



Ablauf der Anbetung in dem Schritt der Beichte

1. Rufen Sie den Heiligen Geist an, durch ein Lied oder ein freies Gebet. Bitten Sie ihn, Ihr Herz zu öffnen und Sie in die wahre Begegnung mit Jesus zu führen.
2. Richten Sie Ihren Blick auf den Herrn im Allerheiligsten Sakrament. Staunen Sie über seine Gegenwart. Schauen Sie, wie sehr er Sie liebt ... ja, sehen Sie, wie sehr er Sie liebt ... Antworten Sie auf seine Liebe, indem Sie ihn ebenfalls lieben. Verweilen Sie dort etwa fünfzehn Minuten oder länger – so lange, wie Ihr Herz es wünscht.
3. Öffnen Sie Ihr Herz für den Herrn. Bringen Sie ihm die Last Ihrer Sünden. Schauen Sie auf Jesus und stellen Sie sich vor, wie er für jede einzelne Ihrer Sünden am Kreuz hängt. Sagen Sie ihm, wie sehr es Ihnen leid tut – und dann: Seien Sie still. Lassen Sie sich von seiner Liebe anschauen.
4. Beten Sie Psalm 50 (51) – das große Gebet der Reue: „Gott, sei mir Sünder gnädig.“ Denken Sie dabei an jede Ihrer Sünden. Schweigen Sie danach etwa fünfzehn Minuten lang in der Gegenwart des Herrn. Danken Sie ihm für die Vergebung, die er Ihnen schenken wird, und versprechen Sie ihm, sich von allem fernzuhalten, was zur Sünde führt.

Gebet und Erbarmen e.V.

Gebet verfasst von Pater Clement Tchuisseu Ngongang

Weitere Informationen: www.gebetunderbarmen.de