



Ablauf der eucharistischen Anbetung in dem einleitenden Schritt

(Dieser Ablauf ist ein Vorschlag für alle, die neu mit dem Gebet der Anbetung des Allerheiligsten Sakraments beginnen. Mit der Zeit jedoch lasse den Heiligen Geist deine Anbetung führen, damit sie immer tiefer und persönlicher wird.)

1. Trennen Sie sich von der Außenwelt ab (Lärm, Telefon...). Setzen Sie sich hin und beruhigen Sie sich. Seien Sie ganz bei sich. Bleiben Sie in der Gegenwart des Herrn und nehmen Sie diese Gegenwart als Geschenk an. Gott nähert sich Ihnen. Genießen Sie diese Gegenwart innerlich in der Stille („Kostet und seht, wie gut der Herr ist!“). Bleiben Sie etwa 15 Minuten bei diesem Schritt. Wenn Sie den Wunsch verspüren, länger zu bleiben, tun Sie es, folgen Sie Ihrer inneren Intuition.
2. Schauen Sie sich den Herrn im Allerheiligsten Sakrament an, empfangen Sie seine Gegenwart. Sehen Sie, wie er Sie liebt ... sehen Sie, wie er Sie liebt ... lieben Sie ihn zurück. Verweilen Sie dort etwa 15 Minuten oder länger, wenn Sie Lust dazu haben.
3. Sagen Sie dem Herrn Dank...für Ihr Leben, so wie es ist... für seine Wunder... Finden Sie in Ihrem Leben Gründe, ihm zu danken. Bleiben Sie dabei 15 Minuten oder länger.
4. Bitten Sie ihn um den Frieden des Herzens. Empfangen Sie diesen Frieden... und legen Sie ihm alle Hindernisse zu Füßen, die diesem Frieden im Wege stehen: Ihre Wut, Ihr Mangel an Vergebung, Ihre Ungeduld, Ihr Wunsch, alles zu kontrollieren, Ihr Charakter, Ihre Traurigkeit, Ihr Festhalten an diesem oder jenem Projekt, das für Sie unbedingt verwirklicht werden muss, Ihr Wunsch, unbedingt geheilt zu werden ... Lösen Sie sich vollständig, damit Jesus Sie mit seinem Frieden erfüllen kann ... sonst wird er Sie nicht erreichen ... bleiben Sie etwa 15 Minuten dort. Wenn Sie spüren, dass Tränen fließen, halten Sie sie nicht zurück. Lassen Sie sich von Jesus beruhigen.

Sagen Sie Danke für die Zeit, die Sie mit ihm verbracht haben. Beten Sie ein Vaterunser, ein Ave Maria und ein Ehre sei dem Vater. Bemühen Sie sich, diese Zeit tatsächlich zu erleben, seien Sie im Geiste und Gedanke dabei, sonst wird das Gebet unterbrochen.

Gebet und Erbarmen e.V.

Gebet verfasst von Pater Clement Tchuisseu Ngongang
Weitere Informationen: www.gebetunderbarmen.de