

**24 STUNDEN
FÜR DEN HERRN**

GEBETE



Abb.: © c12 / Getty Images) via Canva

**BITTE NICHT MITNEHMEN
ZUM VERLEIB IN DER KIRCHE GEDACHT**



Aus dem Dunkel meines
so oft frustrierten Lebens
zeige ich Dir das Große,
das man auf dieser Erde lieben muss:
Das Allerheiligste Sakrament.

Dort wirst Du Abenteuer,
Ruhm, Ehre, Treue
und den wahren Weg all Deiner
Herzensneigungen auf der Erde finden,
ja, mehr als das.

J.R.R. TOLKIEN

INHALT

INSPIRATION	3
ANDACHT ZUR ERÖFFNUNG DER GEBETSINITIATIVE	8
ANDACHT ZUM ABSCHLUSS DER GEBETSINITIATIVE	14
FÜR DIE PERSÖNLICHE GEBETSZEIT	18
Zum Vorbeten	18
Möglicher Ablauf der stillen, persönlichen Gebetszeit	22
Zum Ankommen	24
Persönliche Gebete	28
Betrachtung von Schriftstellen	36

HÖREN LERNEN

Die Anbetung kann auf dem weitesten Weg, den der Mensch je zurücklegen muss, auf dem Weg vom Kopf zum Herzen, in die Tiefe und Abgründe seines Ich, eine große Hilfe sein.

Anbetung hat nicht nur eine äußere Form (Betschemel, Knien, Gebete), Anbetung verlangt vielmehr auch nach einer inneren Haltung, nach Stillewerden vor Gott, nach Leerwerden von den uns beherrschenden Gedanken und dem Offensein für das Neue, das Gott in den Menschen hineinlegen möchte. „Vacare Deo“ nannten dies die Mystiker. Es geht bei der Anbetung nicht um eine Aktion, schon gar nicht um ein „do ut des“ - ich gebe Gott etwas, damit Gott mir wieder etwas gibt - vielmehr ist Anbetung „Stillsein vor dem Herrn“.

Sören Kierkegaard hat dies so umschrieben: „Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt: Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“

BISTUM REGENSBURG: HANDREICHUNG ZUM TAG DER EWIGEN ANBETUNG

Wenn wir richtig beten wollen, müssen wir zuerst lernen, zuzuhören, denn Gott spricht in der Stille des Herzens. Ein Mensch des Gebets kann sich ohne Worte umformen lassen, indem er lernt, seinen Blick auf Christus zu richten, auf ihn zu hören, bei ihm zu sein.

MUTTER THERESA

VOLLKOMMEN UNVERZWECKT...

Die Zwecklosigkeit der einfachen Anbetung
ist die höchste Möglichkeit des Menschseins
und erst seine wahre und endgültige Befreiung.

JOSEPH RATZINGER, PAPST BENEDIKT XVI

Beten ist nichts anderes als
ein Verweilen bei einem Freund,
mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen,
um mit ihm zu reden,
weil wir sicher sind,
dass er uns liebt.

TERESA VON ÁVILA

Wer glaubt, betet an.
Er betet nicht nur. Not lehrt beten, aber nicht anbeten.
Wer anbetet, hat sein Gebet vergessen und weiß nur
noch um Gottes Herrlichkeit.

GERARDUS VAN DER LEEUW

... UND FURCHTLOS!

Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!

PHILISTERBRIEF 4,6

Unser Gebet ist trotz unserer Zerstreutheit Gott nicht weniger angenehm und uns nicht weniger nützlich. Es hat vielleicht gerade deshalb, weil wir uns plagen müssen, mehr Wert, als wenn wir mit Tröstungen überhäuft wären.

FRANZ VON SALES

Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken!

Alles vergeht : Gott, er bleibt derselbe.

Geduld erreicht alles.

Wer Gott besitzt, dem kann nichts fehlen.

Gott allein genügt.

TERESA VON ÁVILA

Brot ist wichtig,
die Freiheit ist wichtiger,
am wichtigsten aber
die ungebrochene Treu
und die unverratene
Anbetung.

ALFRED DELP

ANDACHT ZU BEGINN DER GEBETSINITIATIVE

Vor der Aussetzung kann der Zelebrant in der Homilie oder nach der Feier der Messe zum Gebet und zur Feier der Versöhnung eingeladen und auf das weitere Programm hinweisen. Sollte die Gebetszeit nicht mit der Feier der Messe beginnen, empfiehlt sich eine Bußliturgie, ein Wortgottesdienst mit Homilie und anschließender Aussetzung.

MÖGLICHE LESUNGEN FÜR DIE WORTGOTTESFEIER (AUSSERHALB DER MESSE)

z.B. Röm 5, 1-5; Mt 6, 20-23

NACH DER MESSE

Nach dem Schlussgebet setzt der Diakon oder Priester das Allerheiligste aus.

Jesus, Du bist hier zugegen (GL 492) oder ein anderes eucharistisches Anbetungslied

Inzenz.

Kurze Gebetsstille.

Z.: Gelobt und gepriesen sei ohne End.

A: Jesus Christus im allerheiligsten Altarsakrament.

V: „Euer Herz lasse sich nicht verwirren. Glaubt an Gott und glaubt an mich!

Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen. Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch dann gesagt: Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten? Wenn ich gegangen bin und einen Platz für euch vorbereitet habe, komme ich wieder und werde euch zu mir holen, damit auch ihr dort seid, wo ich bin. Und wohin ich gehe - den Weg dorthin kennt ihr.

Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie können wir dann den Weg kennen?

Du sagtest:

Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich. Wenn ihr mich erkannt habt, werdet ihr auch meinen Vater erkennen. Schon jetzt kennt ihr ihn und habt ihn gesehen.“

JOHANNES 14

Jesus Christus, Du bist hier in unserer Mitte. Du bist da. Du weißt, dass wir oft zerstreut sind. Die Leiden und Nöte unserer Zeit und unseres Lebens verwirren uns. Wohin geht unser Weg? Bist Du wirklich da? Oftmals kommen Zweifel auf und das Vertrauen fällt schwer! In so vielen Momenten haben wir nicht vertraut! Verzeih uns unsere Zweifel, unser Misstrauen und unseren Unglauben.

Denn Du bist immer da, Du bist der Ich-bin-da. Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben. Du bist der Weg zur Versöhnung und Selbstannahme. Du bist die Wahrheit, die herausfordert und heilt, doch niemals verurteilt! Du bist das Leben, das selbst noch den erreichen kann, der Deiner Liebe am allerfernsten zu sein scheint.

Du bist die selbstlose, sich-schenkende Liebe Gottes. Du zeigst uns die Barmherzigkeit des Vaters, die wir heute annehmen dürfen. Für dieses Geschenk danken wir Dir. Dir dürfen wir unsere Zeit schenken und Deine Gegenwart erfahren: Im Gebet. Im Gesang. In der Stille des Herzens. In der Erfahrung der Versöhnung.

Wir bitten Dich: Lenke unsere Schritte auf Deinen Wegen. Gewähre uns Vertrauen und Glauben an Deine Güte. Lass uns ankommen bei Dir. Segne alle Menschen in unserer Stadt und zeige Ihnen Deine Gegenwart. Segne unsere Pfarrei und Ihre Sendung, den Menschen Deine Liebe sichtbar zu machen. Sei allen Kranken nahe und tröste alle Trauernden. Segne alle Beter in diesen 24 Stunden und höre auf Ihre ganz persönlichen Anliegen. Vor allem: blick uns an und schenke der Welt Deine Versöhnung und Deinen Frieden. Lass uns Dir immer ähnlicher werden. Darum bitten wir Dich. Dafür sind wir jetzt da. Wir danken Dir und ehren Dich in Ewigkeit.

A: Amen

GL 497, 1-7 (Gottheit tief verborgen), GL 266 (Bekehre uns vergib die Sünden) oder ein anderes passendes Lied

WECHSELGEBET

Lasst uns miteinander zu unserem Herrn Jesus Christus beten.
Im Gotteslob Nr. 675, Abschnitt 6:

V Herr Jesus Christus, zum Abendmahl mit den Jüngern versammelt.

A Wir beten dich an und preisen dich.

V Du, Herr, stehst am Ende deines irdischen Weges. **A Wir beten...**

V Du, Herr, blickst auf deinen drohenden Tod. **A Wir beten...**

V Du, Herr, nimmst deine Hingabe am Kreuz vorweg. **A Wir beten...**

V Du selbst wirst Paschalamm. **A Wir beten...**

V Du stiftest das Mahl des neuen und ewigen Bundes. **A Wir beten...**

V Du begründest die Eucharistie der Kirche. **A Wir beten...**

V Du eröffnest das ewige Hochzeitsmahl. **A Wir beten...**

V Du teilst mit uns dein Leiden. **A Wir beten...**

V Du teilst mit uns deinen Tod. **A Wir beten...**

V Du teilst mit uns deine Auferstehung. **A Wir beten...**

V Du teilst mit uns dein Ostern. **A Wir beten...**

V Wir beten dich an, Herr Jesus Christus, und preisen dich, gegenwärtig im allerheiligsten Sakrament.

A Du schenkst dich uns, wenn wir dein Gedächtnis begehen.

V Dein Leiden am Kreuz verurteilt alle,
die Menschen zu Opfern machen:

Dein Opfer ist ihr schärfstes Gericht und schreit nach Gerechtigkeit.

**A Herr Jesus Christus, für uns und für alle gekreuzigt,
du bist unter uns, wenn wir deiner gedenken.**

V Dein Tod auf Golgota beschämt alle,
die deine Botschaft verwerfen:
Dein Sterben ist dein stärkstes Zeugnis und lädt zur Nachfolge.
A Herr Jesus Christus, für uns und für alle gestorben,
du bist in unserer Mitte, wenn wir dein Mahl feiern.

V Deine Auferstehung aus dem Grab besiegt alle,
die Gottes Macht bezweifeln:
Dein Ostern ist sein größter Triumph und ruft zur Mission.
A Herr Jesus Christus, für uns und für alle auferstanden,
du bist bei uns, wo zwei oder drei in deinem Namen versammelt sind.

V Wir bitten gemeinsam:
A Vermächtnis des Herrn, ernähre mich. / Tod Christi, präge mich. /
Auferstehung Christi, berge mich. / Werk Christi, rufe mich. / Sendung
Christi, sende mich. / Geheimnis Christi, öffne dich. / In deine Nähe
ziehe mich. / Vor allem Bösen schütze mich. / Aus deiner Fülle speise
mich, / damit ich lebe ewiglich.
V Ehre sei dem Vater... A Wie im Anfang ...

*Der Zelebrant kann noch einige Zeit in Anbetung verharren. Danach
übernehmen die eingetragenen Beter den Gebetsdienst. Empfehlens-wert
ist eine Beichtzeit gleich zu Beginn der Initiative und weitere im Laufe des
Tages.*

ANDACHT ZUM ABSCHLUSS DER GEBETINITIATIVE

Wenn ein Diakon oder ein Priester die Andacht leitet:

SAKRAMENTALER SEGEN

Zu Beginn kann ein Psalm gebetet oder ein passendes Lied gesungen werden.

Z.: Gelobt und gepriesen sei ohne End.

A: Jesus Christus im allerheiligsten Altarsakrament.

Z: Herr Jesus Christus, wir danken Dir für Deine Gegenwart und Dein Wirken in unserer Mitte. Wir glauben und bekennen, dass in Deiner Gegenwart und Nähe Verwandlung und Heilung ist. Lass uns im Glauben aus Deiner Kraft leben. Lass in unseren Leben und in unseren Taten sichtbar werden, dass Du da bist, dass Du immer da bist.

Wir bitten Dich: Lenke unsere Schritte auf Deinen Wegen. Gewähre uns Vertrauen und Glauben an Deine Güte. Segne alle Menschen in unserer Stadt und zeige Ihnen Deine Gegenwart. Segne unsere Pfarrei. Segne unsere Sendung als Getaufte, den Menschen Deine Liebe sichtbar zu machen. Schenke uns Einheit und den Geist der Vergebung. Sei allen Kranken nahe und tröste alle Trauernden. Segne alle in unserer Pfarrei und überall auf der Welt, die in diesen 24 Stunden vor Dich gekommen sind, um ihren Dank und Lobpreis, ihre Leiden und Klagen, ihre Bitten und Sehnsüchte vor Dich zu bringen.

Blick auf unsere Welt und schenke ihr Versöhnung und Deinen Frieden.
Lass uns voller Erwartung das Fest Deines Todes und Deiner Auferstehung erwarten und auf Dich warten, der Du wiederkommen wirst in Herrlichkeit, damit wir für immer bei Dir sind.

Wir bitten: Schenke der ganzen Welt Deinen reichen Segen.

Tantum ergo (GL 496) oder ein anderes passendes eucharistisches Lied

V Panem de caelo praestitisti eis. Alleluia.

A Omne delectamentum in se habentem. Alleluia.

oder:

V Brot vom Himmel hast du ihnen gegeben. Halleluja.

A Das alle Erquickung in sich birgt. Halleluja.

V Oremus.

Deus,

qui nobis sub sacramento mirabili
passionis tuae memoriam reliquisti:

tribue, quaesumus,

ita nos corporis et sanguinis tui sacra mysteria venerari,
ut redemptionis tuae fructum in nobis jugiter sentiamus.

Qui vivis et regnas in saecula saeculorum.

A Amen.

ABSCHLUSSANDACHT

oder:

V Lasset uns beten:

Herr Jesus Christus,

im wunderbaren Sakrament des Altares

hast du uns das Gedächtnis deines Leidens

und deiner Auferstehung hinterlassen.

Gib uns die Gnade,

die heiligen Geheimnisse deines Leibes und Blutes so zu verehren,

dass uns die Frucht der Erlösung zuteil wird.

Der du lebst und herrschest in alle Ewigkeit.

A Amen.

Der Zelebrant reponiert das Allerheiligste.

Zum Abschluss GL 666,2 oder ein anderer passender Mariengruß

Wenn ein Laie den Gottesdienst leitet, wird der sakramentale Segen nicht erteilt. Statt dessen kniet der/die Vorbeter/in nieder, bekreuzigt sich selbst und spricht dabei folgende oder eine andere Segensbitte:

SEGENSEGEBET / SEGENSBITTE

Herr Jesus Christus, wir danken Dir für Deine Gegenwart und Dein Wirken in unserer Mitte. Wir glauben und bekennen, dass in Deiner Gegenwart und Nähe Verwandlung und Heilung ist. Lass uns im Glauben aus Deiner Kraft leben. Lass in unseren Leben und in unseren Taten sichtbar werden, dass Du da bist, dass Du immer da bist.

Wir bitten Dich: Lenke unsere Schritte auf Deinen Wegen. Gewähre uns Vertrauen und Glauben an Deine Güte. Segne alle Menschen in unserer Stadt und zeige Ihnen Deine Gegenwart. Segne unsere Pfarrei. Segne unsere Sendung als Getaufte, den Menschen Deine Liebe sichtbar zu machen. Schenke uns Einheit und den Geist der Vergebung. Sei allen Kranken nahe und tröste alle Trauernden. Segne alle in unserer Pfarrei und überall auf der Welt, die in diesen 24 Stunden vor Dich gekommen sind, um ihren Dank und Lobpreis, ihre Leiden und Klagen, ihre Bitten und Sehnsüchte vor Dich zu bringen. Blick auf unsere Welt und schenke ihr Versöhnung und Deinen Frieden.

Lass uns voller Erwartung das Fest Deines Todes und Deiner Auferstehung erwarten und auf Dich warten, der Du wiederkommen wirst in Herrlichkeit, damit wir für immer bei Dir sind. Wir bitten: Schenke der ganzen Welt Deinen reichen Segen.

Oder: GL 5,5; GL 6,5; GL 7,6; GL 7,7; GL 8,2; GL 8,3;

V Der Segen des allmächtigen und barmherzigen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, komme auf uns herab und bleibe bei uns allezeit.

A AMEN.

Schließen des Tabernakels

ZUM VORBETEN WÄHREND DER PERSÖNLICHEN GEBETSZEITEN

Generell empfiehlt es sich in den nicht musikalisch gestalteten Zeiten Stille zu halten. Eingetragene Beter können aber zu Beginn ihrer Gebetszeit oder zwischendurch für alle Anwesenden vorbeten; dies ist jedoch nicht verpflichtend. Das Vorbeten erfolgt vom dafür vorgesehenen Platz für die eingetragenen Beter und in Richtung des Allerheiligsten.

Gott schaut dich, wer immer du seist, so, wie du bist, persönlich.

Er »ruft dich bei deinem Namen«.

Er sieht dich und versteht dich, wie er dich schuf.

Er weiß, was in dir ist, all dein Fühlen und Denken,

deine Anlagen und deine Wünsche, deine Stärke und deine Schwäche.

Er sieht dich an deinem Tag der Freude und an deinem Tag der Trauer.

Er fühlt mit deinen Hoffnungen und Prüfungen.

Er nimmt Anteil an deinen Ängsten und Erinnerungen,

an allem Aufstieg und Abfall deines Geistes.

Er umfängt dich rings und trägt dich in seinen Armen.

Er liest in deinen Zügen, ob sie lächeln oder Tränen tragen,

ob sie blühen an Gesundheit oder welken in Krankheit.

Er schaut zärtlich auf deine Hände und deine Füße.

Er horcht auf deine Stimme,

das Klopfen deines Herzens,

selbst auf deinen Atem.

Du liebst dich nicht mehr, als er dich liebt.

JOHN HENRY KARDINAL NEWMAN

Erhabenster, allmächtiger, guter Herr,
dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und die Ehre und jegliche Benedeung.
Dir allein, Erhabenster, gebühren sie, und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gepriesen seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen, zumal der Herrin, Schwester Sonne, denn sie ist der Tag und spendet das Licht uns durch sich. Und sie ist schön und strahlend in großem Glanz. Dein Sinnbild trägt sie, Erhabenster. Gepriesen seist du, mein Herr, durch Bruder Mond und die Sterne, am Himmel hast du sie gebildet, hell leuchtend und kostbar und schön;
durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken und heiteren Himmel und jegliches Wetter, durch welches du deinen Geschöpfen den Unterhalt gibst.
Gepriesen seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser, gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.

Gepriesen seist du, mein Herr, durch Bruder Feuer, durch das du die Nacht erleuchtest; und es ist schön und liebenswürdig und kraftvoll und stark.
Gepriesen seist du, mein Herr, durch unsere Schwester, Mutter Erde, die uns ernährt und lenkt und mannigfaltige Frucht hervorbringt und bunte Blumen und Kräuter.

Gepriesen seist du, mein Herr, durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen und Schwachheit ertragen und Drangsal. Selig jene, die solches ertragen in Frieden, denn von dir Erhabenster, werden sie gekrönt.
Gepriesen seist du, mein Herr, durch unseren Bruder, den leiblichen Tod; ihm kann kein Mensch lebend entrinnen.
Wehe jenen, die in schwerer Sünde sterben.
Selig jene, die sich in deinem allheiligen Willen finden, denn der zweite Tod wird ihnen kein Leides tun.
Lobet und preiset meinen Herrn und erweist ihm Dank und dient ihm mit großer Demut.

HL. FRANZ VON ASSISI

Ich schaue Dich an

Jean-Marie Vianney, dem heiligen Pfarrer von Ars (1786 - 1859), war einmal ein Bauer aufgefallen, der immer wieder für lange Zeit in der Kirche weilte. Eines Tages fragte der Pfarrer diesen Bauern, was er so lange in der Kirche mache. Da antwortete dieser: „Er schaut mich an und ich schaue ihn an.“

Jesus, auch wir wollen dich anschauen.

In der Gestalt des Brotes bist du bei uns.

Wir schauen dich an und du schaust uns an.

Wir kommen zu dir, um uns bei dir auszuruhen.

Alles, was uns bewegt, bringen wir vor dich:

das Schöne, das wir erleben durften,

das Schwere, das uns belastet,

das Ungewisse, das uns Angst macht.

Alles wollen wir dir jetzt schenken.

Erfülle uns mit deiner Liebe und deinem göttlichen Frieden.

Lass uns ruhig werden in dir.

Unser Herr Jesus Christus ist hier in unserer Mitte zugegen!

AUS EINEM GEBETSHEFT DES BISTUMS REGENSBURG

Wir betrachten Ihn.

Wir beten Ihn an.

Wir lieben Ihn und streben danach, Ihn mehr zu lieben.

Wir betrachten den,

der im Laufe des Paschamahles seinen Leib und sein Blut

den Jüngern gegeben hat, um bei ihnen zu sein

„alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20).

Wir beten den an,

der am Anfang und am Ende unseres Glaubens steht.

Jenen, ohne den wir an diesem Abend nicht hier wären.

Jenen, ohne den wir überhaupt nicht existierten.

Jenen, ohne den nichts wäre, nichts, absolut nichts!

Er, durch den „alles geschaffen ist“ (Joh 1,3).

Er, in dem wir geschaffen worden sind für die Ewigkeit;

er, der uns seinen Leib und sein Blut gegeben hat,

er ist hier, an diesem Abend, vor uns.

Unseren Blicken dargeboten.

Sei es, dass wir gehen können

oder an ein Bett der Schmerzen gefesselt sind,

sei es, dass wir in der Freude wandeln

oder uns in einer seelischen Wüste befinden (vgl. Num 21,5);

Herr, nimm uns alle in Deine Liebe hinein:

In die unendliche Liebe,

die ewig die Liebe des Vaters für den Sohn

und des Sohnes für den Vater ist,

jene des Vaters und des Sohnes für den Geist

wie auch jene des Geistes für den Vater und für den Sohn.

PAPST BENEDIKT XVI.

FÜR DAS PERSÖNLICHE GEBET

Gott ist ein Geist, und die ihn anbeten,
müssen in Geist und Wahrheit anbeten.

JOHANNES 4,23-24)

MÖGLICHER ABLAUF FÜR DIE PERSÖNLICHE GEBETSSTUNDE:

- Zur Ruhe kommen (5 min.)
- Lob und Dank (10 min.)
- Schriftstelle (15 min.)
- Stilles Gebet - Meditation (20 min.)
- Fürbitten allgemeine und persönliche (10 min.)
- Abschlussgebet (5 min.)

MEDITATION

1. Du bist eingetreten in diese Kirche, in der du Jesus in der eucharistischen Gegenwart begegnest. Kehre jetzt ein in dein Herz, in den innersten Teil deines Wesens.

2. Es ist still um dich herum. Mach Stille in dir. Bring alle Stimmen, die in dir sind, zum Schweigen. Geh nicht deinen unnützen Gedanken nach. Behalte deine Probleme, deine Sorgen, deine Ängste nicht für dich, sondern schenke sie Jesus. Während dieser Anbetung kümmere dich nur um IHN, und ER wird sich um dich sorgen, viel besser als du es selbst tun könntest. Bitte IHN um die Gnade der Hingabe und des Vertrauens.

3. Blicke auf Jesus in der Eucharistie. Lass dein Herz beginnen zu reden, das heißt: Beginne den zu lieben, der uns zuerst geliebt hat.

4. Vermeide es, Gebete nur mit den Lippen auszusprechen, ohne dich bei deren Worten aufzuhalten. Vermeide es, die Seiten der Heiligen Schrift eine nach der anderen während deiner ganzen Gebetszeit durchzulesen.

Tritt ein in das Gebet des Herzens. Wähle einen Vers eines Psalms, einen Satz aus dem Evangelium, ein kleines einfaches Gebet und wiederhole es mit dem Herzen, leise und ununterbrochen, bis es dein Gebet, dein Schrei, deine Bitte wird. Du kannst das Gebet auswählen, das sich für deine aktuelle Situation am besten eignet. Zum Beispiel:

Herz Jesu, ich vertraue dir. Mein Vater, ich schenke mich dir.

Jesus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner.

Jesus, ich liebe dich. Du bist mein Hirte. Du bist bei mir.

Jesus, mild und sanftmütig von Herzen, bilde mein Herz nach deinem Herzen. Jesus, Jesus.

5. Verbringe nicht diese ganze Zeit nur mit Klagen oder Bitten. Steig ein in den Lobpreis, in die Dankbarkeit. Anstatt darüber nachzudenken, was dir fehlt, lobe und preise den Herrn für das, was du bist, und für das, was du hast. Lobe den Herrn für das, was dir morgen gegeben wird.

6. Die Müdigkeit kann dich überfallen, und du kannst durch Zerstreuung die Aufmerksamkeit verlieren. Hab Mut, wieder mit dem Gebet des Herzens zu beginnen, ganz sanftmütig. Erbitte die Hilfe des Heiligen Geistes, damit Er dir in deiner Schwachheit zu Hilfe eilt und immer mehr dein innerer Lehrer wird.

7. Jesus ist in der Mitte der Kirche. Er will auch in der Mitte deines Lebens sein. Indem du Ihn betrachtest, lerne immer mehr vom „Ich“ zum „Du“ hinüber zu gelangen, von deinem Willen, deine eigenen Pläne zu verwirklichen, zum Wunsch und zum Empfangen Seines Willens für dich.

8. Er ist feierlich ausgesetzt. Empfange das Licht, das aus Seiner Gegenwart strömt. So wie die Sonne aufwärmt und den Schnee zum Schmelzen bringt, so wird Er, wenn du dich ihm aussetzt, auch deine Dunkelheiten, welche dein Herz umhüllen, erleuchten, bis sie ganz verschwinden.

9. Er verbirgt sich in der armen und einfachen Gestalt des Brotes. Er kommt zu dir als Armer, damit du lernst, in aller Wahrheit deine Armut und die deiner Brüder anzunehmen.

10. Du bist in der Stille, bleibe in der Stille. Maria, der Morgenstern und das Himmelstor, ist auf deinem Weg neben dir; sie zeigt dir deinen Weg und führt dich in das Königsgemach. Sie ist es, die dich in der Stille lehrt, die Gegenwart der Dreifaltigkeit in dir zu entdecken, indem du Jesus betrachtest. Und du wirst in deinem Leben das Wort des Psalms erfahren: „Blickt auf zu ihm, so wird euer Gesicht leuchten, und ihr braucht nicht zu erröten“ (Ps 34,6).

APOSTOLAT FÜR EWIGE ANBETUNG USA, ÜS BERNHARD HESSE

BILDER ZUM ANKOMMEN

AUS DER GEBETSSCHULE ZUR NEUEVANGELISIERUNG, BISTUM PASSAU

Es gibt im Lukasevangelium die Erzählung von Maria und Marta (vgl. Lk 10,38–42). Maria setzt sich zu Füßen Jesu und wird gelobt, sie habe das Bessere erwählt. Johannes Hartl deutet dies einmal so, dass Jesus es geradezu genießt, dass Maria zu seinen Füßen sitzt und ihm ganz zugetan ist.

In der Zeit der Anbetung ist es, wie wenn ich mich zu Füßen Jesu setze – dies kann ich mir auch bildlich vorstellen, wenn es mir hilft –, ihm meine ganze Aufmerksamkeit schenke und alles andere beiseitelasse. Ich darf mir dabei gewiss sein, Jesus schätzt es sehr, dass ich ganz für ihn da bin.

Weitere Bilder:

- Wie bei meiner Erschaffung, möchte Gott mir in der Zeit der Anbetung seinen Lebensatem neu einhauchen (vgl. Gen 2,7).
- Wie der Lieblingsjünger Johannes darf ich an der Seite Jesu ausruhen (vgl. Joh 13,23).
- Gott möchte meine Wunden und Verletzungen versorgen und heilen – soweit ich sie ihm zeige und es zulasse.
- Gott möchte mich bescheinen wie die Sonne, damit ich mich in seinem Licht wärmen kann.
- In der Anbetung trifft mich der liebevolle Blick Gottes.
- Die Zeit vor dem ausgesetzten Allerheiligsten ist wie eine Umarmung Gottes, die mich bestärken, trösten und kräftigen möchte.

GEBETE ZUM ANKOMMEN

Gott, du wartest auf mich.
So wie ich bin, darf ich vor dir sein.
Ich lasse mich anschauen von dir,
der du deinen Blick liebevoll auf mich richtest. Du kennst mich und
weißt um mich.
Voll Vertrauen warte ich auf dein Wort.
Lass mich deine Nähe erfahren und zeige mir, was du jetzt zeigen
möchtest.
Amen.

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.
Zuletzt wurde ich ganz still.
Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,
ich wurde ein Hörer.
Ich meinte erst, Beten sei Reden.
Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.
So ist es: Beten heißt nicht nur sich selbst reden hören. Beten heißt still
werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“

SØREN KIERKEGAARD

„Ich bin durch dich“
Immerfort empfangen ich mich
aus deiner Hand.
Das ist meine Wahrheit
und meine Freude.
Immerfort blickt mich
voll Liebe dein Auge an,
und ich lebe aus deinem Blick,
du mein Schöpfer
und mein Heil.
Lehre mich,
in der Stille deiner Gegenwart
das Geheimnis zu verstehen,
dass ich bin.
Und dass ich bin durch dich
und vor dir
und für dich.

ROMANO GUARDINI

Ich brauche dich, Herr,
als meinen Lehrer,
tagtäglich brauche ich dich.
Gib mir die Klarheit des
Gewissens, die allein deinen
Geist erspüren kann.
Meine Ohren sind taub,
ich kann deine Stimme nicht
hören.
Mein Blick ist getrübt,
ich kann deine Zeichen nicht
sehen.
Du allein kannst mein Ohr
schärfen und meinen Blick
klären und mein Herz reinigen.
Lehre mich zu deinen Füßen
sitzen und auf dein Wort hören.

JOHN HENRY KARDINAL NEWMAN

Jesus, im heiligsten Sakrament,
du lädst mich ein:
Komm! Ruh dich aus.
Entspanne dich.
Lass dich los!
Lass deine Sorgen los,
deine Ängste los,
deine Pläne los,
lass dich selber los.
Bei mir musst du nichts leisten,
nur da sein und still sein und schweigen. -
Dann wirst du hören,
die Stille hören,
mich hören:
Ich liebe dich.
Ich umfange dich.
Ich berge dich.
Ich halte dich
fest in meiner Hand.
Mein bist du!
Jesus, nur eines sage ich: Ich bete dich an.

THEO SCHMIDKONZ, DU GOTT, ST. OTTILIEN 1985

SHALOM-GEBET

Ein persönliches Gebet für Frieden mit Gott

Dieses Gebet ist langsam und an einem Ort der Stille zu beten

Ich komme zu dir, so wie ich bin.

In diesem Augenblick.

Mit all meinen Gefühlen, meinen
Befürchtungen.

Meinen Freuden, und all dem,
was mich traurig macht. Du
siehst mich so,
wie ich wirklich bin.

Du kennst mich durch und durch.

Du siehst alles ...

Alles was ich bin
oder jemals gewesen bin.

Sämtliche Erfahrungen meines
Lebens sind vor dir ausgebreitet.
Jedes Bild, das ich gesehen habe.
Jede Berührung, jeder
Sinneseindruck.

Jedes Wort, das ich je gehört
oder gesprochen habe.

Jedes einzelne Wort, jede Idee.

Jeder Gedanke, der sich in meine
Seele eingeprägt hat.

Du kennst sie alle.

Du kennst mich besser als mein
bester Freund oder meine bes- te
Freundin, besser als ich mich
selber kenne.

Du bist der Einzige, der mich
wirklich kennt, so wie ich bin.

Trotz allem, und um meiner
selbst willen – liebst du mich.

Und obgleich ich so bin, wie ich
bin – liebst du mich.

Ich bin für dich von
unschätzbarem Wert.

Du liebst mich durch und durch.

Nichts und niemand kann mich
von deiner Liebe trennen. Nichts
und niemand kann mich deiner
Liebe und deiner Gegenwart
entziehen.

Im Augenblick meiner
Erschaffung warst du da.
Schon damals hast du mich
geliebt.

Bereits im Mutterleib kanntest du
mich und hast mich geliebt. Mein
Wesen war dir von Anfang an
bekannt.

Du hast mich beim Namen
gerufen.

Du hast mich im Arm gehalten.

Du hast mich liebevoll umarmt.

Du hauchtest einen Kuss auf
mich.

Du gabst mir dein Leben und
deine Liebe.

Seit meiner frühesten Kindheit
hast du mich behütet. Überall
und immer – du warst dabei!
Mein unsichtbarer Spielgefährte,
Schulfreund, Arbeitskollege,
mein verborgener Gast bei jeder
Mahlzeit, du warst bei jeder
Begegnung dabei.
Du hast dich stillschweigend um
mich gekümmert.
Du warst einfach da, auch in den
langen Stunden in der Nacht. Du
warst bei jeder Reise dabei.
Du bist mit mir gegangen.
Du warst bei mir am Anfang jeder
Fahrt.
Du warst mein Begleiter auf dem
weiteren Weg.
Ohne dich verliere ich meinen
Weg.
Mein Weg hat kein Ziel.
Er zehrt an meiner Kraft und
erschöpft mich. Allein du bist
mein Alpha und Omega.
Du bist mein Weg.
Du selber bist der Weg, der Weg
des Lebens.

Herr, ich lege mein Leben vor
dich hin, meine Vergangenheit,
meine Gegenwart und meine
Zukunft.

Ich lobe und preise dich für deine
Gegenwart in meinem Leben. Ich
danke dir für alles Gute und all
die Freude, die du mir schenkst.
Ich bringe dir jetzt alle meine
Verletzungen, meine blauen Fle-
cken, alle Ablehnungen.
Ich bringe dir auch all die Dinge
dar, derentwegen ich mich
schäme, all meine Gedanken,
Worte und Taten, die Dich und
andere gekränkt haben.
Herr, reinige mich und gieße
Ströme des lebendigen Wassers
über mich aus.
Erwecke die ausgetrocknete
Wüste meines Seins zum Leben.
Erquicke mich, erneuere mich.
Herr, hauch mir deinen
Lebensatem neu ein, so dass ich
an Deinem Leben teilhabe, Herr,
strecke deine Hand aus und
berühre mich, dass ich innerlich
heil werde.

PERSÖNLICHE GEBETSZEIT

Mach mich gänzlich leer von all dem Müll in mir.

Herr, in diesem Moment, nimm von mir alle Ablenkungen. alle Anfechtungen, alle bösen Gedanken und Begierden. Befreie mich von meiner inneren Unruhe. Nimm von mir meine verborgenen Ängste. Hilf mir zu erkennen, dass deine vollkommene Liebe jegliche Angst vertreibt. Hole mich jetzt in die tiefe Stille deiner Gegenwart.

Ich gebe Dir meinen Leib und bitte dich: Mach ihn zu deiner Wohnstätte.

Berühre jetzt jeden Teil meines Wesens und schenk mir Frieden in meinem Herzen, in meiner Seele und in meinem Geist.

Lass mein Herz mit einem schlagen.

Fülle jeden Teil meines Körpers mit einem heiligen Geist. 39 Nimm jedes meiner Blutgefäße, jeden Teil meines Nervensystems.

Nimm jeden einzelnen Muskel, jedes Organ, jede Zelle und füll mich mit deiner Ruhe, mit deiner Wahrheit, mit deiner lebendigen Gegenwart.

Hilf mir, jetzt zu beten – auch ohne Worte.

Hilf mir, mit meiner Atmung zu beten.

Lass mich deine Liebe und deinen Frieden einatmen und meinen Schmerz und meine Traurigkeit ausatmen.

Lass mich deine Reinigung und Vergebung einatmen und meine Schuld und Unreinheit ausatmen.

Lass meinen Körper und meine Seele eins sein mit dir durch meine Atmung, ganz in Harmonie mit dir, gelassen und mit Frieden im Herzen.

Möge ich innerlich still sein und erkennen, dass du GOTT bist.

Möge ich erkennen, dass du der Gott bist, der Heil und Heilung bringt.

Herr Jesus, hilf mir, deine kleine, leise Stimme zu hören. Möge ich jetzt und hier deine Worte vernehmen – „Schweig, sei still!“ Mögen sich alle unsere inneren Stürme legen, da ich deine wirkliche Gegenwart im Altarsakrament erkenne.

Kniend vor dir gebe ich dir mein Herz und all meine Emotionen. All meine innersten Empfindungen, die im Unbewussten verborgen liegen. Ich gebe dir mein Schweigen, aber ich gebe dir auch meine Aufgewühltheit, die Gegenströmungen in meinem Leben, alle meine Gefühle von Versagen und Ablehnung. Ich gebe dir jede meiner Beziehungen, jede Situation in meinem Leben, alle Reaktionen meinerseits, alle meine Freudens- und Zornausbrüche, alle Momente des Hochgefühls und der Verzweiflung. Herr, ich gebe dir meinen Verstand, meine wirren Gedanken und Ideen. Ich gebe dir all mein Suchen und Streben, meine Suche nach der Wahrheit. Ich gebe dir meine Beschränktheit und meine Irritationen. Ich gebe dir all meine Fragen und meine Zweifel. Ich bekenne dich als die Wahrheit, als die volle Wahrheit, absolute Wahrheit in ihrer ganzen Reinheit, die Wahrheit,

die meinen Leib, meinen Geist und meine Seele frei setzen kann, frei von Zwängen, frei von all den Lügen und den Täuschungen dieser Welt, frei von meinem eigenen Egoismus, von Hochmut und von Habgier.

Zerbrich die Ketten, die mich zurückhalten, Herr. Brich meine Gefängnistüre auf, dass ich von der Dunkelheit dieser Welt – meiner Welt – in das helle Licht deiner Anwesenheit schreiten kann.

Vater, strahle mit dem Glanz deiner Liebe in mein Leben. Lass mich, dein Kind, die Wärme deiner väterlichen Liebe spüren, Vertrauend, abhängig, liebend. Lass mich erfassen, welche Freude Dir meine Gegenliebe macht.

Gewähre mir die Gnade, dass ich mich in meiner Schwachheit an dich wende und rufe: „Abba, Vater!“ Gib mir die Gewissheit, dass unter mir immerwährend deine Arme sind, die mich auffangen.

PERSÖNLICHE GEBETSZEIT

Herr Jesus, ich nehme dich als den Herrn meines Lebens an. Herr über meine Gedanken und meine Gefühle, über meine Erinnerungen und meine Erwartungen, ich bejahe Deine Vollmacht über alles, was ich war, was ich bin oder was ich sein werde.

Ich verneige mich vor dir während ich dich an deinem Kreuz betrachte.

Festgehalten von grausamen Nägeln sehe ich deine weit ausgestreckten Arme, bereit die ganze Welt zu umarmen, suchend, auch mich zu umfassen, bestrebt zu lieben, bestrebt zu vergeben, bestrebt uns ganz heil zu machen.

Ich preise dich dafür, dass du für mich gestorben bist.

Hilf mir zu erkennen, dass ich aufgrund deiner übergroßen Liebe zu mir, ich mich auch selbst lieben muss.

Ich möchte begreifen, dass ich in deinen Augen überaus wertvoll bin.

Heiliger Geist, Quelle aller Wahrheit und Stärke, komm jetzt über mich sanft wie eine Taube oder in Form von lebendigen Feuerzungen, so leise wie eine zarte Brise im Sommer oder gewaltig wie ein aufbrausender Wind.

Komm und wohne in mir. Ermögliche mir, jetzt jene Dinge zu tun, die mir vorher nicht möglich waren.

Unwürdig, wie ich bin, bitte ich dich, Heiliger Geist des lebendigen Gottes, gib mir die Gaben, die ich benötige, um deine Ehre und deinen Ruhm zu fördern, dass deine Früchte reichlich sein mögen, sogar in meinem Leben.

Ehre sei dem Vater,
Ehre sei unserem Herrn, Jesus Christus, Ehre sei dem Heiligen Geist. Amen.

GEBET DER MARANATHA COMMUNITY
WWW.MARANATHACOMMUNITY.ORG.

ÜBERSETZUNG: I. EDWARDS,
KEMPTEN



Abb.: © vpeterscode (Getty Images via Canva)

BETRACHTUNG VON SCHRIFTSTELLEN

Auch über die Bibellektüre kann man zur Anbetung kommen. Dafür eignet sich die *lectio divina* (lat. „göttliche Lesung“), eine betende Meditation über Bibeltexte in vier Stufen.

Die älteste und bis heute vielleicht beste Darstellung der *lectio divina* ist das 15-seitige Brevier *Scala claustralium* des Kartäusermönchs Guigo II., geschrieben vor 1150 und 2011 übersetzt von Daniel Tibi OSB. Es ist als pdf frei verfügbar unter <https://tinyurl.com/2cap3z9e> oder über den folgenden QR-code.



1: LECTIO (LESUNG)

Im aufmerksamen Lesen vernimmt der Beter das Wort Gottes. Damit gemeint ist das schlichte Durchlesen des Bibeltextes, den man sich vorgenommen hat. Frage: Was sagt der biblische Text? Und zwar so, wie er dasteht, ohne gleich die eigenen Gedanken hineinzuzinterpretieren.

Mögliche Schriftstellen zur Betrachtung

*Ps 139; Ps 23; Ps 116; Ez 36,22-28; Mi 7,18-20; Mt 6,25-33; Joh 14,1-7;
Joh 6,32-40; Lk 2,38-42.*

2: MEDITATIO (MEDITATION)

Anschließend besinnt der Beter sich auf sich selbst: Was sagt der biblische Text mir persönlich? Was spricht mich an, warum?

Es geht bei diesem Schritt darum, sich vom Text persönlich ansprechen, berühren oder auch in Frage stellen zu lassen.

3: ORATIO (GEBET)

Jetzt kommt der Augenblick des Gebets mit der Frage: Was sage ich dem Herrn als Antwort auf sein Wort? Dieses Gebet, das eine Bitte, eine Fürbitte, ein Dank, ein Lobpreis sein kann, bringt bereits zum Ausdruck, dass das Wort Gottes etwas in mir bewegt und verwandelt.

4: CONTEMPLATIO (KONTEMPLATION)

Das Verweilen im Dialog mit Gott kann mich zu einem neuen Betrachten führen. Ich frage: Was lässt mich der Text anders sehen? Bei diesem Schritt geht es darum, die Sichtweise Gottes anzunehmen bei der Beurteilung der Wirklichkeit, der Situationen, Sachverhalte, Ereignisse und der Menschen (vgl. Röm 12,2).

Wer seine Sicht als Geschenk annimmt, stellt sich unweigerlich die Frage: Welche Bekehrung des Geistes, des Herzens und des Lebens verlangt der Herr von mir? Das verhilft zu einer weisheitlichen Sicht der Dinge und befähigt zur Unterscheidung der Geister (vgl. Hebr 4,12).

Die traditionelle *lectio divina* der abgeschieden lebenden Karthäusermönche endet mit der vierten Stufe. Sie wäre in ihrer Dynamik aber nicht abgeschlossen, würde sie nicht in *actio*, also die Tat umgesetzt werden und dazu anspornen, sich in Liebe zum Geschenk für andere zu machen.



**Bitte lasse das Gebetheft in der Kirche für die
nächsten Beter,
aber nimm Dir gerne ein paar Aufkleber und
Buttons mit!**



Schön, dass Du da warst!

KEIN GEBETHEFT MEHR FREI?

Hole es Dir digital als pdf aufs Handy!

www.allerheiligen.de/24stunden oder scanne den folgenden QR-code:



IMPRESSUM

Konzeption und Text: Kaplan David Hilus

Gestaltung: T. Willibrord Mannewitz via Canva