

Eine Hilfe zur Anbetung

Zeit der Stille – jetzt sitzt du hier vor Jesus in der Gestalt des Brotes. Das ist schon ein bisschen verrückt. Vielleicht auch ungewohnt für dich.

Was soll ich nun tun in der Stille?

Versuch Jesus anzuschauen und ihn in dein Herz zu lassen.

Wie geht das?

Auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Eine Möglichkeit kann diese sein:

1. Schau auf Jesus

Blick Jesus in der Monstranz an und versuche ganz ruhig zu werden. Vielleicht hilft es dir zu knien oder aufrecht zu sitzen. Die äußere Haltung beeinflusst das Innere!

2. Rede mit Jesus

Du kannst mit Jesus sprechen, wie mit einem Freund. Sag ihm in Stille alles, was du auf dem Herzen hast. Du darfst ihm alle Sorgen und Nöte anvertrauen. Du darfst ihm aber auch Danke sagen, für alles Schöne, was du erlebt hast.

3. Jesus für jemanden bitten

Du lebst in unterschiedlichen Beziehungen. Überleg mal, für wen du Jesus um etwas bitten möchtest. Andere im Blick zu haben ist eine wichtige Eigenschaft von Christen.



Gebete

Wenn Dir mit eigenen Worten nichts einfällt, gibt es hier ein paar Anregungen:

Mein Herr und mein Gott

nimm alles mir,
was mich hindert zu dir.
Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich führt zu dir.
Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen dir.
(Nikolaus von der Flüe)

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.

Oder bete doch einmal ganz langsam, Satz für Satz,
das **Vater unser**:

Vater unser im Himmel,

geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

