

Leitfaden für die Anbetung

Rendezvous der Liebe mit dem Herrn

Sei pünktlich, bei deiner Verabredung mit dem Herrn. Das Allerheiligste darf niemals allein bleiben, denn es ist Jesus, der wahrhaft gegenwärtig ist, im Allerheiligsten Sakrament des Altars. Deine Anbetungsstunde ist ein Geschenk des Herrn an dich. Sei treu!

Hüter der Eucharistie

Du hältst Wache beim Herrn. Du bist Jesu Freund.

Anbetung in Stille

Bei der Anbetung soll absolute Stille sein. Es wird nichts gestaltet und nicht laut gebetet.

Durch diese Stille wächst deine Vertrautheit mit dem Herrn. Es ist leichter sich zu sammeln und auf die Stimme des Herrn zu hören. Durch die Stille wird eine tiefe, persönliche Begegnung mit Gott möglich.

Das Herz öffnen

Öffne dein Herz und erwarte viel. Jesus Christus, im Allerheiligsten Sakrament durchdringt deine Anbetung und schenkt große Gnaden für dich und die Welt. So wie man sich der Sonne nicht aussetzen kann, ohne von ihren Strahlen berührt zu werden, so kann man nicht in Anbetung vor dem Herrn bleiben, ohne die Gnaden und die Segnungen des Herrn zu empfangen.

Wie soll ich beten?

Du kannst deine heilige Anbetungsstunde so verbringen, wie du willst. Aber denke immer daran, dass du in der Gegenwart deines Herrn und Erlösers bist.

Einige Anregungen zum Gebet:

- **Rosenkranz**

Ein wunderbares Gebet ist der Rosenkranz, mit dem du Jesus mit dem Herzen seiner Mutter Maria betrachtest. Entsinne dich, wer dieser Jesus ist, den du anbetest, er, der wahrhaftig vor dir ist. Wenn du z.B. das erste Geheimnis des freudreichen Rosenkranzes betrachtest, ist genau dieser Jesus im Allerheiligsten vor dir, der im Schoß der Muttergottes Fleisch angenommen hat. Im zweiten Geheimnis betrachtest du den Gottessohn, der von Maria zu Elisabeth getragen wurde oder im dritten Geheimnis steht dir seine Geburt in Bethlehem vor Augen...

Immer ist dieser Jesus, den du betrachtest, im Allerheiligsten vor dir.

- **Rosenkranz zur göttlichen Barmherzigkeit**

In diesem Gebet bringen wir, ähnlich einem Priester im heiligen Messopfer, Leib und Blut Christi dem Vater dar. Es ist eine Sühnegebet für die ganze Welt, das Jesus uns durch Sr. Faustyna geschenkt hat.

- **Bibel**

Es ist sehr empfehlenswert mit der Bibel zu beten und das Wort Gottes zu betrachten. Nimm zum Beispiel einen Abschnitt aus dem Evangelium und denke über die Fragen nach, die in dir aufkommen. Was ist die Bedeutung? Was sagt mir dieses Wort? Was antworte ich dem Wort Gottes?

- **Psalmen**

Es gibt 150 Psalmen in der Bibel, die uns mit betenden Menschen aus vielen Jahrhunderten verbinden: z.B. Ps 145, Ps 146, Ps147, Ps 104,... oder den Gesang der drei Jünglinge im Feuerofen, Dan. 3,52ff

Freies Gebet:

- **„Sein“ vor dem Herrn**

Bete Ihn einfach in Stille an. Lass dich von Ihm umarmen und empfangе Seinen Frieden. Er schaut dich an und du schaust Ihn an.

- **Danken, Loben, Preisen**

Danke für die Gnaden die du erhalten hast, für das Geschenk deines Lebens und für das der anderen, für jede Sache und vor allem für die große Gnade, Jesus in dieser Kapelle Tag und Nacht anbeten zu können. Werde dir gewahr, welche Dinge es sind, für die wir unseren Herrn anbeten und ihm Dank sagen müssen.

- **Bitten**

Du kannst auch mit ihm sprechen, ihm deine Probleme erzählen, für verschiedene Menschen eintreten, für die Nöte der Welt beten,... immer im Wissen, dass für Gott alles möglich ist!

- **Sühnen**

Du kannst mit deiner Anbetung Sühne leisten für die vielen Sakrilegien und Flüche, mit denen Gott beleidigt wird.

Gebetshilfen

In der Kapelle werden Bücher und andere Hilfen aufliegen, die dir beim Gebet helfen können.

Anwesenheitsverzeichnis

Trage jedes Mal im Anwesenheitsverzeichnis ein, wann du kommst und wann du gehst.

Im Fall einer Vertretung muss dies auch der, der dich vertritt tun. Dieses Verzeichnis wird dem Herrn während der Heiligen Messe zum Jahrestag der Ewigen Anbetung dargebracht.

Vertretung im Fall von Abwesenheit

1. Schau zuerst in der Liste, ob es in deiner Stunde einen anderen Anbeter gibt und finde heraus ob dieser anwesend ist.
2. Wenn niemand anderer da ist, suche unter deinen Bekannten, Verwandten oder Freunden jemanden, der dich vertreten kann.
3. Wenn du unter ihnen keinen findest, suche unter den anderen Anbetern, zur gleichen Zeit, aber an einem anderen Wochentag und tausche mit ihm die Stunde.
4. Dann gibt es die Möglichkeit, den Anbeter der vorhergehenden oder der nachfolgenden Stunde zu bitten, länger zu bleiben bzw. früher zu kommen.
5. Wenn du nach diesen Versuchen noch niemand gefunden hast, dann frage deinen Stunden-Verantwortlichen, damit er dir hilft.

Technische Hinweise für die Anbetungskapelle:

- **Feuerlöscher:** steht im Vorraum der Kapelle
- **Lichtschalter:** kurz drücken: ein/aus,
gedrückt halten: heller/dunkler
- **Lüften:** bitte vom Gang aus lüften, Kapellentüre öffnen und im Gang Fenster öffnen.
- **Kerzen:** neben dem Tabernakel brennen immer zwei Kerzen, wenn sie erlöschen, werden die Nachfülldosen ausgewechselt. Dies wird nur von Personen gewechselt, denen erklärt wurde, wie dies geht.
- **Gebetsbücher und Rosenkränze:** stehen zum Gebrauch zur Verfügung. Bitte, nachher wieder zurücklegen.
- **Schnee/Matsch:** im Winter kann es nötig sein, die Schuhe vor der Kapelle auszuziehen um die Teppiche vor Schnee, Salz, Schotter und Matsch zu schützen. Für diesen Fall stehen Tropfassen bereit.