

ANLEITUNG FÜR DIE PERSÖNLICHE ANBETUNG VOR DEM ALLERHEILIGSTEN

„ANBETUNG ALS NEUEVANGELISATION

EINFÜHRUNG (jeweils zur Beginn der Anbetung)

1. Werde dir bewusst: mit der Anbetung antwortest du auf Jesu Ruf, dass ihr euch begegnet.
2. Melde dich zur Anbetung in der Zeit, die am wenigsten deinen Wünschen und deiner Bequemlichkeit entspricht.
3. Entscheide dich dafür, etwas Gutes für Jesus zu tun.
4. Registriere: wie ist dein geistiges und emotionales Befinden bevor du zur Anbetung gehst?
5. Auf dem Weg zur Anbetung erwarte große Veränderungen in dir.
6. Wecke in dir Entschlossenheit und Mut, Jesus deine persönliche Liebe und Freundschaft zu erweisen.
7. Tritt leise in die Kapelle ein, mache ein Kreuzzeichen mit dem Weihwasser, verbeuge dich auf beiden Knien in der Mitte der Kapelle, stehe dann auf und gehe an den Platz, an dem du am besten die Begegnung mit Jesus in der Anbetung erleben kannst.
8. Knie dich an deinem Platz hin und suche den Frieden, die Sammlung und die vollkommene Hinwendung zu Jesus im eucharistischem Sakrament vor dir.
9. Mache ein Kreuzzeichen und erinnere dich, dass dich Jesu Tod und Auferstehung befreit, erlöst und zum Teilhaber der Natur der Heiligsten Dreifaltigkeit werden lässt. [L] [SEP]

10. Am Schluß: Schau wie spät es ist. Bis zum Ende der Anbetung danke Jesus für diese wunderbare Begegnung, die dich verwandelt hat. [L] [SEP]
11. Wenn deine Anbetungszeit vergangen ist, stehe auf, knie dich in der Mitte der Kapelle auf beiden Knien hin, mache ein Kreuzzeichen mit geweihtem Wasser und gehe nach Hause.

Erste Anbetung VORKATECHUMENAT

1. Sag Jesus warum du ihn brauchst und entscheide dich während der ganzen Anbetung mit ihm zu sein, indem du Seine Erlösung erlebst.
2. Denke jetzt nach: wer bist du und wer ist Jesus?
3. Erinnerung dich, dass du aus dem Unbekannten gekommen bist und dass du von jemanden in diese Welt gesandt bist.
4. Denke nach: Was wird aus dir werden in der Zukunft, welche ist deine wichtige Aufgabe in der Welt?
5. Hast du bisher überhaupt gelebt? Wer dirigiert deine Tage? Quält oder erfreut dich deine Vergangenheit?
6. Welche Ängste spürst du, welche Leiden quälen dich, was erwartest du von deinem Leben, hast du das Schicksal in deinen Händen, wo befindet sich die Lösung für alle deine Probleme und vor allem für deinen Tod?

Zweite Anbetung KATECHUMENAT

1. Bist du dir sicher, dass Gott existiert? Welche Beweise überzeugen dich dabei?
2. Wer ist für dich Jesus? Ist es dir bewusst, dass Er Gottes Sohn ist, Gott, der Mensch geworden ist, eine geschichtliche Person und dein erster und allerbestester Freund?
3. Werde dir bewusst: Jesus hat die Antwort auf alle deine existentiellen, ontologischen und anthropologischen Fragen. Bist du dir sicher, dass er dich unendlich liebt und dass er gerade auch für dich persönlich in den Tod und in die Auferstehung gegangen ist, damit er dich und uns alle rettet?
4. Die Kirche hat ihre Angaben über ihn: die Evangelien, die Sakramente, die Gemeinschaft der Mitglieder der Kirche, die Heiligen, die Engel und die Heiligste Dreifaltigkeit selbst ist in dieser Kirche.
5. Schlage die Heilige Schrift auf, finde im Evangelium einen Satz welcher dich besonders beschäftigt und zu Jesus führt.
6. Hast du Vertrauen zu Jesus, glaubst du, dass er dich liebt und dass er dich deshalb zu dieser Anbetung gerufen hat damit er dich davon überzeugt?
7. Wende dich ganz zu ihm, im Bewusstsein, dass nur er das Leben für dich hat und die Lösung für alle deine Probleme.
8. Konzentriere dich jetzt auf Jesus vor dir, versuche zu hören wie er in deinem Herzen zu dir spricht. Jesus belehrt dich nämlich von außen mit seinen Worten und der Heilige Geist tut es von innen, im Herzen.
9. Vertraue jetzt Jesus alle deine Schuld an, deine Sünden, alles Böse, die Traumata, die Krankheiten und die Ängste.

10. Schau Jesus an wie er dir vergibt, dich mit seinem Blut wäscht, wie er dir versichert, dass du erlöst bist und wie er dir seinen Geist schenken möchte.
11. Erinnerung dich, dass die Kirche Leib Christi ist und dass du Mitglied und Teilhaber dieses Leibes bist dessen Haupt Jesus ist.
12. Versuche jetzt anders zu Jesus zu beten! Bete gemeinsam mit ihm das Vaterunser; nimm dadurch Jesu Vater als deinen Vater an.

Dritte Anbetung DIE ZEIT DER REINIGUNG UND ERLEUCHTUNG

1. Sprich langsam das apostolische Glaubensbekenntnis und überzeuge dich ob du das alles so glaubst
2. Erinnerung dich wieviel Zeit am Tag du für das Gebet nutzt und wie viel für alle anderen Sorgen und Tätigkeiten?
3. Entdecke in dir falsche Gottheiten, die du anbetest: menschliches Ansehen, Geld, Arbeit, Gesundheit, Haus, Wohnung, Zeugnisse, Diplomzeugnisse, Sorge für Kinder, Angst, dass deine Ehe scheitert.
4. Glaubst du an Hexen, Zauberer, Magier, Astrologie, Ideologien der Vergangenheit, an alles was die ideologisierten Medien schreiben? Bist du moralisch oder unmoralisch?
5. Wann hast du das letzte Mal gebeichtet? Versuche jetzt vor Jesus ehrlich auszusprechen alles was du bisher bei der Beichte gesagt und was du nicht gesagt hast und werde dir bewusst, dass Er deine Sünden wegnimmt.
6. Vergewissere dich: Bist du dir sicher, dass du frei bist von Schuld und Sünden?
7. Widersage vor Jesus allen deinen Idolen, Ideologien, falschen

Gottheiten und allem was du in deinem Leben Jesus vorziehst.
Gib Jesus den ersten Platz in deinem Leben!

8. Bitte jetzt Jesus, er möge all deine Wunden berühren, alle Erlebnisse, die dich gekränkt haben vom Augenblick der Empfängnis bis zum heutigen Tag. Er möge deine Seele und dein Gewissen dadurch gesundmachen.
9. Arbeite jeden dieser Punkte langsam durch, nimm dir genügend Zeit, entspanne dich!
10. Werde dir jetzt bewusst, dass Jesus aus dir alles Sündige, Verwundete, Krankhafte und Versklavte weggeschafft hat. Versuche jetzt zu spüren, dass du tiefer atmen kannst und dass du die Freiheit des Geistes in dir erleben kannst.
11. Bitte jetzt Jesus und den Himmlischen Vater, dass sie alle befreiten Bereiche deines Wesens mit dem Heiligen Geist erfüllen.
12. Werde dir bewusst, dass du Kind Gottes bist! In der Kommunion hast du den Heiligen Geist empfangen, ebenso die Gottheit und das Menschsein Jesu. Somit bist du ein neues Geschöpf geworden, du bist Teilhaber der göttlichen Natur.
13. Nach einer gewissen Zeit beginne Jesus zu danken für all das was er für dich und in dir getan hat.

Vierte Anbetung ZEIT DER MYSTAGOGIE, ERNEUERUNG DER SAKRAMENTE

1. Erwähne dich: Du hast die Sakramente bekommen, doch diese sind irgendwie unausgepackt, ungenutzt, und vergessen geblieben.
2. Aktiviere jetzt alle Kräfte und Gnaden deiner Sakramente.

3. Mach dir bewusst, dass du der Taufe nach tatsächlich ein Kind Gottes bist und sprich im Herzen zu Gott: Mein Vater, mein Papa, Abba.
4. Erwähne dich jetzt: du hast im Sakrament der Firmung den Heiligen Geist bekommen. Du sollst ihn nicht nur für dich behalten - durch dich will er die Menschen rufen und zu Gott führen. Durch diesen Geist bist du gerufen Seminare zu halten.
5. Erwähne dich, wie oft du die hl. Kommunion bereits empfangen hast. Mache dir bewusst, dass Jesus dadurch in dir bleibt und du in Ihm.
6. Sage dir: welche Ehre, welche Macht, welche Majestät und Würde trage ich in mir! Mein Gott bekehre mich, verwandle mich nach deinem Bild und mache, dass ich fähig werde ab jetzt dein erhabenes Leben zu leben.
7. Versprich dem Heiligen Geist, dass du Verkünder der Frohbotschaft sein wirst, dass du bereit bist dich von Ihm senden zu lassen. Somit wirst du Menschen, zur Freiheit verhelfen.
8. Übergib dem Heiligen Geist die Schlüssel deines Herzens, deiner Gedanken, deiner Worte und deines Geistes, deiner Seele und deines Leibes und sage Ihm: „Ab jetzt gehe ich wohin Du mich führst!“.
9. Bitte den Heiligen Geist, dass Er dir seine Gaben gibt und noch mehr seine Früchte, Tugenden damit du ein „Mächtiger wirst, der das Reich Gottes erobert“.

Nach Tomislav Ivancic 2015