

Betrachtungen vor dem Allerheiligsten

Die Eucharistische Anbetung ist eine Gelegenheit, bei dem unfassbaren Geschehen der Eucharistie länger zu verweilen: Jesus kommt zu uns.

Im Wesentlichen ist das Geschehen der Anbetung eine Handlung Jesu, der diese Form nutzt, um uns zu begegnen. Unser Part besteht darin, dass wir uns für die Begegnung bereiten (disponieren).

Um in der Gegenwart Jesu zu verweilen, können uns verschiedene Methoden helfen: Mündliches Gebet, Gebrauch der Phantasie, Schriftbetrachtung… In diesem Heftchen sind einiger solcher Methoden zusammengestellt.

Es ist sinnvoll, die Anbetung mit einem Hingabegebet zu beginnen, etwa dem von Ignatius v. Loyola:

„Nimm hin, Herr, und empfange meine ganze Freiheit, mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen ganzen Willen, meine ganze Habe und meinen Besitz; Du hast es mir gegeben, Dir, Herr, gebe ich es zurück; alles ist Dein, verfüge nach Deinem ganzen Willen; gib mir Deine Liebe und Gnade, das ist mir genug.“

# 1. Eine Viertelstunde vor dem Allerheiligsten

Pater Claret (1807-1870), später Erzbischof von Kuba, gründete die Missionsgemeinschaft der Söhne des Unbefleckten Herzens Mariens - der Claretiner. Die folgenden Texte des Heiligen wurden ausgewählt und herausgegeben vom Pastoralamt der Erzdiözese Wien 1988.   
Pater Claret benützt die persönliche Form, indem er Jesus zu jedem einzelnen sprechen lässt.

Es ist nicht nötig, viel zu wissen, um mir zu gefallen es genügt, dass du mich sehr liebst. Sprich hier also einfach mit mir, wie du mit deinem engsten Freund sprechen würdest.

## Musst du mich für jemanden um etwas bitten?

Nenne mir seinen Namen und sage mir dann, was du möchtest, das ich jetzt für ihn tun soll. Erbitte viel! Zögere nicht, zu bitten. Sprich zu mir auch einfach und aufrichtig von den Armen, die du trösten willst; von den Kranken, die du leiden siehst; von den Verirrten, die du sehnlichst auf den rechten Weg zurückwünschest. Sag mir für alle wenigstens ein Wort.

## Und für dich, brauchst du für dich nicht irgendeine Gnade?

Sage mir offen, dass du vielleicht stolz, selbstsüchtig, unbeständig, nachlässig bist ... und bitte mich dann, dir zu Hilfe zu kommen bei den wenigen oder vielen Anstrengungen, die du machst, um davon loszukommen. Schäme dich nicht! Es gibt viele Gerechte, viele Heilige im Himmel, die genau die gleichen Fehler hatten. Aber sie baten demütig ... und nach und nach sahen sie sich frei davon. Und zögere auch nicht, um Gesundheit sowie einen glücklichen Ausgang deiner Arbeiten, Geschäfte oder Studien zu bitten. All das kann ich dir geben und gebe ich dir. Und ich wünsche, dass du mich darum bittest, soweit es sich nicht gegen deine Heiligung richtet, sondern sie begünstigt und unterstützt. Und was brauchst du gerade heute? Was kann ich für dich tun? Wenn du wüsstest, wie sehr ich wünsche, dir zu helfen.

## Trägst du gerade einen Plan mit dir?

Erzähle ihn mir. Was beschäftigt dich? Was denkst du? Was wünschst du? Was kann ich für deinen Bruder tun, was für deine Schwester, deine Freunde, deine Familie, deine Vorgesetzten? Was möchtest du für sie tun? Und was mich angeht: Hast du nicht den Wunsch, dass ich verherrlicht werde? Möchtest du nicht deinen Freunden etwas Gutes tun können, die du vielleicht sehr liebst, die aber vielleicht leben, ohne an mich zu denken? Sage mir: Was erweckt heute besonders deine Aufmerksamkeit? Was wünscht du ganz sehnlich? Über welches Mittel verfügst du, um es zu erreichen? Sage es mir, wenn dir ein Vorhaben schlecht gelingt, und ich werde dir die Gründe für den Misserfolg nennen. Möchtest du mich nicht für dich gewinnen?

## Fühlst du dich vielleicht traurig oder schlecht gestimmt?

Erzähle mir in allen Einzelheiten, was dich traurig macht. Wer hat dich verletzt? Wer hat deine Selbstliebe beleidigt? Wer hat dich verachtet? Teile mir alles mit, und bald wirst du soweit kommen, dass du mir sagst, dass du nach meinem Beispiel alles verzeihst, alles vergisst. Als Lohn wirst du meinen tröstenden Segen empfangen. Hast du vielleicht Angst? Spürst du in deiner Seele jene unbestimmte Schwermut, die zwar unberechtigt ist, aber trotzdem nicht aufhört, dir das Herz zu zerreißen? Wirf dich meiner Vorsehung in die Arme! Ich bin bei dir, an deiner Seite. Ich sehe alles, höre alles, und nicht einen Augenblick lasse ich dich im Stich. Spürst du Abneigung bei Menschen, die dich vorher gern mochten, und sich von dir entfernen, ohne dass du ihnen dazu den geringsten Anlass gegeben hast? Bitte für sie, und ich werde sie an deine Seite zurückbringen, wenn sie nicht zum Hindernis für deine Heiligung werden.

## Und hast du mir nicht vielleicht irgendeine Freude mitzuteilen?

Warum lässt du mich nicht daran teilnehmen, da ich doch dein Freund bin? Erzähle mir, was seit dem letzten Besuch bei mir dein Herz getröstet und dich zum Lächeln gebracht hat. Vielleicht hast du angenehme Überraschungen erlebt; vielleicht hast du glückliche Nachrichten erhalten, einen Brief, ein Zeichen der Zuneigung; vielleicht hast du eine Schwierigkeit überwunden, bist aus einer ausweglosen Lage herausgekommen. Das alles ist mein Werk. Du sollst mir einfach sagen: Danke, mein Vater!

## Willst du mir nichts versprechen?

Ich lese in der Tiefe deines Herzens. Menschen kann man leicht täuschen, Gott aber nicht. Sprich also ganz aufrichtig zu mir. Bist du fest entschlossen, dich jener Gelegenheit zur Sünde nicht mehr auszusetzen, auf jenen Gegenstand zu verzichten, der dir schadet, jenes Buch nicht mehr zu lesen, das deine Vorstellungskraft gereizt hat, mit jenem Menschen nicht mehr zu verkehren, der den Frieden deiner Seele verwirrt? Wirst du zu jenem anderen Menschen wieder sanft, liebenswürdig und gefällig sein, den du bis heute als Feind betrachtet hast, weil er sich gegen dich verfehlte? Nun gut, gehe jetzt wieder an deine gewohnte Beschäftigung zurück. Zu deiner Arbeit, deiner Familie, deinem Studium. Aber vergiss die Viertelstunde nicht, die wir beide hier verbracht haben. Bewahre, soweit du kannst, Schweigen, Bescheidenheit, innere Sammlung, Liebe zum Nächsten.

Liebe meine Mutter, die auch die deine ist.

Und komme wieder mit einem Herzen, das noch mehr von Liebe erfüllt, noch mehr meinem Geist hingegeben ist. Dann wirst du in meinem Herzen jeden Tag neue Liebe, neue Wohltaten, neue Tröstungen finden.

# 2. Eine Viertelstunde mit Jesus

*Jesus ist auferstanden, er lebt und er will dir begegnen! Um mit ihm ins Gespräch zu kommen, kannst du die Worte hören, die er damals gesprochen hat und dir bewusst sein, dass er die gleichen Worte zu dir sagt.*

Werde dir der Gegenwart Jesu bewusst.

Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt. (Mt 28, 10)

Sprich mit Jesus über das, was dich gerade beschäftigt, was dir Sorgen macht…

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht. (Mt 11, 28-30)

Vielleicht trägst du Groll gegen jemand im Herzen: Dann bemüh dich, zu vergeben.

Und wenn ihr beten wollt und ihr habt einem anderen etwas vorzuwerfen, dann vergebt ihm, damit auch euer Vater im Himmel euch eure Verfehlungen vergibt. (Mk 11, 25)

So wie damals die Menschen ihre Kranken zu Jesus gebracht haben, bringe auch du im Gebet die Menschen zu Jesus, die Hilfe brauchen

Da brachte man einen Gelähmten zu ihm, von vier Männern getragen. (Mk 2, 3)

Stell dir vor, wie Jesus jedem von ihnen die Hände auflegt:

Als die Sonne unterging, brachten die Leute ihre Kranken, die alle möglichen Gebrechen hatten, zu Jesus. Er legte jedem von ihnen die Hände auf und heilte sie. (Lk 4,40)

Hast du für dich selbst eine Bitte?

Bittet und es wird euch gegeben; sucht und ihr werdet finden; klopft an und es wird euch geöffnet! Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. Oder ist einer unter euch, der seinem Sohn einen Stein gibt, wenn er um Brot bittet, oder eine Schlange, wenn er um einen Fisch bittet? Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben zu geben wisst, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen Gutes geben, die ihn bitten. (Mt 7,7-11)

Verweile noch eine Zeitlang in der Gegenwart Jesu

Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben. (Joh 8, 12)

Ich bin der gute Hirt; ich kenne die Meinen und die Meinen kennen mich. (Joh 10, 3)

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben. (Joh 10, 10)

Vielleicht willst du einen Vorsatz fassen, Jesus etwas versprechen

Folge mir nach! (Joh 1, 43)

# 3. Beten mit der Bibel (Benedikt):

1. Lectio (Lesung): Lies den Text langsam durch, bis dich ein Satz oder Satzteil anspricht.
2. Meditatio (Wiederkäuen): Wiederhole den Satz immer wieder. Du kannst ihn dabei verkürzen und auf das für dich Wesentliche beschränken.
3. Oratio (Gebet): Bete spontan mit dem Herrn, in dessen Gegenwart du bist, so lange, bis du merkst, dass du zerstreut wirst: Dann mach mit der Lectio weiter.

## Der Herr ist mein Hirt (Psalm 23)

Der Herr ist mein Hirt,  
nichts wird mir fehlen.

2Er lässt mich lagern auf grünen Auen   
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

3Meine Lebenskraft bringt er zurück.

Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,   
getreu seinem Namen.

4Auch wenn ich gehe im finsteren Tal,   
ich fürchte kein Unheil;

denn du bist bei mir,   
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

5Du deckst mir den Tisch   
vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt,   
übervoll ist mein Becher.   
6Ja, Güte und Huld werden mir folgen   
mein Leben lang  
und heimkehren werde ich ins Haus des Herrn   
für lange Zeiten.

## Weitere Psalmen im Gotteslob

Gl 639: Ps 130: Bitte in tiefer Not

Gl 643: Ps 118: Eine Dankliturgie

Gl 645: Ps 104: Ein Loblied auf den Schöpfer

Gl 649: Ps 57: Geborgenheit im Schutz Gottes

Gl 653: Ps 46: Gott, unsere Burg

Gl 657: Ps 139: Der Mensch vor dem allwissenden Gott

Gl 657: Ps 103: Ein Loblied auf den gütigen und verzeihenden Gott

Gl 661: Ps 141: Bitte um Bewahrung vor Sünde

# 4. Der Gebrauch der Phantasie (Theresa)

Du kannst auch mit Bildern deiner Vorstellungskraft beten. Die folgenden Anregungen stammen von Theresa von Avila. Suche dir eine Vorstellung aus, die dich anspricht und beschäftige dich damit so lange, wie du Geschmack daran findest - je länger, desto besser.

* Stell dir vor, du siehst Jesus in seiner Qual im Garten Getsemani; tröste ihn dort.
* Stell dir vor, dein Herz ist ein lieblicher Garten, und Christus wandelt darin inmitten der Blumen.
* Stell dir vor, deine Seele ist ein schöner Palast mit Kristallwänden und Gott ist ein herrlicher Diamant genau in der Mitte des Palastes.
* Stell dir vor, deine Seele ist ein Paradies, ein Himmel, in dem du mit Freude überflutet wirst.
* Stell dir vor, du bist ein Schwamm, ganz vollgesogen - nicht mit Wasser -, sondern mit der Gegenwart Gottes.
* Erlebe Gott als einen Springbrunnen in der innersten Mitte deines Wesens.
* Erlebe Gott als hell scheinende Sonne, die jedem Teil deines Wesens Licht gibt und ihre Strahlen aus deiner Herzensmitte aussendet.

# 5. Atem-Kommunikation mit Gott

Teile dich Gott mit – ohne Worte. Oft ist die Mitteilung einer Empfindung durch einen Blick oder eine Geste viel kraftvoller als durch Worte. Teile Gott deine Empfindungen durch deinen Atem, nicht durch Worte mit.

Gib Gott zunächst deine große Sehnsucht zu ihm zu verstehen. Ohne Worte zu gebrauchen, nicht einmal in Gedanken, teile ihm durch deine Atemtätigkeit mit: „Mein Gott, ich sehne mich nach dir!“ Vielleicht kannst du das ausdrücken, indem du deinen Atem vertiefst…

Teile nun eine andere Empfindung mit: Vertrauen und Hingabe. Ohne Worte, nur durch die Atemtätigkeit, teile mit: „Mein Gott, ich gebe mich dir vollkommen hin.“ Vielleicht kannst du das ausdrücken, indem du wie bei einem tiefen Seufzer ausatmest. Spüre bei jedem Ausatmen, wie du dein ganzes Wesen in Gottes Hände gibst…

# 6. Das Herzensgebet

## Übung 1:

Wiederhole den folgenden Satz immer wieder, indem du ihn leise aussprichst:

"Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!"

## Übung 2:

Verbinde nun den Satz mit deinem Atem, indem du ihn nicht mehr sprichst, sondern innerlich hervorbringst, bzw. hörst:

beim Einatmen: "Herr Jesus Christus"

beim Ausatmen: "Erbarme dich meiner!"

## Alternative:

Eine schlichtere Form:   
Beim Ausatmen: „Jesus“; beim Einatmen: „Christus“.

Es ist sinnvoll, die inneren Worte nicht zu häufig zu wechseln, damit sie sich gewissermaßen einschleifen und automatisch mit dem Atem mitgebetet werden.

# 7. Spüre seinen Blick

Stelle dir vor, Jesus steht vor dir...   
 Er blickt dich an...   
 Spüre seinen Blick...

Das ist alles! Teresa von Avila drückt die Übung in einem kurzen Satz aus: „Mira que te mira“ – „Sieh, dass er dich ansieht.“

Sie fügt jedoch noch zwei wichtige Adverbien hinzu: Sieh, dass er dich *liebevoll* und *demütig* ansieht. Gib acht, dass du beide Gefühlsregungen in Christi Blick spürst: Er sieht dich liebevoll an, er sieht dich demütig an.

# 8. Für andere Menschen beten

Werde dir der Gegenwart Jesu bewusst, komme mit ihm in Berührung. Lass dir Zeit dabei...

Stell dir vor, dass dich Jesus mit seinem Leben und Licht, mit seiner Kraft durchflutet. Erlebe, wie dein ganzes Wesen von diesem Licht Jesu erleuchtet ist...

Stelle dir nun in deiner Phantasie die Menschen vor, für die du beten möchtest, einen nach dem anderen. Sieh, wie Jesus seine Hand auf jeden legt und ihm das Leben und die Kraft mitteilt, welche du gerade von ihm empfangen hast... Verfahre so mit einem nach dem anderen, und lass dir Zeit dabei. Rufe auf jeden Christi Liebe herab, ohne Worte. Beobachte, wie auch jeder erleuchtet wird von Christi Leben und Liebe, wie jeder sich verwandelt...

Dann bitte für die nächste Person... und die nächste...

# 9. Wahrnehmungsübung über die Zukunft

Beginne mit dem gegenwärtigen Augenblick, dann geh über zu den Ereignissen, die der (morgige) Tag wahrscheinlich bringen wird... Du kannst dir nicht ganz sicher sein, gewiss, doch beobachte jene Ereignisse, die mit ziemlicher Sicherheit stattfinden werden: ein Gespräch mit einer bestimmten Person, deine Mahlzeiten, deine Fahrt zur Arbeit/Schule und zurück...

Beobachte die Ereignisse in der Reihenfolge, in der sie wahrscheinlich stattfinden werden... Versuche nicht, sie zu korrigieren oder besser zu machen: Schau nur hin. Beobachte nur...

Verweile in Gedanken besonders bei den Menschen, denen du wahrscheinlich im Laufe des Tages begegnen wirst. Bedenke, dass jeder der auferstandene Herr selbst ist, der vor dir in unbekannter Gestalt erscheint.

Erkenne den Herrn in ihnen allen... Liebe ihn, verehre ihn, diene ihm. Verehre, diene und liebe Jesus in deiner Vorstellung sogar auf eine so innige Weise, die du dir gegenüber Menschen nicht erlauben könntest...

Kehre schließlich zur Gegenwart zurück. Werde dir der Anwesenheit Jesu bei dir in diesem Raum bewusst. Verehre ihn. Sprich mit ihm...

# 10. Bitte um den Heiligen Geist

## Die Gaben des Heiligen Geistes

*Der Geist des Herrn lässt sich nieder auf ihm: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Gottesfurcht. (Jes 11,2)*

*Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung (Gal 5,22f)*

Welche Gabe(n) möchtest du am liebsten haben? Bitte Gott darum: stürmisch, intensiv, so wie ein Kind, das unbedingt etwas von seinen Eltern haben will.

## Alles Gute kommt von oben

Nimm wahr, wie alles Gute und alle Gabe von oben herabsteigt: Die Kraft, die ich habe, kommt von der höchsten und unendlichen Kraft von oben herab,   
und so kommen auch Gerechtigkeit, Güte, Barmherzigkeit... von oben herab,   
so wie von der Sonne die Stahlen absteigen   
und von der Quelle die Wasser.

Spüre, wie ein (goldener) Strahl von Gott auf dich herabkommt.  
Lass diesen Strahl in deiner Vorstellung nun wandern (oder sich ausweiten), so dass er auch auf andere Menschen fällt: Auf die hier Anwesenden, deine Familie, Freunde, Menschen, denen du begegnen wirst...

# 11. Heiliges Verlangen

## Wünsche für andere Menschen

Lass Gott die Wünsche wissen, die du für jeden Menschen hast, für den du beten möchtest... Stelle dir vor, jeder hat empfangen, wofür du gebetet hast. Du musst dein Gebet nicht in Worten ausdrücken. Zeige Gott nur die heiligen Wünsche, welche du zugunsten anderer hast, und erfahre, wie sie sich erfüllen.

So wie du für Einzelpersonen gebetet hast, so bete nun für Familien, Gemeinden, Gruppen, Länder und die ganze Kirche. Habe den Mut, allen Pessimismus zu überwinden; wünsche und erhoffe große Dinge. Erlebe, wie diese Dinge durch Gottes Macht in Erfüllung gehen.

## Wünsche für mich selbst

Lass Gott nun die Wünsche wissen, die du für dein eigenes Leben hast. Zeige ihm all die großen Dinge, die du in seinem Dienst vollbringen willst... Die Tatsache, dass du diese Dinge niemals tun wirst oder dass du dich zu ihnen unfähig fühlst, ist unwichtig. Wichtig ist nur, dass du Gottes Herz erfreust, indem du ihm zeigst, wie groß deine Wünsche sind, auch wenn deine Kraft sehr gering ist... In dieser Weise unterhalten sich Liebende miteinander: Sie erzählen einander von der Unermesslichkeit ihrer Wünsche, die ihre begrenzten Fähigkeiten bei weitem überschreiten.

Nenne Gott die Wünsche, die du für den morgigen (heutigen) Tag hast; was du für Gott tun willst. Stelle dir vor, du bist wirklich so, wie du sein möchtest, und tust wirklich, was du tun möchtest...

# 12. Die freudenreichen Geheimnisse des Lebens

Kehre zu einem Lebensaugenblick zurück, in dem du dich tief geliebt wusstest... Wie drückte sich diese Liebe zu dir aus? In Worten, Blicken, Gesten, in einer Hilfe, einem Brief?... Verweile bei diesem Augenblick, solange du etwas von der Freude spürst, die dir diese Liebe gab.

Kehre zu einem Augenblick zurück, in dem du Freude empfunden hast... Wie kam diese Freude zustande? Durch eine gute Nachricht, die Erfüllung eines Wunsches, den Anblick der Natur?... Erlebe den Augenblick nach und spüre, was du damals gefühlt hast, von neuem... Verweile bei diesem Augenblick, solange du kannst...

# 13. Wie man durch Gebet vergibt

*„Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe dort vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe.“ (Mt 5,23)*

*„Und wenn ihr beten wollt und ihr habt einem anderen etwas vorzuwerfen, dann vergebt ihm, damit auch euer Vater im Himmel euch eure Verfehlungen vergibt.“ (Mk 11,25)*

* Überlege dir Menschen, denen du noch nicht vergeben hast.  
  Menschen, die du nicht magst / von denen du nicht viel hältst  
  Menschen, die dich nicht mögen
* Mach deinem Ärger Luft.  
  Stell dir vor, du siehst den Betreffenden  
  Sag es ihm einmal so richtig
* Bete für das Wohl derer, die du nicht magst.  
  So wirst du beginnen, dich für sie zu interessieren, sie positiv einzuschätzen.  
  Es ist leichter, Menschen zu vergeben, die man mag.
* Sieh jedes Unrecht, das man dir antut als in geheimnisvoller Absicht von Gott geplant und gelenkt an.  
  Sprich all deinen Zorn und Hass gegen Gott aus, den du fühlst:  
  Gott hält einen Wutausbruch von dir aus.
* Tritt im Geist vor den gekreuzigten Christus hin.  
  Halte den Blick fest auf dieses große Opfer des Unrechts gerichtet.  
  Bald wird dir das Unrecht, das dir widerfahren ist, nicht mehr so schlimm vorkommen.

# 14. Betrachtung zur Erlangung der Liebe (Ignatius)

Vorbereitungsgebet: „Guter Gott, gib mir die Gnade dazu hin, dass alle meine Absichten, Handlungen und Beschäftigungen rein auf den Dienst und das Lob deiner göttlichen Majestät geordnet seien.“

Aufbau des Schauplatzes: Schauen, wie ich stehe vor Gott unserem Herrn, vor den Engeln, vor den Heiligen, die für mich Fürbitte einlegen.

Bitten um eine tiefe Erkenntnis so großer empfangener Wohltaten, damit ich sie ganz und gar anerkenne und so in allem Gott lieben und ihm dienen kann.

Die erste Betrachtung: Ins Gedächtnis rufen die empfangenen Wohltaten der Schöpfung, der Erlösung und der besonderen Gaben, indem ich mit großer Hingebung abwäge, wie viel Gott unser Herr für mich getan hat und wie viel Er mir von dem gegeben, was Er besitzt, und folgerichtig, wie sehr derselbe Herr danach verlangt, Sich selbst mir zu schenken, soweit er es nur vermag gemäß seiner göttlichen Anordnung.

Und dann mich zurückbesinnen auf mich selbst, indem ich erwäge, was ich von meiner Seite Seiner Göttlichen Majestät anbieten und geben muss, nämlich alles, was ich habe, und mich selber damit, wie einer, der sich mit großer Hingebung darbringt:  
„Nimm hin, Herr, und empfange meine ganze Freiheit, mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen ganzen Willen, meine ganze Habe und meinen Besitz; Du hast es mir gegeben, Dir, Herr, gebe ich es zurück; alles ist Dein, verfüge nach Deinem ganzen Willen; gib mir Deine Liebe und Gnade, das ist mir genug.“

Die zweite Betrachtung: Betrachten, wie Gott in den Geschöpfen wohnt, in den Elementen, indem er ihnen Dasein gibt, in den Pflanzen, indem er ihnen das Leben schenkt, in den Tieren, indem er ihnen sinnnenhafte Wahrnehmung gibt und in den Menschen, indem er ihnen geistige Einsicht verleiht; und so auch in mir: wie er mir das Dasein gibt, mich belebt, mir Sinne erweckt und geistige Einsicht verleiht, wie Er gleichfalls einen Tempel aus mir macht, da ich zum Gleichnis und Bild Seiner Göttlichen Majestät geschaffen bin. Und abermals mich zurückbesinnen auf mich selbst, wie in der ersten Betrachtung.

Die dritte Betrachtung: Erwägen, wie Gott um meinetwillen in allen geschaffenen Dingen auf dem Angesicht der Erde arbeitet und sich müht, das heißt, Er verhält sich wie einer, der mühsame Arbeit verrichtet. So zum Beispiel an den Himmelskörpern, Elementen, Pflanzen, Früchten, Tieren usw. Dann zurückbesinnen auf mich selbst.

Die vierte Betrachtung: Schauen, wie alles Gute und alle Gabe von oben herabsteigt, so wie auch die mir zugemessene Kraft von der höchsten und unendlichen von oben herab; und so auch Gerechtigkeit, Güte, Frömmigkeit, Barmherzigkeit usw., gleichwie von der Sonne absteigen die Strahlen, von der Quelle die Wasser usw. Dann zum Schluss mich zurückbesinnen auf mich selbst.

Abschluss: Ein Zwiegespräch mit Gott und ein Vaterunser.

# 15. Der Tagesrückblick

Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ ist eine immer gleichbleibende Übung, die für jeden Tag empfohlen wird. Es soll bewusst meinen Alltag vor Gott hinbringen.

* Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
* Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus hin aus, so, wie mir das jetzt möglich ist.
* Ich bitte ihn, dass er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.
* Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe.
* Sein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne zu bewerten und zu urteilen) zurückzublicken, wie ich heute mit anderen, mit Gott, mit mir selbst umgegangen bin, - wo ich Ermutigung, Trost und Hoffnung gespürt habe, - wo ich Misstrauen, Angst und Entmutigung erfahren habe.
* Wie im Gespräch mit einem guten Freund bringe ich Bitte, Dank, Klage und Lob vor ihn.

# Inhalt

[1. Eine Viertelstunde vor dem Allerheiligsten 2](#_Toc115943296)

[2. Eine Viertelstunde mit Jesus 4](#_Toc115943297)

[3. Beten mit der Bibel (Benedikt): 6](#_Toc115943298)

[4. Der Gebrauch der Phantasie (Theresa) 7](#_Toc115943299)

[5. Atem-Kommunikation mit Gott 8](#_Toc115943300)

[6. Das Herzensgebet 8](#_Toc115943301)

[7. Spüre seinen Blick 9](#_Toc115943302)

[8. Für andere Menschen beten 9](#_Toc115943303)

[9. Wahrnehmungsübung über die Zukunft 9](#_Toc115943304)

[10. Bitte um den Heiligen Geist 10](#_Toc115943305)

[11. Heiliges Verlangen 11](#_Toc115943306)

[12. Die freudenreichen Geheimnisse des Lebens 11](#_Toc115943307)

[13. Wie man durch Gebet vergibt 12](#_Toc115943308)

[14. Betrachtung zur Erlangung der Liebe (Ignatius) 13](#_Toc115943309)

[15. Der Tagesrückblick 14](#_Toc115943310)

Die Betrachtungen sind entnommen aus:  
Jubilate Deo, Jugend 2000 (1)  
Anthony de Mello, Meditieren mit Leib und Seele (3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13)  
Ignatius v. Loyola, Geistliche Übungen (14)  
(2) habe ich selbst zusammengestellt.  
Pfr. Bien

Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes. Und selbst dann, wenn du nichts getan hast in deinem Leben, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen - obwohl es jedesmal wieder fortlief, wenn du es zurückgeholt hattest -, dann hat sich dein Leben wohl erfüllt. *(Franz v. Sales)*

Innere Stille lässt sich nicht durch eine Methode erzielen, z.B. indem man eine innere Leere zu schaffen versucht; es geht vielmehr darum, Christus in einem beten zu lassen, auf sein Gebet zu vertrauen und so eines Tages zu entdecken, dass wir bis in die Tiefe bewohnt sind.

*(Aus: Gesänge aus Taizé)*