



Kirche
St. Anna
Biesingen

Eucharistische
ANBETUNG

täglich von 15 bis 19 Uhr

Geistliches Zentrum der Pfarrei Hl. Franz von Assisi Blieskastel



Verkündigung des Herrn – Verheißung der Geburt Jesu

Und selig,
die geglaubt hat,
dass sich erfüllt,
was der Herr
ihr sagen ließ.

LUKAS 1,45

EIN NEUER KÖNIG

Beginnen Sie damit, vor dem Allerheiligsten Sakrament in Stille zu knien und Ihre Gedanken zu beruhigen. Meditieren Sie dann das folgende vorbereitende Gebet und setzen Sie Ihre Stille fort.

Christus, mein kostbarer und göttlicher Herr. Ich knie vor Deiner verborgenen Majestät nieder und bete Deine heilige Gegenwart mit meinem Geist und meinem Herzen an. Ich glaube, dass Du hier bist, gegenwärtig im allerheiligsten Sakrament.

Wenn ich diese Gebetsstunde beginne, sage ich „Ja“ zu allem, was Du in meiner Seele tun willst. Sprich zu mir, tröste mich, erleuchte mich. Entferne alle Ablenkungen aus meinem wandernden Geist und hilf mir, nur auf Dich zu achten, mein Gott und mein Alles.

In unserer Zeit ist es schwierig, das Konzept eines menschlichen Königs zu begreifen. Wir leben heute in einer Demokratie mit Gewaltenteilung, freien Wahlen, Pressefreiheit usw. Auch wenn wir diese Staats- und Gesellschaftsform nicht missen möchten, hat sie eine überraschend herausfordernde Wirkung auf unsere Fähigkeit, Christus als König verstehen zu können. Versuchen Sie sich in dieser Meditation zunächst vorzustellen, dass Sie in einem Land mit einem einzigen Herrscher leben, einem Monarchen, einem König. Stellen Sie sich vor, dieser König hätte alle weltliche Autorität über das Land, in dem Sie leben, und über das Leben der Bürger. Dieser Herrscher

könnte jedes beliebige Gesetz erlassen, jedes beliebige Urteil fällen und jede beliebige Richtung bestimmen, in die die Bürger geführt werden sollen. Stellen Sie sich nun vor, dass dieser König der reinste und vollkommenste Heilige ist, der je gelebt hat. Er besitzt mehr Tugenden, als man sich vorstellen kann, Mut, Stärke, Mitgefühl, Gerechtigkeit, Entschlossenheit, Barmherzigkeit und unerschütterliche Treue zum Willen Gottes. Stellen Sie sich weiter vor, dass dieser König nach vielen Jahren der Regentschaft eines bösen und durch und durch korrupten Herrschers an die Macht kommt. Was für ein Geschenk wäre ein solcher neuer König! (Stille Reflexion)

Die Auswirkungen eines solchen neuen Königs wären vielfältig. Die Freude über die Ankunft eines solchen Königs wäre groß. Außerdem würde dieser neue König dem Land eine Richtung vorgeben, und man würde ihm mit großer Begeisterung folgen. Seine Führung würde tröstend, ermutigend, heilend und erneuernd auf alle wirken, die ihm bereitwillig folgen.

Dieser neue König könnte jedoch auch auf einige Hindernisse stoßen, da das alte Regime mit der Notwendigkeit eines Wandels konfrontiert wird. Die Generale, Gouverneure und anderen Mitregenten erhalten nicht mehr die vielen „Gefälligkeiten“, die sie früher erhielten, indem sie die Befehle des vorherigen Königs ausführten. Dieser Umbruch führt zu Opposition und Unruhen auf verschiedenen Ebenen.

Die Frage, die sich Ihnen stellt, ist folgende: Werden Sie diesen neuen König unterstützen und ihm folgen? Werden Sie dies mit der ganzen Kraft Ihrer Seele tun? Oder werden Sie vor den unvermeidlichen Veränderungen zurückschrecken, obwohl es keinen Zweifel daran gibt, dass die von diesem König eingeleiteten Veränderungen zum Wohle aller sind?

Denken Sie in Ruhe über dieses Szenario und diese Fragen nach und versuchen Sie, sich die Szene vorzustellen. Versuchen Sie, die vielen Herausforderungen und Veränderungen zu verstehen, die auf Sie zukommen werden. Überlegen Sie, wie Sie auf eine solche neue und aufregende Veränderung reagieren würden. (Stille Reflexion)

Wir beten den trostreichen Rosenkranz:

- Jesus, der als König herrscht
- Jesus, der in seiner Kirche lebt und wirkt
- Jesus, der wiederkommen wird in Herrlichkeit
- Jesus, der richten wird die Lebenden und Toten
- Jesus, der alles vollenden wird

Denken Sie nun darüber nach, was Sie in der Anbetungsstunde am meisten bewegt hat; machen Sie sich Notizen auf den Seiten 22 und 23.

Schließen Sie die Stunde in innerer Stille, in Gottes Gegenwart, ohne zu denken, zu lesen oder Gebete zu sprechen.



CHRISTUS DER KÖNIG

Beginnen Sie damit, vor dem Allerheiligsten Sakrament in Stille zu knien und Ihre Gedanken zu beruhigen. Meditieren Sie dann das folgende vorbereitende Gebet und setzen Sie Ihre Stille fort.

Christus, mein kostbarer und göttlicher Herr. Ich knie vor Deiner verborgenen Majestät nieder und bete Deine heilige Gegenwart mit meinem Geist und meinem Herzen an. Ich glaube, dass Du hier bist, gegenwärtig im allerheiligsten Sakrament.

Wenn ich diese Gebetsstunde beginne, sage ich „Ja“ zu allem, was Du in meiner Seele tun willst. Sprich zu mir, tröste mich, erleuchte mich. Entferne alle Ablenkungen aus meinem wandernden Geist und hilf mir, nur auf Dich zu achten, mein Gott und mein Alles.

Der neue König, über den in der vorherigen Meditation gesprochen wurde, ist Christus selbst. Er hat die Kontrolle über den Geist dieser Welt (Satan) übernommen und sie seinen Söhnen und Töchtern zurückgegeben. Wirst du folgen? Bist du ein Sohn oder eine Tochter? (Stille Reflexion)

Versuchen Sie, das Königreich auf persönliche Weise zu sehen. Das Königreich ist Ihre eigene Seele. Die „früheren Wege“, die sich ändern müssen, sind die schlechten Gewohnheiten, die Sie sich im Laufe des Lebens angeeignet haben.

Denken Sie darüber nach, wie bereit Sie zur Veränderung sind, wenn Sie sich in die Nachfolge Christi, des Königs, begeben. Sind Sie offen dafür, die Fehler, die Sie gemacht haben, klarer zu erkennen, und sind Sie bereit, dem neuen König Ihres Lebens zu erlauben, Sie wieder auf den Weg zu bringen, der zu Ihrer ewigen Freude führt? Erwarten Sie nicht, dass dies einfach ist oder dass keine Veränderung von Ihnen erwartet wird.

Stellen Sie sich Ihre Seele als ein Königreich vor, in das Christus kürz-



Wir beten den trostreichen Rosenkranz:

- Jesus, der als König herrscht
- Jesus, der in seiner Kirche lebt und wirkt
- Jesus, der wiederkommen wird in Herrlichkeit
- Jesus, der richten wird die Lebenden und Toten
- Jesus, der alles vollenden wird

lich eingetreten ist und die Kontrolle übernommen hat. Loszulassen und diesem neuen göttlichen Herrscher zu vertrauen, erfordert eine Verpflichtung zur Veränderung in einem Ausmaß, das Sie vielleicht noch nie zuvor angenommen haben. (Stille Reflexion)

Denken Sie nun darüber nach, was Sie in der Anbetungsstunde am meisten bewegt hat; machen Sie sich Notizen auf den Seiten 22 und 23. Schließen Sie die Stunde in innerer Stille, in Gottes Gegenwart, ohne zu denken, zu lesen oder Gebete zu sprechen.



GANZHINGABE

Beginnen Sie damit, vor dem Allerheiligsten Sakrament in Stille zu knien und Ihre Gedanken zu beruhigen. Meditieren Sie dann das folgende vorbereitende Gebet und setzen Sie Ihre Stille fort.

Christus, mein kostbarer und göttlicher Herr. Ich knie vor Deiner verborgenen Majestät nieder und bete Deine heilige Gegenwart mit meinem Geist und meinem Herzen an. Ich glaube, dass Du hier bist, gegenwärtig im allerheiligsten Sakrament.

Wenn ich diese Gebetsstunde beginne, sage ich „Ja“ zu allem, was Du in meiner Seele tun willst. Sprich zu mir, tröste mich, erleuchte mich. Entferne alle Ablenkungen aus meinem wandernden Geist und hilf mir, nur auf Dich zu achten, mein Gott und mein Alles.

Verbringen Sie so viel Zeit wie nötig mit dieser Meditation, damit Ihre Entschlossenheit tief, aufopferungsvoll, befreiend und freudig wird.

Auch wenn Sie nicht würdig sind, am göttlichen Leben teilzuhaben, wählt Gott Sie trotzdem aus. Denken Sie an Ihre Sünden und deren Folgen, aber beginnen Sie von dort aus, die Stimme des göttlichen Königs zu hören, der Sie dazu aufruft, vollständig an seinem göttlichen Königreich teilzunehmen. Ihre Teilnahme hängt von der Tiefe Ihrer völligen und freien Hingabe an Gott und seinen göttlichen Willen ab. Bist

du bereit? Können Sie die radikale und vollständige Entscheidung treffen, sich vorbehaltlos für Gott und seinen Willen zu entscheiden? Hier sind drei Schritte, die Sie unternehmen müssen, um dieses Ziel zu erreichen.

Der erste Schritt besteht darin, den Ruf Gottes zu hören. Wenn Sie den Ruf Gottes nicht hören, werden Sie versuchen, sein Königreich selbst aufzubauen. Der Versuch, dies zu tun, wird scheitern. Die einzige Möglichkeit, am Aufbau des Reiches Gottes teilzunehmen, besteht darin, zuzuhören, zu verstehen und zu

reagieren. In Ihrem Gebet, in der Tiefe Ihres Gewissens spricht Gott zu Ihnen. Er offenbart, dass seine Mission zwar schwierig, aber es wert ist, angenommen zu werden. Er wird Ihnen alles geben, was Sie brauchen, um Ihm zu folgen und den Sinn Ihres Lebens zu erfüllen. Er wird Sie auf jedem Schritt des Weges begleiten. Er wird Sie führen, lehren, trösten und bei Ihnen sein. Ihr „Ja“ wird Sie letztendlich zum glorreichen Sieg über den Tod für sich selbst und andere führen. Was werden Sie sagen?

Verbringen Sie Zeit in Stille und denken Sie über die Einladung Gottes nach, an seinem ewigen Plan für Ihr Leben teilzuhaben. Was sagt er Ihnen konkret ?
(Stille Reflexion)

Der zweite Schritt besteht darin, „Ja“ zu sagen. Wenn Gott ruft, offenbart er nicht jeden Aspekt seines perfekten Plans für Ihr Leben. Er zeigt Ihnen nicht, wohin Sie geführt werden oder was Sie tun müssen. Er bittet vielmehr um Ihr völliges Vertrauen im Glauben. Manchmal wird sein Plan klar sein, und manchmal müssen Sie in einem völlig blinden Glauben vorgehen. Vertraust du Gott? Vertrauen Sie Gott insbesondere dann, wenn Ihnen seine Einladung nicht ganz klar ist? Es liegt große Weisheit darin, „Ja“ zu Gott zu sagen. Er ist der allmächtige

König des Universums. Es wäre töricht, seinen Plan zu ignorieren. Er ist die Weisheit über aller menschlichen Weisheit. Es wäre äußerst unklug, etwas anderes als seinen perfekten Plan zu wählen. Er ist ein Gott der vollkommenen Liebe und des vollkommenen Glücks. Es gibt keinen anderen Weg zur Erfüllung im Leben als seinen Plan.

Denken Sie über die Weisheit nach, „Ja“ zu Gott zu sagen. Egal, worum er bittet, es ist absolut klug, „Ja“ zu ihm zu sagen, und zwar sofort, noch bevor Sie wissen, was er verlangt. Verbringen Sie Zeit damit, in aller Stille dem vollkommenen Willen Gottes für Ihr Leben zuzustimmen. Sagen Sie in Ihrem Herzen immer wieder „Ja“ und zögern Sie nicht. Erkennen Sie an, dass Sie nicht ganz wissen, was Er von Ihnen verlangt, die Antwort aber immer noch „Ja“ lautet. Vielleicht möchten Sie sich sogar kurz jedes mögliche Szenario ins Gedächtnis rufen, zu dem Gott Sie führen könnte, und dabei versuchen, alle Ihre persönlichen Vorlieben loszulassen. Verbringen Sie einige Minuten damit, bevor Sie fortfahren.

„Vater, in Deine Hände befehle ich meinen Geist.“ „Mir geschehe nach Deinem Wort.“ (Stille Reflexion)

Der dritte Schritt ist die „völlige Hingabe“. Es reicht nicht aus, einmal, zweimal

oder sogar dreimal „Ja“ zu Gott zu sagen. Ihre völlige Hingabe ist eine lebenslange Entscheidung, die mit jedem Tag vertieft werden muss. Ihre anfängliche Hingabe an Ihn ist gut und öffnet die Tür zu einer viel tieferen Hingabe. Wenn Sie Ihr Leben Gott übergeben, tun Sie dies oft zögernd. Sie können „Ja“ sagen – und dann abwarten, um herauszufinden, wozu Sie gerade „Ja“ gesagt haben! Wenn Sie beginnen, die praktischen Einzelheiten Ihrer Kapitulation zu verstehen, werden Sie möglicherweise oft noch einmal darüber nachdenken. Will Gott wirklich, dass ich jeden Aspekt meines Lebens aufgebe? Und das ohne Vorbehalte und ohne Zögern? Tatsächlich tut er es. Bei dieser Meditation ist es wichtig, dass Sie die Entscheidung treffen, „ganz dabei“ zu sein. Wenn Sie eine solche Entscheidung treffen, werden Sie Ihre Verpflichtung niemals rückgängig machen. Auch, wenn wir alle manchmal sündigen und scheitern, muss Ihr persönlicher Entschluss absolut sein. Denken Sie über die Tiefe Ihres Entschlusses nach, den Willen Gottes mit 100 % Großzügigkeit anzunehmen. Das heißt, wenn Gott Sie zu großem Leid, Spott, Misshandlung, körperlichem Leid oder Demütigung aufruft, lautet die Antwort „Ja“. Bist du bereit, aus Liebe zu Christus etwas anzunehmen? Sind Sie bereit, ihm zu folgen, egal wohin er Sie führt?

Der Weg zur Heiligkeit führt nicht zunächst über die Freude der Auferstehung. Das ist das Ende. Der Weg ist das Kreuz. Es ist der Weg des Leidens und der Opferbereitschaft. Es ist der Weg zum Tod und zum selbstlosen Leben. Dies ist schmerzhaft und erfordert unerschütterlichen Einsatz, insbesondere in schwierigen und dunklen Momenten im Leben. Sind Sie bereit, den ganzen Weg nach Golgatha zu gehen? Sind Sie bereit, mit Christus zu sterben? Sind Sie bereit, Gott und andere zu lieben, auch wenn Ihr Leben voller Bitterkeit und Schmerz ist?

Denken Sie über diese Fragen nach und treffen Sie die radikale Entscheidung, sich völlig dem Willen Gottes zu ergeben, egal was das bedeutet. Manchmal ist der christliche Weg sehr schwierig – wundern Sie sich nicht. Lassen Sie sich nicht vom Kreuz abschrecken. Richten Sie Ihren Blick auf das Kreuz und sagen Sie mit aller Kraft „Ja“ zu ihm. (Stille Reflexion)

Denken Sie nun darüber nach, was Sie in der Anbetungsstunde am meisten bewegt hat; machen Sie sich Notizen auf den Seiten 22 und 23. Schließen Sie die Stunde in innerer Stille, in Gottes Gegenwart, ohne zu denken, zu lesen oder Gebete zu sprechen.



DIE NOTWENDIGKEIT EINES RETTERS

Beginnen Sie damit, vor dem Allerheiligsten Sakrament in Stille zu knien und Ihre Gedanken zu beruhigen. Meditieren Sie dann das folgende vorbereitende Gebet und setzen Sie Ihre Stille fort.



Christus, mein kostbarer und göttlicher Herr. Ich knie vor Deiner verborgenen Majestät nieder und bete Deine heilige Gegenwart mit meinem Geist und meinem Herzen an. Ich glaube, dass Du hier bist, gegenwärtig im allerheiligsten Sakrament.

Wenn ich diese Gebetsstunde beginne, sage ich „Ja“ zu allem, was Du in meiner Seele tun willst. Sprich zu mir, tröste mich, erleuchte mich. Entferne alle Ablenkungen aus meinem wandernden Geist und hilf mir, nur auf Dich zu achten, mein Gott und mein Alles.

Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, sich die Allerheiligste Dreifaltigkeit vorzustellen. (Stille Reflexion)

Was ist die Dreifaltigkeit? Wer ist die Dreifaltigkeit? Die Dreifaltigkeit ist die vollkommene Gemeinschaft oder Vereinigung dreier göttlicher Personen: Vater, Sohn und Heiliger Geist. Diese drei Personen existieren schon seit Ewigkeiten und existierten, bevor sie das Universum erschufen. Stellen Sie sich weiter vor, dass diese göttlichen Personen das Universum und die Menschheit erschufen, damit sie ihr Leben und ihre Liebe mit ihren Geschöpfen teilen können. Doch als diese Menschen erschaffen wurden, wurde ihre Liebe abgelehnt. Was sollte die Dreifaltigkeit der göttlichen Personen tun?

Die Antwort ist einfach, aber tiefgreifend. Es ist unverständlich. Die Dreieinigkeit gab die Menschheit nicht auf. Vielmehr hat sich eine dieser drei göttlichen Personen dafür entschieden, eine von uns zu werden, unsere gefallene menschliche Natur anzunehmen und unter uns zu wohnen und alles zu erleben, was wir in dieser gefallenen Welt erleben.

Die Dreieinigkeit liebte die Menschheit so sehr, dass sie beschloss, ihre Göttlichkeit mit der Menschheit zu vereinen, damit die Menschheit erneut eingeladen werden kann, ihr Leben zu teilen.

Denken Sie ruhig über dieses unglaubliche Geheimnis nach. Denken Sie zunächst darüber nach, wie Menschen die vollkommene Liebe der Dreifaltigkeit ablehnen. (Stille Reflexion)

Denken Sie zweitens darüber nach, dass diese Allerheiligste Dreifaltigkeit göttlicher Personen die Menschheit nicht aufgegeben hat. Wenn Sie über diese Realität nachdenken, denken Sie besonders über die Liebe des Vaters, Sohnes und Heiligen Geistes und deren brennenden Wunsch nach, bei uns zu sein. (Stille Reflexion)

Nachdem Sie nun allgemein darüber nachgedacht haben, denken Sie auch darüber nach, was Ihr Leben betrifft. Die ewige Gottheit, Vater, Sohn und Heiliger Geist, will bei Ihnen sein. Ihre Liebe zu Ihnen ist so vollkommen und so tief, dass der Sohn sich dafür entschied, Ihre Natur, die eines Menschen, anzunehmen, damit Sie am Leben der Dreifaltigkeit teilhaben können. Verbringen Sie ein paar Minuten damit, über die große Liebe der Dreifaltigkeit für Sie nachzudenken. (Stille Reflexion)

Wir beten die beiden Fatima-Gebete, die der Engel lehrte:

Mein Gott, ich glaube an Dich, ich bete Dich an, ich hoffe auf Dich und ich liebe Dich. Ich bitte Dich um Verzeihung für jene, die an Dich nicht glauben, Dich nicht anbeten, auf Dich nicht hoffen und Dich nicht lieben.

Heiligste Dreifaltigkeit, Vater, Sohn und Heiliger Geist, in tiefster Ehrfurcht bete ich Dich an und opfere Dir auf den kostbaren Leib und das Blut, die Seele und die Gottheit Jesu Christi, gegenwärtig in allen Tabernakeln der Erde, zur Wiedergutmachung für alle Schmähungen, Sakrilegien und Gleichgültigkeiten, durch die Er selbst beleidigt wird. Durch die unendlichen Verdienste Seines Heiligsten Herzens und des Unbefleckten Herzens Mariens bitte ich Dich um die Bekehrung der armen Sünder.

Denken Sie nun darüber nach, was Sie in der Anbetungsstunde am meisten bewegt hat; machen Sie sich Notizen auf den Seiten 22 und 23.

Schließen Sie die Stunde in innerer Stille, in Gottes Gegenwart, ohne zu denken, zu lesen oder Gebete zu sprechen.

DAS FIAT DER MUTTER GOTTES

Beginnen Sie damit, vor dem Allerheiligsten Sakrament in Stille zu knien und Ihre Gedanken zu beruhigen. Meditieren Sie dann das folgende vorbereitende Gebet und setzen Sie Ihre Stille fort.

Christus, mein kostbarer und göttlicher Herr. Ich knie vor Deiner verborgenen Majestät nieder und bete Deine heilige Gegenwart mit meinem Geist und meinem Herzen an. Ich glaube, dass Du hier bist, gegenwärtig im allerheiligsten Sakrament.

Wenn ich diese Gebetsstunde beginne, sage ich „Ja“ zu allem, was Du in meiner Seele tun willst. Sprich zu mir, tröste mich, erleuchte mich. Entferne alle Ablenkungen aus meinem wandernden Geist und hilf mir, nur auf Dich zu achten, mein Gott und mein Alles.

Bitte beachten Sie, dass die bisherigen Betrachtungen eher das Nachdenken über Jesus angeregt haben. Wenn Sie nun tiefer in die Heilige Schrift eintauchen, sollten Sie die Methode der „Kontemplation“ anwenden. Das bedeutet, die Szene zu sehen, zu fühlen, zu erleben und in ihr gegenwärtig zu sein, um Gott in der Heiligen Schrift zu begegnen.

Damit die Allerheiligste Dreifaltigkeit, mit dem Menschen – und auch insbesondere mit Ihnen – vereint werden kann,

wählte der dreifaltige Gott eine ergebene Partnerin aus, durch die der Sohn Mensch wurde. Diese Partnerin war die ewige Jungfrau und Unbefleckte Mutter Maria, die Mutter Gottes.

Die Heilige Jungfrau Maria war völlig menschlich, wurde aber vor dem Makel der Erbsünde bewahrt. Adam und Eva haben gesündigt; die Gottesmutter tat es nicht. So sollte sie die neue Eva und die neue Mutter aller Lebenden werden.

Das zentrale Ziel dieser Kontemplation besteht darin, in das große Geheimnis einzudringen, als Gott der Sohn in den unbefleckten Schoß Marias eintrat und einer von uns wurde. Der Erzengel Gabriel kam zu Maria und forderte sie auf, sich voll und ganz dem Plan Gottes anzuschließen. Dieser Erzengel, der das Antlitz der Allerheiligsten Dreifaltigkeit erblickt, kam voller Staunen und Ehrfurcht zu Maria. Der Erzengel hatte Vorrang vor allen Engeln und wurde mit der Aufgabe betraut, die vollkommene Zustimmung der Mutter des Sohnes Gottes zu erlangen. Der Erzengel verkündete die frohe Botschaft, Mutter Maria stimmte voll und ganz zu und Gott wurde in ihrem Schoß Mensch. Versuchen Sie sich beim Lesen der folgenden Bibelstelle den Moment vorzustellen, in dem Gott, der Sohn, unsere menschliche Natur im Schoß dieser unbefleckten Tochter Gottes annahm. In diesem Moment wurde die gesamte Schöpfung verändert. Gott und seine Schöpfung waren nun eins. Dieses unglaubliche Geheimnis kann nicht „erklärt“ werden, es muss angenommen werden. Hören Sie zu, denken Sie nach und empfangen Sie das Geheimnis der Menschwerdung.

Reflexion: Lesen Sie diese Passage gebeterfüllt. Versetzen Sie sich in die Szene. Halten Sie inne und genießen Sie jedes Wort, das Ihnen in den Sinn kommt, während Sie in dieses wunderschöne Geheimnis unseres Glaubens eintauchen:

- „Sei begrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir.“ (Stille Reflexion)
- „Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden. Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn wirst du gebären; dem sollst du den Namen Jesus geben. Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Gott, der Herr, wird ihm den Thron seines Vaters David geben. Er wird über das Haus Jakob in Ewigkeit herrschen und seine Herrschaft wird kein Ende haben.“ (Stille Reflexion)
- „Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann erkenne?“ (Stille Reflexion)
- „Der Heiliger Geist wird über dich kommen und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden.“ (Stille Reflexion)
- „Siehe, auch Elisabet, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar galt, ist sie schon im sechsten Monat. Denn für Gott ist nichts unmöglich.“ (Stille Reflexion)
- „Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast.“ (Stille Reflexion)

Denken Sie nun darüber nach, was Sie in der Anbetungsstunde am meisten bewegt hat; machen Sie sich Notizen auf den Seiten 22 und 23.

Schließen Sie die Stunde in innerer Stille, in Gottes Gegenwart, ohne zu denken, zu lesen oder Gebete zu sprechen.





MARIÄ HEIMSUCHUNG

Beginnen Sie damit, vor dem Allerheiligsten Sakrament in Stille zu knien und Ihre Gedanken zu beruhigen. Meditieren Sie dann das folgende vorbereitende Gebet und setzen Sie Ihre Stille fort.

Christus, mein kostbarer und göttlicher Herr. Ich knie vor Deiner verborgenen Majestät nieder und bete Deine heilige Gegenwart mit meinem Geist und meinem Herzen an. Ich glaube, dass Du hier bist, gegenwärtig im allerheiligsten Sakrament.

Wenn ich diese Gebetsstunde beginne, sage ich „Ja“ zu allem, was Du in meiner Seele tun willst. Sprich zu mir, tröste mich, erleuchte mich. Entferne alle Ablenkungen aus meinem wandernden Geist und hilf mir, nur auf Dich zu achten, mein Gott und mein Alles.

Obwohl unsere Gottesmutter selbst schwanger war, machte sie sich auf den Weg, um sich um ihre Cousine Elisabeth zu kümmern, die bereits in fortgeschrittenem Alter war, aber auf wundersame Weise auch mit dem heiligen Johannes dem Täufer schwanger war. Was für eine Begegnung! Zwei Mütter treffen sich. Elisabeth empfing im hohen Alter die Frau, die Jesus als die „größte“ Frau bezeichnen würde, die je geboren wurde. Als Maria Elisabeth begrüßt, hüpfte der heilige Johannes vor Freude in ihrem Schoß. Schon vor seiner Geburt beginnt er so, die Gegenwart des Herrn zu verkünden. Elisabeth ist zutiefst berührt von der Anwesenheit Marias und ihres ungeborenen Kindes. Sie spürt das große Geheimnis, obwohl sie es nicht vollständig begreift. Unsere Gottesmutter wiederum spricht ihr herrliches Loblied.

Reflexion: Wenn Sie die obige Bibelstelle lesen, denken Sie gebeterfüllt über diese schönen Wahrheiten nach. Denken Sie so darüber nach:

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich die Szene vor ... Hören Sie, wie Elisabeth diese Worte spricht ... Hören Sie auf die Emotionen und die Freude in ihrer Stimme ... Spüren Sie das Geheimnis und die Ehrfurcht ...

- „Gesegnet bist du unter den Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes.“ (Stille Reflexion)
- „Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt?“ (Stille Reflexion)
- „Denn siehe, in dem Augenblick, als ich deinen Gruß hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib.“ (Stille Reflexion)
- „Und selig, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ.“ (Stille Reflexion)

Sehen Sie mit Ihrem geistigen Auge die Freude, die unsere Gottesmutter ausstrahlt, wenn sie die folgenden Worte spricht ...

Und Maria sagte:

- „Meine Seele preist die Größe des Herrn und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter. Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.“
- „Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter. Denn der Mächtige hat Großes an mir getan / und sein Name ist heilig.“

Tatsächlich hat jede Generation sie als gesegnet bezeichnet. In ihrer Demut weist sie auf dieses Geschenk Gottes hin, Mutter Gottes zu sein.

- „Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten. Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten: Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind. Er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen. Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen. Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen, das er unsern Vätern verheißen hat, Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.“

Unsere gesegnete Mutter ist arm, demütig, bescheiden, eine Dienerin, ... aber Gott hat sie in seiner vollkommenen Barmherzigkeit erhöht, indem er sie als das größte Gnadeninstrument aller Zeiten eingesetzt hat.

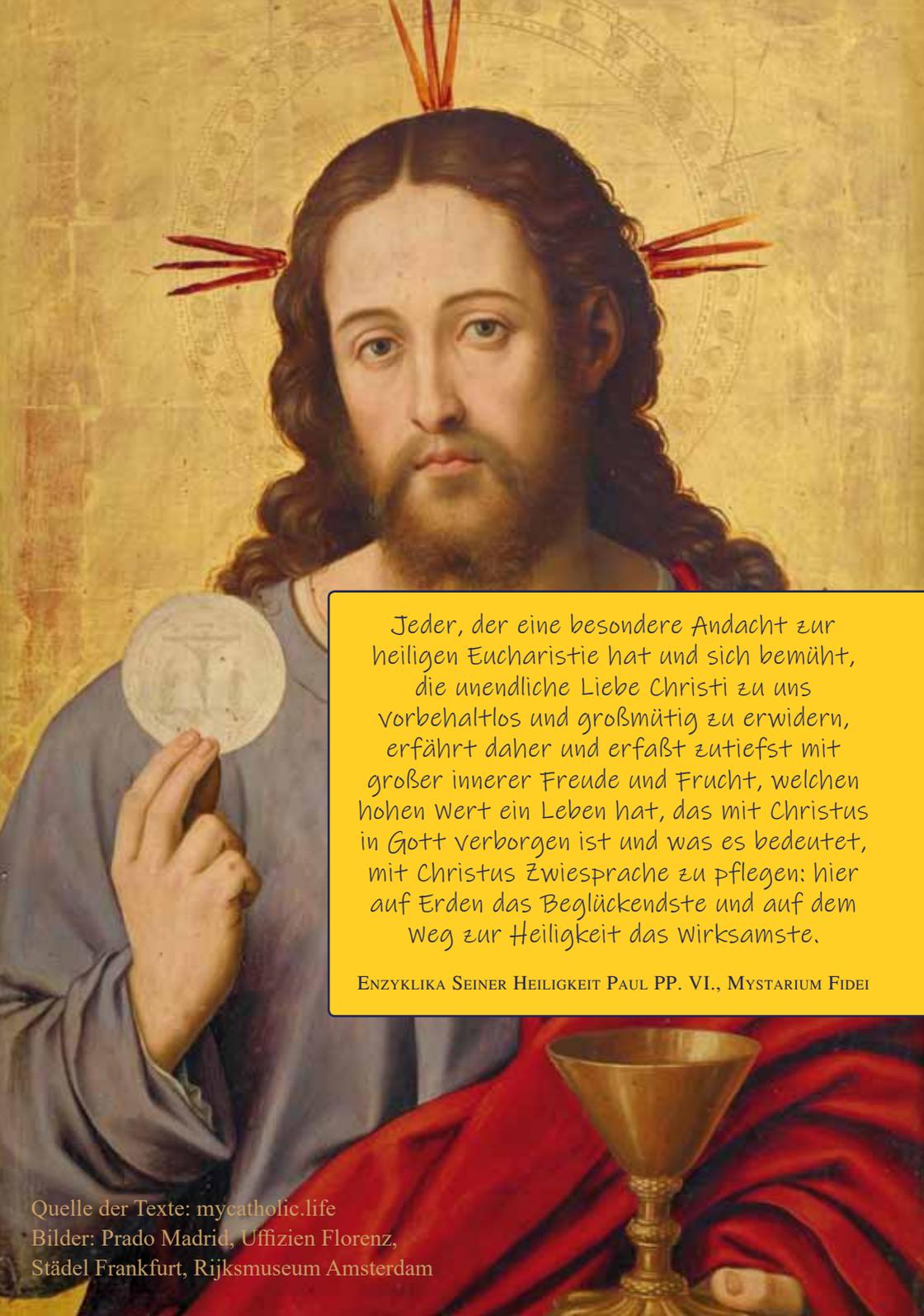
Nach dieser ersten Begegnung blieb unsere Gottesmutter drei Monate lang bei Elisabeth. Versuchen Sie sich vorzustellen, was Sie in dieser Zeit mit Maria geteilt hätten. Stellen Sie sich die gemeinsamen Erfahrungen vor. Denken Sie über ihre gegenseitige Liebe, Demut und die Ehrfurcht nach, die sie angesichts des unverständlichen Geheimnisses, das sie teilten, gehabt hätten.

Wir beten den freudreichen Rosenkranz:

- Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast
- Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast
- Jesus, den du, o Jungfrau, in Bethlehem geboren hast
- Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast
- Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast

Denken Sie nun darüber nach, was Sie in der Anbetungsstunde am meisten bewegt hat; machen Sie sich Notizen auf den Seiten 22 und 23.

Schließen Sie die Stunde in innerer Stille, in Gottes Gegenwart, ohne zu denken, zu lesen oder Gebete zu sprechen.



Jeder, der eine besondere Andacht zur heiligen Eucharistie hat und sich bemüht, die unendliche Liebe Christi zu uns vorbehaltlos und großmütig zu erwidern, erfährt daher und erfaßt zutiefst mit großer innerer Freude und Frucht, welchen hohen Wert ein Leben hat, das mit Christus in Gott verborgen ist und was es bedeutet, mit Christus Zwiesprache zu pflegen: hier auf Erden das Beglückendste und auf dem Weg zur Heiligkeit das Wirksamste.

ENZYKLIKA SEINER HEILIGKEIT PAUL PP. VI., MYSTARIUM FIDEI