

Über Stille, Anbetung, Zerstreuung

>Es ist nicht möglich, sofort aus dem gewöhnlichen, oft chaotischen Leben in eine Atmosphäre der Besinnung und des Gebets einzutreten. Es bedarf einer Vorbereitungszeit für Leib und Seele, die lange dauern kann...

>Die Anbetung ist die notwendige Ergänzung der heiligen Messe; da sie so wichtig ist, sollten wir ihr die beste Zeit des Tages widmen.

>Während der stillen Betrachtung der Eucharistie füllt sich der Geist oft mit vielen Ablenkungen. Es hat keinen Sinn, sie zu unterdrücken, es gelingt nicht. Sie werden nur hartnäckiger. Besser ist es, sie bis zur Wurzel zu „beobachten“, dem Herrn zu überlassen und geduldig zu sich zurückzufinden.

>Bei besonders störenden Ablenkungen ist es sehr hilfreich, ganz langsam im Rhythmus des Atems nur ein Wort zu wiederholen, z.B. den Namen Jesu oder einen kurzen Ausruf. Es ist sehr hilfreich und schön, das Vaterunser zu betrachten und dabei die einzelnen Bitten auf den Rosenkranzperlen zu beten: jeweils zehnmal "Vater, geheiligt werde dein Name"; "Vater, dein Reich komme"; "Vater, dein Wille geschehe" etc...

>Es ist sehr schwer, in anbetender Stille zu verharren oder unter dem Einfluss großer Unruhe oder Aufregung still zu bleiben; aber auch in solchen Zuständen ist es gut, in seiner Gegenwart zu ruhen.

>In der eucharistischen Nähe Jesu kommt es nicht so sehr auf das an, was wir sagen oder tun, sondern auf seine Gegenwart und sein Gebet: Er betet den Vater an, wir nehmen an seinem Gebet teil.

Die äußere Form der Anbetung - vor allem in der individuellen Praxis - darf nicht über den Inhalt gestellt werden: Form und Worte sind Mittel, um die Stille zu erhalten, nicht um sie zu füllen.

>Es macht nichts, wenn wir die Kirche unbefriedigt verlassen: Was zählt, ist, dass Er zufrieden ist.

>Wer betet, ist von dem Glauben getragen, dass Gott seine Gedanken kennt, bevor er sie ausspricht. Darum spricht er nicht viele Worte.

Die Anbetung - und das Gebet überhaupt - nimmt allmählich die Schlichtheit und Einfachheit des Vaterunsers an: "Abbà, Tata, Papi, Vater, dein Reich komme, dein Wille geschehe".

Aber dieses Ziel erreicht nur, wer ausharrt.