



Pfarrverband Gräfelfing
St. Stefan - St. Johannes



GEMEINSCHAFT
EMMANUEL

Kommt, lasset uns anbeten!

Einführung in die eucharistische Anbetung

Begleitheft

Donnerstags, 22. Okt., 26. Nov., 21. Jan., 25. Feb., 25. März.,
22. Apr., 20. Mai, 24. Jun., 15. Jul., Pfarrkirche St. Stefan Gräfelfing
19.45 Uhr: Impuls, Anbetung & Austausch

Um 19 Uhr besteht die Möglichkeit zur Hl. Messe.

Ein gemeinsames Angebot
des Pfarrverbands Gräfelfing und der Gemeinschaft Emmanuel

Übersicht der verschiedenen Themen

2020

1. Abend, 22. Oktober: Die Eucharistie – Gott ist gegenwärtig.

Kommt, lasset uns anbeten!

2. Abend, 26. November: Mit Marta und Maria beten

2021

3. Abend, 21. Januar: Jesus und der blinde Bartimäus –

Das Bittgebet zur Verherrlichung Gottes

4. Abend, 25. Februar: Jesus heilt die Aussätzigen –

Das Lob Gottes und die Dankbarkeit, Wege der Heilung

5. Abend, 25. März: „Sie bewahrte alles in ihrem Herzen“ –

Maria, die eucharistische Frau und das Wort Gottes

6. Abend, 22. April: „Deine Sünden sind dir vergeben“ –

Vergebung und Barmherzigkeit

7. Abend, 20. Mai: „Der Heilige Geist, den der Vater in meinem

Namen senden wird“ – Gott ist Vater, Sohn und Heiliger Geist

8. Abend, 24. Juni: „Siehe dieses Herz, das die Menschen so sehr

geliebt hat“ – Das eucharistische Herz Jesu

9. Abend, 15. Juli: „Wie du mich gesandt hast, so habe ich auch sie in

die Welt gesandt“ – Kirche und Mission

Bei Nachfragen können Sie sich gerne melden bei:

Impulsgeberin Anne-Françoise Vater, sekretariat-suedmitte@emmanuel.de

Kaplan Gregor Schweizer, gschweizer@ebmuc.de

1. Abend, Donnerstag, 22. Oktober:

DIE EUCHARISTIE – GOTT IST GEGENWÄRTIG

Gliederung

1. Die Eucharistie

- 1.1. Das Abendmahl - Vergegenwärtigung des Opfers Jesu
- 1.2. Die Eucharistie - reale Gegenwart Jesu
- 1.3. Die Realpräsenz - eine Herausforderung für den Glauben

2. Die eucharistische Anbetung

- 2.1 Sich vorbereiten, körperlich unsere Ehrfurcht vor Gott ausdrücken
- 2.2. Sich der Gegenwart Gottes bewusst werden
- 2.3. In ein Dialog eintreten
- 2.4. Sich von Gott anschauen lassen
- 2.5. Still werden – ganz Hingabe an Gottes erschaffenden Wirken

Zitate

*„Du kommst mich im Gefängnis besuchen, Herr,
in diesem schmutzigen und dunklen Ort ...
Weil du mich zu sehr geliebt hast,
hast du dich zum Gefangenen gemacht.
Mit Tränen in den Augen, freue ich mich, dich anzubeten.
Wie unermesslich ist deine Liebe, die nie endet.
.... Mit Dir ist das Gefängnis nicht mehr Unglück und Kälte,
sondern schon hier das irdische Paradies.“* Gedicht von Joseph aus Vietnam

Zu 1.1. Das Abendmahl – Vergegenwärtigung des Opfers Jesu

„Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ Mt 28,20

Da (Jesus) die Seinen, die in der Welt waren, liebte, erwies er ihnen seine Liebe bis zur Vollendung.“ Joh 13,1

„Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt“ Joh 15,13

„Bei der Einsetzung der Eucharistie beschränkte (Jesus) sich nicht darauf zu sagen: „Das ist mein Leib, das ist mein Blut“, sondern fügte hinzu: „der für euch hingegeben wird... , das für euch vergossen wird“ Lk 22,19-20.“ Johannes Paul II. Ecclesia de Eucharistia 11

Zu 1.2. Die Eucharistie – Reale Gegenwart Jesu

„Diese Dimensionen der Eucharistie verdichten sich in einem Aspekt, der mehr als alle anderen unseren Glauben auf die Probe stellt: das Geheimnis der „Realpräsenz“. Mit der

Gesamttradition der Kirche glauben wir, dass unter den eucharistischen Gestalten Jesus wirklich gegenwärtig ist.“ „... kraft der Realpräsenz wird der ganze und vollständige Christus in der Wirklichkeit seines Leibes und seines Blutes substanzuell gegenwärtig. Deswegen verlangt der Glaube von uns, vor der Eucharistie zu stehen im Bewusstsein, vor Christus selbst zu stehen.“ Johannes Paul II., Mane Nobiscum Domine Nr. 16

„Durch die Konsekration des Brotes und des Weines geschieht eine Verwandlung der ganzen Substanz des Brotes in die Substanz des Leibes Christi, unseres Herrn, und der ganzen Substanz des Weines in die Substanz seines Blutes. Diese Wandlung wurde von der heiligen katholischen Kirche treffend und im eigentlichen Sinne Wesensverwandlung (Transsubstantiation) genannt.“ KKK1376

„... man muss daran festhalten, dass Brot und Wein der Substanz nach, unabhängig von unserem Denken, nach der Konsekration zu bestehen aufgehört haben, so dass nunmehr der ...Leib und das ... Blut unseres Herrn vor uns gegenwärtig sind unter den sakramentalen Gestalten von Brot und Wein.“ (§ 15 Paul VI., Credo des Gottesvolks)

Zu 1.3. Die Realpräsenz - eine Herausforderung für den Glauben

„Schau in Brot und Wein nicht nur die natürlichen Elemente an, denn der Herr hat ausdrücklich gesagt, dass sie sein Leib und sein Blut sind: Der Glaube versichert es dir, auch wenn die Sinne dir anderes einreden.“ Hl. Kyrill von Jerusalem, IV. Jhd.

„Der, der glaubt, sieht!“ Papst Franziskus, Enzyklika Lumen Fidei

„Glaube ist: Überzeugt sein von Dingen, die man nicht sieht!“ Heb 11,1

Zu 2. Die eucharistische Anbetung

„Der Herr ist im Tabernakel gegenwärtig mit Gottheit und Menschheit. Er ist da, nicht Seinetwegen, sondern unseretwegen: weil es seine Freude ist, bei den Menschen zu sein.“ Edith Stein, Gesammelte Werke VII, 136f

„Mich dürstet danach, von den Menschen im Allerheiligsten Sakrament geliebt zu werden, und zwar mit einem solch brennenden Durst, dass dieser Durst mich verzehrt, und ich finde niemanden, der sich bemüht, meinen Durst zu stillen, indem er auf meine Liebe antwortet.“ Jesus an die H. Margareta-Maria in Paray-le-Monial

*„Das griechische Wort für Anbetung heißt „proskynesis“. Es bedeutet den Gestus der Unterwerfung, die Anerkennung Gottes als unseren wahren Maßstab, dessen Weisung wir folgen.“ „ das lateinische Wort für Anbetung heißt „ad-oratio“, Berührung von Mund zu Mund, **Kuss**, Umarmung und so im tiefsten **Liebe**.“ Benedikt XVI., Köln, WJT*

„Mein Gott, ich glaube an Dich, ich bete dich an, ich hoffe auf dich und ich liebe dich!“

1. Teil des Gebets des Engels von Fatima

„In Gottes Gegenwart sein und Gottes Gegenwart fühlen, ist nämlich zweierlei. Nur Gott kann uns das Gefühl seiner Gegenwart schenken, aus uns selbst können wir das Gefühl nicht haben.“ Hl. Franz von Sales

„Das Gebet ist ein freundschaftlicher Austausch, wo man sich oft und vertraulich mit demjenigen unterhält, von dem wir wissen, dass er uns liebt.“ Hl. Theresia von Avila

„Lieben wir es, beim Herrn zu sein. Da können wir alles mit ihm bereden. Unsere Fragen, unsere Sorgen, unsere Ängste. Unsere Freuden. Unsere Dankbarkeit, unsere Enttäuschungen, unsere Bitten und Hoffnungen.“ Benedikt XVI, 11.9.06 Altötting

„Zögert nicht Jesus zu sagen, dass Ihr ihn liebt, auch ohne es zu spüren. Dadurch bringt ihr Jesus dazu, euch zu helfen und euch wie ein kleines Kind zu tragen.“ Hl. Thérèse von Lisieux

„O mein Gott, Dreifaltiger, den ich an bete, hilf mir, mich ganz zu vergessen, um in dir begründet zu sein.... Stille meine Seele, bilde deinen Himmel aus ihr, deine geliebte Bleibe und den Ort deiner Ruhe. Nie will ich dort dich alleinlassen, sondern als ganze anwesend sein, ganz wach im Glauben, ganz Anbetung, ganz Hingabe an dein erschaffendes Wirken...“. Hl. Elisabeth von Dijon

Das Gebet besteht darin *„Auf Gottes Angesicht(zu) schauen, aber vor allem - **sich angeschaut (zu) fühlen!** Der Herr schaut uns an; er schaut zuerst auf uns. Das ist meine Erfahrung vor dem Tabernakel, wenn ich am Abend vor dem Herrn bete. Manchmal nicke ich ein wenig ein, das ist wahr, denn die Müdigkeit des Tages lässt mich einschlummern. Aber er versteht mich. Und ich empfinde so viel Trost, wenn ich daran denke, dass er mich anschaut. Wir meinen, wir müssten beten, sprechen, sprechen, sprechen... Nein! Lass dich vom Herrn anschauen. Wenn er uns anschaut, gibt er uns Kraft.“* Papst Franziskus

Praktische Hilfen für die Anbetung

1. Bewusst mit dem Kreuzzeichen beginnen
2. Sich hinknien, still und gesammelt sitzen
3. Sich bewusst in die Gegenwart Gottes versetzen, z.B. durch Wiederholen von kurzen Sätzen:
 - Jesus, du bist wirklich da
 - Jesus, meine Augen sehen zwar nur eine Hostie, aber ich glaube, dass du da bist
 - Jesus, du hast gesagt: « Das ist mein Leib ». Ich vertraue auf dein Wort
 - Jesus, gegenwärtig in der Hostie, ich liebe dich
 - Jesus, du schaust mich liebevoll an
 - Jesus, du liebst mich, ich danke dir.
 - Jesus, lehre mich, dich zu lieben
 - Jesus, dich dürstet nach meiner Liebe
4. Bei Zerstreuungen versuchen, meine Gedanken sanft zu Jesus zurückkehren zu lassen
Auch wenn ich nichts spüre, Jesus wirkt in mir und Er freut sich, dass ich da bin.

Eigene Notizen