

Die Betrachtung des Lebens Jesu

Vorbereitung

Stille - innere Ruhe - Aufblick zu Gott - Anbetung.

Gebet, das als Vorbereitung dienen kann

„O mein Gott, du bist hier gegenwärtig. Du schaust in Liebe auf mich; du kennst mich. Ich bete dich in Demut an. Im Vertrauen auf deine Güte will ich jetzt das Leben deines göttlichen Sohnes betrachten. Sende mir den Heiligen Geist. Erleuchte meinen Verstand, damit ich das Beispiel Jesu Christi und seine Lehren recht erkenne und auf mein Leben anwende. Entflamme mein Herz zu innerem Gebet und bewege meinen Willen zu heilsamen Entschlüssen. Gib mir als Frucht der Betrachtung diese Gnade: ... Amen.“

Betrachtung

Vergegenwärtigung des Geschehens

- Ich lese den Abschnitt über das zu betrachtende Geheimnis und merke mir einen Gedanken, der mich anspricht.
- Ich versetze mich im Geist an den Ort, wo unser Herr gelebt und gewirkt hat.
- Ich schaue die Personen, besonders unseren Herrn - höre die Worte - beobachte das Tun.

Erwägungen

- Wer handelt hier? - Auf welche Weise? - Warum? - Für wen? - Was bedeutet das für mich?
- Was spricht der Herr? - Wem sagt er das? - Warum spricht er so? - Was kann ich daraus lernen?
- Durch wiederholte Glaubensakte vergegenwärtige ich das Geheimnis immer mehr in meiner Seele.
- In Liebe erwecke ich im Herzen das Verlangen, Christus ähnlich zu werden.
(Es kommt nicht darauf an, viel zu denken, sondern viel zu lieben.)
- Auf diese Weise verweile ich beim Geschehen und lasse es ruhig auf mich wirken.

Zwiesgespräch

Ich antworte dem Herrn durch Erhebung des Herzens in Staunen, Anbetung, Dank, Liebe, Vertrauen ... oder Betroffensein, Reue, Wille zur Umkehr ...

Dann wende ich mich im Gebet des Herzens an Christus, meinen Herrn und besten Freund, von dem ich weiß, dass er mich liebt.

Abschluss der Betrachtung

Als Frucht der Besinnung will ich einen guten Gedanken, einen praktischen Entschluss und den Vorsatz zur Nachfolge Christi in den Alltag mitnehmen. Ich danke auch für die empfangenen Gnaden.

Zum Abschluss der Betrachtungen können folgende Gebete dienen

„Anbetungswürdiger Jesus, du Vorbild der Vollkommenheit, nach der wir alle streben müssen, ich werde mich nach Kräften bemühen, dir ähnlich zu werden: sanft, demütig, gehorsam, keusch, eifrig, geduldig und liebend. Insbesondere will ich mir ernsthaft Mühe geben, nicht mehr in die Fehler zu fallen, die ich so oft begangen habe und die ich aufrichtig ablegen will.“

„O mein Gott, ich danke dir für die Erleuchtungen und Anregungen, die du mir in dieser Betrachtung geschenkt hast. Verzeihe mir die Nachlässigkeiten und Fehler. Hilf mir, den Vorsatz opferfreudig auszuführen, denn ohne deinen Beistand vermag ich nichts. Von nun an will ich dir noch treuer dienen. Gib mir dazu deine Liebe und deine Gnade, dann bin ich reich genug und verlange nichts weiter. O Maria, hilf mir, Jesus immer ähnlicher zu werden. Amen.“