

10 raadgevingen voor een tijd van **AANBIDDING**

*De Vader zoekt aanbidbers in geest en
waarheid (Joh 4,23-24)*

1. U bent binnengekomen in deze kerk waar u Jezus ontmoet in Zijn Eucharistische Tegenwoordigheid. **Ga nu binnen in uw hart**, in het meest intieme van uw wezen. 2. Er is stilte om u heen: **maak het stil in u**. Breng alle stemmen in u tot stilte, loop geen nutteloze gedachten achterna. Uw moeilijkheden, uw bezorgdheden, uw angsten, bewaar ze niet voor uzelf, maar geef ze aan Jezus. Houd u tijdens deze aanbedding bezig met Hem en Hij zal zorgen voor u, veel beter dan u zou kunnen doen voor uzelf. Vraag de genade van overgave en vertrouwen. 3. Laat uw blik rusten op Jezus in de Eucharistie. **Laat uw hart spreken**, d.i. begin Hem te beminnen die ons het eerst heeft liefgehad. 4. Vermijd om enkel met de lippen gebeden op te zeggen zonder stil te staan bij de woorden die u zegt. Vermijd om continue te lezen in de Schrift tijdens uw gebedstijd. **Ga binnen in het gebed van het hart**. Kies een psalmvers, een zin uit het evangelie, een kort, eenvoudig gebed en herhaal dit met uw hart, langzaam en steeds opnieuw totdat het uw eigen gebed geworden is, de kreet van uw hart, uw smeekgebed. U kan een gebed kiezen dat het best uw actuele situatie weergeeft. Bijvoorbeeld: "Hart van Jezus, ik vertrouwen op U", "Jezus, Zoon van de Levende God, ontferm U over mij, zondaar", "Mijn Vader, ik verlaat mij op U", "Jezus, ik bemin U", "U bent mijn Herder", "U bent met mij", "Jezus, zachtmoedig en nederig van hart, maak mijn hart gelijk aan dat van U", of heel eenvoudig: "Jezus, Jezus". 5. Ga niet de hele tijd door met klagen

of alleen maar vragen. **Ga binnen in de dankzegging**, in de erkentelijkheid. In de plaats van uw aandacht te richten op wat u ontbreekt, breng dank voor wie u bent, voor wat u heeft. Breng dank voor wat u morgen zal worden gegeven.

6. Vermoeidheid of verstrooidheid kunnen u overmannen. **Heb moed**, telkens u zich daarvan bewust bent, herbegint het gebed van het hart, langzaam. Vraag de hulp van de heilige Geest opdat Hij uw zwakheid te hulp komt en steeds meer uw innerlijke Meester mag worden.

7. Jezus is het centrum van de kerk. **Hij wil het centrum worden van uw bestaan**. Terwijl u naar Hem kijkt kunt u proberen om over te gaan van het 'ik' naar het 'U', van de wil om uw plannen uit te voeren naar het onthalen van Zijn Wil over u. 8. Hij is plechtig uitgesteld. **Onthaal het licht dat Zijn Aanwezigheid uitstraalt**. Zoals de zon verwarmt en de sneeuw doet smelten, zo zal Hij, als u zich voor Hem opent, de duisternissen van uw hart steeds verder verlichten totdat zij helemaal verdwenen zijn.

9. Hij verbergt zich onder de eenvoudige en povere gedaante van brood. **Als een arme komt Hij tot u** opdat u zou kunnen leren om uw eigen armzaligheden en die van uw broeders en zusters te onthalen.

10. Het is stil rondom u, blijf in die stilte. **Maria, Morgenster en Deur van de Hemel**, is bij u op uw weg; zij wijst u de weg en leidt u binnen in de kamer van de Koning. Zij zal u, in de stilte, doen begrijpen dat u door Jezus te bekijken, de Aanwezigheid van de Drie-eenheid in u zult ontdekken. In uw leven zult u het woord van psalm 34 ervaren: "Wie naar Hem opzien, stralen van vreugde, schaamte zal hun gezicht niet kleuren".