

# Adoratio

## Heilige Intimität

Oder: Meine tägliche Stunde mit Jesus

Workshop bei ADORATIO2023 von Bischof Stefan Oster SDB

### Heilige Intimität – ein paar Hinweise

- Nimm dir Zeit, bereite einen Ort – und sei treu.
- Gemeinsam beten macht die Treue einfacher – aber das heißt nicht, dass es alleine nicht möglich und daher zu vernachlässigen ist.
- Halte die Regel, dann hält dich die Regel.
- Schlichtheit und Würde.
- Sei dir immer bewusst: ER erwartet Dich; begib dich unter seinen liebenden Blick.
- Lerne: Ausruhen beim Herrn
- Gebet ist Antwort: „Er hat uns zuerst geliebt“ (1 Joh 4,19)
- Gebet ist der „Aufschwung der Seele zu Gott“ (Therese von Lisieux)
- Gebet ist Ergebung: „ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du Gott nicht verschmähen“ (Ps 51,12)
- Gebet ist Lebensvollzug: Leben in der Wir-Form als „beten ohne Unterlass“ (1 Thess 5,17)
- „Lehre uns beten!“ (Lk 11,1) – die Sehnsucht nach Intimität mit dem Vater/Jesus
- Die Sehnsucht nach dem reinen Herzen – das Vertrauen, dass ER reinigt! (Ps 51, 12)
- Umsonst – Die Liebe ist umsonst - Lernen Gott um Gottes willen zu lieben
- Unverzweckt – Verschwendung
- Vermittelte Unmittelbarkeit: „Jesus erkennen“
- Das Bleiben und die Fruchtbarkeit
- Das Stundengebet
- Der Rosenkranz
- Das Schweigen vor Ihm – die Anbetung – der Lobpreis
- Die Fürbitte – und die eigenen Fragen, Sorgen, Probleme
- Die Schrift

### Widerstände

- zu beschäftigt
- zu abgelenkt im Gebet selbst
- die Trockenheit
- die Langeweile
- der Kampf – und der „Herrscher dieser Welt“ (Joh 16,11)
- Beten „in“ Maria

### Die Fruchtbarkeit

- Friede
- Freude - „Freude in Fülle“ vor seinem Angesicht - Ps 16,11
- Leben aus Dank
- innere Beheimatung
- tiefere Verkündigung – „Salbung“
- geistliche Autorität wurzelt in geistlicher Intimität
- Lieben lernen

Die Frucht der Stille ist das Gebet,  
die Frucht des Gebets ist der Glaube,  
die Frucht des Glaubens ist die Liebe,  
die Frucht der Liebe ist das Dienen,  
die Frucht des Dienens ist der Friede.

*Mutter Teresa*