

Mein Jesus, Du wohnst in meinem Herzen, erlöse mich durch Dein heiliges, kostbares Blut von allen Sünden und deren unheilvollen Folgen... Reinige mich besonders von dieser mir bewusst gewordenen Sünde... und läutere mich von allem, was dadurch angerichtet worden ist. Im Ozean Deiner Gnade wasche ab alle Befleckung durch Sünde und Schuld, reinige, erlöse und heilige mich durch dein kostbares Blut. Abba, lieber Vater, „Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden“.
(Bete einige Zeit auf diese Weise und du wirst die reinigende Wirkung dieses Prozesses spüren.)

6. Bevollmächtigung, Salbung, Stärkung durch Gnade

(Bitte Gott, dich mit den Früchten, Gaben und Charismen des Heiligen Geistes auszustatten und zu erfüllen. Lk 11,13)

Abba, lieber Vater, „unser tägliches Brot gib uns heute“:

- **Die 12 Früchte des Geistes:** Fülle mich mit den Früchten des Heiligen Geistes - mit Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Langmut, Sanftmut, Treue, Bescheidenheit, Enthaltbarkeit, Keuschheit. (Gal 5,22f)
- **Die 7 Gaben des Heiligen Geistes:** Fülle mich, lieber Vater, mit Weisheit, Einsicht, Rat, Stärke, Erkenntnis, Frömmigkeit und Gottesfurcht. (Jes 11,2f)
- **Die 3 göttlichen Tugenden:** Abba Vater, vermehre in mir den Glauben, stärke mich in der Hoffnung und entzünde in mir die göttliche Liebe.
- **Die Charismen des Heiligen Geistes:** Fülle mich mit dem Wort der Weisheit, dem Wort der Erkenntnis, der Gabe, die Geister zu unterscheiden, den Gaben der Zungenrede und sie zu deuten, der Gabe der prophetischen Rede, der Gabe der Glaubenskraft, der Gabe der Heilung, der Gabe der Wunder zu tun, der Gabe des Dienens, der Gabe der Glaubensverkündigung, der Gabe der Fürbitte... (Röm 12,6 8; 1 Kor 12,8 10).

Allein deine Gnade genügt. Fülle mich mit deiner Gnade.
(Bete so wiederholend.)

7. Vergebung und Liebe (Joh 13,34)

(Übergib dein Unterbewusstsein und das Unbewusste in dir dem dir innewohnenden Heiligen Geist und bitte ihn, dir jene Personen vor Augen zu führen, mit denen du unversöhnt bist oder die Vorwürfe gegen dich haben.)

Gott, Heiliger Geist, der Du in mir wohnst, ich bitte Dich flehentlich: Zeige mir alle Menschen, die mit mir unversöhnt sind und jene, mit denen ich unversöhnt bin, und offenbare mir, welche Ereignisse dazu geführt haben..

(Jene Personen und Begebenheiten, die dir dabei einfallen, stelle dir in Gedanken genau vor, vergib ihnen im Namen Jesus Christus und bitte sie um Vergebung. Befreie sie von allen Gebundenheiten der Unversöhnlichkeit. Nimm ihre Vergebung an und liebe sie. Umarme sie in Gedanken.)

Bruder / Schwester, in Jesu Namen vergib mir und setze mich durch das Kostbare Blut Christi frei von allem, was gebunden ist und unsere Beziehung belastet. Im Namen unseres Retters vergebe ich dir und setze dich frei von allen Gebundenheiten. Ich liebe dich in Jesu Namen und Kraft. Heiliger Geist, der Du in mir eine bleibende Wohnung genommen hast, Du Geist der Einheit, einige uns in Liebe.

8. Gottes Vergebung

Oh! Heiligste Dreifaltigkeit, Du wohnst in mir, „vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Bitte gewähre mir die Vergebung all meiner Sünden und vollkommenen Nachlass der daraus folgenden Sündenstrafen und erfülle mich mit Deiner Gnade. Ich vertraue auf Deine barmherzige Liebe.

Im Namen Jesu widersage ich allen Sünden, negativen Einflüssen und Krankheiten, die sich von Generation zu Generation auf mich übertragen haben.

Ich glaube an Jesus Christus und nehme ihn an als meinen persönlichen Retter und als Retter der ganzen Welt.

9. Ein Wort Gottes Betrachten (siehe Joh 8,31; Mk 12,24)

Vater der Liebe, sprich zu mir durch die Heilige Schrift (Öffne im Gebet die Bibel, lies einen Abschnitt des Neuen Testaments und denke darüber nach. Lerne täglich ein Wort Gottes auswendig.)

10. Gespräch mit der Heiligsten Dreifaltigkeit in uns

(Lege beide Hände auf die Brust, schließe die Augen und konzentriere dich ganz auf Gott, der in dir sein Zelt aufgeschlagen hat und sprich mit ihm.)

Oh! Heiliger Gott, der Du in mir Wohnung genommen hast, sprich mit mir. Rede, Herr, Dein demütiger Diener / Deine demütige Magd hört. (siehe Joh 16,13)

11. Fürbitt Gebet

(Bete in den Anliegen, die der Heilige Geist dir ins Herz legt: Für andere Menschen, die Kirche, die Priester, Prediger des Evangeliums, Mitarbeiter im Reich Gottes, Kranke, Verwandte, Freunde und für alle, die dich um Gebet ersucht haben.)

12. Danksagung

Danke lieber Jesus, danke lieber Vater, danke Heiliger Geist, für all den Segen den ich empfangen habe... danke liebe Mutter, ihr Engel und Heiligen für eure Fürsprache...

(Danke dem Herrn für jede einzelne Gnade und Segnung, die du von ihm empfangen hast; siehe 1. Thes 5,17)

(Sinngemäße Übersetzung von P. Bruno Meusburger Cop. . Überarbeitete, ergänzte Version, Jan 2004)

„Heiligt euch! Denn morgen wird der Herr mitten unter Euch Wunder tun.“ (Jos 3,5)

„Liebe Kinder! Auch heute rufe ich euch zum Gebet auf. Erneuert euer persönliches Gebet und auf besondere Weise bittet den Hl. Geist, damit er euch hilft, mit dem Herzen zu beten.“

Botschaft der Mutter Gottes vom 2. Juni 2003, Medjugorje

Persönliches Gebet

für geistliche Kraft,
Heilung und
Heiligung

(Dauer: ca. eine Stunde)



„Du aber gehe in Deine Kammer, wenn Du betest und schliesse die Tür zu; dann bete zu Deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es Dir vergelten.“ (Mt 6,6)

„Konntet ihr nicht einmal eine einzige Stunde mit mir wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.“ (Mt 26, 40ff)

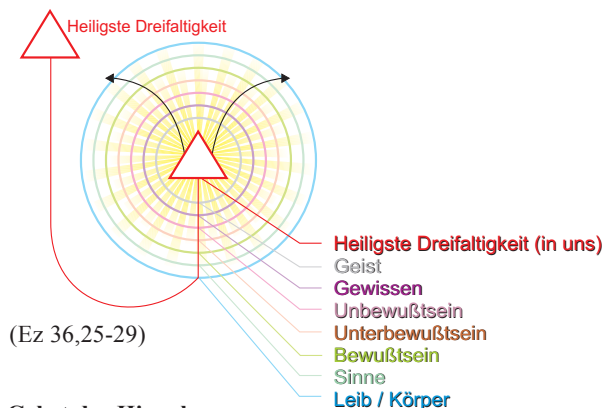
Durch dieses Gebet hat sich mein Leben auf wunderbare Art und Weise verändert; jeden Tag neu erhalte ich Kraft und Stärke für mein geistliches Leben. Bei diesem Gebet ist es wichtig, zu der Heiligsten Dreifaltigkeit, die in uns wohnt, zu beten. Ich lege jedem Menschen ans Herz so zu beten: um ein friedliches Familienleben zu erfahren, zur Bewältigung des beruflichen Alltags und um die Macht und Kraft Gottes stärker zu spüren.
(Thomas Paul)



K. Thomas Paul

7501 Eisenzicken - 59, Österreich
Tel: 0043-664-5810097, 0043-664-4133518
E-mail: thomaspaul@vsnl.com, kingdomministry@gmx.co.uk
Internet-Webseite: www.thomaspaul.org

„Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?“ (1. Kor 3,16)



Gebet der Hingabe:

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir. – Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich führt zu Dir. – Mein Herr und mein Gott, so nimm mich mir, und gib mich ganz zu eigen Dir. (Hl. Bruder Klaus von Flüe)

1. Lobpreise den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist, den Dreifaltigen Gott, der Himmel und Erde erfüllt

„Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde...“ (Lk 10,21). „Vater unser im Himmel.“ Oh! Gott, Du Schöpfer des Himmels und der Erde, ich preise und verherrliche Dich. Oh! Heiligste Dreifaltigkeit, Du Inbegriff der Liebe, ich preise Dich. Halleluja!, Halleluja!... (freier Lobpreis, Sprachengebet)

2. Lobpreise die dir innewohnende Heiligste Dreifaltigkeit

Vater der Liebe, Du hast mich als Dein Kind angenommen, ich preise Dich! Herr Jesus Christus, mein Bruder, Dir wurde ich in der Taufe eingegliedert, ich preise Dich! Gott, Heiliger Geist, mein Helfer, Du hast mich zu Deinem Tempel gemacht, ich preise Dich! Halleluja! Halleluja!... (freier Lobpreis, Sprachengebet)

3. Bete an die Heiligste Dreifaltigkeit, die in Deinem Herzen wohnt

(Lege beide Hände auf das Herz schließe die Augen und bete innig.)

Gott und Vater, Du wohnst in mir, ich bete Dich an! Geheiligt werde Dein Name. Herr Jesus, Du wohnst in mir, ich bete Dich an! Gott Heiliger Geist, mein Beistand, Du wohnst in mir, ich bete Dich an! Halleluja!, Halleluja!... (freier Lobpreis, Sprachengebet)

4. Ganzhingabe an Gott

(Übergib deinen Geist, deine Seele und deinen Leib der Heiligsten Dreifaltigkeit, die in dir wohnt; lege dabei die Hände auf das Herz.)

Geist (Spirit):

Oh! Heiligste Dreifaltigkeit, Du wohnst in mir, ich übergebe und weihe Dir meinen Geist und jene Belastungen, Wunden und Verunreinigungen, die dein Wirken in meinem Geist erschweren oder gar blockieren. Dein Reich komme in meinen Geist!

Gewissen:

Oh! Heiligste Dreifaltigkeit in mir, ich übergebe und weihe Dir mein Gewissen mit allem, wo es von irrigen Überzeugungen geleitet ist. „Jede Pflanze, die nicht mein himmlischer Vater gepflanzt hat, wird ausgerissen werden.“ (Mt 15,13) Dein Reich komme in mein Gewissen!

Psyche (Mind):

Oh! Heiligste Dreifaltigkeit, ich übergebe und weihe Dir alle inneren Schichten meiner Persönlichkeit. Dein Reich komme in meine Psyche! Heiligste Dreifaltigkeit, du lebst in mir, ich übergebe Dir mein Unbewusstsein, mein Unterbewusstsein und alles, was mich momentan bewegt (Bewusstsein). Deinem Wirken überlasse ich nun alle Belastungen, Defizite und Wunden, die meine Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt überschattet haben, besonders jene, die durch den Mangel an elterlicher Liebe entstanden sind. Ich übergebe Dir auch alle anderen Wunden durch Ablehnung, Kummer Angst, Sorgen, Minderwertigkeitskomplexe, Hass, Verachtung, Stolz, Zorn, Neid, Wollust, Habgier, Schwächlichkeit und anderen sündhaften Angewohnheiten.

Sinne:

(Übergib und weihe der dir innewohnenden Heiligsten Dreifaltigkeit deine Sinnesorgane und Sinneserfahrungen.)

- **Augen:** Ich breite vor Dir aus alles Verunreinigende, das ich durch meine Augen aufgenommen habe. (Schlechte und pornographische Filme, schockierende Szenen, schlechte Literatur...) Dein Reich komme in meine Augen!
- **Ohren:** Dir überlasse ich alle unanständigen Unterhaltungen, lieblosen Worte, Lügen, schädliche Musik, erschreckenden Geräusche, die durch mein Gehör in mich eingedrungen, mich verunreinigt und verletzt haben. Dein Reich kommen in meine Ohren!
- **Zunge:** Dir übergebe ich alle verletzenden Worte, die ich jemals gesprochen habe, alle sündhaften Gespräche, die ich jemals geführt habe. Dein Reich komme in meine Zunge! Deinem Erbarmen überlasse ich auch alle sündhaften Genusserfahrungen beim Essen, Trinken, Rauchen...

- **Nase:** Dir übergebe ich alle schädlichen Sinneseindrücke, die ich durch die Nase aufgenommen habe: Gerüche von Zigaretten, Alkohol, Parfum, Drogen zum Inhalieren usw., nach denen ich begehrt, um mich zu berauschen. Dein Reich komme in meine Nase!

- **Haut/Tastsinn:** Dir übergebe ich alle verletzenden und verunreinigenden Eindrücke durch Hautkontakt, jene Momente, in denen ich in unreiner egoistischer Absicht etwas oder jemanden berührt habe oder berührt worden bin; jene Momente, in denen ich die Reinheit meines Leibes durch eigene Handlungen selbst verletzt habe; jene Situationen, in denen ich Gewalt erlitten habe, jene Momente, in denen ich unter mangelnder körperlicher Nähe gelitten habe. Dein Reich komme in meinen Tastsinn!

Gedanken und Vorstellungen: Heiligste Dreifaltigkeit, Du wohnst in mir, Dir übergebe und weihe ich alle meine Gedanken, Vorstellungen, Wünsche und Sehnsüchte, die aus meinem Herzen kommen. Dein Reich komme in mein Denken!

Leib: Oh! Heiligste Dreifaltigkeit, die Du in mir verweilst, Dir übergebe und weihe ich meinen Körper mit allen seinen Organen, Strukturen und Teilen, meine Blutgefäße, mein Blut, jede einzelne Zelle meines Körpers, sowie alle sündigen Begierden meines Fleisches und all seine Gebrechlichkeiten. Dein Reich komme in meinen Leib!

Geschlechtlichkeit: Oh! Heiligste Dreifaltigkeit, Du wohnst in mir, Dir übergebe und weihe ich meine Geschlechtlichkeit mit allen Unreinheiten und Schwächen, dein Reich komme!

Alles Übrige: Oh! Herr und Gott, Dir übergebe und weihe ich alle anderen Aspekte und Bereiche meines Lebens: Meine Zeit, mein Eigentum, meine Pflichten, finanzielle Sorgen, berufliche Schwierigkeiten, Zukunftsängste, alle zwischenmenschlichen Beziehungen, meine Eltern, Geschwister, Lebenspartner, mein Eheleben und meine ehelichen Probleme, meine Kinder und meine Sorgen mit ihnen, meine Arbeitskollegen, Geschäftsfreunde, Nachbarn, Vorfahren, usw. Dein Reich komme und erfülle mich ganz!

5. Heiligung (Sanctification)

(Bitte den Heiligen Geist von ganzem Herzen, dass er, der uns in die volle Wahrheit führt, uns alle Verletzungen und Verunreinigungen der übergebenen Bereiche offenbaren möge. siehe Heb 9,14; 1. Thess 4,3; Weisheit 5,19 und 6,10)

Oh! Heiliger Geist, Du wohnst in mir, zeige mir alle Mängel und Makel meines Inneren, d. h. meines Geistes, meiner Seele, meines Gewissens, meines Unbewusstseins, meines Unterbewusstseins, meines Bewusstseins und aller meiner inneren Sinne... (Bei allem, was Gottes Geist uns an verunreinigenden und schmerzhaften Ereignissen und Wunden bewusst macht und vor Augen führt, bitte Jesus, es mit seinem Kostbaren Blut zu reinigen.)