

Een *Aanbiddingscenakel* gaat door op een plaats waar het Heilig Sacrament waardig kan worden uitgesteld, zoals een kapel of een kerk. Dit veronderstelt ook dat er een diaken of priester aanwezig is. Het is aan te bevelen dat een cenakel ongeveer een uur duurt.

Hieronder wordt een voorbeeld gegeven, dat u eventueel kunt volgen. U kunt het bekijken met de verantwoordelijke diaken of priester.

VOORBEELD VAN EEN AANBIDDINGSUUR

1. **Begroeten van de Heer Jezus met een lied van aanbidding.**
2. **Tijdens een kort moment van stilte worden wij ons bewust voor wie wij neerknielen.** Eucharistische aanbidding is een persoonlijke ontmoeting met God die er altijd voor ons is en naar ons uitziet.
3. **Lofprijzing, dankzegging, en berouw uit liefde.** In geloof zijn wij ons bewust van Hem die stil en nederig aanwezig is. Wij richten ons aan het begin van het aanbiddingsuur tot God terwijl wij hem verheerlijken omwille van zijn weldaden en Hem danken voor zijn aanwezigheid. Dit kan in eigen bewoordingen.
4. **Een lied van lofprijzing.** Bijvoorbeeld het Magnificat.
5. **Bezinnend gebed.** Neem bij voorkeur de Schrift waarin de Heer voor wie wij knielen tot ons spreekt. Lees een aantal korte passages, of het Evangelie van de dag of voorbijzondag. Luister in stilte naar Hem, want Jezus tot jou spreekt vanaf het altaar. Wij kunnen ook samen een 'Bijbels Rozenhoedje' bidden, voor verschillende intenties: voor de Heilige Vader, voor de kardinalen die hem raad geven, voor de bisschoppen, voor priesters, missionarissen, religieuzen, diakens, voor degenen onder hen die ontmoedigd zijn of zelfs op het punt staan om het op te geven. Wij bidden voor al degenen die de hand aan de ploeg sloegen maar toch omkeken, en voor overleden priesters. Gebed is ook nodig voor de heiliging van gezinnen, want zij brengen roeping voort.
6. **Uitwisseling van liefdeswoorden in stilte.** Stilte neemt een bevoorrechte plaats in tijdens aanbidding, waarin wij ons hart bij Jezus kunnen uitstorten. Iedereen krijgt de kans om persoonlijk met Jezus te spreken als met onze beste vriend en Hem te vertellen wat in ons hart leeft.
7. **Geestelijke communie.** Voor wij afscheid nemen van de Heer kunnen wij nog een geestelijke communie uitspreken; het is iets kleins maar een uiting van ons verlangen. Door onze verlangens en gebeden ("Jezus, kom in mijn hart, ik verlang naar U.") zetten wij de deur van ons hart voor Hem open en laten wij Hem binnen om helemaal van ons bezit te nemen.
8. **Voornemen.** De heilige Teresia van Avila, een Kerklerares die ons veel over het gebed kan leren, raadt ons aan om de tijd van stil gebed nooit af te ronden zonder eerst een voornemen te maken voor ons dagelijks leven.
9. **Slotlied.** Dit kan bijvoorbeeld het *Tantum ergo* zijn indien een diaken of priester aanwezig is om vervolgens de zegen te geven.
10. **Zegen.** We gaan nu verder het dagelijks leven in, samen met Jezus. Wij nemen Hem mee in al onze bezigheden. Dit is wat de heilige Johannes Paulus II zei: "Moge onze aanbidding nooit ophouden."