

Der Weg zur Mitte

Unterlagen für Eucharistische Exerzitien im Alltag

Innsbruck, Fastenzeit 2008

Erstellt von **Dr. Willibald Sandler**,
Institut für Systematische Theologie
an der Universität Innsbruck

im Internet:

systheol.uibk.ac.at/sandler

und:

theol.uibk.ac.at/itl/758.html

Inhalt:

<u>Vorwort</u>	3
<u>Anleitungen für tägliche Übungen</u>	4
<u>Anfangstext</u> : „Brannte uns nicht das Herz...“ (Lukas 24, 13-35).	5
<u>Erste Woche</u> : „Meine Sehnsucht wächst, dir, Jesus Christus, zu begegnen“	6
<u>1. Tag</u> (Freitag) – Text: Die Verklärung von Jesus (Mt 17).	7
<u>2. Tag</u> (Samstag) – Vorbereitung auf Sonntagsmesse: Schuldbekennnis und Gabenbereitung.	8
<u>3. Tag</u> (Sonntag) – Anleitungen zur sonntäglichen Eucharistiefeier.	9
<u>4. Tag</u> (Montag) – Text: Bartimäus (Mk 10).	10
<u>5. Tag</u> (Dienstag) – Text: Ströme von lebendigem Wasser (Joh 7).	11
<u>6. Tag</u> (Mittwoch) – Text: Die Frau am Jakobsbrunnen (Joh 4).	12
<u>7. Tag</u> (Donnerstag) – Zweites Treffen.	13
<u>Zweite Woche</u> : „Dein Herz entfernt die Hülle von meinem Herzen“	14
<u>1. Tag</u> (Freitag) – Das Gewicht der Sünde – Text: Die Verleugnung des Petrus (Mk 14).	15
<u>2. Tag</u> (Samstag) – Wandlung – Text: Die Wandlung des Petrus (Apg 2).	16
<u>3. Tag</u> (Sonntag) – Anleitungen zur sonntäglichen Eucharistiefeier.	17
<u>4. Tag</u> (Montag) – Geheiligt werde dein Name – Text: Das Herz von Stein (Ez 36).	18
<u>5. Tag</u> (Dienstag) – Ein neues Herz durch die Berührung mit dem Herzen Jesu.	19
<u>6. Tag</u> (Mittwoch) – Mit enthülltem Angesicht spiegeln wir Gottes Herrlichkeit wider.	20
<u>7. Tag</u> (Donnerstag) – Drittes Treffen.	21
<u>Dritte Woche</u> : „Ein Leib in Christus“	22
<u>1. Tag</u> (Freitag) – Verbunden mit dem Blutkreislauf des Herzens Jesu	23
<u>2. Tag</u> (Samstag) – „Wir bitten dich: Schenke uns Anteil an Christi Leib und Blut und lass uns eins werden durch den Heiligen Geist“ (2. Hochgebet).	24
<u>3. Tag</u> (Sonntag) – Kommunion: Wir empfangen Christus auch voneinander.	25
<u>4. Tag</u> (Montag) – „Denn wer davon isst und trinkt, ohne zu bedenken, dass es der Leib des Herrn ist, der zieht sich das Gericht zu“	26
<u>5. Tag</u> (Dienstag) – „... so sind wir, die vielen, ein Leib in Christus“	27
<u>6. Tag</u> (Mittwoch) – Viele Gaben – ein Geist; viele Glieder – ein Leib.	28
<u>7. Tag</u> (Donnerstag) – Viertes Treffen.	29
<u>Vierte Woche</u> : Mit Freude und Lobpreis trete ich ein in die himmlische Liturgie.	30
<u>1. Tag</u> (Freitag) – Die selige Heimkehr des verlorenen Sohnes / der verlorenen Tochter.	31
<u>2. Tag</u> (Samstag) – „Erhebet die Herzen“	32
<u>3. Tag</u> (Sonntag) – Eintritt in die himmlische Mahlgemeinschaft.	33
<u>4. Tag</u> (Montag) – „Unsere Heimat ist im Himmel“	34
<u>5. Tag</u> (Dienstag) – „Selig, wer zum Hochzeitsmahl des Lammes geladen ist“	35
<u>6. Tag</u> (Mittwoch) – Ein neuer Himmel und eine neue Erde (Offb 21f).	36
<u>7. Tag</u> (Donnerstag) – Abschlusstreffen mit Eucharistiefeier.	37

Vorwort

Das Zweite Vatikanische Konzil bezeichnet die Eucharistie als Quelle und Höhepunkt des christlichen Lebens.¹ Das Sakrament der Eucharistie bringt die Mitfeiernden in einen engen Kontakt zum erlösenden Geheimnis Jesu Christi. Dadurch werden sie in ihren Grundbezügen – zu Gott, zu ihren Mitmenschen, zur Schöpfung, zu sich selbst – erneuert und geheiligt. Mit dem Glaubensbekenntnis dürfen wir die Kirche als heilig bekennen, nicht weil ihre Glieder in sich moralisch heilig wären, sondern weil die Kirche ihre Mitte in Jesus Christus hat, jenem Heiligen, dessen Begegnung sie selber heiligt. Von einer „einen, heiligen, allumfassend-katholischen, und ursprungstreu-apostolischen Kirche“ können wir nur im Blick auf ihre eucharistische Mitte sprechen. Deshalb ist das Sakrament Eucharistie auch absolut zentral für christliche Spiritualität. Was liegt also näher, als die erfolgreiche und weit verbreitete Form von Exerzitien im Alltag auch einmal zum Thema Eucharistie anzubieten.

Dabei ist allerdings nicht nur auf anderweitig vertraute Aspekte einzugehen wie etwa den Hinweg in die Kirche, das Wort Gottes, die Feier von Gemeinschaft und die Aussendung in den Alltag,² sondern auch auf den schwierigen harten Kern: das Eucharistische Hochgebet, die Erlösung durch das Kreuz und die himmlische Liturgie. Hier erst öffnet sich die enorme spirituelle Kraft der Eucharistie.

In diesem Sinn bot ich im Jahr 2007 zweimal Exerzitien im Alltag zum Thema Eucharistie an, – einmal in einem katholischen Bildungshaus und einmal in einem charismatischen Gebetskreis. Die dafür entwickelten Unterlagen stelle ich hier zur Verfügung. Sie umfassen vier Wochen mit fünf gemeinsamen Abenden und Übungen für jeden Tag. Den Abschlussabend bildete eine gemeinsame Eucharistiefeier. Eine Woche vor Beginn der Exerzitien hielt ich einen Einführungsvortrag, der als Publikation und im Internet zugänglich ist.³

Zuletzt noch ein konkreter Hinweis: Die Exerzitien wurden auf Donnerstagstreffen hin ausgerichtet. Das heißt, die täglichen Übungen beginnen mit Freitag und haben jeweils am dritten Tag mit der Sonntagsmesse ihren natürlichen Höhepunkt. Außerdem habe ich vereinzelt auf die Tageslesungen Rücksicht genommen. Für eine erneute Verwendung der Unterlagen müssen hier unter Umständen Adaptionen vorgenommen werden. Wenn Sie dafür die Unterlagen im veränderbaren Word-Format brauchen, dann kontaktieren Sie dazu: willibald.sandler@uibk.ac.at

¹ Dogmatische Konstitution über die Kirche (Lumen Gentium), Artikel 11. Im Internet: theol.uibk.ac.at/itl/238.html#15.

² Für diese Bereiche gibt folgender Behelf gute Anregungen: „Kommt und seht!“ – Ein geistlicher Weg zur Vertiefung der Eucharistiefeier. 5 Wochen. Erstellt 2005 von Sr. Regina Kaltenegger sa, Mag. Imma Lammer, Dr. Sebastian Schneider, Maria Steger. Vgl. im Internet (abgerufen am 28. 1. 2009): <http://www.kirchen.net/spiritualitaet/page.asp?id=4718>

³ Willibald Sandler, Eucharistische Erneuerung, in: W. Guggenberger / N. Wandinger (Hg.), Sakramente - Tote Riten oder Quelle der Kraft? Vorträge der achten Innsbrucker Theologischen Sommertage 2007 (theologische trends 17). 2008, 84-121. Im Internet: theol.uibk.ac.at/itl/787.html

Anleitungen für tägliche Übungen

1. Fester Ort und feste Zeit

Regeln und Rituale helfen uns dabei, schneller und tiefer in die Sammlung zu kommen
Schau, dass du dir eine *feste Zeit* freihalten kannst. Optimal: eine halbe Stunde. Optimal: täglich zur gleichen Zeit.

Schau, dass du einen gleichbleibenden *Ort* für die Übungen freihalten kannst.

Bereite den Ort so her, dass er dir bei der Sammlung hilfreich ist.

Tue dein Möglichstes, dass du diese *Zeit* völlig *ungestört* bist.

2. Was tun bei Störungen und Schwierigkeiten

a. Was soll ich tun, wenn ich einmal nicht zu den täglichen Übungen gekommen bin?

Ich verzage nicht und gib auf keinen Fall auf. Ich versuche nicht, Versäumtes nachzuholen, sondern setze gelassen den Schritt, der gerade dran ist.

b. Was soll ich tun, wenn ich abgelenkt bin und mich nicht konzentrieren kann?

Ich bekämpfe die aufsteigenden Gedanken nicht. Ich nehme sie gelassen hin und gib sie an Gott weiter.

c. Was soll ich tun, wenn ich von außen gestört werde?

Auf keinen Fall ärgern. Ich nehme die Störung demütig als etwas, was Gott mir geschickt hat. Es wird zu etwas gut sein, auch wenn ich das jetzt noch nicht sehe. Diese Haltung der Annahme schließt nicht aus, dass ich mit Nachdruck versuche, weitere Störungen zu unterbinden.

3. Empfehlung für den regelmäßigen Ablauf

(1) selber Ankommen. Z.B. indem ich tief atme und meinen Atem wahrnehme.

(2) Gott / Jesus Christus / den heiligen Geist willkommen heißen. Das kann durch einen einfachen Satz geschehen („Sei willkommen, heiliger Geist“); oder durch ein Lied, das ich singe oder mir vorstelle; oder durch eine Geste: Z.B. Ich breite die Arme aus.

(3) Während einiger Minuten Stille mache ich mich bereit, den Text aufzunehmen.

(4) Ich spreche laut und langsam den Tagestext

(5) In einigen Minuten Stille lasse ich ihn nachwirken.

(6) Nun stelle ich mir vor, dass ich an dem im Text Beschriebenen direkt beteiligt bin. Ich male mir den Ort aus, an dem das Ereignis stattfindet. Dabei ist historische oder geographische Genauigkeit nicht wichtig. Gut ist alles, was eine lebendige Vorstellung anregt. Ich sehe mich selbst als die Person, die hier Jesus begegnet. Oder ich stehe direkt dabei, und erlebe wie Jesus auf einen Menschen neben mir zugeht.

(7) Mit diesen Vorstellungen lese ich den Text langsam nochmals oder einige Male.

(8) Ich lasse den Text langsam los und achte darauf, was er in mir bewirkt hat.

4. Was die Sammlung noch unterstützen kann

– bestimmte Gebetshaltungen, die ich bei den Andachten immer wieder wiederhole. Im Sinne von Beten mit *Leib* und Seele. Zum Beispiel: Hinknien und die Hände flach aneinander falten; die Hände in Form einer Schale halten; stehen und die Arme nach oben erheben.

Anfangstext:
„Brannte uns nicht das Herz...“
(Lukas 24, 13-35)

„Die beiden Jünger auf dem Weg nach Emmaus Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. ¹⁴ Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. ¹⁵ Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. ¹⁶ Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, so daß sie ihn nicht erkannten. ¹⁷ Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, ¹⁸ und der eine von ihnen – er hieß Kleopas – antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, daß du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? ¹⁹ Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. ²⁰ Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. ²¹ Wir aber hatten gehofft, daß er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. ²² Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, ²³ fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. ²⁴ Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. ²⁵ Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. ²⁶ Mußte nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? ²⁷ Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht. ²⁸ So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, ²⁹ aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. ³⁰ Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. ³¹ Da gingen ihnen die Augen auf, und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. ³² Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloß? ³³ Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück, und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt. ³⁴ Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. ³⁵ Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach.“

Erste Woche:
„Meine Sehnsucht wächst,
dir, Jesus Christus, zu begegnen“

„Du hast uns auf dich hin geschaffen. Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.“ Dieses Gebet des Heiligen Augustinus fasst knapp zusammen, was die Bibel, angefangen von den Schöpfungserzählungen, ausführlich entfaltet. Tief in unserem Wesen sind wir Menschen Sehnsucht. Wo uns Gott aufgeht, wachsen Glück und Erfüllung. Wo uns Gott verloren gegangen ist, bleibt ein abgrundtiefes Gefühl von Mangel und Begierde zurück. So ist der Mensch wesentlich *Durst*: Durst nach etwas, das sich nicht machen und verfügen lässt; Durst nach Gott.

Jesus hat sich als „Wasser des Lebens“ bezeichnet: Wer von ihm trinkt, wird nicht mehr Durst leiden. Wir leben hingegen in einer Welt voll von Getränken, die den Durst nach dem lebendigen Wasser verderben. Unser Begehren wird ständig aufgepeitscht von Dingen, die uns doch niemals zufrieden stellen. Und so ist unser Durst nach dem wahren Wasser klein geworden. Gottesdienst, Lobpreis, Gebet erscheinen dann nur noch wie lästige Verpflichtungen, – dabei liegt gerade darin die Quelle des vollen Lebens. Wie können wir den Durst nach Christus, dem Wasser des Lebens, wieder groß werden lassen?

Zwei Dinge sind dafür hilfreich, und sie wollen wir in der ersten Woche einüben:

- Wir wollen uns von den süßen Wässerchen unserer Ersatzbefriedigungen fernhalten, um wieder Geschmack zu finden am wahrhaft lebenspendenden Wasser (vgl. den Fastenvorsatz am kommenden Dienstag).
- Und wir wollen uns anregen lassen durch biblische Texte, die vom rechten Durst und dem lebendigen Wasser sprechen.

Freitag

1. Woche, 1. Tag

Heute beginne ich mit der Vorbereitung auf die Sonntagsmesse. Ich lese das Evangelium:

Text: Die Verklärung von Jesus (Matthäus 17,1-9 = Evangelium 2. Fastensonntag)

„Sechs Tage danach nahm Jesus Petrus, Jakobus und dessen Bruder Johannes beiseite und führte sie auf einen hohen Berg. ² Und er wurde vor ihren Augen verwandelt; sein Gesicht leuchtete wie die Sonne, und seine Kleider wurden blendend weiß wie das Licht. ³ Da erschienen plötzlich vor ihren Augen Mose und Elija und redeten mit Jesus. ⁴ Und Petrus sagte zu ihm: Herr, es ist gut, daß wir hier sind. Wenn du willst, werde ich hier drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elija. ⁵ Noch während er redete, warf eine leuchtende Wolke ihren Schatten auf sie, und aus der Wolke rief eine Stimme: Das ist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe; auf ihn sollt ihr hören. ⁶ Als die Jünger das hörten, bekamen sie große Angst und warfen sich mit dem Gesicht zu Boden. ⁷ Da trat Jesus zu ihnen, faßte sie an und sagte: Steht auf, habt keine Angst! ⁸ Und als sie aufblickten, sahen sie nur noch Jesus. ⁹ Während sie den Berg hinabstiegen, gebot ihnen Jesus: Erzählt niemand von dem, was ihr gesehen habt, bis der Menschensohn von den Toten auferstanden ist.“

Zur Besinnung:

Nach manchen Traditionen hieß der Berg Tabor. Und von daher werden solche Erfahrungen, wie sie hier die Jünger machen durften, *Taborerfahrung* genannt: Unvermutet zerreißt der Nebel und wir dürfen einen Blick auf Gottes Herrlichkeit werfen. Doch dann müssen wir wieder hinunter, in Dunkelheit, Mühsal und Leiden (für Jesus: zu seinem Kreuzweg). Aber die Hoffnung bleibt lebendig.

- Ich versuche mich an ähnliche Situationen in meinem Leben zu erinnern. Wo ging mir schon einmal die Herrlichkeit Gottes ein Stück weit auf? Solche Erinnerungen sind wichtig, denn sie machen die Sehnsucht groß nach der Begegnung mit Jesus.
- Ich sehne mich danach, mehr von Gottes Herrlichkeit zu erfahren.



Blick hinab vom Berg Tabor

Samstag

1. Woche, 2. Tag

Ich bereite mich weiter auf die Sonntagsmesse vor. Außer auf das Evangelium werde ich vor allem auf das *Schuldbekennnis* und auf die *Gabenbereitung* achten.

Schuldbekennnis:

Ich betrachte den Teil „Allgemeines Schuldbekennnis mit Kyrie-Litanei“.

Siehe im beigelegten Heft „Die Feier der Gemeindemesse“, S. 3.

Anleitung zur Betrachtung:

- „Priester: Zu Beginn dieser Messfeier wollen wir uns besinnen und das Erbarmen des Herrn auf uns herab rufen.“
 - So wie die Kranken ihre Leiden vor Jesus offenbarten, damit er sie heilt, so will auch ich es halten. Ich will vor Jesus das hinlegen, was an mir noch der Heilung bedarf.
 - Ich mache mir diese Dinge bewusst und bete jeweils, wie in der Kyrie-Litanei: „Herr, erbarme dich“.
 - Ich schließe diese Besinnung ab mit dem Schlusssatz, mit dem der Priester das allgemeine Schuldbekennnis beendet:
- „Der Herr erbarme sich unser, er nehme von uns Sünde und Schuld, damit wir mit reinem Herzen diese Feier begehen.“
- Ich nehme mir vor, in diesem Sinn den Bußteil der kommenden Messe zu begehen.

Gabenbereitung:

Ich lese den Teil „Gabenbereitung“ im Heft, S. 7f.

Dabei achte ich auf folgenden Zusammenhang: Mit Brot und Wein bringen wir Messfeiernden uns selbst vor Jesus hin: das was wir selbst gemacht und hervorgebracht haben (wie der Weinbauer den Wein und der Bäcker das Brot), so gut oder so schlecht es uns auch vorkommt. Wir bringen es vor Gott hin, damit er es verwandelt und fruchtbar macht.

- „Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt. Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit.“ — Ich preise Gott für das, was ich hervorgebracht habe. Durch seine Hilfe ist es geglückt. Und wenn es mir unzulänglich erscheint, lege ich es vor ihn hin, damit er es zum Besseren Wende.
- „Herr, wir kommen zu dir mit reumütigem Herzen und mit demütigem Sinn. Nimm uns an und gib, dass unser Opfer dir gefalle.“

Vorblick auf morgen:

Morgen soll ganz die Sonntagsmesse im Mittelpunkt stehen. Nach Möglichkeit Sorge ich dafür, dass die Zeit vorher friedlich und ohne Stress abläuft. Ideal wäre es, wenn ich bereits zehn Minuten früher in der Kirche bin. Während dieser Zeit kann ich mich sammeln und auf das einstimmen, worauf ich vor allem achten möchte: Schuldbekennnis, Evangelium, Gabenbereitung. Wenn sich diese Vorbereitungen nicht ausgehen sollten (zum Beispiel wegen der familiärer Verpflichtungen), nehme ich das gelassen hin. Dann genügt es auch, wenn ich mich vom Verlauf der Messfeier an das Vorbereitete erinnern lasse.

Sonntag

1. Woche, 3. Tag

Die Sonntagsmesse soll ganz im Mittelpunkt des heutigen Tages und der Woche stehen.

Vorbereitung vor Beginn der Messe:

Wenn es mir möglich ist, gehe ich bereits zehn Minuten vorher in die Kirche.

Ich vergegenwärtige mir, was ich zu Kyrie, Evangelium und Gabenbereitung während der letzten beiden Tage vorbereitet habe:

Zum Kyrie (vgl. vorigen Samstag):

So wie die Kranken ihre Leiden vor Jesus offenbarten, damit er sie heilt, so will auch ich es machen. Ich will vor Jesus das hinlegen, was an mir noch der Heilung bedarf.

Zum Evangelium (vgl. vorigen Freitag):

Dankbar denke ich an „Taborerfahrten“ in meinem Leben: Wo mir schon einmal etwas von Gottes auf Herrlichkeit aufgegangen ist. Und ich sehne mich „nach mehr“.

Zur Gabenbereitung (vgl. vorigen Samstag):

Mit Brot und Wein bringen ich mich selbst vor Jesus hin: das was ich selbst gemacht und hervorgebracht haben (wie der Weinbauer den Wein und der Bäcker das Brot), so gut oder so schlecht es mir auch vorkommt. Ich bringe es vor Gott hin, damit er es verwandelt und fruchtbar macht.

Montag

1. Woche, 4. Tag

Beachte die Anleitungen zu den täglichen Besinnungen!

Text: Bartimäus (Markus 10,46-52)

„Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. ⁴⁷ Sobald er hörte, daß es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! ⁴⁸ Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: *Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!* ⁴⁹ Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. ⁵⁰ Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. ⁵¹ Und Jesus fragte ihn: *Was soll ich dir tun?* Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. ⁵² Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg.“

Zur Besinnung:

- „Was soll ich dir tun?“ – Was wünsche ich von Jesus, dass er an mir tun soll?
- Wie Bartimäus rufe ich zu Jesus: „Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!“
- Der Durst, die Sehnsucht nach Heilung von Bartimäus ist so groß, dass ihm ganz egal ist, was die Menschen von ihm denken. Er schreit noch lauter zu Jesus. ...

Für die ganze Woche:

Auf der Bitte des Bartimäus baut das *Jesusgebet* auf: „Herr Jesus Christus, hab Erbarmen mit mir“ (oder: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“; oder: „Herr Jesus Christus, Sohn Davids, erbarme dich meiner, des Sünders).

Eine starker Weg, den Alltag zu verwandeln und den Durst nach Jesus wachsen zu lassen: Ich bete viele Male täglich das Jesusgebet als Stoßgebet. In „Leerlaufzeiten“ (zum Beispiel auf dem Arbeitsweg) kannst du es fortlaufend wiederholen.

Ideal wäre es, wenn mich dieses Gebet von jetzt ab durch die ganze Woche begleitet.

Dienstag

1. Woche, 5. Tag

Text: Ströme von lebendigem Wasser (Johannes 7,37-39)

„Am letzten Tag des Festes, dem großen Tag, stellte sich Jesus hin und rief: Wer Durst hat, komme zu mir, und es trinke, ³⁸ wer an mich glaubt. Wie die Schrift sagt: Aus seinem Inneren werden Ströme von lebendigem Wasser fließen. ³⁹ Damit meinte er den Geist, den alle empfangen sollten, die an ihn glauben; denn der Geist war noch nicht gegeben, weil Jesus noch nicht verherrlicht war.“ (Joh 7,37-39)

Zur Besinnung:

- Ich stelle mir vor, wie ich von Jesus her lebendiges Wasser trinke, und wie daraus lebendiges Wasser aus mir selber hervorquellt: um anderen Menschen Frieden und Sättigung zu geben.
- Ich betrachte ergänzend folgenden Aussage von Jesus: „Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.“ (Joh 6,35)
- Ich singe das Lied „Alle meine Quellen“ (beigelegt; Singe Jerusalem S. 4) oder stelle mir das Lied vor. Wenn ich es nicht kenne, meditiere ich den Text.

Eine Vorstellungsübung zum Fasten:

Ich stelle mir vor, ich bin zu einem wunderbaren Bankett geladen: „Der Herr der Heere wird auf diesem Berg für alle Völker ein Festmahl geben mit den feinsten Speisen, ein Gelage mit erlesenen Weinen, mit den besten und feinsten Speisen, mit besten, erlesenen Weinen.“ (Jes 25,6). Einige Stunden vor dem Festessen packt mich ein Heißhunger. Gierig stopfe ich billige Süßigkeiten und Salzgebäck in mich hinein. Dann beim Festessen kann ich nichts Essbares mehr anschauen. Mir ist speiübel.

- Wie geht es mir mit einer solchen Vorstellung?
- Was sind die billigen Süßigkeiten und das Salzgebäck, mit dem ich mich versorge, wenn ich ein „Loch in meinem seelischen Magen“ spüre?
- Nun stelle ich mir vor, wie ich meinen Heißhunger bezwinge. Und wie ich mich dann beim Festmahl freue, dass ich mich bezwungen habe.
- Eröffnet sich mir von daher ein tieferer Sinn von Fasten?

Übung für den Alltag

Bis zur morgigen Besinnungszeit nehme ich mir eine für mich passende Form des Fastens vor. Das kann volles Fasten sein (dabei viel trinken!) oder Verzicht auf etwas Bestimmtes.

- Der Sinn dieses Fastens: Ich verzichte auf Dinge, mit denen ich mir normalerweise ein Gefühl der Leere oder des Durstes vorschnell befriedige: z.B. Rauchen, Süßigkeit, Fernsehen, zerstreute Nachrichten, Selbstlob ...
- Das Ziel dieses Fastens: den Durst groß werden lassen für das lebendige Wasser, das Jesus gibt.

Mittwoch

1. Woche, 6. Tag

Text: Die Frau am Jakobsbrunnen (Johannes 4,5-30)

„So kam Jesus zu einem Ort in Samarien, der Sychar hieß und nahe bei dem Grundstück lag, das Jakob seinem Sohn Josef vermacht hatte. ⁶ Dort befand sich der Jakobsbrunnen. Jesus war müde von der Reise und setzte sich daher an den Brunnen; es war um die sechste Stunde. ⁷ Da kam eine samaritanische Frau, um Wasser zu schöpfen. Jesus sagte zu ihr: *Gib mir zu trinken!* ⁸ Seine Jünger waren nämlich in den Ort gegangen, um etwas zum Essen zu kaufen. ⁹ Die samaritanische Frau sagte zu ihm: Wie kannst du als Jude mich, eine Samaritanerin, um Wasser bitten? Die Juden verkehren nämlich nicht mit den Samaritanern. ¹⁰ Jesus antwortete ihr: Wenn du wüßtest, worin die Gabe Gottes besteht und wer es ist, der zu dir sagt: *Gib mir zu trinken!*, dann hättest du ihn gebeten, und er hätte dir *lebendiges Wasser* gegeben. ¹¹ Sie sagte zu ihm: Herr, du hast kein Schöpfgefäß, und der Brunnen ist tief; woher hast du also das lebendige Wasser? ¹² Bist du etwa größer als unser Vater Jakob, der uns den Brunnen gegeben und selbst daraus getrunken hat, wie seine Söhne und seine Herden? ¹³ Jesus antwortete ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen; ¹⁴ wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt. ¹⁵ Da sagte die Frau zu ihm: Herr, gib mir dieses Wasser, damit ich keinen Durst mehr habe und nicht mehr hierher kommen muß, um Wasser zu schöpfen. ¹⁶ Er sagte zu ihr: Geh, ruf deinen Mann, und komm wieder her! ¹⁷ Die Frau antwortete: Ich habe keinen Mann. Jesus sagte zu ihr: Du hast richtig gesagt: Ich habe keinen Mann. ¹⁸ Denn fünf Männer hast du gehabt, und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann. Damit hast du die Wahrheit gesagt. ¹⁹ Die Frau sagte zu ihm: Herr, ich sehe, daß du ein Prophet bist. ²⁰ Unsere Väter haben auf diesem Berg Gott angebetet; ihr aber sagt, in Jerusalem sei die Stätte, wo man anbeten muß. ²¹ Jesus sprach zu ihr: Glaube mir, Frau, die Stunde kommt, zu der ihr weder auf diesem Berg noch in Jerusalem den Vater anbeten werdet. ²² Ihr betet an, was ihr nicht kennt, wir beten an, was wir kennen; denn das Heil kommt von den Juden. ²³ Aber die Stunde kommt, und sie ist schon da, zu der die wahren Beter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit; denn so will der Vater angebetet werden. ²⁴ Gott ist Geist, und alle, die ihn anbeten, müssen im Geist und in der Wahrheit anbeten. ²⁵ Die Frau sagte zu ihm: Ich weiß, daß der Messias kommt, das ist: der Gesalbte (Christus). Wenn er kommt, wird er uns alles verkünden. ²⁶ Da sagte Jesus zu ihr: Ich bin es, ich, der mit dir spricht. ²⁷ Inzwischen waren seine Jünger zurückgekommen. Sie wunderten sich, daß er mit einer Frau sprach, aber keiner sagte: Was willst du?, oder: Was redest du mit ihr? ²⁸ Da ließ die Frau ihren Wasserkrug stehen, eilte in den Ort und sagte zu den Leuten: ²⁹ Kommt her, seht, da ist ein Mann, der mir alles gesagt hat, was ich getan habe: Ist er vielleicht der Messias? ³⁰ Da liefen sie hinaus aus dem Ort und gingen zu Jesus.“

Zur Besinnung:

- Zuerst bittet Jesus: *Gib mir zu trinken*. Wer sich darauf einlässt, empfängt lebendiges Wasser.
- Zu den Wassern, von denen man wieder Durst bekommt, zählen für die Frau offenbar die vielen Männer, die sie gehabt hat. Welche unbefriedigenden und begierdesteigernden Wasser schöpfe ich in meinem Leben?
- Habe ich schon einmal den Geschmack von lebendigem Wasser kennengelernt. Wo? Wann?
- Wie ist es mir mit meinem Fastenvorsatz ergangen?

Donnerstag

1. Woche, 7. Tag

Heute ist das zweite Treffen. Heute kann deshalb eine eigene Besinnungszeit unterbleiben. Wenn ich den Rhythmus der täglichen Besinnungszeit beibehalten will, kann ich heute folgendes tun:

Zur Besinnung:

- In meiner Vorstellung lasse ich die vergangenen sechs Übungstage an mir vorüberziehen. Gab es Höhepunkte, – Zeiten, in denen ich mich Gott näher gefühlt habe?
- Ich vertiefe mich nochmals in den Text oder die Texte, die mich besonders stark angesprochen haben.
- Was kann ich in den Austausch des folgenden Treffens einbringen? Wo habe ich etwas zu geben? Wo wünsche ich mir wünschen, von anderen zu empfangen?

Zweite Woche: **„Dein Herz entfernt die Hülle von meinem Herzen“**

In der ersten Woche habe ich mich bemüht, meine Sehnsucht nach Gott zu wecken und zu vertiefen. Vielleicht bekam ich dabei bereits einige Tropfen zu schmecken von jenem Wasser des Lebens, das die tiefste Sehnsucht erfüllt. So schön solche Erfahrungen auch sind, sie machen zugleich Grenzen bewusst: Warum fließt diese Quelle nicht reicher? Es ist, wie wenn man durch Ritzen hindurch etwas von Gottes Herrlichkeit zu sehen bekommt. Ich will die Ritzen vergrößern und möglichst den ganzen Zaun entfernen.

Im Hinblick auf Gott haben wir nicht nur ein Brett vor dem Kopf, sondern eine Hülle über dem Herzen. Deshalb spüren wir oft nur wenig von Seiner großen Liebe. Verschiedene Bibeltexte sprechen von dieser Hülle über dem Herzen oder von einem hart gewordenen, versteinerten Herzen. Und sie benennen den Grund dafür: Sünde, – das heißt eine freie Verweigerung gegenüber der erfahrenen Liebe Gottes. Die Sünde verdichtet sich zu einer Hülle, die sich zwischen uns und Gott schiebt. So entsteht eine Dunkelheit, die mich in tiefe Angst stürzt, in Todesangst. Aus dieser Angst heraus klammern wir uns an alles, was sich anbietet, um den Anschein von Heiligkeit und Lebenswürde wiederherzustellen. Wir versuchen, selbstherrlich zu glänzen und am selbstherrlichen Glanz anderer teilzuhaben. Aber dieser Glanz ist trügerisch, und so verstricken wir uns noch tiefer in den Fesseln der Sünde. Unsere Herzen werden noch härter und die Hüllen, die uns von Gott trennen, noch undurchdringlicher.

Wir sind unfähig, die Hülle über unseren Herzen aus eigener Kraft zu entfernen. Alttestamentliche Texte verheißen, dass Gott selber diese Hülle wegnehmen will, und das Neue Testament offenbart uns, wie das geschehen kann: durch die innere Berührung mit dem Herzen Jesu. Dieses Wunder ereignet sich in der Eucharistie. Was wir diese Woche einüben wollen: unser hartes Herz hinhalten, um es von Seinem Herzen berühren und verwandeln zu lassen.

Freitag (2. Woche, 1. Tag)

Das Gewicht der Sünde

Text: Die Verleugnung des Petrus

„Nach dem Lobgesang gingen sie zum Ölberg hinaus.²⁷ Da sagte Jesus zu ihnen: Ihr werdet alle (an mir) Anstoß nehmen und zu Fall kommen; denn in der Schrift steht: Ich werde den Hirten erschlagen, dann werden sich die Schafe zerstreuen.²⁸ Aber nach meiner Auferstehung werde ich euch nach Galiläa vorausgehen.²⁹ Da sagte Petrus zu ihm: Auch wenn alle (an dir) Anstoß nehmen – ich nicht!³⁰ Jesus antwortete ihm: Amen, ich sage dir: Noch heute nacht, ehe der Hahn zweimal kräht, wirst du mich dreimal verleugnen.³¹ Petrus aber beteuerte: Und wenn ich mit dir sterben müßte – ich werde dich nie verleugnen. Das gleiche sagten auch alle anderen.

³² Sie kamen zu einem Grundstück, das Getsemani heißt, und er sagte zu seinen Jüngern: Setzt euch und wartet hier, während ich bete.³³ Und er nahm Petrus, Jakobus und Johannes mit sich. Da ergriff ihn Furcht und Angst,³⁴ und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht!³⁵ Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete, daß die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe.³⁶ Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst (soll geschehen).³⁷ Und er ging zurück und fand sie schlafend. Da sagte er zu Petrus: Simon, du schläfst? Konntest du nicht einmal eine Stunde wach bleiben?³⁸ Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.³⁹ Und er ging wieder weg und betete mit den gleichen Worten.“ (Mk 14,26-39) ... *Es folgt die Gefangennahme Jesu ...*

„Petrus aber war Jesus von weitem bis in den Hof des hohepriesterlichen Palastes gefolgt; nun saß er dort bei den Dienern und wärmte sich am Feuer.“ (Mk 14,54)

„Als Petrus unten im Hof war, kam eine von den Mägden des Hohenpriesters.⁶⁷ Sie sah, wie Petrus sich wärmte, blickte ihn an und sagte: Auch du warst mit diesem Jesus aus Nazaret zusammen.⁶⁸ Doch er leugnete es und sagte: Ich weiß nicht und verstehe nicht, wovon du redest. Dann ging er in den Vorhof hinaus.⁶⁹ Als die Magd ihn dort bemerkte, sagte sie zu denen, die dabeistanden, noch einmal: Der gehört zu ihnen.⁷⁰ Er aber leugnete es wieder ab. Wenig später sagten die Leute, die dort standen, von neuem zu Petrus: Du gehörst wirklich zu ihnen; du bist doch auch ein Galiläer.⁷¹ Da fing er an zu fluchen und schwor: Ich kenne diesen Menschen nicht, von dem ihr redet.⁷² Gleich darauf krähte der Hahn zum zweitenmal, und Petrus erinnerte sich, daß Jesus zu ihm gesagt hatte: Ehe der Hahn zweimal kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Und er begann zu weinen.“ (Mk 14,66-72)

Zur Besinnung:

- Ich versetze mich in die Rolle des Petrus: Die liebende Herrlichkeit Gottes ist ihm mit Jesus aufgegangen. Und er ist tief entschlossen, dafür alles zu geben. Aber er scheitert schmachvoll.
- Ich bin mit Petrus am Ölberg und fühle seine bleiernde Müdigkeit, die es ihm unmöglich macht, mit Jesus wach (und wachsam) zu bleiben.
- Ich bin mit Petrus im Hof des hohepriesterlichen Palastes und werde gebeutelt von nackter Existenzangst.
- „Der Lohn der Sünde ist der Tod“ (Röm 6,23). Die Macht der Sünde ist die *Angst vor dem Tod*, nicht nur vor dem leiblichen Tod, sondern auch vor dem „sozialen Tod“. Den erleben wir bereits in Ansätzen, wenn wir uns blamieren und wenn Menschen, die uns wichtig sind, von uns enttäuscht sind. Unsere ängstlichen Versuche, das zu vermeiden, binden unsere Kräfte und treiben uns dazu, Werte und Menschen zu verraten.
- Am Ölberg und am Kreuz ist Jesus tief in diese Welt der Ängste hineingetaucht. Und durch die Auferstehung hat er sie von innen heraus aufgebrochen. Jesus ist für uns gestorben, und hat so die Macht der Sünde – mit Tod und Todesangst – besiegt.

Samstag (2. Woche, 2. Tag)

Wandlung

Text: Die Wandlung von Petrus und den Jüngern (Apostelgeschichte 2,14–43)

[Unmittelbar nach dem Pfingstwunder:] „Da trat Petrus auf, zusammen mit den Elf; er erhob seine Stimme und begann zu reden: Ihr Juden und alle Bewohner von Jerusalem! Dies sollt ihr wissen, achtet auf meine Worte! ¹⁵ Diese Männer sind nicht betrunken, wie ihr meint; es ist ja erst die dritte Stunde am Morgen; ¹⁶ sondern jetzt geschieht, was durch den Propheten Joël gesagt worden ist: ¹⁷ In den letzten Tagen wird es geschehen, so spricht Gott: Ich werde von meinem Geist ausgießen über alles Fleisch. Eure Söhne und eure Töchter werden Propheten sein, eure jungen Männer werden Visionen haben, und eure Alten werden Träume haben. ¹⁸ Auch über meine Knechte und Mägde werde ich von meinem Geist ausgießen in jenen Tagen, und sie werden Propheten sein. ¹⁹ Ich werde Wunder erscheinen lassen droben am Himmel und Zeichen unten auf der Erde: Blut und Feuer und qualmenden Rauch. ²⁰ Die Sonne wird sich in Finsternis verwandeln und der Mond in Blut, ehe der Tag des Herrn kommt, der große und herrliche Tag. ²¹ Und es wird geschehen: Jeder, der den Namen des Herrn anruft, wird gerettet. ²² Israeliten, hört diese Worte: Jesus, den Nazoräer, den Gott vor euch beglaubigt hat durch machtvolle Taten, Wunder und Zeichen, die er durch ihn in eurer Mitte getan hat, wie ihr selbst wißt – ²³ ihn, der nach Gottes beschlossenen Willen und Vorauswissen hingegeben wurde, habt ihr durch die Hand von Gesetzlosen ans Kreuz geschlagen und umgebracht. ²⁴ Gott aber hat ihn von den Wehen des Todes befreit und auferweckt; denn es war unmöglich, daß er vom Tod festgehalten wurde. [...] ³³ Nachdem er durch die rechte Hand Gottes erhöht worden war und vom Vater den verheißenen Heiligen Geist empfangen hatte, hat er ihn ausgegossen, wie ihr seht und hört. [...] ³⁶ Mit Gewißheit erkenne also das ganze Haus Israel: Gott hat ihn zum Herrn und Messias gemacht, diesen Jesus, den ihr gekreuzigt habt. ³⁷ Als sie das hörten, traf es sie mitten ins Herz, und sie sagten zu Petrus und den übrigen Aposteln: Was sollen wir tun, Brüder? ³⁸ Petrus antwortete ihnen: Kehrt um, und jeder von euch lasse sich auf den Namen Jesu Christi taufen zur Vergebung seiner Sünden; dann werdet ihr die Gabe des Heiligen Geistes empfangen. ³⁹ Denn euch und euren Kindern gilt die Verheißung und all denen in der Ferne, die der Herr, unser Gott, herbeirufen wird. ⁴⁰ Mit noch vielen anderen Worten beschwor und ermahnte er sie: Laßt euch retten aus dieser verdorbenen Generation! ⁴¹ Die nun, die sein Wort annahmen, ließen sich taufen. An diesem Tag wurden (ihrer Gemeinschaft) etwa dreitausend Menschen hinzugefügt. ⁴² Sie hielten an der Lehre der Apostel fest und an der Gemeinschaft, am Brechen des Brotes und an den Gebeten. ⁴³ Alle wurden von Furcht ergriffen; denn durch die Apostel geschahen viele Wunder und Zeichen.“ (Apg 2,14-43)

Zur Betrachtung:

- Ich vergleiche den Petrus der gestrigen Betrachtung mit dem Petrus in der heutigen Betrachtung. Was ist geschehen, das Petrus (und die anderen Jünger) so verwandelt hat?
- Offenbar haben Kreuzestod und Auferstehung Jesu die Jünger – und alle die an ihn glauben – von der Todesangst befreit. Sie verhalten sich nun mit einer bisher unvorstellbaren Freiheit: Freiheit vor dem Urteil der anderen, selbst wenn es ein Todesurteil wäre.
- Wo würde ich mir für mein Leben eine solche Befreiung wünschen? Ich bitte darum, indem ich das „*Lamm Gottes*“ bete (vgl. Heft „Die Feier der Gemeindemesse“ S. 13).

Sonntag (2. Woche, 3. Tag)

Die Sonntagsmesse soll wieder ganz im Mittelpunkt des heutigen Tages und der Woche stehen.

Falls eine Zeit der Besinnung am Morgen vor der Messe möglich ist:

- Ich vergegenwärtige mir, was ich während der letzten Tage vorbereitet habe: die Macht der Sünde als Todesangst; deren Überwindung durch die Selbsthingabe Jesu am Kreuz.
- Von daher richte ich meine besondere Aufmerksamkeit auf die *Wandlungsworte* (vgl. Heft „Die Feier der Gemeindemesse“ S. 11) und auf das „*Lamm Gottes*“
- Die zweite Lesung wird das Wochenthema von unserer Erlösung durch Jesu Tod dicht zusammenfassen:

„¹Gerecht gemacht aus Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch Jesus Christus, unseren Herrn.

²Durch ihn haben wir auch den Zugang zu der Gnade erhalten, in der wir stehen, und rühmen uns unserer Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes.

⁵Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.

⁶Christus ist schon zu der Zeit, da wir noch schwach und gottlos waren, für uns gestorben.

⁷Dabei wird nur schwerlich jemand für einen Gerechten sterben; vielleicht wird er jedoch für einen guten Menschen sein Leben wagen.

⁸Gott aber hat seine Liebe zu uns darin erwiesen, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren.“ (Römer 5,1–2 u. 5– 8)

- Als Evangelium kommt die Erzählung von der Frau am Jakobsbrunnen. Das bringt uns das Thema der ersten Woche in Erinnerung. (Vergleiche die Besinnung vom Mittwoch der vergangenen Woche).

Vorbereitung vor Beginn der Messe:

Wenn es mir möglich ist, gehe ich bereits zehn Minuten vorher in die Kirche.

Ich verbringe die Zeit in gesammelter Stille. Das Jesusgebet kann mir dabei behilflich sein: „Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders“. (Verstehenshilfe: „Sünder“ heißt auch: in Sünde verstrickt; es geht hier um die Macht der Sünde, die uns fesselt, nicht in erster Linie um moralische Zuschreibungen, wer gesündigt hat)

Montag (2. Woche, 4. Tag)

Geheiligt werde dein Name

Text: „*Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust ...*“ (Ezechiel 36,22 – 29)

„So spricht Gott, der Herr:

Nicht euret wegen handle ich, Haus Israel, sondern *um meines heiligen Namens willen, den ihr bei den Völkern entweiht habt*, wohin ihr auch gekommen seid.

²³ Meinen großen, bei den Völkern entweihten Namen, den ihr mitten unter ihnen entweiht habt, werde ich wieder heiligen.

Und die Völker – Spruch Gottes, des Herrn – werden erkennen, daß ich der Herr bin, wenn ich mich an euch vor ihren Augen als heilig erweise.

²⁴ Ich hole euch heraus aus den Völkern, ich *sammle* euch aus allen Ländern und bringe euch in euer Land.

²⁵ Ich gieße reines Wasser über euch aus, dann werdet ihr rein. Ich *reinige* euch von aller Unreinheit und von allen euren Götzen.

²⁶ *Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch.*

Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.

²⁷ Ich lege meinen Geist in euch und bewirke, daß ihr meinen Gesetzen folgt und auf meine Gebote achtet und sie erfüllt.

²⁸ Dann werdet ihr in dem Land wohnen, das ich euren Vätern gab.

Ihr werdet mein Volk sein, und ich werde euer Gott sein.

²⁹ Ich befreie euch von allem, womit ihr euch unrein gemacht habt.“

Zum besseren Verständnis und zur Betrachtung:

(1) *Gottes großer, heiliger Name* steht für Gottes wahres Wesen, das als liebende Herrlichkeit erfahren werden kann. Vgl. den Gesang der Jünglinge im Feuerofen: „Gepriesen bist du, Herr, du Gott unserer Väter, gelobt und gerühmt in Ewigkeit. *Gepriesen ist dein heiliger, herrlicher Name*, hoch gelobt und verherrlicht in Ewigkeit ...“ (Daniel 3,52)

- Ich rufe den Gott mit jenen Namen an, in denen mir sich bereits etwas seiner liebenden Herrlichkeit eröffnet hat. Dazu kann ich jeweils den Vers aus Daniel als Kehrvers beten. Zum Beispiel:
 - *Du Quelle des Lebens*. Gepriesen ist dein heiliger, herrlicher Name, hoch gelobt und verherrlicht in Ewigkeit.
 - *du lebendiges Wasser*. Gepriesen ...
 - du Ursprung der Herrlichkeit, in allem was geschaffen ist. Gepriesen ...
 - du Licht der Liebe ...

(2) „um meines heiligen Namens willen, *den ihr bei den Völkern entweiht habt*“

Wir entweihen Gottes Namen, ...

- ... wenn wir ihn achtlos gebrauchen (vgl. Zweites Gebot), ohne dabei der Tiefe seines Geheimnisses Raum zu geben
- ... wenn wir ihn auf unsere Eigeninteressen festgelegt und anderen absprechen ...

(3) Der heutige Text sagt uns, wie Gott seinen Namen wieder heiligt:

- Gott sammelt uns (Vers 24)
- Gott reinigt uns (Vers 25)
- Gott schenkt uns ein lebendiges, mitfühlendes, liebendes Herz (Vers 26)
- Gott gibt uns seinen Geist, dass wir seine Gebote befolgen können (v.27; Liebesgebot!)
- und so lässt Gott die Völker erkennen, dass er der Herr ist (Vers 23)

Um all das flehe ich zu Gott mit dem **Vaterunser**: „Vater unser im Himmel, *geheiligt werde dein Name ...*“

Dienstag (2. Woche, 5. Tag)
Ein neues Herz durch die Berührung mit dem Herzen Jesu

Ich vergegenwärtige mir die gestrige Betrachtung.

Dabei achte ich nun besonders auf Vers 26:

„Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch.

Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.“

- Wie ist eine solche Wandlung möglich? Macht und Gewalt können ein Herz nur von außen zerbrechen, nicht von innen aufbrechen.
- In Jesus Christus erweist sich Gott als zutiefst angreifbar. Wir können ihn auf aggressive Weise angreifen, aber auch angreifen im Sinne von liebevoll berühren. In Christus begegnet uns Gott nicht von außen und oben, sondern von unten und innen. So unterläuft er das rivalisierende Aufbegehren von hochmütigen Menschen und so nimmt er uns sanft die Angst, mit der wir unser Eigenes festhalten.
- Tiefstes Symbol für diese liebevolle Angreifbarkeit Gottes ist das Herz Jesu. Sein Herz berührt mein Herz und befreit es so von seiner Verhärtung und Erstarrung.

Vergleiche Johannes 18,33f:

„Als sie aber zu Jesus kamen und sahen, daß er schon tot war, zerschlugen sie ihm die Beine nicht, sondern einer der Soldaten stieß mit der Lanze in seine Seite, und sogleich floß Blut und Wasser heraus. Und der, der es gesehen hat, hat es bezeugt, und sein Zeugnis ist wahr. Und er weiß, daß er Wahres berichtet, damit auch ihr glaubt.“

- Aus dem durchbohrten Herz fließen Blut und Wasser: Das sind Symbole für die Eucharistie und die Taufe.
- „Durch seine Wunden sind wir geheilt“ (Jesaja 53,5)

Ich beziehe die gestrige Betrachtung auf das Herz Jesu:

- Du reinigst mich durch dein Herz
- Du gibst mir ein lebendiges, mitfühlendes, liebendes Herz, durch dein Herz
- Du gibst uns deinen Geist, dass wir dein Liebesgebot befolgen können: durch dein Herz
- Und so lässt Du die Völker erkennen, dass Du der Herr ist: durch dein Herz

Vorstellungsübung:

Ich stelle mir das Herz Jesu vor: ein großes, schlagendes Herz, verletzlich und verletzt.

Dieses Herz berührt mein Herz, mit seinen Narben und Krusten.

Dadurch beginnen die Verkrustungen abzufallen.

Mein Herz wird lebendig, beginnt wieder zu schlagen, verletzlich...

Ich traue mich, das zuzulassen. Denn auch Jesus hat sein Herz für mich verletzlich gemacht.

Mittwoch (2. Woche, 6. Tag)

Mit enthültem Angesicht spiegeln wir Gottes Herrlichkeit wider

Text: „Sobald sich aber einer dem Herrn zuwendet, wird die Hülle entfernt“ (2 Korinther 3, 4–18)

„Wir haben durch Christus so großes Vertrauen zu Gott.⁵ Doch sind wir dazu nicht von uns aus fähig, als ob wir uns selbst etwas zuschreiben könnten; unsere Befähigung stammt vielmehr von Gott.⁶ Er hat uns fähig gemacht, Diener des Neuen Bundes zu sein, nicht des Buchstabens, sondern des Geistes. Denn der Buchstabe tötet, der Geist aber macht lebendig.⁷ Wenn aber schon der Dienst, der zum Tod führt und dessen Buchstaben in Stein gemeißelt waren, so herrlich war, daß die Israeliten das Gesicht des Mose nicht anschauen konnten, weil es eine Herrlichkeit ausstrahlte, die doch vergänglich war,⁸ wie sollte da der Dienst des Geistes nicht viel herrlicher sein?⁹ Wenn schon der Dienst, der zur Verurteilung führt, herrlich war, so wird der Dienst, der zur Gerechtigkeit führt, noch viel herrlicher sein.¹⁰ Eigentlich kann von Herrlichkeit in jenem Fall gar nicht die Rede sein, wo das Verherrlichte vor der größeren Herrlichkeit verblaßt.¹¹ Wenn nämlich schon das Vergängliche in Herrlichkeit erschien: die Herrlichkeit des Bleibenden wird es überstrahlen.¹² Weil wir eine solche Hoffnung haben, treten wir mit großem Freimut auf,¹³ nicht wie Mose, der über sein Gesicht eine Hülle legte, damit die Israeliten das Verblässen des Glanzes nicht sahen.¹⁴ Doch ihr Denken wurde verhärtet. Bis zum heutigen Tag liegt die gleiche Hülle auf dem Alten Bund, wenn daraus vorgelesen wird, und es bleibt verhüllt, daß er in Christus ein Ende nimmt.¹⁵ Bis heute liegt die Hülle auf ihrem Herzen, wenn Mose vorgelesen wird.¹⁶ *Sobald sich aber einer dem Herrn zuwendet, wird die Hülle entfernt.*¹⁷ Der Herr aber ist der Geist, und wo der Geist des Herrn wirkt, da ist Freiheit.¹⁸ *Wir alle spiegeln mit enthültem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn wider und werden so in sein eigenes Bild verwandelt, von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, durch den Geist des Herrn.*“

Zum besseren Verständnis:

„Diener des Alten Bundes“:

- Es geht hier nicht um eine Kritik am Judentum, sondern an Fehlformen des Christlichen: ein missverstandenes Judentum, in das abzurutschen wir Christen immer in Gefahr sind.
- Diener des Alten Bundes bin ich,
 - wenn ich christliche Lebensgesetze buchstäblich befolgen will und daraus meinen Stolz beziehe
 - wenn ich mich mit anderen vergleiche, und mir durch meine aufweisbare Frömmigkeit besser vorkomme als andere.
- Dann schmücke ich mich selbstherrlich mit einem bloßen Abglanz von Gottes Herrlichkeit, der nur verblassen kann. Und dieses Verblässen muss ich dann ängstlich verbergen.

Zur Betrachtung:

- Ich stelle mir vor, wie ich durch Christi Hilfe „mit enthültem Angesicht“, ohne Maske über Gesicht und Herz die Herrlichkeit des Herrn widerspiegle
- die Herrlichkeit des Herrn: das liebende Herz Jesu
- Ich danke Gott für diese Verheißung und für alles, was ich davon bereits jetzt verspüre

Donnerstag (2. Woche, 7. Tag)

Drittes Treffen

Heute ist das dritte Treffen. Eine eigene Besinnungszeit kann deshalb unterbleiben. Wenn ich den Rhythmus der täglichen Besinnungszeit beibehalten will, kann ich heute Folgendes tun:

Zur Besinnung:

- In meiner Vorstellung lasse ich die vergangenen sechs Übungstage an mir vorüberziehen. Gab es Höhepunkte, – Zeiten, in denen ich mich Gott näher gefühlt habe?
- Ich vertiefe mich nochmals in den Text oder die Texte, die mich besonders stark angesprochen haben.
- Was kann ich in den Austausch des folgenden Treffens einbringen? Wo habe ich etwas zu geben? Wo wünsche ich mir wünschen, von anderen zu empfangen?

Dritte Woche: „Ein Leib in Christus“

In der vergangenen Woche haben wir uns auf den Kreuzestod Jesu Christi eingelassen. Eucharistie ist Berührung mit Jesu Herz, und durch diese Berührung wird unser Herz frei von Hülle und Verhärtung. Die Hülle, die über unserem Herzen liegt, isoliert uns von Gott und voneinander. Ohne Gott können wir unsere Identität (als einzelne und als Gemeinschaften) nur sichern, indem wir uns von anderen abgrenzen: „Wir sind wer wir sind, weil wir nicht so sind wie bestimmte andere“. Auf diese Weise treibt uns die Sünde zu Lüge und zu Gewalt: Ohne Gott kommen wir uns zutiefst minderwertig, „nackt“ (Genesis 3,7) vor. Wir werfen uns in Schale und hüllen uns in Masken („Feigenblätter“: Genesis 3,7), um uns „gut zu fühlen“, das heißt, um besser zu erscheinen als wir uns eigentlich vorkommen. Und diese Lüge treibt uns zur Gewalt: Wir müssen Menschen von uns fernhalten und niederhalten, die unser „Image“ bedrohen könnten, oder um uns im Vergleich mit ihnen besser zu fühlen: „Gottseidank bin ich nicht so wie dieser da.“ Und auf Kosten anderer beuten wir die Welt aus, um unsere durch Konkurrenzdruck hochgeschraubten Ansprüche erfüllen zu können. Auch wenn wir niemanden töten, schlagen oder bestehlen, leben wir verstrickt in strukturelle Sünde, auf Kosten von Verlierern in der dritten Welt und an den Rändern unserer Straßen.

Diese Macht der Sünde, – des Teufels als Vater der Lüge und Mörder von Anfang an (Johannes 8,44) – hat Jesus durch seinen Tod und seine Auferstehung bezwungen. Indem wir an Christus glauben, verliert der Tod seine Macht: Die *Angst vor dem Tod* – vor dem „sozialen Tod“ durch Blamage und Enttäuschung anderer – und als Angst vor der eigenen Nacktheit und Nichtigkeit, schwindet durch die Begegnung mit Ihm. Wenn Christus durch die totale Niederlage und die äußerste Schande des Kreuzes siegreich war, so können auch wir *mit Ihm* durch Niederlage und Schande hindurch siegreich sein. Mit ihm können wir ein Glück und Heilsein erreichen, das „weder Motte noch Wurm zerstören und kein Dieb stehlen“ kann (Matthäus 6,20).

Damit werden wir in vertiefter Weise gemeinschaftsfähig. Die Hülle über unserem Herzen beginnt aufzubrechen und sich aufzulösen. So beginnen wir, Gott in unverstellter Weise zu begegnen, „von Herrlichkeit zu Herrlichkeit“ (2 Korinther 3,18; vgl. vergangenen Mittwoch), und wir können anderen Menschen in tiefer und aufrichtiger Liebe begegnen. Ohne Berechnung, ohne Neid, ohne Vorbehalte können wir unsere Nächsten umarmen, ihnen geben und vergeben, und von ihnen dankbar empfangen, – *Gott empfangen*.

„Ist der Kelch des Segens, über den wir den Segen sprechen, nicht Teilhabe am Blut Christi?
Ist das Brot, das wir brechen, nicht Teilhabe am Leib Christi? Ein Brot ist es. Darum sind wir viele ein Leib; denn wir alle haben teil an dem einen Brot.“ (1 Korinther 10,16-17)

Darin besteht das Wunder der Eucharistie: Wir werden, was wir empfangen – Leib Christi. Durch die innerste Begegnung mit ihm in der Kommunion werden ich am Wurzelgrund meines Seins (meiner Identität) gewandelt, transformiert, erneuert, gereinigt. Ich erfahre meine Identität neu von Gott her, und deshalb muss ich mich nicht mehr in Besitz und Ansehen hüllen, um attraktiv zu wirken. Ebenso wird die Identität der Gemeinschaften, denen wir zugehören – in Kirche, Familie, Arbeitsplatz, Freundeskreisen – an der Wurzel erneuert. Wir finden Quelle und Ziel, und so brauchen wir unsere Identität nicht mehr durch Abgrenzung gegen andere zu profilieren. Wo vorher konkurrierende Glieder waren, wird nun *ein Leib*. Kirche als Leib Christi wird durch die Verbindung mit seinem Herzen an einen Blutkreislauf angeschlossen, der uns von Grund auf reinigt und erneuert. Auf dieses Wunder des eucharistischen Leibes und Blutes wollen wir uns in der kommenden Woche einlassen.

Freitag (3. Woche, 1. Tag)

Verbunden mit dem Blutkreislauf des Herzens Jesu

Text 1: 1 Korinther 10,16–17

„Ist der Kelch des Segens, über den wir den Segen sprechen, nicht Teilhabe am Blut Christi? Ist das Brot, das wir brechen, nicht Teilhabe am Leib Christi? ¹⁷ Ein Brot ist es. Darum sind wir viele ein Leib; denn wir alle haben teil an dem einen Brot.“

Text 2: Wandlungsworte

Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch,
dankte wiederum, reichte ihn seinen Jüngern und sprach:
Nehmet und trinket alle daraus:
Das ist der Kelch des neuen und ewigen Bundes,
mein Blut, das für euch und für alle vergossen wird
zur Vergebung der Sünden.
Tut dies zu meinem Gedächtnis.
(Vgl. Heft „Die Feier der Gemeindemesse“ S. 10.)

Zur Besinnung:

„Christus ... gießt uns das Leben ein, das er selbst in sich trägt, und genau dies will er uns begreiflich machen, wenn er sich selbst als das »lebendige Brot« bezeichnet und hinzufügt: *Wer von mir isst, wird durch mich leben.* (Nikolaos Kabasilas) Wenn wir sagen, daß Jesus uns sich »angleicht«, dann bedeutet dies konkret, daß er unsere Gefühle, unsere Art zu denken und unsere Wünsche angleicht, das heißt, sie den seinen gleich macht; kurz, er läßt uns »so gesinnt sein, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht« (vgl. Phil 2,5).

Jesus tut dies alles »in seiner Funktion als Herz« des mystischen Leibes. Was bewirkt nämlich das Herz im menschlichen Organismus? Ihm fließt aus jedem Teil des Körpers das »schlechte« Blut zu, dessen lebenspendende Inhaltsstoffe verbraucht sind und das mit sämtlichen giftigen Rückständen des Organismus belastet ist. In der Lunge wird dieses Blut durch die Zufuhr von Sauerstoff gleichsam verbrannt und, regeneriert und mit Nährstoffen angereichert, vom Herzen selbst in unermüdlichem Kreislauf wieder an alle Glieder weitergegeben. Christus, das Herz der Kirche, bewirkt dasselbe auf geistiger Ebene in der Eucharistie. Ihm fließt in jeder Messe das schlechte Blut der ganzen Welt zu. Auf ihn werfe ich in der Kommunion all meine Sündhaftigkeit und Unreinheit, damit er sie zunichte mache, und er gibt mir reines Blut, sein Blut, das Blut des unbefleckten Lammes voll Leben und Heiligkeit, die »Arznei der Unsterblichkeit« (Ignatius von Antiochien) Erst wenn man diese Erfahrung gemacht hat, kann man die Worte der Schrift begreifen, die da lauten: *das Blut Christi wird unser Gewissen von toten Werken reinigen* (Hebr 9,14) und: *das Blut seines Sohnes Jesus reinigt uns von aller Sünde* (1 Joh 1,7). Die Eucharistie ist wirklich »das Herz« der Kirche, und zwar in weit realerer Weise, als wir gemeinhin glauben.“ (Raniero Cantalamessa, Die Eucharistie unsere Heilung. Köln 1998, 48-50.)

Vorstellungsübung:

Ich stelle mir vor, wie ich mit dem „Blutkreislauf“ Jesu und seines Herzens verbunden bin. Da die Vorstellung von Blut beklemmend sein kann, male ich mir aus, dass von Jesu Herz Ströme von lebendigem Wasser zu meinem Herzen fließen (vgl. Joh 7,37-39; 1. Woche, 5. Tag). Dieses Wasser belebt und reinigt mich, sowie „mein Wasser“, d.h. das Wasser, das von meinem Herzen weg fließt.

Ich stelle mir diesen Reinigungskreislauf so lebendig wie möglich vor, mit allen Sinnen: Ich sehe die Ströme lebendigen Wassers, ich höre das Rauschen, ich rieche das schmutzige und dann das saubere, sauerstoffreiche Wasser, ich fühle es auf meiner Haut abperlen...

Während dieser Übung achte ich auf Menschen, die mir in den Sinn kommen. Wenn ich – ungeplant, unvermutet – an einen bestimmten Menschen denken muss, stelle ich mir vor, wie dieser in diesen Reinigungskreislauf eintritt. Wie das reinigende Wasser Christi auch ihn reinigt und erfrischt, und wie ihn mein gereinigtes Wasser erreicht und wie ich von ihm empfangen.

Samstag (3. Woche, 2. Tag)

„Wir bitten dich: Schenke uns Anteil an Christi Leib und Blut und lass uns eins werden durch den Heiligen Geist“ (2. Hochgebet)

Text: Zweites Hochgebet

Heft „Die Feier der Gemeindemesse“ 11f

von: „Erinnerung — Darbringung — Dank und Bitte: Darum, gütiger Vater, feiern wir ...“

bis: „Abschließender Lobpreis: Durch ihn und mit ihm ...“ (S. 12)

Erklärender Hinweis:

Die Mitte für diesen zweiten Teil des Hochgebets bildet die Bitte: „Wir bitten dich: Schenke uns Anteil an Christi Leib und Blut und lass uns eins werden durch den Heiligen Geist“: Diese Bitte ist von höchster Bedeutung für die Eucharistiefeyer. Ursprünglich gehörte sie zusammen mit der Bitte vor der Wandlung: „Sende deinen Geist herab auf diese Gaben und heilige sie, damit sie uns werden Leib und Blut deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus.“ – Die Bitte um Wandlung der Gaben („Wandlungsepiklese“) und die Bitte um unsere Wandlung in den Leib Christi („Kommunionepiklese“) gehören ursprünglich zusammen.

Anregung zur Betrachtung:

Ich kehre zunächst zur gestrigen Vorstellungsübung mit dem Kreislauf lebendigen Wassers zurück.

Von da ausgehend betrachte ich schrittweise den Hochgebetstext:

- „Darum, gütiger Vater, feiern wir ...“: Hier schaue ich dankbar auf Jesus, die Quelle der Erneuerung meiner Wasser
- „... bringen dir so das Brot des Lebens und den Kelch des Heiles dar“: Ich schaue auf das, was ich gebe, was von mir ausfließt, – Wasser, aber reinigungsbedürftig. Ich „gebe“ es Jesus, damit er es erneuert.
- „Wir danken dir, dass du uns berufen hast, vor dir zu stehen und dir zu dienen“: Von ganzem Herzen danke ich Christus für diese Verbindung zu ihm
- „Wir bitten dich: Schenke uns Anteil an Christi Leib und Blut und lass uns eins werden durch den Heiligen Geist“: Diese Bitte lässt sich durch die Vorstellungsübung sehr gut „einfangen“. Entsprechend ihrer zentralen Bedeutung gebe ich ihr genügend Raum.
- „Fürbitten für die Kirche und ihre Hirten — für die Verstorbenen — für alle...“: Ich stelle mir vor, wie diese Menschen mit in den Reinigungskreislauf der Wasser eingebunden sind. Durch Jesus werden „ihre Wasser“ bzw. sie selber gereinigt, und von ihnen kann auch ich gereinigtes Wasser empfangen. Dafür danke ich Gott, und mein Dank fließt als gereinigtes Wasser von mir zu ihnen.
- So werden wir alle miteinander eins, ein Leib.

Vorblick auf den morgigen Sonntag: (wie am vorigen Samstag)

Ich versuche, zehn Minuten früher in der Kirche zu sein oder, wenn das nicht möglich ist, vorher am Morgen etwas Zeit freizuhalten, um die *Kommunion-Übung* vorbereiten zu können:

Sonntag (3. Woche, 3. Tag)

Kommunion: Wir empfangen Christus auch voneinander

Die Sonntagsmesse soll wieder ganz im Mittelpunkt des heutigen Tages und der Woche stehen. Für die heutige Eucharistiefeyer versuche ich folgende „Kommunion-Übung“:

„Kommunion-Übung“:

Zur Vorbereitung:

Ich mache mir bewusst, dass Menschen durch den Empfang des Leibes (und Blutes) Christi in ihrem Wurzelgrund verwandelt werden. Ihre Schönheit, ihre Wahrhaftigkeit und ihr Liebreiz, mit dem *jeder* als Gottes Kind und Ebenbild geschaffen ist, wird gestärkt. Leider ist von dieser wurzelhaften Verwandlung meist nicht viel sichtbar. Dennoch kann ich mich in die Wahrnehmung dieser Wandlung einüben. Wer Jesus wirklich liebt, kann den Widerschein seiner Schönheit und seines Liebreizes in den Menschen erahnen, die ihn empfangen haben.

Durchführung der Übung:

Bevor ich selber zur Kommunion hinausgehe verbinde ich mich innerlich mit den Menschen, die vor mir die Kommunion empfangen haben und in ihre Bänke zurückkehren. Ich kann mir zum Beispiel für jeden von ihnen vorstellen, dass ich ihn oder sie herzlich umarme. Dabei lasse ich mir von ihnen den Jesus schenken, den sie soeben empfangen haben.

Nachdem ich zur Kommunion gegangen bin, kann ich mich wieder mit den Menschen verbinden, die nach mir die Kommunion empfangen haben und zu ihren Bänken zurückkehren. Im Geiste kann ich jeden von ihnen umarmen und mich mit ihm oder ihr darüber freuen, dass wir das wertvollste Geschenk gemeinsam in den Herzen tragen.

Falls noch zusätzlich Zeit zur Besinnung am Morgen vor der Messe vorhanden ist:

- Ich vergegenwärtige mir, was ich während der letzten Tage vorbereitet habe:
 - Zweites Hochgebet,
 - Wandlungsworte: „Das ist mein Blut“
- Ich vergegenwärtige mir auch die eucharistischen Vorbereitungen der ersten beiden Wochen:
 - die Gabenbereitung als Selbsthingabe (1. Woche)
 - Jesus Christus als Herz Jesu und als Lamm Gottes (2. Woche)
- *Evangelium: Johannes 9,1–41 (Heilung eines Blindgeborenen)*
 - Das Evangelium konfrontiert uns mit der Verstocktheit von Menschen, die noch ängstlich auf ihre „Schale“ bedacht sind. Falls ich Zeit dazu finde, kann ich mich in die Rolle des geheilten Blinden, seiner ängstlichen Eltern und der verstockten Schriftgelehrten versetzen. Das kann unheile Anteile bei mir hochspülen, die ich vor Jesus hintragen kann, damit er sie reinige und heile.

Vorbereitung vor Beginn der Messe:

Wenn es mir möglich ist, gehe ich bereits zehn Minuten vorher in die Kirche. Ich bereite mich auf die „Kommunion-Übung“ vor (siehe oben).

Montag (3. Woche, 4. Tag)

„Denn wer davon isst und trinkt, ohne zu bedenken, dass es der Leib des Herrn ist, der zieht sich das Gericht zu“

Text: 1 Korinther 11,18–34

„Das kann ich nicht loben, daß ihr nicht mehr zu eurem Nutzen, sondern zu eurem Schaden zusammenkommt. Zunächst höre ich, daß es Spaltungen unter euch gibt, wenn ihr als Gemeinde zusammenkommt; zum Teil glaube ich das auch.¹⁹ Denn es muß Parteiungen geben unter euch; nur so wird sichtbar, wer unter euch treu und zuverlässig ist.²⁰ Was ihr bei euren Zusammenkünften tut, ist keine Feier des Herrenmahls mehr;²¹ denn jeder verzehrt sogleich seine eigenen Speisen, und dann hungert der eine, während der andere schon betrunken ist.²² Könnt ihr denn nicht zu Hause essen und trinken? Oder verachtet ihr die Kirche Gottes? Wollt ihr jene demütigen, die nichts haben? Was soll ich dazu sagen? Soll ich euch etwa loben? In diesem Fall kann ich euch nicht loben.

²³ Denn ich habe vom Herrn empfangen, was ich euch dann überliefert habe: Jesus, der Herr, nahm in der Nacht, in der er ausgeliefert wurde, Brot,²⁴ sprach das Dankgebet, brach das Brot und sagte: *Das ist mein Leib für euch. Tut dies zu meinem Gedächtnis!*²⁵ Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch und sprach: Dieser Kelch ist der Neue Bund in meinem Blut. Tut dies, sooft ihr daraus trinkt, zu meinem Gedächtnis!²⁶ *Denn sooft ihr von diesem Brot eßt und aus dem Kelch trinkt, verkündet ihr den Tod des Herrn, bis er kommt.*

²⁷ Wer also unwürdig von dem Brot ißt und aus dem Kelch des Herrn trinkt, macht sich schuldig am Leib und am Blut des Herrn.²⁸ Jeder soll sich selbst prüfen; erst dann soll er von dem Brot essen und aus dem Kelch trinken.²⁹ *Denn wer davon ißt und trinkt, ohne zu bedenken, daß es der Leib des Herrn ist, der zieht sich das Gericht zu, indem er ißt und trinkt.*³⁰ Deswegen sind unter euch viele schwach und krank, und nicht wenige sind schon entschlafen.³¹ Gingen wir mit uns selbst ins Gericht, dann würden wir nicht gerichtet.³² Doch wenn wir jetzt vom Herrn gerichtet werden, dann ist es eine Zurechtweisung, damit wir nicht zusammen mit der Welt verdammt werden.³³ Wenn ihr also zum Mahl zusammenkommt, meine Brüder, wartet aufeinander!³⁴ Wer Hunger hat, soll zu Hause essen; sonst wird euch die Zusammenkunft zum Gericht.“

Zum besseren Verständnis: Die Korinther feierten eine sehr frühe Form der Eucharistie, bei der der Eucharistiefeyer ein Sättigungsmahl vorausging. Später wurde dieses Sättigungsmahl ans Ende der Messe verlegt und zu einer „Agape“ reduziert.

Ich stelle mir vor, ...

- ... wie diese Gemeinde von Korinth ist. Mit Standesunterschieden: es gibt Reiche, die schon früher kommen können (weil sie nicht arbeiten müssen) und sich genügend zum Essen mitnehmen können; und Arme, die wegen Ihrer Arbeit erst spät kommen können und kaum etwas zum Essen haben.
- ... ich bin Teil dieser Gemeinde. In welcher Rolle?
- ... wie wir alle miteinander Eucharistie feiern und in Christus *ein Leib* werden: Alle sind wir Beschenkte, und alle sind wir von daher ermächtigt, frei von anderen zu empfangen und an andere weiterzuschicken.
- ... wie ich die anderen Gemeindemitglieder umarme, auch als Reicher die Armen oder als Armer die Reichen.
- ... wie sich daraus eine Gemeinschaft der Liebe formt, in der alle, auch die Reichen, sich als Beschenkte erfahren.
- ... was das bedeutet, wenn dennoch zugleich Unversöhntheit, Rücksichtslosigkeit und Ungerechtigkeit weitergehen? (Ich betrachte in diesem Zusammenhang 1Kor 11,27-30)

Zur weiteren Besinnung

Ich bitte Jesus, dass er mir zeigt, wo und mit wem ich in der Eucharistiefeyer den Leib des Herrn nicht bedenke. Ich bitte ihn um Verwandlung und Reinigung meiner Beziehungen zu bestimmten Menschen, mit denen ich mich schwer tue, „ein Leib zu sein“.

Dienstag (3. Woche, 5. Tag)

„... so sind wir, die vielen, ein Leib in Christus“

Text 1: 1 Kor 12,1–21

„Angesichts des Erbarmens Gottes ermahne ich euch, meine [Schwestern und] Brüder, euch selbst als lebendiges und heiliges Opfer darzubringen, das Gott gefällt; das ist für euch der wahre und angemessene Gottesdienst. ² Gleichet euch nicht dieser Welt an, sondern wandelt euch und erneuert euer Denken, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: was ihm gefällt, was gut und vollkommen ist. ³ Aufgrund der Gnade, die mir gegeben ist, sage ich einem jeden von euch: Strebt nicht über das hinaus, was euch zukommt, sondern strebt danach, besonnen zu sein, jeder nach dem Maß des Glaubens, das Gott ihm zugeteilt hat. ⁴ Denn wie wir an dem einen Leib viele Glieder haben, aber nicht alle Glieder denselben Dienst leisten, ⁵ *so sind wir, die vielen, ein Leib in Christus*, als einzelne aber sind wir Glieder, die zueinander gehören. ⁶ Wir haben unterschiedliche Gaben, je nach der uns verliehenen Gnade. Hat einer die Gabe prophetischer Rede, dann rede er in Übereinstimmung mit dem Glauben; ⁷ hat einer die Gabe des Dienens, dann diene er. Wer zum Lehren berufen ist, der lehre; ⁸ wer zum Trösten und Ermahnen berufen ist, der tröste und ermahne. Wer gibt, gebe ohne Hintergedanken; wer Vorsteher ist, setze sich eifrig ein; wer Barmherzigkeit übt, der tue es freudig.

⁹ Eure Liebe sei ohne Heuchelei. Verabscheut das Böse, haltet fest am Guten! ¹⁰ Seid einander in brüderlicher Liebe zugetan, übertrefft euch in gegenseitiger Achtung! ¹¹ Laßt nicht nach in eurem Eifer, laßt euch vom Geist entflammen und dient dem Herrn! ¹² Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Bedrängnis, beharrlich im Gebet! ¹³ Helft den Heiligen, wenn sie in Not sind; gewährt jederzeit Gastfreundschaft! ¹⁴ Segnet eure Verfolger; segnet sie, verflucht sie nicht! ¹⁵ Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden! ¹⁶ Seid untereinander eines Sinnes; strebt nicht hoch hinaus, sondern bleibt demütig! Haltet euch nicht selbst für weise! ¹⁷ Vergeltet niemand Böses mit Bösem! Seid allen Menschen gegenüber auf Gutes bedacht! ¹⁸ Soweit es euch möglich ist, haltet mit allen Menschen Frieden! ¹⁹ Rächt euch nicht selber, liebe Brüder, sondern laßt Raum für den Zorn (Gottes); denn in der Schrift steht: Mein ist die Rache, ich werde vergelten, spricht der Herr. ²⁰ Vielmehr: Wenn dein Feind Hunger hat, gib ihm zu essen, wenn er Durst hat, gib ihm zu trinken; tust du das, dann sammelst du glühende Kohlen auf sein Haupt. ²¹ Laß dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute!“ (Röm 12,1-21)

Anregung zur Betrachtung:

1. Ich kehre zunächst zur Vorstellungsübung von Freitag und Samstag zurück: der Kreislauf lebendigen Wassers zwischen mir, Jesus und anderen Menschen. Ich weite diese Vorstellung aus zu einem großen Wasserkreislauf, der mich mit verschiedensten Menschen aus einer Gemeinschaft, die mir wichtig ist, verbindet: Familie, Freundeskreis, Arbeitsplatz, oder Kirche... Die Mitte bildet Jesu, mit seinem Herzen, von dem her all die Ströme des Wassers gereinigt und belebt werden. Durch die Verbindung der Wasserströme bilden wir eine Einheit, einen Leib.
2. Wenn diese Vorstellung lebendig geworden ist, betrachte ich den Text und stelle ihn mir im Zusammenhang meiner Vorstellungsübung so lebendig wie möglich vor. Zum Beispiel male ich mir bei Vers 1, „... euch selbst als lebendiges und heiliges Opfer darzubringen“ aus, wie ich mein gereinigtes Wasser auf andere hin verströme...
3. Ich betrachte nicht den gesamten Text, sondern nur so weit, wie ich komme. Wenn ich mir einen Vers nicht gut vorstellen kann, gehe ich zum nächsten weiter.

Mittwoch (3. Woche, 6. Tag)

Viele Gaben – ein Geist; viele Glieder – ein Leib

Text: 1 Korinther 12,1–27

„Auch über die Gaben des Geistes möchte ich euch nicht in Unkenntnis lassen, meine Brüder. [...] ⁴ Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. ⁵ Es gibt verschiedene Dienste, aber nur den einen Herrn. ⁶ Es gibt verschiedene Kräfte, die wirken, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allen. ⁷ Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt. ⁸ Dem einen wird vom Geist die Gabe geschenkt, Weisheit mitzuteilen, dem andern durch den gleichen Geist die Gabe, Erkenntnis zu vermitteln, ⁹ dem dritten im gleichen Geist Glaubenskraft, einem andern – immer in dem einen Geist – die Gabe, Krankheiten zu heilen, ¹⁰ einem andern Wunderkräfte, einem andern prophetisches Reden, einem andern die Fähigkeit, die Geister zu unterscheiden, wieder einem andern verschiedene Arten von Zungenrede, einem andern schließlich die Gabe, sie zu deuten. ¹¹ Das alles bewirkt ein und derselbe Geist; einem jeden teilt er seine besondere Gabe zu, wie er will. ¹² Denn wie der Leib eine Einheit ist, doch viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind, einen einzigen Leib bilden: so ist es auch mit Christus. ¹³ Durch den einen Geist wurden wir in der Taufe alle in einen einzigen Leib aufgenommen, Juden und Griechen, Sklaven und Freie; und alle wurden wir mit dem einen Geist getränkt. ¹⁴ Auch der Leib besteht nicht nur aus einem Glied, sondern aus vielen Gliedern. ¹⁵ Wenn der Fuß sagt: Ich bin keine Hand, ich gehöre nicht zum Leib!, so gehört er doch zum Leib. ¹⁶ Und wenn das Ohr sagt: Ich bin kein Auge, ich gehöre nicht zum Leib!, so gehört es doch zum Leib. ¹⁷ Wenn der ganze Leib nur Auge wäre, wo bliebe dann das Gehör? Wenn er nur Gehör wäre, wo bliebe dann der Geruchssinn? ¹⁸ Nun aber hat Gott jedes einzelne Glied so in den Leib eingefügt, wie es seiner Absicht entsprach. ¹⁹ Wären alle zusammen nur ein Glied, wo bliebe dann der Leib? ²⁰ So aber gibt es viele Glieder und doch nur einen Leib. ²¹ Das Auge kann nicht zur Hand sagen: Ich bin nicht auf dich angewiesen. Der Kopf kann nicht zu den Füßen sagen: Ich brauche euch nicht. ²² Im Gegenteil, gerade die schwächer scheinenden Glieder des Leibes sind unentbehrlich. ²³ Denen, die wir für weniger edel ansehen, erweisen wir um so mehr Ehre, und unseren weniger anständigen Gliedern begegnen wir mit mehr Anstand, ²⁴ während die anständigen das nicht nötig haben. Gott aber hat den Leib so zusammengefügt, daß er dem geringsten Glied mehr Ehre zukommen ließ, ²⁵ damit im Leib kein Zwiespalt entstehe, sondern alle Glieder einträchtig füreinander sorgen. ²⁶ Wenn darum ein Glied leidet, leiden alle Glieder mit; wenn ein Glied geehrt wird, freuen sich alle anderen mit ihm. ²⁷ Ihr aber seid der Leib Christi, und jeder einzelne ist ein Glied an ihm.“

Anregung zur Betrachtung:

1. Zunächst vergegenwärtige ich mir die gestrige Kommunion-Übung: wie ich mich mit verschiedenen Menschen in einem gegenseitigen Nehmen und Empfangen verbunden habe.
2. Von daher kann sich mir der Text erschließen: Jedem Menschen sind unterschiedliche Gaben gegeben. Oft sind sie unsichtbar, verkümmert; sie müssten erst entdeckt werden. Mit den Augen des Glaubens und der Liebe kann ich sie entdecken.
3. Ich verweile bei diesem langen Text nur bei dem, was mir für die Betrachtung als besonders hilfreich erscheint. Hilfreich kann es dafür sein, das farbig zu unterstreichen, was mich besonders anspricht.
3. Gibt es Menschen, bei denen es mir schwer fällt, von ihnen dankbar zu empfangen? Ich halte sie und meine Beziehung zu ihnen Jesus hin, mit der Bitte, dass er sie mit seinem Herzen berührt und so heilt.

Donnerstag (3. Woche, 7. Tag)

Viertes Treffen

Heute ist das vierte Treffen. Eine eigene Besinnungszeit kann deshalb unterbleiben. Wenn ich den Rhythmus der täglichen Besinnungszeit beibehalten will, kann ich heute Folgendes tun:

Zur Besinnung:

- In meiner Vorstellung lasse ich die vergangenen sechs Übungstage an mir vorüberziehen. Gab es Höhepunkte, – Zeiten, in denen ich mich Gott näher gefühlt habe?
- Ich vertiefe mich nochmals in den Text oder die Texte, die mich besonders stark angesprochen haben.
- Was kann ich in den Austausch des folgenden Treffens einbringen? Wo habe ich etwas zu geben? Wo würde ich mir wünschen, von anderen zu empfangen?

Vierte Woche:

Mit Freude und Lobpreis trete ich ein in die himmlische Liturgie

Danksagung und Lobpreis sind das Herzzentrum der Eucharistie. „Eucharistein“ heißt danken und lobpreisen. Jesus als der Anführer der Eucharistie hat es uns vorgemacht:

„Am Abend, an dem er ausgeliefert wurde
und sich aus freiem Willen dem Leiden unterwarf,
nahm er das Brot *und sagte Dank*, brach es,
reichte es seinen Jüngern und sprach:
Nehmet und esset alle davon:
Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.
Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch,
dankte wiederum, reichte ihn seinen Jüngern und sprach:
Nehmet und trinket alle daraus:
Das ist der Kelch des neuen und ewigen Bundes,
mein Blut, das für euch und für alle vergossen wird
zur Vergebung der Sünden.
Tut dies zu meinem Gedächtnis.“
(Vgl. Heft „Die Feier der Gemeindemesse“, Seite 10)

Viermal stehen diese Einsetzungsworte in der Bibel. Zweimal steht für „danken“ *eucharistein*. Und zweimal steht dafür *eulogein*, was heißt: Jesus sprach den Lobpreis. Er pries Gott, – von ganzem Herzen, ganzer Seele und mit all seinen Kräften. Alles, was dann folgte, seine unvorstellbare Selbsthingabe, fließt wie selbst aus diesem Ausgeschüttetsein auf Gott hin. Und das ist es, was wir ihm – in der Eucharistie – nachtun sollen: „*Tut dies zu meinem Gedächtnis*“.

So ist die Liturgie voll von Dank und Lobpreis. Allerdings haben wir alle schon die Erfahrung gemacht, dass das Herz hier oft nicht mitmachen will. Hart und träge will es nicht in Schwingung kommen. Für ein lebendiges Eucharistiefiern (griech.: „eucharistein“) hängt alles davon ab, dass wir der Aufforderung am Anfang des Hochgebets nachkommen können: „Erhebet die Herzen.“ (Vgl. Heft „Die Feier der Gemeindemesse“, Seite 9).

Darauf waren die bisherigen drei Wochen unserer eucharistischen Exerzitien ausgerichtet. In der nun folgenden letzten Woche geht es darum, diesen Aufschwung des Herzens ans Ziel zu bringen: bis in den Himmel.

Die Kirchenväter haben es gewusst, die Ostkirche betreibt es mehr als wir, und unsere letzten Päpste (sowie das 2. Vatikanische Konzil) ermahnen uns, es nicht zu vergessen: Eucharistie feiern bedeutet Eintritt in eine *himmlische Liturgie*. Was das bedeutet, wird uns durch biblische Bilder, vor allem von Festmahl und Hochzeitsmahl nahegebracht. Der Himmel ist eine gemeinschaftliche Wirklichkeit.

Eucharistie ist nicht schon der Himmel, aber sie rührt an den Himmel, indem sie uns in innigsten Kontakt bringt mit dem dreieinigen Gott, mit den Engeln und Heiligen, und einer Gemeinschaft, die auch die Abwesenden und die Verstorbenen mit einbegreift. Auf dieses beglückende Geheimnis wollen wir uns in der letzten Woche einlassen.

Freitag (4. Woche, 1. Tag)

Die selige Heimkehr des verlorenen Sohnes / der verlorenen Tochter

Text: Der verlorene Sohn (Lukas 15,11–24)

„Weiter sagte Jesus: Ein Mann hatte zwei Söhne. ¹² Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht. Da teilte der Vater das Vermögen auf. ¹³ Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen. ¹⁴ Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über das Land, und es ging ihm sehr schlecht. ¹⁵ Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. ¹⁶ Er hätte gern *seinen Hunger* mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon. ¹⁷ Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben mehr als genug zu essen, und ich komme hier vor Hunger um. ¹⁸ Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. ¹⁹ Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner. ²⁰ Dann brach er auf und ging zu seinem Vater. *Der Vater sah ihn schon von weitem kommen, und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küßte ihn.* ²¹ Da sagte der Sohn: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein. ²² Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand, und zieht es ihm an, steckt ihm einen Ring an die Hand, und zieht ihm Schuhe an. ²³ Bringt das Mastkalb her, und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. ²⁴ Denn mein Sohn war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden. *Und sie begannen, ein fröhliches Fest zu feiern.*“

Zur Betrachtung:

- Ich versetze mich in die Rolle des verlorenen Sohnes.
- Fern von Gott muss ich meinen Hunger und meinen Durst mit Dingen bekämpfen, die nicht sättigen können. Anzeichen dafür sind Unfriede und mangelnde Freude.
- Nun will ich wieder ganz zu meinem Vater, den ich verloren habe, zurückkehren.
- Anders als der verlorene Sohn der Bibel brauche ich mich nicht zu fürchten. Viele Schwestern und Brüdern sind schon vor mir zurückgekehrt und haben von der unvorstellbaren Liebe unseres Vaters berichtet. So weiß ich: *Er wird mir entgegenlaufen, mir um den Hals fallen und mich küssen!* (Vers 20) Und es wird ein großes Fest geben, an dem ich mit meinem himmlischen Vater und allen meinen Geschwistern feiern werde.

Samstag (4. Woche, 2. Tag) **„Erhebet die Herzen“**

Text 1: Präfation und Heilig

Priester: Der Herr sei mit euch.

Alle: Und mit deinem Geiste.

Priester: *Erhebet die Herzen.*

Alle: Wir haben sie beim Herrn.

Priester: Lasset uns danken dem Herrn, unserm Gott.

Alle: Das ist würdig und Recht.

Präfation:

(Die Präfation ist ein wechselnder Text; zum Beispiel:)

Priester: In Wahrheit ist es würdig, dir zu danken, heiliger Vater. Es ist recht, dich zu preisen. Denn du allein bist der lebendige und wahre Gott. Du bist vor den Zeiten und lebst in Ewigkeit. Du wohnst in unzugänglichem Lichte. Alles hast du erschaffen, denn du bist die Liebe und der Ursprung des Lebens. Du erfüllst deine Geschöpfe mit Segen und erfreust sie alle mit dem Glanz deines Lichtes. Vor dir stehen die Scharen der Engel und schauen dein Angesicht. Sie dienen dir Tag und Nacht, nie endet ihr Lobgesang. Mit ihnen preisen auch wir deinen Namen, durch unseren Mund rühmen dich alle Geschöpfe und künden voll Freude das Lob deiner Herrlichkeit.

(Zum Schluss der Präfation folgt das Heiliglied, oder der Priester spricht zusammen mit der Gemeinde:)

Heilig, heilig, heilig,

Gott, Herr aller Mächte und Gewalten.

Erfüllt sind Himmel und Erde von deiner Herrlichkeit.

Hosanna in der Höhe.

Hochgelobt sei, der da kommt im Namen des Herrn.

Hosanna in der Höhe.“

Anregungen zur Übung, sowie zum besseren Verständnis:

- „Erhebet die Herzen:“ Wohin sollen wir die Herzen erheben? In die himmlische Heimat, wo sie mit dem himmlischen Vater und – durch den Heiligen Geist – mit Jesus Christus verbunden werden. So beginnt das Hochgebet mit der Aufforderung, dass wir uns in die himmlische Heimat begeben.
- Ich bereite mich also, mein Herz zu erheben, indem ich mir
 - die himmlische Heimat,
 - den liebend-barmherzigen himmlischen Vater,
 - und Jesus Christus als das himmlische Hochzeitsmahl vorstelle. Dazu helfen mir die Übungen von den Vortagen.
- Von daher erhalte ich den „Anfangsschwung“, der mich durch die folgenden Dank und Lobpreisgebete *mit erhobenen Herzen* hindurchführt.

Sonntag (4. Woche, 3. Tag)

Eintritt in die himmlische Mahlgemeinschaft

Wieder soll die Sonntagsmesse den Höhepunkt des Tages und der Woche bilden. Ich will sie bewusst als Eintritt in die himmlische Mahlgemeinschaft begehen. Wenn es irgend möglich ist, versuche ich, einige Minuten früher in der Kirche zu sein. Ideal wären zehn Minuten vor Beginn. Das ist hilfreich für die folgende Übung:

Übung: Eintritt in die himmlische Gemeinschaft

Auf dem Weg zur Kirche vergegenwärtige ich mir die vorgestrige Übung: Wir sind die verlorenen Töchter und Söhne auf dem Weg zurück zu unserem Vater und in unsere Heimat. – „Unsere Heimat ist im Himmel“ (vgl. kommenden Montag). – Und der himmlische Vater wird uns entgegenlaufen, uns um den Hals fallen und uns küssen.

Eintritt in die Kirche: Voller Erwartung, mit geschärften Sinnen betrete ich die Kirche. Wahrscheinlich war ich schon viele Male hier, und vielleicht gefällt mir das Gotteshaus gar nicht besonders. Aber das macht heute nichts. Diesmal wird es anders sein, denn meine Sinne sind geschärft. Gott hat mir die Augen geöffnet, und ich bin nun fähig, auch im Mittelmäßigen und Minderwertigen Spuren der Schönheit – die Handschrift Gottes – wahrzunehmen.

Wahrnehmung der anderen: Falls schon Menschen in der Kirche sind, nehme ich sie mit Freude und Erwartung wahr. Es sind meine Schwester und Brüder, die mir vorausgegangen sind. Falls ich sie gar nicht kenne oder mir bereits eine weniger günstige Meinung über sie gebildet habe, macht das gar nichts. Auch sie sind bereit, von der großen Liebe Gottes verwandelt zu werden. Ebenso freue ich mich über jeden Menschen, der noch dazukommt. Ich nehme sie bewusst wahr, kann ihnen auch freudig zunicken, und sie im Geiste umarmen.

Vorbereitung auf die Eucharistiefeier: Die liturgische Feier ist ein Mysterium, ein tiefes, unergründliches Geheimnis. Sie ist wie eine Kristalldruse, – ein Stein, der von außen unansehnlich, im Inneren eine Fest des Lichtes und Glanzes birgt. Selig, die mit den Augen des Glaubens und der Liebe erfassen können, was innen ist! Ich will bereit sein, alles zu empfangen, was Gott mir – in Gemeinschaft mit all den Menschen um mich – schenken will.

Wenn es mir nicht möglich ist, früher in der Kirche zu sein, verwende ich die Zeiten während den ersten Liedern, um mich in diese Vorstellung der freudigen Begegnung und Erwartung zu versetzen.

Montag (4. Woche, 4. Tag) **„Unsere Heimat ist im Himmel“**

Text 1: Philipper 3,20 – 4,7

„Unsere Heimat aber ist im Himmel. Von dorthier erwarten wir auch Jesus Christus, den Herrn, als Retter, ²¹ der *unseren armseligen Leib verwandeln wird in die Gestalt seines verherrlichten Leibes*, in der Kraft, mit der er sich alles unterwerfen kann. ^{4,1} Darum, meine geliebten Brüder, *nach denen ich mich sehne, meine Freude und mein Ehrenkranz*, steht fest in der Gemeinschaft mit dem Herrn, liebe [Schwestern und] Brüder. [...] ⁴ *Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch!* Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. ⁶ *Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!* ⁷ Und *der Friede Gottes*, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren.“

Anregung zur Betrachtung:

- Ich vergegenwärtige mir die Übung vom vergangenen Freitag: Wie der verlorene Sohn / die verlorene Tochter kehre auch ich in meine Heimat zurück. „Unsere Heimat aber ist im Himmel.“ Und unser Vater ist der himmlische Vater.
- Nun lese ich den Bibeltext zunächst zügig durch. Im wiederholten Lesen achte ich auf Schlüsselaussagen, die in mir etwas in Bewegung bringen. Vielleicht hilft es, wenn ich diese Stellen farbig einkreise.
- Worin der Himmel besteht, wird mit den folgenden Sätzen aus der Philipperstelle deutlich:
 - Unsere armseligen Leiber werden verwandelt werden.
 - Wir werden wieder Freude aneinander finden. Wie Paulus werden wir uns nach unseren Mitmenschen sehnen, – sie sind unsere Freude und unserer Ehrenkranz.
 - Gottes Friede wird sich über uns breiten.
 - Und alles wird bereit zum himmlischen Festmahl...
- Wenn Freude und Dankbarkeit hochkommt, dann kann ich aus ganzem Herzen mit dem liturgischen Text ausrufen:

Text 2: Gloria

Ehre sei Gott in der Höhe
und Friede auf Erden den Menschen seiner Gnade.
Wir loben dich, wir preisen dich, wir beten dich an,
wir rühmen dich und danken dir,
denn groß ist deine Herrlichkeit:
Herr und Gott, König des Himmels, Gott und Vater,
Herrscher über das All,
Herr, eingeborener Sohn, Jesus Christus.
Herr und Gott, Lamm Gottes, Sohn des Vaters,
du nimmst hinweg die Sünde der Welt: erbarme dich unser;
du nimmst hinweg die Sünde der Welt: nimm an unser Gebet;
du sitzt zur Rechten des Vaters: erbarme dich unser.
Denn du allein bist der Heilige, du allein der Herr, du allein der Höchste: Jesus Christus, mit dem Heiligen Geist, zur Ehre Gottes des Vaters. Amen.
(vgl. Heft „Die Feier der Gemeindemesse“ S. 4)

Dienstag (4. Woche, 5. Tag)

„Selig, wer zum Hochzeitsmahl des Lammes geladen ist“

Text: Offenbarung 19,1–9

„Danach hörte ich etwas wie den lauten Ruf einer großen Schar im Himmel: Halleluja! Das Heil und die Herrlichkeit und die Macht ist bei unserm Gott. ² Seine Urteile sind wahr und gerecht [...] ³ Noch einmal riefen sie: Halleluja! Der Rauch der Stadt steigt auf in alle Ewigkeit. ⁴ Und die vierundzwanzig Ältesten und die vier Lebewesen fielen nieder vor Gott, der auf dem Thron sitzt, beteten ihn an und riefen: Amen, halleluja! ⁵ Und eine Stimme kam vom Thron her: Preist unsern Gott, all seine Knechte und alle, die ihn fürchten, Kleine und Große! ⁶ Da hörte ich etwas wie den Ruf einer großen Schar und wie das Rauschen gewaltiger Wassermassen und wie das Rollen mächtiger Donner: Halleluja! Denn König geworden ist der Herr, unser Gott, der Herrscher über die ganze Schöpfung. ⁷ Wir wollen uns freuen und jubeln und ihm die Ehre erweisen. Denn gekommen ist die Hochzeit des Lammes, und seine Frau hat sich bereit gemacht. ⁸ Sie durfte sich kleiden in strahlend reines Leinen. Das Leinen bedeutet die gerechten Taten der Heiligen. ⁹ Jemand sagte zu mir: Schreib auf: *Selig, wer zum Hochzeitsmahl des Lammes eingeladen ist.* Dann sagte er zu mir: Das sind zuverlässige Worte, es sind Worte Gottes.“ (Offb 19,1-9)

Text 2: Aus der Liturgie

„Selig, die zum Hochzeitsmahl des Lammes geladen sind.“

Einladung zur Kommunion (vgl. Heft „Die Feier der Gemeindemesse“ S. 14)

Anregung zur Betrachtung:

- Zuerst versetze ich mich in die Übung mit dem Gleichnis vom verlorenen Sohn: Ich spüre meine Freude auf die Heimkehr, auf die Umarmung mit dem Vater, auf das Wiedersehen mit meinen Geschwistern, die mir vorausgegangen sind oder die noch nachkommen werden. In der Freude der Heimat werden wir alle verwandelt werden, einander in ungekanntem Liebreiz begegnen und mit neuen, liebenden Augen wahrnehmen.
- Und so dürfen wir uns auf das *Hochzeitsmahl des Lammes* freuen.

Zum besseren Verständnis:

- Das himmlische Festmahl ist hier als Hochzeitsmahl beschrieben. Damit lassen wir uns nun von einem anderen symbolischen Motiv leiten. Das Lamm steht für Jesus Christus, und seine Frau steht für die Kirche, für uns in Gemeinschaft, und damit auch ganz persönlich für mich. Hochzeitsmahl des Lammes besagt, dass ich in eine innigste Verbindung mit Jesus Christus eintrete. Es ist ein neuer Bund, den Jesus durch sein Blut ermöglicht hat.
- Vergleiche die Wandlungsworte: „Das ist der Kelch des neuen und ewigen Bundes, mein Blut, das für euch und für alle vergossen wird, zur Vergebung der Sünden.“ – und die Übungen der Vorwoche, wo wir uns mit dem Herzen Jesu innerlich verbunden haben.
- Diesen neuen Bund beschreibt die Bibel mit dem Bild der Hochzeit des Lammes.

Mittwoch (4. Woche, 6. Tag)

Ein neuer Himmel und eine neue Erde

Text: Offenbarung 21–22

„Dann sah ich *einen neuen Himmel und eine neue Erde*; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, auch das Meer ist nicht mehr. ² Ich sah die heilige Stadt, das neue Jerusalem, von Gott her aus dem Himmel herabkommen; sie war *bereit wie eine Braut, die sich für ihren Mann geschmückt hat*. ³ Da hörte ich eine laute Stimme vom Thron her rufen: Seht, die Wohnung Gottes unter den Menschen! Er wird in ihrer Mitte wohnen, und sie werden sein Volk sein; und er, Gott, wird bei ihnen sein. ⁴ Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen: *Der Tod wird nicht mehr sein*, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen. ⁵ Er, der auf dem Thron saß, sprach: Seht, ich mache alles neu. Und er sagte: Schreib es auf, denn diese Worte sind zuverlässig und wahr. ⁶ Er sagte zu mir: Sie sind in Erfüllung gegangen. Ich bin das Alpha und das Omega, der Anfang und das Ende. Wer durstig ist, den werde ich umsonst aus der Quelle trinken lassen, aus der das Wasser des Lebens strömt. ⁷ Wer siegt, wird dies als Anteil erhalten: Ich werde sein Gott sein, und er wird mein Sohn sein. [...] ⁹ Und es kam einer von den sieben Engeln, die die sieben Schalen mit den sieben letzten Plagen getragen hatten. Er sagte zu mir: Komm, ich will dir die Braut zeigen, die Frau des Lammes. ¹⁰ Da entrückte er mich in der Verzückung auf einen großen, hohen Berg und zeigte mir die heilige Stadt Jerusalem, wie sie von Gott her aus dem Himmel herabkam, ¹¹ erfüllt von der Herrlichkeit Gottes. Sie glänzte wie ein kostbarer Edelstein, wie ein kristallklarer Jaspis.“ (Offb 21,1-11)

„Einen Tempel sah ich nicht in der Stadt. Denn der Herr, ihr Gott, der Herrscher über die ganze Schöpfung, ist ihr Tempel, er und das Lamm. ²³ Die Stadt braucht weder Sonne noch Mond, die ihr leuchten. Denn die Herrlichkeit Gottes erleuchtet sie, und ihre Leuchte ist das Lamm. ²⁴ Die Völker werden in diesem Licht einhergehen, und die Könige der Erde werden ihre Pracht in die Stadt bringen. ²⁵ Ihre Tore werden den ganzen Tag nicht geschlossen – Nacht wird es dort nicht mehr geben. ²⁶ Und man wird die Pracht und die Kostbarkeiten der Völker in die Stadt bringen.“ (Offb 21,22-26)

„Der Geist und die Braut aber sagen: Komm! Wer hört, der rufe: Komm! Wer durstig ist, der komme. Wer will, empfangen umsonst das Wasser des Lebens. [...] ²⁰ Er, der dies bezeugt, spricht: Ja, ich komme bald. – Amen. Komm, Herr Jesus! ²¹ Die Gnade des Herrn Jesus sei mit allen!“ (Offb 22,17-21)

Zur Betrachtung:

- Das ist ein langer Text, der geradezu überfließt an einer Fülle von Bildern, die geeignet sind, unser Herz zu bewegen. Es ist der Abschluss der Bibel, das große Finale, in das dieses gewaltige Buch mündet. Wir brauchen gar nicht erst zu versuchen, diese Fülle zu erschöpfen. Besser, wir nehmen einfach ein Bad darin. Hier und dort können wir nippen und uns anregen lassen. Genießen wir die Überfülle, anstatt uns von ihr erdrücken zu lassen. – Was sind die beiden Stellen oder Bilder, die mich am stärksten ansprechen?
- Ich schaue mich in dieser Fülle um: Hier ist alles eingesammelt, was in der Welt und ihrer Geschichte auch nur in Spuren Gottes Herrlichkeit, Schönheit und Wahrheit widerspiegelt hat: verwandelt und gereinigt.
- So kann ich hier eine umfassende Gemeinschaft erleben, die ich mir nun vergegenwärtigen will:
- Menschen, nach deren Gemeinschaft ich mich hier auf Erden sehne und gesehnt habe. Auch die Verstorbenen! „Der Tod wird nicht mehr sein“ (Offb 21,4).
- Auch Menschen, mit denen ich mich schwer getan habe. Aber: Sie sind gereinigt und verwandelt. Sie alle sind „bereit wie eine Braut, die sich für ihren Mann geschmückt hat“ (Offb 21,2).
- Alle *Heiligen*. Sie wurden bereits während ihres Lebens von Gottes Herrlichkeit glühend entzündet. Und so wurden sie zu Großmeistern der Liebe. Ihnen kann ich von du zu du begegnen, und ihr Feuer ist nun auch meines.
- Und die Engel: Mächte, die ganz im Dienste der Verherrlichung Gottes stehen. Für sie sind unsere irdischen Augen weitgehend blind. Und doch sind sie schützend, helfend und erhebend gegenwärtig. Wie viel gibt es zwischen Himmel und Erde, was wir uns kaum erträumen können. Und hier werden die Augen dafür geöffnet.

Diese himmlische Vollendung der Welt ist auch in der Eucharistie nicht einfach Gegenwart. Aber sie wird uns zugänglich. Sie erfüllt uns mit Kraft, Orientierung und Hoffnung. Und so können wir das Alltagsleben mit neuer Perspektive neu bestehen. So sind wir als Christen in dieser Welt, aber nicht von dieser Welt. Denn: Unsere Heimat ist im Himmel.

Donnerstag (4. Woche, 7. Tag)

Abschlusstreffen

Heute ist ein großer Tag! Der feierliche Abschluss unserer Exerzitien mit einer gemeinsamen Eucharistiefeier.

Eine eigene Besinnungszeit kann heute unterbleiben. Wenn ich den Rhythmus der täglichen Besinnungszeit beibehalten will, kann ich heute Folgendes tun:

Zur Besinnung:

- In meiner Vorstellung lasse ich die vergangenen vier Übungswochen an mir vorüberziehen. Gab es Höhepunkte, – Zeiten, in denen ich mich Gott näher gefühlt habe?
- Ich erinnere mich nochmals an Texte und Bilder, die mich besonders stark angesprochen haben.
- Ich danke Gott für alles, was ich empfangen habe. Und ich bitte ihn, mich durch diese Gaben noch tiefer hineinzuführen in jene Sehnsucht nach ihm, die mich noch empfänglicher für seine weiteren Gaben macht.