



Lectio 365



24-7 PRAYER

Morgenandacht: Meine Leidenschaft für Jesus neu entfachen

Weisheit in der Wüste:

40 Tage in der Wildnis des Glaubens mit
den Wüstenvätern und Wüstenmüttern

Woche 2



Montag, 23. Februar

Morgen

Hungrig nach Heiligkeit

Heute ist Montag, der 23. Februar, und heute erinnern wir uns an den Wüstenvater und Wegbereiter des westlichen Mönchtums, Johannes Cassian, der am 23. Juli im Jahr 435 starb. An Gedenktagen halten wir inne und treten einen Schritt zurück vom fortlaufenden Bibelgebet, um die Geschichten zu feiern und aus dem Leben von Glaubenshelden zu lernen, deren gemeinsames Zeugnis die sechs geistlichen Praktiken verkörpert, die im Zentrum von Lectio 365 stehen: Gebet und Kreativität, Gerechtigkeit und Gastfreundschaft, Lernen und Mission. So danken wir Gott heute für das außergewöhnliche Beispiel von Johannes Cassian – einem betenden Helden des Lernens.

Pause (Ruhe & Innehalten)

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.

Halte inne und bete

Vorbereitungsgebet

Vater Gott,
öffne meine Augen,
bewege mein Herz und lehre mich heute,
„recht zu handeln,
Güte zu lieben und demütig mit dir zu gehen“

(Sinngemäß nach Micha 6,8).

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Heute entscheide ich mich bewusst, mich an Gottes weiser Unterweisung zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 119:

Du hast mir viel Gutes erwiesen, HERR,
wie du es verheißen hast. Ich vertraue
deinen Geboten; lehre mich nun gute
Einsicht und Erkenntnis.

Psalm 119,65–66 (Sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Geboren im Jahr 360 nahe der heutigen Grenze zwischen Rumänien und Bulgarien, trug Johannes schon von Jugend an die Sehnsucht in sich, Gott zu erkennen. Nach seiner Ausbildung in einem Kloster in Bethlehem zog er nach Ägypten, um von den Wüstenvätern zu lernen, und blieb dort neunzehn Jahre, lebte und betete wie sie. Später wurde er ein Schüler des Erzbischofs Johannes Chrysostomus in Konstantinopel, bevor er nach Marseille ging, wo er Klöster für Männer und Frauen gründete. Am bekanntesten ist er heute dafür, dass er alles, was er in der ägyptischen Wüste gelernt hatte, in zwei berühmten Werken zusammenfasste: Die Institute, eine Sammlung von Richtlinien für monastische Gemeinschaften, und Die Konferenzen, die bemerkenswerte Gespräche mit den Wüstenvätern über ihre Suche nach Gott festhalten. Diese beiden Schriften prägten das westliche Mönchtum nachhaltig und beeinflussten die Entwicklung der mittelalterlichen europäischen Zivilisation tiefgreifend.

Johannes Cassian wird weithin der folgende Satz zugeschrieben:

*Wenn du zur wahren Erkenntnis der Heiligen Schrift gelangen willst, eile zuerst danach, eine unerschütterliche Demut des Herzens zu erlangen. Denn sie allein führt dich nicht zu einer Erkenntnis, die aufbläht, sondern zu jener, die erleuchtet, indem sie die Liebe vollendet.**

Johannes Cassian wird heute nicht nur als Wüstenvater geehrt, sondern auch als einer, der sonst verborgenen Mönchen eine Stimme verlieh – Männern, die ohne ihn vergessen worden wären, ihre Stimmen für immer verstummt. Seine besondere Gabe bestand darin, die vielfältigen Gedanken einer Gemeinschaft aufzunehmen und sie zu einer Erzählung voller Weisheit zu formen, für alle, die treu in der Nachfolge Christi leben wollten.

Ask (Bitten)

Johannes Cassian war entschlossen, von geistlichen Größen zu lernen, wie man in Demut, Gehorsam und leidenschaftlichem Gebet lebt. Wie ernst nehme ich selbst Jesu Einladung, von ihm den Weg der Sanftmut und Demut zu lernen und so wahre Ruhe für meine Seele zu finden? (vgl. Matthäus 11,29)

Halte inne und bete

Ich denke an eine Person, die ich kenne und die – wie Cassian – die Gabe hat, andere zu lehren, sei es in einem christlichen Kontext oder in einem anderen Bereich wie zum Beispiel der Bildung. Herr, salbe sie neu, damit sie Verstand erhellt, Herzen berührt und bei denen, die sie unterrichtet, radikale Veränderung anstößt.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Der Apostel Paulus schrieb an die Gemeinde in Korinth:

Wir wissen, dass wir alle Erkenntnis besitzen. Doch Erkenntnis bläht auf, die Liebe aber baut auf. Wenn jemand meint, etwas erkannt zu haben, so hat er noch nicht erkannt, wie man erkennen soll. Wer aber Gott liebt, der ist von ihm erkannt.

1. Korinther 8,1–3 (Sinngemäß nach NIVUK)

Johannes Cassian wählte in der ägyptischen Wüste einen Lebensweg, den viele Menschen heute als extrem empfinden würden, doch sein tiefstes Verlangen war es, täglich in demütigem, liebevollem Gehorsam gegenüber Christus zu leben.

Halte inne und bete

Hingabegebet

*Herr, ich gebe mich heute deiner Einladung hin,
von dir zu lernen – nicht, damit ich mehr weiß als andere oder als klug wahrgenommen werde,
sondern damit ich dich und andere mit größerer Leidenschaft und Ausdauer lieben kann.*

Segenszusage

Und nun, während ich mich darauf vorbereite, diese Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, im ersten Johannesbrief:

Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt,
bleibt in Gott und Gott in ihm.

1. Johannes 4,16b (nach NIVUK)

Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben
und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken
und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben,
und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

Amen.

* Konferenz 14, Kapitel 10 in Cassian, J. (1894), The Conferences. In: Schaff, P. & Wace, H. (Hrsg.), Nicene and Post-Nicene Fathers, Serie II, Bd. 11. Übersetzt von E. C. S. Gibson.



Dienstag, 24. Februar

Morgen

Hungere ich nach Heiligkeit?

Heute ist Dienstag, der 24. Februar, und in dieser Woche setzen wir unsere Reise durch die Fastenzeit fort, indem wir aus dem Leben der Wüstenväter und -mütter lernen. Diese Männer und Frauen des dritten und vierten Jahrhunderts gaben alles auf, um Gott nachzufolgen, und lebten radikal einfache Leben in den Wüsten Ägyptens und Syriens. Die Fastenzeit ist eng verbunden mit Jesu vierzig Tagen in der Wüste, und so lassen wir uns gemeinsam von der Weisheit dieser Wüstenmenschen prägen, während wir uns auf Ostern vorbereiten.

Gemeinsam beten wir täglich, ganz unkompliziert, nach dem P.R.A.Y.-Muster – P steht für PAUSE: INNEHALTEN und zur Ruhe kommen. R steht für REJOICE & REFLECT: Unsere Freude mit einem Psalm ausdrücken und über ein Bibelwort NACHDENKEN. A steht für ASK: Gott BITTEN, uns und anderen zu helfen. Und Y steht für YIELD: Ja sagen zu Gottes Willen und mit HINGABE für ihn leben – komme, was wolle.

Pause (Ruhe & Innehalten)

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.

Halte inne und bete

Vorbereitungsgebet

Du, Gott, bist mein Gott,
eifrig suche ich dich.
Meine Seele dürstet nach dir,
mein ganzer Mensch verlangt nach dir,
in einem trockenen, dürren Land,
in dem es kein Wasser gibt.

Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich an Gottes Hoffnung zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 126:

HERR, wende doch unser Geschick zum Guten,
so wie du die Bäche im trockenen Land wieder
mit Wasser füllst. Die mit Tränen säen, werden
mit Jubel ernten. Weinend gehen sie hinaus und
tragen den Samen zur Aussaat, jubelnd kehren
sie zurück und bringen ihre Garben heim.

Psalm 126,4–6 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich über die Weisheit der Sprüche nach und über die Herausforderung, meinen Glauben aktiv und bewusst zu leben:

Mein Sohn, achte auf meine Worte, neige dein Ohr zu dem, was ich sage. Lass sie nicht aus den Augen, bewahre sie tief in deinem Herzen; denn sie sind Leben für alle, die sie finden, und Heilung für den ganzen Menschen. Mehr als alles andere behüte dein Herz, denn aus ihm entspringt das Leben. Halte deinen Mund fern von Falschheit und lass keine verdorbenen Worte über deine Lippen kommen. Lass deine Augen geradeaus schauen und richte deinen Blick fest nach vorn. Achte genau auf den Weg, den du gehst, und bleibe beständig auf all deinen Wegen. Weiche weder nach rechts noch nach links ab und halte deinen Fuß vom Bösen fern.

Sprüche 4, 20–28 (sinngemäß nach NIVUK)

Habe ich Hunger nach Heiligkeit? Nehme ich Sünde wirklich ernst? Die Sprüche fordern mich heraus, aktiv zu werden – meine Sehnsüchte zu bewachen, auf meine Worte zu achten, meinen Blick konsequent auf Gott und seine Wege zu richten – genau so, wie es auch die Wüstenväter und -mütter getan haben.

Als jemand Abba Antonius fragte: „Was soll ich tun, um Gott zu gefallen?“, antwortete er: „Wo immer du hingehst, behalte Gott vor Augen; was immer du tust, handle nach dem Vorbild der Heiligen Schrift ...“*

Ask (Bitten)

Lädt Gott mich in dieser Fastenzeit zu einem neuen – oder erneuerten – Rhythmus der täglichen Reflexion ein? Wie kann ich wahrnehmen, wann ich mein Herz nicht behütet, meine Zunge nicht im Zaum gehalten oder seinen Weg nicht eingehalten habe?

Halte inne

Die Wüstenväter und -mütter suchten demütig die Weisheit anderer und entschieden sich bewusst dafür, offen mit ihren Kämpfen gegen die Sünde umzugehen.

Herr, schenk mir in dieser Fastenzeit einen Menschen, mit dem ich in tiefem Vertrauen und echter Freundschaft unterwegs sein kann – eine geistlich reife Person, zu der ich ehrlich sein darf und die mir liebevoll die Wahrheit sagt.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Während ich noch einmal zu dem heutigen Bibelabschnitt zurückkehre, höre ich aufmerksam darauf, welches Wort oder welcher Satz besonders in meine persönliche Situation hineinspricht ...

Mein Sohn, achte auf meine Worte, neige dein Ohr zu dem, was ich sage. Lass sie nicht aus den Augen, bewahre sie tief in deinem Herzen; denn sie sind Leben für alle, die sie finden, und Heilung für den ganzen Menschen. Mehr als alles andere behüte dein Herz, denn aus ihm entspringt das Leben. Halte deinen Mund fern von Falschheit und lass keine verdorbenen Worte über deine Lippen kommen. Lass deine Augen geradeaus schauen und richte deinen Blick fest nach vorn. Achte genau auf den Weg, den du gehst, und bleibe beständig auf all deinen Wegen. Weiche weder nach rechts noch nach links ab und halte deinen Fuß vom Bösen fern.

Sprüche 4, 20–28 (sinngemäß nach NIVUK)

Was ist heute die besondere Einladung des Heiligen Geistes an mich durch diesen Text?

Halte inne

Die Wüstenväter und -mütter prüften ihr Leben im Blick auf die sogenannten „acht Gedanken“ – innere Versuchungen oder Sünden, mit denen die meisten Menschen zu kämpfen haben. Abba Serapion benannte sie als Völlerei, Unzucht, Habgier, Zorn, Niedergeschlagenheit, Trägheit, Eitelkeit und Stolz. Im weiteren Verlauf dieser Woche will ich mein eigenes Leben im Licht einiger dieser Themen betrachten, dabei auf Gottes Barmherzigkeit vertrauen und den Heiligen Geist bitten, mir zu helfen, mein Herz zu bewahren und den Weg der Heiligkeit zu gehen.

Halte inne und bete

Hingabegebet

*Jesus, während ich dir in eine Woche der Prüfung in der Wüste folge,
bewahre mich bitte vor den beiden Extremen selbstanklagender Scham
und oberflächlicher Unehrlichkeit. Führe mich in eine tiefere Demut,
während ich deiner Liebe vertraue.*

Segenzusage

Und nun, da ich mich darauf vorbereite, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, in den Psalmen:

So hoch der Himmel über der Erde ist, so groß ist seine Liebe zu denen, die ihn fürchten. So fern der Osten vom Westen ist, so weit hat er unsere Verfehlungen von uns entfernt.

Psalm 103,11–12 (sinngemäß nach NIVUK)

Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben
und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken
und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben,
und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

Amen.

* Die Wüstenväter: Sprüche der frühchristlichen Mönche, herausgegeben und übersetzt von Benedicta Ward (Penguin, 2003), S. 3.

** Lectio 365 Nachtgebete helfen dir, deinen Tag im Rückblick vor Gott zu reflektieren, für Gottes Güte zu danken und Schuld zu bekennen. Warum nicht auch in dieser Fastenzeit deinen Tag auf diese Weise mit Gott beenden?

*** Eine vereinfachte Zusammenfassung der Liste Abba Serapions aus Die Konferenzen des Johannes Cassian, Übersetzung und Anmerkungen von Edgar C. S. Gibson, aus A Select Library of Nicene and Post-Nicene Fathers of the Christian Church (New York, 1894; Aeterna Press, 2015), Konferenz 5, Kapitel II.



Mittwoch, 25. Februar

Morgen

Mein Herz auf Gott ausrichten

Heute ist Mittwoch, der 25. Februar, und wir sind gemeinsam in der Fastenzeit unterwegs mit den Wüstenvätern und -müttern – Männern und Frauen, die im dritten und vierten Jahrhundert alles aufgaben, um Gott in den ägyptischen und syrischen Wüsten zu suchen. Die Fastenzeit ist eng mit Jesu vierzig Tagen des Fastens und der Erprobung in der Wüste verbunden, und so prüfen wir in dieser Woche unsere Herzen und nehmen unser Leben in den Blick, geleitet von der Wüstenweisheit dieser alten geistlichen Wegbereiter.

Pause (Ruhe & Innehalten)

...lasse ich es zu Beginn meines Betens ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.

Halte inne und bete

Vorbereitungsgebet

Du, Gott, bist mein Gott,
eifrig suche ich dich.
Meine Seele dürstet nach dir,
mein ganzer Mensch verlangt nach dir,
in einem trockenen,dürren Land,
in dem es kein Wasser gibt.

Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich an Gottes Hilfe zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 40:

Aber alle, die dich suchen, sollen sich über dich freuen und jubeln; alle, die deine Rettung lieben, sollen immer wieder rufen: „Der HERR ist groß!“ Ich aber bin arm und bedürftig; doch der Herr denkt an mich. Du bist meine Hilfe und mein Retter. Mein Gott, zögere nicht!

Psalm 40,16–17 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

In dieser Woche prüfe ich mein Leben im Licht der „acht Gedanken“ oder Sünden, die die Wüstenväter und -mütter als die häufigsten inneren Kämpfe des Menschen erkannten. Heute richte ich meinen Blick auf die Sünde der Begierde...

Da ihr nun mit Christus auferweckt worden seid, richtet euch nach dem, was droben ist, wo Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes. Richtet eure Gedanken auf das, was droben ist, nicht auf das Irdische. Denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist verborgen mit Christus in Gott. Wenn Christus, euer Leben, offenbar wird, dann werdet auch ihr mit ihm offenbar werden in Herrlichkeit. So tötet nun, was zu eurer irdischen Natur gehört: sexuelle Unmoral, Unreinheit, Begierde, böse Lust und die Habsucht, die Götzendienst ist.

Kolosser 3,1–5 (sinngemäß nach NIVUK)

Einige der Wüstenväter und -mütter rangen selbst mit sexuellen Gedanken und sehnten sich danach, ihren Sinn und ihr Herz ganz auf Gott auszurichten. Ein Bruder, der mit Begierde kämpfte, bat einen Wüstenvater, für ihn zu beten. Als sich nichts veränderte, fragte der Wüstenvater Gott nach dem Warum:

Der Herr zeigte ihm ... den Bruder, wie er dasaß, und den Geist der Begierde neben ihm, der mit ihm spielte. Ein Engel stand nahe, um ihm zu helfen, und blickte betrübt ... weil der Bruder sich nicht ganz auf Gott warf, sondern Gefallen daran fand, mit seinen Gedanken zu spielen und sich ihnen zuzuwenden.*

Ask (Bitten)

Wende ich mich der Versuchung zu? Habe ich in letzter Zeit Pornografie angeschaut oder mich in lustvollen Gedanken verloren? Ich spreche jetzt ehrlich mit Gott über meine Kämpfe.

Halte inne und bete

Jesus, ich möchte mein Herz und meinen Sinn ganz auf dich ausrichten. In deiner Barmherzigkeit schenke mir Selbstbeherrschung, um der Versuchung zu widerstehen. Gibt es einen konkreten Schritt, den ich gehen kann – eine Person, der ich mich anvertrauen sollte, Unterstützung, die ich suchen könnte, oder eine App, die ich löschen sollte?

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Ich kehre zu dem Abschnitt zurück und achte auf ein bestimmtes Wort oder eine Wendung, die der Heilige Geist mir heute besonders ins Herz legt ...

Da ihr nun mit Christus auferweckt worden seid, richtet euch nach dem, was droben ist, wo Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes. Richtet eure Gedanken auf das, was droben ist, nicht auf das Irdische. Denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist verborgen mit Christus in Gott. Wenn Christus, euer Leben, offenbar wird, dann werdet auch ihr mit ihm offenbar werden in Herrlichkeit. So tötet nun, was zu eurer irdischen Natur gehört: sexuelle Unmoral, Unreinheit, Begierde, böse Lust und die Habsucht, die Götzendifenst ist.

Kolosser 3,1–5 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um über das Wort oder die Wendung nachzudenken, die der Heilige Geist mir besonders vor Augen stellt.

Halte inne

Mir fällt das Wort „Götzendifenst“ auf. Dieser Abschnitt fordert mich heraus, nichts – kein Verlangen, keine Person, keinen Besitz – an die Stelle Jesu in meinem Herzen, meinem Denken oder meinem Körper treten zu lassen. Suche ich Erfüllung, Trost oder sogar Rettung in etwas anderem als in ihm?

Halte inne und bete

Hingabegebet

*Jesus, ich möchte, dass du meine größte Liebe bist.
Ich gebe dir mein Herz, meinen Sinn und meinen Körper hin.
Ordne meine Sehnsüchte neu nach deinem Willen und lehre mich,
mich auf dich zu stützen, wenn die Versuchung lockt.*

Segenszusage

Und nun, da ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, im Jakobusbrief:

Ordnet euch Gott unter. Widersteht dem Teufel, dann wird er von euch fliehen. Naht euch Gott, dann wird er sich euch nähern.

Jakobus 4,7–8a (sinngemäß nach NIVUK)

Schlussgebet

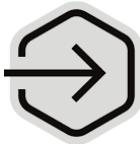
Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.

Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken und jedem Menschen freundlich zu begegnen.

Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben, und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.

Amen.

* Die Wüstenväter: Sprüche der frühchristlichen Mönche, herausgegeben und übersetzt von Benedicta Ward (Penguin, 2003), S. 38–39.



Donnerstag, 26. Februar

Morgen

Wie viel ist genug?

Heute ist Donnerstag, der 26. Februar, und wir sind gemeinsam unterwegs durch die Fastenzeit mit den Wüstenvätern und -müttern – Frauen und Männern, die im dritten und vierten Jahrhundert alles hinter sich ließen, um Gott in den Wüsten Ägyptens und Syriens zu suchen. Die Fastenzeit ist mit Jesu vierzig Tagen des Fastens und der Prüfung in der Wüste verbunden, und so prüfen wir in dieser Woche unsere Herzen und betrachten unser Leben im Licht der Wüstenweisheit dieser alten geistlichen Lehrer.

Pause (Ruhe & Innehalten)

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.

Halte inne und bete

Vorbereitungsgebet

Während ich mein Herz auf die Fastenzeit vorbereite, bete ich mit den Worten eines alten Gebets Davids:

Du, Gott, bist mein Gott,
eifrig suche ich dich.
Meine Seele dürstet nach dir,
mein ganzer Mensch verlangt nach dir,
in einem trockenen,dürren Land,
in dem es kein Wasser gibt.

Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich daran zu freuen, dass Gott mir alles gibt, was ich wirklich brauche, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 131 ...

HERR, ich will nicht hoch hinaus, ich strebe nicht nach Größe. Ich mische mich nicht in Dinge ein, die mich überfordern, und verliere mich nicht in großspurigen Fantasien. Ich habe meine Seele zur Ruhe gebracht und still werden lassen. Wie ein gestilltes Kind an der Brust seiner Mutter, so ist meine Seele ruhig in mir.

Psalm 131,1–2 (sinngemäß nach MSG)

Halte inne und bete

In dieser Woche prüfe ich mein Leben im Licht der „acht Gedanken“ oder Sünden, die die Wüstenväter und -mütter als die häufigsten inneren Kämpfe des Menschen beschrieben haben. Heute richte ich meinen Blick auf die Sünde der Habsucht ...

Haltet euer Leben frei von der Liebe zum Geld und begnügt euch mit dem, was ihr habt; denn Gott hat gesagt: „Ich werde dich niemals aufgeben und dich niemals verlassen.“ Darum können wir voller Zuversicht sagen: „Der Herr ist mein Helfer; ich werde mich nicht fürchten. Was können Menschen mir schon tun?“

Hebräer 13, 5–6 (sinngemäß nach NIVUK)

Wie viel ist genug? Der Milliardär John D. Rockefeller soll einmal gesagt haben: „Nur ein kleines bisschen mehr.“ Und ehrlich gesagt: Für Menschen in Armut kann ein wenig mehr tatsächlich lebensverändernd sein; für andere jedoch bedeutet mehr Geld nicht automatisch mehr Glück.* Für die Wüstenväter und -mütter galt: Weniger ist mehr. Sie entschieden sich für ein einfaches Leben und freuten sich an dem Reichtum Gottes. Die Wüstenmutter Amma Synkletika sagte einmal:

Wenn der Teufel nicht die Stachel der Armut benutzt, um zu verführen, dann gebraucht er den Reichtum zu diesem Zweck.**

Ask (Bitten)

Habe ich genug? Ich halte inne und nehme wahr, was ich habe – benenne das Gute und danke Gott dafür.

Halte inne und bete

Jesus, lehre mich, den Unterschied zwischen Wunsch und wirklichem Bedarf zu erkennen. Zeige mir, wo die Verlockung von mehr Geld, Besitz oder Macht meine Gedanken eingenommen, mein Herz infiziert und meine Entscheidungen geprägt hat.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Wenn ich zu dem heutigen Abschnitt zurückkehre, achte ich besonders auf meine Gefühle, während ich diese Worte lese ...

Haltet euer Leben frei von der Liebe zum Geld und begnügt euch mit dem, was ihr habt; denn Gott hat gesagt: „Ich werde dich niemals aufgeben und dich niemals verlassen.“ Darum können wir voller Zuversicht sagen: „Der Herr ist mein Helfer; ich werde mich nicht fürchten. Was können Menschen mir schon tun?“

Hebräer 13, 5–6 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir nun einen Moment Zeit, um über jedes Gefühl nachzudenken, das dieser Abschnitt in mir auslöst.

Halte inne

Ein Schüler des Abba Agathon fand eine grüne Erbse und fragte den Wüstenvater, ob er sie haben dürfe. Der alte Mann sagte nein. Andrew Arndt schreibt dazu:

So unbedeutend eine kleine Erbse auch erscheinen mag ... Agathon erkennt, worum es wirklich geht: Wenn ich sie nicht brauche und sie mir ursprünglich nicht gehört hat – warum sollte ich mich dann mit ihr belasten? Der weise Prediger stimmt dem zu: „Besser eine Handvoll mit Ruhe als zwei Handvoll mit Mühe und Haschen nach Wind“ (Prediger 4,6).***

Halte inne und bete

Hingabegebet

Jesus, ich wende mich für mein tägliches Brot an dich – nicht mehr und nicht weniger, sondern genau das, was ich heute brauche. Ich lasse meine Angst los, nicht genug zu haben, und entscheide mich, darauf zu vertrauen, dass du mich niemals verlassen wirst.

Segenszusage

Und nun, da ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, im Matthäusevangelium:

Sorgt euch also nicht und sagt: „Was werden wir essen?“ oder „Was werden wir trinken?“ oder „Was werden wir anziehen?“ ... Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, dann wird euch das alles dazugegeben werden.

Matthäus 6,31.33 (sinngemäß nach NIVUK)

Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben
und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken
und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben,
und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

Amen.

* Matthew Killingsworth, Daniel Kahneman, Barbara Mellers, „Income and emotional well-being: A conflict resolved“, März 2023.

** Zitiert nach Gerald L. Sittser, Water from a Deep Well (Inter-Varsity Press, 2007), S. 85.

*** Andrew Arndt, Streams in the Wasteland: Finding Spiritual Renewal with the Desert Fathers and Mothers (Kindle-Ausgabe; NavPress, 2022), S. 187.



Freitag, 27. Februar

Morgen

Tod durch Vergleichen

Heute ist Freitag, der 27. Februar, und wir sind gemeinsam unterwegs durch die Fastenzeit mit den Wüstenvätern und -müttern – Frauen und Männern, die im dritten und vierten Jahrhundert alles hinter sich ließen, um Gott in den Wüsten Ägyptens und Syriens zu suchen. In dieser Woche prüfen wir unsere Herzen und betrachten unser Leben im Licht der Wüstenweisheit dieser alten geistlichen Lehrer.

Pause (Ruhe & Innehalten)

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.

Halte inne und bete

Vorbereitungsgebet

Du, Gott, bist mein Gott,
eifrig suche ich dich.
Meine Seele dürstet nach dir,
mein ganzer Mensch verlangt nach dir,
in einem trockenen,dürren Land,
in dem es kein Wasser gibt.

Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich an Gottes Fürsorge zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 37 ...

Reg dich nicht über die Bösen auf
und beneide nicht die, die Unrecht tun.
Denn wie Gras werden sie bald verdorren,
wie die Blumen des Feldes verwelken sie schnell.

Vertrau auf den HERRN und tu Gutes;
dann wirst du sicher im Land wohnen und versorgt sein.
Hab deine Freude am HERRN,
so wird er dir geben, was dein Herz begehrte.

Psalm 37,1–4 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

In dieser Woche prüfe ich mein Leben im Licht der „acht Gedanken“ oder Sünden, die die Wüstenväter und -mütter als die häufigsten inneren Kämpfe des Menschen erkannten. Heute richte ich meinen Blick auf die Sünde des Neids ...

Woher kommen die Kämpfe und Streitigkeiten unter euch?
Entstehen sie nicht aus den Begierden, die in euch
miteinander im Streit liegen? Ihr begehrt und habt doch nicht;
so mordet ihr. Ihr neidet und könnt nichts erreichen; so streitet
und kämpft ihr. Ihr habt nichts, weil ihr Gott nicht bittet. Und
selbst wenn ihr bittet, empfängt ihr nichts, weil ihr in böser
Absicht bittet, um es für eure eigenen Vergnügen zu
vergeuden.

Jakobus 4,1–3 (sinngemäß nach NIVUK)

Jakobus' Aussage, dass Neid zu Gewalt und sogar Mord führen kann, wirkt zunächst extrem – bis ich mich an die Geschichte der ersten Brüder der Bibel erinnere. Kain und Abel brachten Gott Opfer dar; doch Kain beneidete die göttliche Zuwendung, die sein jüngerer Bruder erhielt, und schlug im Zorn zu, was Abels Leben beendete (1. Mose 4,1–16). Die Wüstenväter und -mütter wussten, dass das Verlangen nach dem, was andere besitzen – sei es Macht, Reichtum oder Ansehen – grundsätzlich im Widerspruch dazu steht, den Nächsten so zu lieben, wie Jesus es gebietet (Matthäus 22,39).*

Ask (Bitten)

Gibt es jemanden, der etwas besitzt, wonach ich mich zutiefst sehne – vielleicht sein Aussehen, seine Beziehungen, seinen Besitz oder etwas anderes? Heiliger Geist, erforsche mich und zeige mir, wo Neid meine Beziehungen vergiftet.

Halte inne und bete

Welche Gewohnheiten nähren meinen Neid? Verliere ich mich in Klatsch? Fantasiere ich darüber, das Leben eines anderen zu führen? Verbringe ich Stunden in sozialen Medien und vergleiche mich mit anderen? Herr, erbarme dich. Heile mein Herz und zeige mir die zerstörerischen Muster, die mich von der Liebe wegführen.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Wenn ich zu dem heutigen Abschnitt zurückkehre, achte ich auf ein Wort oder eine Wendung, die heute besonders in meinen persönlichen Kontext spricht ...

Woher kommen die Kämpfe und Streitigkeiten unter euch? Entstehen sie nicht aus den Begierden, die in euch miteinander im Streit liegen? Ihr begehrt und habt doch nicht; so mordet ihr. Ihr neidet und könnt nichts erreichen; so streitet und kämpft ihr. Ihr habt nichts, weil ihr Gott nicht bittet. Und selbst wenn ihr bittet, empfängt ihr nichts, weil ihr in böser Absicht bittet, um es für eure eigenen Vergnügungen zu vergeuden.

Jakobus 4,1–3 (sinngemäß nach NIVUK)

Was ist die konkrete Einladung des Heiligen Geistes an mich heute durch diesen Abschnitt?

Halte inne

Für die Wüstenväter und -mütter war „das geistlich Gesündeste, was ein Mensch tun kann, schlicht aufzuhören, darauf zu achten, was andere haben.“** Es wird immer jemanden geben, der besser aussieht, klüger, freundlicher, reicher, beliebter oder erfolgreicher ist als ich. Statt meinen Wert im Vergleich zu suchen, entscheide ich mich deshalb, ihn in der Kontemplation zu verwurzeln – in der Betrachtung des Gottes, den ich nicht beeindrucken kann und der seine Macht und seinen Status beiseitelegte, um mir zu zeigen, wie tief er mich liebt (Philipper 2,5–11).

Halte inne und bete

Hingabegebet

Herr, ich erkenne meine Unsicherheit. Verwandle meine neidischen Gedanken in einen Anstoß zum Gebet. Hilf mir, gegenüber denen, mit denen ich mich zu vergleichen versucht bin, großzügig zu sprechen und zu handeln – als bewussten Akt des Widerstands gegen den Neid, der uns trennt.

Segenszusage

Und nun, da ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, im Galaterbrief:

Wenn wir uns für dieses Leben entschieden haben – das Leben aus dem Geist –, dann lasst uns dafür sorgen, dass es nicht nur eine Idee in unserem Kopf oder ein Gefühl in unserem Herzen bleibt, sondern dass wir seine Konsequenzen in jedem Detail unseres Lebens umsetzen. Das bedeutet, dass wir uns nicht miteinander vergleichen, als wäre der eine besser und der andere schlechter. Wir haben viel Interessanteres mit unserem Leben vor. Jeder von uns ist ein Original.

Galater 5,25–26 (sinngemäß nach MSG)

Schlussgebet

Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.

Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken und jedem Menschen freundlich zu begegnen.

Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben, und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.

Amen.

* Mehr dazu in Kapitel 9 von Andrew Arndts Buch Streams in the Wasteland: Finding Spiritual Renewal with the Desert Fathers and Mothers (NavPress, 2022).

** Andrew Arndt, Streams in the Wasteland: Finding Spiritual Renewal with the Desert Fathers and Mothers (Kindle-Ausgabe; NavPress, 2022), S. 192.



Samstag, 28. Februar

Morgen

Ein heiliges Spiel

Heute ist Samstag, der 28. Februar, und wir sind gemeinsam auf dem Weg durch die Fastenzeit mit den Wüstenvätern und -müttern – Frauen und Männern, die im dritten und vierten Jahrhundert alles hinter sich ließen, um Gott in den Wüsten Ägyptens und Syriens zu suchen. In dieser Woche prüfen wir unsere Herzen und betrachten unser Leben im Licht der Weisheit aus der Wüste, die diese alten geistlichen Lehrerinnen und Lehrer uns hinterlassen haben.

Pause (Ruhe & Innehalten)

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.

Halte inne und bete

Vorbereitungsgebet

Du, Gott, bist mein Gott, eifrig suche ich dich.
Meine Seele dürstet nach dir, mein ganzer
Mensch verlangt nach dir, in einem trockenen,
dürren Land, in dem es kein Wasser gibt.

Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich an Gottes Majestät zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 29 ...

Die Stimme des HERRN lässt die öde Wüste erbeben;
der HERR lässt die Wüste von Kadesch erzittern.
Die Stimme des HERRN lässt mächtige Eichen sich
winden und reißt die Wälder kahl. Und in seinem Tempel
ruft alles: »Ehre!«

Psalm 29,8–9 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

In dieser Woche prüfe ich mein Leben im Blick auf einige der „acht Gedanken“ oder Grundsünden, die die Wüstenväter und -mütter als die häufigsten inneren Kämpfe des Menschen erkannt haben. Heute richte ich meinen Blick auf die Sünden des Stolzes und der Ruhmsucht ...

Wenn es nun irgendeine Ermutigung in Christus gibt, irgendeinen Trost der Liebe, irgendeine Gemeinschaft des Geistes, irgendeine Herzlichkeit und Barmherzigkeit, dann macht meine Freude vollkommen, indem ihr eines Sinnes seid, gleiche Liebe habt, einmütig und auf das eine bedacht. Tut nichts aus Eigennutz oder leerem Ehrgeiz, sondern achtet in Demut einer den anderen höher als sich selbst; und jeder sehe nicht nur auf das Seine, sondern auch auf das der anderen.

Philipper 2,1–4 (sinngemäß nach NIVUK)

Halte inne und bete

Der Wüstenvater Abba Serapion beschrieb, warum es Menschen so schwerfällt, wirklich so zu leben wie Jesus. Wenn ich – mit Gottes Hilfe – Versuchungen wie Völlerei, Neid oder sexuelle Begierde überwinde, dann laufe ich Gefahr, in zwei verborgene Fallen der Sünde zu geraten. Serapion warnte, dass „wenn diese anderen überwunden sind“, Stolz und Ruhmsucht „umso kräftiger aufblühen und aus dem Tod der anderen hervorschießen und nur noch stärker werden ...“*

Ask (Bitten)

Herr, wo ist mein Blick auf mich selbst verzerrt worden? Zeige mir eine Stärke, eine Begabung oder eine Leistung, in der sich Stolz eingenistet hat, und führe mich in eine liebevolle Demut.

Halte inne und bete

Herr, gibt es einen Bereich meines Lebens, in dem ich aus eigennützigem Ehrgeiz handle? Wie kann ich heute ganz praktisch jemand anderen höher achten als mich selbst?

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Während ich noch einmal zu dem heutigen Bibelabschnitt zurückkehre, achte ich auf ein Wort oder einen Ausdruck, den der Heilige Geist mir heute besonders nahelegt ...

Wenn es nun irgendeine Ermutigung in Christus gibt, irgendeinen Trost der Liebe, irgendeine Gemeinschaft des Geistes, irgendeine Herzlichkeit und Barmherzigkeit, dann macht meine Freude vollkommen, indem ihr eines Sinnes seid, gleiche Liebe habt, einmütig und auf das eine bedacht. Tut nichts aus Eigennutz oder leerem Ehrgeiz, sondern achtet in Demut einer den anderen höher als sich selbst; und jeder sehe nicht nur auf das Seine, sondern auch auf das der anderen.

Philipper 2,1–4 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um über ein Wort oder eine Formulierung nachzudenken, die der Heilige Geist mir besonders vor Augen stellt.

Halte inne

Die Wüstenmutter Amma Syncletica sagte: „Wenn [der Teufel] nicht durch Verachtung und Spott siegen kann, versucht er es mit Lob und Schmeichelei.“** Deshalb lege ich heute Gottes Waffenrüstung an, um mich vor dem Stolz zu schützen (Epheser 6,14–17). Ich umgürtete mich mit der Wahrheit, um die Lügen des Feindes zu erkennen. Ich schütze mein Herz mit dem Brustpanzer der Gerechtigkeit. Ich verteidige mich mit dem Schild des Glaubens und dem Schwert des Wortes Gottes und bewahre meine Gedanken mit dem Helm des Heils. In all dem bin ich bereit, Frieden dorthin zu tragen, wohin ich gehe.

Halte inne und bete

Hingabegebet

*Jesus, ich möchte heute mit dir ein heiliges Spiel spielen.
Zeige mir bei jeder Person, der ich begegne, etwas, das du besonders an ihr liebst.
Schenke mir eine Gelegenheit, sie zu ermutigen, ihr zu dienen oder ihre Interessen über meine eigenen zu stellen.*

Segenzusage

Und nun, während ich mich darauf vorbereite, diese herausfordernde Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen, erinnert mich der Herr, der mich liebt, in den Sprüchen:

Wo Stolz ist, da folgt Schande, doch bei den Demütigen ist Weisheit.

Sprüche 11,2 (sinngemäß nach NIVUK)

Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben
und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken
und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben,
und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

Amen.

* Abba Serapion an Johannes Cassian, The Conferences of John Cassian, Konferenz 5, Kapitel X.

** Gerald L. Sittser, Water from a Deep Well (Inter-Varsity Press, 2007), S. 83.



Sonntag, 1. März

Morgen

Ein Sabbatgebet für die Fastenzeit

Heute ist Sonntag, der 1. März, in der zweiten Woche der Fastenzeit. An den Sonntagen der Fastenzeit ist es gute Tradition, das Fasten gegen das Feiern zu tauschen, das Prüfen gegen das Ruhen, die Strenge der Selbstverleugnung gegen die Wunder der Gnade – während wir Ostern entgegengehen und es feiern, das nun noch fünf Wochen vor uns liegt. Und so kehren wir heute zu unserem Sabbatgebet in der Fastenzeit zurück und bekennen:

Halleluja! Ich will den HERRN loben von ganzem Herzen, in der Versammlung der Aufrichtigen und in der Gemeinde.

Psalm 111,1 (sinngemäß nach NJB)

Ich freute mich, als sie zu mir sagten: „Lasst uns gehen zum Haus des HERRN!“

Psalm 122,1 (sinngemäß nach ESVUK)

In der vergangenen Woche habe ich gelernt, wie die Wüstenväter und -mütter ihre Zeit in der Wüste nutzten, um ihr Leben anhand der „acht Gedanken“ – jener Sünden, mit denen die meisten Menschen ringen – zu prüfen. Doch heute verlasse ich die Wüste und betrete das Haus des HERRN, um ihn mit großer Freude anzubeten ...

Eines habe ich vom HERRN erbeten, danach verlange ich:
dass ich im Haus des HERRN wohnen darf alle Tage
meines Lebens, um die Freundlichkeit des HERRN zu
schauen und nach ihm zu fragen in seinem Tempel ...
Mein Herz sagt von dir: „Suche mein Angesicht!“
Dein Angesicht, HERR, will ich suchen.

Psalm 27,4.8 (Sinngemäß nach NIVUK)

Ein alter Text für jüdische Gläubige, die Pessach-Haggada, beschreibt den Sabbat als „die gelebte Verwirklichung des messianischen Zeitalters“, in dem wir einen Vorgeschmack auf die kommende „Welt des Friedens genießen dürfen, in der Streben und Konflikt (vorübergehend) zu ihrem Ende kommen und die ganze Schöpfung ihrem Schöpfer ein Lied des Seins singt“.^{**} Genau deshalb tauschen wir an den Sonntagen der Fastenzeit das Fasten gegen ein Fest ein: Wir erwarten die Auferstehung Jesu, feiern den Anbruch seines messianischen Zeitalters und nehmen teil an dem Kommen seines Reiches.

Was bedeutet das ganz praktisch? Wie könnte ich hören, wann „die Schöpfung ein Lied ihres Seins ihrem Schöpfer singt“? Vielleicht indem ich einen Spaziergang mache und die überwältigende Schönheit der Natur bewusst wahrnehme, oder indem ich die Gegenwart eines geliebten Menschen an meinem Tisch feiere, oder indem ich Musik höre und die Lautstärke aufdrehe, oder indem ich meine Seele im Gottesdienst in der Anbetung lebendig werden lasse.

Halte inne und bete

Die Haggada beschreibt den Sabbat außerdem als einen Tag „des Friedens, an dem Streben und Konflikt ... zu Ende kommen“. Wie wunderbar wäre es, wenn dieser Tag genau so sein könnte – ohne Leistungsdruck und Stress, ohne Streit und Angst, einfach ein Tag des Lebens und des Weitergebens von Frieden. Und so denke ich dem kommenden Tag entgegen: Gibt es bestimmte Druckpunkte, die mir heute meinen Frieden rauben könnten?

Diese Momente halte ich nun vor den Herrn, balle sie in meinen Fäusten und öffne meine Hände langsam, während ich ein Sabbatgebet um Frieden bete, das der heilige Augustinus von Hippo, ein Zeitgenosse der Wüstenväter, vor mehr als 1600 Jahren geschrieben hat:

*O Herr, mein Gott, schenke mir deinen Frieden,
denn du hast mir alles gegeben – den Frieden der Ruhe,
den Frieden des Sabbats, der keinen Abend kennt;
durch Jesus Christus, meinen Herrn.
Amen.^{***}*

Und nun nehme ich die Worte eines bekannten alten Kirchenliedes und mache sie heute zu meinem Gebet um Frieden:

O Sabbatruh am See von Galiläa,
o Stille über den Hügeln dort,
wo Jesus kniete, um mit dir
die Ewigkeit im Schweigen zu teilen,
von Liebe ausgelegt.

Lass deine stillen Tautropfen der Ruhe fallen,
bis all mein Ringen endet;
nimm von meiner Seele Druck und Last
und lass mein geordnetes Leben bekennen
die Schönheit deines Friedens.

Atme durch die Hitze meiner Begierden
deine Kühle und deinen Balsam;
lass Sinn verstummen, Fleisch zurücktreten;
sprich durch Erdbeben, Wind und Feuer,
du leise, sanfte Stimme der Ruhe.^{***}

Sabbat-Segen

**Möge dieser Tag mir Sabbatruhe schenken,
dort, wo ich tief erschöpft bin.**

**Möge die Wüste meiner Seele
Wasser von oben empfangen.**

**Wo Beziehungen zerbrochen sind,
möge mein Leben Versöhnung finden,

und wo mein Herz verhärtet ist,
Herr, gieße dein Öl und deinen Wein aus. ******

* The Chief Rabbi's Haggadah (Collins; neue Ausgabe, 2004), S. 25.

** Augustinus von Hippo, personalisiert und bearbeitet nach Prayers of the Early Church, hrsg. von J. Manning Potts (The Upper Room, 1953).

*** Sinngemäß nach Dear Lord and Father of Mankind von John Greenleaf Whittier (gemeinfrei).

**** Pete Greig, Ein Sabbatgebet für die Fastenzeit.