



Morgenandacht:

Meine Leidenschaft für Jesus neu entfachen

Weisheit in der Wüste:

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

Woche 3: Liebende Stille und Abgeschiedenheit

In dieser Woche erkunden wir die geistlichen Übungen der Stille und der Abgeschiedenheit,
während wir aus der Weisheit der Wüstenväter und -mütter lernen.



Lectio 365



24-7 PRAYER

Montag, 2. März

 Morgen

Festtag: Makarios von Ägypten

Heute ist Montag, der 2. März, und heute beschäftigen wir uns mit der Geschichte des Wüstenvaters Abba Makarios von Ägypten, der um das Jahr 390 starb. An Festtagen unterbrechen wir das fortlaufende Bibelgebet, um die Geschichten zu feiern und aus dem Leben von Glaubensheldinnen und 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 Sendung. Heute danken wir Gott daher für das außergewöhnliche Vorbild von Makarios – einem demütigen Helden des Gebets.

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

*Gott der Rettung und der Wiederherstellung,
ich danke dir für deine große und schöne
Mission in dieser Welt. Hier bin ich, Herr –
erfülle mich mit deinem Geist und sende mich.*

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich an Gottes Güte zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 103:

Lobe den HERRN, meine Seele,
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.
Er vergibt dir alle deine Schuld
und heilt all deine Krankheiten.
Er rettet dein Leben vor dem Tod
und krönt dich mit Gnade und Barmherzigkeit.

Psalm 103,2–4 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Makarios wurde zu Beginn des vierten Jahrhunderts in Oberägypten geboren. Er heiratete jung, wurde jedoch bald verwitwet. Als auch seine Eltern starben, verteilte er seinen Besitz an die Armen und widmete sich als Einsiedler in der Wüste ganz dem Gebet. Im Laufe seines langen Lebens erlebte er viel Widerstand. Einmal wurde er fälschlich beschuldigt, ein junges Mädchen verführt zu haben. Doch anstatt laut seine Unschuld zu verteidigen, nahm er die Schande auf sich, unterstützte sie finanziell und wurde später vollständig rehabilitiert. Jahre später wurde er von religiösen Autoritäten verfolgt und auf eine Insel mit heidnischer Bevölkerung verbannt. Auch das nahm er demütig als Gottes Führung an – und nach viel Gebet ließen sich der heidnische Priester und schließlich alle Bewohner der Insel taufen.*

Die schlichte Demut von Abba Makarios veränderte das Leben vieler Menschen. Als einige Mönche ihn fragten, wie man gut beten könne, antwortete er ihnen:

*„Gebet braucht nicht viele Worte. Es genügt zu sagen:
›Herr, wie du willst und wie du weißt, erbarme dich meiner.‹
Und wenn dich ein Feind angreift, brauchst du nur zu sagen: ›Herr, erbarme dich!‹
Denn der Herr weiß, was uns gut tut, und er schenkt uns seine Barmherzigkeit.“***

Ich bin tief berührt von der außergewöhnlichen Demut Abba Makarios'. Er scheint so sehr ein Mensch des Gebets gewesen zu sein und so fest auf Gott vertraut zu haben, dass selbst Anfeindung und Widerstand ihn nicht erschüttern konnten.

Ask (Bitten)

Habe ich etwas von dem demütigen Vertrauen Abba Makarios', das mir hilft, mit Zuversicht anzunehmen, dass Gott genau weiß, was mir guttut, und dass er mir in jeder Lebenslage helfen kann?

Halte inne und bete

Herr, in dieser heiligen Wüstenzeit der Fastenzeit hilf mir, mich zu demütigen, damit ich deine Gunst in allem erfahre, was ich tue (1. Petrus 5,5). Ich bin dankbar für die Ermutigung von Makarios, dass „Gebet nicht viele Worte braucht“, und so nehme ich mir jetzt einen Moment Zeit, um in Stille demütig vor dir zu warten.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Wo Abba Makarios einst allein in einer Wüstenzelle lebte, steht heute ein Kloster, das seinen Namen trägt – ein bleibendes Zeugnis aus Stein und Ziegeln für einen Mann, der kein Interesse daran hatte, ein persönliches Vermächtnis zu sichern, sondern einzig eine Leidenschaft für Heiligkeit, Demut und Gebet lebte.

Halte inne und bete

Hingabegebet

Herr, ich sage heute Ja zu deiner großen Barmherzigkeit. Vergib mir all meine schwachen Versuche, mich selbst zu rechtfertigen oder zu erhöhen. Ich vertraue mich jetzt deiner großen Gnade an und lege mein Leben, meine Zukunft und meine Hoffnungen in deine liebenden Hände – im Vertrauen darauf, dass du deine guten Absichten mit mir erfüllen wirst.

Segenszusage

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

Demütigt euch vor dem Herrn, dann wird er euch erhöhen.

Jakobus 4,10 (sinngemäß personalisiert 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.

Mehr zu Abba Makarios von Ägypten findest du in einem kurzen Video von Pete Greig über sein Leben, das eigens für das heutige Lectio 365 in der ägyptischen Wüste gedreht wurde.

* „Venerable Macarius the Great of Egypt“, Lives of the Saints, Orthodox Church in America

** ebd.



Dienstag, 3. März

 **Morgen**

In die Wüste fliehen

Heute ist Dienstag, der 3. März, und in dieser Woche beschäftigen wir uns mit den beiden geistlichen Übungen der Abgeschiedenheit und der Stille, gemeinsam mit den alten Müttern und Vätern der ägyptischen und syrischen Wüsten. Zusammen wurden diese beiden Praktiken für sie zu einem täglichen Feuer der Verwandlung und bildeten das Fundament ihres hingeebenen, heiligen Lebens mit Gott – und wie wir sehen werden, können sie das auch für uns tun.

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 Gabe der Wüste zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus dem Buch Jesaja:

Sogar die Wüste und das dürre Land werden sich freuen.
Die Einöde wird jubeln und aufblühen wie Frühlingsblumen.
Ja, sie wird in voller Blüte stehen und vor Freude singen.
Die Wüste wird so prächtig werden wie die Berge des Libanon, so schön wie der Karmel und die Ebene von Scharon. Dort wird man die Herrlichkeit des HERRN sehen, die Pracht unseres Gottes.

Jesaja 35,1–2 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich darüber nach, wie die Wüste in Gottes Barmherzigkeit zu einem Ort der Versorgung, der Heilung und des Segens werden kann.

Mein Herz ist in Angst in mir, die Schrecken des Todes haben mich überfallen. Furcht und Zittern haben mich ergriffen, Entsetzen hat mich überwältigt. Da sagte ich: »Hätte ich doch Flügel wie eine Taube! Ich würde davonfliegen und zur Ruhe kommen. Weit weg würde ich fliehen und in der Wüste bleiben. Ich würde mich rasch an einen Ort der Zuflucht begeben, fern vom tobenden Sturm.«

Psalm 55,5–8 (sinngemäß nach NIVUK)

Oft denke ich bei der Wüste zuerst an Mangel – und das zu Recht, denn sie ist karg, wild, bedrohlich und furchteinflößend. Doch für den Psalmisten ist die Wüste mehr als das: So herausfordernd sie auch ist, sie wird zugleich zu einem Ort der Zuflucht, des Schutzes und der Ruhe – fern vom Lärm und von der Bedrohung durch Menschenmengen.

Ask (Bitten)

Jesus, so wie du selbst in die Wüste gegangen bist, bitte ich dich heute: Zieh mich hinein in die Tiefe von Abgeschiedenheit und Stille, damit ich zur Ruhe komme und erkenne, dass du Gott bist (Psalm 46,11).

Halte inne

Jesus, ich richte meinen Blick auf die Welt, die du so sehr liebst, und denke an die Menschen in meiner Umgebung, die ohne Nahrung und ohne Schutz leben. Ich bete, dass auch sie dir in ihrer Wüste begegnen dürfen – sei du ihnen Zuflucht, Anteil und Ruhe.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Wenn ich den heutigen Psalm noch einmal lese, höre ich auf ein Wort oder eine Formulierung, die besonders in meine persönliche Situation hineinspricht.

Mein Herz ist in Angst in mir, die Schrecken des Todes haben mich überfallen. Furcht und Zittern haben mich ergriffen, Entsetzen hat mich überwältigt. Da sagte ich: »Hätte ich doch Flügel wie eine Taube! Ich würde davonfliegen und zur Ruhe kommen. Weit weg würde ich fliehen und in der Wüste bleiben. Ich würde mich rasch an einen Ort der Zuflucht begeben, fern vom tobenden Sturm.«

Psalm 55,5–8 (sinngemäß nach NIVUK)

Oft treibt mich große Not in die Wüste. Für die Wüstenväter und -mütter war es die Sehnsucht nach einem ablenkungsfreien Raum, um Gott zu suchen. Für den Psalmisten sind es Angst, Schrecken, Zittern und Entsetzen über das, was um ihn herum geschieht – ein Gefühl, das mir sehr vertraut ist, wenn mein Leben chaotisch wird oder Menschen sich nicht so verhalten, wie sie sollten.

Wie tröstlich ist es zu wissen, dass Gott damit einverstanden ist. Ob ich freiwillig oder aus Not in die Wüste gehe – Gott begegnet mir dort, um mich zu segnen und mir seine Liebe zu zeigen.

Halte inne und bete

Hingabegebet

Ich bete mit den Worten des Wüstenvaters Makarios von Ägypten und strecke dabei innerlich meine Hände aus:

*Herr, wie du willst und wie du weißt, erbarme dich.
Herr, wie du willst und wie du weißt, erbarme dich.
Herr, wie du willst und wie du weißt, erbarme dich.*

Segenszusage

Und nun, während ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, spricht der Herr, der mich liebt, durch den Propheten Hosea:

Ich werde sie zurückgewinnen,
sie in die Wüste führen und dort liebevoll
zu ihr sprechen.

Hosea 2,16 (sinngemäß nach NLT)

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.



Mittwoch, 4. März

 Morgen

Mit Gott ringen

Heute ist Mittwoch, der 4. März, und in dieser Woche erkunden wir gemeinsam mit den Wüstenvätern und -müttern die beiden geistlichen Übungen der Abgeschlossenheit und der Stille. Zusammen bildeten sie das Fundament ihres hingeebenen Lebens vor Gott und öffneten einen Raum für tägliche Verwandlung in seiner Gegenwart. Wenn ich Abgeschlossenheit und Stille annehme, kann auch ich verwandelt werden.

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 Segen zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 103:

Lobe den HERRN, meine Seele,
und was in mir ist, seinen heiligen Namen!
Er erfüllt mein Leben mit Gutem,
und meine Jugend wird erneuert wie bei einem Adler.

Psalm 103,1.5 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute richte ich meinen Blick darauf, wie die Wüste der Abgeschiedenheit ein Ort des Ringens mit Gott sein kann.

Jakob war allein zurückgeblieben. Da rang ein Mann mit ihm bis zum Morgengrauen. Als der Mann sah, dass er ihn nicht bezwingen konnte, berührte er Jakobs Hüftgelenk, sodass es sich ausrenkte, während sie miteinander rangen. Da sagte er: »Lass mich los, denn der Morgen bricht an.« Doch Jakob antwortete: »Ich lasse dich nicht los, es sei denn, du segnest mich.«

Der Mann fragte ihn: »Wie heißt du?« – »Jakob«, antwortete er. Da sagte er: »Du sollst nicht mehr Jakob heißen, sondern Israel, denn du hast mit Gott und mit Menschen gekämpft und hast gesiegt.«

Jakob fragte: »Bitte sag mir deinen Namen.« Doch er antwortete: »Warum fragst du nach meinem Namen?« Und er segnete ihn dort.

Jakob nannte den Ort Pnuël, denn er sagte: »Ich habe Gott von Angesicht zu Angesicht gesehen, und doch bin ich am Leben geblieben.« Als die Sonne über ihm aufging, hinkte er wegen seiner Hüfte.

1. Mose 32,25–33 (sinngemäß nach NIVUK)

Jakob ringt allein, nachts, in der Wüste – mit Gott. Und er erlebt diesen Ort als einen Ort der Verwandlung und des Segens. Die Qual dieser langen Nacht verändert sein ganzes Leben.

Ich erinnere mich an viele Nächte, in denen auch ich allein im Dunkeln mit Gott gerungen habe – an schlaflose Stunden oder an viel zu frühe, schmerzvolle Morgen. So schwer sie auch waren: Gott ist mir dort begegnet und hat mich verändert. Ich bin reicher daraus hervorgegangen, weil ich diese Feuer der Verwandlung betreten habe.

Ask (Bitten)

Liebender Gott, ich bitte dich jetzt um den Mut, den Ruf anzunehmen, im Dunkeln mit dir zu ringen, und um die Kraft, auszuhalten, bis dein Segen mich erreicht.

Halte inne und bete

Jesus, so wie du die Wüste erfüllt von der Kraft des Heiligen Geistes verlassen hast, bitte ich dich: Verändere mich in dieser Zeit der Fastenwüste so, dass ich – neu erfüllt vom Geist – deine Kraft zu anderen tragen kann.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Während ich zum heutigen Bibeltext zurückkehre, höre ich aufmerksam auf ein Wort oder eine Wendung, die der Heilige Geist mir heute besonders ins Herz legt.

Jakob war allein zurückgeblieben. Da rang ein Mann mit ihm bis zum Morgengrauen. Als der Mann sah, dass er ihn nicht bezwingen konnte, berührte er Jakobs Hüftgelenk, sodass es sich ausrenkte, während sie miteinander rangen. Da sagte er: »Lass mich los, denn der Morgen bricht an.« Doch Jakob antwortete: »Ich lasse dich nicht los, es sei denn, du segnest mich.«

Der Mann fragte ihn: »Wie heißt du?« – »Jakob«, antwortete er. Da sagte er: »Du sollst nicht mehr Jakob heißen, sondern Israel, denn du hast mit Gott und mit Menschen gekämpft und hast gesiegt.«

Jakob fragte: »Bitte sag mir deinen Namen.« Doch er antwortete: »Warum fragst du nach meinem Namen?« Und er segnete ihn dort.

Jakob nannte den Ort Pnuël, denn er sagte: »Ich habe Gott von Angesicht zu Angesicht gesehen, und doch bin ich am Leben geblieben.« Als die Sonne über ihm aufging, hinkte er wegen seiner Hüfte.

1. Mose 32,25–33 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, welches Wort oder welche Wendung mich innerlich berührt.

Halte inne

Das Wort „bis“ fällt mir besonders auf. Jakob rang mit dem Engel bis zum Morgengrauen – und zu meinem Erstaunen konnte der Engel ihn nicht bezwingen.

Jakob hatte mehr Kraft, als ihm bewusst war, um den Herausforderungen seines Lebens zu begegnen. Die Begegnung mit Gott in der Abgeschiedenheit hat diese Kraft hervorgebracht.

Ich werde an Henri Nouwens Worte über die Wüstenväter und -mütter erinnert. Er schreibt, dass Abgeschiedenheit „der Ort der Umkehr ist, der Ort, an dem das alte Selbst stirbt und das neue Selbst geboren wird“.*

Halte inne und bete

Hingabegebet

Herr, ich erkenne, dass auch ich mehr Kraft habe, als mir bewusst ist, und dass du diese Kraft hervorziehst, wenn ich im Dunkeln mit dir ringe. In dieser Fastenzeit entscheide ich mich, dir zu vertrauen, dass du selbst aus meinem Ringen Gutes hervorbringen kannst.

Segenszusage

Und nun, während ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, spricht der Herr, der mich liebt, durch den zweiten Korintherbrief:

Wir alle sehen mit unverhülltem Gesicht die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel und werden so in sein Bild verwandelt – von Herrlichkeit zu Herrlichkeit –, und dies geschieht durch den Herrn, der der Geist ist.

2. Korinther 3,18 (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.

* Henri Nouwen, The Way of the Heart: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers, 1991, S. 26–27.



Donnerstag, 5. März

 **Morgen**

Meine Berufung finden

Heute ist Donnerstag, der 5. März, und in dieser Woche erkunden wir gemeinsam mit den Wüstenvätern und -müttern die beiden geistlichen Übungen der Abgeschlossenheit und der Stille. Diese Praktiken bilden das Fundament eines hingeebenen Lebens vor Gott und persönlicher Verwandlung – einen Raum, in dem wir entdecken und neu entdecken, wer wir in der Gegenwart Gottes sind.

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 an Gottes Berufung zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 95:

Kommt, lasst uns anbeten und uns niederwerfen,
lasst uns niederknien vor dem HERRN, der uns
gemacht hat. Denn er ist unser Gott, und wir sind
das Volk, das er hütet, die Herde unter seiner Fürsorge.
Wenn ihr doch heute auf seine Stimme hören würdet!

Psalm 95,6–7 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute richte ich meinen Blick darauf, dass selbst Jesus sich immer wieder in die Wüste der Abgeschiedenheit und Stille zurückzog.

Noch vor Tagesanbruch, als es ganz dunkel war, stand Jesus auf, verließ das Haus und ging an einen einsamen Ort, um dort zu beten. Simon und seine Begleiter machten sich auf die Suche nach ihm, und als sie ihn fanden, sagten sie: »Alle suchen dich!«

Jesus antwortete: »Lasst uns weiterziehen, in die umliegenden Orte, damit ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen.« Und er zog durch ganz Galiläa, predigte in den Synagogen und trieb Dämonen aus.

Markus 1,35–39 (sinngemäß nach NIVUK)

Der Dienst Jesu beginnt im Markusevangelium mit großer Dynamik. „Sofort“ ist eines der Lieblingswörter des Evangelisten.

Doch Jesus weigerte sich, sich im Tempo dessen zu verlieren, was um ihn herum geschah. Immer wieder zog er sich in die Wüste zurück, um Gemeinschaft mit seinem himmlischen Vater zu suchen. Dort erneuerte sich die Klarheit seiner Berufung.

Wenn Jesus die Abgeschiedenheit der Wüste brauchte, um Klarheit über seine Berufung zu bewahren – wie viel mehr brauche ich sie dann?

Ask (Bitten)

Jesus, du hast beharrlich die Stimme deines Vaters an den wilden, stillen Orten gesucht. Lehre mich, den Ruf meines himmlischen Vaters zu erkennen. Ich halte inne und höre auf dich.

Halte inne und bete

Vater, mein Mangel an Abgeschiedenheit macht mich manchmal ziellos. Vergib mir das und schenke mir die Gnade deines Heiligen Geistes, damit ich – wie Jesus – dich und dadurch auch mich selbst neu erkenne, indem ich mir in dieser Fastenzeit Zeit allein mit dir nehme.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Während ich zum heutigen Bibeltext zurückkehre, achte ich auf ein Wort oder eine Wendung, die der Heilige Geist mir heute besonders nahelegt.

Noch vor Tagesanbruch, als es ganz dunkel war, stand Jesus auf, verließ das Haus und ging an einen einsamen Ort, um dort zu beten. Simon und seine Begleiter machten sich auf die Suche nach ihm, und als sie ihn fanden, sagten sie: »Alle suchen dich!«

Jesus antwortete: »Lasst uns weiterziehen, in die umliegenden Orte, damit ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen.« Und er zog durch ganz Galiläa, predigte in den Synagogen und trieb Dämonen aus.

Markus 1,35–39 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, welches Wort oder welche Wendung mich innerlich berührt.

Halte inne

Mich ergreift die Klarheit Jesu, wenn er sagt: „Dazu bin ich gekommen.“

Ich werde an den Wüstenvater Antonius den Großen erinnert, der nach zwölf Jahren in der Abgeschiedenheit so erfüllt von der Ausstrahlung Christi war, dass die Menschen sagten, sein bloßes Dasein sei bereits Dienst gewesen.

Das wünsche ich mir für mein eigenes Leben. Ich möchte werden wie Antonius – durchdrungen von Christus. Und noch mehr: Ich möchte werden wie Christus – klar in meiner Berufung.

Halte inne und bete

Hingabegebet

Ich sage heute Ja mit dem einfachen, kraftvollen Jesusgebet, das in die Wände einer alten Gebetszelle in der ägyptischen Wüste eingeritzt wurde und seit Jahrhunderten gebetet wird:

*Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.*

Segenszusage

Und nun, während ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, spricht der Herr, der mich liebt, durch den Propheten Jesaja:

Ich, der HERR, habe dich in Gerechtigkeit
gerufen; ich ergreife deine Hand.
Ich behüte dich und mache dich
zum Bund für das Volk
und zum Licht für die Nationen.

Jesaja 42,6 (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.



Freitag, 6. März

 Morgen

Nahekommen, um zu hören

Heute ist Freitag, der 6. März, und in dieser Woche haben wir gemeinsam mit den Wüstenvätern und -müttern die geistlichen Übungen der Abgeschlossenheit und der Stille erkundet. Diese Praktiken haben ihr Leben tief und nachhaltig verändert – und sie können auch mich verändern.

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 Gegenwart zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 46:

„Seid still und erkennt: Ich bin Gott!
Ich werde geehrt werden unter allen Völkern,
ich werde geehrt werden auf der ganzen Erde.“
Der HERR der himmlischen Heerscharen ist bei uns;
der Gott Israels ist unsere sichere Zuflucht.

Psalm 46,11–12 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich darüber nach, dass Stille sowohl der Anfang als auch das Ziel meines Weges in die Gegenwart Gottes sein kann.

Achte auf deine Schritte, wenn du zum Haus Gottes gehst.
Tritt näher heran, um zu hören, statt das Opfer der Toren darzubringen; denn sie wissen nicht, dass sie Unrechtes tun.

Sei nicht vorschnell mit deinem Mund und überstürze dich nicht im Herzen, etwas vor Gott auszusprechen. Denn Gott ist im Himmel und du bist auf der Erde – darum seien deine Worte wenige. Denn viele Sorgen machen Träume, und viele Worte kennzeichnen die Rede eines Toren.

Prediger 5,1–3 (sinngemäß nach NIVUK)

Dieser Text liegt schwer auf meinem Herzen – und das ist gut so. Salomo ruft zu heiliger Ehrfurcht auf. Während ich seine Worte lese, wird mir neu bewusst: Es ist Gott, dem ich begegne. Ich trete in seine Gegenwart zu seinen Bedingungen, nicht zu meinen.

Ich denke an die vielen Momente, in denen ich in seiner Gegenwart geredet habe wie ein Tor. Ein Stich der Reue trifft mein Herz – das will ich nicht mehr sein.

Ask (Bitten)

Allmächtiger Herr, ich habe deine Gegenwart manchmal zu leicht genommen – gesprochen, wo ich hätte schweigen sollen, geredet, wo ich mich hätte verneigen sollen. In deiner Barmherzigkeit vergib mir.

Halte inne und bete

Dein Wort schenkt Licht, o Herr, es gibt Einsicht den Unmündigen. Darum sage ich in ehrfürchtiger Demut: „Sprich, Herr, denn dein Diener hört.“

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Während ich zum heutigen Bibeltext zurückkehre, achte ich besonders auf das, was dieser Text in mir auslöst.

Achte auf deine Schritte, wenn du zum Haus Gottes gehst.
Tritt näher heran, um zu hören, statt das Opfer der Toren darzubringen; denn sie wissen nicht, dass sie Unrechtes tun.

Sei nicht vorschnell mit deinem Mund und überstürze dich nicht im Herzen, etwas vor Gott auszusprechen. Denn Gott ist im Himmel und du bist auf der Erde – darum seien deine Worte wenige. Denn viele Sorgen machen Träume, und viele Worte kennzeichnen die Rede eines Toren.

Prediger 5,1–3 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, welches Gefühl in mir aufsteigt.

Halte inne

„Ehrfurcht.“ Ja – das ist es. Beim Lesen dieses Textes spüre ich heilige Scheu. Meine Worte werden leiser, mein Inneres aufmerksamer, wenn ich mich Gott nähere. Ich werde an Abba Sisoës erinnert, der sagte, dass „unsere Form der Pilgerschaft darin besteht, den Mund geschlossen zu halten.“ * Das fühlt sich tief wahr an. Und doch entdecke ich beim Hinhören in mein Herz: „achtsam“ bedeutet nicht „stumm“. Von Ehrfurcht erfüllt, wächst in mir der Wunsch zu sprechen – und meist ist es nur ein Satz: „Ich bete dich an.“

Halte inne und bete

Hingabegebet

Ich schließe diese Zeit mit einem Hingabegebet des Wüstenvaters Arsenius:

*O Gott, verlasse mich nicht.
Ich habe nichts Gutes getan vor dir.
Doch nach deiner Güte
lass mich jetzt einen Anfang des Guten machen. ***

Segenszusage

Und nun, während ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, spricht der Herr, der mich liebt, durch den Propheten Jeremia:

„Rufe mich an, dann will ich dir antworten
und dir große und unfassbare Dinge mitteilen,
von denen du nichts weißt.“

Jeremia 33,3 (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 Sprüche der Wüstenväter, übersetzt von Benedicta Ward, Penguin Classics, 2003, Alphabetische Sammlung, Abba Sisoës, Spruch 15.

** Die Sprüche der Wüstenväter, übersetzt von Benedicta Ward, Penguin Classics, 2003, Alphabetische Sammlung, Abba Arsenius, Spruch 1.



Samstag, 7. März

 Morgen

Lernen zu sprechen

Heute ist Samstag, der 7. März, und in dieser Woche haben wir gemeinsam mit den Wüstenvätern und -müttern ein Leben der Stille und Abgeschiedenheit erkundet – ein Leben, das keineswegs leer ist, sondern überfließt vom Wort Gottes, das die Kraft hat, unser Leben zu verändern.

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, mich an Gottes Stimme zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 33 ...

Die Gottesfürchtigen sollen sich freuen am HERRN;
den Aufrichtigen steht Lobpreis gut an.

Denn der HERR sprach – und der Himmel entstand;
er hauchte sein Wort – und alle Sterne wurden geboren.

Psalms 33,1.6 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich darüber nach, was geschieht, wenn Gott spricht ...

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde
war noch wüst und leer, Finsternis lag über der Tiefe,
und der Geist Gottes schwebte über den Wassern.

Und Gott sprach: »Es werde Licht!« Und es wurde Licht.
Gott sah, dass das Licht gut war, und er schied das Licht
von der Finsternis. Gott nannte das Licht Tag und die
Finsternis nannte er Nacht. Und es wurde Abend und es
wurde Morgen: der erste Tag.

1. Mose 1,1–5 (sinngemäß nach NIV)

Halte inne und bete

Der Schöpfungsbericht in der Genesis nimmt mir jedes Mal den Atem. Da war nichts ... und dann war da etwas – wegen Gott. Er nahm Formlosigkeit und gab ihr Gestalt. Er nahm Leere und brachte Fülle. Er nahm Dunkelheit und machte Licht. Und er tat all das ... indem er sprach. Wenn Gott spricht, geschieht etwas. Welten entstehen.

Es fällt mir auf, wie sehr meine Kultur Worte entwertet. Doch in der Bibel gibt es keine »bloßen« Worte. Worte sind kraftvoll. Und Gottes Wort erst recht – sein Wort erschafft die Welt.

Ask (Bitten)

Schöpferischer Gott, heute erkenne ich die Macht meiner Worte. Lehre mich, so zu sprechen, wie du sprichst – auf eine Weise, die Leben hervorbringt. Gibt es etwas, das du möchtest, dass ich heute zu jemandem sage?

Halte inne und bete

Vater, dein Wort sagt, dass Tod und Leben in der Macht der Zunge liegen (Sprüche 18, 21). Ich blicke auf die letzten 24 Stunden zurück, prüfe meine Worte und kehre um von allem, womit ich andere verletzt habe.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Wenn ich noch einmal zu diesem Text zurückkehre, lasse ich meine Vorstellungskraft mitlesen. Was sehe, höre, rieche, schmecke oder spüre ich in dieser Geschichte?

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war noch wüst und leer, Finsternis lag über der Tiefe, und der Geist Gottes schwebte über den Wassern.

Und Gott sprach: »Es werde Licht!« Und es wurde Licht. Gott sah, dass das Licht gut war, und er schied das Licht von der Finsternis. Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht. Und es wurde Abend und es wurde Morgen: der erste Tag.

1. Mose 1,1–5 (sinngemäß nach NIV)

Ich verweile weiter bei diesem Text, stelle mir die Szene vor und lasse sie in meiner Vorstellung lebendig werden.

Halte inne

In diesem Abschnitt liegt eine enorme Kraft – ein Ausbruch von Licht und Form. Und doch ist da zugleich, auf paradoxe Weise, eine tiefe Ruhe und Gelassenheit. Mich berührt, dass Gott nicht schreit. Er spricht einfach ... ruhig und klar ... und etwas geschieht.

Ich werde erinnert an Worte von Henri Nouwen über die Praxis der Stille und Abgeschiedenheit bei den Wüstenvätern und -müttern: Wenn das Wort die heilende und wiederherstellende Stille seines eigenen Schweigens hervorruft, braucht es nur wenige Worte.*

Halte inne und bete

Hingabegebet

Herr, ich wünsche mir, dass meine Worte so sehr in der Stille und in deinem Wort verankert sind, dass meine Stimme so ruhig und klar wird wie deine. Ich lege meine Zunge heute in deine Hände; lehre mich, Worte zu sprechen, die heilen und wiederherstellen.

Segenszusage

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

Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinem liebevollen Blick leiten. Zahlreich sind die Leiden der Gottlosen, doch wer dem HERRN vertraut, den umgibt seine Güte.

Psalm 32,8.10 (sinngemäß nach NIV)

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, 8. März

 Morgen

Ein Sabbatgebet für die Fastenzeit

Heute ist Sonntag, der 8. März, der dritte Sonntag der Fastenzeit. An den Sonntagen in der Fastenzeit ist es Tradition, das Fasten gegen Feiern zu tauschen, das Prüfen gegen das Ruhen, die Strenge der Selbstverleugnung gegen die Wunder der Gnade – während wir Ostern erwarten und feiern, das nun nur noch vier Wochen entfernt ist. So kehren wir heute zu unserem Sabbatgebet für die 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

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.