



Morgenandacht:

Meine Leidenschaft für Jesus neu entfachen

Weisheit in der Wüste:

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

Woche 4: Die Freiheit der Entsagung

In dieser Woche entdecken wir die Freiheit der alten geistlichen Übung der Entsagung – eine geringere Liebe loszulassen, um eine tiefere Sehnsucht nach der ewigen Liebe Gottes zu wecken.



Lectio 365



24-7 PRAYER

Montag, 9. März

 Morgen

Gedenktag: Syncletica von Alexandria

Heute ist Montag, der 9. März – der Festtag der Wüstenväter- und -mütter-Tradition zu Ehren der Wüstenmutter Syncletica von Alexandria aus dem vierten Jahrhundert. 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 Übungen widerspiegelt, die im Zentrum von Lectio 365 stehen: Gebet und Kreativität, Gerechtigkeit und Gastfreundschaft, Lernen und Mission. Heute danken wir Gott daher für das außergewöhnliche Beispiel von Syncletica – einer unermüdlichen Heldin 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

Herr, du, der du dich aller erbarmst, nimm meine Sünden von mir und entzünde in mir gnädig das Feuer deines Heiligen Geistes. Nimm von mir das Herz aus Stein und schenke mir ein Herz aus Fleisch, ein Herz, das dich liebt und anbetet, ein Herz, das sich an dir freut, dir folgt und in dir lebt – um Christi willen. Amen.*

Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Während ich in dieser Wüstenzeit der Fastenzeit unterwegs bin, erinnere mich Psalm 30 daran, dass Umkehr und Klage nur eine Vorbereitung auf die Freude sind ...

Höre mich, HERR, und sei mir gnädig. Hilf mir, HERR!
Du hast meine Klage in einen Reigen verwandelt, hast mir
das Trauergewand ausgezogen und mich mit Freude gekleidet,
damit ich dir singe und nicht schweige. HERR, mein Gott, ich
will dir danken für immer.

Psalm 30,11–13 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Als schöne, reiche und aristokratische junge Frau in Alexandria wuchs Syncletica in privilegierten Verhältnissen auf. Doch sie lehnte alle Heiratsanträge ab und entschied sich stattdessen, ihr Leben dem Gebet zu widmen. Nach dem Tod ihrer Eltern verschenkte sie ihr Vermögen an die Armen und lebte zurückgezogen in einer Zelle außerhalb der Stadt. Als ihr Ruf wuchs, kamen immer mehr junge Frauen zu ihr, um von ihr zu lernen. Bis zu ihrem Lebensende unterwies sie die Schwestern mit Hingabe – durch ihre Worte und durch ihr Leben. Nach drei Jahren qualvoller Erkrankung an Mundkrebs starb Syncletica um das Jahr 350 im Alter von etwa 80 Jahren.

Syncletica sagte:

*Alle müssen große Mühsal und inneren Kampf erdulden, wenn sie sich dem Herrn zuwenden. Später aber erfahren sie unaussprechliche Freude. Es ist wie bei Menschen, die versuchen, ein Feuer zu entzünden: Der Rauch steigt ihnen in die Augen, sie beginnen zu tränen – doch am Ende erreichen sie ihr Ziel. Denn es steht geschrieben: „Unser Gott ist ein verzehrendes Feuer“ (Hebr 12,29). Darum müssen wir das göttliche Feuer mit Tränen und Mühsal entfachen.***

Jesus sagte zu seinen Jüngern: „Ihr gehört nicht zur Welt ... In der Welt habt ihr Bedrängnis“ (Johannes 15,19; 16,33). Wie viele andere Wüstenväter und -mütter hatte auch Syncletica keine Illusionen darüber, dass ihr Leben leicht sein würde. Widerstand, Kampf, Mühe und Tränen sind unvermeidlich – und doch lässt sich am Ende Freude finden.

Ask (Bitten)

Habe ich zugelassen, dass ich mich zu sehr von der Welt um mich herum formen lasse?
Glaube ich, Schwierigkeiten ausweichen zu können?

Herr, auch wenn ich Leid nicht suche, lade ich dich ein, in jeder Herausforderung dieses Tages in mir zu wirken.

Halte inne und bete

Ich denke an ein Land, in dem Christinnen und Christen derzeit täglich Unterdrückung und Verfolgung erleben.

Herr, mitten in aller Bedrängnis schenke ihnen heute große Freude.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Synecletica sagte:

*Es gibt eine heilsame Traurigkeit und eine zerstörerische Traurigkeit. Heilsam ist die Traurigkeit, wenn wir über unsere Sünden weinen und über die Unwissenheit unseres Nächsten, und wenn wir darauf achten, unser Ziel – das wahre Gute – nicht aus den Augen zu verlieren. Das sind die echten Formen der Traurigkeit. Unser Feind aber fügt etwas hinzu: eine grundlose Traurigkeit, die man auch Trägheit nennt. Eine solche Traurigkeit sollen wir immer durch Gebet und Psalmen vertreiben. ****

Halte inne und bete

Hingabegebet

Herr, in dieser Wüstenzeit der Besinnung und Umkehr lege ich dir all meine Schattengefühle hin – meinen Zorn, meine Angst und meine Traurigkeit. Befreie mich von meiner Schuld. Begegne mir in meinem Schmerz. Weite mein Herz für Mitgefühl und verwandle es in Freude.

Segenszusage

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

Ich will deine Trauer in Freude verwandeln
und dich trösten und erfreuen statt betrüben.

**Jeremia 31,13 (sinngemäß nach NIVUK,
personalisiert)**

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.

* Gebet, das dem Kirchenvater Ambrosius von Mailand (339–397) zugeschrieben wird.

** The Desert Fathers: Sayings of the Early Christian Monks, hrsg. und übers. von Benedicta Ward, Penguin Books 2003, S. 15.

*** ebd., S. 105.



Dienstag, 10. März

 Morgen

In die Wüste geführt

Heute ist Dienstag, der 10. März. In dieser Woche erkunden wir die Freiheit der Entsagung – durch die Worte der Schrift und die Weisheit der Wüstenväter und -mütter. Entsagung ist eine alte geistliche Praxis: Für eine Zeit lassen wir eine geringere Liebe los, um in uns die tiefere Sehnsucht nach der ewigen Liebe Gottes zu wecken. 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 Weisheit zu freuen,
und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 78 ...

Ich will in Gleichnissen zu euch reden
und verborgene Lehren aus der Vergangenheit
weitergeben –
Geschichten, die wir gehört und erkannt haben,
die uns unsere Vorfahren überliefert haben.

Psalm 78,2–3 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich über Gottes Einladung an Abram nach, in die Wüste zu gehen – eine Reise hinaus aus dem Vertrauten und hinein ins Unbekannte ...

Der HERR sagte zu Abram: „Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus dem Haus deines Vaters in das Land, das ich dir zeigen werde. Ich will dich zu einem großen Volk machen und dich segnen. Ich will deinen Namen groß machen, und du sollst ein Segen sein. Ich will segnen, die dich segnen, und wer dir flucht, den will ich verfluchen. Durch dich sollen alle Geschlechter der Erde gesegnet werden.“

Da zog Abram los, wie der HERR es ihm gesagt hatte, und Lot ging mit ihm. Abram war fünfundsiebzig Jahre alt, als er von Haran aufbrach.

1. Mose 12,1–4 (sinngemäß nach NIVUK)

Abram geriet nicht zufällig in die Wüste, sondern bewusst. Wie später auch Jesus wurde er vom Geist in die Wüste geführt – durch das leise, sanfte Reden Gottes. Und er ging freiwillig.

Die Wüste ist in der Bibel zugleich ein geografischer und ein innerer Ort – so wie Entsagung eine äußere Handlung mit einem geistlichen Ziel ist. Der Wüstenvater Abba Paphnutius sagte: „Eine Entsagung ... nur mit dem Körper ... nützt uns nichts, wenn wir nicht auch die viel höhere und wertvollere Entsagung des Herzens erreichen.“*

Bin ich – wie Abram und Jesus – bereit, den Geist einzuladen, mich in die Wüste zu führen? Bin ich bereit, auf Komfort, Vertrautheit, Sicherheit und Status zu verzichten, an denen ich festhalte?

Ask (Bitten)

Geist des lebendigen Gottes, in dieser Fastenzeit der Entsagung bitte ich dich: Rufe mich hinaus aus dem Land meiner Bequemlichkeit und hinein in das Land meines Werdens. Ich halte dir jetzt eine Eigenschaft Jesu hin, die ich in diesen vierzig Wüstentagen in mir wachsen sehen möchte.

Halte inne und bete

Gott voller Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, ich denke an einen Menschen in meinem Leben, der sich gerade in einer ungewählten Wüste befindet – im Leid, in Trauer, Verlorenheit, Einsamkeit, Krankheit oder Schmerz. Ich bringe ihn vor dich und bitte, dass derselbe Heilige Geist über ihm schwebe mit tröstender Nähe und rettender Kraft.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und achte dabei besonders auf die Gefühle, die diese Worte in mir auslösen ...

Der HERR sagte zu Abram: „Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus dem Haus deines Vaters in das Land, das ich dir zeigen werde. Ich will dich zu einem großen Volk machen und dich segnen. Ich will deinen Namen groß machen, und du sollst ein Segen sein. Ich will segnen, die dich segnen, und wer dir flucht, den will ich verfluchen. Durch dich sollen alle Geschlechter der Erde gesegnet werden.“

Da zog Abram los, wie der HERR es ihm gesagt hatte, und Lot ging mit ihm. Abram war fünfundsiebzig Jahre alt, als er von Haran aufbrach.

1. Mose 12,1–4 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, welches Gefühl dieser Text in mir weckt.

Halte inne

So sehr die Wüste auch Abenteuer verspricht, so weckt sie in mir zugleich Angst – die Angst, dass der Weg zu viel werden könnte oder dass der Ort, zu dem Gott mich führt, nicht so erfüllend sein wird wie das Zuhause, das ich zurücklasse.

Ich widerstehe dem Impuls, diese Angst zu verdrängen oder zu bewerten, sondern nehme sie einfach wahr und frage: Welche falsche Vorstellung von Gott offenbart meine Angst vor seiner Führung?

Halte inne und bete

Hingabegebet

Ich überlasse mich dem Vater mit einem Gebet des Wüstenvaters Makarios von Ägypten: Während ich meine Hände ausstrecke, bete ich dreimal:

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

Segenszusage

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

Wenn du durchs Wasser gehst, will ich bei dir sein, und wenn durch Ströme, sollen sie dich nicht überfluten.

Jesaja 43,2a (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 Konferenzen des Johannes Cassian, Konferenz 3, Übersetzung nach Edgar C. S. Gibson.



Mittwoch, 11. März

 Morgen

Leben im Überfluss

Heute ist Mittwoch, der 11. März. In dieser Woche erkunden wir die Freiheit der Entsagung durch die Worte der Heiligen Schrift und die Weisheit der Wüstenväter und -mütter. Entsagung ist eine alte geistliche Praxis: Für eine Zeit lassen wir eine geringere Liebe los, um in uns die tiefere Sehnsucht nach der ewigen Liebe Gottes zu wecken.

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 Barmherzigkeit zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 136:

Er dachte an uns in unserer Niedrigkeit, denn seine treue Liebe bleibt für immer. Er rettete uns vor unseren Feinden, denn seine treue Liebe bleibt für immer. Er gibt allen Lebewesen Nahrung, denn seine treue Liebe bleibt für immer.

Psalm 136,23–25 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich über Jesu sehr klare Lehre nach über die Gefahren und Verstrickungen von Reichtum und Besitz.

„Sammelt euch keine Schätze hier auf der Erde, wo Motten und Rost sie zerstören und wo Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch vielmehr Schätze im Himmel, wo weder Motten noch Rost sie zerstören und wo Diebe nicht einbrechen und stehlen. Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein. Niemand kann zwei Herren dienen: Entweder wird er den einen hassen und den anderen lieben, oder er wird dem einen ergeben sein und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon. Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte, und doch ernährt sie euer himmlischer Vater. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann durch Sorgen seinem Leben auch nur eine Stunde hinzufügen?“

Matthäus 6,19–21.24–27 (sinngemäß nach NIVUK)

Jesus beginnt mit einer Warnung vor dem Begehren und dem Haben von zu viel und verbindet dann den Reichtum, den ich anhäufe, mit den Sorgen, die mich beschäftigen.

Jesu Blick auf die Welt ist durchdrungen von der Geschichte Gottes, die von der ersten Seite der Bibel an die Schöpfung als von Überfluss erfüllt beschreibt. Jesus sieht die Welt als einen verlässlichen Ort, an dem ich Gast bin und vom großzügigsten aller Gastgeber versorgt werde. Ich hingegen schaue auf dieselbe Welt durch die Täuschung der Knappheit: die Lüge, dass es nicht genug gibt und ich selbst für mich sorgen muss.

Knappheit gebiert Gier und Angst; Überfluss hingegen weckt Dankbarkeit und Großzügigkeit.

Ask (Bitten)

Jesus, ich möchte mit deinen Augen sehen, damit meine Gier zu Dankbarkeit wird, meine Angst zu Frieden und meine Hände sich zur Großzügigkeit bewegen. Erinnere mich jetzt an den Reichtum an Segnungen, den ich besitze – in Beziehungen, materiell und geistlich.

Halte inne und bete

Vater, alles, was ich habe, ist mir von dir geliehen und wird zu dir zurückkehren. Ich lade dich jetzt ein, mir eine Ressource zu zeigen, von der ich zu viel für mich zurückhalte, und mir einen Menschen, eine Menschengruppe oder eine Organisation vor Augen zu stellen, mit der ich aus meinem Überfluss teilen kann.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und achte dabei besonders auf ein Wort oder einen Satz, den der Heilige Geist mir heute hervorhebt ...

„Sammelt euch keine Schätze hier auf der Erde, wo Motten und Rost sie zerstören und wo Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch vielmehr Schätze im Himmel, wo weder Motten noch Rost sie zerstören und wo Diebe nicht einbrechen und stehlen. Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein. Niemand kann zwei Herren dienen: Entweder wird er den einen hassen und den anderen lieben, oder er wird dem einen ergeben sein und den anderen verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon. Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte, und doch ernährt sie euer himmlischer Vater. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann durch Sorgen seinem Leben auch nur eine Stunde hinzufügen?“

Matthäus 6,19–21.24–27 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, welches Wort oder welcher Satz mir besonders nachklingt.

Halte inne

Der Wüstenvater Hyperichius sagte: „Frei angenommene Armut ist der Schatz des Mönchs. Darum, mein Bruder, sammle dir Schätze im Himmel, wo es endlose Zeit zur Ruhe geben wird.“* Ich erinnere mich daran, dass in Gottes Ökonomie alles, was ich besitze, mir von Gott anvertraut ist, um es in seiner Welt nach seinem großzügigen Wesen zu verwalten. In dieser Fastenzeit der Entsagung nehme ich das, was Gott mir im Überfluss geschenkt hat, und teile es mit denen, die in Not sind.

Halte inne und bete

Hingabegebet

Heute überlasse ich mich mit dem schlichten und kraftvollen Jesusgebet, das in die Wände einer alten Gebetszelle in der ägyptischen Wüste eingraviert wurde und seitdem gebetet wird:

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

Segenszusage

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

Ich war jung und bin nun alt geworden, doch nie habe ich einen Gerechten verlassen gesehen oder seine Kinder um Brot betteln.

Psalm 37,25 (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.

* The Desert Fathers: Sayings of the Early Christian Monks, hrsg. und übers. von Benedicta Ward, Penguin Books 2003, S. 56.



Donnerstag, 12. März

 Morgen

Formung durch Loslassen

Heute ist Donnerstag, der 12. März. In dieser Woche erkunden wir die Freiheit der Entsagung durch die Worte der Heiligen Schrift und die Weisheit der Wüstenväter und -mütter. Entsagung ist eine alte geistliche Praxis: Für eine Zeit lassen wir eine geringere Liebe los, um in uns die tiefere Sehnsucht nach der ewigen Liebe Gottes zu wecken.

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 Treue zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 23...

Du bereitest mir ein Festmahl vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl, mein Becher fließt über.
Ja, Güte und Gnade werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Haus des HERRN für immer.

Psalm 23,5–6 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich über die Dringlichkeit nach, mit der Jesus Menschen in seine Nachfolge ruft – Menschen, deren Hände mit objektiv wichtigen Aufgaben gefüllt sind und denen Jesus dennoch kompromisslos eine noch wichtigere Einladung ausspricht...

Als sie unterwegs waren, sagte einer zu ihm: „Ich will dir folgen, wohin du auch gehst.“ Jesus antwortete: „Die Füchse haben Höhlen und die Vögel Nester, aber der Menschensohn hat keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegen kann.“ Zu einem anderen sagte er: „Folge mir nach.“ Der aber erwiderte: „Herr, erlaube mir zuerst, meinen Vater zu begraben.“ Jesus sagte zu ihm: „Lass die Toten ihre Toten begraben; du aber geh und verkündige das Reich Gottes.“ Wieder ein anderer sagte: „Ich will dir folgen, Herr; doch erlaube mir zuerst, Abschied von meiner Familie zu nehmen.“ Jesus antwortete: „Wer die Hand an den Pflug legt und zurückblickt, ist nicht geeignet für das Reich Gottes.“

Lukas 9,57–62 (sinngemäß nach NIVUK)

Jesus fordert mich zur Nachfolge auf, indem er mich zuerst einlädt, loszulassen, was ich bereits in den Händen halte – die Netze der Jünger am See, den Mann, der seinen Vater begraben will, und den reichen Jüngling mit seinem Besitz. Die Fastenzeit ist eine vierzig tägige Zeit des Fastens oder der Entsagung – ein freiwilliges Einlassen auf geistliche Formung durch Weglassen. Das Ziel jeder Entsagung aber ist Freude: die Verdichtung des Guten, Wahren und Schönen, für das geringere Lieben losgelassen werden müssen.

Ask (Bitten)

Jesus, was halte ich in meinen Händen, das du mich in dieser Fastenzeit einlädst fallen zu lassen – etwas, an dem ich festhalte, als hinge mein Leben daran, obwohl das Leben doch im Loslassen liegt?

Halte inne und bete

Jesus, welche Freude möchtest du mir schenken, wenn ich loslasse? Welches Geschenk willst du in meine leeren Hände legen? Welche heilige Sehnsucht möchtest du stillen anstelle des neutralen Verlangens, auf das ich verzichte?

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und erkenne mich in denen wieder, die von Jesus mit Dringlichkeit ins Unbekannte gerufen werden.

Als sie unterwegs waren, sagte einer zu ihm: „Ich will dir folgen, wohin du auch gehst.“ Jesus antwortete: „Die Füchse haben Höhlen und die Vögel Nester, aber der Menschensohn hat keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegen kann.“ Zu einem anderen sagte er: „Folge mir nach.“ Der aber erwiderte: „Herr, erlaube mir zuerst, meinen Vater zu begraben.“ Jesus sagte zu ihm: „Lass die Toten ihre Toten begraben; du aber geh und verkündige das Reich Gottes.“ Wieder ein anderer sagte: „Ich will dir folgen, Herr; doch erlaube mir zuerst, Abschied von meiner Familie zu nehmen.“ Jesus antwortete: „Wer die Hand an den Pflug legt und zurückblickt, ist nicht geeignet für das Reich Gottes.“

Lukas 9,57–62 (sinngemäß nach NIVUK)

Welche besondere Einsicht könnte ihre Perspektive mir für diesen Moment schenken?

Halte inne

Ich brauche die Wüste und die geistliche Übung der Entsagung, weil sich ein Großteil meiner Spiritualität meist durch Hinzufügen ausdrückt: eine weitere Übung, eine neue Priorität, eine zusätzliche Einsicht. Die Weisheit der Wüstenväter und -mütter bewahrt jedoch die Kraft geistlicher Formung durch Weglassen – die Erlösung, die darin liegt, gute, aber geringere Lieben freizugeben. Die Entsagung der Fastenzeit legt jede ungeordnete Bindung, jeden Kontrollmechanismus und jede innere Abhängigkeit offen und lässt mich zurück mit nichts als der Wirklichkeit meines nackten Selbst in der liebenden Gegenwart Gottes.

Halte inne und bete

Hingabegebet

Heute überlasse ich mich mit dem schlichten und kraftvollen Jesusgebet, das in die Wände einer alten Gebetszelle in der ägyptischen Wüste eingraviert wurde und seitdem gebetet wird:

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Segenszusage

Und nun, während ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, in Psalm 145:

Die Augen aller warten auf dich, und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit. Du tust deine Hand auf und sättigst alles, was lebt, mit Wohlgefallen.

Psalm 145,15–16 (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, 13. März

 Morgen

Kraft zum Durchhalten

Heute ist Freitag, der 13. März. In dieser Woche erkunden wir die Freiheit der Entsagung durch die Worte der Heiligen Schrift und die Weisheit der Wüstenväter und -mütter. Entsagung ist eine alte geistliche Praxis: Für eine Zeit lassen wir eine geringere Liebe los, um in uns die tiefere Sehnsucht nach der ewigen Liebe Gottes zu wecken.

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 Barmherzigkeit zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 25 ...

Gedenke, HERR, an dein Erbarmen und an deine beständige Liebe, die von jeher ist. Gedenke nicht der Sünden meiner Jugend und meiner Verfehlungen; gedenke meiner nach deiner treuen Liebe, um deiner Güte willen, HERR.

Psalm 25,6–7 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich über Davids Bekenntnis nach, in dem er sich in einem poetischen Gebet seiner Schuld stellt...

Reinige mich mit Ysop, dann werde ich rein sein; wasche mich, dann werde ich weißer als Schnee. Lass mich Freude und Jubel hören; die Gebeine sollen frohlocken, die du zerschlagen hast. Verbirg dein Angesicht vor meinen Sünden und tilge alle meine Schuld. Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz und erneuere in mir einen festen Geist. Verwirf mich nicht von deinem Angesicht und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir. Gib mir die Freude deiner Rettung zurück und stärke mich mit einem willigen Geist.

Psalm 51,7–12 (sinngemäß nach NIVUK)

Es bewegt mich, dass David mitten in einem Schuldbekenntnis das Wort „Freude“ verwendet. Bekenntnis kann Erleichterung bringen, Entlastung und sogar neue Freiheit – aber Freude? Ich werde herausgefordert durch Davids Vertrauen in Gottes Vergebung, durch seine Gewissheit, dass sein Werden auf Gottes Gnade gründet und nicht auf seiner eigenen Vollkommenheit. Vielleicht ist dies die verbreitetste Lüge: dass geistliche Reife bedeutet, immer weniger Gnade zu brauchen. Und vielleicht ist dies die befreiendste Wahrheit: dass geistliche Reife darin besteht, Gottes Gnade immer mehr zu vertrauen.

Ask (Bitten)

Der Wüstenvater Abba Johannes betete einst: „Herr, schenke mir Kraft, diesen Kampf zu bestehen.“*

Barmherziger Herr Jesus, ich lade deinen Geist ein, mich zu stärken, und mich daran zu erinnern, dass jede Versuchung, die mir heute begegnet, zugleich eine Einladung zu meiner fortwährenden Erneuerung ist.

Halte inne und bete

Barmherziger Retter, ich erinnere mich daran, dass die aufgehende Sonne, die die Nacht beim Tagesanbruch vertreibt, ein Bild deiner Barmherzigkeit ist – jeden Morgen neu, auch heute Morgen. Wasche mich jetzt in deiner Vergebung und lass mich in meinen eigenen Augen das werden, was ich in deinen bereits bin: weißer als Schnee.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und achte dabei besonders auf ein Wort oder einen Satz, den der Heilige Geist mir heute hervorhebt...

Reinige mich mit Ysop, dann werde ich rein sein; wasche mich, dann werde ich weißer als Schnee. Lass mich Freude und Jubel hören; die Gebeine sollen frohlocken, die du zerschlagen hast. Verbirg dein Angesicht vor meinen Sünden und tilge alle meine Schuld. Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz und erneuere in mir einen festen Geist. Verwirf mich nicht von deinem Angesicht und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir. Gib mir die Freude deiner Rettung zurück und stärke mich mit einem willigen Geist.

Psalm 51,7–12 (sinngemäß nach NIVUK)

Ich nehme mir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen, welches Wort oder welcher Satz mir besonders nachklingt.

Halte inne

Ich werde hingezogen zu den Bildern von Ysop und Schnee. In der Poesie dieses Gebets scheint David für Gottes Vergebung eindrücklichere Bilder zu finden als für seine Sünde. Tatsächlich verwendet David in Psalm 51 vier verschiedene Worte für seine Schuld, aber neunzehn unterschiedliche hebräische Begriffe, um Gottes Vergebung zu beschreiben. Meine Möglichkeiten zu sündigen sind begrenzt; Gottes Vergebung jedoch ist grenzenlos und unerschöpflich.

Halte inne und bete

Hingabegebet

Heute überlasse ich mich mit dem schlichten und kraftvollen Jesusgebet, das in die Wände einer alten Gebetszelle in der ägyptischen Wüste eingraviert wurde und seitdem gebetet wird:

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Segenszusage

Und nun, während ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, in Psalm 103:

Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt,
so erbarmt sich der HERR über die,
die ihn fürchten.

Psalm 103,13 (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.

* The Desert Fathers: Sayings of the Early Christian Monks, hrsg. und übers. von Benedicta Ward, Penguin Books 2003, S. 61.



Samstag, 14. März

 Morgen

Ich verliere nicht den Mut

Heute ist Samstag, der 14. März. In dieser Woche erkunden wir die Freiheit der Entsagung durch die Worte der Heiligen Schrift und die Weisheit der Wüstenväter und -mütter. Entsagung ist eine alte geistliche Übung: Für eine Zeit lassen wir eine geringere Liebe los, um in uns die tiefere Sehnsucht nach der ewigen Liebe Gottes zu wecken.

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 Ruhe zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 62

Still warte ich auf Gott, denn von ihm kommt meine Rettung.
Er allein ist mein Fels und meine Hilfe, meine sichere Burg;
ich werde nicht wanken.

Psalm 62,1–2 (sinngemäß nach NLT)

Halte inne und bete

Heute denke ich über die Ermutigung des Paulus an die Gemeinde in Korinth nach, über das gegenwärtige Unbehagen, den Schmerz und das Leiden hinauszublicken – hin zur ewigen Herrlichkeit....

Darum lassen wir uns nicht entmutigen. Auch wenn unser äußerer Mensch aufgerieben wird, wird doch der innere Tag für Tag erneuert. Denn die leichten Bedrängnisse des Augenblicks bewirken für uns eine ewige, alles überragende Herrlichkeit. So richten wir unseren Blick nicht auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare; denn das Sichtbare ist vergänglich, das Unsichtbare aber ewig.

2. Korinther 4,16–18 (sinngemäß nach NIVUK)

Halte inne und bete

Die Wüste und die Praxis der Entsagung haben dies gemeinsam: Beide sind dazu da, meinen Blick zu schärfen. Auch wenn die ersten Schritte der Entsagung oft nichts weiter sind als der schmerzhafteste Verzicht, legt der Hunger, den ich mit der Zeit erlebe, einen tieferen Hunger frei – eine wahrere Sehnsucht. Entsagung lehrt mich, auf ersatzhafte Befriedigung zu verzichten, damit ich vom lebendigen Wasser koste. In der Wüste lerne ich, meinen Blick auf Jesus zu richten und in meinem Mangel seine Genügsamkeit zu finden.

Ask (Bitten)

Jesus, heute – auf halbem Weg dieser Fastenzeit – richte ich meinen Blick auf dich und lade dich ein, meinen Mangel in deine Genüge zu verwandeln. Wenn ich auf die zweite Hälfte der Fastenzeit schaue, möge sie von deiner Gegenwart mitten in meiner Entsagung geprägt sein.

Halte inne und bete

Jesus, ich denke an einen Menschen, der leidet und gerade in Bedrängnis ist. Ich bete, dass er selbst jetzt Hoffnung findet in deiner ewigen Herrlichkeit.

Halte inne und bete

Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und höre auf ein Wort oder einen Satz, der heute besonders in meine persönliche Situation spricht...

Darum lassen wir uns nicht entmutigen. Auch wenn unser äußerer Mensch aufgegeben wird, wird doch der innere Tag für Tag erneuert. Denn die leichten Bedrängnisse des Augenblicks bewirken für uns eine ewige, alles überragende Herrlichkeit. So richten wir unseren Blick nicht auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare; denn das Sichtbare ist vergänglich, das Unsichtbare aber ewig.

2. Korinther 4,16–18 (sinngemäß nach NIVUK)

Welche besondere Einladung spricht der Heilige Geist heute durch diesen Text zu mir?

Halte inne

Paulus nimmt das unmittelbare Leiden der Korinther ernst und lädt sie zugleich ein, ihre Hoffnung nicht aus der Erleichterung ihrer Umstände zu schöpfen, sondern aus der Herrlichkeit der Gegenwart Gottes, die ihre Dunkelheit erhellt. In den Psalmen wird Gott oft als „Zuflucht“ bezeichnet. Hier in der Wüste ist Zuflucht kein Ort, den ich kontrolliere, und keine sorgfältig geordnete Lebenssituation. Zuflucht ist die Gegenwart einer Person: Jesus.

Halte inne und bete

Hingabegebet

Ein Hingabegebet des Wüstenvaters Arsenius:

Gott, verlasse mich nicht. Ich habe nichts Gutes vor dir getan; aber nach deiner Güte lass mich jetzt anfangen, Gutes zu tun.

Segenszusage

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

Ich mache einen Weg durch die Wüste und Ströme in der Einöde.

Jesaja 43,19 (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.



Sonntag, 15. März

 Morgen

Ein Sabbatgebet für die Fastenzeit

Heute ist Sonntag, der 15. März, in der vierten 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 erwarten, das nun noch drei 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 auf Status und Reichtum verzichteten, um die größeren Schätze der Gegenwart und Liebe Gottes zu gewinnen. Doch heute trete ich aus dem Gedanken der Entsagung heraus 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.