



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 6: Den Weg der Demut wählen**



Montag, 23. März

 Morgen

## Mose der Starke Ein Held des Gebets

Heute ist Montag, der 23. März – der Gedenktag des Wüstenvaters Mose des Starken, der im Jahr 405 n. Chr. 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: Gott lieben durch Gebet und Kreativität, andere lieben durch Gerechtigkeit und Gastfreundschaft und die Welt lieben durch Lernen und Mission. Heute danken wir Gott für das außergewöhnliche Beispiel von Abba Mose – einem entschiedenen 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

Du, Gott, bist mein Gott,  
eifrig suche ich dich.  
Meine Seele dürstet nach dir,  
mein ganzer Mensch verlangt nach dir,  
in einem trockenen, dünnen 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 rettender Gegenwart zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 62...

Nur auf Gott vertraue still, meine Seele,  
denn von ihm kommt meine Hoffnung.  
Er allein ist mein Fels und meine Rettung,  
meine sichere Burg – ich werde nicht wanken.

**Psalm 62,5–6 (singgemäß nach NLT)**

**Halte inne und bete**

Mose wurde im Jahr 330 n. Chr. geboren. In seiner Jugend war er Sklave eines ägyptischen Beamten. Unter Mordverdacht floh er und wurde bald Anführer einer berüchtigten Bande gewalttätiger Räuber. Auf der Flucht nach einem Überfall suchte er Schutz in der Wüste bei einer Mönchsgemeinschaft in Sketis nahe Alexandria. Dort gab Mose sein altes Leben auf, ließ sich taufen und trat in die klösterliche Gemeinschaft ein.

Im Bewusstsein seiner eigenen Schwächen und Fehler wurde Mose zu einem wirksamen geistlichen Leiter, dessen Weisheit viele suchten.

In Sketis kam ein Bruder zu Mose und bat ihn um Rat. Er sagte zu ihm: „*Geh und sitze in deiner Zelle, und deine Zelle wird dich alles lehren.*“\*

Eine Zelle ist ein Ort der Stille und Abgeschlossenheit. Auch ich kann mir einen solchen Ort schaffen – einen Raum, an dem ich alle Ablenkungen ausschalte, mir meiner Gedanken, Bedürfnisse, Hoffnungen und tiefsten Sehnsüchte bewusst werde. In der Stille und Einsamkeit fallen alle Illusionen weg, und ich muss meiner Zerbrochenheit und meiner völligen Abhängigkeit von Gott ins Auge sehen.

## Ask (Bitten)

Habe ich gelernt, „*in meiner Zelle zu sitzen*“, Gott allein zu suchen? Oder lenke ich mich ständig ab, greife zum Handy, halte mich beschäftigt?

Ich nehme mir jetzt einen Moment, um still zu sitzen ... und zu warten.

**Halte inne und bete**

Ich denke an einen Menschen, den ich kenne, der ständig beschäftigt und innerlich zerstreut wirkt.

*Herr, ich bete für ihn, dass er einen Ort der Stille jenseits aller Ablenkung findet – geformt durch deine Gegenwart.*

**Halte inne und bete**

## Yield (Hingabe)

Später, als Mose in Petra lebte, rang er mit Begierde. Zu aufgewühlt, um in seiner Zelle zu bleiben, suchte er Rat bei seinem geistlichen Begleiter Isidor. Dieser riet ihm, in seine Zelle zurückzukehren. Mose jedoch sagte: „*Abba, ich kann nicht.*“ Da sprach Isidor: „*Schau nach Westen.*“ Mose blickte und sah Horden von Dämonen, die sich lärmend zum Angriff rüsteten. Dann

sagte Isidor: „*Schau nach Osten.*“ Er wandte sich um und sah eine unzählbare Menge heiliger Engel, strahlend vor Herrlichkeit. Isidor sagte: „*Sieh, diese sind vom Herrn gesandt, um den Heiligen Hilfe zu bringen, während jene im Westen gegen sie kämpfen. Die, die mit uns sind, sind zahlreicher als die, die gegen uns sind.*“ (vgl. 2. Könige 6,16). Da dankte Mose Gott, fasste neuen Mut und kehrte in seine Zelle zurück.\*\*

Es ermutigt mich zu wissen, dass selbst dieser große Heilige Zeiten hatte, in denen er Mühe hatte, nach seiner eigenen Weisheit zu leben. Auch ich brauche manchmal, dass Gottes Wort durch die Stimme eines anderen zu mir spricht.

**Halte inne und bete**

## Hingabegebet

*Herr, ich komme heute zu dir, so wie ich bin, und überlasse dir mein Leben und deine guten Absichten. Mache mich wie Abba Mose: bewusst meiner Schwächen, meiner Verwundbarkeit und meiner Versuchungen – bereit, Hilfe von jemandem zu erbitten, der dich liebt.*

## Segenszusage

Und nun, während ich mich bereitmache, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen, sagt mir der Herr, der mich liebt, im Psalm 118:

Der HERR ist mit mir, ich fürchte mich nicht.  
Was können mir Menschen antun?

Psalm 118,6 (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.***

\* Die Wüstenväter – Weisungen der frühen Mönche, hrsg. von Benedicta Ward, S. 10.

\*\* Ebd., S. 190.



Dienstag, 24. März

 Morgen

## Von Gott angenommen

Heute ist Dienstag, der 24. März. In dieser Woche beschäftigen wir uns mit der herausfordernden und zugleich so wichtigen Tugend der Demut – was sie ist, was sie nicht ist, und wie die Wüstenväter und -mütter Ägyptens und Syriens sie in ihrem Leben eingeübt haben. Wir vertrauen darauf, dass Gott auch in unserem Leben Demut wachsen lässt.

Gemeinsam beten wir täglich, ganz unkompliziert, nach dem P.R.A.Y.-Muster – P steht für „PAUSE“ – wir halten inne und kommen zur Ruhe. R steht für „REJOICE & REFLECT“ – wir freuen uns an einem Psalm und denken über einen Bibeltext nach. A steht für „ASK“ – wir bitten Gott für uns und andere. Y steht für „YIELD“ – wir übergeben uns seinem Willen, was auch kommen mag.

## 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, düren 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 Freude über mich zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 149...

Israel, freue dich über deinen Schöpfer;  
die Kinder Zions sollen jubeln über ihren König.  
Denn der HERR hat Gefallen an seinem Volk;  
die Demütigen krönt er mit Rettung.

**Psalm 149,2.4 (sinngemäß nach NLT)**

## Halte inne und bete

Heute denke ich darüber nach, wie Gottes Annahme mich frei macht von der Abhängigkeit von menschlicher Anerkennung – und mich befähigt, seinen Ruf zu leben. Der Ruf des Apostels Paulus ist dafür ein kraftvolles Beispiel...

Suche ich jetzt die Zustimmung von Menschen oder die von Gott? Oder will ich Menschen gefallen? Wenn ich noch Menschen gefallen wollte, wäre ich kein Diener Christi. Ich versichere euch, Geschwister: Das Evangelium, das ich verkündigt habe, stammt nicht von Menschen. Ich habe es nicht von einem Menschen empfangen oder gelernt, sondern durch Offenbarung von Jesus Christus.

Ihr habt ja von meinem früheren Leben im Judentum gehört: wie ich die Gemeinde Gottes mit aller Macht verfolgte und zu zerstören suchte. Im Judentum übertraf ich viele Altersgenossen in meinem Volk und setzte mich mit äußerstem Eifer für die Überlieferungen meiner Väter ein. Als es aber Gott gefiel, der mich von Mutterleib an ausgesondert und durch seine Gnade berufen hat, seinen Sohn in mir zu offenbaren, damit ich ihn unter den Völkern verkündige, da zog ich nicht Menschen zu Rate.

**Galater 1,10–16 (sinngemäß nach NIVUK)**

Dieser Abschnitt überrascht mich im Blick auf Demut. Paulus ist hier mutig. Direkt. Fast kühn.

Und doch: Wenn Demut bedeutet, in rechter Beziehung zu Gott zu leben, dann ist diese Kühnheit demütig. Paulus will Gott gefallen, nicht Menschen.

Mehr noch: Sein Eifer, Gott zu gefallen, macht ihn zu einem guten Diener für andere – mutig im Evangelium, und zugleich demütig und freundlich.

Das wünsche ich mir.

## Ask (Bitten)

Vater, ich bitte dich heute: Befreie mein Herz von der Suche nach menschlicher Anerkennung. Lass mein Verlangen sein, dir in allem zu gefallen – dir allein.

Halte inne und bete

Heiliger Geist, ich denke an die Menschen, denen ich heute begegnen werde. Lehre mich, in der Freiheit zu gehen, die du schenkst, damit mein Leben für sie zum Geschenk wird.

Halte inne und bete

## Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und achte dabei besonders auf das, was meine Gefühle anspricht:

Suche ich jetzt die Zustimmung von Menschen oder die von Gott? Oder will ich Menschen gefallen? Wenn ich noch Menschen gefallen wollte, wäre ich kein Diener Christi. Ich versichere euch, Geschwister: Das Evangelium, das ich verkündigt habe, stammt nicht von Menschen. Ich habe es nicht von einem Menschen empfangen oder gelernt, sondern durch Offenbarung von Jesus Christus.

Ihr habt ja von meinem früheren Leben im Judentum gehört: wie ich die Gemeinde Gottes mit aller Macht verfolgte und zu zerstören suchte. Im Judentum übertraf ich viele Altersgenossen in meinem Volk und setzte mich mit äußerstem Eifer für die Überlieferungen meiner Väter ein. Als es aber Gott gefiel, der mich von Mutterleib an ausgesondert und durch seine Gnade berufen hat, seinen Sohn in mir zu offenbaren, damit ich ihn unter den Völkern verkündige, da zog ich nicht Menschen zu Rate.

**Galater 1,10–16 (sinngemäß nach NIVUK)**

Ich halte einen Moment inne und nehme wahr, welches Gefühl in mir aufsteigt.

Halte inne

Sehnsucht. Das ist das Wort, das in meinem Herzen klingt. Sehnsucht. Ich möchte so leben.

Ich erinnere mich an Abba Serapion, der sagte, es sei „*schwieriger, der Herrschaft des Lobes zu entkommen*“\* als manch anderem, bekannteren Laster. Das kenne ich nur zu gut. Mein Bedürfnis nach Anerkennung hat sich oft wie eine Abhängigkeit angefühlt.

Jede Faser meines Seins sehnt sich nach Freiheit. Heiliger Gott, nur du kannst sie mir schenken.

Halte inne und bete

## Hingabegebet

Ich bete heute mit einem Gebet des Wüstenvaters Makarios von Ägypten:

Während ich meine Hände ausstrecke, bete ich dreimal:

*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, sagt mir der Herr, der mich liebt, im Johannesevangelium:

„Wenn euch nun der Sohn frei macht,  
dann seid ihr wirklich frei.“

**Johannes 8,36 (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.***

\* Vgl. Benedicta Ward (Hg. u. Übers.), Die Wüstenväter. Sprüche der frühen christlichen Mönche, Kevelaer: Butzon & Bercker, 1986, S. 221.



Mittwoch, 25. März

 **Morgen**

## Vor Gott gerecht

Heute ist Mittwoch, der 25. März, und in dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem schönen und zugleich anspruchsvollen Weg der Demut – wie die Wüstenväter und -mütter ihn vorgelebt haben und was ihr Zeugnis uns heute zu sagen hat.

### 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 (singgemäß 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 Worten aus Psalm 86...

Sei mir gnädig, Herr, denn ich rufe den ganzen Tag zu dir ... Herr, du bist gut und bereit zu vergeben, reich an treuer Liebe für alle, die dich anrufen.

**Psalm 86,3.5 (singgemäß nach NLT)**

**Halte inne und bete**

Heute denke ich über die Übung der Demut nach. Jesu Gleichnis vom Pharisäer und vom Zöllner zeigt mir, wie grundlegend sich der Weg der Demut vom Weg des Stolzes unterscheidet...

Einigen, die sich auf ihre eigene Gerechtigkeit verließen und auf andere herabsahen, erzählte Jesus dieses Gleichnis: „Zwei Männer gingen hinauf in den Tempel, um zu beten – der eine ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stellte sich hin und betete bei sich: ‚Gott, ich danke dir, dass ich nicht bin wie die anderen Menschen – Räuber, Ungerechte, Ehebrecher – oder auch wie dieser Zöllner. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich einnehme.‘ Der Zöllner aber stand in einiger Entfernung. Er wagte nicht einmal, zum Himmel aufzublicken, sondern schlug sich an die Brust und sagte: ‚Gott, sei mir Sünder gnädig.‘ Ich sage euch: Dieser ging gerechtfertigt nach Hause, nicht jener. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden; wer sich aber selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“

**Lukas 18,9–14 (singgemäß nach NIVUK)**

Wenn ich diesen Abschnitt lese, merke ich, dass ich mich gern mit den Helden einer Geschichte identifiziere. Hier möchte ich der demütige Zöllner sein. Doch wenn ich ehrlich bin, erkenne ich, dass ich dem Pharisäer oft ähnlicher bin – selbstzufrieden und stolz.

In dem Moment, in dem ich das zugebe, werde ich im Innersten beschämt.

## Ask (Bitten)

*Vater, ich komme jetzt zu dir in einem Geist der Demut. Es beschämt mich, dass ich mich selbst loben und auf andere herabsehen kann. Bitte vergib mir.*

**Halte inne und bete**

*Jesus, ich denke an jemanden in meinem Leben, der sich nicht würdig fühlt, in deine Gegenwart zu treten. Richte sein Haupt auf und stärke sein Herz, denn du bist der Herr der Demütigen.*

**Halte inne und bete**

## Yield (Hingabe)

Wenn ich nun zu dem heutigen Abschnitt zurückkehre, erkunde ich ihn mit meiner Vorstellungskraft und frage mich, was ich in dieser Geschichte sehe, höre, rieche, schmecke oder auf andere Weise wahrnehme.

Einigen, die sich auf ihre eigene Gerechtigkeit verließen und auf andere herabsahen, erzählte Jesus dieses Gleichnis: „Zwei Männer gingen hinauf in den Tempel, um zu beten – der eine ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stellte sich hin und betete bei sich: ‚Gott, ich danke dir, dass ich nicht bin wie die anderen Menschen – Räuber, Ungerechte, Ehebrecher – oder auch wie dieser Zöllner. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich einnehme.‘ Der Zöllner aber stand in einiger Entfernung. Er wagte nicht einmal, zum Himmel aufzublicken, sondern schlug sich an die Brust und sagte: ‚Gott, sei mir Sünder gnädig.‘ Ich sage euch: Dieser ging gerechtfertigt nach Hause, nicht jener. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden; wer sich aber selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“

**Lukas 18,9–14 (sinngemäß nach NIVUK)**

Ich bleibe innerlich in dieser Szene und lasse sie in meiner Vorstellung lebendig werden.

**Halte inne**

Es fällt mir auf, dass es Ähnlichkeiten zwischen dem Pharisäer und dem Zöllner gibt. Beide kommen in den Tempel. Beide stehen für sich. Beide beten. Doch der Unterschied zwischen ihnen liegt in der Beschaffenheit ihrer Gebete. Das Gebet des Pharisäers ist voller Vergleiche; das Gebet des Zöllners ist voller Selbstprüfung und eines verzweifelten Rufes nach Barmherzigkeit. Und sein Gebet ist es, das angenommen wird.

Ich erinnere mich an Abba Mathois, der sagte: *„Je näher ein Mensch zu Gott kommt, desto mehr erkennt er sich selbst als Sünder.“*\*

**Halte inne und bete**

## Hingabegebet

Heute gebe ich mich mit den Worten des Wüstenvaters Arsenius hin:

*„O Gott, verlasse mich nicht. Ich habe nichts Gutes vor dir getan; aber nach deiner Güte lass mich jetzt einen Anfang zum Guten machen.“*\*\*

## Segenszusage

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

Wer ist ein Gott wie du, der Schuld vergibt und die Übertretung des Restes seines Erbteils verzeiht?  
Du bleibst nicht für immer zornig, sondern hast Freude daran, barmherzig zu sein.

**Micha 7,18 (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.***

\* Vgl. Benedicta Ward: Die Wüstenväter. Sprüche der frühen christlichen Mönche, Penguin Books, 2003, S. 138.

\*\* Vgl. Benedicta Ward: Die Wüstenväter. Sprüche der frühen christlichen Mönche, Penguin Books, 2003, S. 10.



Donnerstag, 26. März

 **Morgen**

## Demütig und sanft

Heute ist Donnerstag, der 26. März, und in dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem Wert, den die Wüstenväter und -mütter der Tugend der Demut beigemessen haben und wie sie diese eingeübt haben. Wir haben viel von ihnen zu lernen.

## 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, düren Land,  
in dem es kein Wasser gibt.

**Psalm 63,1 (singgemäß nach NIVUK)**

## Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich über Gottes Rettung zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit Worten aus Psalm 18...

Du rettetest die Demütigen,  
aber die Stolzen erniedrigst du.  
Du zündest mir ein Licht an.  
Der HERR, mein Gott, erleuchtet  
meine Finsternis.

**Psalm 18,27–28 (sinngemäß nach NLT)**

**Halte inne und bete**

Heute denke ich darüber nach, wie wichtig Demut für das Leben in Gemeinschaft ist. Die Worte des Paulus an die Gemeinde in Ephesus – eine vielfältige Gemeinschaft – helfen mir zu verstehen, wie ich in Einheit mit anderen leben kann:

Als Gefangener für den Herrn bitte ich euch nun:  
Führt ein Leben, das der Berufung würdig ist, mit  
der ihr berufen worden seid. Seid ganz demütig  
und sanft; seid geduldig und ertragt einander in  
Liebe. Setzt alles daran, die Einheit des Geistes  
zu wahren durch das Band des Friedens. Ein Leib  
und ein Geist – wie ihr auch berufen seid zu einer  
Hoffnung bei eurer Berufung; ein Herr, ein Glaube,  
eine Taufe; ein Gott und Vater aller, der über allen  
und durch alle und in allen ist. Jedem Einzelnen von  
uns aber ist Gnade gegeben worden nach dem Maß  
der Gabe Christi.

**Epheser 4,1–7 (sinngemäß nach NIVUK)**

Wenn ich diese Worte lese, steigen widersprüchliche Gefühle in mir auf. Einerseits fühle ich Hoffnung und neue Kraft. So eine Gemeinschaft wünsche ich mir – demütig, geduldig und geeint.

Andererseits fühle ich mich tief herausgefordert, ja sogar eingeschüchtert. „Ganz“ demütig? Wer könnte das jemals sein? Sicher nicht ich. Nicht ohne viel Hilfe.

Ein Ruf steigt aus meinem Inneren auf: *Ich brauche dich, Gott.*

## **Ask (Bitten)**

*Barmherziger Gott, ich erkenne, dass ich ohne deine Gnade nicht imstande bin, dem Ruf zur Demut und Einheit zu folgen. Stärke mich jetzt, deinen Willen zu tun, demütig, sanft, geduldig und freundlich zu allen zu sein.*

**Halte inne und bete**

*Vater im Himmel, ich denke nun an die Orte in meiner Gemeinschaft, an denen ich Konflikt und Streit sehe. Sende deinen Geist, richte die Demütigen auf, stärke die Friedensstifter und heile diese Spaltungen.*

**Halte inne und bete**

# Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und achte dabei besonders auf ein Wort oder eine Formulierung, die der Heilige Geist heute für mich hervorhebt:

Als Gefangener für den Herrn bitte ich euch nun: Führt ein Leben, das der Berufung würdig ist, mit der ihr berufen worden seid. Seid ganz demütig und sanft; seid geduldig und ertragt einander in Liebe. Setzt alles daran, die Einheit des Geistes zu wahren durch das Band des Friedens. Ein Leib und ein Geist – wie ihr auch berufen seid zu einer Hoffnung bei eurer Berufung; ein Herr, ein Glaube, eine Taufe; ein Gott und Vater aller, der über allen und durch alle und in allen ist. Jedem Einzelnen von uns aber ist Gnade gegeben worden nach dem Maß der Gabe Christi.

Epheser 4,1–7 (sinngemäß nach NIVUK)

## Halte inne

Als ich den Abschnitt ein zweites Mal lese, ziehen die Worte „*seid geduldig*“ und „*ertragt einander*“ meine Aufmerksamkeit auf sich. Ich bin nicht geduldig.

Nicht mit Ampeln. Nicht mit anderen. Nicht einmal mit mir selbst. Ich sehe, dass das ein Problem ist.

Die Schrift sagt: „*Die Liebe ist geduldig*“ (1. Korinther 13,4), und ein Einsiedler sagte: „*Wer Spott und Verletzung ... geduldig erträgt, kann gerettet werden.*“\*

*Deine geduldige Liebe, Vater, hat mein Herz gewonnen. Während deine Liebe tief in mein Inneres wirkt, weiß ich, dass auch ich geduldig werden kann.*

## Halte inne und bete

# Hingabegebet

Heute gebe ich mich hin mit dem einfachen, kraftvollen Jesusgebet, das an den Wänden einer alten Gebetszelle in der ägyptischen Wüste eingraviert gefunden wurde und seither geschätzt 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, versichert mir der Herr, der mich liebt, im Psalm 136:

Dankt dem HERRN, denn er ist gut!  
Seine Gnade währt ewig ...

Er dachte an uns in unserer Schwachheit.  
Seine Gnade währt ewig.

**Psalm 136,1.23 (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.***

\* *Benedicta Ward (Hg. und Übers.): Die Wüstenväter. Sprüche der frühen christlichen Mönche, Penguin Books, 2003, S. 168*



Freitag, 27. März

 Morgen

## Der niedrigste Platz

Heute ist Freitag, der 27. März, und in dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem, was die Wüstenväter und -mütter über Demut zu sagen hatten und wie sie sie praktizierten.

### 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 (singgemäß nach NIVUK)

### Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

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

Bald werden die Gottlosen verschwunden sein.  
Wenn du nach ihnen suchst, sind sie nicht  
mehr da. Die Sanftmütigen aber werden das Land  
besitzen und in Frieden und Wohlstand leben.

**Psalm 37,10–11 (sinngemäß nach NLT)**

**Halte inne und bete**

Heute denke ich über Jesu Anweisungen zur Demut nach. Er lebte in einer Welt wie meiner – voller sozialer Selbstdarstellung. Seine Worte sind zugleich eine scharfe Zurechtweisung und eine Einladung – eine Einladung zu einem besseren Lebensweg ...

Als er bemerkte, wie die Gäste sich die Ehrenplätze am Tisch aussuchten, erzählte er ihnen dieses Gleichnis: „Wenn dich jemand zu einem Hochzeitsfest einlädt, nimm nicht den Ehrenplatz ein; es könnte ja jemand eingeladen sein, der angesehener ist als du. Dann wird der Gastgeber, der euch beide eingeladen hat, zu dir kommen und sagen: ‚Mach diesem hier Platz!‘ Und beschämt wirst du den letzten Platz einnehmen müssen. Wenn du aber eingeladen wirst, dann nimm den niedrigsten Platz ein, damit dein Gastgeber, wenn er kommt, zu dir sagt: ‚Freund, rücke weiter nach oben!‘ Dann wirst du vor allen anderen Gästen geehrt werden. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“

**Lukas 14,7–11 (sinngemäß nach NIVUK)**

Die Welt, die Jesus hier beschreibt, fühlt sich meiner so ähnlich an – jeder versucht voranzukommen, bemerkt zu werden, gesehen zu werden. Es macht mich müde.

Und noch schlimmer ist, dass man versucht, dich davon zu überzeugen, dass dies der einzige Weg sei, um in einer wettbewerbsorientierten Welt zu bestehen.

Ein Teil von mir hat dazu immer „Nein“ gesagt. *Es hilft mir zu sehen, dass auch du dazu „Nein“ sagst, Jesus. Hilf mir zu vertrauen, dass dein Weg besser ist.*

## Ask (Bitten)

*Jesus, so wie du den niedrigsten Platz gewählt hast, indem du einer von uns wurdest und am Kreuz gestorben bist, so bitte ich dich, stärke mich, in allem, was ich tue und sage, den niedrigsten Platz einzunehmen.*

**Halte inne und bete**

*Vater, während ich auf meine Welt schaue, sehe ich eine Situation, in der ein wettbewerbsorientierter Geist Menschen auseinanderreißt. Zerbrich diesen Geist, bitte ich, und hilf mir, wo und wie ich kann, eine heilende Gegenwart zu sein.*

**Halte inne und bete**

## Yield (Hingabe)

Ich lese den heutigen Abschnitt noch einmal und achte dabei besonders auf das, was meine Vorstellungskraft wahrnimmt: Was sehe, höre, rieche, schmecke oder empfinde ich in dieser Geschichte?

Als er bemerkte, wie die Gäste sich die Ehrenplätze am Tisch aussuchten, erzählte er ihnen dieses Gleichnis: „Wenn dich jemand zu einem Hochzeitsfest einlädt, nimm nicht den Ehrenplatz ein; es könnte ja jemand eingeladen sein, der angesehenener ist als du. Dann wird der Gastgeber, der euch beide eingeladen hat, zu dir kommen und sagen: ‚Mach diesem hier Platz!‘ Und beschämt wirst du den letzten Platz einnehmen müssen. Wenn du aber eingeladen wirst, dann nimm den niedrigsten Platz ein, damit dein Gastgeber, wenn er kommt, zu dir sagt: ‚Freund, rücke weiter nach oben!‘ Dann wirst du vor allen anderen Gästen geehrt werden. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“

**Lukas 14,7–11 (sinngemäß nach NIVUK)**

Ich verweile weiter in diesem Abschnitt und lasse ihn in meiner Vorstellung lebendig werden.

**Halte inne**

*Als ich diesen Abschnitt ein zweites Mal lese, bleibt mein Blick an „dem niedrigsten Platz“ hängen, und meine Gedanken verweilen bei deinen Worten, dass diejenigen, die sich selbst erhöhen, erniedrigt werden.*

*Mir wird bewusst, dass du den niedrigsten Platz eingenommen hast, Jesus, und das bedeutet, dass ich selbst dann, wenn ich mich erhöhe und an den niedrigsten Platz verwiesen werde, dir genau dort begegne.*

*Ich bin überwältigt von deiner Gnade.*

**Halte inne und bete**

## Hingabegebet

Ich schliesse heute mit einem Hingabegebet des Wüstenvaters Makarios von Ägypten:

Während ich meine Hände ausstrecke, bete ich dreimal:

*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, versichert mir der Herr, der mich liebt, im Jakobusbrief:

„Gott widersteht den Hochmütigen,  
aber den Demütigen gibt er Gnade.“

**Jakobus 4,6b (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.***



**Samstag, 28. März**

 **Morgen**

## Wahre Größe

Heute ist Samstag, der 28. März, und in dieser Woche beschäftigen wir uns gemeinsam mit den Wüstenvätern und -müttern mit dem Thema Demut.

### 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 (singgemäß nach NIVUK)**

### Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Ich entscheide mich heute bewusst, mich an Gottes Weisung zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 86:

Lehre mich deine Wege, HERR,  
damit ich in deiner Wahrheit lebe!  
Gib mir ein ungeteiltes Herz,  
damit ich deinen Namen ehre.

**Psalm 86,11 (sinngemäß nach NLT)**

**Halte inne und bete**

Heute denke ich über Jesu Zurechtweisung der religiösen Leiter seiner Zeit nach und darüber, was diese Zurechtweisung mich über den Weg der Demut lehren kann ...

Dann sprach Jesus zu den Volksmengen und zu seinen Jüngern:  
„Die Schriftgelehrten und die Pharisäer sitzen auf dem Stuhl des Mose. Darum tut und befolgt alles, was sie euch sagen. Aber handelt nicht nach ihren Werken; denn sie reden nur und tun es nicht. Sie binden schwere und unerträgliche Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern, aber sie selbst wollen keinen Finger rühren, um sie zu bewegen ...

Der Größte unter euch soll euer Diener sein. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“

**Matthäus 23,1–4.11–12 (sinngemäß nach NIVUK)**

Es wäre leicht für mich, die Schriftgelehrten und Pharisäer zu verurteilen.

Doch dann schweifen meine Gedanken zu den vielen Arten, wie auch ich anderen Lasten auferlege, bei denen ich selbst nicht bereit bin zu helfen.

Plötzlich erkenne ich, dass ich genauso bin wie sie – und noch schlimmer: Indem ich sie richte, rechtfertige ich mich selbst und Sorge dafür, dass ich so bleibe wie sie.

Das will ich nicht.

## **Ask (Bitten)**

*Herr, vergib mir meine selbstrechtfertigende Haltung. Zeige mir einen Menschen, den ich auf lieblose Weise beurteilt habe. Schenke mir einen Geist der Umkehr und lehre mich deine Wege.*

**Halte inne und bete**

*Geist Gottes, ich bitte dich, erfülle mich mit einem dienenden Herzen. Zeige mir jemanden, dessen Last ich tragen kann, dessen Tag ich heller machen kann, indem ich meine Kraft und meine Hilfe anbiete.*

**Halte inne und bete**

## Yield (Hingabe)

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

Dann sprach Jesus zu den Volksmengen und zu seinen Jüngern: „Die Schriftgelehrten und die Pharisäer sitzen auf dem Stuhl des Mose. Darum tut und befolgt alles, was sie euch sagen. Aber handelt nicht nach ihren Werken; denn sie reden nur und tun es nicht. Sie binden schwere und unerträgliche Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern, aber sie selbst wollen keinen Finger rühren, um sie zu bewegen ...

Der Größte unter euch soll euer Diener sein. Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“

**Matthäus 23,1–4.11–12 (singgemäß nach NIVUK)**

Ich nehme mir nun einen Moment Zeit, um über ein Wort oder einen Satz nachzudenken, den der Heilige Geist mir besonders hervorhebt.

**Halte inne**

Die Worte „Diener“, „erhöhen“ und „erniedrigen“ treten für mich hervor. Mir wird bewusst, dass dies die Geschichte des Lebens Jesu war. Er ist der Gott, der für mich Diener wurde, der sein Leben für mich hingegeben hat und der nun zur Rechten des Vaters regiert: der Diener, für immer erhöht.

Ich erinnere mich an den Einsiedler, der sagte, Demut bedeute, sich selbst zum Diener aller zu machen.\*

*Jesus, du bist demütig, du lebst Demut – und ich bin dir am ähnlichsten, wenn ich dasselbe tue.*

**Halte inne und bete**

## Hingabegebet

Ich schließe meine Gebetszeit heute mit einem Hingabegebet des Wüstenvaters Arsenius:

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

## Segenszusage

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

Ob du dich nach rechts oder nach links wendest, deine Ohren werden hinter dir eine Stimme hören, die sagt: „Dies ist der Weg; geht ihn!“

**Jesaja 30,21 (singgemäß 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.**

\* *Benedicta Ward, Die Wüstenväter. Sprüche der frühen christlichen Mönche, Penguin Books, 2003, Anonyme Sprüche Nr. 22.*

\*\* *Benedicta Ward (Hg. und Übers.), Die Wüstenväter. Sprüche der frühen christlichen Mönche, Penguin Books, 2003, Arsenius 5.*

**Sonntag, 29. März** **Morgen**

## Ein Sabbatgebet für den Palmsonntag

Heute ist Sonntag, der 29. März. Es ist Palmsonntag, der letzte Sonntag der Fastenzeit. An diesem Tag der Ruhe und des Gedenkens lassen wir unsere gewohnten P.R.A.Y.-Rhythmen hinter uns und beten auf einfachere Weise. Heute feiern Christen auf der ganzen Welt den triumphalen Einzug Christi in Jerusalem und den Beginn der Karwoche. In dieser Woche habe ich über den Weg der Demut und das Vorbild der Wüstenväter und -mütter nachgedacht. Heute unterbrechen wir unsere Betrachtung der alten Wüstenweisheit, um Jesus in die letzte Woche seines Lebens zu begleiten.

Bedroht von Verhaftung hatte er sich an einen Ort nahe der Wüste zurückgezogen (Johannes 11,54). Nun ist er bereit, seinen letzten, schicksalhaften Tagen in Jerusalem entgegenzutreten. Ich komme zu dem Moment, in dem Jesus in die Stadt einzieht und als Sohn Davids – Israels wahrer König – begrüßt wird.

Ich beginne diese Gebetszeit, indem ich innehalte und Jesus durch seinen Geist neu in meinem Leben willkommen heiße.

**Halte inne und bete**

Ich halte inne und denke über Jesu Ankunft in Jerusalem nach ...

Am nächsten Tag hörte die große Menschenmenge, die zum Fest gekommen war, dass Jesus nach Jerusalem unterwegs sei. Sie nahmen Palmzweige und gingen ihm entgegen und riefen: *Hosanna! Gesegnet sei, der da kommt im Namen des Herrn! Ja! Der König Israels!*

Jesus fand einen jungen Esel und setzte sich darauf, wie es in der Schrift heißt:

*Fürchte dich nicht, Tochter Zion: Sieh, dein König kommt, reitend auf einem Eselsfohlen.*

**Johannes 12,12–15 (sinngemäß nach MSG)**

Römische Kaiser ritten auf ihren prächtigsten Hengsten in eine eroberte Stadt ein. Heutige Präsidenten reisen in gepanzerten Wagenkolonnen. Aber der König der Könige sitzt demütig auf einem Esel und bereitet sich darauf vor zu sterben.

*Herr, gib mir Gelegenheiten, in dieser Karwoche Demut einzuüben: zu dienen, zuzuhören und andere höher zu achten als mich selbst.*

### Halte inne und bete

Die Menschenmenge rief „Hosanna“, ein Ruf aus Psalm 118, der bedeutet: „Herr, rette uns!“

*Vater, während sich deine Kirche heute weltweit versammelt, stimme ich ein in die Menge von Jerusalem und rufe: Hosanna! Herr, rette uns vor einer nach innen gekehrten Haltung; sende uns aus, damit wir in diesem Osterfest die Geschichte deiner Liebe erzählen.*

*Jesus, ich bete für meine Freunde und Familienmitglieder, die dich nicht kennen, und ich rufe: Hosanna! Herr, rette uns – offenbare dich jedem Einzelnen von ihnen in dieser Woche.*

*Geist Gottes, an diesem Palmsonntag bringe ich die Leitenden meiner Nation vor dich und bete: Hosanna! Herr, rette sie, ziehe sie näher zu Jesus. Möge ihre Leitung von seiner Weisheit und seiner Demut geprägt sein.*

### Halte inne und bete

Der Apostel Paulus beschreibt die Demut Jesu in seinem Brief an die Gemeinde in Philippi:

Seid unter euch so gesinnt, wie es auch der Gemeinschaft in Christus Jesus entspricht. Er war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, Gott gleich zu sein. Stattdessen entäußerte er sich und nahm die Gestalt eines Knechtes an und wurde den Menschen gleich. Und als Mensch erschien, erniedrigte er sich selbst und wurde gehorsam bis zum Tod – ja, zum Tod am Kreuz.

**Philipper 2,5–8 (MSG sinngemäß)**

Und so verwende ich heute die Worte von Thomas Merton als mein Gebet:

*Herr, schenke mir Demut, in der allein Ruhe ist,  
und befreie mich vom Stolz, der die schwerste aller Lasten ist.  
Erfülle mein ganzes Herz und meine ganze Seele mit der Einfachheit der Liebe.  
Ergreife mein ganzes Leben mit dem einen Gedanken und dem einen Verlangen  
der Liebe, damit ich nicht um des Verdienstes willen liebe, nicht um der  
Vollkommenheit willen, nicht um der Tugend willen, nicht um der Heiligkeit  
willen, sondern allein um deiner selbst willen.  
Amen.\**

## 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. \*\****

\* Thomas Merton, New Seeds of Contemplation (Shambhala Publications Inc, 2003), S. 47.

\*\* Pete Greig, A Sabbath Prayer for the Season of Lent.