

Unterwegs mit Jesus



Ein Gebetsweg mit dem Markusevangelium



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

Beten mit einem biblischen Text

Mich einfinden

- Ich finde mich ein an meinem Gebetsplatz und entzünde eine Kerze.
- Ich komme äußerlich und innerlich zur Ruhe.
- Ich nehme einige bewusste Atemzüge / Ich nehme meinen Leib wahr.
- Ich stelle mich unter den Segen Gottes und beginne mit dem Kreuzzeichen.

Mich aufmachen

- Ich bete mein Vorbereitungsgebet.
- Ich meditiere den Schrifttext der Woche bzw. mit dem Textteil des Tages.

Jeder Montag ist dem gesamten Evangelientext gewidmet.

Während der Woche meditieren wir jeweils einen Abschnitt des Textes.

Ich lasse mich von der Impulsfrage inspirieren – oder auch von eigenen Fragen, Worten und Bildern, die mir während der Meditation geschenkt werden.

Verweilen

- Ich lese den biblischen Text Wort für Wort, Satz für Satz.
- Wenn mich ein Wort / Satz mich besonders berührt, verweile ich bei diesem Teil des Textes und lasse ihn „in mich einsinken“.
- Erzähltes Geschehen lass ich auf mich wirken. Ich „schaue“ die erzählten Szenen an, ich „höre“ was gesagt wird, ich fühle mich ein.
- Wenn mich nichts betrifft, verweile ich in der Stille und halte das „Schweigen des Textes“ aus.

Ins Gespräch kommen

Ich komme mit Jesus ins Gespräch und erzähle ihm, was mich nach dieser Meditation berührt und bewegt. Gedanken, Gefühle, Fragen, ...

Zurückschauen und aufschreiben

Ich schreibe auf, was in mir nachklingt. Ein Wort, einen Satz, einen kurzen Text...

1.Adventsonntag Mk 13, 24-37 (Kurzfassung)

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: Gebt acht und bleibt wach!

Denn ihr wisst nicht, wann die Zeit da ist. Es ist wie mit einem Mann, der sein Haus verließ, um auf Reisen zu gehen: Er übertrug die Vollmacht seinen Knechten, jedem eine bestimmte Aufgabe; dem Türhüter befahl er, wachsam zu sein.

Seid also wachsam! Denn ihr wisst nicht, wann der Hausherr kommt, ob am Abend oder um Mitternacht, ob beim Hahnenschrei oder erst am Morgen.

Er soll euch, wenn er plötzlich kommt, nicht schlafend antreffen.

Was ich aber euch sage, das sage ich allen: Seid wachsam!

Kommentar:

Lebt wach und aufmerksam für Gottes Gegenwart und sein Kommen. Jesus fordert nicht dazu auf, ängstlich auf einen bestimmten Zeitpunkt zu warten, sondern das eigene Leben bewusst und verantwortlich zu gestalten. Jeder Mensch hat seine eigene Aufgabe und Verantwortung. „Wachsam sein“ bedeutet deshalb, offen zu bleiben, aufmerksam für die Menschen und Situationen um uns herum zu sein und das Gute, das uns anvertraut ist, nicht aufzuschieben. Der Text lädt dazu ein, nicht im Alltagstrott einzuschlafen, sondern immer wieder zu fragen: Wo ist Gott in meinem Leben gegenwärtig? Was ist mir heute anvertraut? Und worauf kommt es wirklich an?

Montag

Beten mit dem Evangelium vom 1. Adventssonntag

- Mich einfinden
- Aufmachen
- Verweilen
- Ins Gespräch kommen
- zurückschauen

Meine Gedanken:

Dienstag

„Gebt acht und bleibt wach!

Denn ihr wisst nicht, wann die Zeit da ist.“

Frage:

Wo in meinem Leben brauche ich gerade mehr Aufmerksamkeit und Wachsamkeit – für Gott, für andere Menschen oder für mich selbst?

Meine Gedanken:

Mittwoch

„Es ist wie mit einem Mann, der sein Haus verließ, um auf Reisen zu gehen:

Er übertrug die Vollmacht seinen Knechten, jedem eine bestimmte Aufgabe; dem

Türhüter befahl er, wachsam zu sein.“

Frage:

Welche Aufgabe oder Verantwortung ist mir in meinem Leben anvertraut – und wie geht es mir damit?

Meine Gedanken:

Donnerstag

„Seid also wachsam! Denn ihr wisst nicht, wann der Hausherr kommt, ob am Abend oder um Mitternacht, ob beim Hahnenschrei oder erst am Morgen.“

Frage:

Wie gehe ich damit um, dass ich vieles im Leben nicht planen oder vorhersehen kann?

Meine Gedanken:

Freitag

„Er soll euch, wenn er plötzlich kommt, nicht schlafend antreffen. Was ich aber euch sage, das sage ich allen: Seid wachsam!“

Frage:

Was bedeutet es für mich heute konkret, „wach“ zu sein und mein Leben bewusst aus dem Glauben heraus zu gestalten?

Meine Gedanken:

Samstag / Sonntag:

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

- Was hat mich bewegt?
- Was „geht mir nach?“

Meine Gedanken:

2. Adventssonntag Mk 1, 1-8

Anfang des Evangeliums von Jesus Christus, Gottes Sohn. Wie geschrieben steht beim Propheten Jesaja - Siehe, ich sende meinen Boten vor dir her, der deinen Weg bahnen wird. Stimme eines Rufers in der Wüste: Bereitet den Weg des Herrn! Macht gerade seine Straßen! -,so trat Johannes der Täufer in der Wüste auf und verkündete eine Taufe der Umkehr zur Vergebung der Sünden. Ganz Judäa und alle Einwohner Jerusalems zogen zu ihm hinaus; sie bekannten ihre Sünden und ließen sich im Jordan von ihm taufen. Johannes trug ein Gewand aus Kamelhaaren und einen ledernen Gürtel um seine Hüften und er lebte von Heuschrecken und wildem Honig. Er verkündete: Nach mir kommt einer, der ist stärker als ich; ich bin es nicht wert, mich zu bücken und ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Ich habe euch mit Wasser getauft, er aber wird euch mit dem Heiligen Geist taufen.

Kommentar:

Der Text macht deutlich: Johannes der Täufer bereitet die Menschen auf das Kommen Jesu vor. Er ruft sie zur Umkehr und dazu auf, ihr Leben neu auf Gott auszurichten. Gleichzeitig weist Johannes darauf hin, dass Jesus der ist, um den es geht, um seine Botschaft, um den Geist Gottes der in ihm sichtbar und erfahrbar wird. In Jesus kommt Gott den Menschen entgegen – und Umkehr bedeutet, das eigene Herz für sein Kommen zu öffnen und mich einzulassen auf dieses Beziehungsangebot Gottes.

Montag

Beten mit dem Evangelium

- Mich einfinden
- Mich aufmachen
- Verweilen
- Ins Gespräch kommen
- Zurückschauen und aufschreiben

Meine Gedanken:

Dienstag

Wie geschrieben steht beim Propheten Jesaja - Siehe, ich sende meinen Boten vor dir her, der deinen Weg bahnen wird.

Frage:

Was bedeutet es in der heutigen Zeit, den Weg für Jesus zu bahnen?

Meine Gedanken:

Mittwoch

*Stimme eines Rufers in der Wüste: Bereitet den Weg des Herrn! Macht gerade
seine Straßen!*

Frage:

Aus welchen „Wüstenzeiten“ meines Lebens, hat der Weg zu Jesus geführt?

Meine Gedanken:

Donnerstag

So trat Johannes der Täufer in der Wüste auf und verkündete eine Taufe der Umkehr zur Vergebung der Sünden. Ganz Judäa und alle Einwohner Jerusalems zogen zu ihm hinaus; sie bekannten ihre Sünden und ließen sich im Jordan von ihm taufen. Johannes trug ein Gewand aus Kamelhaaren und einen ledernen Gürtel um seine Hüften und er lebte von Heuschrecken und wildem Honig.

Frage:

Welche „Bereiche“ meines Lebens könnten sich wieder neu auf Jesus ausrichten und sich neu öffnen für den Geist Gottes?

Meine Gedanken:

Freitag

Er verkündete: Nach mir kommt einer, der ist stärker als ich; ich bin es nicht wert, mich zu bücken und ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Ich habe euch mit Wasser getauft, er aber wird euch mit dem Heiligen Geist taufen.

Frage:

Gibt es Situationen wo ich ständig um mich selbst kreise? Wo bin ich eingeladen Jesus ins Zentrum zu stellen?

Meine Gedanken:

Samstag / Sonntag

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück:

- Was hat mich bewegt?
- Was „geht mir nach“?

Meine Gedanken:

3. Adventsonntag Joh 1,6-8. 19-28

Ein Mensch trat auf, von Gott gesandt; sein Name war Johannes. Er kam als Zeuge, um Zeugnis abzulegen für das Licht, damit alle durch ihn zum Glauben kommen. Er war nicht selbst das Licht, er sollte nur Zeugnis ablegen für das Licht. Und dies ist das Zeugnis des Johannes, als die Juden von Jerusalem aus Priester und Leviten zu ihm sandten mit der Frage: Wer bist du? Er bekannte und leugnete nicht; er bekannte: Ich bin nicht der Christus. Sie fragten ihn: Was dann? Bist du Elija? Und er sagte: Ich bin es nicht. Bist du der Prophet? Er antwortete: Nein. Da sagten sie zu ihm: Wer bist du? Wir müssen denen, die uns gesandt haben, Antwort geben. Was sagst du über dich selbst? Er sagte: Ich bin die Stimme eines Rufers in der Wüste: Ebnet den Weg für den Herrn!, wie der Prophet Jesaja gesagt hat. Die Abgesandten gehörten zu den Pharisäern. Sie fragten Johannes und sagten zu ihm: Warum taufst du dann, wenn du nicht der Christus bist, nicht Elija und nicht der Prophet? Johannes antwortete ihnen: Ich taufe mit Wasser. Mitten unter euch steht einer, den ihr nicht kennt, der nach mir kommt; ich bin nicht würdig, ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Dies geschah in Betanien, jenseits des Jordan, wo Johannes taufte.

Kommentar:

Johannes der Täufer versteht seine Aufgabe darin, auf Jesus hinzuweisen und Zeugnis für ihn abzulegen. Er weiß, dass er selbst nicht das Licht ist – er richtet sich ganz auf Jesus aus. Er erinnert uns daran, dass wir, wenn wir erkannt und erfahren haben, wer Jesus ist, so leben und handeln sollen, dass Menschen in ihm den Weg zu Gott erkennen können.

Montag

Beten mit dem Evangelium

- Mich einfinden
- Mich aufmachen
- Verweilen
- Ins Gespräch kommen
- Zurückschauen und aufschreiben

Meine Gedanken:

Dienstag

Ein Mensch trat auf, von Gott gesandt; sein Name war Johannes. Er kam als Zeuge, um Zeugnis abzulegen für das Licht, damit alle durch ihn zum Glauben kommen. Er war nicht selbst das Licht, er sollte nur Zeugnis ablegen für das Licht.

Frage:

Welche Dunkelheiten meines Lebens werden durch Jesus hell?

Meine Gedanken:

Mittwoch

Und dies ist das Zeugnis des Johannes, als die Juden von Jerusalem aus Priester und Leviten zu ihm sandten mit der Frage: Wer bist du? Er bekannte und leugnete nicht; er bekannte: Ich bin nicht der Christus. Sie fragten ihn: Was dann? Bist du Elija? Und er sagte: Ich bin es nicht. Bist du der Prophet? Er antwortete: Nein. Da sagten sie zu ihm: Wer bist du? Wir müssen denen, die uns gesandt haben, Antwort geben. Was sagst du über dich selbst? Er sagte: Ich bin die Stimme eines Rufers in der Wüste: Ebnet den Weg für den Herrn, wie der Prophet Jesaja gesagt hat.

Frage:

Wer ist Jesus für mich?

Meine Gedanken:



Donnerstag

Die Abgesandten gehörten zu den Pharisäern. Sie fragten Johannes und sagten zu ihm: Warum taufst du dann, wenn du nicht der Christus bist, nicht Elija und nicht der Prophet?

Frage:

Wie gehe ich damit um, wenn andere mein Handeln oder meinen Glauben kritisch hinterfragen?

Meine Gedanken:

Freitag

Johannes antwortete ihnen: Ich taufe mit Wasser. Mitten unter euch steht einer, den ihr nicht kennt, der nach mir kommt; ich bin nicht würdig, ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Dies geschah in Betanien, jenseits des Jordan, wo Johannes taufte.

Frage:

Wann erfahre ich Jesus Christus mitten in dieser Welt?

Meine Gedanken:

Samstag / Sonntag:

- Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.
- Was hat mich bewegt?
- Was „geht mir nach“?

Meine Gedanken:

4. Adventsonntag; Lk 1, 26-38

Im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazaret zu einer Jungfrau gesandt. Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria. Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe. Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden. Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn wirst du gebären; dem sollst du den Namen Jesus geben. Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Gott, der Herr, wird ihm den Thron seines Vaters David geben. Er wird über das Haus Jakob in Ewigkeit herrschen und seine Herrschaft wird kein Ende haben. Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann erkenne? Der Engel antwortete ihr: Heiliger Geist wird über dich kommen und Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden. Siehe, auch Elisabet, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar gilt, ist sie schon im sechsten Monat. Denn für Gott ist nichts unmöglich. Da sagte Maria: Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast. Danach verließ sie der Engel

Kommentar:

Die Begegnung Marias mit dem Engel Gabriel erzählt von Gottes Vertrauen in einen Menschen und von einem großen Auftrag. Maria wird auserwählt, Jesus, den Sohn Gottes, zur Welt zu bringen. Gott wirkt durch sein Wort, das er durch den Engel an Maria richtet. Eine Zu-Mutung. Unmöglich. Maria lässt sich trotz ihres Erschreckens darauf ein und gibt sich dem Plan Gottes hin. Ohne zu wissen, was sie erwartet. Ohne Sicherheit. Mit dem Vertrauen, dass sich Wege auftun, wenn wir uns für die Weisheit Gottes öffnen. Wege, die wir in unserer Angst, in unserem Kleinglauben zunächst nicht sehen oder für unmöglich halten.

Montag

- Beten mit dem Evangelium
- Mich einfinden
- Mich aufmachen
- Verweilen
- Ins Gespräch kommen
- Zurückschauen und aufschreiben

Meine Gedanken:

Dienstag

Im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazaret zu einer Jungfrau gesandt. Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria. Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe

Frage: Kenne ich herausfordernde Situationen, die ich in absolutem Vertrauen auf Gott durchlebe?

Meine Gedanken:

Mittwoch

Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden. Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn wirst du gebären; dem sollst du den Namen Jesus geben. Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Gott, der Herr, wird ihm den Thron seines Vaters David geben. Er wird über das Haus Jakob in Ewigkeit herrschen und seine Herrschaft wird kein Ende haben.

Frage: Welche Zusage Gottes schenkt mir Mut, auch wenn ich noch nicht überblicke, was daraus entstehen wird?

Meine Gedanken:

Donnerstag

Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann erkenne?

Der Engel antwortete ihr: Heiliger Geist wird über dich kommen und Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden. Siehe, auch Elisabet, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar gilt, ist sie schon im sechsten Monat. Denn für Gott ist nichts unmöglich.

Frage: Traue ich Gott zu, dass bei ihm mehr möglich ist, als ich mir vorstellen kann?

Meine Gedanken:

Freitag

Da sagte Maria: Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast. Danach verließ sie der Engel.

Frage:

In welchem Bereich meines Lebens bin ich eingeladen, wie Maria vertrauensvoll zu sagen: „Mir geschehe nach deinem Wort“?

Meine Gedanken:

Samstag / Sonntag

Ich blicke auf die vergangene Woche zurück.

- Was hat mich bewegt?
- Was „geht mir nach“?

Meine Gedanken:

Fest Heilige Familie Lk 2, 22-40

Als sich für sie die Tage der vom Gesetz des Mose vorgeschriebenen Reinigung erfüllt hatten, brachten sie das Kind nach Jerusalem hinauf, um es dem Herrn darzustellen. [...] Und siehe, in Jerusalem lebte ein Mann namens Simeon. Dieser Mann war gerecht und fromm und wartete auf den Trost Israels und der Heilige Geist ruhte auf ihm. Vom Heiligen Geist war ihm offenbart worden, er werde den Tod nicht schauen, ehe er den Christus des Herrn gesehen habe. Er wurde vom Geist in den Tempel geführt; und als die Eltern das Kind Jesus hereinbrachten, um mit ihm zu tun, was nach dem Gesetz üblich war, nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten: Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, / wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, / das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, / und Herrlichkeit für dein Volk Israel. Sein Vater und seine Mutter staunten über die Worte, die über Jesus gesagt wurden. Und Simeon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird, - und deine Seele wird ein Schwert durchdringen. So sollen die Gedanken vieler Herzen offenbar werden. Damals lebte auch Hanna, eine Prophetin, eine Tochter Penuëls, aus dem Stamm Ascher. Sie war schon hochbetagt. Als junges Mädchen hatte sie geheiratet und sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt; nun war sie eine Witwe von vierundachtzig Jahren. Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten. Zu derselben Stunde trat sie

hinzu, pries Gott und sprach über das Kind zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten. Als seine Eltern alles getan hatten, was das Gesetz des Herrn vorschreibt, kehrten sie nach Galiläa in ihre Stadt Nazaret zurück. Das Kind wuchs heran und wurde stark, erfüllt mit Weisheit, und Gottes Gnade ruhte auf ihm.

Kommentar:

Wir lesen hier von Menschen, die aufmerksam auf Gottes Wirken warten und es schließlich erkennen. Simeon und Hanna begegnen Jesus mit offenem Herzen. Beide haben gelernt, geduldig zu warten, zu vertrauen und hinter dem Sichtbaren Gottes Gegenwart zu entdecken. Simeon erkennt Jesus als „Licht“ – als Zeichen der Hoffnung und des Heils für alle Menschen. Der Text verschweigt jedoch nicht, dass Jesu Weg auch von Widerspruch und Leid geprägt sein wird. Maria erkennt, dass ihr eigenes Leben davon tief betroffen sein wird. Das macht die Geschichte lebensnah: Glaube bedeutet nicht, dass alles leicht wird, sondern dass wir auch in schwierigen Zeiten auf Gottes Nähe vertrauen dürfen. Simeon und Hanna laden uns ein, mit offenen Augen und einem wachen Herzen durch das Leben zu gehen und die kleinen Zeichen von Hoffnung und Gottes Gegenwart wahrzunehmen.

Montag

Beten mit dem Evangelium

- Mich einfinden
- Mich aufmachen
- Verweilen
- Ins Gespräch kommen
- Zurückschauen und aufschreiben

Meine Gedanken:

Dienstag

Als sich für sie die Tage der vom Gesetz des Mose vorgeschriebenen Reinigung erfüllt hatten, brachten sie das Kind nach Jerusalem hinauf, um es dem Herrn darzustellen.

Frage:

Wo bin ich eingeladen, mein Leben, meine Familie oder meine Pläne bewusst Gott anzuvertrauen?

Meine Gedanken:

Mittwoch

Und siehe, in Jerusalem lebte ein Mann namens Simeon. Dieser Mann war gerecht und fromm und wartete auf den Trost Israels und der Heilige Geist ruhte auf ihm. Vom Heiligen Geist war ihm offenbart worden, er werde den Tod nicht schauen, ehe er den Christus des Herrn gesehen habe. Er wurde vom Geist in den Tempel geführt; und als die Eltern das Kind Jesus hereinbrachten, um mit ihm zu tun, was nach dem Gesetz üblich war, nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten: Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, / wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, / das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, / und Herrlichkeit für dein Volk Israel.

Frage:

Was bewegt mein Herz, wenn ich an Jesus als Kind denke?

Meine Gedanken:

Donnerstag

Sein Vater und seine Mutter staunten über die Worte, die über Jesus gesagt wurden. Und Simeon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird, - und deine Seele wird ein Schwert durchdringen. So sollen die Gedanken vieler Herzen offenbar werden.

Frage:

Was bedeutet für mich, dass Gottes Weg Segen, jedoch manchmal auch Schmerz und Widerspruch mit sich bringt?

Meine Gedanken:

Freitag

Damals lebte auch Hanna, eine Prophetin, eine Tochter Penuëls, aus dem Stamm Ascher. Sie war schon hochbetagt. Als junges Mädchen hatte sie geheiratet und sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt; nun war sie eine Witwe von vierundachtzig Jahren. Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten. Zu derselben Stunde trat sie hinzu, pries Gott und sprach über das Kind zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten. Als seine Eltern alles getan hatten, was das Gesetz des Herrn vorschreibt, kehrten sie nach Galiläa in ihre Stadt Nazaret zurück. Das Kind wuchs heran und wurde stark, erfüllt mit Weisheit, und Gottes Gnade ruhte auf ihm.

Frage:

Wo ist es mir möglich, wie Hanna von meiner Hoffnung sprechen?

Meine Gedanken:

Samstag / Sonntag

- Ich blicke auf die vergangene Woche zurück.
- Was hat mich bewegt?
- Was „geht mir nach“?

Meine Gedanken

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Am Abend (oder an einem anderen guten Zeitpunkt des Tages) nehme ich mir Zeit, um auf meinen Tag (zurück) zu schauen und ihn vor Gott zu bringen. Es geht um Gott, um mich und um meinen Alltag, um meine Lebensgestaltung.

Innehalten

Durch- und Aufatmen. Ich habe Zeit.

Hinspüren

Ich bin da.

Gott ist (für mich) da.

Wahrnehmen

Ich schaue auf den Tag: was nehme ich wahr?

Ich verweile, wo ich angesprochen bin.

Danken

Was hat mir gut getan?

Wo bin ich beschenkt?

Versöhnen

Was will sich in mir ordnen, befreien, versöhnen?

Ich bitte Gott um seine Begleitung.

Vertrauen

Ich lege den heutigen Tag in die Hände Gottes.

Ich bitte um den Segen für den morgigen Tag.

Ausklingen

Ich bete das Vater unser und beende das Gebet mit dem Kreuzzeichen.

emmaus
unterwegs
mit
zerbrochener hoffnung
zerbrochenem herzen

fragen
erzählen
hören
begegnen

bleiben
gebrochenes brot
gesprochener segen
erkennen
heilen
leben

Sophie-Christin Asprian



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

Impressum: f.d.l. verantwortlich, Waltraud Kraus-Gallob MA | Referat für Spiritualität
Motiv 8232 | Der Weg nach Emmaus | Christel Holl © Beuronener Kunstverlag | www.klosterkunst.de
Vertrieb: Mein Kirchenshop | Herstellung: Druck & Layout: Druck & Kopiezentrum | Tarviserstrasse 30, 9020 Klagenfurt