

Freitag: **SAKRAMENTE als Lebensquelle**

Die Eucharistiefeier und andere Sakramente können meine Beziehung zu Gott stärken.

Jeder Gottesdienst ist ein „Dienst Gottes“ an mir/uns!

Jedes Kreuzzeichen kann mich an meine eigene Taufe erinnern:

„Ich bin getauft – Gott hat für immer „Ja“ zu mir gesagt – auf den Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.“

- K Wie erlebe ich die Sakramente, die ich empfangen/empfinde?*
- K Zuversicht und Kraft zum Alltag – wie drücken sie sich bei mir aus?*
- K Ich nehme mir Zeit, darüber nachzudenken und mit Gott ins Gespräch zu kommen.*

Samstag: **ACHTSAMKEIT als Lebensquelle**

Achtsamkeit bedeutet im gegenwärtigen Augenblick ankommen. Verpassen wir den gegenwärtigen Augenblick, so verpassen wir das Leben selbst. Während wir eine Sache tun, sind wir oft in Gedanken woanders.

Mit der Achtsamkeit komme ich wirklich in der Gegenwart an und kann meinem Leben eine Qualität geben, die das Alltägliche in etwas Wunderbares verwandelt. „Nicht was ich im Alltag tue ist entscheidend, sondern wie ich es tue“, sagen die großen Meister.

Eine wirkungsvolle Methode, um im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, ist das bewusste Atmen. Der Atem bietet eine Brücke zwischen geistiger Aktivität und Körper.

Versuche dich auf deinen Atem zu konzentrieren.

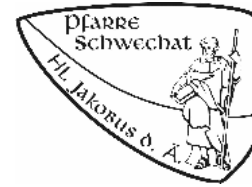
Versuche nicht, etwas zu beeinflussen, sondern beobachte nur deinen Atem:

Du kannst spüren, wie die Luft einströmt, Brustkorb und Bauchdecke sich bewegen.

Spüre dem Gefühl der Erleichterung nach, wenn du den Atem wieder ausströmen lässt.

Nimm aufmerksam deinen Atem wahr und überprüfe dann, welche Veränderung diese Wahrnehmung des Atmens bei dir hervorgerufen hat.

Versuche, Gott für dein Leben zu danken.



„GEMEINDERNEUERUNG“

Fastenzeit-Ostern 2005



Impulse für den Tag - 3. Woche (ab So. 27.2.2005)
ICH KANN NICHT MEHR!
Wo finde ich Lebensquellen im Alltag

Gebet zum Beginn der täglichen Gebetszeit:

Immerfort empfangen mich aus deiner Hand.
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.
Immerfort blickt mich dein Auge an,
und ich lebe aus deinem Blick,
du mein Schöpfer und mein Heil.
Lehre mich, in der Stille deiner Gegenwart
Das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin.
Und dass ich bin durch dich und vor dir und für dich.
(Romano Guardini)

Sonntag:

**BESONDERE ORTE als
Lebensquelle**

Für viele von uns sind besondere Orte Quellen des Glaubens. Es sind Orte, an denen das Gebet leichter fällt und wir uns wohl fühlen. Orte des Aufatmens, des „bei mir sein Könnens“.

- K Welcher Ort ist für mich so ein besonderer Ort?*
- K Ich bin eingeladen, HEUTE gedanklich oder wirklich diesen Ort aufzusuchen, dort zu verweilen, zu beten, nachzudenken.*



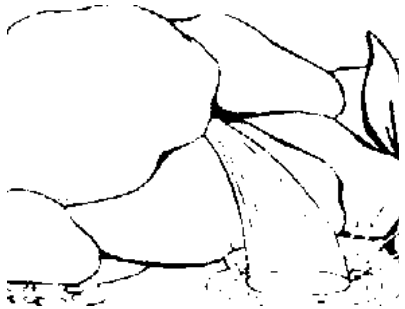
Montag: **STILLE als Lebensquelle**

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Die fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?“

Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einer tiefen Zisterne. Er sprach zu seinen Besuchern: „Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?“ Die Leute blickten in die tiefe Zisterne. „Wir sehen nichts!“

Nach einer kurzen Weile forderte dieser die Leute wieder auf: „Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?“ Die Leute blickten wieder auf: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach: „Schaut, als ich vorher Wasser schöpfte, was das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille. Man sieht sich selber!“



K Welche Lebensquellen entdecke ich für mich in der Stille, im Nachdenken, im Blick auf mich und mein Leben?

Dienstag:

DANKBARKEIT als Lebensquelle

Manche Menschen wissen nicht, wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht, wie gut es tut, sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht, wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht, wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind.

Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.

- K Gibt es in deinem Leben Menschen, durch die deine Lebensquellen wieder zu sprudeln begonnen haben?**
- K Wer ist dir beigestanden, als du sagtest: „Ich kann nicht mehr?“**
- K Nimm sie oder ihn heute mit in dein Beten, oder schreib an sie oder ihn einen Brief.**

Mittwoch:

GOTTES ZUSAGE: „ICH BIN DA!“ als Lebensquelle

Gott offenbart seinen Namen als der: „ICH BIN DA FÜR DICH!“

Der Herr sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen, und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. Ich bin herabgestiegen, um sie der Hand der Ägypter zu entreißen und aus jenem Land hinaufzuführen in ein schönes, weites Land. Ich bin der „Ich bin da“. (Exodus 3,7-8a.14a)

- K Ist Gott auch für mich der „Ich bin da für dich“?**
- K Ich versuche, Gott für seine Nähe in meinem Leben zu danken oder ihn zu bitten, dass seine Nähe für mich spürbar wird.**
- K Ich versuche heute, diese Zusage immer wieder innerlich zu hören; „Gott ist da für mich!“**
- K Welche Lebensquellen entdecke ich für mich in der Stille, im Nachdenken, im Blick auf mich und mein Leben?**

Donnerstag: **GOTTES WORT als Lebensquelle**

Jesus war müde von der Wanderung und setzte sich am Brunnen nieder.

Da kam eine Frau aus Samaria, um Wasser zu schöpfen. Jesus sagte zu ihr: „Gib mir zu trinken!“ Da sagte die Samariterin zu ihm:

„Wie kannst du, ein Jude, von mir, einer Samariterin, zu trinken verlangen?“

Jesus antwortete und sprach zu ihr: „Wenn du die Gabe Gottes kennen würdest und den, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken, dann hättest du ihn gebeten, und er hätte dir lebendiges Wasser gegeben.“

Sie sagte zu ihm: „Herr, du hast kein Schöpfgefäß und der Brunnen ist tief. Woher hast du also das lebendige Wasser?“

Jesus antwortete und sprach zu ihr: „Jeder, der von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen. Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird in Ewigkeit nicht mehr dürsten, denn das Wasser, das ich ihm geben werde, wird in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.“

(Johannes, 4, 6-14)

- K Ich lese mir die Evangelienstelle langsam durch und versuche, mir die Begegnung mit Jesus vorzustellen. Ich selber bin die Frau, der Mann, die/der Jesus begegnet.**
- K Was spreche ich mit ihm?**
- K Um was bitte ich ihn heute – welches Wasser soll er mir reichen?**