

Geistliches Trainingsprogramm

Auf der Suche nach den Quellen – Ein geistliches Trainingsprogramm für den Herbst

Liebe Leserin, lieber Leser, Spiritualität ist das Natürlichste auf der Welt – sie ist wie die Luft, die wir atmen, und das Wasser, das wir trinken. Das lateinische Wort »spiritus« meint zum einen den Geist im Sinn des Intellekts und zum anderen unsere Fähigkeit, in allem einen tieferen Sinn zu suchen und das Leben auf den letzten Grund, auf Gott hin zu entwerfen. Wenn wir am Morgen aufstehen und mit Staunen das Fenster öffnen; wenn wir das Lächeln eines Kindes wie einen Sonnenstrahl in uns aufnehmen, wenn wir im Netz des beruflichen Tuns nach dem »Mehr« an Humanität fragen, dann bewegen wir uns mitten im Feld des spirituellen Lebens. Denn alle und alles besitzen eine Tiefenwurzel, die in Gott gründet. Das Trainingsprogramm für den Herbst will Sie auf die Reise schicken, um Ihre geistlichen Quellen im Alltag zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen freudige Überraschungen auf Ihrem Weg!

Ihr Helmut Schlegel ofm

Entdecke den Raum der Bedeutung!

Bedenktext

Was immer wir tun und erleben, es ist mehr als ein äußeres Phänomen. Ein Auto ist mehr als ein Auto. Es ist vielleicht das Geschenk eines Vaters an seine Tochter, die eine gute Abschlussprüfung gemacht hat. Es ist für einen Behinderten die lang ersehnte Chance, zu reisen, Menschen zu besuchen, sich fortzubilden. Auch die Tätigkeit am Computer ist mehr als die Daten, die gespeichert werden. Nur der Mensch kann bei allem, was er tut und erlebt, die Frage stellen: Was bedeutet das? Und diese Frage ist die entscheidende Grenzüberschreitung, die uns aus dem Gebiet der Banalität herausführt und den Humanbereich betreten lässt. Es ist eine kleine Übung; aber zur Gewohnheit geworden, öffnet sie uns Türen zu einem tiefen, reichen, menschlichen und gottbezogenen Leben. Die Übung besteht darin, immer wieder einmal kurz im Ablauf des Lebens anzuhalten und nach der Bedeutung zu suchen.

Schriftmeditation:

Da kamen die Pharisäer und Sadduzäer zu Jesus, um ihn auf die Probe zu stellen. Sie baten ihn: Lass uns ein Zeichen vom Himmel sehen. Er antwortete ihnen: Am Abend sagt ihr: Es kommt schönes Wetter, denn der Himmel ist rot. Und am Morgen: Heute gibt es Sturm, denn der Himmel ist rot und trüb. Das Aussehen des Himmels könnt ihr beurteilen, die Zeichen der Zeit aber nicht. (Mt 16,1–3)

Zielsätze

Ich achte darauf, wann, wie und wodurch ich meine Außenwahrnehmung reduziere und eher introvertiert werde. Wenn ich mich dabei ertappe, verlasse ich bewusst den Raum des Grübelns und lenke meine Sinne auf die Entdeckungsreise meiner Umwelt.

Ich gehe mit wachen Sinnen durch die Welt. Ich nehme alle und alles mit großer Aufmerksamkeit wahr. Ich spüre auch mich selbst – meinen Leib, meine Seele, meinen Geist, meine Wachheit und Müdigkeit.

Ich lasse alles wahr sein, was in mir ist, die guten und die bösen Gefühle, die Kreativität und die Bequemlichkeit, die Verantwortlichkeit und die Machtgelüste. Ich verdränge nichts, ich urteile nicht.

Ich gebe und erlaube mir kleine Zeiträume zum Nachdenken, Träumen, Verweilen, Meditieren, Beten. Ich arbeite sorgfältig und ohne Hetze.



© WOLFGANG WEIMANN, IST EIN

Geistliches Trainingsprogramm

für den Monat Oktober

Entdecke den Raum des Humanen!



© WOLFGANG WEIMANN, IDSTEIN

Bedenktext

Was immer wir tun, es geht immer um Menschen. Ein Buch ins Regal stellen heißt, es so aufbewahren, dass es ein Mensch finden und lesen kann. Ein Fahrrad reparieren heißt, dafür sorgen, dass dieses Gefährt funktioniert und keinen Menschen gefährdet. Einen Satz in den Computer schreiben heißt, eine Mitteilung machen, und zwar so, dass es Menschen verstehen. Am Herd stehen und kochen heißt, für Menschen ein Mahl bereiten. Selbst das, was in meinem tiefsten Inneren und vor allen verborgen vorgeht, verändert mich und damit die Menschenwelt. Da es in der spirituellen Welt um den Geist und damit um das typisch Menschliche am Menschen geht, berührt Spiritualität immer Menschliches. Darum sind die Entdeckungen im »Raum des Humanen« wahrhaft spirituelle Entdeckungen.

Schriftmeditation

Zur Essenszeit sagte Boas zu Rut: Komm und iss von dem Brot, tauch deinen Bissen in die Würztunke! Sie setzte sich neben die Schnitter. Er reichte ihr geröstete Körner und sie aß sich satt und behielt noch übrig. Als sie wieder aufstand zum Ährenlesen, befahl Boas seinen Knechten: Auch wenn sie zwischen den Garben liest, dürft ihr sie nicht schelten. (Rut 2,14–16)

Zielsätze

Ich realisiere, dass es Menschen sind, die mit mir auf derselben Autobahn fahren, im selben Büro arbeiten, am selben Strand Urlaub machen. Ich mache mir die Fragen: »Mit wem?« und »Für wen?« zur Gewohnheit.

Mein Beziehungsverhalten ist stark von Gefühlen geprägt. Ich versuche, diese besser wahrzunehmen, ernst zu nehmen, aber auch kritisch zu überprüfen.

Ich prüfe ehrlich die Motive meiner Beziehungsstruktur und prüfe, wo mich egoistische Gründe bewegen. Ich versuche, diese Motive sorgfältig wahrzunehmen und so weit wie möglich zu begrenzen.

Ich nehme meine Mitmenschen – Angehörige, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen, Konkurrentinnen und Konkurrenten – mit in mein Gebet. Ich bringe sie vor Gott und erbitte für uns die Inspiration des Heiligen Geistes.

Geistliches Trainingsprogramm

für den Monat November

Entdecke den »Vorraum Gottes«!



© WOLFGANG WEYMAN, IDSTEIN

Bedenktext

Wenn wir loslassen, was uns festhalten will, wenn wir im wahren Sinn des Wortes gelassen werden, wenn wir achtsam leben, wenn wir den Raum der Stille, ja sogar der Leere betreten, dann sind wir im »Vorraum Gottes«. Wir sollten nicht zu schnell von Gott sprechen. Er ist der ganz Andere, das »unzugängliche Licht«, wie die Bibel sagt. Er bleibt uns fremd und geheimnisvoll. Darum brauchen wir auch den »Vorraum«, um uns ihm sehr langsam zu nähern. Und hier halten wir uns ein Leben lang auf. Wir spüren Gottes Nähe, wir lauschen auf seine Stimme, wir wissen uns wahrgenommen und aufgehoben, wir haben bei ihm ein »Dach über der Seele«.

Schriftmeditation

Ich gebe dir verborgene Schätze und Reichtümer, die im Dunkel versteckt sind. So sollst du erkennen, dass ich der Herr bin, der dich bei deinem Namen ruft, ich, Israels Gott. Um meines Knechtes Jakob willen, um Israels, meines Erwählten, willen, habe ich dich bei deinem Namen gerufen, ich habe dir einen Ehrennamen gegeben, ohne dass du mich kanntest. Ich bin der Herr, und sonst niemand, außer mir gibt es keinen Gott. Ich habe dir den Gürtel angelegt, ohne dass du mich kanntest. (Jes 45,3–5)

Zielsätze

Ich übe täglich die Grundbewegungen eines spirituellen Lebens: loslassen und neu werden, abgeben und mich beschenken lassen. Immer wieder übe ich, gut aus- und einzuatmen.

Meine besondere Aufmerksamkeit gehört der Gegenwart. Ich entscheide mich, ganz im Jetzt zu leben. Immer, wenn ich zu sehr in die Vergangenheit oder Zukunft abdrifte, bekehre ich mich bewusst zum Hier und Jetzt.

Ich höre in mich hinein, welche Worte der Heiligen Schrift mir ganz wichtig und wertvoll sind. Ich versuche, sie in meinem Alltag als kostbaren Schatz zu hüten und, so gut ich kann, zu befolgen.

Ich mache mir bewusst, dass ich endlich bin und sterben werde. Ich verdränge diesen Gedanken nicht, verbinde ihn aber auch mit der Verheißung Jesu, dass er, der Auferstandene, auf mich wartet und mich in das Licht Gottes führen wird.