

Tipp für die Woche:

- Schauen Sie einmal 2 Minuten lang Ihr eigenes Gesicht im Spiegel an!
- Nehmen Sie wohlwollend wahr, was Sie sehen: Das bin ich!
- Stellen Sie sich dann vor:
Gott schaut Ihnen dabei liebevoll über die Schulter.

3. Fastenwoche

Verschüttete Quellen beginnen zu sprudeln

Evangelium nach Johannes, aus Kap. 4,5-42
im Teilnehmerheft S. 52 (gekürzt)

Tipp für die erste „Atempause im Alltag“ in dieser Woche:

- Teilnehmerheft S. 56
- Lesen Sie das Evangelium S. 52 Satz für Satz langsam durch und markieren Sie entsprechende Stellen mit folgenden Zeichen:
 - ? Da habe ich Fragen.
 - ! Das erscheint mir wichtig! Finde ich gut!
 - * Da geht mir ein Licht auf!
 - ⚡ Das ärgert mich/ das regt mich auf!

**Für die zweite Atempause in dieser Woche:
S. 56 und Bild S. 57 mit folgender Meditation**

Blick in den Brunnen

„Ich habe Durst!“
nach einem erfrischenden Getränk? – Trink!
Durst nach Leben? – nach erfülltem, gelingendem Leben?
Essen, Trinken, Schlafen, Arbeiten, Unterhaltung
genügen nicht für diese Sehnsucht.
Man kann versuchen, diesen Durst zu vergessen
oder zu betäuben,
wenigstens eine Zeit lang -
der Durst bleibt. Was kann ihn stillen? -

Eine Frau steht am Brunnenrand und blickt in die Tiefe.
Allein steht sie da – den hellen Himmel sieht sie nicht.
Zögerlich, fast ängstlich, am Brunnenrand Halt suchend,
wagt sie einen Blick hinunter.
Unscharf ist das Bild im bewegten Wasser.
Was wird sie sehen?
Welches Bild hat sie wohl von sich selbst?
Sie weiß ja, wie ihr Leben ist -
da gibt es Fragezeichen und manche Last...

Licht scheint in den Brunnen –
das Licht des Himmels macht die Tiefe hell.
Und dort – wie durch ein Fenster -
sieht sie zwei Gesichter -
wo sich doch nur eins spiegeln dürfte.
Ihr Alleinsein auf den Kopf gestellt?
(Bild auf den Kopf stellen)

Das eigene Gesicht mit offenem Mund,
nachdenklich, fragend, -
daneben Jesus, ihr ganz zugewandt.

Wartet Er, dass sie ihn anspricht?
Sie neigt sich Ihm zu,
kann es wagen, sich Ihm anzuvertrauen.
Denn er nimmt sie ernst, geht auf sie ein,
bei Ihm ist sie wer – ist sie was wert!

Die Frau wagt es, in die Tiefe zu schauen,
ins Dunkle, ins eigene Ich.
Sie wagt es, sich selbst anzuschauen
mit all ihren Fragwürdigkeiten –
und sie findet sich nicht allein.
Sie findet ein liebendes Gegenüber:
Jesus Christus selbst, der sagt:
Ich bin es, der mit dir spricht!

Durch Ihn findet sie, was ihren Lebensdurst stillt,
was ihrem Leben und ihr selbst
Lebendigkeit, Fülle,
Wert und Würde gibt.
Mit Ihm zusammen
kann sie sich ihrer eigenen Wirklichkeit stellen -
auch wenn dies ihr Leben auf den Kopf stellt.

Es braucht Mut, sich selbst anzuschauen,
mit den eigenen Grenzen und der eigenen Bedürftigkeit.
Aber ich darf vertrauen, Gott ist da, tief in mir,
mir in Liebe zugewandt, ohne Vorbehalte.
Er wartet darauf, dass ich Vertrauen fasse,
damit Er zur Quelle für mein Leben werden kann.

Halt an, wo läufst du hin?
Der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.

aus dem „Cherubinischen Wandersmann“ des Angelus Silesius