

Geschichte zu Messe und Meditation „Herr, sprich nur ein Wort....“

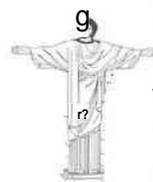
„Du Mama, kann ich morgen mit Laura in die heilige Messe gehen? Ich weiß, bei dir geht's morgen nicht. Aber Lauras Mama nimmt mich mit“, sagt Lea zu ihrer Mama. „Früher wolltest du nicht so gerne zur Kirche. Und jetzt auf einmal? Was ist da passiert? Hängt das mit deiner Gebetsecke zusammen. Da wollte ich dich schon längst mal fragen“, sagt Mama. „Mama, ich glaube jetzt wird's Zeit, dass ich dir etwas sage“, sagt Lea. Sie erzählt: „Mama, ich habe doch eine neue Freundin, sie heißt Lisa. In ihrem Zimmer sah ich etwas, was ich noch nie sah. Ich fragte sie und sie sagte, dass dies ihre Gebetsecke sei, wo sie täglich meditiere.“ „Meditieren, was ist das?“, fragt Mama. Lea sagt: „Das habe ich Lisa gefragt. Sie sagte, dass Meditation ein Geheimnis ist. Aber man muss versuchen es zu erklären, damit viele das große Geheimnis entdecken und mit dem Meditieren anfangen, so weiß man mehr. Die Messe hilft mir dabei „Jetzt bin ich gespannt Lea, was dir deine Freundin alles erzählt hat“, sagt die Mama.

Lea erzählt: „Lisa vergleicht die Messe mit dem Meditieren. Sie sagte mir, dass Gott zur Messe einlädt. Zu Beginn der Messe kommt Jesus auf uns zu und möchte uns mitnehmen in die Gemeinschaft seines Vaters. Mit uns möchte er seinen Vater loben und danken. Wir öffnen dazu unser Herz. Meditieren wir, nehmen wir Gottes Einladung an. Jesus kommt auf uns zu und führt uns in die Gemeinschaft seines Vaters. Mit uns möchte er seinen Vater loben und danken. Wir öffnen dabei unser Herz. Wir erwarten nichts. Wir möchten einfach bei Gott sein.

Dann sagte Lisa, dass der Pfarrer öfters in der Messe wiederholt: „Der Herr sei mit euch“. Das heißt: Christus ist da. Meditieren wir, wiederholen wir ein Mantra, ein heiliges Wort. Im Mantra ist Christus da.

Lenken uns Gedanken ab, kehren wir wieder mit Vertrauen zum Mantra zurück. Sprechen wir wieder achtsam das Mantra, sind wir im Augenblick. Nur da finden wir Christus, sagte Lisa.

Lisa sagte weiter, dass wir in der Messe Jesus als König des Alls loben im Kyrie. Meditieren wir, verehren wir Jesus als König des Weltalls. In Lesung und Evangelium, spricht Christus zu uns. Hören wir aufmerksam zu, geben wir Gott Platz in unseren Herzen und er kann uns von seiner Kraft schenken. Er zeigt mir, wie wertvoll ich bin und berührt mein Herz. Sagen wir unser Mantra, hören wir auf den Klang des Mantras. Es ist das Wort Gottes. Sprechen wir treu unser Mantra, setzen wir unser Vertrauen auf das Wort Gottes. Das Mantra führt uns immer tiefer in das Licht Gottes. Es zeigt mir, wie wertvoll ich bin.



Sprechen wir achtsam das Mantra, geben wir Gott Platz im Herzen und er kann an mir wirken. Dazu sind wir auf der Erde. Und dann Mama sprach Lisa vom Glaubensbekenntnis, dem Credo. Das heißt: Ich gebe dir mein Herz. Sagen wir das Mantra, ist unser Herz bei Gott. Weiter erzählte mir Lisa von den Fürbitten. Da sind wir ganz bei unseren Mitmenschen und Gott. Meditieren wir, sind wir ganz bei Gott. Wir lassen unsere Bitten los. Gott weiß um unsere Bitten."

Inzwischen muss Mama das gebackene Brot aus dem Ofen holen. Da sagt Lea: „Das passt gut. Denn Lisa hat mir erzählt, dass jetzt die Gabenbereitung kommt. Der Pfarrer legt durch Brot und Wein, unsere Erde, und uns selbst auf den Altar. Wir halten Gott alles hin, damit er es wandle. Beim Meditieren lassen wir alle Gedanken los, indem wir das Mantra sprechen. So legen wir unser ganzes Leben in Gottes Gegenwart, wo er es verwandelt.

Lisa erzählte mir weiter vom Hochgebet. Da loben und danken wir mit Christus unserem Vater im Himmel. Im Zeichen von Brot und Wein werden wir mit Jesus verwandelt. Sprechen wir unser Mantra, sind wir hellwach bei Christus. Mit ihm loben und danken wir dem Vater. Es geschieht Wandlung an uns. Toll ist, dass hier der ganze Himmel da ist und mitfeiert. Dann erzählte Lisa vom Vaterunser. Wir beten es gemeinsam, weil wir alle durch den Vater miteinander verbunden sind. Meditieren wir, wird klar: Wir sind mit Gott und mit allen verbunden. Beim Friedensgruß geben wir den Frieden Christi weiter. Ja und Meditation schenkt Frieden.

In der Kommunion empfangen wir den Leib Christ. Da gilt: „Du in mir und ich in dir“. Mit seinem heiligen Brot schenkt uns Jesus von seiner Kraft. Bei der Meditation, so sagte mir Lisa, schenkt uns Jesus von seiner Kraft. Wir sind mit ihm verbunden und er nimmt uns mit in die Gemeinschaft seines Vaters. Wir werden mit der größten Kraft des Weltalls verbunden. Es die Kraft Gottes, die Liebe ist. Am Ende der Messe, gibt es den Segen, der uns Kraft gibt fürs Leben. Lisa verglich auch den Segen mit der Meditation. Meditieren wir, werden wir gestärkt fürs Leben, durch unsere Kraftquelle in uns. Meditieren lässt uns in der Liebe wachsen. Messe und Meditieren schenken Augen, die sehen: „Du in mir und ich in dir.“

Mama, Lisa machte mir klar, in der Messe und beim Meditieren geben wir Gott dankbar unser Leben zurück.. Beide sind ein Geschenk Gottes und für beide gilt: Sie sind eine Reise in das Licht Gottes."

Als Lea das alles ihrer Mutter erzählt hatte, umarmte sie Lea.



„Barmherziger Vater und Meditation“ - eine Geschichte

Laura geht gern in die Schule. Sie hat eine gute Lehrerin. Manchmal ist Laura genervt. Es gibt ein paar Schüler in der Klasse, die dauernd den Unterricht stören. Eines Tages sagt ihre Klassenlehrerin Frau Schatz, die auch Religion gibt: „Heute möchte ich euch etwas erzählen. Es ist der größte Schatz, den ich euch weiterschenken kann. Er ist unbezahlbar, unerklärbar. Frau Schatz erinnert dabei an die Geschichte vom barmherzigen Vater, die sie erst besprochen haben. Sie sagt. „Diese Geschichte aus der Bibel hilft, den Schatz besser zu verstehen. Mit der Geschichte möchte ich euch an den Schatz heranführen, der allen gut tut. Der erste Schritt zum Schatz, ist, dass wir still werden müssen.“ Frau Schatz ist nicht überrascht, als sie hört, wie ein Kind zum anderen flüstert: „Stillsein ist doch langweilig.“ Frau Schatz macht mit den Kindern einen Stuhlkreis. In die Mitte stellt sie eine Kerze, die ein Kind anzünden darf. Dann sagte sie: „Heute möchte ich mit dem barmherzigen Vater zeigen, wie ihr den Schatz der Meditation entdecken könnt.“

Frau Schatz erzählt dann: „Ein Vater hat zwei Söhne. Der jüngere Sohn ist beim Vater unzufrieden. Er lässt sich sein Erbe auszahlen und zieht in ein fernes Land. Dort verschleudert er sein ganzes Geld. Dazu kommt noch eine große Hungersnot. Es geht im schlecht. Schließlich bekommt er eine Arbeit als Schweinehüter. Beim Schweinehüten kommt er zum Nachdenken. Er geht in sich und: „Sogar den Knechten meines Vaters geht es besser als mich.“ Er nimmt sich vor zurückzukehren zu seinem Vater. So bricht er auf. Wenn wir den Schatz der Meditation entdecken wollen, müssen wir wie der Sohn aufbrechen. Das heißt wir fangen an zu meditieren. Meditieren lernt man nur durch Meditieren.“

Auf dem Heimweg hat der Sohn nur noch seinen Vater im Blick. Sein Herz ist ganz aufmerksam beim Vater. Beim Meditieren tun wir genau das. Wir brechen wie der Sohn auf und gehen nach Hause zu Gott. Wir haben nur Gott im Blick. Wir sind ganz still und aufmerksam im Augenblick, weil Gott nur im Augenblick ist. Tun wir das, geben wir Gott den ganzen Platz in unserem Herzen. Um das geht es hauptsächlich. Jetzt kann er durch mich wirken. Dazu sind wir auf der Erde. Wir erwarten nichts. Wir möchten mit unserem Herzen einfach bei Gott sein.“ Dann erzählt Frau Schatz: „Der Weg vom fernen Land nach Hause ist weit. Es kommen dem Sohn Zweifel wie: „ Soll ich wirklich zurückkehren?“ Aber immer, wenn er seinen Vater vor Augen hat, wächst seine Sehnsucht, beim Vater zu sein. So konnte er weitergehen. Meditiert ihr Kinder,



merkt ihr in der Stille, da kommen Gedanken, die ablenken. Dazu habt ihr als Hilfe ein Manta, ein heiliges Wort. Ihr wiederholt beim Meditieren immer wieder im Herzen das Mantra. Ertappt ihr euch in Gedanken, dann kehrt ihr wieder sanft zum Mantra zurück und sprecht es wieder still. Sprecht ihr wie der das Mantra, dann seid ihr zurück im Augenblick. Der Augenblick ist der Pfad zu Gott, wo Gott euch entgegenkommt.

Wiederholt ihr Kinder das Mantra, führt euch das Mantra immer tiefer in euer Herz. Weiter erzählt Frau Schatz: „Als der Sohn auf dem Heimweg ist, ist er ganz arm. Es fühlt sich wie Sterben an. In der Meditation lassen wir alles los, sogar unsere schönsten Gedanken. Sprechen wir unser Mantra, sind wir arm vor Gott.“

Dann Kinder, sieht der Vater seinen Sohn von weitem kommen. Er lief seinem Sohn entgegen. Wenn wir meditieren, dann kommt uns Gott entgegen. Er sucht mich. Dabei macht uns das Mantra ganz arm und leer. Wir sind wie ein kleiner Punkt. Darauf wartet er. Das zieht ihn an. Jetzt hat er Platz in unseren Herzen und kann uns von seiner Kraft schenken.“

Weiter erzählt Frau Schatz: „Der Vater lief dem Sohn entgegen und fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Sohn und Vater sind in diesem Moment ganz vereint. Voller Freude über die Rückkehr seines Sohnes ließ er ein Fest feiern. In der Stille könnt ihr erfahren, dass ihr geliebt werdet und zwar von Gott. Beim Beten des Mantras werdet ihr mit der Kraft verbunden, die das Weltall erschaffen hat. Es ist Gott, der die Liebe ist. Hier gilt: „ Du in mir und ich in dir“.

Wenn ihr Kinder meditiert, führt euch Jesus mit dem Mantra zum Vater heim, der sich auf euch freut. Unsere Aufgabe ist es dafür, unser Herz zu öffnen. Ja Kinder, meditieren lernt man nur durch meditieren. Das möchten wir jetzt auch tun. Dazu gehen wir in den Stillerraum.

Dort macht Frau Schatz eine genaue Anleitung, wie das Meditieren geht. Sie schlägt das Mantra: „Ma-ra-na-tha“ vor. Das bedeutet: „Komm, Herr Jesus, komm“. Nach einem Gebet und einem Gongschlag meditieren die Kinder. Danach erzählen die Kinder, wie gut ihnen die Stille getan hat.

Als Lauras Mama eines Tages in Lauras Kinderzimmer kommt, sieht sie, dass Laura eine kleine Meditationsecke eingerichtet hat. Daneben liegt ein Bilderbuch vom barmherzigen Vater.



„Meditation- wie der Weg der Sterndeuter“- eine Geschichte

Stella ist gerne mit ihrem Onkel in der Natur. Leider wohnt er weit weg. In Stellas Tag gibt es kaum Stille. Ihre Geschwister spielen stundenlang PC-Spiele, sie auch. Irgendwie ist sie nicht glücklich und merkt: „Mir fehlt etwas- aber was?“

Im Reli-Unterricht hört sie oft, dass Jesus überall ist. Diese Worte gehen bei ihr da rein, da raus. Eines Tages ist es anders. Als sie gerade an die Tage mit dem Onkel in der Natur denkt, erzählt der Reli-Lehrer, dass Jesus im Kleinsten ist, in dir, aber auch im Größten, in den Milchstraßen des Alls. Das heißt: „Du in mir und ich in dir“. Diese Worte treffen Stella. In Stella wächst die Sehnsucht, nicht nur über Jesus hören, sondern ihm, der überall ist, zu begegnen. Aber wie? Stella fällt ihr Onkel ein. Weil die Worte „Du in mir und ich in dir“ sie berührten, als sie an die schönen Tage mit dem Onkel dachte. Stella ahnt, dass hier ein Geheimnis zu finden ist.

Stella ist wieder bei ihrem Onkel. Da es regnet, ist sie traurig. Sie kann nicht raus. Im Haus sagt ihr Onkel: „Stella, hole doch aus dem Nebenzimmer das blaue Buch. Als Stella ins Zimmer kommt, sieht sie eine schön gestaltete Ecke. Dort ist ein Hocker, eine Decke, ein Jesusbild. Sie fragt sie den Onkel, was das bedeutet. Ihr Onkel sagt lächelnd: „Jetzt ist es Zeit, dir etwas zu erzählen. Es ist das größte Geschenk, das ich dir schenken kann.“ Der Onkel erzählt, dass es seine Meditationsecke ist, wo er täglich am Morgen und am Abend 20-30 Minuten meditiert. „Das würde ich nie aus-halten“, denkt Stella.

Ihr Onkel zeigt auf ein Bild mit den drei Sterndeutern aus der Bibel und erzählt, dass die Sterndeuter oft achtsam unter den Sternen waren. Sie staunten über die Sterne und ahnten: Es gibt viel mehr, als wir sehen können. Der Onkel sagt zu Stella: „So ähnlich fing mein Weg zur Meditation an. In meinem Leben wurde es lauter. Ich sehnte mich nach Stille. Darum taten mir die Tage mit dir in der Natur so gut. Unter den Sternen war es still. Hier spürte ich. Wir sind für ein größeres Leben erschaffen.“ Der Onkel erzählt Stella auch vom Besuch seines Freundes John. John erzählte ihm, dass sein Leben unglaublich größer wurde durch Meditieren. John sagte ihm, dass alles Licht im All aus einem Licht kommt. Das Licht ist in uns. Es ist Jesus Christus, der uns sucht. Sind wir ganz achtsam im Augenblick, findet er uns. Meditieren wir, sind wir ganz im Augenblick, bei Gott. „In diesem Moment“, so der Onkel zu Stella, „wusste ich, dass John mein Stern war, der mir einen Weg zu einem größeren



Leben zeigte. So wie die Sterndeuter dem Stern folgten, folgte ich meinem Stern: „John“. Der Onkel erzählt weiter, wie er eine Meditationsgruppe von John besuchte. Dort erfuhr er, dass wir beim Meditieren nichts erwarten dürfen. Es geht allein um Gott. Einfach bei ihm sein, das genügt. „Ja Stella“, so der Onkel: „Es ist wie bei den Sterndeutern: Sie folgten dem Stern und erwarteten nichts. Sie wollten nur den König des Kosmos anbeten und ihm ihr Herz schenken.“

„Beim Meditieren“, so der Onkel, „kommen Gedanken, die mich aus der Gegenwart holen. John hat uns dazu eine Hilfe gegeben. Ein Mantra, das ist ein heiliges Wort, aus der Sprache Jesu: Es heißt „Ma-ra-na-tha“. heißt: „Komm, Herr Jesus, komm“. Das Wort steht in der Bibel. Kommen Gedanken, kehre immer wieder voller Vertrauen zu deinem Mantra zurück und sprich es treu weiter. John sagt, das Wichtigste, was du dir merken sollst: „Sag dein Mantra“. Sprichst du achtsam dein Mantra, bist du im Augenblick. Nur da kannst du Gott begegnen.“

Stella hört auch gerne zu, als der Onkel erzählt, dass es wie bei den Sterndeutern war. Auch sie waren Gefahren ausgesetzt. In der Wüste, dann in der Stadt Jerusalem war es sehr laut. Es gab falsche Stimmen, wie König Herodes. Aber sie blieben immer wieder dem Bibelwort treu, wo gesagt wird, dass Christus geboren ist. „Und Stella, stell dir vor“, so der Onkel: „An der Krippe wussten die Sterndeuter: Jesus hat sie schon immer gesucht. Ihre Sehnsucht nach ihm war seine Sehnsucht nach ihnen. Heute weiß ich Stella, dass mich Jesus schon immer suchte. Nur merkte ich es nicht. Meine Sehnsucht nach Jesus war seine Sehnsucht nach mir. Heute weiß ich, Jesus zieht mich sanft in die Meditation. Meditation bedeutet, dass ich still und achtsam mit dem Herzen bei Gott bin. So wie er achtsam bei mir ist.“

Als die Sterndeuter bei Jesus waren, kehrten sie auf einem anderen Weg zurück. Mein Weg durchs Leben ist auch anders geworden. Was langweilig scheint, wie zum Beispiel „Stille“, dort ist für mich der größte Schatz. Da wo viel Lärm ist, wird mir heute langweilig. Jesus ist jetzt mein hellster Stern und größte Kraftquelle.

Die Worte des Onkels wecken Stella die Sehnsucht selber zu meditieren. Stella sagt uns heute: Meditieren ist für mich zum größten Geschenk geworden. Ich schaue auch immer wieder gerne in die Sterne. Das erinnert mich, dass das Geheimnis, das in mir wohnt, auch in den Sternen leuchtet. Darum: „Du in mir und ich bin in dir“. Ja, und Stella ist übrigens auch sehr glücklich über ihren Namen. Heute weiß sie: Stella heißt auch Deutsch: „Stern“.



Die Geschichte vom kleinen Ignaz „Du in mir und ich in dir“

Der kleine Ignaz geht in die dritte Klasse. Eines Tages fragt er seinen Patenonkel Ignaz, von dem er seinen Namen hat: „Du Onkel Ignaz, warum bist du immer nachts draußen unter dem Nachthimmel. Sogar wenn es bitter kalt ist.“ Onkel Ignaz hat schon längst auf diese Frage gehofft. Heute ist es endlich soweit. Er sagt zu seinem kleinen Neffen: „Da ist unser gemeinsamer Namenspatron, der heilige Ignatius nicht ganz unschuldig, denn er ließ mich die Liebe zu den Sternen entdecken.“

Als ich vor mehreren Jahren in der Studienkirche in einem Gottesdienst war, erzählte der Pfarrer, dass die Studienkirche von den Freunden des heiligen Ignatius, den Jesuiten, ausgeschmückt wurde. Viele Figuren, Bilder zeigen uns Jesuiten, auch schlaue Jungs genannt. Einer der Altäre heißt auch Ignatiusaltar. Übrigens auch Papst Franziskus ist ein Jesuit.“ „Ja, Onkel, was hat das mit den Sternen zu tun“, fragt der kleine Ignaz nach. „Das kommt jetzt, nur Geduld“, sagt Onkel Ignaz.

Der Onkel erzählt: „Der Pfarrer hat uns in der Studienkirche damals erzählt, dass der heilige Ignatius es zuerst richtig krachen lassen ließ. Er wollte immer im Mittelpunkt stehen. War richtig arrogant. Wollte immer der beste Ritter sein. Er liebte Waffen und war ein Frauenheld. Eines Tages wurde er im Krieg schwerverletzt. Aber er überlebte. Auf dem Krankenbett hatte ihm Jesus den Kopf verdreht. Was ist passiert?“

Ignatius las auf dem Krankenbett Bücher, natürlich Ritter- und Frauenromane. Als ihm der Lesestoff ausging, gab man ihm Geschichten über Jesus und Heilige. Zuerst lehnt er die ab. Aber dann las er doch, weil es ihm langweilig war. Und schließlich konnte er nicht mehr aufhören. Christus hat ihm den Kopf „gewaschen“ und sein Herz umgedreht. Ab jetzt wollte er nur noch Ritter für Christus sein und ihm dienen. Er wollte ein Star für Jesus sein.“ „Und wo bleiben die Sterne“, fragt der kleine Ignaz wieder zurück. Onkel Ignaz lächelte und sagt: „Das kommt jetzt.“

Der Pfarrer erzählte uns damals, dass Ignatius, als es ihm langsam besser ging, immer nachts hinausging zu den Sternen. Er schaute lange, still in die Sterne. Manchmal kamen Tränen aus Freude über seine Wangen. Dabei erfuhr ich vom Pfarrer folgende Worte, die uns Ignatius schriftlich hinterlassen hat:

„Und den größten Trost empfing er, wenn er den Himmel und die Sterne betrachtete, was er sehr häufig und jeweils lange Zeit hindurch tat. Denn dabei fühlt er in sich eine ganz große Begeisterung, unserem Herrn zu dienen“

„Der Pfarrer erzählt uns, dass sich Ignatius in dieser Zeit verändert hat“, so Onkel Ignaz. „Jetzt wurde Jesus Ignatius bester Freund.“ Ignatius tat ab jetzt vieles Gutes für andere Menschen. Er gründete die Gemeinschaft der Jesuiten.“



Der Onkel sagt jetzt lächelnd zu Ignaz: „Ja, wir können stolz sein auf unseren Namenspatron. Als ich von der Sternenliebe des Ignatius gehört habe, sagt der Onkel, zog es mich immer öfters hinaus zu den Sternen.“

„Natürlich wollte ich mehr über Ignatius erfahren. Zum Beispiel: Warum konnte Ignatius einfach so sagen: Du kannst Gott in allem begegnen, z.B. in den Sternen, in deinem Herzen. Ja, wie geht denn das? Hier hatte ich Glück. Zu dieser Zeit traf ich meinen früheren Freund Johannes wieder. Er lebte eine Weile in Amerika. Ich erzählte ihm alles – auch meine Frage: „Warum konnte Ignatius einfach „Mehr“ sehen, als viele andere.“ Der Onkel erzählt dem kleinen Ignaz weiter, wie sein Freund Johannes ihn anlächelte und zu ihm sagte: „Hier hast du ein Buch über Ignatius. Lies es, dann findest du die Antwort auf deine Frage. Der Onkel schaut jetzt den kleinen Ignaz an und sagt: „Als ich das Buch las, ging mir ein Licht auf. Im Buch stand, dass während Ignatius verletzt in seinem Kämmerlein lag, Jesus sein Herz ergriffen hatte.“

Aber weil er schwer verwundet war, konnte er nicht viel Worte zu Jesus sagen. So war er einfach still vor Jesus. Manchmal wiederholte er öfters nur ein heiliges Wort. Da ging ihm ein Licht auf: Still sein, vertrauensvoll ein Wort wiederholen, da bin ich hellwach im Augenblick. Da kann ich Jesus begegnen. Im Buch stand weiter, dass Ignatius nachts öfters hinausging. Er schaute still und länger in die Sterne. Hier sprach er ebenso manchmal nur ein Wort zu Jesus, das er immer wieder mit voller Vertrauen in die Sterne sprach.

„Als ich damals das Buch ausgelesen hatte“, so der Onkel zum kleinen Ignaz, „ging ich sofort zu meinem Freund und bedankte mich und sagte zu ihm: Ich freue mich, dass du mir dieses Geheimnis von Ignatius geschenkt hast.“ Darauf sagte mein Freund Johannes damals zu mir: „Ja, das ist das Geheimnis von Ignatius. Er hat die Kraft der Stille entdeckt.“

Mein Freund erzählte mir dann, dass er dies auch regelmäßig machte: Immer in der Stille ein heiliges Wort wiederholte. Ein Wort, das vor allem im Advent gebetet wird. Es heißt „Maranatha“, das ist aus der Sprache Jesu und bedeutet: „Komm, Herr, Jesus komm“. „Dann sagte mein Freund Johannes zu mir“, so der Onkel zum kleinen Ignaz, „dass er auch mir diesen Schatz weiterschenken möchte. Ich habe den Schatz angenommen- und auch mir ist er zum Schatz geworden.“ „

Heute kann ich dir sagen“, so der Onkel zum kleinen Ignaz: „Tief in der Stille kannst du wie Ignatius das größte Geheimnis entdecken: Das Licht, das in dir leuchtet, leuchtet auch in den Sternen: Christus.“

Aus dem Regal nimmt Onkel Ignaz ein schön verziertes Gebet, das er seinem kleinen Neffen schenkt. Er liest es gleich durch und es berührt ihn sehr. Dort heißt es: „Du in mir und ich in dir“. Ja, so ist es, denkt der kleine Ignaz. Ein Strahlen geht über sein Gesicht. Als der Onkel mit dem kleinen Ignaz einmal wieder mit dem Teleskop unter dem Nachthimmel war- und den Polarstern, den Hauptstern vom kleinen Bären beobachten, sagt Ignaz zu seinem Onkel: „Danke Onkel Ignaz, du bist wie der heilige Ignatius ein Polarstern, der mich nach Hause führt- zu Jesus Christus. Einfach bärenstark.“

Bibelstelle als Phantasiereise.

Phantasiereise: Elija- Gott kommt in der Stille.

Elija ist ein Mann Gottes. Er sucht Gott. Viel läuft er umher. Jetzt steigt er auf einen Berg. Oben auf dem Berg angekommen sieht er eine Höhle. Er stellt sich an den Eingang der Höhle. Von hier aus hat er einen schönen Blick ins Tal. Hier ist er sicher. Er wartet hier darauf, dass Gott zu ihm sprach. Da beginnt es heftig zu stürmen. Die Bäume im Tal biegen sich und Elija hört den Sturm heulen. Aber Gott war nicht im Sturm. Dann begann plötzlich ein heftiges Erdbeben unten im Tal. Das Erdbeben erschüttert das ganze Tal. Aber Gott war nicht im Erdbeben. Da hörte Elija es unten am Berg und im Tal knistern. Die Bäume im Tal, die Bäume am Berg brennen, in hellen Flammen. Aber Gott ist nicht im Feuer. Und dann- dann wird es ganz still. Ganz still. Ein sanftes, leises Säuseln bewegt die Blätter. Elija spürt: „Jetzt ist Gott da“. (nach 1. Könige 19,8).

Stillsein wie Maria- eine Geschichte zu Aschermittwoch/Fastenzeit

Maria ist ein Mädchen aus Dillingen. Gerne geht sie immer in die Studienkirche. Hier fühlt sie sich besonders wohl. Hier sieht sie viele Bilder von ihrer Lieblingsheiligen: Von ihrer Namenspatronin Maria. Hier sind viele Bilder von Maria, weil auch für die Studienkirche Maria die Namenspatronin ist. Natürlich gibt es hier einen Marienaltar, wo immer Kerzen brennen. Dort geht Maria immer gerne hin. Vor allem wenn es in der Kirche ganz still ist. Sie geht dann auch immer gerne in die Bank vom Marienaltar und wird immer ganz still. In der Schule hat sie nämlich gehört, dass Maria eines Tages einen Engel bemerkt hat, der zu ihr sprach. Maria hörte den Engel, weil sie ganz still war.

Heute am Aschermittwoch ist Maria wieder in der Studienkirche am Marienaltar. Beginnt doch heute mit dem Aschermittwoch, der Start in die Fastenzeit. Eine Zeit der Stille, so hat sie irgendwo gehört.

Heute traut sie sich Jesus einfach mal zu fragen: Du Jesus, gilt das auch heute noch: „Wenn man still wird, spürt mein Herz, du bist wirklich da. Nach diesen Worten wird Maria selber ganz still. Sie schaut in die Kerzen. Weil es so ganz still ist, spürt sie nach einer Weile tief in ihrem Herzen eine Antwort, die sagt: Immer stehe ich vor deiner Herzenstür und klopfe an. Sei immer wieder still, öffne dein Herz für mich und du hörst mein Klopfen, so sage ich es auch schon in der Bibel.

Maria spürt wie ihr Herzklopfen stärker wird. Mit dem hat sie nicht gerechnet. Jetzt erinnert sie sich auch an den Schulgottesdienst, wo Gott durch die Bibel sagte: „Seid still, und erkennt, dass ich Gott bin“.

Maria bleibt noch eine Weile in der Bank sitzen und sie weiß jetzt: Jesus Muttersprache ist die Stille. Wenn ich selber still werde, verstehe ich seine Sprache. Als Maria am Abend im Gottesdienst das Aschenkreuz bekommt, sieht der Pfarrer in diesem Moment wie ein Lächeln aus dem Mund von Maria kam. Zu Hause richtet sich Maria ab jetzt eine kleine Gebetsecke ein, die sie schön gestaltet. Dort stellt sie auch ihr kleine Marienfigur

hinein auf der steht: „Durch Maria zu Jesus“

Ihre Mutter sieht Maria regelmäßig still in ihrer kleinen Gebetsecke sitzen, nicht nur in der Fastenzeit. Eines Tages versteht ihre Mutter erst, warum Maria es immer wieder dahinzieht. Sie sieht in ihrer Gebetsecke eine rot gebastelte Herzenstür liegen. Als sie das Herz langsam wie eine Tür öffnet, liest sie zuerst „Seid still und erkennt“. Dann sieht sie etwas, was die Mutter auf den ersten Blick nicht gleich versteht. Dort ist ein gemalter großer Kreis wo Christus drin steht. Und ein kleiner Kreis, wo Maria drin steht. Der kleine Kreis von Maria ist dabei ein Stück in den großen Kreis hineingemalt. Und genau da, wo der kleine Kreis schon ein Stück in den großen Kreis hineingemalt ist steht etwas, was die Mutter tief in ihrem Herzen berührt. Freudentränen kommen über ihre Wangen. Sie hat jetzt selber zum ersten Mal durch Maria verstanden, welches große Geheimnis in uns ist. In dem Feld, wo der kleine Kreis in dem großen Kreis liegt stehen folgende Worte: „Du in mir und ich in dir“.

Eine Geschichte: „Seid still und erkennt, dass ich Gott da bin“

Franz kommt aus der Nähe von Frankfurt. Heuer ist er in den großen Ferien bei seinen Großeltern in Dillingen. Eines Tages geht Franz mit seinem Opa nachmittags in die St. Ulrichskirche. Niemand ist sonst da.

Da gibt Opa Franz ein Büchlein und sagt: Setz dich einfach in die Kirchenbank- und schau dir das Gebetsbüchlein an. Ich werde eine Weile still beten.

Kurz darauf denkt Franz: „ Opa sitzt einfach still da- das ist doch langweilig. Ja betet Opa überhaupt? Am seinem Mund erkenne ich nichts.“

Franz sieht, dass Opa auf ein Kreuz schaut. Irgendwie ahnt Franz, Opa hat ein Geheimnis, das ihn glücklich macht.

Als Opa sagt: „Komm wir gehen“, ist Franz erleichtert, weil es ihm langweilig ist. Franz ist aber neugierig und fragt Opa: „Warum schaust du solange still aufs Kreuz.“

Opa sagt lächelnd: „Franz ich freue mich, dass du mich danach fragst.“

So erzählt Opa: „Bis vor ein paar Jahren habe ich viele lange Gebete gesprochen. Irgendwann merkte ich, ich mache es mit wenig Freude.“

Eines Tages, genau hiervor dem Kreuz, ging mir auf, woran das lag. Ich ließ beim Beten Gott gar nicht zu Wort kommen, weil nur ich redete.

Am Sonntag darauf in der Messe las ein Kind bei der Lesung einen Psalm vor. Und da schlug es bei mir blitzartig ein -und zwar, wo das Kind vorlas: „Seid still und erkennt, dass ich Gott da bin“.

Jetzt wusste ich, was ich zu tun hatte. Aber still sein ist langweilig, und da kommen doch viele Gedanken, das schaffe ich nicht! Als die Messe weiterging, kam blitzartig die Antwort, als ich mit allen betete: „Herr, sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“ Dass war die Antwort!

Beim nächsten Mal in der Kirche, betete ich still mit Liebe und achtsam nur ein Gebetswort-und zwar „Jesus“. Beim Einatmen betete ich still „JE“- beim Ausatmen „SUS“. Kamen Gedanken- sprach ich wieder den Namen „Jesus.“

Am Anfang war es nicht leicht. Aber mit der Übung kam die Freude, ja die Freude an Jesus wurde immer größer. Und ich merkte: Jesus ist wirklich da. Regelmäßig komme ich seitdem hierher und spreche mein Wort „Jesus“. Ich erwarte nichts. Es genügt mir einfach bei Jesus zu sein auf ihn zu lauschen.

Heute kann ich gut verstehen, warum Maria, die Schwester von Marta Jesus ganz aufmerksam zuhörte.

Franz ist sehr froh, dass ihm Opa das erzählt hat. Er spürt, was Opa ihm erzählt hat, ist wahr.

Pilgergeschichte „Jakob entdeckt den Augenblick“

Egal ob 2001, 2020, 40 88. Immer wieder passiert es. „Dass es irgendwo so richtig funkt“. So auch bei Jakob. Jakob wollte früher nicht gerne zur Kirche. „Früh morgens raus aus der Kiste, das ist nichts für mich“, so sagte er.

Aber was ist da passiert? Heute ist Jakob Ministrant. Freut sich auf den Gottesdienst und kommt meist fröhlich aus der Kirchentür heraus.

Jakob hat bisher niemand erzählt, was ihm passiert ist. Eines Tages aber musste es raus. Im Reli- Unterricht hörte Jakob vom heiligen Ignatius, der für Jesus kein Interesse hatte. Aber als es ihm nach einer schweren Verletzung wieder besser ging, war er oft unter dem Sternenhimmel. Hier spürte Ignatius Gottes Nähe und es wuchs in ihm die Freude Jesus zu dienen.

Der achtsame Blick in den Nachthimmel ließ Ignatius spüren, dass Jesus überall im Leben mit uns geht. In guten Zeiten und schlechten Zeiten. Er ist unser Weggefährte. Durch alles kann er uns etwas sagen, wenn wir ganz wach sind. Seine Erlebnisse mit Jesus wollte Ignatius nicht für sich behalten. Er wollte, dass auch andere die Freude an Gott erleben. Darum schrieb Ignatius alles auf.

Es wurde ein ganzes Buch. Ignatius nannte es: Der Pilger. Der Pilger war natürlich er selber. Als Jakob das Wort Pilger hörte, verstand er das Wort nicht. Aber der Reli- Lehrer erklärte das Wort. „Pilgern, tut man“, so der Reli-Lehrer, „wo wir ganz achtsam einen Weg gehen, damit wir spüren können, Gott, ist da. Und wer pilgert ist ein Pilger.“

Als der Reli- Lehrer den Kindern die Aufgabe gab, aufzuschreiben, wo sie meinen, selber Gottes Nähe gespürt zu haben, wusste Jakob, was er zu tun hatte. Er schrieb auf, was er in seiner Kirche erlebt hatte. Jakob schrieb:

Es war wie jeder andere Gottesdienst. Aber diesen Gottesdienst werde ich nie vergessen. Wie so oft dachte ich im Gottesdienst an alle möglichen Sachen. Als ich gerade nachdachte, was soll Mama mittags kochen würde, passierte es. Plötzlich schien die Sonne strahlend hell durch das Kirchenfenster auf mein Gesicht. In diesem Moment wurde ich aus meinen Gedanken herausgerissen, und war wieder ganz im Augenblick. So trafen mich die Worte aus der Bibel, die gerade in diesem Moment vorgelesen wurden, mitten ins Herz: „Denn Gott der Herr ist Sonne und Schild.“ (Ps 84,12) Diese Worte aus dem Psalm trafen mich wie

der Blitz. Sie haben mich wachgerüttelt und spüren lassen: Jesus ist wirklich da. Jetzt wusste ich, warum die meisten Kirchen nach Osten gebaut sind: Weil dort die Sonne aufgeht -und damit wollen die Christen zeigen: Jesus- ist unsere wahre Sonne. Gehst du am Sonntag in die Kirche, dann nimmst du ein Sonnenbad unter der Sonne Jesu.

Als ich dann zu Hause war, merkte ich etwas. Ich kann es bis heute schlecht beschreiben. Es war wie ein Heimweh, das mir bis heute geblieben ist.

Das Heimweh machte mir etwas klar. Jesus möchte, dass ich immer wieder heimkomme zu ihm. Aber wie? Die Antwort bekam ich von meinem Erlebnis im Gottesdienst. Nur weil ich durch das strahlende Sonnenlicht wieder in den Augenblick geholt wurde, konnte Jesus mein Herz berühren und in mir etwas verwandeln. War das nicht auch so ähnlich wie bei Ignatius?

Da musste ich in mein Bücherregal greifen, und ein Buch herausnehmen, das inzwischen eingestaubt war. Es war von meiner Patentante. Sie schenkte mir ein Buch mit dem Titel. Der Bericht des Pilgers für Kinder.

Als ich das Buch aufschlug, war es, als fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Dort stand: Such dir einen Pilgerweg, der dich immer wieder in den Augenblick bringt, dann kann Gott an dir etwas verwandeln.

Immer wenn du ganz achtsam im Augenblick bist, bist du auf einer Pilgerreise zu Gott, deiner wahren Sonne.

Du gehst z.B. einen Pilgerweg, wenn du meditierst, wenn du still durch die Natur gehst, oder achtsam einen Gottesdienst mitfeierst.

Vergiss nie: Dafür bist du erschaffen, dass du Gott Raum in deinem Herzen gibst. Bist du ganz im Augenblick gibst du Gott Raum, und du kannst Jesus begegnen. Ja, nur im Augenblick. Geh treu einen Pilgerweg in den Augenblick, und du darfst vertrauen, dass dir das schönste Geheimnis aufgeht: „Du in mir und ich in dir“.

Als der Reli- Lehrer die Worte von Jakob las, verstand er die Wandlung an Jakob. Er wusste, Jakob geht seit einiger Zeit treu einen Pilgerweg, wo Jesus auf ihn wartet.

Der Reli- Lehrer sagte noch, dass der berühmteste Pilgerweg draußen in der Natur „Sternenweg“ genannt wird- auch den Namen eines Jungen trägt. Als der Reli- Lehrer nach dem Namen fragte gingen alle Kinderhände hoch. Na klar, war einstimmig die Antwort: Das ist der.....Jakobsweg.

Sprechspiel „Trini und Tatis „Sag einfach Jesus" (Gott kommt still)

Trini:

Hallo Tatis!

Tatis:

Hallo Trini

Trini:

Jetzt geht`s wieder los mit der Schule. Hab dich in den Ferien totaaaaal vermisst!

Tatis:

Echt, wirklich!

Trini:

Ja! Vor den Ferien wollte ich dich noch etwas fragen. Hab mich aber einfach nicht getraut.

Tratis: Na, komm, raus damit!

Trini:

Mir ist bei dir etwas aufgefallen. Du warst immer so ein richtiger Zappelphilipp. Unsere Lehrerin tat mir so richtig leid. Du warst ne richtige Nervensäge`. Aber irgendwie warst du langsam immer weniger zappeliger. Da muss doch irgendwas passiert sein.

Tratis:

Ja, Trini, da ist was passiert. . Hätte mir jemand das vorher gesagt, hätte ich gesagt, na, das glaube ich nicht.

Trini:

Ja, und was denn?

Tratis:

Ich merkte langsam, dass ich durch meinen Krach immer mehr auf den Wecker ging. Hatte dann schließlich keine Freude mehr. Am Ende ging ich mir selber auf den Wecker. Und dann bin so richtig aufgewacht. Dank meinem Opa.

Mein Opa, der`s irgendwie drauf hat, kennt mich am besten. Der merkte das. Und der schenkte mir eine „Medizin".

Trini:

Dein Opa schenkt dir eine Medizin. Der ist doch kein Doktor.

Tatis:

Nein! Keine normale Medizin, wie aus der Apotheke. Opa merkte, wie es mir ging. Er erzählte er mir eine Geschichte. Es war seine Geschichte, wo es bei ihm auch „geklingelt hat". Denn er war früher, so sagte er, auch ein Zappelphilipp. Aber dann hörte er eine Geschichte, die er auch mir erzählen wollte.

Trini:

Ja, und welche Geschichte.

Tatis:

Opa erzählt eine Geschichte, die in der Bibel steht. Da geh`s um einen Mann, der Elija heißt.

Der war früher auch ein Zappelphilipp.

Eines Tages wurde aber Elija so richtig wachgerüttelt. Aber nicht mit einem krachenden Lautsprecher.

Nein- es war ganz anders. Und zwar da, wo es einmal ganz, ganz.... still um ihn wurde. Da, ja genau da ist er Gott begegnet.

Trinis:

Glaubst du das wirklich?

Tatis:

Zuerst nicht. Aber ich kenne meinen Opa. Und ich sah seine Augen, als er mir die Geschichte erzählte und dann wusste ich:. Das ist wirklich passiert.

Und Trini, das passiert heute noch"

Trini:

Ja, wie denn?

Tatis

Nachdem Opa mir das erzählt hatte, lächelt er mich an und sagte zu mir. Du Tatis, das von Elija wollte ich auch erleben. Ein Freund gab mir damals einen heißen Tipp. Er sagte zur mir: „Probiers doch einfach mit „Jesus" Und du Trini, mein Opa probierte es.

Trinis: mit Jesus?

Tatis:

Ja, einfach mit Jesus. Opa lieferte mir nämlich gleich die Software mit, um „ mit Jesus „Online" gehen zu können. Dann kapierte ich: . Es ist seine Software zu Jesus. Bei ihm klickt er sich regelmäßig ein. Das ist sein Geheimnis, warum er so gut war.

Probiers einfach mit Jesus und klick dich bei ihm ein. Damit meinte er: Sag immer wieder still, voller Vertrauen seinen Namen: JE-SUS. Beim Einatmen- JE- beim Ausatmen „SUS“. Sag es in Liebe zu Jesus.

Jeden Tag 5 Minuten. Sei dabei ganz achtsam beim Namen. Probiers aus und Jesus wird da sein.

Also probierte ich aus. Jeden Tag 5 Minuten. Und Opa hatte Recht. Jesus ist heute mein bester Freund. Ab jetzt liebe ich die stille Zeit mit Jesus. Er ist jetzt nicht mehr wie eine Sternschnuppe, die nur kurz aufblitzt und mir „Schnuppe" ist. Nein, er ist der, um den sich einfach alles dreht, das ganze Weltall. Er ist meine, Energie-Power. Er hat mein Herz verändert.

Trinis:

Jetzt verstehe, bei dir ist wirklich passiert. Ich glaube würden das alle tun, wäre Frieden im Herzen aller Menschen. Erzähl doch die Geschichte mit Elija auch den anderen Kindern weiter.

Tratis:

Ja, das werd ich jetzt tun.

*Alfred Hirsch
(PG Dillingen)*