

## Exerzitionen im Alltag 2021

### "AN (ge) DACHT"

#### - Impulse zu den Evangelien in der Fastenzeit

1. Woche: Verklärung Jesu Mk 9, 2-10

1. Jesus führte seine Jünger auf einen hohen Berg.  
• Ich bereite mich für die Gebetszeit

#### Biblischer Impuls:

<sup>9</sup> Danach stiegen Mose, Aaron, Nadab, Abihu und die siebzig von den Ältesten Israels hinauf <sup>10</sup> und sie schauten den Gott Israels. Die Fläche unter seinen Füßen war wie mit blauem Edelstein ausgelegt und glänzte hell wie der Himmel selbst.

<sup>11</sup> Gott streckte seine Hand nicht gegen die Vornehmen der Israeliten aus; sie durften Gott schauen und sie aßen und tranken. <sup>12</sup> Der HERR sprach zu Mose: Komm herauf zu mir auf den Berg und bleib hier! Ich will dir die Steintafeln übergeben, die Weisung und das Gebot, die ich darauf geschrieben habe, um sie zu unterweisen.

Aus

Ex 24,9-12

- lesen Sie auch im Neuen Testament: Mk 9,2-10

#### Zum Weiterdenken:

Jesus führte seine Jünger auf einen hohen Berg. Er führte sie aus den alltäglichen Sorgen, dem Kleinkram heraus. Er führte sie heraus aus dem Trubel, aus der Menge in die Stille, in die Einsamkeit. Und sie machten eine überwältigende Erfahrung.

- Was ist mein „Berg“, mein Rückzugsort?
- Was ist für mich ein besonderer Ort der Gottesnähe?

### **Anregung:**

- Suche Weite und Stille bei einem Spaziergang (vielleicht auch Höhe). Unterbreche das Gehen immer wieder und danke Gott für das was Sie sehen.

### **Ihr Gebet für den Tag:**

Jesus, du führst mich hinaus ins Weite.

Jesus, du willst mir nahe sein.

## **2. Jesus wurde vor Ihnen verwandelt**

**•Ich bereite mich für die Gebetszeit**

### **Biblischer Impuls:**

Und er wurde vor ihnen verwandelt;

seine Kleider wurden strahlend weiß, ... Mk 9,2-3

### **Zum Weiterdenken:**

Die Jünger erleben seine Verwandlung. Die strahlend weißen Gewänder sind Zeichen für das himmlische Leben. Nach Auffassung des Judentums wird das neue, himmlische Leben verglichen mit einem neuen, strahlenden Kleid. In Jesus ist das himmlische Leben schon im irdischen geoffenbart; Jesus wird vorweg in der Herrlichkeit des Auferstandenen gezeigt.

### **Ihr Gebet für den Tag:**

Jesus, du hilfst mir, dass ich mich zum Guten wandle.

Du verwandelst meine Trauer in Freude.

Du verwandelst meine Ängste in Mut.

Du verwandelst meine Sorgen in Zuversicht.

Guter Gott! Du verwandelst mich.

### **3. Gott spricht - auch zu mir**

#### **•Ich bereite mich für die Gebetszeit**

#### **Biblischer Impuls:**

Da kam eine Wolke und überschattete sie und es erscholl eine Stimme aus der Wolke: Mk 9,7

#### **Zum Weiterdenken:**

Gott spricht - und das schon seit Anfang der Schöpfung „Und Gott sprach ...“ -das lesen wir auf den ersten Seiten der Bibel immer wieder. Oder überlesen wir es vielleicht? Haben wir eine ungefähre Vorstellung davon, was es bedeutet, dass Gott spricht? Der ewige Gott spricht - und auf einmal geschieht etwas. Kurz und klar erklärt die Stimme aus der Wolke den Jüngern, wer Jesus wirklich ist.

Gott ist die Beziehung mit dem Menschen so wichtig, dass Er ihnen nachgeht. Ihm ist jeder Mensch so wichtig, dass er nicht „nur“ spricht, sondern jeden laut ruft! Wir sind nur etwas aus der Übung gekommen ihn wahrzunehmen.

#### **Anregung:**

- Wenn ich mein Leben und Arbeiten - meine Familie und Freizeit - meinen Glauben betrachte (suchen Sie sich nur einen Teil ihres Lebens aus!)
  - was würde Gott mir sagen,
  - gibt es Erlebnisse - Gedanken - ? wo Gott zu mir schon gesprochen hat

#### **Ihr Gebet für den Tag**

GL 31: Psalm 1: Die beiden Wege beten oder

GL 38: Psalm 27: Die Gemeinschaft mit Gott

## **4. Auf Gott / Jesus hören**

**•Ich bereite mich für die Gebetszeit**

**Biblischer Impuls:**

Dieser ist mein geliebter Sohn;  
auf ihn sollt ihr hören.

Mk 9,7

**Zum Weiterdenken:**

Es nützt uns noch nicht, Ohren zu haben, sie müssen auch aufgeschlossen, wirklich hörbereit werden. Sie müssen das „wahre Wort“ unterscheiden können vom aufdringlichen Gerede und leerem Geschwätz. Jesus fordert zu diesem diskreten Hören auf, wenn er uns diese Worte sagt. Er freut sich, dass er bei manchen Hörern dieses einfühlsame Horchen feststellen kann.

**Anregung:**

- Um auf die Stimme Jesu zu hören, ist es wichtig, dass...
  - ich mir die Zeit zum Hören nehme,
  - ich ganz Ohr für Ihn bin,

**Ihr Gebet für den Tag:**

Jesus, auf dein Wort will ich hören.

oder Lied: GL 363 „Herr, nimm auch uns zum Tabor mit“

**auch zum Anhören:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zPIBJdWsGY0>

©Bibelstellen alle entnommen aus: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart Alle Rechte vorbehalten

Pfarreiengemeinschaft Herz-Jesu - St. Johannes, Weiden;  
verfasst von Doris Schmidt, Gemeindereferentin - 25.02.21