



Sonntagsbrief

20.08.2023 / 20. So. i. Jahreskreis, Lesejahr A

1. Lesung: Jes56,1.6-7

2. Lesung: Röm 11,13-15.29-32

Evangelium: Mt 15,21-28

Glaube, Demut und Beharrlichkeit

Es gibt keine stärkere Kraft in dieser Welt als die Liebe einer Mutter zu ihrem Kind. Das heutige Evangelium zeigt die Liebe und den Glauben einer verzweifelten Mutter, die sich an Jesus wendet, um ihre, von einem Dämon gequälte, Tochter zu heilen. Es ist eine seltsam verstörende und doch inspirierende Geschichte, die zeigt, wie weit eine Mutter aus Liebe zu ihrem Kind gehen kann.

In der Tat müssen wir die Hartnäckigkeit dieser Mutter im heutigen Evangelium bewundern. Dass sie eine Kanaaniterin war, also einer anderen Kultur und Religion als Jesus angehörte, hinderte sie nicht daran, das zu bekommen, was sie wollte. Sie überwand alle Hemmungen, die sie vielleicht hatte, sich Jesus und den Seinen zu nähern. Als die erste Anrede "Herr, Sohn Davids" keine Reaktion hervorrief, wiederholte sie ihre Bitte, weil sie überzeugt war, dass Jesus ihre Tochter heilen konnte. Als er ihr sagte, er sei zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel gekommen, beharrte sie darauf, dass auch andere Glauben haben und an Gottes Segen teilhaben können. Das Ergebnis war, dass Jesus tat, was sie von ihm verlangte und ihre Tochter heilte.

Die Frau in dieser Geschichte aus dem Evangelium lehrt uns die Bedeutung mehrerer Werte: erstens die wesentliche Voraussetzung der Beharrlichkeit und Ausdauer. In unseren täglichen Nöten sollten wir unermüdlich zu Gott beten und nicht aufgeben, Gott wird unsere Gebete zur rechten Zeit erhören. Zweitens die Notwendigkeit der Demut. Wenn wir Gott um Hilfe bitten, sollten wir auch unsere Demut zeigen. Stolz und Prahlerei auf einen Erfolg sind keine gute Sache. Wenn wir also unsere Gebete sprechen, sollten wir demütig sein, und wenn wir Erfolg haben, sollten wir Gott für seinen Segen danken. Wir sollen Glauben haben, wenn wir um Gottes Hilfe bitten. Wir sollen an den glauben, zu dem wir beten, der uns in unseren Nöten helfen kann, aber wir sollen uns auch bewusst sein, dass Gottes Wille immer mitten unter uns erfüllt wird. Beten wir im Vertrauen auf Gott, dass er zur rechten Zeit und auf die ihm genehme Weise handeln wird, denn unsere Gedanken sind nicht seine Gedanken. Eine Fülle dieser drei Werte, Glaube, Demut und Beharrlichkeit, in unserem Leben ist die Voraussetzung für gute, gesunde und lebensfördernde Beziehungen zu Hause, am Arbeitsplatz und zu unserem Gott. Amen.

Kaplan Richard Jelas Kimbwi

Das Herzensgebet – eine Übung aus der Zeit der ersten Christen

Das Herzens- oder Jesusgebet ist ein in allen christlichen Konfessionen verbreitetes Gebet, bei dem der Name JESUS beständig angerufen wird. Gewöhnlich wird das Jesusgebet mit Hilfe einer Gebetschnur bzw. eines Rosenkranzes vollzogen. Die geschlossene Schnur ist weniger eine Zählhilfe als vielmehr ein Konzentrationsmittel sowie ein Hinweis auf das unablässige Gebet, in das sich schon die ersten Christen einübten: "Betet ohne Unterlass!" sagt der Apostel Paulus (1 Thess 5,17).

HERZENSGEBET - IN DREI SCHRITTEN

1. Mündliches Gebet

In aufrechter Sitzposition, kniend oder im Stehen wird die Gebetsformel halblaut bis leise gesprochen und mit den Lippen geformt. Dieses bewusste häufige Sprechen des Gebets dient der festen Verankerung des Gebetsvollzuges. Man kann zunächst mit einer 5–10-minütigen Rezitation pro Tag beginnen, um dann die Übung langsam auszudehnen.

2. Inneres Gebet

Im zweiten Schritt wird das Gebet zum inneren Gebet: Man legt die innerlich vollzogene, stille Namensanrufung behutsam in den Atem – etwa den Namen HERR JESUS CHRISTUS in den Ein-Atem und das ERBARME DICH MEINER in den Aus-Atem, oder eine andere passende Verteilung, die man mit einem geistlichen Begleiter herausfinden kann. Mit Hilfe des Atems kann nun die Anrufung ins Herz "eingeführt" werden.

3. Herzensgebet

In einem dritten Schritt sinkt das Gebet immer tiefer in Atem und Herz – nicht durch eigene Leistung oder Technik, sondern durch die Gnade des Heiligen Geistes. Es verwurzelt sich so im Inneren, dass es mit jedem Atemzug und Herzschlag gleichsam von alleine geschieht.

(aus:<https://www.erzdioezese-wien.at/site/glaubenfeiern/spirituelles/leibundseele/article/32432.html>)

Du brauchst:
Dich.

Ein paar Minuten Zeit.

Einen Ort, an dem du ungestört sein kannst.

Eine gute Sitzposition,

Einen Satz, der dich trägt in der Tradition:

„Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“

Deinen Atem als Anleiter*in.

Lass dich einladen:

Gott ist schon da.

