

David Steindl-Rast

# Du großes GEHEIMNIS

Gebete zum Aufwachen

Vier-Türme-Verlag



Zweierlei brauchen wir heute dringend  
in unserer Welt: Gebete, die alle  
Menschen gemeinsam beten können,  
und ein großes gemeinsames Aufwachen.

Bruder David Steindl-Rast

Eine einzigartige Sammlung persönlicher  
Gebete des berühmten Benediktiner-  
mönchs – zum Mit- und Weiterbeten!

Br. David Steindl-Rast OSB, geboren 1926 in Wien,  
studierte Kunst, Anthropologie und Psychologie,  
und trat 1953 in das Kloster Mount Saviour (USA) ein.  
Seine Bücher und Vorträge schätzen viele Menschen  
weltweit.

[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)



ISBN 978-3-7365-0227-7

David Steindl-Rast

Du großes  
GEHEIMNIS

Gebete zum Aufwachen

Vier-Türme-Verlag

*Möchtest du wissen*, wie die Gebete in diesem Buch entstanden sind? Sie verdanken ihr Bestehen eigentlich dem kurzen Video »Ein guter Tag«, das auf der Website »Dankbar leben« steht und das nun schon weit über eine Million Menschen angeschaut haben.\*

\* Das Video ist über die Internetseite  
[www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)  
oder bei YouTube zu sehen:  
[www.youtube.com/watch?v=3Zl9puhwiyw](https://www.youtube.com/watch?v=3Zl9puhwiyw)

Immer wieder begegnet mir irgendwo in der Welt jemand, der mich erkennt und fragt: »Wie ist das Video ›Ein guter Tag‹ eigentlich entstanden? Ich lasse mich jeden Morgen davon inspirieren. Jetzt möchte ich wissen, wie es zustande gekommen ist.«

Auf diese Frage kann ich antworten, ohne lange nachzudenken. Nie ist mir eine Filmaufnahme leichter gefallen. Ich war auf dem Weg zu einer Vorstandssitzung für das Netzwerk »Dankbar leben« im Haus von Chris Wilson, der damals

unser Vorsitzender war. Vor der Haustür stellte sich mir Gary Malkin vor und fragte, ob ich fünf Minuten Zeit hätte für ein ganz kurzes Interview. Fünf Minuten hatte ich gerade noch vor der Sitzung, und so führte Gary mich in ein Studio, das er über der Garage im Garten eingerichtet hatte. »Wie würden Sie mit ein paar Worten ihren Mitmenschen heute einen guten neuen Tag wünschen?« fragte er mich.

Ich setzte mich ans Mikrophon, schaute durchs Fenster auf einen strahlenden kalifornischen Morgen hinaus und begann. Als ich fertig war, stand ich auf, verabschiedete mich und ging zur Sitzung hinüber. Es hatte keine Unterbrechung gegeben, keine Zwischenfrage, keine Wiederholung. Auch nachher musste Gary nichts kürzen oder bearbeiten. Freilich hat der Text nachher durch die begleitenden Fotos und die Hintergrundmusik ungemein gewonnen, aber was ich damals sagte, blieb unverändert. Es kam einfach aus meinem Herzen und darum spricht es wohl zu den Herzen der Hörer.

Hinter der Frage, wie das Video »Ein guter Tag« entstanden sei, scheint mir aber mehr zu liegen als biografisches Interesse. Ich höre

darin eine zweite, viel wichtigere Frage, die eigentlich gemeint ist: »Wie kann ich selbst mit der gleichen Haltung in den Tag gehen – in jeden neuen Tag, ganz gleich, wie ich mich fühle, wenn ich die Augen aufschlage?« Auf diese Frage wollen die »Gebete zum Aufwachen« antworten. Alles kommt nämlich darauf an, ob wir bloß die Augen aufschlagen oder ob wir auch wirklich aufwachen.

Ums Aufwachen in einem doppelten Sinn geht es bei den Gebeten in diesem Buch: ums Aufwachen am Morgen und um ein inneres Aufwachen, ein Wach- und Achtsam-Werden für das, worum es im Leben letztlich geht.

Diese »Gebete zum Aufwachen« sind meine eigenen Gebete. Ich habe sie gebetet und betend niedergeschrieben, um Schwestern und Brüdern zu helfen, die sich danach sehnen, dass der anbrechende Tag ein guter für sie werde. Zwar ist es etwas sonderbar, beim Beten zugleich andere im Sinn zu haben, aber jeder Vorbeter einer Gemeinschaft muss das ja auch tun. Und in Gemeinschaft beten wir immer, auch wenn wir allein beten; niemand steht vereinzelt vor Gott, dem uns allen gemeinsamen Ur-Du, auf

das die Kompassnadel jedes Menschenherzens ausgerichtet ist.

An das uns allen gemeinsame große Du richten sich diese Gebete. Das Wort »Gott« vermeide ich. Alle, denen die Anrufung »Gott« lieb und vertraut ist, werden ebenso gut »Du, Großes Geheimnis« sagen können. Allen aber, denen das G-Wort verleidet wurde, können wir so ihr Unbehagen ersparen und sie herzlich einbeziehen. Es soll sich doch niemand ausgegrenzt fühlen. Zweierlei brauchen wir heute dringend in unserer Welt: Gebete, die alle Menschen gemeinsam beten können, und ein großes gemeinsames Aufwachen.

In diesem Sinne: »Lasset uns beten!« In diesem Sinne: »Erhebet die Herzen!« zum Großen Geheimnis als dem gemeinsamen Du, das uns eint.

*Bruder David*

12. Juli 2018

1

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Du hast mich mit Augen beschenkt  
und Du beschenkst meine Augen  
mit Farben – von den Farben, die im  
Morgengrauen stillschweigend zu sich finden,  
bis zu den lauten Farben am Mittag und den  
jubelnden beim Sonnenuntergang.  
Jede Farbe hat ihren eigenen Ton. Mit jeder  
Farbe sprichst Du mir ein Wort zu, das sich  
nicht in Worte fassen lässt. Mach mich heute  
hellhörig für Farben, besonders für leise  
Farbtöne, die ich nicht nennen kann, die mich  
Ehrfurcht lehren vor allem, was unnennbar  
ist wie Du.

*Amen.*

2

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn ich bewusst und hellwach schauen  
lerne, wächst meine Lebensfreude, meine  
Dankbarkeit fürs Sehen-Können, aber auch  
Bestürzung darüber, dass mehr als  
40 Millionen meiner Mitmenschen blind  
sind – Hauptursache: Mangelernährung  
und Hunger bei Kindern. Dabei würden  
die weltweiten Aufrüstungskosten von nur  
drei Tagen genügen, Hunger aus der Welt zu  
schaffen. Heute will ich wenigstens *einem*  
Menschen diese erschütternden Statistiken  
bewusst machen und fragen: »Was können  
wir tun?« Solche Fragen können weite Kreise  
ziehen und Menschen aufwecken. Statt zu  
verzweifeln, lass mich also wach hinterfragen.  
*Amen.*

FARBEN

HUNGER

## 3

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Jeden Morgen erwache ich zum Geschenk eines neuen Tages, aber auch zu allem Elend der Welt. Unheil, das wir Menschen anrichten, ist entsetzlich genug. Aber Erdbeben, Epidemien, Tsunamikatastrophen, wo kommen die her? Ich will keine rosa Brille, will Dich nicht nach meinen Wunschträumen erfinden. Ich möchte Dich kennenlernen, wie Du bist. Lebensfülle und Vernichtung – beides stammt von Dir, Du Unergründlicher. Mich schaudert. Ich kann verzweifeln oder vertrauen. Ich wähle vertrauen. Alles Böse ist das Noch-nicht-Gute. Mit diesem Vertrauen will ich heute Schreckensnachrichten hören.

*Amen.*

## 4

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Unergründlich bist Du mir. Darf ich Dich trotzdem so vertraulich Du nennen? Aber auch engste Freunde bleiben mir ja geheimnisvoll und letztlich unergründlich. Und doch: Freunde stehen mir gegenüber; in Dich aber bin ich ganz eingetaucht – nicht nur wie der Fisch im Wasser, sondern wie der Tropfen im Meer. Macht dies eine Du-Beziehung nicht unmöglich? Logik bricht da zusammen. Mein Ich-Sagen setzt Dich voraus als mein Ur-Du. Heute will ich also manchmal innehalten und einfach »Du!« sagen ins unbegreifliche Geheimnis hinein – als mein Gebet.

*Amen.*

## 5

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Im Bewusstsein, wie unendlich weit Welt und Leben meinen Verstand überragen, kann ich Dir zutrauen, dass das Ganze gut werden wird – ja, jetzt schon gut ist im großen Jetzt. Aber hilft das den Opfern von Katastrophen? Sie leiden und sterben – manchmal verbittert –, ohne ein *happy ending* zu ahnen. Zwar bist Du in allem. In jedem Leidenden leidest Du. Aber hilft ihnen das? Mir soll es jedenfalls helfen. Wo mir heute Leid begegnet, will ich zu lindern versuchen – mein Unverständnis ertragend und Dir vertrauend.

*Amen.*

LEID

## 6

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Du schenkst mir den Morgenwind, der mir Stirn, Wangen und Ohren streichelt. Er tut es ohne Absicht, hat kein Ziel. Er weht eben. Er ist reines Verschenken. So wünsche ich mir mein eigenes Dasein. Hast Du es nicht so gemeint? Mein Leben vergeht so oder so. Ich will es nicht auströpfeln lassen wie Wasser durch ein Loch im Eimer. Lass es mich willig verströmen und freudig verschenken an alle, die mir begegnen, und durch alles, was ich tue – am heutigen Tag und immer.

*Amen.*

SICH VERSCHENKEN

## 7

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Du schenkst uns beides, Schlafen und Wachsein. Aufzustehen fällt mir schwer. Aber ich durfte schlafen, während Einsame wach lagen und sich abhärmten in Sorgen, Schmerzen und Ängsten. Aufopfernde Betreuer haben die Nacht durchwacht, um Leidenden beizustehen. Ärzte mussten zu Kranken eilen. Eltern wurden aus dem Schlaf gerissen vom Weinen ihrer Kinder. Sie alle haben jetzt mehr Grund, schlaftrig zu sein, als ich. So wach und bereit, für andere da zu sein, wie sie bei Nacht waren, mach Du mich heute wenigstens am Tag.

Amen.

## 8

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Mit verschlafenen Augen sehe ich die Welt weit anders als später am Tag. Auch darin liegt ein Geschenk: Beim Aufwachen greifen meine Augen noch nicht nach dem, was ich sehe, sondern empfangen es einfach, ohne scharf zu unterscheiden, ohne zu benennen, ohne zu wählen. Wie viel reicher ist da die Ernte meines Blickfeldes als die karge Auswahl, die ich dann später treffe. Hilf mir heute, mich bewusst einzulassen auf diese bereitwillige Empfänglichkeit des Schauens, und so erst wahrhaft wach durch diesen Tag zu gehen.

Amen.

NACHTRUHE

EMPFANGENDES SCHAUEN

## 9

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Öffne Du mir heute die Ohren meines  
Herzens, damit ich nicht nur Geräusche höre  
und Töne, sondern – darüber hinaus – Dich?  
Ja, Dich! Dich in Vogelstimmen  
mitzuhören – im Singen der Amseln, im  
Zwitschern der Spatzen, im nächtlichen  
Schrei der Zugvögel – das ist leicht.  
Mach mich aber bereit, auch in Stimmen,  
die mir nicht so angenehm sind, Dich  
mitzuhören – in Sirenen und Kreissägen,  
in den Abendnachrichten, vor allem aber in  
allem Unausgesprochenen, das um liebendes  
Hinhorchen fleht. Darum bitte ich Dich heute,  
Du, mein »Darüber-Hinaus«!  
*Amen.*

## 10

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Alles soll heute Begegnung werden mit Dir  
durch Wort und Bild – durch alles, was meine  
Sinne anspricht, durch alles, was dabei in  
meinem Herzen aufleuchtet. »Quellgrund«?  
»Meer«? Bilder und Worte, von mir gefunden.  
Aber was dahintersteht, ihre Bedeutung,  
ist nicht Erfindung, sondern Fund. Nur im  
Erfinden kann ich Dich finden. »Wir dürfen  
jenen erhorchen,« sagt der Dichter von Dir,  
»der uns am Ende erhört.« Lass mich heute  
Dich erhorchen in allem, was ich mit Ohr und  
Herz höre! Und erhöre Du dieses Gebet.  
*Amen.*

# 11

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Welch unerschöpfliche Fülle von Eindrücken  
doch jeden Tag auf mich wartet – vielfältiger  
als die Vielfalt von Muscheln am  
morgendlichen Strand. Die Begeisterung, mit  
der wir als Kinder Muscheln sammelten am  
Meer oder bunte Kieselsteinchen am Bach,  
lebt ja immer noch in mir; sie schläft nur.  
Weck sie auf! Lass mich nicht abgestumpft  
vorübergehen an kleinen Überraschungen.  
Allein schon, wie viele verschiedene Türgriffe  
ich heute berühren darf!  
Wie viele verschiedene Räume betreten!  
»Thema mit Variationen« darf ich  
spielen – mir zur Freude, Dir zum Dank.  
*Amen.*

VARIATIONEN

# 12

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt –*

so rede ich Dich in Wasserbildern an,  
ich aber bin Erde. Jedes Atom in mir ist  
»Sternenstaub«, heißt es, hervorgegangen aus  
unvorstellbaren kosmischen Ereignissen und  
schließlich auf unserem Planeten zu Erdreich  
geworden. Alles auf meinem Teller war einmal  
Erde, ich esse es, und es wird wieder Erde.  
Auf der Autobahn fährt dicht hinter einem  
Kühltransporter mit Lebensmitteln ein  
Klärgruben-LKW. Ich lache. Aber in diesem  
Kreislauf stehen wir mitten drin – wir alle.  
Möge mir dieses Geerdet- und Eingebunden-  
Sein heute bei jedem Bissen bewusstwerden.  
*Amen.*

ERDUNG

# 13

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Je wacher ich die wundervollen Verwandlungsprozesse der Natur bestaune, umso schmerzlicher bemerke ich, wie achtlos und grausam wir Menschen unsere Umwelt verschmutzen und verpesten. Fruchtbare Erdreich vergiften wir mit unseren Abwässern. In Meeren, wo seit Jahrmilliarden gesundes Leben sich erneuert, bilden sich Toteninseln aus Plastikmüll. Wie könnte ich meine Mitschuld daran verringern? Heute will ich ein Bild vom Meer lange genug anschauen, um beides zu fühlen: Begeisterung und Entrüstung. Entrüstung soll mich tatbereit machen, Begeisterung einfallsreicher beim Umgang mit allen Dingen aus Plastik.

*Amen.*

UMWELTVERSCHMUTZUNG

# 14

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Je wacher ich werde, umso klarer erkenne ich meine persönliche Schuld. Nicht im Sinne kindischer Schuldgefühle und Angst vor Strafe, sondern so: Das Leben verschenkt sich an mich, ich aber knausere. Ich bleibe dem Leben etwas schuldig: mein Ja zur Welt, wie sie ist – herrlich und schrecklich zugleich. Aus Furcht versage ich meine volle Hingabe. Heute aber will ich beginnen, meine Schuld zurückzuzahlen – an einer Stelle wenigstens will ich mich großzügig verschenken. Zeig Du mir die rechte Stelle. Ich werde tatbereit Ausschau halten.

*Amen.*

SCHULD

15

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Seit gestern ist unsere Menschheitsfamilie wieder um mehr als 200.000 angewachsen. Hier beginnen alle anderen Weltprobleme. Doch fast ausschließlich Fachleute sprechen über dieses Grundproblem. Es geht auch mich an. Es totzuschweigen heißt, mitschuldig zu werden. Es zu erwähnen heißt, sich unbeliebt zu machen. Gib mir den Mut, andere zu fragen, ob sie wissen, dass jede Minute 140 zusätzliche Erdenbürger geboren werden. Es gibt erprobte Veränderungsmöglichkeiten, besonders durch erhöhte Bildung und Ermächtigung von Frauen. Wir müssen nur uns und andere darüber informieren. Beides will ich heute tun.

*Amen.*

BEVÖLKERUNGZUWACHS

16

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn ich schuldig werde, wirst Du Richter: Du richtest – das heißtt, Du richtest mich *auf*, wenn Schuld mich beugt. Wo ich dem Leben Bereitwilligkeit schuldig bleibe, zerbricht etwas. Du aber »richtest« alles wieder, wie ein Vater zerbrochenes Spielzeug (zurecht)richtet. Dein Gericht ist nicht Verurteilung, sondern Wiederherstellung gerechter Ordnung nach dem Richtmaß der Liebe. Durch diese Einsicht hast Du mich von falschen Richterbildern befreit. Aus Dankbarkeit will ich heute eine der sonst unbeachteten Ungerechtigkeiten in meinem Alltagsumfeld aufgreifen und meinen Beitrag leisten, sie liebend zurechtzurichten.  
*Amen.*

GERICHT

17

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Als Kind hat man mir eingedrillt, dass  
Du richtest, verurteilst und bestrafst.  
Millionen sind noch in diesem Irrtum  
gefangen. Aber wenn unser Gewissen uns  
anklagt, bist Du größer, großzügiger als unser  
Gewissen. Was wir Bestrafung nennen, ist  
letztlich nur beschönigte Rache. Du rächst  
nicht. Du heilst. Du richtest Verkrümmtes  
gerade. Je krummer die Verkrümmung,  
umso mehr schmerzt freilich die Heilung.  
Lass mich heute auf etwas hinhorchen, das  
scheinbar nach Strafe schreit – vielleicht in  
mir selbst –, und hören, dass es eigentlich  
um Heilung bittet.

*Amen.*

STRAFE

18

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ich danke Dir für alles Unvorhergesehene,  
das dieser Tag mir bringen wird. Du schickst  
es ja. Ich darf es Schicksal nennen, dieses  
unentwirrbare Gewebe aus vorgegebener  
Bestimmung und freiem Entschluss. Alles,  
was es gibt, webt daran mit – je auf seine  
Weise eingeschränkt, je auf seine Weise frei.  
So darf auch ich mitweben an den Bildern  
dieses Weltteppichs, ob sie mich staunen  
lassen, ängstigen oder entzücken. Lass mich  
in allem, was ich heute tun werde, auch dem  
Unscheinbarsten, achtsam und geschickt das  
Weberschiffchen werfen.

*Amen.*

SCHICKSAL

# 19

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wäre ich doch aufmerksamer für Spiegelungen, diese staunenswerten Vervielfältigungen meines Blickfeldes um weitere und weitere Felder. Meine Ernte mit Augen und Herz könnte unermesslich anwachsen. In stillem Wasser haben sich schon Saurier gespiegelt und die ersten Menschen haben sich darin bestaunt. Heute vertausendfachen Glas und Chrom das Spiegeln und Widerspiegeln. Lass mich nicht achtlos vorübergehen an den geheimnisvollen, unbetretbaren Spiegelräumen – im Badezimmerspiegel, in Gebäudefronten, die Gebäudefronten widerspiegeln, in Spiegeln, die Spiegel spiegeln ... Lehre mich staunen und staunend mich zu freuen – Dir zur Ehre.

*Amen.*

SPIEGELUNGEN

# 20

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Im Weltall soll es so viele Sonnen geben, wie es Sandkörner gibt an allen Stränden der Erde. Jedes Sandkorn wieder enthält mehr Atome, als es Sonnen gibt im Weltall. Begeistert von diesem Übermaß im Kleinsten wie im Größten, möchte ich jubeln und Dir zu Ehren singen. Dir zu Ehren? Kanarienvögel singen, wenn sie springlebendig sind. Jedes Wesen singt, wenn es sich freut, dem Leben ein dankbares Ja entgegen. Durch ein solches Ja soll heute mein dankbares Staunen Dich preisen, Du, Urquell allen Lebens.  
*Amen.*

STAUNEN

# 21

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Die Vielfalt der Welt, die mich umgibt, ist eines Deiner größten Geschenke. Ich aber verunehre diese unerschöpfliche Vielfalt, indem ich verallgemeinere. Du sagst »Birke, Weide, Tanne, Linde, Föhre ...«

Ich sage »Baum«. Jeder dieser Bäume hat sein unbenennbares ureigenes Farbenspiel; ich nenne sie alle »grün«. Ich habe nur »Blatt« oder »Nadel« als Namen für all das Sonderbare, das jedes Zweiglein mir entgegenstreckt, meine Fingerspitzen mit immer neuen Überraschungen zu beschenken. Dankbar für Vielfalt, will ich heute wenigstens einmal einen Allgemeinbegriff bemerken und vermeiden.  
*Amen.*

VIELFALT

# 22

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Gestern ist es mir gelungen, auf die Vielfalt von Wolken zu achten und sie zu feiern. Heute gehe ich wacher und freudiger in den Tag, gespannt auf neue Entdeckungen. Federwolken und Wolkenbänder waren es gestern. Ob ich heute vielleicht bauschige Sommerwolken sehen werde, denen ich als Kind nachträumte, wenn sie wie hohe Boote weit ins Blau segelten? Schäfchenwolken? Lichtdurchströmte Regenschleier weit entfernter Wolkenbänke? Gewitterwolken, in denen es wetterleuchtet, oder die sommerliche Bannerwolke des Schafberggipfels? Schon die Vorfreude bereichert mich. Meine Freude sei mein Dank.  
*Amen.*

WOLKEN

# 23

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Alles bewegt sich – Sommerwolken, die stillzustehen scheinen, Nebelfetzen, die rasch hochstreben. Jedes auf seine Weise. Das Windrad der Wasserpumpe dreht sich ganz anders als Wasser beim Ausfließen aus dem Waschbecken. Wie anders schwingt die Schaukel der Kinder als die Schatten der Weinranken an der Verandawand. Wie verschieden sind die geschmeidigen Bewegungen der Katzen von den ganz anders geschmeidigen der Hunde, der Rennpferde, der Tänzer auf Schlittschuhen. Heute will ich auf Bewegungen achten, innerlich mitschwingen lernen mit tanzenden Dingen. Lass mein Inneres gelenkiger werden.  
*Amen.*

GESCHMEIDIGKEIT

# 24

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Erst, wenn ich auf den großen Tanz der Dinge achte, wird mir bewusst, wie steif ich innerlich bin. Selbst leblose Dinge rollen, fließen, gleiten; auch wo sie knirschen, holpern, sich spießen, sind sie gemeinsam dem Gesetz der Gegenseitigkeit gehorsam. Tiere erst recht. Noch bei ihrem letzten Sprung tanzt die Maus mit der Katze. Nur wir – teilnahmslos gegeneinander. Umso mehr bewundere ich Menschen, deren jede kleinste Geste Begegnungsbereitschaft ausdrückt, Hinhorchen, Hilfsbereitschaft, Aufforderung zum Tanz. Das muss von innen kommen. Mach mein Herz tanzbereit.  
*Amen.*

DER GROSSE TANZ

25

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt, diesem Strömen widersteht noch vieles in mir. Das erkenne ich daran, wie ich den Kugelschreiber anfasse, das Buch öffne, jemandem die Hand gebe. Dass ich doch meine Teetasse so achtsam halten könnte wie das Eichhörnchen die Nuss! Ich bin wie jemand, der beim Tanzen an unerledigte Arbeit denkt. Heute möchte ich ganz dabei sein. Jede Berührung soll ein liebevolles Ja sein – völlig gegenwärtig, eindeutig, sanft. Wenn mir das gelingt, dann bin ich ja im Einklang mit Dir, denn so rührst Du mich an. Amen.*

BERÜHRUNGEN

26

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt! Du rührst mich an durch alles, was mich berührt, am tiefsten aber berührt mich Musik. Sie lässt mich auch am deutlichsten erfahren, was es heißt, Dich zu verstehen, Du unbegreifliches Geheimnis. Begriffliches Begreifen ist etwas ganz anderes als dieses Ergriffenwerden durch Musik, das mich sie verstehen lässt, mich ganz drinstehen lässt durch meine Ergriffenheit. Ich will heute wenigstens kurz irgendwann Musik anhören. Letztlich ist aber alles, was es gibt, geheimnisvoll wie Musik. Gib mir Mut, meine Rüstung abzulegen und mich ergreifen zu lassen.*

Amen.

ERGRIFFENHEIT

27

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt*

– ja, zuströmt und fließt nach seiner eigenen inneren Gesetzlichkeit. Ich kann mein Boot nur steuern, wenn ich diese Strömung beachte und achte. Ich wollte mich von Musik ergreifen lassen; stattdessen ist mir ein Kinderlied eingefallen, und was mich ergriffen hat, war Erinnerung – dieses geheimnisvollste aller Geschenke: Was einmal Ereignis war, hat sich verinnerlicht ins Geheimnis hinein, und Du lässt es uns unverhofft wiederfinden. Zu selten beachte ich überraschend geschenkte Erinnerungen. Mach mich heute bereit, Erinnerungsschätze auszugraben, wann und wo ich auf sie stoße.

*Amen.*

ERINNERN

28

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Aus Gipfelerlebnissen weiß ich, was es heißt, von Dir ergriffen zu sein. Aber Ergriffenheit kommt selten – überraschend. Im Alltag berührst Du mich, wenn etwas mich röhrt. Babys und neugeborene, noch blinde Kätzchen wecken spontan diese Rührung: Wie ausgesetzt sie sind, wie verletzlich! Aber ist nicht letztlich alles vom Schicksal verwundbar, alles der Zerstörung ausgesetzt? Ich will mein Herz nicht verhärten gegen die Zerstörbarkeit aller Dinge, nicht gegen meine eigene Verwundbarkeit. Gib mir heute Mut, mich durch Rührung sanft von Dir berühren zu lassen.

*Amen.*

RÜHRUNG

29

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Nur wenn ich mitfühlend werde mit Menschen, Tieren, Pflanzen und Dingen in meiner nächsten Nähe, wird mein Mitfühlen mit Entfernteren echt werden. Und wie echt ich mich in sie einfühle, wird sich daran zeigen, wie zugehörig ich mich ihnen fühle, wie ich dementsprechend mit ihnen umgehe. Nächstenliebe fällt mir ja schwerer als »Fernstenliebe.« Aber heute soll schon mein Blick sagen: »Ja, wir gehören zusammen« – dem Zeitungsverkäufer, der Kollegin, der Bettlerin. Dann werde ich sowohl auf nahe als auch auf ferne Notrufe hören und tatbereit antworten.

*Amen.*

MITGEFÜHL

30

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ich möchte hellhörig werden für das ganz Leise in der Welt – das Leise zwischen Katzenpfoten und Fußboden, die Stille im Schwertlilieninneren, das Schweigen ferner Berge, mein eigenes ruhiges Atmen beim Einschlafen. Besonders bei Begegnungen mit Menschen möchte ich wach sein, wach für die leiseste Andeutung, dass sich vielleicht ein eisiges Schweigen danach sehnt, aufzutauen. Zur Vorbereitung will ich heute immer wieder kurz innehalten und still werden. In Dir, Du großes Geheimnis, ist Ruhe. Ich will alles Laute verklingen lassen und aus Deiner Tiefe Ruhe schöpfen.

*Amen.*

STILLE

# 31

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Je mehr ich mich bemühe, still zu werden, umso geschwätziger schnattern meine Gedanken. Ich sollte mich wohl gar nicht bemühen, sondern mich mühelos tiefer sinken lassen – von der lauten Oberfläche in die Stille tief in meinem Inneren. Mein Herzensabgrund bist ja Du. Wie Wasser danach strebt, sich wieder tief unten zu sammeln, von wo es herkommt, so sehne ich mich nach Sammlung in Dir. Schenk Du mir heute Augenblicke spontaner Sammlung. Wenn ich etwa selbstvergessen, gedankenlos Wolken nachträume – in Dich versunken, Du großes Geheimnis.

Amen.

# 32

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Zu diesem Strömen gehört ein Verströmen und Verschwinden, auf das ich meist nicht genügend achte. Wolken wandeln sich. Schnee schmilzt. Soeben war das Glas noch voll; bald wird es leer sein. Die Banane lag so prall und sommersprossig auf meinem Teller; jetzt liegt nur mehr ihre Schale da und verfärbt sich zusehends von gelb zu braun. Wo sinkt der Tag hin, wenn es Abend wird? Ich will mich heute allem Hinsinken so wach anvertrauen, dass sein Strömen mich sanft mitträgt – in Deine Tiefe.

Amen.

SAMMLUNG

VERSCHWINDEN

# 33

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Eines Deiner großen Geschenke heißt Abschied. Trennung schmerzt, doch wenn ich sie – trotz des Schmerzes – als Geschenk dankbar aus Deinen Händen empfange, wird Abschiednehmen zur Feier. Schon als Kind durfte ich der Großmutter nachwinken und dabei erleben, dass die Feier dieses kleinen Rituals der Abschiedswehmut eine eigene Süße gab. Oder das Winken von Boot zu Boot beim aneinander Vorübergleiten: Ein tiefer Instinkt verlangt es. Heute will ich (ganz unbemerkt) auch die kleinsten Trennungen als Abschied feiern und so zugleich Abschiednehmen üben und Dankbarkeit lernen.

*Amen.*

ABSCHIED

# 34

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn der zweijährige Matteo mich anstrahlt und mir mit offenen Armen entgegenläuft, ist unsere Umarmung ein einziges jauchzendes Ja zu unserem Zusammengehören. Mit einem solchen Ja möchte ich alles, was dieser Tag mir bringt, umarmen – zumindest berühren. Schon beim Anfassen meines Zahnpflegebechers berühre ich die ganze Welt, weil ja alles mit allem zusammenhängt. In jedem Ding kommt mir die Welt entgegen, die dahintersteht, weil sie dessen Dasein und Sosein ermöglicht hat. Meine Berührungen – zumindest einige davon – sollen heute dieser Wirklichkeit ehrfürchtig gerecht werden.

*Amen.*

JA

# 35

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn schon bei unserem Berühren von Dingen der Funke wacher Lebendigkeit überspringen kann – am Begegnungspunkt von Welt mit Welt –, um wie viel mehr in der Begegnung von Mensch und Mitmensch. Sowohl hinter mir als auch hinter meinem Gegenüber steht die ganze Weltgeschichte und alle vorgeschichtliche Wirklichkeit. An diesem Punkt gipfelt alles im anderen und in mir. Der überspringende Funke ist das große Ja. Heute will ich mit jedem Händedruck Ja sagen zum Ganzen, das in unserer Begegnung zu sich selbst kommt. Du bist dieses Ja. Amen.

BEGEGNUNG

# 36

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ich danke Dir für Fenster. Meist schaue ich durch sie auf etwas anderes. Sie verdienen selbst Beachtung. Sie sind Augen, ohne die unsere Räume blind wären; Rahmen, die aus unbegrenztem Draußen Bilder machen; Luftbrunnen. Wie vielfältig schon ihre Formen – ihre Größe, Breite, Höhe ... Der künstlerische Einfallsreichtum ihrer Ausgestaltung – nicht nur die Glasmalereien der Kirchenfenster; jedes Bürofenster hat ein Architekt ausgerechnet so gewollt. Wie viel Erfinderfreude allein schon in den unterschiedlichen Öffnungsvorrichtungen steckt. Meine Achtsamkeit soll diese Freude heute wieder herausholen und auskosten. Amen.

FENSTER

37

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Das Gewirr der Wirklichkeit machen wir das Menschen uns zugänglich, indem wir darin Muster entdecken – Sternbilder im Sternengewirr, Gestalten in den Wolken, Melodien in Vogelgezwitscher und Verkehrslärm. Wir erfinden Muster beim Weben und Töpfern, in Musik, Dichtung und Tanz. Wie viel Freude geht mir verloren durch Unachtsamkeit! Heute will ich auf die unerschöpfliche Vielfalt der Muster achten, die mein Alltag mir vorführt, wo immer ich meinen Blick hinwende, und will mich daran freuen. Bewusste Freude ist das große Ja, das meinem Leben Sinn gibt.

*Amen.*

MUSTER

38

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Schon als Student waren mir süßliche Engeldarstellungen zuwider. Aber dass »Engel« eigentlich »Bote« heißt, hat mich begeistert. Was immer mir Botschaft brachte von Dir, wurde dadurch auf seine Weise Engel für mich. Der Abendstern sprach wortlos, aber deutlich von Dir; Meeresbrandung und Mittagsstille über den Feldern taten es auf ihre Weise. Meine Welt war mein Leben lang voller Engel. Dankbar für dieses Geschenk will ich heute aufmerksam auf die unwahrscheinlichsten Engel unter meinen Zeitgenossen horchen und ernst nehmen, dass ich selbst Engel sein darf.

*Amen.*

ENGEL

# 39

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Mein ganzes Leben lang hab ich meinen aufrechten Gang gedankenlos als gegeben hingenommen. Erst jetzt im Alter beginne ich, dieses Geschenk zu schätzen. Und wie verschieden wir es nutzen! Schon lange bewundere ich große Darsteller, die vom ersten Auftreten an den Charakter einer Rolle durch ihren Gang verkörpern können. Was drücke ich wohl selbst aus? Was möchte ich ausdrücken? Dankbar, dass ich es tun darf, möchte ich heute auf der Bühne meines Alltags als Freudenbote auftreten.

Mein Gang soll sagen: Fürchte Dich nicht!

Amen.

AUFRECHTER GANG

# 40

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn ich in allem, was meine Sinne empfangen, das »Darüber-Hinaus« mit aufnehme, wird das mir Geschenkte so dicht, dass nur Dichtung diese Fülle aussprechen kann. Es wird zu schwer; nur dichterische Sprache kann so Gewichtiges tragen und vermitteln. Heute will ich ein Gedicht, das mich zu vollem Leben und Erleben ermutigt hat, wiederfinden und mir Zeit nehmen, es in Ruhe zu lesen. Ich will mit der Dichterbegabung, die uns allen ins Herz gelegt ist, bei allem, was ich erlebe, für Dich, Du »Darüber-Hinaus«, wach sein.

Amen.

DICHTUNG

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Schon wenn ich morgens den Wasserhahn aufdrehe, lässt mich das fließende Wasser bedenken, dass alles fließt. Kindheitsbilder steigen auf: Wildbach, Viehtränke, Zeltplatz am Flussufer. Gewaltige Bilder: Wolkenbrüche, Wasserfälle, glühende Lavaströme. Erschreckende Bilder: Leichen Ertrunkener im Überschwemmungswasser. Noch erschreckender: Wirbel im Fluss der Geschichte. Kontinentalverschiebungen brauchen Jahrmillionen. Doch kulturelle Kontinentalverschiebungen überstürzen sich dieser Tage. Muss das nicht Erdbebenenergien in uns freisetzen? Die will ich heute in mir aufspüren und nutzen, will umsichtig und zugleich vertrauenvoll im Lebensstrom schwimmen – wie ein Fisch, nicht wie Treibholz.

Amen.

FLUSS

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Schon beim Aufwachen rufe ich spontan Deine Hilfe an, wenn mir das Aufstehen schwerfällt. Aber was meine ich damit eigentlich? Ich weiß doch, dass Du mir alles schenkst, auch wenn ich nicht darum bitte. Mein Vertrauen auf Deine Hilfe will ich ausdrücken. Und Deine Hilfe ist nicht Mithilfe mit meiner Kraft. Was ich meine Kraft nenne, ist nur mein Durchfließen-Lassen Deiner Kraft, Du Lebensstrom meiner Lebendigkeit. Ströme Du also heute in allem, was ich tue, durch mich und durch alle, die mir begegnen.

Amen.

BITTGEbet

# 43

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

An manchen Tagen scheint alles schon  
beim Aufstehen zu klemmen. Alles stockt  
irgendwie. Ich kann nur tief durchatmen  
und mich Dir anvertrauen, Du Lebensstrom,  
an dem mein Atmen teilnehmen darf. Dann  
denke ich an alles, was in der großen Welt  
draußen klemmt, an Stellen, wo Austausch  
stockt und Beziehungen brechen. Und weil  
alles mit allem zusammenhängt, kann ich  
überall, wo Leben nach Heilung schreit, Dich,  
Du Lebenskraft, hineinatmen. Lass das nicht  
eine Art Magie sein, sondern Fürbittgebet für  
meine Lieben.

*Amen.*

# 44

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Mit welcher Freude habe ich als Kind Schwäne  
gefüttert, Rotschwänzchen und Bachstelzen  
beobachtet, Wildentenfügen nachgeträumt.  
Wie gleichgültig bin ich geworden. Und doch,  
wie erstaunlich ihr Zwitschern, ihr Trillern,  
nächtlicher Wandervogelschrei; ihr Fliegen –  
der Sturzflug von Schwalben, die Katzen  
vertreiben, der mühevoller Flügelschlag von  
Enten; und am Boden ihr Watscheln, Laufen,  
Hüpfen; oder das Schreiten der Reiher, ihr  
denkmalartiges Stillstehen im Teich. Heute  
will ich wenigstens auf die allgegenwärtigen  
Spatzen achten und mich wieder anfreunden  
mit unseren gefiederten Geschwistern im  
großen Haushalt der Welt.

*Amen.*

FÜRBITTGEBET

VÖGEL

# 45

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Erst, wenn ich mich so recht in Vögel einfühle, wird mir bewusst, dass ja auch wir ohne Hände auskommen müssten, wenn uns keine geschenkt wären. Wo immer man im Freien isst, nie fehlen Spatzen unter den Tischen. Um wieviel geschickter diese Spatzen Krümchen aufzupicken verstehen, als Kinder beim Wettspiel mit gefesselten Händen in den Apfel zu beißen, der im Wasser schwimmt! Sie schauen mich an wie beim Fahrradfahren-Lernen: »Schau! Freihändig kann ich's!« Was ich alles *mit* Händen tun kann, will ich heute beachten.

Amen.

HÄNDE

# 46

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Da stehe ich vor Dir und es fällt mir plötzlich ein, über Einfälle nachzudenken. Besonders, wenn ich versuche, innerlich still zu werden, fallen sie in mich ein wie ein Meteoritenschauer. Aber ob dieses Bild passt? Kommen sie von außen? Steigen sie nicht aus meiner inneren Tiefe auf wie Luftbläschen im Sumpfwasser? Ob von jenseits auslotbarer Abgründe oder von jenseits meines Horizonts, jedenfalls kommen Einfälle von Dir, Du mein »Jenseits« – unergründliches Geheimnis. Darum will ich heute auf Einfälle als Deine Geschenke dankbar achten.

Amen.

EINFÄLLE

47

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Zu diesem Strömen gehört auch das Fließen meiner Lebenszeit in die Ewigkeit. Schon jetzt ist Ewigkeit gegenwärtig in der Zeit, so wie unsichtbares Licht gegenwärtig ist in allem, was ich sehe. Weil ich hier im Diesseits Ewigkeit in Zeit erlebe, darf ich mir vorstellen, dass im Jenseits Zeit in Ewigkeit aufgehoben ist. Übergangspunkt ist meine Sterbestunde. Wann sie kommen wird, weiß ich nicht, aber jeden Tag durchlufe ich diesen Punkt. Daran will ich heute denken und jede Stunde so vollbewusst leben, als wäre es meine letzte.

Amen.

TODESSTUNDE

56

48

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Jeden Tag sehe ich Fahnen – diese sonderbaren Gegenstände, nutzlos und doch sinnvoll, fast zwecklos, doch voller Bedeutung für Menschen, die sie aus Überzeugung hissen. Diese Mitmenschen soll mein Aufschauen ehren. Vor allem will ich mich daran freuen, wie diese überflüssigen Dinge mit ihrem Überfluss prunken. Ob sie sich feierlich bauschen oder lustig flattern, ich will sie grüßen wie die Fähnlein eines Schiffes die Fähnlein eines anderen Schiffes beim Vorübergleiten – sie und alles mir Entgegenkommende. Mit fliegenden Fahnen will ich durch diesen Tag segeln.

Amen.

FAHNEN

57

# 49

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Mein erster Blick am Morgen geht zum Fenster: »Wie ist das Wetter?« Davon hängt zum Teil meine Stimmung ab. Das Wetter selbst ist ja die jeweilige Stimmung der Landschaft – sie strahlt vor Freude an sonnigen Tagen, schaut mürrisch drein, traurig oder abweisend kalt. Wetterstimmungen beeinflussen mich, ob ich will oder nicht. Aber ich bin nicht identisch mit ihnen. Ich bin der heitere Himmel, der aufstrahlt, wenn das Flugzeug aufsteigt und die Wolkendecke durchbricht. So will ich heute anderen begegnen – unabhängig vom Wetter.  
*Amen.*

WETTER

# 50

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Dieses Strömen von allem ist doch zugleich auch ein Kreisen: Alles kehrt zu seinem Ursprung zurück, wie Wasser verdunstet, aber als Regen zurückkehrt; wie Erde sich verwandelt in Lebendiges, das wieder zu Erde wird. Kreisläufe vermitteln Geborgenheit. Darum will ich in allem, was kreist – im Kreisverkehr, in den unzähligen Rädern –, nicht das Hinwegreißende beachten, sondern das im Kreislauf Ruhende. So kann mein Anschauen den tollen Wirbel in einen gelassenen Rundtanz verwandeln. Es kommt auf mich an. Heute soll Reigentanztag werden – Dir zu Ehren.  
*Amen.*

KREISE

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Staunen ist Anbetung. Wie staunenswert sind oft unbeachtete Alltagsdinge – etwa Sicherheitsnadeln! Die Fibel, ihre Urform, in der Bronzezeit erfunden, blieb jahrtausendelang Schmuckstück und Kleiderverschluss, bis im Mittelalter Knöpfe sie verdrängten. Neu entdeckt und in ihrer heutigen Form patentiert – meine Urgroßmutter war damals neun – wurde sie unentbehrlich beim Babywickeln, bis zur Erfindung von Wegwerfwindeln. In jeder Sicherheitsnadel begegnen mir fibel- und brosche geschmückte Schönheiten, ausgebeutete Näherinnen und Millionen zufriedener Babys. Winzige Drahtskulptur eines Fischchens, formvollendet und praktisch zugleich – staunende Bewunderung sei heute mein Gebet.

Amen.

SICHERHEITSNADEL

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ich staune in die große Stille Deines Abgrunds hinein; ich horche bewundernd hin auf ein Wort, das aus der Stille aufsteigt, und versuche, im Alltag danach zu leben. Aber ich frage mich: Heißt das beten? Sind meine »Gebete« nicht nur Empfindungen, Erwägungen, Betrachtungen? Nein. Es sind Gebete: Begegnungen mit Dir. Ich horche hin und bemühe mich gehorsam, dem Gehörten gerecht zu werden. Jede Begegnung mit Dir ist Gebet. Lass mich Dir heute bewusst in allem begegnen, was mir begegnet. Alles soll Gebet werden.

Amen.

BETEN

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Du wirkst mit erstaunlich sparsamen Mitteln – Bohnenschoten sind »effizienteste Verpackung« –, aber das Ergebnis ist maßloser Überschuss, überbordender Überfluss: das Hochzeitsfest einer Sommerwiese. Aber dieser Überfluss ist alles andere als überflüssig. Einerseits ist alles überflüssig. Wenn es das Universum nicht gäbe, hätte es niemand vermisst. Andererseits ist nichts wichtiger als Überflüssiges – Musik, Freundschaft, Kreuzworträtsel, Metaphysik. Heute will ich auf alles Überflüssige achten, das mir wichtig ist, und meine Freude soll Dich preisen. Lobpreis ist ja reiner Überfluss und zugleich der letzte Sinn unseres Lebens.

*Amen.*

ÜBERFLUSS

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Schnelligkeit kann mich begeistern. Schon als Kind am Fenster entzückten mich vorbeiflitzende Schwalben. Später, wie spannend, meine eigene Höchstgeschwindigkeit zu erproben auf Skiern oder dem Fahrrad im vollen Schuss. Und wie sonderbar das scheinbare Stillstehen im Flugzeug bei 500 km Stundengeschwindigkeit. Noch dreimal so schnell dreht sich die Erde um ihre Achse, und doch erleben wir sie als Inbegriff gefestigten Ruhens. Heute will ich nach vorübereilenden Dingen Ausschau halten und nach ruhenden und will mitten im raschen Fluss meines Tuns in Dir ruhen.

*Amen.*

SCHNELLIGKEIT

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ich weiß nicht, was ich mehr bestaunen soll, die unüberschaubaren Vernetzungen in der Natur oder ihre Fortsetzung durch die Netzwerke menschlicher Erfindung. Die weltweiten Vernetzungen durch das Internet haben nun wohl die technische Grundlage geschaffen für die von Pierre Teilhard de Chardin ersehnte Noosphäre. Wird es uns gelingen, auf diesem Unterbau ein globales Zusammenspiel liebenden Bewusstseins zu errichten? Jedes Wort auf Facebook, Twitter oder WhatsApp kann dabei mithelfen, Liebe und Lebensvertrauen zu stärken. Das will ich heute bedenken, sooft ich meinen Computer benutze.

*Amen.*

INTERNET

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Viele der Dinge, an denen ich mich täglich erfreuen darf, werden von Mitmenschen hergestellt, die sich selbst solche Waren niemals leisten könnten. In einem Kurzfilm sah ich, wie Erntearbeiter der Elfenbeinküste, die keine Ahnung hatten, wozu ihre Kakaobohnen verwendet werden, zum ersten Mal Schokolade kosten durften. Einer von ihnen nahm wenigstens die Verpackung dieser unerschwinglichen Luxusware für seine Kinder mit. Heute will ich zumindest fragen: Wo kommen meine Dinge her? Und wie können wir die Kluft zwischen Armut und Reichtum überbrücken?

*Amen.*

SCHOKOLADE

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Eines Deiner reichsten Geschenke sind Felder. Winterlich brachliegende Felder, umgepflügte Äcker im Frühling, sommerlich reifende, wogende Saaten, herbstliche Erntefelder. Zu jeder Jahreszeit bieten sie ein Bild heiliger Erwartung, das mich tief bewegt. Erst recht die unsichtbaren Felder! In jeder Schule reift junge Saat einer Ernte entgegen, deren Ertrag uns noch völlig unvorstellbar ist. Und doch hängt unsere Zukunft davon ab. Ich weiß, wie gefährdet Felder sind durch Unwetter, Trockenheit, Schädlingsbefall. Heute will ich unsere allgemeine Verantwortung für zukunftsträchtige Felder ernst nehmen, besonders für Schulen.

Amen.

SCHULEN

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wann immer ich aufstehe, ist es »Herrgottsfrühe.« Früh muss es nicht sein, sondern weil ich mich bewusst Dir zuwende und vor Dir stehe, weihe ich Dir die Frühe und darf sie Herrgottsfrühe nennen.

Sogar ein bisschen Humor ist diesem Wort beigemischt – mehr Herz jedenfalls, als wenn ich einfach »zeitig« sage oder »morgens.« Könnte ich nicht jede Tageszeit mit mehr Herzensbeziehung zu Dir erleben? Heute will ich (nur im Herzen, zwischen Dir und mir) den Mittag »Herrgottsmittag« nennen – oder noch besser: den ganzen Tag »Herrgottstag«. Amen.

HERRGOTTSFRÜHE

# 59

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Von meinem frühen Kindheitserlebnis auf einer Sommerwiese kommt wohl mein Unbehagen Insekten gegenüber: Dort schwirrten unzählige Heuschrecken mit klickenden Flügeln um mich herum und versetzten mich in den panischen Schrecken, der schon in ihrem Namen steckt. Ich will aber nicht mein Leben lang Reichtum und Schönheit der Insektenwelt versäumen. Mit Fliegen muss ich sowieso möglichst respektvoll auskommen. Bienen und Ameisen faszinieren mich längst. Heute will ich im Internet eine Viertelstunde lang meinen Horizont erweitern und Insekten bewundern lernen – es sind ja Deine Insekten.  
*Amen.*

INSEKTEN

# 60

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Achtsamkeit macht mich wacher und lebendiger. Gerade dadurch aber fühle ich, dass noch etwas fehlt: Herzlichkeit. Meine Achtsamkeit steckt im Kopf. Mein Herz kann sie befreien und weit machen für alles, was darüber hinausgeht – grenzenlos darüber hinaus. Im Herzen bin ich mit allem verbunden und mit Dir, Du »Darüber-Hinaus«. Darum kann ich aus meinem mir selbst geheimnisvollen Herzensgrund ohne Maß Kraft schöpfen. Mit Herzensachtsamkeit will ich mich also heute allem verbunden wissen, was der Tag mir bringt, und aus dieser Verbundenheit heraus handeln.

*Amen.*

HERZ

# 61

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Am Morgen gehe ich froh und vertrauensvoll mit Dir in den Tag, aber wenn es mir nicht schon vorher zustößt, bringen mich abends die Nachrichten arg aus dem Gleichgewicht: Nichts als Schreckensnachrichten.

Heute will ich es einmal anders angehen.

Während der Werbeblöcke werde ich den Ton ausschalten, das eben Gesehene mitfühlend bedenken und aus ganzem Herzen Heilkraft hinsenden, wo sie gebraucht wird. Eigentlich muss ich damit gar nicht bis zum Abend warten. Zu jedem Unheil, von dem ich erfahre, will ich heute Herzensheilkraft hinlenken.

*Amen.*

ABENDNACHRICHTEN

# 62

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Zu den schönsten Morgenstunden meines Lebens gehört das Barfußlaufen durch taufrisches Gras. Zwar hab ich das gar nicht so oft erlebt, in meiner Erinnerung aber steigt es immer wieder auf und ich freue mich daran. Könnte ich das eigentlich nicht täglich tun? Du schenkst mir Fantasie genug, die Heilkraft zu fühlen, die aus dem kühlen, feuchten Rasen aufsteigt; jeder Grashalm weckt frische Lebendigkeit in meinen Fußsohlen. Heute soll meine Fantasie mir dienlich sein: Taufrisches Barfußlaufen (auf dem Bettvorleger) soll mein freudiges Morgenlob werden.

*Amen.*

BARFUSS LAUFEN

## 63

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Alle Klostergemeinschaften, denen ich angehören durfte, verschickten mehrmals jährlich Rundbriefe. Ich freute mich schon auf Abende, an denen alle gemeinsam Briefumschläge füllten, ordneten und stapelten. Brief um Brief falten und weiterreichen wie am Fließband, ist mir keineswegs langweilig. Mit jedem schicke ich Segenswünsche weit hinaus an unbekannte Empfänger. Das könnte ich doch eigentlich mit allem tun, was durch meine Hände geht. Heute will ich also jeder Münze, jedem Geldschein Mut und Trost für die Armen mitgeben und für die Reichen Verantwortungsbewusstsein und Freigebigkeit.

*Amen.*

RUNDBRIEFE

## 64

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Dieses Strömen kann ich Lebendigkeit nennen, Freude, Jubel oder auch Segen. Segnen ist ein mächtiges Sagen, durch das ich mit Herzenskraft anderen Gutes zusprechen kann. Segen ist der kosmische Blutkreislauf, durch den jedes Wesen Lebensfreude empfängt und an alle anderen weiterleitet. Heute will ich diese Begabung voll nutzen, will freudig und bewusst den reichen Segen, der mir zufließt, weitergeben. Anstatt achthlos an Fremden vorüberzugehen, will ich lange genug auf sie achten, um ihnen von Herzen Gutes zu wünschen – will nicht Fremde, sondern Mitmenschen sehen und segnen.

*Amen.*

SEGNNEN

# 65

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ja, wirklich alles! Mein Leben strömt gemeinsam mit allem und allen. Diese Gemeinsamkeit wird mir bewusst, wenn ich zum Essen ausgehe. Ich schaue im Lokal herum: An keinem Tisch sitzt jemand, den ich jemals küssen möchte. Und doch werde ich einen Löffel, eine Gabel in den Mund nehmen, die von genau solchen Leuten gestern jemand im Mund hatte. Wir sind viel intimer miteinander verbunden, als wir meinen. Diese Verbundenheit will ich heute bewusst feiern: Andere sollen fühlen, dass ich ihnen innerlich nahestehе.

Amen.

GABEL UND LÖFFEL

# 66

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

So oft ich den Computer öffne, finde ich Berichte von zerschellten Hoffnungen für unsere Umwelt oder für unsere Zukunft. Freunde berichten, dass sie alle Hoffnung verloren haben. Allerdings haben sie wohl nur Hoffnungen verloren, nicht unbedingt die Hoffnung. Hoffnungen sind heiß ersehnte Zukunftsvorstellungen. Echte Hoffnung ist Offenheit für unvorstellbare Überraschungen. Wenn Erhofftes unerfüllt bleibt, will ich heute offen bleiben für unvorstellbar Besseres, weil ich dem Leben vertraue. Möge Lebensvertrauen mein Denken und Tun fruchtbar machen für eine Zukunft, die alle Vorstellungen noch weit übertrifft.

Amen.

HOFFNUNG

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wieder einmal ganz unglaubliche Wolkengebilde am Morgenhimmel: ein Katalog der verschiedenen Wolkenmöglichkeiten. Da ein Hase, dort ein Pferd, das sich aufbäumt ... So leid es mir auch tut, ich sehe immer neue Bilder. Aber ich möchte *Wolken* sehen, nicht Mickymäuse – was wirklich ist, nicht, was ich hineinprojiziere. Die Wirklichkeit ist so viel reichhaltiger und tiefer als meine Projektionen. Von meiner Erfahrung mit Wolkenfantasien gewarnt, will ich mich heute mutig der Wirklichkeit – auch der enttäuschenden – stellen, wie sie ist. Jede Enttäuschung ist ja mein Aufwachen von einer Täuschung zur Wirklichkeit.

*Amen.*

WIRKLICHKEIT

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn ich mich sammle vor Dir, trete ich auch in die Versammlung der Menschheitsfamilie. Vor Dir stehen wir ja immer ganz persönlich und zugleich gemeinsam. Deshalb bringe ich Politik – unser Bemühen um gerechtes Zusammenleben vom engsten Kreis bis zum weltumspannenden – als ein zentrales Anliegen vor Dich. Verantwortungsbewusst will ich mich heute möglichst objektiv informieren und möglichst wirksam einsetzen (etwa im Internet). Gib mir Respekt für Gegner, die wenigstens wach sind, und Geduld mit verschlafenen »Unpolitischen.« Hilf uns, hellwach Gemeinschaft zu bauen als Deinen Tempel.

*Amen.*

POLITIK

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Beim Wort »Macht« ertappe ich mich dabei, nur an Machthaber zu denken – an Politiker, Generäle, Wirtschaftsmagnaten, Verführer und Manipulanten der öffentlichen Meinung durch die Medien. Ich selbst fühle mich ohnmächtig. So tarnt sich die Leugnung meiner eigenen Macht, meine Flucht vor der Verantwortung, die ich trage. Wir alle haben weit mächtigeren Einfluss als wir meinen, zu Hause, unter Freunden und am Arbeitsplatz. Heute will ich meine Macht bewusst für das Einzige einsetzen, wofür Macht uns gegeben ist: Ich will das Selbstbewusstsein meiner Gesprächspartner ermächtigen.

Amen.

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Deine muslimischen Kinder kennen 99 Namen, die Dich »zugleich zeigen und verhüllen«. Den hundersten Namen aber, heißt es, kennt nur das Kamel. Die tiefe Ruhe der Kamele und ihrer langbewimperten Augen lassen ahnen, dass sie sich wiederkäuend in Dich versenken. Sicher aber kennt Dich jedes Tier irgendwie, stammt es doch wie wir Menschen aus Dir, Du großes Geheimnis. Das will ich heute ehrfürchtig bedenken und tun, was ich kann, um das Leid zu verhindern, das wir durch Fleischfabriken, Tierversuche und Pestizide Tieren zufügen.

Amen.

## 71

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Jeden Tag bleibt von dem, was ich mir morgens vornehme, abends vieles unfertig. Ich könnte freilich die Latte niedriger legen, will aber lieber Unfertiges schätzen lernen. Wie gut, wenn mir ein Ansporn bleibt zu weiterem Bemühen. Mit allem fertig zu sein, wäre doch langweilig. Das Leben ist ja auch niemals fertig. Heute will ich mein Ziel hoch stecken, was ich aber nicht fertigbringe, soll mich nicht enttäuscht und verdrossen machen. Ich will es vielmehr dankbar annehmen als Schaffensraum für größere Annäherung an unerreichbare Vollendung.

*Amen.*

UNFERTIGES

## 72

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Mit Dir bin ich untrennbar verbunden und durch Dich mit allem, was es gibt. Doch ich erlebe Versuchung – Bedrohung dieses Eingebettet-Seins: Ich vergesse es manchmal. Aus Vergessen wird Entfremdung und die nimmt mir mein Lebensvertrauen. Dann klammere ich mich aus Furcht an Vergangenes oder Zukünftiges. Aber Lebensfülle ist nur in der Gegenwart. Lass mich heute mangelnde Achtsamkeit schnell als Faulheit erkennen, rüttle mich wach und führe mich ins Jetzt zurück, wo Du mir entgegenwartest, um – mitten im Alltag – Leben in Fülle zu feiern.

*Amen.*

VERSUCHUNG

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Jeden Tag werden im Gespräch oder in den Medien Fremde erwähnt, und ich habe diese Bezeichnung für Mitmenschen noch nie hinterfragt. Steht nicht meine eigene Entfremdung hinter diesem Wort? Es unterstreicht an unbekannten anderen das Befremdende, statt Gemeinsames hervorzuheben. Da schleicht sich sogleich Argwohn ein – der erste Schritt zum Fremdenhass, der unsere Welt so schrecklich gefährdet. Heute will ich aufhorchen, wenn »Fremde« erwähnt werden, will selbst das Wort vermeiden und Ausländer begrüßen, dankbar, dass ich sie kennenlernen darf, ohne weit reisen zu müssen.

Amen.

FREMDE

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Beim Wort Korruption denke ich an bestechliche Politiker, an Beamte, die Schmiergeld erwarten. Höchstbedauerlich, aber was kann ich schon dagegen tun?

Hoppla! Diese Frage sollte ich eigentlich ernst nehmen. Kor-ruption bedeutet ja wörtlich Zerreißen von Gemeinsamkeit – Zerstörung von allgemein verbindlichem Vertrauen. Kann ich dagegen wirklich nichts tun? Ich kann Vertrauen schenken – das größte, das notwendigste Geschenk für gesundes Zusammenleben. Vertrauen schenken schafft Vertrauen. Heute will ich mich beim ersten Anzeichen ängstlichen Misstrauens ertappen, anderen vertrauend begegnen, auch im Geringfügigsten ehrlich sein, aber auch Ehrlichkeit verlangen.

Amen.

KORRUPTION

75

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Es gibt so viele Gründe, jeden Tag zu feiern.  
Millionen meiner Mitmenschen haben heute  
Geburtstag. Warum soll ich nur meinen  
eigenen feiern? Dir liegt ja jeder Mensch so  
am Herzen, als ob es sonst niemanden gäbe  
auf der ganzen Welt. Das bedenken leider nur  
wenige. Aber ich will heute jedem Menschen  
so begegnen, als ob er ein Geburtstagskind  
wäre. Ohne Worte, einfach durch die Art  
meines Entgegenkommens will ich jedem  
sagen: »Du bist einzigartig und wichtig;  
ich freue mich, dass es dich gibt!«

*Amen.*

76

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Voll Staunen schaue ich auf Deine  
Schaffenskraft, die sich in unerschöpflicher  
Fülle immer neu ausdrückt – im Schriftzug  
des Schwalbenflugs am Abendhimmel, in  
der Architektur des Schildkrötenpanzers, im  
Formenreichtum der Vogelrufe und auch in  
uns Menschen. Schon in der Linienführung  
von Lippen und Augenbrauen und erst recht  
in unseren vielfältigen Begabungen – zum  
Singen, Kochen, Gärtnern, Erfinden,  
Erforschen, Bauen, Umsorgen ...  
Deine geheimnisvolle Triebkraft, die  
Pfirsichen die Wangen rötet, will ich heute  
bereitwillig durch mich durchströmen lassen,  
damit sie auf traurige Gesichter  
ein Lächeln malt.

*Amen.*

GEBURTSTAGE

SCHAFFENSKRAFT

77

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Schon morgens beim Bettmachen freue ich mich darauf, abends wieder in diesen Lieblingsplatz hineinkriechen zu können. Wie uralt-eingewurzelt ist doch unser menschliches Bedürfnis nach einem solchen Nest. Sogar Obdachlose in den Großstädten bauen sich notdürftige Betten irgendwo in Gebäudenischen. Auch psychisch ist uns geschützte Zurückgezogenheit lebensnotwendig. Kann ich diesen Aspekt des Bettess nicht auch tagsüber mit mir tragen? Heute will ich mich, so oft wie nötig, in meinen stillen Innenraum zurückziehen, will diesen inneren Bereich anderer erspüren, achten und durch meine Achtung bestärken.

*Amen.*

MEIN BETT

78

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Es wird mir immer klarer, dass ich vor allem für den verschwindend kurzen Zwischenraum zwischen einem Gedanken und seiner Ausführung wach sein muss, um wirklich achtsam zu leben. In dieser haardünnen Zeitritze scheinen Entscheidungen Platz zu haben, auf die alles ankommt – etwa die Entscheidung, ob ich ein Wort, das mir schon auf der Zunge liegt, sagen soll, oder es verschlucken. Ungesagt kann ich es nachher nicht mehr machen. Oft wird mir das erst zu spät bewusst. Heute will ich auf diesen Drehpunkt achten.

*Amen.*

DREHPUNKT

# 79

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ein riesiges Feld meiner Sinneserfahrungen liegt fast völlig brach: die Welt der Gerüche. Die meisten lege ich fast unbeachtet in einer der beiden Karteimappen ab – riecht gut; riecht schlecht. Was ich schlecht nenne, war für mich als Kind spannend. Meine kindliche Freude am Riechen möchte ich wiederfinden, um dem Fest, das Du unseren Sinnen bereitest, gerecht zu werden. Erst dann kann ich hoffen, auch im übertragenen Sinn »eine gute Nase zu haben« – feines Gespür, Vorahnung, Urteilsvermögen. Heute will ich wenigstens drei Gerüche bewusst feiern.  
*Amen.*

RIECHEN

# 80

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Regen bringt dieses Strömen besonders schön zum Ausdruck, nicht nur seine vielfältigen Formen – milde erfrischend, plötzlich und überwältigend, unablässig strömend ... Auch für reines Geschenkt-Sein ist Regen ein kräftiges Bild. Selten denke ich bei der Enttäuschung über ein verregnetes Wochenende an Menschen, deren Überleben vom nächsten Regen abhängt. Auch Erdreich trinkt von diesem Geschenk und schenkt dafür seine Frucht. Ist nicht Schenken und Weiterschenken das Eigentliche am geheimnisvollen Strömen aller Wirklichkeit? Heute will ich wach sein für Geschenktes und für Gelegenheiten zum Weiterschenken.

*Amen.*

REGEN

# 81

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Ich bin der Mittelpunkt meiner Welt?  
Das kann wohl nicht anders sein. Aber  
in einer Menschenmenge röhrt mich oft  
plötzlich der Gedanke an, dass jeder andere  
Mensch sich ebenso als Mitte seiner Welt  
versteht. »Von außen betrachtet« muss  
das ein sonderbares Muster ergeben, in  
dem jeder Punkt als Mitte des Ganzen  
erscheinen kann – wie ich etwa im  
Sonnenblumenblütenstand, je nachdem,  
wie ich hinschaue, rechtsdrehende oder  
linksdrehende Spiralen sehe. Heute will  
ich mich bemühen, jeden Mitmenschen als  
Mittelpunkt seiner Welt zu verstehen und  
anzuerkennen.

*Amen.*

MITTELPUNKT

# 82

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Die Möglichkeit, mühelos Fotos zu  
machen, ist eines der schönsten Geschenke  
elektronischer Technologie. Die steifen  
Hochzeitsbilder unserer Großeltern zeigen,  
dass wir längst schon wichtige Augenblicke  
bildlich verewigen wollten. Heute will ich  
meine alltägliche Umgebung so betrachten,  
als wäre ich ein Tourist von fernher.  
Und dann will ich *ein* Foto machen – aber  
nur *eines* und vielleicht auch nur mit Auge  
und Herz. Mein Suchen nach der rechten  
Fotogelegenheit soll mir bewusstmachen,  
wie wichtig jeder Augenblick ist und wie ewig,  
längst bevor ich ihn verewige.

*Amen.*

FOTOS

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Manchmal fällt es mir schwer, zu vertrauen, dass wirklich alles dazugehört zum großen kosmischen Tanz und daher Sinn hat – sogar meine Depression. In beängstigender Lustlosigkeit verfangen, kann ich bestenfalls an meinem gewohnten Tageslauf festhalten, tief durchatmen, spazieren gehen und abwarten, dass der Nebel sich lichtet. Wie soll ich mich Dir zuwenden in meiner inneren Lähmung? So tun als ob, wäre Verlogenheit. Heute kann ich nur warten – offen bleiben für unvorstellbare Überraschungen.

Dieses hoffnungsvolle Warten – ohne Hoffnung zu fühlen – soll heute mein Gebet sein.

*Amen.*

DEPRESSION

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

So viel Glas umgibt mich täglich, aber so selten achte ich auf diesen sonderbaren Werkstoff – so hart und undurchdringlich und zugleich oft unsichtbar wie Luft; so unbegrenzt haltbar und doch mit einem Schlag zerstörbar; so glatt, solange seine Oberfläche heil ist, aber messerscharf und verletzend, sobald sie zersplittert. Ich will mich freuen an den vielen verschiedenen Formen von Glas, die mir unterkommen werden. Glas soll mich daran erinnern, dass ich lernen kann zu verschwinden, um durchsichtig zu werden für den Sonnenschein Deiner Gegenwart.

*Amen.*

GLAS

# 85

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Mir wird immer klarer: Alles hängt von *einer* Entscheidung ab: Lebensvertrauen oder Lebensfurcht. Aber fast täglich erschüttert irgendetwas mein Vertrauen. Was soll ich dann tun? Ich will mir bewusst machen, auf wie vieles ich mich immer noch vertrauensvoll verlasse, ohne es zu beachten – Atmung, Verdauung, Blutkreislauf; Stromnetz, Verkehrsnetz, Lebensmittelversorgung ... Mein schlafwandlerisches Vertrauen auf all dies will ich mir heute bewusst machen und es stärken. In Furcht leben ist ja ärger als alles, was ich befürchten könnte. Dir will ich also vertrauen, Du, mein Leben.

*Amen.*

LEBENSVERTRAUEN

# 86

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Als Kinder lernten wir zur Vorbereitung auf Weihnachten und Ostern kleine »Opfer« zu bringen: Dir zuliebe etwas Gutes zu tun, das uns schwerfiel. Ich bin dankbar, dass wir dadurch unserer Liebe zu Dir Ausdruck geben und zugleich lernen konnten, dass wir Kraft hatten, Naschhaftigkeit, Faulheit und Selbstsucht zu überwinden. Noch immer deckt sich das, was ich sein könnte, nicht mit dem, was ich bin. Heute will ich mir meine Gespaltenheit zumindest an einem Punkt eingestehen und sie überwinden.

Du willst ja mein Ganz-Sein.

*Amen.*

OPFER

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn heute hier die Sonne scheint, regnet es anderswo. Unser Sonnenaufgang ist Sonnenuntergang auf der anderen Seite der Welt. Wenn im Norden der Frühling einzieht, herbstet es auf der südlichen Hemisphäre. Wenn ich lache, weint irgendwo jemand. Bei jedem Erlebnis kann ich mir also das ergänzende Gegenteil bewusst machen. Ich kann mich an der Sonne erfreuen, die anderswo scheint, kann in meinen Freuden der Leidenden gedenken, in meiner Traurigkeit der Jubelnden. Augustinus sagt: »Schau aufs Ganze: Lobe das Ganze!« Das will ich heute tun.

*Amen.*

AUSGEWOGENHEIT

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

In Irland gibt es Orte, von denen die Leute sagen, dass dort der Vorhang zwischen unserer Welt und der unsichtbaren durchscheinender ist, dünner als anderswo. Auch in anderen Ländern gibt es solche Kraftorte. Und zu gewissen Tageszeiten, etwa in der Dämmerung, bemerke ich, dass der geheimnisvolle Schleier durchlässiger wird, wo ich auch bin. Wann und wo immer ich etwas mit Ehrfurcht beachte, beschenkt es mich mit namenloser Überraschung, weil bei allem »mehr dahintersteckt«. Heute will ich also ehrfürchtig auf alle Dinge schauen.

*Amen.*

KRAFTORTE

## 89

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Der Jahreszeitenwechsel ist eines Deiner großen Geschenke. Wie verlässlich und doch immer spannend sich dieses Schauspiel bisher jährlich Akt für Akt wiederholte. Und jetzt kommen durch den Klimawandel noch neue Überraschungen dazu. Ich möchte die Jahreszeiten nicht nur benennen, sondern mich bewusst in jede Einzelheit einfühlen – in das Anschwellen der Fliederknospen, in das Atemanhalten der sommerlichen Mittagsstille, ins Schlafen von Hunden in der letzten warmen Sonne, ins Schneemannbauen der Schulkinder. Heute will ich etwas – für gerade diesen Tag im Jahresablauf – Einzigartiges dankbar beachten.

*Amen.*

JAHRESZEITEN

## 90

*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wie vielschichtig doch mein Name ist – vom bloßen Platzhalter auf einer Warteliste bis zur Zusammenfassung all dessen, wofür ich mich einsetze, wenn ich etwas unterschreibe. Zuunterst verlieren sich diese Tiefenschichten in Abgründen, wo ich selbst kaum erahne, wer ich bin – in Dir also, Du Geheimnis, dem ich entstamme. Aus dieser Erwägung will ich die Namen aller, die mir heute begegnen, mit Ehrfurcht in den Mund nehmen, will sie beim Namen anreden und so, dass sie fühlen können, dass ich sie ganz persönlich meine.

*Amen.*

NAMEN

# 91

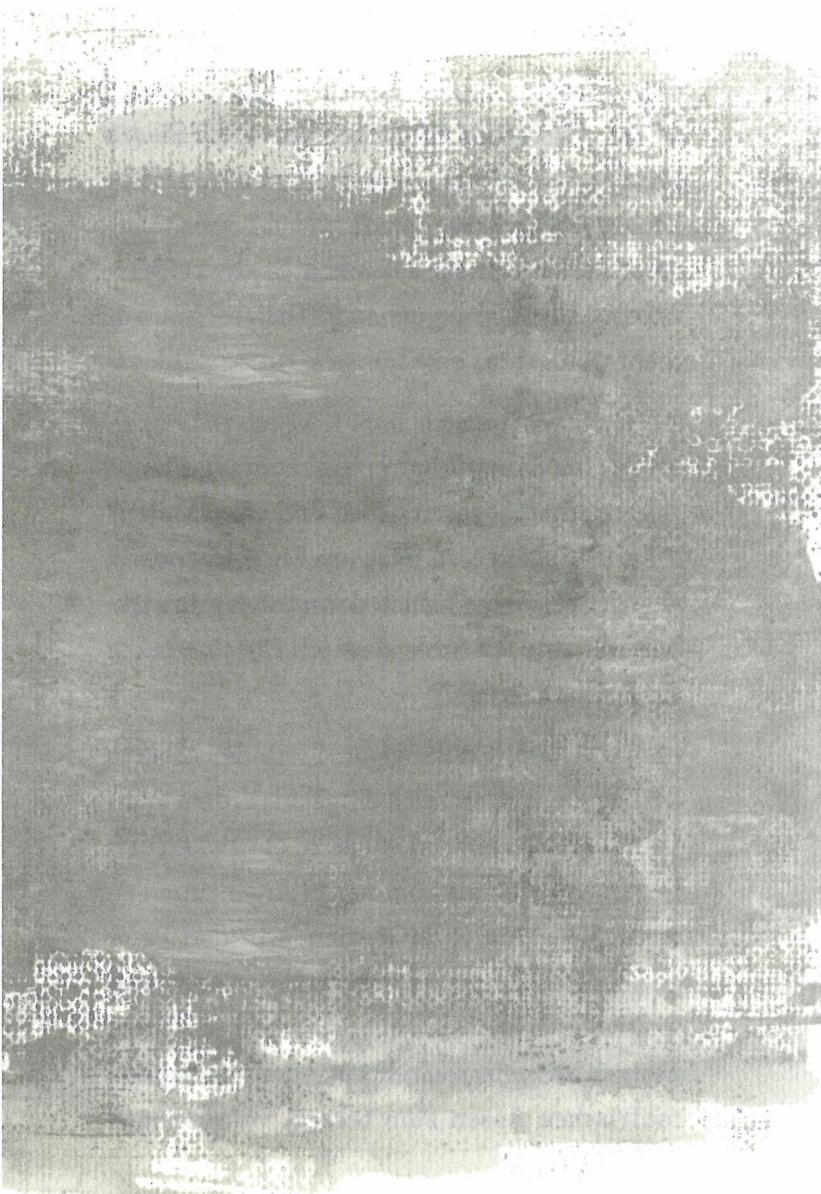
*Du großes Geheimnis, Quellgrund meines  
Lebens, Meer, dem alles zuströmt!*

Wenn etwas gut Gewürztes mir schmeckt,  
frage ich mich selten, warum. Und doch  
liegt in jedem einzelnen Gewürz nicht nur  
ein Geheimnis der Kochkunst, sondern  
die ganze Freude schenkende und heilende  
Kraft von Mutter Erde. Jedes legt uns einen  
Einfall von Dir in den Mund, auf den ihre  
Namen nur von ferne hinweisen können.

Deine Idee in Dillkraut, Ingwer oder Pfeffer  
zu erschmecken, heißt, immer neue Sprachen  
zu entdecken, in denen Du zu mir sprichst.  
Heute will ich Dich in wenigstens *einem*  
Gewürz zu mir reden hören.

Amen.

GEWÜRZE



*Was fühlst Du jetzt* am Ende dieser kleinen Sammlung von Gebeten? Wundert es Dich, dass die Reihe gerade hier abbricht? Ausgerechnet mit einem Gebet zum Stichwort »Gewürze«! Und warum genau 91 Gebete? Warum nicht wenigstens eine hübsche runde Zahl, sagen wir 100?

Kann eine Sammlung von Gebeten überhaupt anders als unabgeschlossen und offen enden? Wenn Du Dich also jetzt am Ende irgendwie »hängengelassen« fühlst, dann tut es mir wirklich leid, und ich fühle, dass ich Dir eine kurze Erklärung schulde.

Meine lieben, großzügigen Freunde, Alberto und Lizzie, hatten mich eingeladen, dem Winter der nördlichen Halbkugel zu entfliehen und ihn stattdessen als Sommer in Argentinien zu verbringen. Auf ihrer Hazienda in den Pampas durfte ich eine Art liebevoll unterstütztes Einsiedlerleben führen. Dort stand ich jeden Morgen an meinem Stehpult, schaute über den taufrischen Rasen zum fernen, vom riesigen

Himmel überwölbten Horizont hinaus und schrieb diese Gebete nieder. Als der Sommer zur Neige ging, hatten sich 91 angesammelt. Da das nun zufällig der Zahl meiner Lebensjahre minus eins entsprach, ließ ich es dabei bewenden. Dabei hatte ich auch noch einen Hintergedanken: Vielleicht willst Du den 91 eines anfügen – als »Geburtstagsgeschenk« für meinen 92. Geburtstag ...

Wenn Dir das Mitbeten *meiner* Gebete zur Gewohnheit geworden ist und Dir zum Aufwachen hilft, dann willst Du jetzt vielleicht beginnen, Deine *eigenen* zu erfinden. Vielleicht bietet Dir der nun schon gewohnte Aufbau ein hilfreiches Gerüst dafür. Die Anrufung – »Du großes Geheimnis« und so weiter – kannst Du ändern, oder beibehalten. Dann folgt Deine still sinnende Erwägung zu irgendeinem Stichwort, das Dir gerade einfällt, und das Ganze lässt Du schließlich einmünden in einen Entschluss für den kommenden Tag. So einfach ist das.

Mir selbst wird von nun an jeden Morgen der Gedanke Freude machen, dass ich Gebete zum Aufwachen mit Lesern dieses Buches *gemeinsam* bete.

## *Stichwortverzeichnis*

ABENDNACHRICHTEN • 70

ABSCHIED • 42

AUFRECHTER GANG • 48

AUSGEWOGENHEIT • 96

BARFUSS LAUFEN • 71

BEGEGNUNG • 44

BERÜHRUNGEN • 34

BETEN • 61

BEVÖLKERUNGSZUWACHS • 24

BITTGEbet • 51

DAS BÖSE • 12

DAS »DARÜBER-HINAUS« • 18

DEPRESSION • 92

DER GROSSE TANZ • 33

DICHTUNG • 49

DREHPUNKT • 87

DU • 13

EINFÄLLE • 55

EMPFANGENDES SCHAUEN • 17

ENGEL • 47

ERDUNG • 21

ERFINDEN UND FINDEN • 19

ERGRIFFENHEIT • 35

ERINNERN • 36

FAHNEN • 57  
FARBEN • 10  
FENSTER • 45  
FLUSS • 50  
FOTOS • 91  
FREMDE • 82  
FÜRBITTGEbet • 52  
  
GABEL UND LÖFFEL • 74  
GEBURTSTAGE • 84  
GERICHT • 25  
GESCHMEIDIGKEIT • 32  
GEWÜRZE • 100  
GLAS • 93  
  
HÄNDE • 54  
HERRGOTTSFRÜHE • 67  
HERZ • 69  
HOFFNUNG • 75  
HUNGER • 11  
  
INSEKTEN • 68  
INTERNET • 64  
  
JA • 43  
JAHRESZEITEN • 98  
  
KAMELE • 79  
KORRUPTION • 83  
KRAFTORTE • 97  
KREISE • 59

LEBENSVERTRAUEN • 94  
LEID • 14  
  
MACHT • 78  
MEIN BETT • 86  
MITGEFÜHL • 38  
MITTELPUNKT • 90  
MUSTER • 46  
  
NACHTRUHE • 16  
NAMEN • 99  
  
OPFER • 95  
  
POLITIK • 77  
  
REGEN • 89  
RIECHEN • 88  
RÜHRUNG • 37  
RUNDBRIEFE • 72  
  
SAMMLUNG • 40  
SCHAFFENSKRAFT • 85  
SCHICKSAL • 27  
SCHNELLIGKEIT • 63  
SCHOKOLADE • 65  
SCHULD • 23  
SCHULEN • 66  
SEGNNEN • 73  
SICHERHEITSNADEL • 60  
SICH VERSCHENKEN • 15  
SPIEGELUNGEN • 28

STAUNEN	• 29
STILLE	• 39
STRAFE	• 26
TODESSTUNDE	• 56
ÜBERFLUSS	• 62
UMWELTVERSCHMUTZUNG	• 22
UNFERTIGES	• 80
VARIATIONEN	• 20
VERSCHWINDEN	• 41
VERSUCHUNG	• 81
VIelfalt	• 30
VÖGEL	• 53
WETTER	• 58
WIRKLICHKEIT	• 76
WOLKEN	• 31

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



2. Auflage 2020

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2019

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand

Umschlagmotiv © donatas1205/shutterstock.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0227-7

*www.vier-tuerme-verlag.de*