

Restart with fire

Tag 5: Gott und Ich

„Ihr seid das Licht der Welt“ (Mt 5,14)



Grüß Gott!

Die Exerzitien neigen sich langsam dem Ende entgegen und wir sind schon am vorletzten Tag angekommen. Heute und morgen möchten wir uns genauer damit auseinandersetzen, wie man Gott in den eigenen Alltag integrieren kann. Franz von Sales hat dazu – wie ihr auch im Tagesvideo schon gehört habt – einige Tugenden zusammengefasst, die dabei helfen sollen mit Gott seinen Alltag zu leben. Denn zur Heiligkeit sind seiner Meinung nach ALLE Menschen berufen. Lassen wir uns von den Tugenden inspirieren!

EINSTIEG – Tageschallenge/Übung:

Wir bieten täglich mehrere Übungen/Challenges an – wähle eine Übung für Dich aus:

#Demut

Was sind meine Stärken? Wo bringe ich mich schon in der Gemeinschaft, oder in meinem Umfeld mit meinen Stärken und Fähigkeiten ein? Gibt es Orte, Situationen, Möglichkeiten, bei denen ich mich mit meinen Stärken engagieren könnte?

#Kompliment

Demütig sein bedeutet auch, den anderen so anzunehmen wie er ist und nicht neidisch auf die Stärken und Talente des anderen zu sein. Mache deswegen heute jemandem ein Kompliment.

#Sanftmut

Heute werde ich mir vornehmen, in Konfliktsituationen nicht einfach im Affekt zu handeln, sondern tief durchzuatmen und lieber ein Weilchen zu warten bis ich reagiere.

#Geduld

Täglich sind wir unterschiedlichsten Wartezeiten ausgesetzt. Versuche heute ganz bewusst diese Wartezeiten zu erleben, ohne dass du dich ablenkst. Warte, bis das Essen fertiggekocht ist, bis der Zug da ist, bis der*die Partner*in mit dem Duschen fertig ist und du ins Bad kannst. Lenke dich nicht ab, sondern halte das Warten geduldig aus.

#Postistda

In deinem Briefumschlag befindet sich heute ein Teelicht, auf dem das obige Bibelzitat geschrieben steht: „Ihr seid das Licht der Welt“ (Mt 5,14). Gott hat uns sein (Lebens-)Licht geschenkt, damit wir leuchten und er hat uns den Auftrag gegeben, Licht in die Welt zu bringen und es somit zu vervielfältigen. In den kleinen Gesten der Nächstenliebe können wir außerdem für andere ein Licht sein. Wir sind jeden Tag eingeladen, das Licht weiterzugeben. Dies kannst Du mit einem kleinen Trick symbolisch tun: Wenn Du das Teelicht zum Gebet entzündet, stelle es vor einen Spiegel oder eine Scheibe, damit ihr den Schein der einen Kerze zweimal sehen könnt. Dieser Moment kann Dich daran erinnern, dass auch Du Licht der Welt bist und es „verdoppeln“ kannst, wenn du es einem anderen Menschen bringst.

Restart with fire



Theologischer Gedanke:

Hast Du schon einmal den Vollmond in einer klaren Sternennacht bewundert? Die Strahlkraft ist so stark, dass man keine künstliche Beleuchtung mehr braucht. Aber nicht er selbst ist es, der leuchtet: Er lässt sich von der Sonne anstrahlen und dieses Licht ist es, dass unsere Nacht erhellt.

So wie der Mond sich von der Sonne anstrahlen lässt, so können wir uns vom Licht Gottes, von seiner Liebe „anstrahlen“ lassen. Wie der Heilige Franz von Sales schon sagte, sind auch wir dazu berufen, in die warmen Strahlen Gottes einzutauchen und unsere Taten von seiner Liebe durchdringen zu lassen: Heiligkeit im Alltag – die kleinen Dinge mit Liebe tun. Wie der Mond das Licht der Sonne reflektiert, so können wir Gottes Licht in dieser Welt weiterstrahlen lassen. „Ihr *seid* das Licht der Welt.“ Du *bist* das Licht der Welt! In deinem Alltag, dort wo du stehst, trägst du seine Liebe hin und machst diese Welt zu einem helleren Ort.