

A full-page background image showing a sunset over a body of water. The sun is a bright, glowing orb on the right side of the horizon, casting a shimmering path of light across the water's surface. The sky is filled with soft, golden clouds. In the foreground, the dark silhouettes of palm trees are visible against the lower part of the image.

30 Tage liebevoll unterwegs

Ein geistiger und konkreter Weg auf Ostern zu

Impressum

© 2021 Michael Leberle, Diakon in Ausbildung, in Abstimmung mit dem Seelsorgeteam des Pfarrverbands Prutting-Vogtareuth.

Die Bibeltexte sind der Einheitsübersetzung entnommen: *Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe.* Stuttgart: Katholische Bibelanstalt 2016. Manche Textstellen stammen aus Michael Leberle: *Liebevolles Dasein. Der einzigartige Weg zu einem Leben in Fülle.* Kirchheim: Verlagshaus Schlosser 2020.

Umschlag vorne: Sonnenaufgang am See Genezareth. Umschlag hinten: Sonnenuntergang am Chiemsee. Die Wiedergabe des Cartoons zum 12. März erfolgt mit freundlicher Genehmigung von Walter Kostner.

Vorwort

Praktische Hinweise

1. März Die Liebe von Gott
2. März Die Liebe zu Gott
3. März Offen sein für die Geschenke Gottes
4. März Dankbar sein
5. März Gedanken der Liebe zu anderen Menschen
6. März Taten der Liebe an anderen Menschen
7. März Würfel der Liebe
8. März Die Liebe der Menschen annehmen
9. März Liebesbrief an dich selbst
10. März Liebevoll zu dir selbst sein
11. März Barmherzig sein
12. März Geben
13. März Hören
14. März Liebt einander!
15. März Mitte
16. März Einander lieben
17. März Geben und empfangen
18. März Das Geschenk der Freundschaft leben
19. März Drei Arten von Freundschaft
20. März Liebe ist Freiheit
21. März Die Freiheit leben
22. März Gemeinsam statt einsam
23. März Gemeinsam geht es besser
24. März Liebe und Vertrauen
25. März Vertrauen in Gott
26. März Liebe ist Vergebung
27. März Einen Neuanfang ermöglichen
28. März Deine Fehler Gott schenken
29. März Vergebung erfahren
30. März Einander segnen

Nachwort

Vorwort

Sei herzlich willkommen zu den Exerzitien im Alltag *30 Tage liebevoll unterwegs!*

Welches Anliegen ist für Jesus ganz zentral?

Es ist die Liebe.

Als Jesus gefragt wird, welches Gebot am wichtigsten sei, antwortet er:

„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Matthäus 22,37–39)

Zudem belegt dieses Wort Jesu die unermessliche Bedeutung der Liebe:

„Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, so wie ich euch geliebt habe.“ (Johannes 15,12)

Warum gibt uns Jesus gerade diese Gebote oder, wie ich gerne sage, diese „Herzansliegen“ mit auf den Weg?

Die Antwort gibt uns Jesus selbst:

„Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird.“ (Johannes 15,11)

Jesus will, dass wir glücklich sind, dass unser Leben voller Freude ist. Der Weg dazu ist die Liebe: Gott lieben, den Nächsten lieben, uns selbst lieben und einander lieben.

Dies ist jedoch oft leichter gesagt als getan. Die unendliche Wirklichkeit der Liebe gilt es immer wieder neu zu leben. Das Schöne dabei ist, dass es immer wieder etwas Neues zu entdecken gibt und wir uns immer weiter entwickeln können.

Die *30 Tage liebevoll unterwegs* laden dazu ein, sich wieder neu auf die Herzensanliegen Jesu zu besinnen und sie konkret im Alltag zu leben. Ich bitte dafür um die Fülle des Heiligen Geistes, auf dass es eine erfüllte Zeit wird und wir das Fest der Auferstehung Jesu mit großer Freude feiern können. Der Segen Gottes möge uns auf diesem liebevollen Weg begleiten!

Michael Leberle

Praktische Hinweise

Nimm dir jeden Tag 15 bis 20 Minuten Zeit für diesen liebevollen Weg.

Empfehlenswert ist, sich diese Zeit bereits am Beginn des neuen Tages zu gönnen.

Hier ein Vorschlag, wie du diese Zeit gestalten kannst:

- Beginn mit dem Kreuzzeichen
- Morgengebet, nach der heiligen Mirjam von Abellin (1846–1878):

Herr Jesus Christus, im Schweigen dieses anbrechenden Morgens komme ich zu dir und bitte dich mit Demut und Vertrauen um deinen Frieden, deine Weisheit, deine Kraft.

Gib, dass ich heute die Welt betrachte mit Augen, die voller Liebe sind. Lass mich begreifen, dass alle Herrlichkeit der Kirche aus deinem Kreuz als deren Quelle entspringt. Lass mich meinen Nächsten als den Menschen empfangen, den du durch mich lieben willst. Schenke mir die Bereitschaft, ihm mit Hingabe zu dienen und alles Gute, das du in ihn hineingelegt hast, zu entfalten.

Meine Worte sollen Sanftmut ausstrahlen, und mein ganzes Verhalten soll Frieden stiften. Vor allem bewirke, o Herr, dass ich so voller Frohmut und Wohlwollen bin, dass alle, die mir begegnen, sowohl deine Gegenwart als auch deine Liebe spüren.

Bekleide mich mit dem Glanz deiner Güte und deiner Schönheit, damit ich dich im Verlaufe dieses Tages offenbare.

Amen.

- Betrachten des Impulses.
- Stille (1 bis 2 Minuten): Dabei kannst du auch bedenken, wie du den Impuls heute leben kannst.

- Konkrete Übung ausführen oder Ideen, wie der Impuls am heutigen Tag gelebt werden kann, aufschreiben. Eventuell eine Erinnerungshilfe für den Tag gestalten, zum Beispiel auf ein Kärtchen oder in die Handinnenfläche ein Stichwort schreiben.

- Abends 5 Minuten Tagesrückblick: Hier kannst du den Tag Revue passieren lassen und vielleicht deine Erfahrungen aufschreiben. Falls dir keine Erfahrungen einfallen, ist das kein Problem. Das gibt dir die Gelegenheit, barmherzig und liebevoll zu dir selbst zu sein.

- Abendgebet:

Herr Jesus Christus, ich danke dir für diesen Tag und für alles, was ich erleben und leben konnte.

Ich bitte dich um Verzeihung, wenn ich in der Liebe zu dir, zu meinen Nächsten und zu mir gefehlt habe. Für alles, was gut war, danke ich dir. Führe du es weiter und vollende es mit deiner unendlichen Liebe. Ich bitte dich um eine ruhige Nacht und einen guten Schlaf. Sei du mit mir und mit allen.

Amen.

- Abschluss mit dem Kreuzzeichen