„Bete, dass deine Einsamkeit der Stachel werde, etwas zu finden, wofür du leben kannst – groß genug, um dafür zu sterben.“

Mit dieser eindrücklichen Aufforderung bringt der große Christ und Philosoph (und erster Generalsekretär der UNO) – Dag Hammarskjöld – die Grundfrage jedes Menschen auf den Punkt: Wozu bin ich auf der Welt, was ist der Sinn meines Lebens?

Ohne Umschweife setzen wir eine mögliche Antwort an den Beginn dieser Exerzitien im Alltag:

„Der Mensch ist geschaffen dazu hin, Gott Unseren Herrn zu loben, Ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und damit seine Seele zu retten.“

So beginnen die „Geistlichen Übungen“ des hl. Ignatius von Loyola. Exerzitien, die sich auf ihn berufen, kreisen also eigentlich immer um diesen Gedanken. Das klingt recht anspruchsvoll. Wir möchten Sie einladen zu einem Weg, der Sie dazu hinführt, auch von sich sagen zu können:

Ich bin gekommen,
um IHN anzubeten.

Das sagen die Sterndeuter aus dem Morgenland zu König Herodes (Mt 2,2); das kann aber auch die Überschrift über unser ganzes Leben sein und damit eine Antwort anbieten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Vielen ist das vielleicht erst einmal fremd – oder würden Sie diese Antwort spontan geben, wenn Sie nach dem Sinn und der Ausrichtung *Ihres* Lebens gefragt werden?

Unser Glaube jedoch sagt es ganz eindeutig (wie man es auch konkret formulieren mag): Der Sinn unseres Lebens besteht darin, immer mehr in die Anbetung Gottes hineinzuwachsen, bis sie nach unserem irdischen Tod „im Himmel“ zur Vollendung kommt.

Wir laden Sie jetzt dazu ein, sich vier Wochen Zeit zu nehmen, um durch Besinnung, Meditation und Gebet diesem Geheimnis Ihres Lebens (neu oder wieder oder vertieft) auf die Spur zu kommen.

Schritt für Schritt wollen wir dazu anleiten und Anregungen geben. Dabei orientieren wir uns vor allem am Weg der „Heiligen drei Könige“; wir versuchen dabei, diese Erfahrung in unser Leben zu übertragen.

Lassen Sie sich nun darauf ein – so herausfordernd es Ihnen auch möglicherweise zunächst erscheint. Aber das war es auch für die Weisen aus dem Morgenland, für Ignatius und für alle anderen Menschen, die sich vom Stern ihrer tiefsten Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung haben leiten lassen. Doch aus unserer eigenen Erfahrung und der vieler Menschen, die wir ein Stück auf ihrem geistlichen Weg begleitet haben, können wir sagen: Es lohnt sich!

Ihr Team vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität

Die Weisen aus dem Orient brechen auf, um einen neugeborenen König zu suchen und ihm zu huldigen. (Mt 2,1-12) Die Geschichte dieser Männer kann zum Gleichnis werden für unsere eigene Suche nach Gott. Darum lassen wir uns davon inspirieren und begleiten die Weisen auf ihrem Weg.

Daraus ergeben sich vier Wegetappen:

- Die Sehnsucht wahrnehmen
- Aufbrechen und auf dem Weg sein
- Gottsuche – auch über Irr- und Umwege
- Anbetung und Hingabe

Diese Etappen entfalten sich in folgenden konkreten Schritten:

		Seite
	Einführung in die Exerzitien	6
1.	Woche: Sehnsucht	
0.	Einführung in die 1. Woche	8
1.	Die Sehnsucht ist der Anfang …	9
2.	(Un-)erfüllte Wünsche	10
3.	Sehnsucht nach mehr	11
4.	Beten mit der Sehnsucht	12
5.	„Stern“ als Symbol	14
6.	Folge dem Stern	16
7.	Gebet zum Wochenschluss	17

Inhaltsverzeichnis

	Seite
2. Woche: Auf dem Weg	
0. Einführung in die 2. Woche	18
1. Das göttliche Kind	19
2. Beglückende Nähe	20
3. bis 5. Aufbrechen	21
6. Aufbruch konkret	24
7. Innehalten	25
3. Woche: Gottsuche	
0. Einführung in die 3. Woche	26
1. Irrwege	27
2. und 3. Gott in mir	28
4. Leiden an der Gottferne	31
5. Neu geboren durch den Geist	32
6. Haus des Brotes	34
7. Mein „Bethlehem“	35
4. Woche: Anbetung	
0. Einführung	36
1. Leibhaftig (an)beten	38
2. Anbetung als Lebenshaltung	40
3. Innige Anbetung	42
4. Hin – Gabe	44
5. Eucharistische Anbetung	46
6. Von Neuem: Aufbruch wagen	47
7. Zum guten Schluss	49
Quellenangaben	50