Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Schwestern und Brüder auf dem Weg des Glaubens,

Das vor Ihnen liegende Modell für Exerzitien im Alltag umfasst den Zeitraum vom Christkönigssonntag (letzter Sonntag im Kirchenjahr) bis Weihnachten. Gönnen Sie sich diese Zeit als eine Möglichkeit zu Besinnung und Einkehr; lassen Sie sich überraschen von den Eindrücken und geistlichen Erfahrungen, die der Weg durch die kommenden Wochen für Sie bereithält.

Zu Worten der Heiligen Schrift und Impulsen zum Nachsinnen haben wir überwiegend Texte von P. Alfred Delp SJ ausgesucht, der aus unserem Bistum stammt. Er schrieb diese Advents-Meditationen in einer aufgewühlten Zeit, in Gestapo-Haft, kurz vor seiner Hinrichtung am 2. Februar 1945. In seiner immer aussichtsloser werdenden Lage fand er betend zu einer erschütternd klaren adventlichen Haltung und kernigen Worten. Wo keine irdische Rettung mehr zu erhoffen war, sah er immer stärker die Rettung von Gott her. Wie sehr ihn diese Hoffnung getröstet hat, ist mit Händen zu greifen.

Diese Texte sind für unser Empfinden nicht immer ganz einfach. Lassen Sie sich darauf ein. Wir haben oft erfahren, dass es sich lohnt.

Auch den Titel dieser Exerzitien im Alltag

Wach werden zu mir selbst

haben wir in Anlehnung an eine seiner Formulierungen gewählt: „Advent ist einmal eine Zeit der Erschütterung, in der der Mensch wach werden soll zu sich selbst.“ So beginnt P. Delp seine Meditationen zu den Adventsgestalten, aus denen wir immer wieder zitieren.

Das Umschlagfoto ist übrigens an einem 25. Dezember entstanden. Gottes Licht bricht ein in die Dunkelheiten dieser Welt. Wenn das kein weihnachtliches Hoffnungszeichen ist!

Ihr Team vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität im Bistum Mainz

		Seite
1. Woche	Bereit sein zum Aufbrechen	7
Sonntag	Christus, König der Welt	8
Montag	Sich auf den Weg machen	10
Dienstag	Gegenwärtig sein	12
Mittwoch	Schweigen und hören	14
Donnerstag	Wach und bereit mit allen Sinnen	16
Freitag	In die Gänge kommen	18
Samstag	Rückblick auf die erste Woche	20
2. Woche	Rufer in der Wüste	23
Sonntag	Erster Advent	24
Montag	Jesaja, der Tröster	26
Dienstag	Wüste: Bedrohung oder Chance?	28
Mittwoch	Johannes: Rufer aus der Wüste	30
Donnerstag	Johannes der Täufer: Mahnung	32
Freitag	Gerufen sein trotz aller Schuld	34
Samstag	Rückblick und Erwartung	36
3. Woche	Gottes Zuwendung erfahren	39
Sonntag	Zweiter Advent	40
Montag	Engel der Befreiung	42
Dienstag	Engel der Begleitung	44
Mittwoch	Engel der Stärkung	46
Donnerstag	Engel der Verkündigung	48
Freitag	Engel der Gnade	50
Samstag	Goldene Samen	52

		Seite
4. Woche	Guter Hoffnung sein	55
Sonntag	Dritter Advent „Gaudete“	56
Montag	Urbild Mutter	58
Dienstag	Fruchtbar durch den Geist	60
Mittwoch	Bereit sein für das Wirken Gottes	62
Donnerstag	Von Gott angeschaut sein	64
Freitag	Die Welt mit Gottes Augen sehen	66
Samstag	Adventlicher Trost	68
5. Woche	Vierter Advent bis Heiliger Abend	71
Sonntag	Vierter Advent	72
Montag	Warten	73
Dienstag	Sich sehnen	74
Mittwoch	Hoffen	75
Donnerstag	Glauben	76
Freitag	Sich öffnen	77
	Heiliger Abend	78
	Abschied	79
	Quellen	80
	P. Alfred Delp SJ	82

Methodische Hinweise und Hilfen für die Exerzitien im Alltag finden Sie im beiliegenden Heft.