

Vortrag: „Liebe Deinen Nächsten UND Dich selbst“

Dies ist das höchste Gebot: „Liebe Deinen nächsten wie Dich selbst.“

3. Mose 19.18, Markus 12.31, Matthäus 19.19, Lukas 10.27
Römer 13.9; Galater 5.14; Jakobus 2.8

..... Liebe will gepflegt sein:

**Wenn dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft
in die Gegenwart deines Herrn.
Und selbst wenn du nichts getan hast
in deinem ganzen Leben,
außer dein Herz zurückzubringen
und wieder in die Gegenwart
unseres Gottes zu versetzen,
obwohl es jedes Mal wieder fortlief
nachdem du es zurückgeholt hast,
dann hast du dein Leben
wohl erfüllt.**

Franz von Sales, (1567 - 1622)
war Fürstbischof von Genf, Ordensgründer, Mystiker und
Kirchenlehrer

Sei wie eine Schale

„Wenn Du vernünftig bist, erweise Dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie erfüllt ist. Auf diese Weise gibst Du das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.“

Wir haben heutzutage viele Kanäle (in der Kirche, in unserem Umfeld, in unserer Welt), aber nur wenige Schalen. Diejenigen, durch die uns die himmlischen Ströme zufließen, haben eine so große Liebe, dass sie lieber ausgießen wollen, als dass ihnen eingegossen wird, dass sie lieber sprechen, als hören, dass sie bereit sind zu lehren, was sie nicht gelernt haben und sich als Vorsteher über die anderen aufspielen, während sie sich selbst nicht regieren können.

Lerne auch Du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch, freigiebiger als Gott zu sein. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zum See. Die Schale schämt sich nicht, überströmender zu sein als die Quelle.

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn Du dabei arm wirst (leer wirst). Wenn Du nämlich mit Dir selbst schlecht umgehst, wem bist Du dann gut? Wenn Du kannst, hilf mir aus Deiner Fülle. Wenn nicht, dann schone Dich!“

Bernhard von Clairvaux (1090- 1153) war einer der bedeutendsten Zisterziensermönche und Mystiker

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Ein Meister wurde einst von seinen Schülern gefragt,
warum er so in sich Ruhe und trotz seiner vielen
Beschäftigungen

so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahle.

Er antwortete:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,

wenn ich gehe, dann gehe ich,

wenn ich sitze, dann sitze ich,

wenn ich esse, dann esse ich,

wenn ich liebe, dann liebe ich...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir doch auch, Aber was tust du darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,

wenn ich gehe, dann gehe ich,

wenn ich sitze, dann sitze ich...

Wieder fielen ihm die Fragesteller etwas ungeduldig ins Wort
und riefen:

Aber das tun wir doch auch!

Geduldig antwortete er ihnen:

Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

Ihr seid sehr, sehr selten genau bei dem, was ihr gerade tut

Deshalb verpasst ihr das eigentliche...

Deshalb verpasst ihr letztlich Gott!

Da verstanden die Fragesteller.

Zur Aufrechterhaltung der Liebe zu mir selbst und anderen:

- 1. Liebe braucht Zeit**
- 2. Sich Zeit nehmen z.B. für den Genuß**
- 3. Meine Rucksack auspacken - Dinge reduzieren**
- 4. An die Fingerfallen denken - Hilfe holen**
- 5. Atemübungen – Meditation – Körpersüren**
- 6. Ich darf sein wie ich bin – du darfst sein wie du bist**
- 7. Ich darf Grenzen setzen – du darfst Grenzen setzen**
- 8. Liebe will gepflegt sein**

*Nimm Dir Täglich ½ Stunde Zeit
zur inneren Einkehr –
außer Du hast keine Zeit –
dann nimm Dir eine Stunde!*