

»Am Weihnachtsabend haben wir Benediktiner hier in Rom in der Abtei von Sant'Anselmo nach dem gemeinsamen Abendessen immer etwa zwei Stunden Zeit. In der Zeit des Alleinseins am Weihnachtsabend kann ich der unfassbaren Liebe nachspüren, mit der Gott sich der Welt schenkt.«

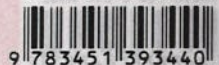
Notker Wolf

Für die besinnliche Zeit im Jahr sind in diesem Buch die schönsten Texte von Nonnen, Mönchen und Klosterbesuchern zum Vor- und Selberlesen versammelt: Geschichten über Dankbarkeit und Vertrauen, meditative Gedanken zur Ruhe, Texte über den Wert des Schenkens und der Freude. Perfekt zum Ausruhen und Nachsinnen.

Texte von: Anselm Grün, Sr. Jordana, Andreas Knapp, Theresa Zukic, Gisela Ibele, Henri Nouwen uvm.



ISBN 978-3-451-39344-0



9 783451 393440

www.herder.de

€ 10,00 | D |
€ 10,30 | A |

HERDER

ein *Licht*

WEIHNACHTLICHE GEDANKEN AUS DEM KLOSTER

Im Fenster ein *Licht*

WEIHNACHTLICHE
GEDANKEN AUS
DEM KLOSTER



HERDER



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Tanja Geier, NiceDay Advertising
Umschlagmotive: Denny Mueller, Yuliya Derbisheva/
Shutterstock.com

Illustrationen im Innenteil:

Alfazet Chronicles/Shutterstock.com, Kseniakrop/Shutterstock.com, Lisl/Shutterstock.com, Vasili/Shutterstock.com, Zakharchenko Anna/Shutterstock.com

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt auf umweltfreundlichem,
chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-39344-0

Advent:
Wir kommen mit allem,
was in uns ist, zum Frieden.

Anselm Grün

Achtsamkeit auf den Augenblick, auf das, was wir gerade erleben, auf die Menschen, mit denen wir gerade sprechen. Warten berührt unser Herz. Es macht das Herz weit.

Anselm Grün



ERHOLUNG

Geist und Körper verlangen von Zeit zu Zeit nach Entspannung durch irgendeine Erholung. Cassian erzählt, ein Jäger habe den heiligen Evangelisten Johannes eines Tages mit einem Rebhuhn auf dem Arm angetroffen, das er streichelte und mit dem er spielte; der Jäger konnte nicht verstehen, wie ein solcher Mann seine Zeit mit so gewöhnlichen Dingen vertun konnte, worauf der Heilige ihn fragte: »Warum trägst du deinen Bogen nicht immer gespannt?« Der Jäger antwortete: »Wäre der Bogen immer gespannt, dann hätte er nicht mehr die Kraft zurückzuschneiden, wenn man ihn braucht.« – »Wun-

dere dich also nicht«, erwiderte der Apostel, »wenn auch ich die angestrengte Aufmerksamkeit des Geistes ein wenig vermindere, um mich zu erholen; nachher kann ich mich umso frischer der Betrachtung widmen.« Es ist gewiss keine gute Eigenschaft, wenn man so hart, ungeschliffen und ungesellig ist, dass man weder sich noch anderen irgendeine Erholung gönnen will.

Franz von Sales

IN DER RUHE LEBEN

Das Herz ist ein Muskel mit Muße. Er unterscheidet sich von allen anderen Muskeln. Wie viele Liegestütze schaffst du, bevor deine Muskeln an Armen und Bauch so müde werden, dass du anhalten musst? Dein Herzmuskel aber arbeitet, solange du lebst. Er wird nicht müde, denn eingebaut in jeden Herzschlag ist eine Ruhepause. Für unser körperliches Herz ist es wesentlich, dass es in aller Ruhe arbeitet. Wenn wir unsere innerste Wirklichkeit »Herz« nennen, dann bedeutet das, dass jene Leben spendende Ruhe und Muße unserem tiefsten Wesen entspricht. Wenn wir unserem Herzen gemäß leben, dann können wir jene Ruhe niemals verlieren.

David-Steindl Rast