

6. Fastenwoche - Palmsonntag

Impulse zum Markusevangelium 11,1-10

"Als sie in die Nähe von Jerusalem kamen, nach Betfage und Betanien am Ölberg, schickte er zwei seiner Jünger voraus. Er sagte zu ihnen: *Geht in das Dorf, das vor euch liegt; gleich wenn ihr hineinkommt, werdet ihr einen jungen Esel angebunden finden, auf dem noch nie ein Mensch gesessen hat. Bindet ihn los, und bringt ihn her! Und wenn jemand zu euch sagt: Was tut ihr da?, dann antwortet: Der Herr braucht ihn; er lässt ihn bald wieder zurückbringen.* Da machten sie sich auf den Weg und fanden außen an einer Tür an der Straße einen jungen Esel angebunden, und sie banden ihn los. Einige, die dabeistanden, sagten zu ihnen: *Wie kommt ihr dazu, den Esel loszubinden?* Sie gaben ihnen zur Antwort, was Jesus gesagt hatte, und man ließ sie gewähren. Sie brachten den jungen Esel zu Jesus, legten ihre Kleider auf das Tier, und er setzte sich darauf. Und viele breiteten ihre Kleider auf der Straße aus; andere rissen auf den Feldern Zweige (von den Büschen) ab und streuten sie auf den Weg. Die Leute, die vor ihm hergingen und die ihm folgten, riefen: *Hosanna! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn! Gesegnet sei das Reich unseres Vaters David, das nun kommt. Hosanna in der Höhe!*

Schmiege dich an den leidenden Jesus! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um Treue in der Nachfolge Jesu sowohl in den Augenblicken der Freude als auch des Kreuzes.

- Der Eintritt in die Karwoche beginnt mit der Betrachtung des Evangeliums, das vor der Palmprozession, auf dem Weg zur Kirche gelesen wird. Ich wecke in mir ein tiefes Verlangen danach, Jesus in der folgenden Leidenswoche zu begleiten. Ich bitte Ihn um die Gnade eines tiefen Mitleids mit Ihm in Seiner Leidenszeit.
- Die Jünger erfüllen die Bitte Jesu ohne zu ahnen, dass ihr einfacher Dienst der Anfang eines besonderen Moments in der Heilsgeschichte ist (v. 1-7). Jesus kann durch mich viele Tätigkeiten vollbringen, die leer erscheinen, und doch Seinen heilsamen Absichten dienen. Ich vertraue Jesus wiederum alle meine kleinsten und einfachsten Dienste an.
- Ich betrachte die Stille und Demut des Königs Jesus, der auf einem Esel nach Jerusalem reitet (v. 7). Ich denke an Seine Worte: *"Lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig."* (Mt 11,29). Im Licht dieser Einladung schaue ich auf konkrete Situationen in meinem Leben, auf die Beziehung zu den Menschen.
- Jesus weiß genau, dass die Leute, die Ihm jetzt die Ehrerbietung geben, schon eine Weile später die Ursache Seiner Leiden und Seines Todes sein werden. Dennoch nimmt er ihr „Hosanna“ (v. 8-10) entgegen.
- Während jeder Eucharistie nimmt Jesus mein „Hosanna!“ entgegen, und erlaubt mir, dass ich Ihn ehre und in der hl. Kommunion empfangen, obwohl Er selbst am Besten weiß, wie oft ich die Ursache für Seine Leiden bin. Ich bete Ihn an und danke Ihm für Seine unendliche Liebe.
- Ich begeben mich zur jubelnden Menge. Ich verwandle meine Betrachtung in die Anbetung des demütigen und sanftmütigen Jesus. Ich preise Ihn und bete Ihn dafür an, dass Er ein weiteres mal geht, um für mich zu sterben.
- *„Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn!“* – Diese Worte kann ich zu meinem Stoßgebet machen, das ich in der Karwoche öfters wiederhole. Ich beende die Betrachtung mit einem innigen Gebet zu Jesus, dass Er mir helfen möge, die kommenden Gnadentage nicht zu vergeuden.

6. Fastenwoche - Karmontag

Impulse zum Johannesevangelium 12,1-11

"Sechs Tage vor dem Paschafest kam Jesus nach Betanien, wo Lazarus war, den er von den Toten auferweckt hatte. Dort bereiteten sie ihm ein Mahl; Marta bediente, und Lazarus war unter denen, die mit Jesus bei Tisch waren. Da nahm Maria ein Pfund echtes, kostbares Nardenöl, salbte Jesus die Füße und trocknete sie mit ihrem Haar. Das Haus wurde vom Duft des Öls erfüllt. Doch einer von seinen Jüngern, Judas Iskariot, der ihn später verriet, sagte: *Warum hat man dieses Öl nicht für dreihundert Denare verkauft und den Erlös den Armen gegeben?* Das sagte er aber nicht, weil er ein Herz für die Armen gehabt hätte, sondern weil er ein Dieb war; er hatte nämlich die Kasse und veruntreute die Einkünfte. Jesus erwiderte: *Lass sie, damit sie es für den Tag meines Begräbnisses tue. Die Armen habt ihr immer bei euch, mich aber habt ihr nicht immer bei euch.* Viele Juden hatten erfahren, dass Jesus dort war, und sie kamen, jedoch nicht nur um Jesu willen, sondern auch um Lazarus zu sehen, den er von den Toten auferweckt hatte. Die Hohenpriester aber beschlossen, auch Lazarus zu töten, weil viele Juden seinetwegen hingingen und an Jesus glaubten." (Joh 12,1-11)

Bleibe in der Nähe Jesu vor Seiner Leidenszeit! (nach P. Wons)
Um was bitte ich? – Um die Gnade des Mitleidens mit Jesus, der sich auf seine Leidenszeit vorbereitet.

- Sechs Tage vor Seinen Leiden begibt sich Jesus zum Haus Seines Freundes (v. 1). Er hat den Wunsch den schweren Augenblick Wartens auf Seine Leiden mit Menschen zu verbringen, die Ihm nahe stehen und Ihm im Leben viel Liebe und Mitleid erwiesen haben. Jesus braucht einfache, menschliche Freundschaft.
- Ich bitte den Hl. Geist um die Gabe des Mitleidens mit Jesus, der die Tage Seiner Leiden vorausahnt. Ich wecke in mir den tiefen Wunsch der zärtlichen Anwesenheit bei Jesus während der Zeit der Karwoche.
- Ich schaue mir Seine Freunde an, die mit großer Liebe ihrem Meister dienen (v. 2-3). Ich trete in das Haus in Betanien ein, um zusammen mit Martha Jesus ein Festmahl vorzubereiten. Ich sitze bei Jesus und schaue Maria zu, die mit Liebe Jesus die Füße salbt und sie mit ihren Haaren abtrocknet.
- Welche besondere Geste der Liebe will ich Jesus sechs Tage vor dem Paschafest anbieten? Ist es mir gelungen meinen Vorsatz in der Fastenzeit bis zu diesem Tag zu halten, an dem Jesus begraben wird?
- Ich sehe, wie sehr das Verhalten von Judas den Gesten Marias entgegensteht (v. 4-6). Ihr Opfer und die Geste ihrer Liebe zu Jesus fasst Judas als Verschwendung auf. Jesus nimmt sie in Schutz (v. 7-8). Er sieht ihre edlen Absichten. Er zeigt auf ihre zärtliche Liebe.
- Jesus ist die Güte an sich und bemerkt in mir den kleinsten Funken an Gutem und die einfache Geste meiner Liebe. Er kennt mein Herz. Er sieht meine guten Absichten. Jedoch muss ich, ähnlich wie Er und Seine Freunde, mit Unverständnis und Kritik anderer rechnen. Bin ich in meiner Liebe zu Jesus frei von der Meinung anderer Menschen?
- Ich bitte Gottvater innig, dass Er mir die Gnade schenkt, in der Nähe des leidenden Jesus zu verweilen und Ihn öfters im Gebet zu besuchen.

6. Fastenwoche – Dienstag in der Karwoche

Impulse zum Johannesevangelium 13,21-33.36-38

"Nach diesen Worten war Jesus im Innersten erschüttert und bekräftigte: *Amen, amen, das sage ich euch: Einer von euch wird mich verraten.* Die Jünger blickten sich ratlos an, weil sie nicht wussten, wen er meinte. Einer von den Jüngern lag an der Seite Jesu; es war der, den Jesus liebte. Simon Petrus nickte ihm zu, er solle fragen, von wem Jesus spreche. Da lehnte sich dieser zurück an die Brust Jesu und fragte ihn: *Herr, wer ist es?* Jesus antwortete: *Der ist es, dem ich den Bissen Brot, den ich eintauche, geben werde.* Dann tauchte er das Brot ein, nahm es und gab es Judas, dem Sohn des Simon Iskariot. Als Judas den Bissen Brot genommen hatte, fuhr der Satan in ihn. Jesus sagte zu ihm: *Was du tun willst, das tu bald!* Aber keiner der Anwesenden verstand, warum er ihm das sagte. Weil Judas die Kasse hatte, meinten einige, Jesus wolle ihm sagen: *Kaufe, was wir zum Fest brauchen!*, oder Jesus trage ihm auf, den Armen etwas zu geben. Als Judas den Bissen Brot genommen hatte, ging er sofort hinaus. Es war aber Nacht. Als Judas hinausgegangen war, sagte Jesus: *Jetzt ist der Menschensohn verherrlicht, und Gott ist in ihm verherrlicht. Wenn Gott in ihm verherrlicht ist, wird auch Gott ihn in sich verherrlichen, und er wird ihn bald verherrlichen. Meine Kinder, ich bin nur noch kurze Zeit bei euch. Ihr werdet mich suchen, und was ich den Juden gesagt habe, sage ich jetzt auch euch: Wohin ich gehe, dorthin könnt ihr nicht gelangen. ... Simon Petrus sagte zu ihm: Herr, wohin willst du gehen? Jesus antwortete: Wohin ich gehe, dorthin kannst du mir jetzt nicht folgen. Du wirst mir aber später folgen. Petrus sagte zu ihm: Herr, warum kann ich dir jetzt nicht folgen? Mein Leben will ich für dich hingeben. Jesus entgegnete: Du willst für mich dein Leben hingeben? Amen, amen, das sage ich dir: Noch bevor der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen."*

Bete mit Demut und Treue! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um ein aufrichtiges Herz, dass Jesus gegenüber immer offen ist.

- Ich stelle mir vor, dass ich im Abendmahlsaal bin, im Kreis der allernächsten Jünger Jesu. Ich bemerke ihre Verwirrung, als sie plötzlich von Jesus, der zutiefst innerlich erschüttert ist, hören: „*Einer von euch wird mich verraten.*“ (v. 21-24). Welche Gefühle ruft das in mir hervor?
- Die Reaktion der Jünger auf die Vorhersage Jesu verrät ihre eigene Unsicherheit. Ich begegne dem Blick Jesu, nähere mich Ihm wie Johannes, lege meinen Kopf auf Seine Brust und bitte Ihn: „*Lass nicht zu, dass ich Dich verrate!*“
- Ich schaue auf das Gesicht des Judas (v. 26-30). Ich bemerke seine Verwirrung, Verlorenheit und den Schmerz in seinen Augen. Er verlässt den Abendmahlsaal und geht hinaus in die finstere Nacht. Es ist ein Bild der größten menschlichen Tragödie: Die Entfernung von Jesus in der Stunde der Sünde.
- Ich schaue auf die Einsamkeit des Judas, der in die finstere Nacht hinausgeht, und bitte Jesus, dass ich in den Augenblicken der Sünde und der Verlorenheit Seine Gegenwart nicht aufgeben möge.
- Was ist für mich momentan die größte Versuchung, in der ich mich vor Jesus verschließe? Gibt es in mir solche Bereiche, die ich vor Jesus nicht aufdecken will? Ich schmiege mich an Sein Herz und bitte Ihn: „*Öffne in mir das, was ich allein nicht öffnen kann.*“
- Ich lausche dem zärtlichen Geständnis Jesu: „*Meine Kinder, ich bin nur noch kurze Zeit bei euch.*“ (v. 33). Die Einsamkeit im Augenblick der Leiden und die Erfahrung der Verlassenheit sind Sein größtes Leiden.

- Ich fasse den Vorsatz in der Karwoche mehr beim leidenden und verlassenen Jesus zu wachen. Ich denke an die Selbstsicherheit, die Petrus in die Irre geführt hat (v. 36-38) und wiederhole demütig: „*Jesus, bleib bei mir, damit ich bei Dir bleibe!*“

6. Fastenwoche – Mittwoch in der Karwoche

Impulse zum Matthäusevangelium 26,14-25

"Darauf ging einer der Zwölf namens Judas Iskariot zu den Hohenpriestern und sagte: *Was wollt ihr mir geben, wenn ich euch Jesus ausliefere?* Und sie zahlten ihm dreißig Silberstücke. Von da an suchte er nach einer Gelegenheit, ihn auszuliefern. Am ersten Tag des Festes der Ungesäuerten Brote gingen die Jünger zu Jesus und fragten: *Wo sollen wir das Paschamahl für dich vorbereiten?* Er antwortete: *Geht in die Stadt zu dem und dem und sagt zu ihm: Der Meister lässt dir sagen: Meine Zeit ist da; bei dir will ich mit meinen Jüngern das Paschamahl feiern.* Die Jünger taten, was Jesus ihnen aufgetragen hatte, und bereiteten das Paschamahl vor. Als es Abend wurde, begab er sich mit den zwölf Jüngern zu Tisch. Und während sie aßen, sprach er: *Amen, ich sage euch: Einer von euch wird mich verraten und ausliefern.* Da waren sie sehr betroffen, und einer nach dem andern fragte ihn: *Bin ich es etwa, Herr?* Er antwortete: *Der, der die Hand mit mir in die Schüssel getaucht hat, wird mich verraten. Der Menschensohn muss zwar seinen Weg gehen, wie die Schrift über ihn sagt. Doch weh dem Menschen, durch den der Menschensohn verraten wird. Für ihn wäre es besser, wenn er nie geboren wäre.* Da fragte Judas, der ihn verriet: *Bin ich es etwa, Rabbi?* Jesus sagte zu ihm: *Du sagst es.*"

Verletze Jesus nicht! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – **Um innere Ehrlichkeit in der Erfüllung der Berufung.**

- Die Betrachtung beginnt mit der Gestalt des Judas. Matthäus führt mich in die tragische Geschichte dieses Jüngers ein. Er betont, dass es einer der „Zwölf“ war – einer von den allernächsten Jüngern, der Jesus verkauft (v. 14-15).
- Welches Gefühl weckt in mir die Gestalt des Judas? Was tut mir am meisten weh in seiner Berufungsgeschichte? Was sagt das Evangelium mir über mein Leben, indem es auf die Gestalt des Judas verweist?
- Judas sucht die Gelegenheit zur schweren Sünde (v. 16). Bin ich frei von der Gebundenheit an die Sünde? Suche ich noch die Gelegenheit zur Sünde? Ich öffne Jesus mein Herz.
- Die Jünger bereiten das Abendmahl vor – das besondere Treffen mit Jesus (v. 17-19). Ich frage Jesus: *„Wo willst Du Dich mit mir treffen? Was wünschst Du von mir in der Karwoche? Was soll ich Dir vorbereiten?“*
- Ich trete in das Klima des Abendmahlsaales ein. Es ist Abend. Die Jünger sitzen zusammen am Tisch. Ich betrachte Jesus, der wegen dem Verrat des Jüngers leidet (v. 20-21) und frage Ihn nach Seinem Schmerz. Ich umarme Ihn.
- Ich höre Sein Schmerz beladenes Wort: *„Einer von euch wird mich verraten.“* (v. 21). Welche Gefühle wecken diese Worte in mir? Was kann ich über meinen Verrat in meiner Berufung sagen? Für was will ich Jesus am meisten um Verzeihung bitten?
- Ich halte mich etwas länger bei den Worten Jesu auf: *„Doch weh dem Menschen, durch den der Menschensohn verraten wird.“* (v. 24). Im eifrigen Gebet bitte ich Jesus, dass Er mich vor der Trennung des Bandes mit Ihm bewahren möge.
- Ich bete zu Jesus: *„Jesus, ich liebe Dich! Lass nicht zu, dass ich Dich verletze!“*

6. Fastenwoche - Gründonnerstag

Impulse zum Johannesevangelium 13,1-15

"Es war vor dem Paschafest. Jesus wusste, dass seine Stunde gekommen war, um aus dieser Welt zum Vater hinüberzugehen. Da er die Seinen, die in der Welt waren, liebte, erwies er ihnen seine Liebe bis zur Vollendung. Es fand ein Mahl statt, und der Teufel hatte Judas, dem Sohn des Simon Iskariot, schon ins Herz gegeben, ihn zu verraten und auszuliefern. Jesus, der wusste, dass ihm der Vater alles in die Hand gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott zurückkehrte, stand vom Mahl auf, legte sein Gewand ab und umgürtete sich mit einem Leinentuch. Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war. Als er zu Simon Petrus kam, sagte dieser zu ihm: *Du, Herr, willst mir die Füße waschen?* Jesus antwortete ihm: *Was ich tue, verstehst du jetzt noch nicht; doch später wirst du es begreifen.* Petrus entgegnete ihm: *Niemals sollst du mir die Füße waschen!* Jesus erwiderte ihm: *Wenn ich dich nicht wasche, hast du keinen Anteil an mir.* Da sagte Simon Petrus zu ihm: *Herr, dann nicht nur meine Füße, sondern auch die Hände und das Haupt.* Jesus sagte zu ihm: *Wer vom Bad kommt, ist ganz rein und braucht sich nur noch die Füße zu waschen. Auch ihr seid rein, aber nicht alle.* Er wusste nämlich, wer ihn verraten würde; darum sagte er: *Ihr seid nicht alle rein.* Als er ihnen die Füße gewaschen, sein Gewand wieder angelegt und Platz genommen hatte, sagte er zu ihnen: *Begreift ihr, was ich an euch getan habe? Ihr sagt zu mir Meister und Herr, und ihr nennt mich mit Recht so; denn ich bin es. Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen. Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe."*

Nimm die Liebe Jesu an! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um das demütige Annehmen der Liebe Jesu und um die Befreiung des Herzens vom Stolz

- Ich trete mit Jesus und den Jüngern in den Abendmahlsaal. Ich nehme Platz am Tisch. Ich schaue intensiv auf den Blick Jesu, der „bis zur Vollendung“ seine Liebe erweist (v. 1). Er ist gekommen, um diesen Tag für mich zu durchleben. Er kehrt zum VATER zurück und will, dass ich zusammen mit Ihm beim VATER bin. Er zahlt dafür den höchsten Preis.
- Ich mache mir bewusst, dass in jeder Eucharistiefeier Jesus mir bekennt, dass Er mich bis zum Ende geliebt hat. Er gibt sich selbst zum Opfer hin für mich. Er sitzt mit mir am Tisch und sagt: „*Ich habe mich sehr danach gesehnt, vor meinem Leiden dieses Paschamahl mit euch zu essen.*“ (Lk 22,15).
- Ich schaue intensiv auf Jesus und verfolge mit Liebe jede Geste von Ihm: Er steht vom Tisch auf, legt das Gewand ab, umgürtet sich mit dem Leinentuch, gießt Wasser in ein Gefäß (v. 2-5). Längere Zeit verweile ich in Gedanken bei dieser Szene und sättige mich an der demütigen, stillen Liebe Jesu.
- Ich bemerke das Verhalten der Jünger, besonders des verwirrten Petrus, als Jesus ihnen die Füße wäscht (v. 6-9). Ich stelle mir vor, dass Jesus zu mir kommt, sich vor mir niederbeugt, hinkniet, meine Füße wäscht und abtrocknet. Ich begegne dem Blick Jesu ...
- Ich schaue auf Jesus, der zu meinen Füßen kniet. Welche Gefühle, welche Reaktionen des Herzens, welche Gedanken wecken sich in mir? Was kann ich Ihm sagen über mein „*Erniedrigen*“ im Dienst an anderen Menschen?
- „*Auch ihr seid rein, aber nicht alle.*“ (v. 10). Wie ist der Zustand meines Inneren zu Beginn der Heiligen Drei Tage? Ich mache mir bewusst, dass Jesus

bereit ist, für die Reinheit meines Herzens zu sterben. Verlange ich nach der Reinheit so, wie Er sie für mich ersehnt?

- Ich behalte im Herzen das Bild Jesu, der mir die Füße wäscht und in mein Herz schaut. Ich wiederhole öfters: „*Schenke mir wieder ein reines Herz und lehre mich zu dienen*“. Ich plane eine Gebetswache bei Jesus.

6. Fastenwoche - Karfreitag **Impulse zur Johannespassion 18,1-19,42**

"Bei dem Kreuz Jesu standen seine Mutter und die Schwester seiner Mutter, Maria, die Frau des Klopas, und Maria von Magdala. Als Jesus seine Mutter sah und bei ihr den Jünger, den er liebte, sagte er zu seiner Mutter: *Frau, siehe, dein Sohn!* Dann sagte er zu dem Jünger: *Siehe, deine Mutter!* Und von jener Stunde an nahm sie der Jünger zu sich. Danach, als Jesus wusste, dass nun alles vollbracht war, sagte er, damit sich die Schrift erfüllte: *Mich dürstet.* Ein Gefäß mit Essig stand da. Sie steckten einen Schwamm mit Essig auf einen Ysopzweig und hielten ihn an seinen Mund. Als Jesus von dem Essig genommen hatte, sprach er: *Es ist vollbracht!* Und er neigte das Haupt und gab seinen Geist auf." (Joh 19,25-30)

Betrachte den sterbenden Jesus! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um die Gnade den Gekreuzigten zu betrachten und um die Verwandlung des Herzens.

- Wenn es mir möglich ist, plane ich meine Betrachtung in der Kapelle oder in der Kirche beim Heiligen Grab. Wenn möglich, dann am besten gegen 15.00. Ich will Jesus in den Stunden Seiner Leiden, Seines Sterbens und Todes begleiten. Ich schaue auf den Gekreuzigten.
- Ich konzentriere mich auf Sein Sterben und Seinen Tod. Ich stehe beim Kreuz Jesu zusammen mit Maria. Ich schmiege mich an sie und bitte sie, dass sie mir helfen möge, in Stille den sterbenden Jesus zu betrachten. Zusammen mit ihr vertiefe ich Seine letzten Worte.
- „*Frau, siehe dein Sohn*“ (v. 19,26). Ich begegne dem Blick Jesu. Matt schaut Er auf mich voller Liebe. Er stirbt und denkt dabei an mich. Er gibt mir Seine Mutter. Ich betrachte Seine Liebe.
- „*Siehe, deine Mutter!*“ (v. 27). Jesus lebt im leidenden Herzen Mariens. In ihr kann ich Ihn immer finden. Ich schaue mit Liebe auf Maria und mit ihr schaue ich auf Jesus.
- „*Mich dürstet!*“ (v. 28). Ich verbleibe etwas länger bei diesem Ruf Jesu. Ich vertiefe ihn und bitte Jesus, dass Er mir Seine Sehnsucht offenbaren möge. An Seinem Wunsch will ich mich sättigen und danach leben. Ich gebe Ihm meine schlechten Gewohnheiten, wegen denen Er leidet und stirbt.
- „*Es ist vollbracht!*“ (v. 30). Ich richte meinen Blick auf Jesus, der stirbt. Ich sehe Sein durchbohrtes Herz (v. 34). Ich verweile länger in der Sammlung und wiederhole im Herzen: „*Das alles hast du für mich getan!*“ Und dann: „*Ich liebe Dich, Jesus!*“
- Ich gehe zu Maria, die den Leichnam Jesu umarmt. Ich bitte sie, dass sie mich zusammen mit Ihm umarmen möge. Ich bekenne: „*Mutter, lehre mich Treue und Liebe zu Jesus bis zum Tod!*“

6. Woche – Ostersonntag, Vigil zum Osterfest Impulse zum Markusevangelium 16,1-8

"Als der Sabbat vorüber war, kauften Maria aus Magdala, Maria, die Mutter des Jakobus, und Salome wohlriechende Öle, um damit zum Grab zu gehen und Jesus zu salben. Am ersten Tag der Woche kamen sie in aller Frühe zum Grab, als eben die Sonne aufging. Sie sagten zueinander: *Wer könnte uns den Stein vom Eingang des Grabes wegwälzen?* Doch als sie hinblickten, sahen sie, dass der Stein schon weggewälzt war; er war sehr groß. Sie gingen in das Grab hinein und sahen auf der rechten Seite einen jungen Mann sitzen, der mit einem weißen Gewand bekleidet war; da erschrecken sie sehr. Er aber sagte zu ihnen: *Erschreckt nicht! Ihr sucht Jesus von Nazaret, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden; er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wo man ihn hingelegt hatte. Nun aber geht und sagt seinen Jüngern, vor allem Petrus: Er geht euch voraus nach Galiläa; dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat.* Da verließen sie das Grab und flohen; denn Schrecken und Entsetzen hatte sie gepackt. Und sie sagten niemand etwas davon; denn sie fürchteten sich."

Glaube daran, dass Du mit Jesus zum Leben auferstehen kannst! (nach P. Wons)

Um was bitte ich? – Um einen tiefen Glauben daran, dass Jesus mich aus der Finsternis der Sünde herausführen kann.

- Der Ostersonntag ist in der Liturgie (Gottesdienst) ein Tag des Schweigens. Bevor die Vigil der Osternacht beginnt, betrachte ich das Wort zu Ostern vom hl. Markus. Ich begeben mich zur Kirche (Kapelle), um beim Heiligen Grab die Betrachtung und Anbetung Jesu zu erleben, der mich bis zum Ende geliebt hat.
- Ich stelle mir die Frauen vor, die am frühen Morgen zum Grab eilen (v. 1). Ich bemerke ihre verweinten Gesichter, ihre tieftraurigen Augen, die sich nach Jesus sehnen. Sie wollen Seinen Leichnam salben. Wie will ich meine Liebe zu Jesus ausdrücken? Was ist meine Salbe, mit der ich zum Grab komme?
- Beim Grab gibt es Lebenszeichen, die die Frauen noch nicht abzulesen imstande sind: Die Sonne am Horizont, der Stein, der vom Grab weggewälzt ist (v. 2-4). Welche Zeichen Seiner lebendigen Gegenwart gab mir Jesus in der letzten Zeit? Wie habe ich darauf geantwortet?
- Markus wendet meine Aufmerksamkeit mehrere Male auf den Blick der Frauen: „*Sie blickten hin*“, „*sie sahen*“. (v. 4-5) Sie schauen und suchen nach Jesus. Was kann ich sagen über meine „Augen“ des Glaubens? Suche ich Jesus auch in den Augenblicken meiner Sünde, in der Finsternis?
- „*Erschreckt nicht!*“ (v. 6). Mitten im Grab hören sie das Wort Gottes, das sie von Angst befreit, ihre Augen und Ohren abwäscht, damit sie die Osterbotschaft hören können. Die Worte des Engels wollen auch mich zum Grab meiner Ängste führen, um mich aus der Finsternis herauszuführen, die nicht zulässt, dass ich lebe. Will ich das?
- „*Er ist auferstanden!*“ (v. 6). Das ist das Wort des Lebens, das die Frauen am Grab hören, an dem Ort, wo alles nur vom Tod redet. Ein Wort, das mein Leben ändern und ihm einen neuen Sinn schenken kann. Glaube ich daran, dass es mich aufheben und mein Leben verändern kann?
- Ich wiederhole im Herzen das eine Wort: „*Er ist auferstanden!*“ Ich teile es mit meinen Allernächsten, trotz meiner Schwäche, meiner Angst (v. 7-8). Ich verkünde das Wort auch dann, wenn ich mich fürchte.