

# Die Memminger Karwochen-Exerzitien

## Karsamstag

### Grabesstille

Heute ist der Tag der Grabesstille Jesu. Keine Liturgie wird an diesem Tag gefeiert, außer dem Stundengebet. In diese Stille, die Stille des Todes, und in die Sprachlosigkeit angesichts dessen, was in Golgotha geschehen ist, wollen wir heute hineingehen.



*Sören Kierkegaard schreibt:*

*Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen... Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass beten nicht bloß Schweigen sei, sondern Hören. So ist es: beten heißt nicht, sich selber reden hören, beten heißt still werden und still sein und warten, bis ich Gott höre.*

### Deine Aufgabe für heute:

Geh – wenn es Dir möglich ist – in eine Kirche, in der ein heiliges Grab aufgebaut ist – oder dorthin, wo in der Zeit seit Gründonnerstag das Allerheiligste aufbewahrt wird. Ansonsten suche Dir einfach einen stillen Ort in der Wohnung oder im Garten.

Setze/knie Dich ans Heilige Grab oder begib Dich an dem anderen Ort in eine Position, in der Du

gut anwesend sein kannst, und geh in die Stille. Die Stille heute ist eine besondere. Lass Dich von ihr treffen. Lass die Stille in Dich hinein. Fixiere mit den Augen einen Punkt vor Dir und lass Deinen Blick dort ruhen oder schließe die Augen. Konzentriere Dich auf die Stille. Konzentriere Dich auf Deinen Atem.

Wenn Du möchtest, kannst Du bei jedem Atemzug das „Jesusgebet“ beten. Das heißt, Du denkst beim Einatmen „Jesus“ und beim Ausatmen „Christus“. Oder Du betest auf jeden Atemzug „Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner“.

Verharre mindestens eine halbe Stunde in der Stille. Halte durch – auch wenn die Stille vielleicht erdrückend sein könnte.

Nach Deiner Zeit in der Stille komme langsam wieder zurück. Das heißt: Wenn Du aus der Kirche hinausgehst oder den Platz Deines Gebets verlässt, lass die Stille noch ein bisschen in Dir nachklingen. Geh ein Stück schweigend Deinen Weg. Nimm die Stille mit in den Alltag.

Pfr. Ludwig Waldmüller, Dekan