

**Thema****Heiligtumszeit**

Meditative Gebetszeit

**Material**

Wenn die Gebetszeit nicht in einem Heiligtum gehalten werden kann, empfiehlt es sich, das Bild vom Innern des Heiligtums aufzustellen

**Hinweis**

Die Notenangabe zu den abgedruckten Liedtexten bezieht sich auf das Liederbuch „Ihre Herzen haben Feuer gefangen“ – (Abkürzung FF)

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-  
adresse: [www.sbfum.de/materialien/arbeitshilfe](http://www.sbfum.de/materialien/arbeitshilfe)

**Text**

- L 1. Ein immer neues Atemholen ist's im Heiligtum zu sein. Du wartest wie nur eine Mutter warten kann. Du, mein Daheim.  
Refr.: Maria, da bin ich, da bin ich; nichts ohne dich, nichts ohne mich!
2. In deiner Nähe schweigt der Ärger, hier verklingen Ehrgeiz, Neid. Bei dir, da heilen meine Wunden, da berührt mich Ewigkeit.
3. Mit dir mein Leben zu betrachten lässt mich vieles anders sehn. Und manches fängt nun an zu leuchten, das ich wollt schon übersehn.  
(Noten: FF 407)

Wir sind (geistigerweise) im Heiligtum,  
im Heiligtum der Gottesmutter,  
im Heiligtum der Dreimal Wunderbaren Mutter,  
Königin und Siegerin von Schönstatt.  
Geistige sind wir auch im Urheiligtum,  
das uns im vergangenen Jahr geschenkt wurde,  
das zum Hundertjährjubiläum  
in neuem Glanz erstrahlt.

Und *jetzt* ist Heiligtumszeit angesagt,  
**Zeit für mich – zum Ausruhen.**  
Warum bin ich gekommen?  
Was ersehne ich mir?  
Welche Erwartungen habe ich?  
Was habe ich mitgebracht?  
Das ist zunächst gar nicht wichtig.  
Jetzt bin ich da, einfach da,  
jetzt sitze ich hier und entspanne mich,  
ich lasse alle Anspannung los,  
ich gebe alle Verantwortung ab,  
ich atme tief durch.  
Ich will nichts wollen, nicht denken, nichts tun.  
Einfach da sein,  
mich der Atmosphäre aussetzen,

mich in die Heiligtumsatmosphäre hineingeben,  
Zeit zum Ausruhen für mich.  
„Es tut so gut, irgendwo bleiben zu dürfen,  
ohne gleich gefragt zu werden, warum und wie lange.“  
Einfach da sein im heiligen und heilenden Ort,  
ausruhen – zweckfreies Ausruhen.  
Dann öffnet sich mein Herz wie von selbst,  
das Kreisen der Gedanken hört auf  
und findet Ruhe in der Begegnung mit dir.

*Musik*

*Jetzt* ist Heiligtumszeit angesagt,  
**Zeit für mich – zum Schauen.**  
Maria, du schaust mich an,  
durch das **MTA-Bild**,  
ich spüre, dass Du wirklich da bist.  
Du hast auf mich gewartet,  
du interessierst dich für mich.  
Du schaust mich an,  
ohne Vorbehalte, ohne Hintergedanken...  
frei und gelöst,  
zugleich liebevoll, vertraut,  
mit mütterlichem Interesse.  
Dieses wirkliche Angeschautwerden tut gut.  
Jetzt weiß ich: Ich bin dir wichtig,  
ich bin einmalig, unwiederholbar,  
ich bin in deinen Augen unendlich kostbar und wertvoll.

Du schaust mich an – ganz intensiv,  
und es ist, als würde die Zeit stehen bleiben.  
Die Gelassenheit und Ruhe, die du ausstrahlst,  
geht langsam auf mich über.  
Im Raum deiner Zuwendung fühle ich mich wohl,  
das tut so gut,  
das heilt, das wandelt und verwandelt.  
Du schaust mich an, Maria,  
das berührt mich ganz tief innen drin.

*Musik*

*Jetzt* ist Heiligtumszeit angesagt,  
**Zeit für mich – zum Schauen.**  
Ja, ich könnte mich jetzt umschaun in deinem Heiligtum,  
feststellen, was alles anders, neu und schön geworden ist.  
Doch jetzt schaue ich erst mal auf dich.  
Denn du bist mir wichtig,  
du nimmst eine ganz zentrale Stelle in meinem Leben ein,  
du bist meine beste Freundin,  
ich weiß, dass du mich verstehst,  
Maria – ich liebe dich.

*Musik*

*Jetzt* ist Heiligtumszeit angesagt,  
**Zeit für mich – zum Schauen.**  
Maria, lass mich tief eintauchen in deinen Blick,  
ganz tief – solange, bis ich darin  
Jesus erkennen kann,  
bis ich in deinem Blick IHM begegne.  
Er ist ja gerade jetzt so greifbar nah,  
im heiligen Brot,  
in der Monstranz,  
im allerheiligsten Sakrament.

- L Jesus Christus, du bist da, willst mir begegnen. Lass mich dir entgegengleiten und in deiner Kraft verweilen. Du in mir und ich in dir. (Noten: FF 215)

*Jetzt* ist Heiligtumszeit angesagt,  
**Zeit für mich – um anzubeten.**  
Du weißt, Herr, dass ich nicht viele Worte machen kann,  
es kommt dir darauf auch nicht an,  
aber mein Herz ist voll Dank  
für alles, was Du in den vergangenen 100 Jahren  
geschenkt hast,  
darum will ich dich anbeten.

Du weißt, Herr, dass ich dir nichts zu bringen habe,  
als meine kleinen Jubiläumsgaben,  
und es kommt dir darauf auch nicht an;  
aber ich selber möchte in deiner Nähe sein  
und dich anbeten.

Du weißt, Herr, dass ich die Liebe nicht begreifen kann,  
die dich bewog, mir nahe zu sein,  
und es kommt dir darauf auch nicht an;  
aber ich ahne, dass deine Liebe stärker ist als alles,  
was mich sonst an dich binden könnte, ...  
Darum will ich dich anbeten.“

### LV oder Musik

*Jetzt* ist Heiligtumszeit angesagt,  
**Zeit für mich – zum Genießen.**  
Du bei mir – ich bei Dir  
wir beide einander so nah.  
Du mit mir – ich mit Dir  
wir beide ganz tief verbunden.  
Du in mir und ich in Dir  
und wir beide ineinander.  
Du für mich – ich für Dich,  
wir beide füreinander.

### 5 Minuten stilles Verweilen

#### Musik

Und das soll nie mehr enden,  
das darf für immer so sein.  
Ich bleibe in meinem Heiligtum,  
auch wenn ich wieder gehen muss.  
Ich bleibe im geweihten Raum meines Herzens,  
auch wenn wieder vieles auf mich einstürmt,  
ich bleibe in meinem Herzensheiligtum,  
auch wenn es die sakralen Lebensräume nicht mehr gibt.

Ich bleibe dem Gott meines Herzens ganz ganz nah,  
auch wenn ich weit weg bin vom Schönstattheiligtum.

Heiligtumszeit –  
**Zeit für mich – zum Genießen,**  
Zeit für mich zum Verweilen,  
das schenk ich mir von nun an jeden Tag,  
diese Zeit gönn ich mir,  
diese Augenblicke will ich auskosten  
immer wieder zwischendurch:  
Du bist bei mir – ich bin bei dir,  
wir beide gehören zusammen.  
Du lebst in mir – ich lebe in dir,  
Herzensverschmelzung.  
Du füllst mich aus – ich empfang dich immerfort –  
vor den Augen der Menschen verborgen.  
Ich bleibe in meinem Heiligtum,  
auch wenn ich wieder gehen muss.

So gib mir deinen Segen, Herr,  
damit ich wie Maria,  
das Allerheiligste in meinem Herzen hüte,  
damit ich es durch die Straßen tragen kann,  
damit ich selber immer mehr Heiligtum werde,  
in dem die Menschen Zeit finden,  
Zeit zum Ausruhen, Zeit zum Schauen,  
Zeit, um anzubeten, Zeit zum Genießen.  
Lass mich selber so ein Ruheort für andere werden,  
ein lebendiges Heiligtum,  
„an dem sich das Leid der heutigen Menschheit  
brechen kann“ (*J. Kentenich*),  
in dem viele zu dir finden und verstehen, was es heißt:  
Du in mir und ich in dir,  
und wir beide ineinander.

### Segenslied und Segen