

# Wie Besinnungstage ablaufen

Durch die Besinnungstage trägt ein organischer Rhythmus von Gottesdiensten, geistlichen Betrachtungen, Andachten und Vorträgen. Mitunter kann es sinnvoll sein, sich einmal aus der vorgegebenen Abfolge „auszuklinken“ – etwa, weil es einem sonst zu viel wird.

## **Heilige Messe**

Während der Besinnungstage wird täglich die Heilige Messe gefeiert. Der heilige Josefmaria nannte sie „Zentrum und Wurzel des inneren Lebens“. Auch bei Besinnungstagen steht die Feier der Eucharistie im Mittelpunkt.

Katholiken, die entsprechend vorbereitet sind, können die Heilige Kommunion empfangen.

An die Heilige Messe schließt sich eine stille Danksagung an, die mit einem Lobpreis Gottes abschließt. (Dauer der Danksagung etwa 10 Minuten)

## **„Besuch beim Allerheiligsten“ und eucharistische Segensandacht**

Direkt vom Mittagessen geht man zu einem kurzen „Besuch beim Allerheiligsten“ in die Kapelle. Damit erwidern die Teilnehmer sozusagen den Besuch, den ihnen Jesus Christus in der Heiligen Kommunion abgestattet hat. (Dauer etwa 3 Minuten)

Außerdem wird der Leib Christi bei einer eucharistischen Segensfeier verehrt: Auf die Übertragung des Allerheiligsten aus dem Tabernakel auf den Altar folgen eine Anbetung und der Segen mit der Monstranz. Der feierliche Gottesdienst wird umrahmt von Gebeten und Hymnen. Samstags bildet eine Marien-Antiphon den Abschluss. (Dauer etwa 15 Minuten)

## **Täglich 4 halbstündige Betrachtungen und ein Vortrag**

Ein Zyklus von 10 bis 12 Betrachtungen steckt die lehrmäßige Seite der Besinnungstage ab. Von einem kleinen Tisch in der Kapelle aus, d.h. in der Gegenwart des Herrn spricht der Priester über Kernbereiche des katholischen Glaubens sowie des Lebens nach den Geboten Gottes. Er verbreitet also keine ungesicherten Ansichten, jedoch entfaltet er die Themen in seiner ganz persönlichen Art und Weise. Die Betrachtungen unterrichten den Teilnehmer im Glaubenswissen und wollen ihn zugleich anleiten, sein Leben aus dem Glauben, dem Gebet und aus den Sakramenten zu vertiefen. (Täglich vier Betrachtungen von jeweils 30 Minuten)

Drei Vorträge über aktuelle Themen oder zu bestimmten Alltagsfragen aus christlicher Perspektive ergänzen die Betrachtungen. (Dauer etwa je 30 Minuten)

## **Gewissenserforschung**

Zur Erleichterung der persönlichen Gewissenserforschung des Einzelnen werden vor dem Tabernakel jeden Tag eine Reihe von Fragen vorgelesen, die die Themen der Betrachtungen und Vorträge reflektieren und in Vorschläge für Vorsätze umsetzen. Selbstverständlich beantwortet jeder die Fragen still für sich selbst. (Dauer 10 Minuten)

## **Kreuzweg**

Die Kreuzwegandacht wendet sich dem Leiden Christi zu. Ein Vorbeter geht die vierzehn Stations-Bilder in der Hauskapelle ab und liest kurze Betrachtungen vor, die von der Verurteilung Jesu bis zu seiner Grablegung reichen. Die Kreuzwegandacht hilft, die eigenen Sünden zu bereuen, um Verzeihung zu bitten und Vorsätze zu fassen. (Dauer etwa 30 Minuten)

## **Rosenkranz und „Engel des Herrn“**

Nach alter Tradition wird täglich der Rosenkranz gebetet. Diese rhythmisch-einprägsame Gebetsreihe verbindet fünfzig Ave-Maria je nach dem Wochentag mit der Betrachtung der Kindheit, der Lehrjahre, des Leidens oder der Verherrlichung Jesu. (Dauer etwa 20 Minuten)

Immer wieder ehren die Besinnungstage die Gottesmutter Maria, mindestens mit einem Stoßgebet am Ende jeder Veranstaltung. Erwähnt sei noch der „Engel des Herrn“ mittags um 12 Uhr. (Dauer 2 Minuten)

