

**“Ihn suchen, Ihn  
finden, mit Ihm  
Umgang haben, Ihn  
lieben.”**

Das innere Leben erstarkt dank  
der Mühe um die täglichen  
Frömmigkeitsübungen.  
Verrichte sie - nein, mehr:  
Erfülle sie mit Leben und Liebe,  
denn unser Weg als Kinder  
Gottes ist ein Weg der Liebe.  
(Im Feuer der Schmiede 83)

16. September

Bei diesem Bemühen um die Gleichförmigkeit mit Christus unterscheide ich vier Stufen: Ihn suchen, Ihn finden, mit Ihm Umgang haben, Ihn lieben. Vielleicht fühlt ihr euch noch auf der ersten Stufe. Sucht Ihn voller Sehnsucht, sucht Ihn mit ganzer Kraft in euch selbst. Wenn ihr darin hartnäckig seid, dann, das wage ich euch zu versichern, habt ihr Ihn schon gefunden, dann beginnt ihr schon, Umgang mit Ihm zu haben und Ihn zu lieben und ein Zwiegespräch im Himmel zu führen (Vgl. Phil 3,20).

Bemühe dich darum, immer einen Lebensplan einzuhalten: einige Minuten des stillen Gebetes; die heilige Messe - wenn möglich jeden Tag - und die häufige Kommunion; der regelmäßige Empfang des heiligen Sakraments der Versöhnung, auch wenn du dir keiner schweren Schuld bewußt bist; der Besuch beim Herrn, der im Tabernakel

gegenwärtig ist; das Beten und Betrachten der Rosenkranzgeheimnisse, und viele andere gute Übungen, die du schon kennst oder die du lernen kannst.

Mach dir auch klar, daß es nicht darum geht, vieles zu tun; beschränke dich, mit Großzügigkeit, auf die Aufgaben, die du - mit oder ohne Lust - jeden Tag wirklich erfüllen kannst. Dies wird dich, fast wie von selbst, zum beschaulichen Leben führen. Aus deiner Seele werden dann Stoßgebete, geistige Kommunionen, Akte der Liebe, des Dankes und der Sühne viel reicher hervorgehen, und zwar während der Zeit, die du der Erfüllung deiner Pflichten widmest: beim Telefonieren, beim Einsteigen in ein Verkehrsmittel, beim Schließen oder Öffnen einer Tür, im Vorbeigehen an einer Kirche, zu Beginn einer neuen Arbeit, während dieser, und später, wenn du sie abschließt; alles wirst du

auf deinen Vater Gott beziehen.  
(Freunde Gottes 300 und 149)

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/dailytext/ihn-suchen-ihn-finden-mit-ihn-umgang-haben-ihn-lie/> (09.04.2026)