

## **Betrachtungstext: 5. Woche der Fastenzeit – Montag**

Jesus ist das Licht der Welt – Ein leuchtender Blick – Der Herr ist mein Hirte

*ICH BIN das Licht der Welt, so erklärte sich Jesus gegenüber den Pharisäern, wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben (Joh 8,12). In der Dunkelheit der Nacht verlieren die Dinge ihre Gestalt, und die Orientierung schwindet. Doch sobald ein Licht aufgeht, kehren Form, Richtung und Sinn zurück.*

Der Herr ist Licht – in diesem Bekenntnis finden wir Trost, wenn Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit uns befallen. Papst Benedikt schreibt: „Wer an Jesus glaubt, hat sicherlich nicht immer Sonnenschein im Leben, so als ob ihm Leiden und Schwierigkeiten erspart bleiben könnten. Aber es ist für ihn immer ein heller Schein da, der ihm den Weg zeigt – den Weg, der zum Leben in Fülle führt (vgl. Joh 10,10). Wer an Christus glaubt, dessen Augen sehen auch in der dunkelsten Nacht ein Licht – das Leuchten eines neuen Tages.“<sup>1</sup>

*Bleibe bei uns; denn es wird Abend, der Tag hat sich schon geneigt!* (Lk 24,29), bitten die beiden Emmaus-Jünger den Wanderer, der sich ihnen angeschlossen hat. Auch wir bitten ihn, zu bleiben, um in unseren Zweifeln, Verletzungen und unbeantworteten Fragen vom Licht seines Wortes erleuchtet zu werden.

Johannes Paul II. beschreibt die Begegnung der enttäuschten Jünger mit Jesus so: „In den Schatten des zu Ende gehenden Tages und in der Dunkelheit, die ihr Herz einzuhüllen drohte, war jener Wanderer ein Lichtstrahl, der Hoffnung zu wecken vermochte und ihren Geist für den Wunsch nach der Fülle des Lichts öffnete.“<sup>2</sup>

---

MANCHMAL sind wir frustriert, weil die Dinge nicht so laufen wie geplant, Begegnungen mit uns nahe stehenden Menschen misslingen, das Weltgeschehen viele Fragen aufwirft oder uns unsere eigenen Schwächen schmerzhaft bewusst werden. Wenn wir dann aber das Licht Christi suchen, finden wir nicht nur Trost, sondern auch eine neue Sichtweise – eine Freude, die aus dem Gottvertrauen erwächst. Der Prälat

des Opus Dei bringt es auf den Punkt: Wer vom Licht Christi erfüllt ist, blickt nicht nur mit gelassener Hoffnung auf die Welt, sondern entdeckt Gutes, ja manchmal sogar Komisches auch noch in den Schwierigkeiten.<sup>3</sup>

Wie die Augenfarbe eines Neugeborenen ist auch unser Blick wandelbar. Durch die Hinwendung auf Jesus kann sich unser trüber Blick klären – und wir beginnen, mit dankbarem Herzen zu sehen. Papst Franziskus empfiehlt: „Sammeln wir uns für einige Augenblicke, jeden Tag ein wenig. Richten wir den inneren Blick auf sein Antlitz und lassen wir es zu, dass sein Licht uns durchdringe und in unser Leben ausstrahle.“<sup>4</sup>

Jesus selbst betonte die Bedeutung der Augen für das innere Leben: *Die Leuchte des Leibes ist das Auge. Wenn dein Auge gesund ist, dann wird dein*

*ganzer Leib hell sein* (Mt 6,22-23). Wir wollen nicht nur das Licht Christi sehen, wir wollen in diesem Licht Christi auch unsere Mitmenschen betrachten. Deshalb lehrte der heilige Josefmaria, so zu beten: „Möge ich mit deinen Augen sehen, mein Christus, Jesus meiner Seele.“<sup>5</sup>

---

*DER HERR ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen*, betet der Psalmist, *er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser* (Ps 22,3). Wenn Christus unser Hirte ist, welche Dunkelheit kann uns dann noch ängstigen? Papst Benedikt lehrt: „Wer mit dem Herrn wandert, der fühlt sich sicher, auch in der finsternen Schlucht des Leidens, der Ungewissheit und aller menschlichen Probleme. Du bist bei mir: Das ist die Gewissheit, die uns stützt.“<sup>6</sup>

Jesus schenkt sein Licht für die besten wie für die schlechtesten Momente des Tages. Der heilige Josefmaria legt uns nahe, uns daran zu orientieren: „Dies ist das mächtige Licht, das unser Leben erhellt und uns ermutigt, in allen Schwierigkeiten und persönlichen Schwächen weiterzugehen.“<sup>7</sup> In jeder christlichen Familie ist daher – trotz der kleinen oder großen Widrigkeiten, die sie zu bewältigen hat – eine tiefe Gelassenheit zu spüren: die Frucht ihres Gottvertrauens. Es ist dieselbe Ruhe, die ein Kind empfindet, das sich im Dunkeln nicht fürchtet, weil es weiß, dass sein Vater in der Nähe ist.

„Wenn unsere Seele voll Glauben ist“, lehrte der heilige Josefmaria, „werden wir allem, was hier auf Erden geschieht, nur eine relative Bedeutung beimessen. So hielten es die Heiligen ... Der Herr und seine Mutter verlassen uns nicht. Und

immer, wenn es nötig ist, werden sie uns zur Seite stehen, um die Herzen der Ihren mit Frieden und Sicherheit zu erfüllen.“<sup>8</sup> Wenn wir daher spüren, dass uns Dunkelheit umfängt, werden wir als gute Kinder zu unserer Mutter eilen und voller Vertrauen rufen: „Mutter! Mutter! Verlass mich nicht.“<sup>9</sup>

---

1 Benedikt XVI., Ansprache, 24.9.2011.

2 Hl. Johannes Paul II., *Mane nobiscum Domine*.

3 Vgl. Fernando Ocáriz, Pastoralbrief, 9.1.2018, Nr. 6.

4 Franziskus, Angelus-Gebet, 17.3.2019.

5 Hl. Josefmaria, Aufzeichnungen von einer Betrachtung, 19.3.1975.

6 Benedikt XVI., Audienz, 5.10.2011.

7 Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*,  
Nr. 22.

8 Hl. Josefmaria, *Kreuzweg*, IV.  
Station, Nr. 5.

9 *Ebd.*, Nr. 3.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
meditation/betrachtungstext-5-woche-  
der-fastenzeit-montag/](https://opusdei.org/de/meditation/betrachtungstext-5-woche-der-fastenzeit-montag/) (23.03.2026)