

**5-tägige Exerziten im Reflexionszentrum Emmaus vom 1. bis 5.
September 2025 mit Sr. Margaritha Valappila und Pfr. M. Huber**



Liebe Freunde,

Nur noch ein Monat – dann ist es so weit! Die von uns allen so sehnsüchtig erwarteten Exerziten stehen vor der Tür. Es ist wirklich wunderbar, dass die Schwester wiederkommen kann – der Himmel hat unsere Gebete erhört.

Ich habe der Schwester damals angeboten, sie bei Bedarf aus Indien oder Ungarn abzuholen, vorausgesetzt, sie würde in die Niederlande oder nach Belgien kommen. Und natürlich gibt das auch unseren deutschen Nachbarn die Möglichkeit, an den Exerziten teilzunehmen. Jetzt ist es gut, sich gründlich darauf vorzubereiten. Einige haben gefragt, wie man das am besten macht.

Ein tägliches Gebet oder der Rosenkranz der Barmherzigkeit für das Gelingen der Exerziten ist hilfreich. Auch für alle, die nicht teilnehmen können sollten wir im Gebet um Gnade bitten. Sie haben uns darum gebeten.

Pfr. Huber und die Schwester haben mehrfach die Wichtigkeit eines festen täglichen Rituals betont. Dies kann z. B. durch tägliches Lesen der Bibel geschehen – etwa vier Seiten –, durch das tägliche Evangelium, durch Psalm 91 oder durch mindestens einen Rosenkranz pro Tag – vorzugsweise vier, wie es die Schwester tut. Um 15:00 Uhr: der Rosenkranz der Barmherzigkeit zur Stunde der Gnade.

Wisse: Nichts geschieht von selbst. Gott erwartet auch von uns, dass wir die

Zehn Gebote beachten. Die Schwester fragt regelmäßig danach – sei also vorbereitet.

Es ist besonders ratsam, der Beichte besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Beichte (Auszug aus den Kleinen Seelen)

In Gottes Gegenwart bitte ich um Vergebung für das, was ich nicht vermeiden kann: immer dieselben Fehler, dieselben Unvollkommenheiten. Wenn ich die immense Geduld meines Gottes kennen würde, würde ich den Mut verlieren und es lächerlich finden, im Sakrament der Beichte, das ich regelmäßig empfangen, immer wieder dasselbe wiederholen zu müssen.

Kleine Fehler, kleine Makel lassen sich durch häufiges Waschen im Sakrament der Tugend sehr leicht entfernen. Ein Kleidungsstück, das selbst durch unbedeutende Flecken verschmutzt ist, ist Gottes nicht würdig. Unendliche Reinheit offenbart sich sowohl innerlich als auch äußerlich. Jesus hilft mir zu verstehen, dass meine Seele vor den Augen meines geistlichen Führers wie ein reiner Kristall sein muss. In einer Seele im Zustand der Gnade gibt es keine dunklen Ecken. Die Unschuld hält sie in direktem Kontakt mit dem, auf den ihre Reinheit eine solche Macht hat.

Du siehst also: Jeder von uns kämpft eigentlich mit denselben Hindernissen. Wir gehen immer wieder wegen der gleichen Fehler zur Beichte. Sei getrost: Er weiß es schon, bevor du dich überhaupt hinsetzt. Wisse: Wenn du mit einem verunreinigten Herzen betest oder so viel bittest, kann Jesus dich nicht richtig hören. Aber wenn es rein ist, dann wird deine Reinheit bei Jesus ein offenes Ohr finden. Er wird dich früher und deutlicher hören, und du wirst schneller empfangen. Das Bußsakrament ist die Tür zum Herzen Jesu.

Mach dir nicht so viele Gedanken über die Beichte. Manche Menschen fürchten sich davor. Aber stell dir vor: Du sitzt mit dem Priester auf einem Stuhl. Bereit zur Beichte. Jesus weiß eigentlich schon alles! Und er beobachtet und hört gespannt zu. Sagt er es oder nicht? Was lässt du aus Scham oder aus anderen Gründen aus? Dann – wenn du es gebeichtet hast: Na ja, dann ist es vorbei. Jesus steht neben dem Priester und gibt dir den Segen – durch den Priester, die rechte Hand Gottes auf Erden. Gott sei Dank, sie sind noch da.

Dann sei froh: Deine Sünden sind vergeben, und Jesus erinnert sich nicht mehr an sie. Aber wäre er nicht auch traurig, wenn du dich immer noch fragst, ob sie vergeben sind? Nun, das ist eine Beleidigung für Jesus. Du brauchst also nie an seiner Barmherzigkeit zu zweifeln. Wenn die Welt das verstehen würde, würden die Beichtstühle gestürmt. Dies könnte deine letzte Chance sein. Vielleicht hast du bald einen Autounfall oder einen Herzinfarkt – dann ist es vorbei. Aber: Sind wir vorbereitet?

Sagte Jesus nicht in der letzten Stunde zu dem reuigen Dieb am Kreuz neben ihm: „Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein“? Erst nachdem er ans Kreuz genagelt worden war, tat er Buße, was ihm den Eintritt in den Himmel ermöglichte. Denn zwei Stunden später waren alle tot. So könnte es dir auch gehen. Seht euch selbst neben Jesus genagelt.

Es ist der Schlüssel zum Paradies. Bitte um seine barmherzige Vergebung!

[Anmelden Exerzitien](#)

[Programm Exerzitien](#)