

## Hilfen zur persönlichen Bibellesung

### zum 16. Sonntag im Jahreskreis C, 17.07.2022

An einem geschützten Platz beginne ich die Bibellesung mit dem Kreuzzeichen.  
Ich gebe der Stille Raum. Ich atme ruhig. Ich bete:

**„Du, HERR, bist mein Helfer, du beschützt mein Leben, du bist gütig.“**

Ich lese die erste Lesung des Sonntags, Gen 18,1-10a:

*„In jenen Tagen erschien der HERR Abraham bei den Eichen von Mamre, während er bei der Hitze des Tages am Eingang des Zeltes saß.*

*Er erhob seine Augen und schaute auf, siehe, da standen drei Männer vor ihm. Als er sie sah, lief er ihnen vom Eingang des Zeltes aus entgegen, warf sich zur Erde nieder und sagte: Mein Herr, wenn ich Gnade in deinen Augen gefunden habe, geh doch nicht an deinem Knecht vorüber!*

*Man wird etwas Wasser holen; dann könnt ihr euch die Füße waschen und euch unter dem Baum ausruhen.*

*Ich will einen Bissen Brot holen, dann könnt ihr euer Herz stärken, danach mögt ihr weiterziehen; denn deshalb seid ihr doch bei eurem Knecht vorbeigekommen. Sie erwiderten: Tu, wie du gesagt hast!*

*Da lief Abraham eiligst ins Zelt zu Sara und rief: Schnell drei Sea feines Mehl! Knete es und backe Brotfladen!*

*Er lief weiter zum Vieh, nahm ein zartes, prächtiges Kalb und übergab es dem Knecht, der es schnell zubereitete.*

*Dann nahm Abraham Butter, Milch und das Kalb, das er hatte zubereiten lassen, und setzte es ihnen vor. Er selbst wartete ihnen unter dem Baum auf, während sie aßen.*

*Sie fragten ihn: Wo ist deine Frau Sara? Dort im Zelt sagte er.*

*Da sprach er: In einem Jahr komme ich wieder zu dir, Siehe, dann wird deine Frau Sara einen Sohn haben.“*

Ich halte Stille. Dann lese ich den Text noch einmal. Welches Wort, welches Bild lädt mich ein zum Verweilen?

Ich verweile bei einem Gedanken, dann lese ich den Text noch einmal.

Welchen Gedanken, welches Bild nehme ich mit in die neue Woche?

Ich bete – frei oder mit bekannten Worten. Ich segne mich: Im Namen ...