

»Der Heilige Pfad der Fastenzeit«

Tag 19

“WEITERE GEDANKEN ÜBER DAS GEBET”



Gestern sprachen wir über die Wichtigkeit des regelmäßigen Gebetes. Mit einem geregelten Gebetsleben bauen wir uns auch einen Schutzraum auf gegen die Versuchungen durch die Welt, die uns vom Wesentlichen abhalten und in die Peripherie ziehen wollen.

Das Gebetsleben ist auf Wachstum ausgerichtet und die Gemeinschaft mit Gott soll selbstverständlicher, vertrauter und fruchtbarer werden. Doch gilt es, sich dies zu erwerben, also mit der Gnade Gottes mitzuwirken. Da steht uns oft die Trägheit im Weg, manchmal auch falsche Gedanken, z.B. ob es überhaupt sinnvoll ist zu beten und Ähnliches.

Auf solche Gedanken sollten wir uns gar nicht einlassen! An dieser Stelle möchte ich hinweisen auf meinen neuen Vortrag in YouTube über die Askese der Gedanken¹.

Das Gebet ist wie die geistige Luft, die wir atmen, damit sich das Leben der Gnade in uns entfalten kann. So wenig wir uns Gedanken machen, ob wir atmen sollen oder nicht, sondern es einfach tun, so sollte auch unsere Entscheidung für das Gebet sein, daß wir es einfach tun!

Dennoch sollten wir in Bezug auf die Weise unseres Betens uns an die Worte des Herrn erinnern: *“Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir”* (Mk 7,6). Das Gebet darf keinen mechanischen oder gar magischen Charakter bekommen, sondern wir sollten immer »unser Herz mitnehmen«. Wir stehen ja vor unserem geliebten Vater, hören ihm zu, sprechen mit ihm oder wiederholen Worte der Heiligen Schrift. Wenn wir nicht immer warme und angenehme Gefühle haben, sollten wir dennoch das Gebet nicht vernachlässigen und dem Herrn zeigen, daß wir ihn mit unserem Gebet ehren wollen. Auf unsere Gefühle, die so wechselhaft sind, können wir nicht viel geben, sondern müssen uns auf die Gnade und unsere Willensentscheidungen stützen.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=C5hDHPZib5Y>).

Neben den festgelegten Gebeten ist es immer wichtig, auch das persönliche Gebet zu pflegen, also einfach mit dem Herrn zu sprechen, bei ihm zu sein, ihm zuzuhören.

Es empfiehlt sich, eine Balance der verschiedenen Gebetsweisen zu gewinnen, wozu folgende Elemente gehören:

Das mündliche Gebete – das sind geschriebene Gebete und die vielen Anliegen, die wir vor den Herrn tragen.

Das betrachtende Gebet – dazu gehört der Rosenkranz mit der Verinnerlichung der Geheimnisse des Heils und die Betrachtung der Heiligen Schrift.

Das innere Gebet - das Herzensgebet, Stoßgebete oder ähnliche Formen der Anrufung des Namens des Herrn. Zwei Anregungen von Harpa Dei können Sie in YouTube anhören²

Das liturgische Gebet: Neben einer würdigen Heilige Messe wäre es schön, am Stundengebet der Kirche teilzunehmen: Laudes oder Vesper, kürzere Gebetszeiten wären die Terz, Sext, Non oder Komplet, und auch das ABBA-Offizium.

Für Menschen, die in der Welt leben und dort in ihre Aufgaben eingebunden sind, gilt natürlich, daß sie nicht wie Mönche leben können, deren geistliche Lebensweise ganz auf das Gebet ausgerichtet ist und dem Grundsatz des Heiligen Benedikt entspricht: *“Dem Gebet ist nichts vorzuziehen.”* Die Menschen in der Welt hingegen können ihre Dienste – besonders auch Mütter großer Familien – als »tätiges Gebet« dem Herrn anbieten. Und doch empfiehlt es sich, ein inneres Gebet zu pflegen, welches man trotz großer Beanspruchung im Herzen beten kann. Bei dem erwähnten Herzensgebet wird ein bestimmtes kurzes Gebet immer wiederholt: *“Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!”* und mit der Zeit kann es sich so verinnerlichen, daß der Heilige Geist in uns betet.

Nicht jeder wird die Zeit haben, das einzuüben. Dennoch kann man den Kernpunkt übernehmen und im Herzen den Namen des Herrn anrufen. Es würde z.B. genügen einfach nur den Namen Jesus immer wieder zu nennen oder innerlich zu singen...

² Das Herzensgebet: <https://www.youtube.com/watch?v=mfzXHDBSaIQ>

Die Anrufung des Namens Jesu: <https://www.youtube.com/watch?v=9N62T5u4isU>

Wer über das Gebet mehr wissen möchte, wird entsprechende Literatur finden. Ich habe auch schon öfter darüber geschrieben und gesprochen.

Inzwischen sind wir schon fast bei der Hälfte unseres Fastenweges angekommen, der übrigens bis zum Eintritt in die Heilige Woche nur 39 Tage dauert.

Es liegt mir daran, daß wir die einzelnen Punkte auf diesem Weg immer wieder erwähnen, damit wir der Spur nachgehen, die gelegt worden ist. Deshalb nachfolgend zur Erinnerung und Vergegenwärtigung die bisher behandelten Themen:

- Der Ruf zur Umkehr
- Das Fasten
- Alles mit Blick auf den Herrn tun
- Widrigkeiten gelassen überwinden
- Die Versuchungen durch den Teufel im Namen des Herrn zurückweisen
- Werke der Barmherzigkeit tun
- Das Wort Gottes aufnehmen
- Buße tun wie Ninive
- Die Reinigung des inneren und äußeren Tempels
- Der Kampf gegen die Laster: Gier, Unzucht, Habsucht, Zorn, ungeordnete Traurigkeit, Trägheit, Ehrsucht und Stolz.
- Die Tugenden, beginnend mit der Klugheit und Tapferkeit.
- Das regelmäßige Gebet