

D - Das Gebet und das Leben im Gebet

Pilgerfreunde,

Sie haben die Stadt, den Lärm der Welt und ihren sturen Rhythmus hinter sich gelassen, um zum Pilgerweg zu kommen. Jeder von Ihnen ist aus einem besonderen, ganz eigenen Grund gekommen: ein Bedürfnis, neue Kraft zu schöpfen, oder einfach, weil er von einem Freund mitgeschleift wurde, weil man neugierig ist, den Pilgerweg zu entdecken, sich der sportlichen Herausforderung stellen möchte, auf Begegnungen wartet usw. Wie dem auch sei, Gott selbst hat Sie aus einem ganz bestimmten Grund kommen lassen: Ihn zu treffen, Ihn wiederzufinden und Ihre Freundschaftsbeziehung zu Ihm während dieser drei Tage zu festigen. Nun, da wir also auf unserem Marsch weit fortgeschritten sind, die Buße allmählich ihre Wirkung zeigt, unser Herz freier ist und vielleicht besser zuhören kann, ist es an der Zeit, über das Gebet zu sprechen; über das, was Papst Benedikt XVI. als eine Frage von Leben und Tod bezeichnete. So wie der Körper Luft und Nahrung braucht, um am Leben zu bleiben, braucht die Seele das Gebet, es ist ihr Atem, ihre Bedingung, um am Leben zu bleiben, d.h. ganz einfach, um mit Christus verbunden zu bleiben und das Band der Freundschaft mit ihm aufrechtzuerhalten, das das einzig Notwendige unserer Existenz ist.

1- Eine Voraussetzung für das Gebet: Stille

Ohne Stille kann man nicht beten. Gott spricht in der Stille und das ist der Grund, warum wir ihn normalerweise nicht hören können. Die Stille ist seine eigene Sprache und man muss still werden, äußerlich und noch mehr innerlich, um bereit zu sein, auf das zu hören, was Gott uns sagen will. Stille ist eine grundlegende Voraussetzung für das Gebet. Sie besteht nicht darin, wie bei den Yoga-Methoden eine absolute Leere in uns herzustellen, sondern darin, die Ablenkungen beiseite zu schieben, um eine Präsenz zu erfassen, in uns den Ort zu finden, an dem Gott sich in uns offenbart. Dom Guillerand, ein Kartäuser, sagt uns, dass die Leere, die die Welt im Herzen hinterlässt, der Platz Gottes ist. Nun kann sich diese Leere nur in der Stille manifestieren. Der Versuch, diese Leere mit den Dingen der

Welt (soziale Netzwerke, Serien, hektische soziale Aktivität) zu füllen, bedeutet, sie noch tiefer und verborgener zu machen.

2- Eine Definition des Gebets?

Es gibt nicht nur eine einzige Definition von Gebet. Denn das Gebet besteht aus einer Beziehung zwischen uns und Gott. Da jeder Mensch eine einzigartige Beziehung zu Gott hat, werden manche Menschen einen Aspekt des Gebets stärker betonen, während andere einen anderen stärker betonen. Dennoch gibt es einige Aspekte, die allen betenden Seelen gemeinsam sind. Ich lasse Ihnen hier einige Zitate von Heiligen über das Gebet.

- Johannes Damascenus (übernommen vom Heiligen Thomas von Aquin): "Das Gebet ist eine Erhebung des Geistes zu Gott".
- Heilige Teresa von Avila: "Es ist ein Geschäft der Freundschaft, in dem man sich oft und innig mit demjenigen unterhält, von dem man weiß, dass er einen liebt."
- S. Therese von Lisieux: "Ich mache es wie die Kinder, die nicht lesen können, ich sage dem lieben Gott ganz einfach, was ich ihm sagen will, ohne schöne Sätze zu machen, und immer versteht er mich ... Für mich ist das Gebet ein Aufschwung des Herzens, es ist ein einfacher Blick zum Himmel, es ist ein Schrei der Dankbarkeit und der Liebe inmitten der Freude; schließlich ist es etwas Großes, Übernatürliches, das meine Seele weitet und mich mit Jesus vereint."
- Heiliger Charles de Foucauld: "Beten heißt, an Gott zu denken, indem man ihn liebt".

3- Die vier Enden des Gebets

Eine gute Möglichkeit, sich dem Gebet zu nähern, besteht darin, über die vier Ziele zu sprechen, für die man betet.

Die bloße Tatsache, dass ich an Gott denke, lädt mich zunächst (1. Punkt) dazu ein, ihn anzubeten, d. h. seine Größe und meine Kleinheit, meine völlige Abhängigkeit von ihm anzuerkennen. Wenn ich dann sehe, dass der Schöpfer sich für mich interessiert, dass er mich liebt, bin ich (2. Punkt) in Dankbarkeit, ich danke ihm für diese Liebe. Gleichzeitig tut es mir leid, weil ich dieser Liebe nicht genug entspreche, es schmerzt mich, dass ich ihn beleidigt habe. Also bitte ich ihn mit gedemütigtem Herzen um Vergebung (3. Punkt) und bitte ihn auch (4. Punkt), mich und alle meine Lieben zu heilen und zu

heiligen. Ich bitte dies mit Vertrauen, weil ich weiß, dass Gott demjenigen zuhört, der ihn liebt. Aber auch mit großer Demut, da ich weiß, dass Gott sich nicht ändern wird, um unseren Willen zu tun. Vielmehr wird er unseren Willen mit seinem Willen in Einklang bringen.

Das sind also die vier Enden des Gebets: Anbetung, Danksagung (danken), Sühne (um Vergebung bitten) und Imperierung (um Gnaden bitten).

4- Ein wesentliches Element: Kostenlosigkeit

Sie sehen: Beten bedeutet nicht in erster Linie, um Dinge für uns zu bitten. Das gehört zwar dazu, ist aber nicht das Ganze des Gebets. Wir beten nämlich nicht in erster Linie für uns selbst! Wir beten für Gott! Das Gebet sollte kein selbstsüchtiger Wunsch sein, der nur in einem Moment materieller oder geistiger Not erwacht.

Wie in jeder wahren Freundschaft schenkt sich der wahre Freund dem anderen unentgeltlich. Der wahre Freund ist kein Händler, kein Söldner, sondern ein Geber, ein Wohltäter. So schenkt der wahre Freund Gottes ihm seine Zeit, sein Leben, und zwar kostenlos. Das Beten wird so zur geschenkten Zeit für unseren großen Freund, Jesus selbst.

Die Grundlage des Gebets besteht also zunächst darin, Gott Zeit zu schenken. Das ist vielleicht das Schwierigste! Denn wir haben nie Zeit, wir haben immer etwas zu tun! Wir müssen uns also Zeit für Gott nehmen: sie ihm schenken. Ein paar Minuten, die in unserem Tag für Gott reserviert sind. Das ist der erste Akt der Liebe, der Großzügigkeit, des Gebets.

Diese Vorstellung, dass das Gebet ein Geschenk ist, eine kostenlose Handlung an Gott, kann uns dazu bringen, die Fallen zu vermeiden, die uns oft vom Gebet entmutigen: "Ich habe das Gefühl, dass es nicht funktioniert ... ich spüre nichts, wenn ich bete ...". In der Annahme, dass das Gebet darin besteht, vieles zu fühlen, verzweifeln manche, wenn sie nichts mehr fühlen. Wie in jeder Freundschaft geht es auch im Gebet nicht darum, viel zu fühlen, sondern viel zu lieben: Gott unsere Zeit in der Stille seiner Gegenwart schenken. Der liebe Gott wird sie uns irgendwann zurückgeben. Wie die heilige Katharina von Siena sagte: "Es ist besser, den Gott der Tröstungen zu lieben als die Tröstungen Gottes". Lassen wir uns nicht entmutigen, wenn

wir im Gebet nichts spüren, manchmal ist das ein Zeichen dafür, dass es reiner ist als je zuvor, es ist reines Geschenk an Gott.

5- Eine Methode?

Es gibt verschiedene Gebetsschulen, wie die der Karmeliter mit der großen Heiligen Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz oder die des Heiligen Ignatius von Loyola, die in seinem Buch über die geistlichen Übungen beschrieben wird. Ich lade Sie ein, auf diese großen Meister des geistlichen Lebens zurückzugreifen. Stattdessen finden Sie hier einige allgemeine Ratschläge.

1) Sobald ich einen geeigneten Rahmen gefunden habe und äußerlich still geworden bin (das Telefon abgestellt habe usw.), muss ich immer mit einem Akt der Gegenwart Gottes beginnen, d. h. mit einer persönlichen Kontaktaufnahme mit Gott: Beten bedeutet, mit Gott zu sprechen, der bei mir anwesend ist (in meiner Seele, im Tabernakel), und nicht ins Leere oder zu einem sehr weit entfernten Wesen zu sprechen. Man kann sich selbst helfen, indem man einen Akt der Anbetung vollzieht (die Größe Gottes betrachten, meine Kleinheit vor ihm), oder indem man einen Akt des Glaubens, der Hoffnung oder der Nächstenliebe vollzieht.

2) Man kann versuchen, diesen Moment zu verlängern. Aber wenn wir sehen, dass es nicht mehr funktioniert und unser Geist beginnt, sich zu verirren und abzulenken, dann ist der gute Rat, einen kurzen Text zu lesen, entweder aus den Evangelien oder aus einem spirituellen Buch, das uns anspricht, und sich zu fragen, was Gott uns heute sagen will. Der heilige Charles de Foucault tat dies: Nachdem er die Gegenwart Gottes eingenommen hatte, fragte er sich: "Herr, was hast du mir zu sagen?", und las einen Text aus dem Evangelium. Das Wichtige hier, der Schlüsselpunkt, ist, dass wir Gott durch diesen Text oder durch einen Gedanken, der uns durch den Kopf geht, zu uns sprechen lassen, bevor wir selbst sprechen: Das ist Höflichkeit und vor allem das beste Mittel, damit das Gebet nicht zu einem bloßen Monolog wird, der von uns kommt.

3) Sobald wir den Text gut und langsam gelesen haben, können wir zum nächsten Schritt übergehen, wieder mit Charles de Foucault: "Herr, was würde ich dir jetzt sagen?" Das ist unsere Antwort: zunächst eine Antwort des Verstandes, die man Meditation nennt (was bedeutet dieser Text für mich? Wie kann ich ihn in meinem Leben anwenden?), aber auch und vor allem eine Antwort des

Herzens. Beten bedeutet nicht nur, einen Text besser zu verstehen, sondern auch und vor allem, Jesus besser zu lieben, in uns den Wunsch wachsen zu lassen, ihm näher zu kommen. Wenn wir hier ein wenig verloren sind, können wir uns langsam an die vier Akte des Gebets erinnern: Der gelesene Text kann uns dazu bringen, Gott anzubeten, ihm zu danken, ihn um Vergebung zu bitten und ihn um Gnaden zu bitten.

4) Wir sollten unser Gebet immer mit einer konkreten Note beenden, damit es sich durch den ganzen Tag zieht. Am besten ist es, wenn wir einen kleinen konkreten Vorsatz fassen, der zu unserem Gebet passt: Wenn wir darüber nachgedacht haben, wie sanft Jesus mit Sündern umgeht, können wir uns sagen, dass wir heute versuchen werden, zu einer bestimmten Person, die uns nervt, freundlich und geduldig zu sein, um Jesus nachzuahmen.

6- Schlussfolgerung

Das Gebetsleben besteht darin, ständig in der Gegenwart Gottes zu leben. Und das ist eine einfache Verlängerung der besonderen Zeit (mindestens 15 min, idealerweise eine halbe Stunde oder mehr pro Tag), die wir Gott in unserem Morgengebet gewidmet haben. Beten bedeutet, alles unter dem Blick Gottes zu tun. Es bedeutet, es an jedem Ort und zu jeder Zeit seinen heiligen Willen zu tun. Aber gerade durch diese Zeit, die ich nur Gott widme und die wir gemeinhin als "Oration" bezeichnen, wird meine Freundschaft mit Christus wachsen und mich verändern. Ich möchte Sie daher ermutigen, sich auf diese schöne Praxis des Oratoriums einzulassen oder darin zu verharren, diese stille Zeit vor dem lieben Gott, in der ich nur an ihn denke und ihm meine ganze Liebe schenke und er mir die seine, ein wahrer "Freundschaftshandel", wie die heilige Teresa von Avila sagte.