

Pater Jacques Philippe

Lerne beten, um lieben zu lernen

Deutsche Übersetzung: Marianne Müller



Parvis-Verlag
1648 Hauteville/Schweiz

Vorwort

Über das Gebet gibt es zahlreiche ausgezeichnete Bücher. Ist noch eines wirklich notwendig? Sicherlich nicht. Vor einigen Jahren schrieb ich bereits ein Buch über das Gebet¹ und ich hatte nicht vor, ein weiteres Buch zu diesem Thema zu schreiben. Auf die Gefahr hin, mich in einigen Punkten zu wiederholen, fühlte ich mich kürzlich dennoch gedrängt, dieses kleine Werk zu verfassen. Ich dachte nämlich, dass es manchen helfen könnte, auf dem Weg des persönlichen Gebetes beharrlich weiterzugehen oder ihn einzuschlagen. Aufgrund meiner Exerzitien, die ich in vielen Ländern halte, bin ich oft unterwegs und stelle erstaunt fest, dass heute viele Menschen aus allen Lebensverhältnissen und Berufen ein starkes inneres Bedürfnis nach dem Gebet haben, aber auch einiger Orientierungshilfen bedürfen, um im Gebetsleben auszuharren und damit es fruchtbar wird. Das, was die Welt heute am meisten braucht, ist das Gebet. Erneuerung, Heilung, tiefe und fruchtbare Umgestaltung unserer Gesellschaft, die wir alle ersehnen, werden daraus hervorgehen. Unsere Erde ist krank und allein der Kontakt mit dem Himmel wird sie heilen können. Das Beste für die

1. *Zeit für Gott: Führer für das innere Gebet*, Parvis-Verlag, Hauteville, Schweiz.

Kirche ist heute, wenn sie in den Menschen den Durst nach dem Gebet weckt und sie beten lehrt.

Das größte Geschenk, das man einem Menschen machen kann, ist, ihn zum Gebet hinzuführen, ihm zu helfen, auf diesem nicht immer leichten Weg beharrlich weiterzugehen. Wer betet, hat alles; denn in dessen Leben kann Gott frei eintreten, dort wirken und die Wunder seiner Gnade vollbringen. Immer mehr bin ich davon überzeugt, dass alles vom Gebet kommt und unter den Anrufen des Heiligen Geistes das Beten der erste und dringendste Anruf ist, auf den wir antworten müssen. Erneuerung durch das Gebet bedeutet eine Erneuerung aller unserer Lebensbereiche, das Erlangen einer neuen Jugendlichkeit. Mehr denn je sucht der Vater jene, die im Geist und in der Wahrheit anbeten (vgl. Joh 4,24).

Auf diesem Gebiet haben wir natürlich nicht alle die gleiche Berufung und die gleichen Möglichkeiten. Aber tun wir unser Möglichstes, Gott ist treu. Ich kenne Laien, die von ihren familiären und beruflichen Verpflichtungen sehr beansprucht sind, durch ihr tägliches zwanzigminütiges Gebet aber genauso viele Gnaden erhalten wie Mönche, die fünf Stunden am Tag beten. Gott möchte sich so sehr uns Armen und Kleinen offenbaren, uns sein väterliches Antlitz zeigen, unser Licht, unsere Heilung, unser Glück sein; umso mehr als wir in einer schwierigen Welt leben.

Vom Gebet zu sprechen ist immer gut. Denn das bedeutet zwangsläufig, die wichtigsten Aspekte des geistlichen und auch des menschlichen Lebens vor Augen zu führen.

In diesem Buch möchte ich also einige sehr einfache und für jedermann verständliche Anweisungen geben, um

jene, die auf diesen Ruf antworten wollen, zu ermutigen und sie auf ihrem Weg zu begleiten, damit sie das Ziel des Gebetslebens erreichen: jene innige und tiefe Begegnung mit Gott. Damit sie durch ihre Treue zum Gebet wirklich Licht, Kraft und Frieden finden können, deren sie bedürfen, damit ihr Leben, gemäß dem Wunsch des Herrn, reichlich Frucht bringt.

Im Wesentlichen werde ich vom persönlichen Gebet sprechen. Das gemeinschaftliche Gebet, das ich nicht unterbewerten will, insbesondere die Teilnahme an der Liturgie der Kirche, ist eine grundlegende Dimension des christlichen Lebens. Dennoch werde ich vor allem vom persönlichen Gebet sprechen, denn da stoßen wir auf die meisten Schwierigkeiten. Zudem birgt das gemeinsame Gebet ohne das persönliche Gebet die Gefahr in sich, oberflächlich zu bleiben und nicht seine ganze Schönheit und seinen Wert zu entfalten. Ein liturgisches und sakramentales Leben, das nicht von einer persönlichen Begegnung mit Gott genährt wird und diese Begegnung nicht fördert, kann langweilig und fruchtlos werden.

Die Welt macht schwierige Zeiten durch und wird vielleicht immer schwierigere erleben. Umso notwendiger ist es, sich im Gebet zu verwurzeln, wie Jesus uns dazu im Evangelium einlädt:

«Wacht und betet allezeit, damit ihr allem, was geschehen wird, entrinnen und vor den Menschensohn hintreten könnt»
(Lk 21,36).

1. Worum geht es beim Gebet?

*«Unser Leben ist so viel wert,
wie unser inneres Gebet wert ist.»*

Marthe Robin

Treue und Beharrlichkeit beim Beten (sie sind die grundlegende Vorbedingung und das Wichtigste im Gebetskampf) setzen eine starke Motivation voraus. Man muss überzeugt sein, dass es sich lohnt, diesen Weg einzuschlagen, auch wenn er nicht immer leicht ist, und dass der Wert dieser Treue nicht vergleichbar ist mit den Mühen und Schwierigkeiten, denen man dabei unvermeidlich begegnet. In diesem Kapitel möchte ich also die Hauptgründe darstellen, warum man *«allezeit beten und darin nicht nachlassen»* soll, wie Jesus uns dazu im Evangelium einlädt (vgl. Lk 18,1).

Zuvor aber ein Zitat des heiligen Petrus von Alcantara. Dieser Franziskaner, der im XVI. Jahrhundert lebte, war Theresia von Avila eine wichtige Stütze bei ihrem Reformwerk. Das Zitat ist seinem *goldenen Büchlein über die Betrachtung und das innerliche Gebet* entnommen:

«Im Gebete reinigt sich die Seele von den Sünden, wird mit Liebe erfüllt, im Glauben befestigt, in der Hoffnung gestärkt, im Geiste erquickt. Das innere Gebet begründet das innere Leben, beruhigt das Herz, lehrt die Wahrheit erkennen, überwindet die Versuchungen, verscheucht die Traurigkeit, erneuert den echten Sinn der Kinder Gottes, richtet die Tugend wieder auf, verbannt die Lauigkeit, säubert die Flecken der Laster. Beim innern

Gebete erheben sich unaufhörlich lebendige Funken des himmlischen Verlangens von dem glühenden Feuer der göttlichen Liebe»².

Diesen Text möchte ich nicht kommentieren, nur wiedergeben als anspornendes Zeugnis einer Erfahrung, der wir volles Vertrauen schenken dürfen. Vielleicht werden wir das nicht alle Tage so deutlich wahrnehmen, aber wenn wir treu sind, werden wir allmählich erfahren, dass alles, was in dieser schönen Textstelle versprochen wird, absolut wahr ist.

Ich möchte nun das Wort einem Zeugen aus jüngerer Zeit geben, unserem seligen Papst Johannes Paul II., indem ich eine Textstelle aus dem Apostolischen Schreiben *Novo Millennio ineunte* zitiere. Dieses an alle Gläubige gerichtete Schreiben wurde zum Abschluss des Jubiläumsjahres am 6. Januar 2001 veröffentlicht. Der Papst wollte damit die Kirche für das dritte Jahrtausend vorbereiten und ermahnte sie, «zur Tiefe des Sees» (vgl. Lk 5,4) hinauszufahren.

In diesem Schreiben zog der Papst die Bilanz des Jubiläumsjahres und lud dann in einer schönen und tiefen Meditation über das Geheimnis Jesu, der den Weg eines jeden Gläubigen erhellen soll, dazu ein, das Antlitz Christi zu betrachten, «Schatz und Freude der Kirche». Im dritten Teil ermahnt er, «neu anzufangen bei Christus», um sich den Herausforderungen des dritten Jahrtausends zu stellen. Er überträgt zwar den Ortskirchen, die konkreten programmatischen Züge festzuschreiben, legt aber einige

2. Das «goldene Büchlein» des heiligen Petrus von Alcantara über die Betrachtung und das innerliche Gebet. Aus dem Spanischen übersetzt und herausgegeben von P. Philibert Seeböck O. F. M., Würzburg, F. X. Bucher'sche Verlagsbuchhandlung, S. 19f.

für die gesamte Kirche grundlegende Punkte vor. Er weist darauf hin, dass jede Pastoralplanung einem jeden Christen im Wesentlichen ermöglichen soll, auf den mit der Taufe verbundenen Ruf zur Heiligkeit zu antworten, und erinnert an die Worte des II. Vatikanischen Konzils:

«Alle Christgläubigen jeglichen Standes oder Ranges sind zur Fülle des christlichen Lebens und zur vollkommenen Liebe berufen.»

Um im Leben der Kirche eine «Pädagogik der Heiligkeit» einzuführen, bedarf es zuallererst der *Hinführung zum Gebet*. Hören wir Johannes Paul II.:

«Für diese „Pädagogik der Heiligkeit“ braucht es ein Christentum, das sich vor allem durch die Kunst des Gebets auszeichnet. Das Jubiläumsjahr war ein Jahr intensivsten persönlichen und gemeinschaftlichen Betens. Aber wir wissen sehr wohl, dass auch das Gebet nicht „automatisch“ vorausgesetzt werden kann. Beten muss man lernen, indem man diese Kunst immer aufs Neue gleichsam von den Lippen des göttlichen Meisters selbst abliest. So haben es die ersten Jünger getan: „Herr, lehre uns beten!“ (Lk 11,1). Im Gebet entwickelt sich jener Dialog mit Christus, der uns zu seinen engsten Vertrauten macht: „Bleibt in mir, dann bleibe ich in euch“ (Joh 15,4). Diese Wechselseitigkeit ist der eigentliche Kern, die Seele des christlichen Lebens und die Voraussetzung für jede echte Seelsorge. Vom Heiligen Geist gewirkt, macht sie uns durch Christus und in Christus offen, damit wir das Antlitz des Vaters betrachten können. Das Erlernen dieser trinitarischen Logik des christlichen Gebets, indem man es vor allem in der Liturgie, Höhepunkt und Quelle des kirchlichen Lebens, aber auch in der persönlichen Erfahrung lebt, ist

das Geheimnis eines wirklich lebendigen Christentums, das keinen Grund hat, sich vor der Zukunft zu fürchten, weil es unablässig zu den Quellen zurückkehrt und sich in ihnen erneuert.»³

In diesem schönen Text erinnert uns Johannes Paul II. an die wesentlichen Punkte: Das Gebet ist die Seele des christlichen Lebens und die Voraussetzung für jede echte Seelsorge. Das Gebet macht uns zu Gottes Freunden, führt uns ein in sein Innerstes und in den Reichtum seines Lebens, lässt uns in ihm und ihn in uns bleiben. Ohne diese Wechselseitigkeit, diesen Liebesaustausch, den das Gebet bewirkt, ist die christliche Religion nur leerer Formalismus, die Verkündigung des Evangeliums nur Propaganda, das karitative Engagement ein Wohltätigkeitswerk, das am Sosein des Menschen nichts Grundlegendes ändert.

Sehr richtig und sehr wichtig finde ich auch die Aussage des Papstes, dass das Gebet «das Geheimnis eines wirklich lebendigen Christentums [ist], das keinen Grund hat, sich vor der Zukunft zu fürchten». Durch das Gebet vermögen wir, immer neues Leben aus Gott zu schöpfen, uns ständig neu beleben und erneuern zu lassen. Welches auch immer die Prüfungen, die Enttäuschungen, die Schwere der Situationen, die Misserfolge und Fehler sein mögen, durch das Gebet erlangen wir wieder genügend Kraft und Hoffnung, um das Leben auf uns zu nehmen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Das ist heute wirklich notwendig!

Etwas weiter unten erwähnt Johannes Paul II. ein in der heutigen Welt verbreitetes, oft mehrdeutiges Bedürfnis nach Spiritualität, das aber auch als eine Chance zu sehen ist,

3. *Novo Millennio Ineunte*, Nr. 32.

und zeigt, wie die Tradition der Kirche auf dieses Bedürfnis zuverlässig antwortet:

«Die große mystische Tradition der Kirche im Osten wie im Westen hat diesbezüglich viel zu sagen. Sie zeigt, wie das Gebet Fortschritte machen kann. Als wahrer und eigentlicher Dialog der Liebe kann er die menschliche Person ganz zum Besitz des göttlichen Geliebten machen, auf den Anstoß des Heiligen Geistes hin bewegt und als Kind Gottes dem Herzen des Vaters überlassen. Dann macht man die lebendige Erfahrung der Verheißung Christi: "Wer mich liebt, wird von meinem himmlischen Vater geliebt werden, und auch ich werde ihn lieben und mich ihm offenbaren" (Joh 14,21).»

Er fährt fort und sagt, wie wichtig es ist, dass jede christliche Gemeinschaft (Familie, Pfarrgemeinde, charismatische Gruppe, katholische Aktionsgruppe usw.) in erster Linie ein Ort der Hinführung zum Gebet ist:

«Ja, liebe Schwestern und Brüder, unsere christlichen Gemeinden müssen *echte "Schulen" des Gebets* werden, wo die Begegnung mit Christus nicht nur im Flehen um Hilfe Ausdruck findet, sondern auch in Danksagung, Lob, Anbetung, Betrachtung, Zuhören, Leidenschaft der Gefühle bis hin zu einer richtigen "Liebschaft" des Herzens. Ein intensives Gebet also, das jedoch nicht von der historischen Aufgabe ablenkt: Denn während es auf Grund seiner Natur das Herz der Gottesliebe öffnet, öffnet es dieses auch der Liebe zu den Brüdern und befähigt sie, die Geschichte nach Gottes Plan aufzubauen.»

Diese Aufforderung zum Gebet betrifft alle, auch die Laien. Wenn die Laien nicht beten oder sich mit einem oberflächlichen Gebet begnügen, sind sie in Gefahr:

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Worum geht es beim Gebet?	9
1. Das Gebet als Antwort auf einen Ruf	15
2. Der Vorrang Gottes in unserem Leben	18
3. Frei geschenkte Liebe.....	20
4. Das Reich vorwegnehmen.....	21
5. Gotteserkenntnis und Selbsterkenntnis.....	25
6. Aus dem Gebet erwächst das Mitfühlen mit dem Nächsten	33
7. Das innere Gebet – ein Weg zur Freiheit	34
8. Das Gebet eint unser Leben	38
2. Die Bedingungen für ein fruchtbares Gebet.....	41
1. Gebet und innerer Friede.....	43
2. Die Dispositionen, die das Gebetsleben fruchtbar machen	46
3. Ein von Glauben, Hoffnung und Liebe beseeltes Gebet.....	47
4. Die Tür des Glaubens	49
5. Welche Rolle spielt die Sinnlichkeit im Gebetsleben? 50	
6. Rolle und Grenzen des Verstandes	52
7. Gott berühren.....	56
8. Der Glaube öffnet alle Türen	58
9. Gebet und Hoffnung.....	60

10. Die Macht der Demut	63
11. Das Hinabsteigen in sich selbst	68
12. Das Gebet – ein Akt der Liebe	70
13. Das Fazit der «theologischen Tugenden» im Gebet	76
3. Die Gegenwart Gottes.....	79
1. Gottes Gegenwart in der Natur.....	82
2. Gott schenkt sich in der Menschheit Christi.....	85
3. Gott – gegenwärtig in unserem Herzen.....	86
4. Über das Wort Gottes nachsinnen.....	92
5. Wort Gottes und Unterscheidung	96
6. Das Wort Gottes – eine Waffe im Kampf.....	98
4. Praktische Ratschläge zum persönlichen Gebet	105
1. Außerhalb der Gebetszeit	106
2. In einen bestimmten Rhythmus bringen.....	112
3. Anfang und Ende des inneren Gebetes.....	113
4. Die eigentliche Zeit des inneren Gebetes	117
5. Wenn sich die Frage «Was ist zu tun?» nicht stellt.....	121
6. Wann wir im Gebet aktiv sein müssen	124
7. Die Schriftbetrachtung.....	125
8. Zum immer währenden Gebet	132
9. Die sich wiederholenden Gebete	135
10. Das Jesusgebet	139
11. Der Rosenkranz.....	140
5. Das Fürbittgebet.....	145
1. Gott schlägt denen nichts ab, die ihm nichts abschlagen.....	151
2. Die Fürsprache – ein Ort des Kampfes und des Wachsens.....	155
3. Wenn Gott uns nicht zu hören scheint	156