

Pilgerweg



Acht Stationen

Visitation

Er ist immer schon bei dir

Gebet als Begegnung

Visitation

Das lat. Wort 'visitatio' meint Besuch, Heimsuchung, Begegnung. Gebet bedeutet Heimsuchung, Begegnung mit jenem Gott, der dich immer schon liebte und der als der 'Ich-bin-da' immer schon bei dir war, bei dir ist und bleiben wird. Von diesem Gott bist du von Ewigkeit her gewollt und geliebt. Der Gedanke an deine Erschaffung erfüllte Ihn mit unsagbar grosser Freude.

Jesus war mit den Emmausjüngern längst bevor sie seine Gegenwart bemerkten, und er blieb bei ihnen, auch nachdem er ihren menschlichen Augen entschwand.

So war, ist und bleibt Jesus immer an deiner Seite. Er sorgt sich voller Liebe um dich, wie wenn du der einzige Mensch auf Erden wärest. Gott möchte, dass du das Glück, von Ihm geliebt zu sein, verkosten kannst.

Vielleicht gibt es aber in deinem Leben Erfahrungen, die dir solche Worte als leere Hülsen erscheinen lassen. Vielleicht fühlst du dich von Gott im Stich gelassen, bist von den Menschen und vom Leben enttäuscht?

Gib Ihn trotz allem eine Chance. Seine Liebe ist stärker als alles Unheil, das dir je widerfahren ist.

Be-suche Ihn in deinem Herzen.

Pilger

*Schwester, Bruder
der Dreifaltig-Eine Gott
der dich unendlich liebt
ist immer schon da
ganz nah bei dir
noch mehr
Er ist in dir
mache dich auf
lege ab, verschenke, verkaufe ... voll Freude
alles, was dich hindert
das Geschenk seiner Liebe
zum Segen für die ganze Schöpfung
in Empfang zu nehmen*

*unterwegs zu deinem Innersten
findest du jenen, den deine Seele unbewusst
immer schon suchte und liebt*

*«Such mich nicht in weiter Ferne, da ich
dir doch allzeit nah.
Mir genügt dein Sehnsuchtsruf,
und schon hast du mich gefunden.
Such mich nirgends als in Dir.»*

Teresa von Avila

*Das Gebet ist
das Tor zum
Garten Deiner
Seele*



Was meint 'inneres Gebet'?

*Inneres Gebet meint zunächst
ein Geschenk, etwas Geschenkhaftes,
nämlich, dass du dich Tag und Nacht
von dem in dir wohnenden
dreifaltigen Gott
in deinem ganzen Menschsein
angenommen und geliebt weisst.*

*Deine erste Aktivität
beim inneren Gebet
ist nicht, etwas für Gott zu tun,
auch nicht, dich in Stille einzuüben
oder Zeit für Gott zu opfern...,
sondern*

dich von Gott lieben zu lassen!



*Mach IHM die Freude
und lass dich von der L i e b e lieben.*

Seine liebende Gegenwart in dir wird mehr und mehr deinen Willen, all dein Denken, Reden und Tun durchdringen. Der Heilige selbst heiligt von Innen her dein ganzes Leben.

Das Wirken Gottes in dir geschieht auch unabhängig von deinem aktuellen Bewusstseinszustand, aber nicht ohne dein willentliches Ja, deine Zustimmung. Du lebst in Gottes Gegenwart, auch dann, wenn du nicht bewusst an Ihn denkst. Der Geist betet in dir auch während des Schlafes und ausserhalb von besonderen Gebetszeiten.

Seine liebende Gegenwart in dir wird mehr und mehr deinen Willen, all dein Denken, Reden und Tun durchdringen.

Gotteserkenntnis

Kaum ein Satz bringt das Denken und Empfinden des modernen Menschen so auf den Punkt, wie jener berühmt gewordene des Philosophen René Descartes (1596–1650): «**Cogito, ergo sum.**» «Ich denke, also bin ich.» Wer aber weiss noch um das vorgängige Wort aus der Feder des Heiligen Augustinus (354–430): «Cogitor, ergo sum» «Ich werde (von Gott) gedacht, also bin ich.» Nur ein einziger Buchstabe macht den textlichen Unterschied aus, doch welche Welten liegen dazwischen.

«Cogito, ergo sum»

«Cogitor, ergo sum»

Die Sinnkrise der Postmoderne wie auch die neue religiöse Welle sind ein Indiz, dass dem Menschen das «Ich denke, also bin ich» auf die Dauer nicht genügen kann. Ohne die grundlegende Erfahrung des «Ich werde gedacht, also bin ich» ist das Leben seiner eigentlichen Grundlage beraubt und der Mensch ein um die göttliche Liebe Betrogener.

Von Gott in Liebe erkannt zu werden und Ihn in Liebe zu erkennen ist das höchst mögliche Glück auf Erden und in Ewigkeit. Darum sagte Jesus: «Das ist das ewige Leben: dich, den einzigen und wahren Gott, zu erkennen und Jesus Christus, den du gesandt hast.» (Joh 17,3)

Gott, den Vater und seinem göttlichen Sohn Jesus Christus kennen zu lernen, bedeutet einen ganz persönlichen, intimen Umgang mit der Person des Vaters und des Sohnes zu pflegen. Wahre Gotteserkenntnis bedeutet Gott in mir zu erkennen und mich in Gott zu erkennen, geliebt zu sein und zu lieben.

Von Gott in Liebe erkannt zu werden ist das höchst mögliche Glück auf Erden und in Ewigkeit.

Die Wahrheit dessen, was wir mit dem Begriff ‘inneres Gebet’ umschreiben, beginnt mit einer inneren Gewissheit der Liebe Gottes. Das ‘Bruder-Klausen-Gebet’ kennt in der ältesten Fassung eine andere Reihenfolge in den Gebetsintentionen als die uns bekannten. Bruder Klausens ‘gewöhnliches Gebet’ beginnt mit dem heutigen dritten Teil, es beginnt mit einem Akt des totalen Vertrauens in den liebenden Gott. ‘O mein Gott und mein Herr, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.’

Nur wer sich unendlich geliebt weiss, kann sich dem liebenden Du vollkommen überlassen, kann sich total los- und fallen lassen.

Nur wer sich unendlich geliebt weiss, kann sich dem liebenden Du vollkommen überlassen, kann sich total los- und fallen lassen. Im Bruder-Klausen-Gebet klingt dieselbe mystische Erfahrung an, welche Teresa von Avila in der Schlusszeile ihrer Gebetsdefinition (S...) zum Ausdruck bringt: «..., weil wir sicher sind, dass er uns liebt.» Oder wie diese Zeile auch noch übersetzt wird: ‘... von dem wir wissen, dass er uns liebt.’

Vielleicht hilft es dir den Satz des Bruder-Klausen-Gebetes *‘O mein Gott und mein Herr, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.’* so in Gedanken und in Worten immer wieder zu bewegen, dass die darin enthaltene Botschaft mehr und mehr in deinem Herzen ankommen darf. Falls dir der Satz zu lange erscheint, kannst du diese göttliche Wahrheit durch die bekannte Kurzfassung verinnerlichen: *‘Du in mir – ich in Dir; ich in Dir – Du in mir’*. In dieser schlichten Fassung des Bruderklausengebetes haben schon viele Menschen ihr persönliches Herzensgebet gefunden.

Das innere Gebet öffnet dich für eine existenzielle Begegnung mit jenem Gott, der dich aus Liebe *‘gedacht’* hat. Gott erkennt Dich, er zeugt Dich andauernd aus seiner Liebe. Er allein kennt deinen wahren Namen. Seine Anerkennung bedeutet Leben in Fülle. Die Erfahrung, von ihm in Liebe erkannt zu sein, wird für dich zum Durchbruch zu einer neuen Dimension des Lebens. Mit einer solchen *‘Gottes-Erkenntnis’* lässt sich anders leben und, wenn es Zeit ist, auch anders sterben.

‘Du in mir – ich in Dir; ich in Dir – Du in mir’.

Gott erkennt Dich, er zeugt Dich andauernd aus seiner Liebe.

Übung 1: ‘Vergegenwärtigung Gottes’

Deine erste und wichtigste Übung beim inneren Beten ist, dass du dich durch einen bewussten Akt des Glaubens der Gegenwart des lebendigen, hier und jetzt anwesenden Gottes öffnest. An Gottes Gegenwart denken, sich in die liebende

Gegenwart Gottes versetzen heisst: sich angewöhnen, in seiner Gegenwart zu leben!

Vielleicht hilft es dir, wenn du dir bewusst machst, wie sehr Gott all deine menschlichen Vorstellungen übersteigt. Der unaussprechlich heilige, geheimnisvolle und zugleich menschenfreundliche Gott will dir jetzt begegnen. Er, der dich unendlich liebt, ist jetzt da bei dir. Er ist höchst persönlich und ganz allein für dich da. Lass dich auf eine Begegnung mit Ihm ein und beginne mit dem kurzen Gebet: **«Gott du bist da. Du siehst mich und du liebst mich! Danke!»**

Bruder Lorenz von der Auferstehung umschreibt die Übung der Vergegenwärtigung wie folgt:

«Die heiligste und wichtigste Übung im geistlichen Leben ist der Gedanke an die Gegenwart Gottes. Sie besteht darin, dass man sich angewöhnt, gern in Gesellschaft mit ihm zu sein, dabei in Schlichtheit und Ehrlichkeit zu ihm zu sprechen und liebevoll bei ihm zu verweilen, ohne Reglement und ohne auf ein bestimmtes Gebetspensum achten zu müssen ... Mein Beten ist nichts anderes, als an Gottes Gegenwart zu denken ... Wir müssen während unserer Arbeit und unserer sonstigen Tätigkeit, selbst wenn wir lesen oder schreiben, also auch, wenn es sich um geistige Dinge handelt, ja sogar während unserer Andachten und gesprochenen Gebete, ab und zu, so oft wir können, einen kleinen Augenblick innehalten, um uns im Grunde unseres Herzens Gott zuzuwenden, uns seiner – ganz geheim – zu vergewissern.

Er, der dich unendlich liebt, ist jetzt da bei dir.

Die heiligste und wichtigste Übung im geistlichen Leben ist der Gedanke an die Gegenwart Gottes.

Wenn Sie wissen, dass Sie alles vor dem liebenden Angesicht Gottes tun und dass er sich im tiefsten Grunde Ihres Herzens befindet, warum sollten Sie dann nicht wenigstens von Zeit zu Zeit ihre Beschäftigung – und selbst ihre rezitierten Gebete – unterbrechen, um sich innerlich zu ihm hinzuwenden, ihm etwas Schönes zu seinem Lob zu sagen, ihn um etwas zu bitten, ihm ihr Herz hinzuhalten oder ihm Ihre Dankbarkeit zu zeigen?

*Wenn Sie wissen,
dass Sie alles vor
dem liebenden
Angesicht Gottes
tun*

Was kann Gott lieber sein, als dass wir auf diese Art im Laufe des Tages immer wieder einmal aus unserer Alltagswelt aufschauen, um in unser Inneres einzukehren, zumal doch das Kreisen um das eigene Ich, wie es unter uns Geschöpfen üblich ist, aufgebrochen wird und die innere Rückkehr zu Gott uns selber mehr und mehr in Freiheit führt ...»

Bruder Lorenz von der Auferstehung
(1608–1691)

Stricken sie eine Viertelstunde vor Gott!

Damit du die Übung der Vergegenwärtigung Gottes aber nicht zu abstrakt oder zu mystisch angehst, möchte ich dir noch eine heilsame Begebenheit erzählen. Zum Erzbischof von St. Petersburg kam eine ältere Dame: «Herr Erzbischof, ich habe jahrelang Zeiten des Gebetes gehalten und dabei nie die Nähe Gottes erfahren. Dabei ist sie den Betern doch versprochen, oder nicht?»

Der Bischof, der sie und ihre Lebensumstände näher kannte, gab zur Antwort: «Liebe Frau, be-

ten sie ab heute nicht mehr ihre gewohnten Gebete. Ich rate Ihnen etwas anderes: Wenn sie am Morgen Kaffee getrunken haben, räumen sie ihr Zimmer auf. Rücken sie Ihren Lehnstuhl zu- recht, so dass sie in den Garten hinausschauen können. Freuen sie sich daran, wie alles wächst und blüht. Und dann nehmen sie ihr Strickzeug und fangen sie an zu stricken. Stricken sie eine Viertelstunde lang vor Gott. Lassen sie ihn dabei zuschauen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun. Ja, ihn nur beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag – eine Viertelstunde lang.» Die Frau, verwundert, bedankt sich und geht. Nach einem halben Jahr kommt sie wieder: «Herr Erzbischof, ich danke ihnen. Was ich ein Leben lang vergebens gesucht habe, habe ich nun gefunden: die Nähe Gottes!»

Übrigens: es muss ja nicht unbedingt 'Stricken' sein.

*Stricken sie eine
Viertelstunde
lang vor Gott.
Lassen sie ihn
dabei zuschauen.*



*Warum nicht den
nächsten Kaffee
mit Ihm trinken?*