

Wachstum durch das innere Gebet – Hilfen für das innere Gebet

Wachstum durch das innere Gebet

Teil 2 – Hilfen für das innere Gebet





Zu Beginn wollen wir auf den ersten Teil von „Wachstum durch das innere Gebet – Erste Formen inneres Betens“ hinweisen. Jedem, der diesen ersten Teil noch nicht gelesen hat, empfehlen wir, dies zu tun.

Dieser ist auch im Internet verfügbar unter:

<https://www.gebetshaus-hartberg.at/start/seminare-texte-und-vorträge/>

Die geistliche Lektüre – Fundament und Stütze

Unser Ziel ist es, uns von Gott lieben zu lassen und ihn zu lieben, diesen zärtlichen Vater, der unser Glück sucht und der unsere innersten Sehnsüchte stillen kann und will. Aber wer kann etwas lieben, das er nicht kennt? Deswegen brauchen wir die geistliche Lektüre als Stütze für unser inneres Beten. Für die heilige Teresa von Jesus war diese Lektüre eine Art Schutz, um die Beziehung zum Herrn nicht zu verlieren. Sie sagt: „Anfänger des Gebetes brauchen die Einsamkeit und die Lektüre. Die Einsamkeit ist die Atmosphäre des Gebetes und die Lektüre dessen Nahrung.“ Ist es nicht in jeder Beziehung so, dass man immer mehr mehr über den oder die Geliebte erfahren möchte? Anders ausgedrückt: Ohne Erkenntnis kann sich diese liebende Beziehung nicht entwickeln. Und die Entfaltung dieser Beziehung ist an die Entfaltung des Glaubens gebunden. Der Glaube wiederum nährt sich von der Glaubenswahrheit, mit der wir uns beschäftigen müssen. Dazu brauchen wir zunächst einmal unseren Verstand. Es ist wichtig, dass unser Verstand dem Glauben zustimmt. Wenn mir jemand erzählt der Himmel sei grün, so glaube ich es nicht, weil mein Verstand dem Erzählten nicht zustimmt. Und dieses Wissen über den Glauben, das wir benötigen, kommt vom Hören. Hören zum Beispiel durch das Lesen der Bibel oder durch Predigten. Dieses Fundament der Glaubenswahrheit muss stark in uns werden um uns durch Zweifel und Versuchungen tragen zu können. Der Mensch ist ja ein vernünftiges Wesen, das nicht einfach blind glauben soll, sondern sich auch vernünftig mit dem Glauben auseinandersetzen soll.

Durch die Bibel wird unser Gottesbild gereinigt und wir erkennen Gott mehr und mehr so wie er wirklich ist, denn Er ist Liebe (vgl 1. Johannes 4,8). Durch den Glauben gelangen wir in die liebevolle Beziehung mit Gott, der Glaube aber muss den Glaubenswahrheiten der Kirche zustimmen, und auf diesem Glaubensweg ist zweifeln und nachfragen durchaus legitim. Die heilige Teresa empfiehlt also, vor allem die



geoffenbarte Wahrheit, das ist das Wort Gottes (die Bibel) und die Lehre der Kirche zur Hilfe zu nehmen um im Gebet standhaft zu bleiben.

Die geistliche Begleitung

Es ist wichtig, dass wir jemanden haben, mit dem wir uns über unsere Gebetserfahrungen austauschen können. Dazu eignet sich jemand, der im Bereich des inneren Gebetes gebildet ist. Am besten ist es, wenn er selbst viel Erfahrung in diesem Bereich gemacht hat. Jemand der nur äußerlich fromm ist, aber vom inneren Gebet keine Ahnung hat, eignet sich nicht als geistlicher Begleiter. Geistliche Begleitung wird vor allem von Priestern, auch bei uns im Kloster Hartberg, angeboten. Bitten wir Gott, dass er uns den richtigen Priester schenkt, den wir als Wegbegleiter brauchen. Wenn wir einen geistlichen Begleiter gefunden haben, dem wir vertrauen, dürfen wir ihm erzählen, welche Erfahrungen wir im inneren Gebet machen. Er wird uns in die Richtung des Gebetes lenken, die für uns gerade dran ist. Er wird uns genau sagen können, wie viel und auf welche Art wir gerade beten sollen. Wir können hier nur eine allgemeine Anleitung zum inneren Gebet geben, der geistliche Begleiter kann jedoch auf dich persönlich bezogene Anweisungen geben.

Außerdem hilft uns der geistliche Begleiter dabei zu unterscheiden, woher die Eindrücke kommen, die wir im Gebet empfangen. Es kann sein, dass wir versuchen auf Gott zu hören und wir empfangen bestimmte Worte. Diese können dann wirklich von Gott kommen, aber auch von unserer eigenen Psyche oder vom Teufel. Wenn wir einem erfahrenen geistlichen Begleiter diese Eindrücke schildern, kann er uns deren Ursprung wahrscheinlich sagen. Je länger wir beten, desto leichter wird es auch für uns selbst, diese Unterscheidungen zu treffen. Wir sollten uns regelmäßig mit dem geistlichen Begleiter treffen und uns mit ihm über unsere Gebetserfahrungen austauschen. Wir dürfen nicht vergessen, dass Gott selbst durch seine Priester zu uns spricht. „Wer euch hört, der hört mich“ (vgl. Lukas 10,16)

Die Beichte

Schauen wir uns folgende Bibelstelle an:

„Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als



sie den Herrn sahen. Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.“ (Johannes 20,19 – 23)

Sie handelt von den ersten Jüngern Jesu, die Angst haben. Doch Jesus kommt und schenkt ihnen Frieden und Freude. Genau das wird Er auch uns im inneren Gebet schenken. Er kommt in unsere Situation, in unsere Angst und verwandelt sie in inneren Frieden und Freude, denn wir „sehen“ plötzlich Ihn, der sich um uns kümmert und der uns liebt. Doch zugleich gibt Er ihnen eine große Vollmacht, nämlich die Vollmacht Sünden zu vergeben. Diese Vollmacht der Apostel ist bis heute in den Priestern erhalten.

Wenn wir uns von Gott entfernt haben, wenn wir gesündigt haben, wenn wir ohne Gott gelebt haben, dann brauchen wir einen Neuanfang der Beziehung mit Gott. Diesen Neuanfang möchte Er uns gerne schenken, indem Er uns in der Beichte unsere Verfehlungen vergibt. „Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen.“ (Matthäus 5,8) Um Gott mit den Augen des Herzens zu schauen, um innerlich zu beten, brauchen wir ein reines Herz. Wenn wir in der Beichte unsere Sünden bekennen, verzeiht sie uns Gott und stellt unsere Unschuld wieder her. Nutzen wir dieses Angebot immer wieder.

Wir können als Beichtvater, also als Priester der uns die Beichte abnimmt, und uns dann im Namen Gottes unsere Sünden vergibt auch unseren geistlichen Begleiter nehmen. Die Beichte ist oft eng mit der geistlichen Begleitung verbunden. Wichtig ist es, dem Beichtvater zu gehorchen, denn durch ihn spricht Gott.

Praktische Hinweise

Wenn wir innerlich Beten, werden wir verschieden Erfahrungen machen. Wir werden spüren, wie Jesus uns liebt, wir werden manchmal erfüllt sein von schönen Gefühlen der Liebe. Manchmal werden wir nichts spüren und es wird schwieriger sein, im inneren Gebet auszuharren. Doch lassen wir uns durch nichts vom täglichen Gebet abbringen. Denn jedes Mal wenn wir beten, ob wir es spüren oder nicht, überhäuft uns Jesus mit Wohltaten, kümmert sich um unsere Sorgen und verwandelt uns immer mehr in einen Menschen, der selbst liebt, so wie Gott es tut.