

# Trostbrief in einer trostlosen Zeit – Nr. 10

In der Reihe unserer Trostbriefe in der anhaltend trostlosen Zeit folgt hier die Nummer 10.

## Wandel in der Gegenwart Gottes II

Im letzten Trostbrief haben wir uns anhand der Gedanken des Meisters des inneren Lebens, Alphons Rodriguez S.J., in seinem Buch „Übung der christlichen Vollkommenheit und Tugend“ über die Vortrefflichkeit und das Wesen des Wandels in der Gegenwart Gottes belehren lassen. Im siebenten Kapitel des Buches der Weisheit heißt es: *„Ich bat, und Einsicht wurde mir gegeben; ich rief an, und mir kam der Geist der Weisheit. Und ich achtete sie höher als Zepter und Throne; und Reichtum achtete ich für nichts im Verhältnis mit ihr. Auch kostbares Gestein stellte ich ihr nicht gleich; denn alles Gold ist gegen sie betrachtet wie ein wenig Sand, und wie Lehm wird Silber gewertet ihr gegenüber“* (Weish. 7, 7–9).

Die wahre Weisheit, auf die wir die Augen richten müssen, ist die Heiligkeit. Diese besteht in unserer Vereinigung mit Gott durch die Liebe, wie der hl. Apostel Paulus sagt: *„Über alles dieses aber habt die Liebe, die da ist das Band der Vollkommenheit“* (Kol. 3, 14). Die Liebe verbindet und vereinigt uns mit Gott. Was dem König Salomon die Weisheit galt, das muß uns die Heiligkeit und alles das gelten, was zu

ihr führt. Im Vergleich mit ihr muß uns alles nur als ein wenig Sand und Lehm und Unrat vorkommen, wie der hl. Apostel sagt: „Ich erachte alles für Unrat, damit ich Christus gewinne.“

Der Wandel in der Gegenwart Gottes ist eine Übung. Nur wer klug und beharrlich sich bemüht, immer mehr in der Gegenwart Gottes zu leben, wird darin auch einen Fortschritt verzeichnen können. Wir wollen nun hören, was P. Alphons Rodriguez S.J. uns alles dazu zu raten weiß.

### ***3. Hauptstück. Von der Tätigkeit des Willens, dem Hauptsächlichsten dieser Übung, und wie wir uns dabei verhalten sollen.***

*1. Der hl. Bonaventura sagt, die Willenstätigkeit, in der wir bei dieser Übung unser Herz zu Gott erheben müssen, bestehe in flammenden Begierden des Herzens, wodurch die Seele in vollkommener Liebe verlangt, mit Gott vereinigt zu werden. Es seien dieses liebentflammte Affekte, lebendige Seufzer aus dem Innersten der Seele, mittels derer sie zu Gott rufe; es seien Bewegungen des Mitleidens und der Liebe des Willens, welche die Seele als geistige Flügel ausbreite, und auf denen sie sich erhebe und immer höher steige und endlich sich vereinige mit Gott. Diese Begierden und diese mächtigen und flammenden Affekte des Herzens nennen die Heiligen Aspirationen, ein geistiges Aufatmen, weil die Seele sich mittels derselben zu Gott erhebt, was eben nichts anderes ist, als ein Aufatmen zu ihm. Wie wir beim Atmen ohne alle Überlegung aus dem Innersten unseres Leibes den Odem schöpfen, ebenso schöpfen wir mit größter Behendigkeit und oft ohne Überlegung, oder fast ohne zu denken, diese flammenden Begierden aus dem Innersten unsers Herzens.*

*2. Diese Aufatmungen und diese Begierden legt der Mensch*

durch kurze, oft wiederholte Gebetlein an den Tag, die man Stoß- oder Schuß-Gebetlein nennt. „Verstohlen entsendete“ Gebete nennt sei der hl. Augustin. Sie sind brennenden Geschoßen und Pfeilen gleich, die vom Herzen ausgehen, augenblicklich abgeschleudert und Gott zugesendet werden. Dieser Gebetlein bedienten sich nach dem Bericht Cassians die Mönche in der Wüste gar häufig. „Sie waren kurz, aber sehr viele.“ Sie hielten darauf, teils weil sie kurz sind und den Kopf nicht ermüden, teils weil man sie mit Liebesglut, mit gehobenen Geiste verrichtet, und sie so plötzlich vor das Angesicht Gottes kommen, daß der Satan nicht Zeit hat, dem, der sie verrichtet, eine Störung oder ein Hindernis im Herzen zu bereiten. Der hl. Augustin sagt darüber einige Worte, die alle wohl zu beherzigen haben, die sich mit dem Gebete befassen, nämlich: „jene wache und aufwärts gerichtete Absicht, die beim Gebet notwendig ist, um mit der ziemenden Ehrerbietung zu beten, soll nicht durch ein Hinausziehen in die Länge abgeschwächt werden.“ Letzteres geschieht gerne bei längerem Beten. Mittels der Stoßgebete übten sich jene heiligen Mönche fortwährend in der Vergegenwärtigung Gottes, indem sie recht oft ihr Herz zu Gott erhoben und im Verkehr und in Unterredung mit ihm blieben.

3. Diese Weise, in der Gegenwart Gottes zu wandeln, eignet sich auch ganz besonders für uns; sie ist sehr leicht und von größtem Nutzen. Wir müssen uns aber näher erklären, wie man diese Übung vornehmen soll. Zu dem Vers: „Gott merk auf meine Hilfe, Herr, eile mir zu helfen,“ mit dem die Kirche die Tagzeiten anzufangen befiehlt, bemerkt Cassian: Du beginnst hier ein Geschäft, bei dem für dich eine Gefahr ist. Bitte Gott um Hilfe, daß es dir gut von Statten gehe. In allen Dingen bedürfen wir der Gnade des Herrn; darum müssen wir ihn immer darum bitten. Dieser Vers hat, wie Cassian weiter bemerkt, eine wunderbare Kraft und ist ganz geeignet, in jeder Lage, bei jedem Anlasse und bei jedem Begebnis all unsere Begierden auszudrücken; denn in ihm rufen wir die Hilfe Gottes über uns herab; in ihm demütigen wir uns und

anerkennen unsere Not und unser Elend. In ihm erheben wir uns und schöpfen Zuversicht, daß wir von Gott erhört werden und Gnade finden. In ihm entzünden wir in uns die Liebe zum Herrn, der unsere Zuflucht und unser Beschützer ist. In diesem Vers hast du in allen möglichen Kämpfen und Versuchungen einen festen Schild, einen undurchdringlichen Panzer, eine unüberwindliche Mauer. Darum sollst du ihn immer im Munde und im Herzen haben; darum soll er dein beständiges, dein unaufhörliches Gebet und dein immerwährender Wandel vor Gott sein. Das Praktische dieser Übung besteht nach dem heil. Basilius darin, daß wir von allen Dingen einen Anlaß nehmen, unseres Gottes zu gedenken. Issest du, so danke Gott! Kleidest du dich an, so danke Gott! Gehst du auf das Feld oder in den Garten, so lobpreise den Herrn, der es geschaffen hat. Schaust du auf zum Himmel, siehst du die Sonne und die ganze Schöpfung an, so lobe den Schöpfer des All! Schläfst du, so erhebe, so oft du aufwachest, dein Herz zu Gott.

4. Im Leben des Geistes unterscheiden wir drei Wege: den Weg der Reinigung für die Anfangenden, den Weg der Erleuchtung für die Fortschreitenden, den Weg der Einigung für die Vollkommenen. Für diese drei Wege gibt es auch drei Arten von Aufatmungen und Stoßgebeten. Die erstere Art zielt auf Erlangung der Sündenvergebung und der Reinigung der Seele von ihren Fehlern und irdischen Neigungen. Diese gehört dem Wege der Reinigung an. Die andere Art zielt auf Gewinnung der Tugenden, auf den Sieg über die Versuchungen, auf Ertragung der Beschwerden und Mühseligkeiten um der Tugend willen und gehört dem Wege der Erleuchtung an. Die dritte Art zielt auf die zu erlangende Vereinigung der Seele mit Gott durch das Band der vollkommenen Liebe, und gehört dem Wege der Vereinigung an. So kann jeder, je nach dem Stande und der Seelenstimmung, in der er eben ist, diese Übung vornehmen. Übrigens kann jeder, wie vollkommen er auch sein mag, Reueschmerz über seine Sünden erwecken, Gott um Verzeihung derselben und um die Gnade bitten, ihn nie mehr zu beleidigen. Diese Übung ist immer eine heilsame und Gott

höchst wohlgefällige. Aber auch derjenige, dessen Hauptaugenmerk die Reinigung seiner Seele von den Fehlern und ungeordneten Leidenschaften und die Gewinnung der Tugenden ist, kann sich in den Akten der Liebe Gottes üben, damit er seine Hauptaufgabe um so leichter und freudiger lösen möge. In solcher Weise können alle diese Übung vornehmen und das eine Mal aufrufen: „Mein Herr! hätte ich dich doch nie beleidiget! Lasse ja nie mehr zu, daß ich dich beleidige! Lieber sterben, als nochmal sündigen! Lasse mich, o göttliche Majestät, lieber tausendmal sterben, als nochmal in eine Todsünde fallen.“ Dann kann man wieder sein Herz zu Gott erheben, ihm den Dank darbringen für die empfangenen Wohltaten, sowohl für die allgemeinen, als für die besonderen, oder um die notwendigen Tugenden bitten, jetzt um eine gründliche Demut, jetzt um vollkommenen Gehorsam, dann um Liebe, dann wieder um Geduld. Endlich erhebt man das Herz in Akten der Liebe und der Gleichförmigkeit mit seinem heiligsten Willen zu Gott und spricht: „Mein Geliebter ist mein, und ich bin sein.“ Hohl. 2, 16. „Nicht mein Wille geschehe, sondern der deine!“ Luk. 22, 42. „Was habe ich im Himmel, und was will ich ohne dich auf der Erde?“ Ps. 72, 25. Solche Aufatmungen und Stoßgebete sind vortrefflich, um sich im unaufhörlichen Wandel in der Gegenwart Gottes zu üben. Die besten und wirksamsten sind insgemein diejenigen, welche das von Gott bewegte Herz aus sich selber erweckt, wenn sie auch nicht so gefaßt und geordnet sind, wie die eben aufgeführten. Auch braucht man nicht etwa eine größere Zahl und Mannigfaltigkeit solcher Gebete; denn gar oft kann ein einziges, das man mit großer Liebesbewegung wiederholt, so weit ausreichen, daß man viele Tage, ja das ganze Leben sich damit in der Vergegenwärtigung Gottes übe. Vielleicht findest du, daß dir ganz besonders die Worte des Apostels Paulus taugen: „Herr, was willst du, daß ich tun soll?“ Apg. 9, 6. oder obige Worte der Braut: „Mein Geliebter ist mein, und ich bin sein!“ oder die Worte Davids: „Was habe ich im Himmel, und was will ich ohne dich auf Erden?“ – Dann brauchst du auch nicht mehr. Befasse dich und unterhalte dich mit diesen,

und die öftere Wiederholung derselben wird deine beständige Übung und dein fortwährender Wandel in der Gegenwart Gottes sein.

**4. Hauptstück. Weitere Erklärung dieser praktischen Übung. Angabe eines sehr leichten, nützlichen und zu hoher Vollkommenheit führenden Mittels.**

1. Unter anderen Aufatmungen und Stoßgebeten, denen wir uns bedienen können, eignet sich ganz besonders zur praktischen Übung die Aufforderung des Apostels: „Ihr möget essen oder trinken, oder sonst etwas tun; so tut alles zur Ehre Gottes.“ 1. Kor. 10, 31. D.h. in allem, was du tust, erhebe, so oft du kannst, dein Herz zu Gott und sprich: Um deinetwillen, o Herr, tue ich es, um deinen Willen zu tun und dir wohlzugefallen; weil du es so willst. Dein Wille, o Herr, sei mein Wille. Was dir gefällt, gefällt auch mir. Ich will und verlange nichts anderes, als was du willst und verlangst. Die Erfüllung deines Willens ist meine ganze Freude, meine volle Zufriedenheit und meine Wonne. Weder im Himmel noch auf der Erde weiß ich mir etwas vorzustellen, was ich wollen oder verlangen könnte, als dir zu gefallen und bei dir in Gnaden zu stehen.

2. Es ist dies eine vortreffliche Weise, beständig vor Gott zu wandeln. Sie ist ganz leicht und nützlich und führt zu einer hohen Vollkommenheit; denn es ist dies eine unaufhörliche Übung der Liebe Gottes. Darüber haben wir schon früher gesprochen. Ich will hier nur bemerken, daß dies eine der besten und nützlichsten Weisen ist, soviel als möglich immer im Gebet zu verharren. Zur höchsten Empfehlung und zum größten Lob dieser Übung reicht hin, daß wir mittels derselben jenes unablässliche Gebet üben können, welches unser Erlöser im Evangelium von uns fordert, wo er spricht: „Man muß allezeit beten und nicht nachlassen.“ Luk. 18,1. oder welches Gebet könnte besser sein, als dasjenige, in dem man die größere Verherrlichung und Ehre Gottes unablässig verlangt und fortwährend nach Gleichförmigkeit mit seinem hl.

*Willen strebt; wo man immer nur will, was er will, und nicht will, was ihm mißfällt; wo man all sein Wohlgefallen und all seine Freude an dem Wohlgefallen und an der Freude Gottes hat?*

*3. Darum sagt ein frommer Lehrer mit allem Reche: Wer sorgfältig mit diesen Affekten und inneren Begierden in dieser Übung verharret, der wird solche Frucht daraus gewinnen, daß er bald eine Umänderung und Umgestaltung seines Herzens gewahren, und in denselben einen ganz besonderen Abscheu vor der Sünde und eine ausgezeichnete Liebesneigung zu Gott finden wird. Dies ist der Anfang der Einbürgerung im Himmel und des beständigen Wohnens im Hause Gottes. „Ihr seid nicht mehr Fremdlinge und Gäste, sondern ihr seid Mitbürger der Heiligen und Hausgenossen Gottes.“ Eph. 2, 19. Das sind jene Ausgezeichneten, von welchen Johannes in der Offenbarung sah, daß sie den Namen Gottes auf ihren Stirnen geschrieben, d.h. daß sie Gott beständig in der Erinnerung und sich gegenwärtig hatten. „Und sie schauen sein Angesicht und tragen seinen Namen auf ihren Stirnen.“ Offenb. 22, 4. Denn ihr Wandel ist nicht auf Erden, wie der Apostel sagt: „Unser Wandel aber ist im Himmel.“ Phil. 3, 20. Und wir sehen nicht auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare; denn das Sichtbare ist zeitlich, das Unsichtbare aber ist ewig.“ 2. Kor. 4, 18.*

Abschließend noch ein Gedanke zur Pfingstoktav. Pater Arnold Janssen war davon überzeugt: „Der Heilige Geist wird machtvoll eingreifen in den Gang der Weltgeschichte, wenn er öfter, inständiger und öffentlicher angerufen wird. Wenn der Heilige Geist mehr verehrt wird, wird er die Kirche verherrlichen und bewirken, daß ein Hirt und eine Herde werde.“ Um auch tatsächlich auf die Einsprechungen des Heiligen Geistes zu hören, empfahl er – ganz den Ausführungen Alphons Rodriguez entsprechend – folgendes Gebet jede Viertelstunde zu

verrichten:

*O mein Gott, ich glaube an Dich, weil Du die ewige Wahrheit bist,  
O mein Gott, ich hoffe auf Dich, weil Du so unermesslich  
gütig, getreu und allmächtig bist,  
O mein Gott, ich liebe Dich aus ganzem Herzen und bereue es,  
Dich beleidigt zu haben,  
aus Liebe zu mir bist Du im Allerheiligsten Sakrament  
gegenwärtig,  
darum verlange ich nach Dir, o mein liebster Jesus, sende mir  
vom Vater den Heiligen Geist  
mit seinen sieben Gaben, damit ich in allem Gott  
verherrliche. Amen.*

Möge uns der Heilige Geist die unbeschreiblich große Gnade  
schenken, durch treue Übung immer mehr in der Gegenwart Gottes  
zu leben.