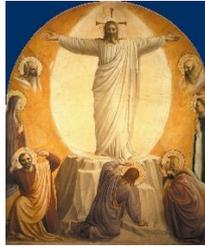


# Stufen des Gebetes

## Von der Suche bis zum Fruchtbringen Die lichtreichen Geheimnisse des Rosenkranzes



### Stufen des Gebetes von Nikolett Muranyi



Übersetzung: Sr. Veronika Dobos OP, 2004

The Hungarian version was published by the Hungarian Dominican Province in 2003

Thököly út 56, Budapest, 1146

Nihil obstat: Dr. Joseph Pucilowski OP vicarius generalis

## Einführung

### Das Gebet im Leben der Menschen im XXI. Jahrhundert

Im Jahre 2004 werden sich die Laiengemeinschaften aus ganz Europa treffen. Auf dieses Treffen, das in Deutschland, in Walberberg stattfinden wird, habe ich einen Vortrag vorbereitet. Als Thema habe ich das Gebet gewählt, oder genauer gesagt: "Die Stelle des Gebets im Leben der Menschen im XXI. Jahrhundert, in ihrem Alltag, mit besonderer Beachtung der neuen Geheimnisse des Rosenkranzes, die von Papst Johannes Paul II im Herbst 2002, am Anfang des Rosenkranzjahres eingeführt wurden."

Meiner Meinung nach ist dieses Thema hoch aktuell in unserer immer schneller werdenden Welt, oder besser gesagt: nicht die Welt wird schneller, sondern unsere Aufgaben haben sich gehäuft. Wir verrichten immer mehr – sehr oft überflüssige – Beschäftigungen und das bringt große Unruhe mit sich. Es bringt nichts, wenn ich immer mehr und mehr leiste und diese Leistungen mich nicht befriedigen, ich keinen Frieden, keine Ruhe, kein Glück mehr finde. Ich beeile mich nur, bin dauernd am Rennen, und am Ende bin ich nirgendwo da. Meine Konzentration zielt immer auf die folgende Aufgabe, und nicht darauf, was ich momentan tue. Die kommenden Aufgaben empfinde ich als wichtiger als die jetzigen. Aber ich müßte da sein, wo ich eben jetzt bin, mit den Menschen, mit denen ich gerade zusammen bin. Die Zeit habe ich als Geschenk bekommen, um sie zu heiligen,

nicht um sie zu bekämpfen. Ich brauche nicht gegen die Zeit zu kämpfen!  
Es ist nicht wichtig, daß ich immer mehr Zeit besitze, sondern wie ich mit der Zeit, die ich habe, umgehe, was ich daraus mache. Wird es ein Lob Gottes sein oder werde ich ständig dagegen kämpfen?

Nehme ich Gottes Willen an? Er hat mir Zeit gegeben, damit ich zu ihm zurückkehren und bekennen kann: Ja, du bist wirklich der allmächtige Gott, dem ich alles zu verdanken habe. Die Zeit soll ich gut nutzen, auch wenn es mir so scheint, als ob ich zu viel Zeit habe. Als Beispiel kann ich die Gottesmutter nehmen, die immer wieder Ja-gesagt hat zum Willen Gottes, als ob dieser, der jetzige Augenblick, der letzte ihres Lebens wäre. Sie hat einzig die Liebe gesucht. Sie führte ein ganz normales alltägliches Leben. Mit Freude hat sie sich um ihre kleine Familie gekümmert. Sachen, die für das Heil der Seelen nicht nützlich sind, hat sie nicht beachtet. Diese Sichtweise von Maria müßte ich mir zu eigen machen, dann würde sich mein Leben verwandeln. Dann würde niemand die Frage stellen, warum die Christen vor Freude nicht strahlen. Ich würde vor Freude strahlen, weil ich erlöst und frei bin. Viele meiner Freunde würden sich mir anschließen, wenn sie mich so erleben würden.

Wenn ich wirklich davon fasziniert wäre, wie der Vater sich um mich kümmert, dann könnte ich mich mit befreitem Herzen freuen. Leider habe ich aber keine Zeit dazu, da ich mir viel zu viel Zeit für Werbung, Fernsehen, Lotterie nehme, und auf diese Sachen nicht verzichten will.

Solange ich auf unnütze Sachen nicht verzichten kann, keine Stille in mir und um mich herum schaffe, werde ich Gottes Stimme nicht hören. Manchmal zeigt sich ein absolut bedeutungsloses Ding in schöner Verkleidung. Ich stehe immer vor Entscheidungen. Bei Entscheidungen kann mir helfen: ich sollte das tun, was unbequemer und schwieriger für mich ist. Nie sollte ich das wählen, was näher wäre, denn das ist immer die egoistischere Lösung. Z.B. kann ich mir selbst heiliger vorkommen, wenn ich wochentags auch in die Kirche gehe, anstatt die Kleider meiner Familie zu bügeln, aber es wäre für mich nur angenehmer, vor dem Bügeln zu flüchten. (Wenn ich meine Zeit schon nicht richtig eingeteilt habe, sollte ich wenigstens gut auswählen, was für mich wichtiger ist.)

Ich lebe in der Zeit, also habe ich einen freien Willen bekommen und viele-viele Möglichkeiten: immer wieder neue Möglichkeiten, um gute Entscheidungen treffen zu können. Also sollte ich meine Zeit richtig einteilen! Also sollte ich in meiner Tagesordnung einen Platz finden für das Gebet, für die Schriftlesung, und auch die Messe. Die Gottesbeziehung zu pflegen, bedeutet keine vergeudete Zeit. Diese Zeit kann für mich einen echten Frieden und innere Ruhe mitbringen, und Kraft geben für den Alltag. Also sollte ich mir dafür Zeit nehmen, es lohnt sich, ich muß sie nur investieren!

Das Leben ist ähnlich wie ein Kartenspiel. Wenn wir mit Karten spielen, dann gelten einige Regeln, wir sammeln die Karten nach Farben zusammen. Wer die Regeln richtig befolgt, gewinnt. Der Gewinner behält die Karten nicht für sich selbst, sondern er spielt mit ihnen, er benutzt sie nur, aber nach dem Spiel gibt er sie zurück an denjenigen, der das Spiel leitet. Jeder kann früher oder später gewinnen, wenn er nur mitspielen möchte und die Spielregeln einhält.

Gott hat in unsere Seele einige Muster eingeschrieben, deswegen wissen wir, was gut und schön ist. In diesem Zusammenhang haben wir eine unheimlich große Sehnsucht nach dem Guten und Schönen. Er hat in unserer Seele aber auch eine Leere geschaffen, die nur Er allein dauerhaft füllen kann.

Meine Sehnsucht kann ich nach verschiedenen Beispielen mit unterschiedlichen

**guten und schönen Sachen versuchen zu stillen: mit guten menschlichen Beziehungen, modischen Kleidern, schnellen Wagen, spannenden TV-Filmen, besonderen Eßspezialitäten, all dies wird mich nur für eine kurze Zeit glücklich machen. Es bleibt immer eine Leere in meiner Seele zurück. Diese Sachen kann ich ruhig benutzen, aber ich sollte sie nicht um jeden Preis besitzen wollen, weil sie sowieso keine echte Freude bringen.**

**Wer die Karten besitzen möchte, wird enttäuscht sein, weil das kein Gewinn ist. Die Dinge dieser Welt sind nur Mittel, „der Gewinn“ ist Gott selbst. Im Kartenspiel besitzen wir auch nicht die Karten, mit denen wir gewonnen haben, sondern wir geben sie zurück, damit andere auch damit spielen können. Die Sehnsucht kann allein Gott erfüllen, weil er sie in uns geschaffen hat.**

**Paulus erklärt das folgendermaßen: „Denn ich sage euch, Brüder: Die Zeit ist kurz. Daher soll, wer eine Frau hat, sich in Zukunft so verhalten, als habe er keine, wer weint, als weine er nicht, wer sich freut, als freue er sich nicht, wer kauft, als würde er nicht Eigentümer, wer sich die Welt zunutze macht, als nutze er sie nicht; denn die Gestalt dieser Welt vergeht.“ (1 Kor 7, 29–31)**

**Die Dinge dieser Welt sind wichtig für mein Leben, aber ich soll von ihnen frei bleiben. Nicht deswegen, weil sie schlecht sind, sondern weil sie nicht dauerhaft sind. Jede schöne irdische Sache spiegelt Gottes Güte zurück, aber nicht ganz, und man kann sie gar nicht vergleichen mit der Glückseligkeit, die uns erwartet. Ich wollte gerne meine Gedanken mit euch teilen. Meine Schutzpatronin vom Orden her ist die Rosenkranzkönigin. Ich habe eine besondere Vorliebe für sie und den Rosenkranz. Der 2. Anlass meines Schreiben ist das Rosenkranzjahr. Mit großer Freude haben mich die lichtreichen Geheimnisse erfüllt. Sie haben eine Leere gefüllt, die ich schon lange gespürt habe, weil die traditionelle Geheimnisse sich nur mit der Kindheit, dem Leiden und der Verherrlichung Jesu beschäftigen. Zwischen Jesu Geburt und Tod steht auch der Erwachsene Jesus, sein öffentliches Leben, die Einsetzung der Eucharistie, die bisher nicht genug betont war, jetzt aber neuen Schwung zum Beten geben kann.**



*Fra Angelico*

**Seit Monaten probiere ich schon, etwas zu schreiben. Über das Gebet kann man auf so unterschiedliche Weise schreiben, ich kann nicht alles umfassen. Dieses Thema ist unerschöpflich. Ich mache einen Versuch, probiere weiterzugeben, was ich selbst erfahren habe. Meine Bemühung richtet sich dahin, den anderen mitzuteilen, was mich Gott näher bringt. Meine Gedanken habe ich nach bestimmten Themen geordnet.**

**Noch einmal möchte ich betonen, daß dies nur eine Richtung ist, und es gibt auch viele andere Wege. In meiner Vorstellung lebt es so: Gott ist in der Mitte eines Kreises, wir stehen am Rande des Kreises und machen uns von daher auf den Weg zu ihm. Jeder Weg ist ein Radius, der von draußen nach innen zeigt. Wenn wir draußen am Rande bleiben, kehren wir nur immer zu uns selbst zurück, werden wir Gott nie finden, sondern drehen uns immer nur um uns selbst herum. So werden wir auch nie glücklich sein. Jede/r muß selbst herausfinden, was ihn/sie Gott näher bringt.**

**Meine Absicht beim Schreiben ist, über das Gebet der heutigen Menschen zu schreiben. Diese Thema könnte man nach folgenden Methoden ordnen:**

- \* Wer betet?–Betet man allein, in einer Gemeinschaft, unter Leitung eines Geistlichen, ökumenisches Gebet.**
- \* Wie betet man?–Während irgendeiner Tätigkeit, indem man spezielle Zeiten für das Beten bestimmt, Stilles Gebet, Gebet mit Liedern, Gesängen.**
- \* Mit wem?–Die Fürsprache der Heiligen erbitten.**
- \* Wann?–Die Heiligung des Tages, Stundengebet nach der Tradition der verschiedenen Ordensgemeinschaften, nach der Tageszeit oder dem Fest entsprechend.**
- \* Zu wem bete ich?–Gebet zum Vater, zum Sohn, zum Heiligen Geist.**
- \* Was bete ich?–Rosenkranz, Litanei, Persönliches Gebet, Fürbitten, Stoßgebete.**
- \* Wo bete ich?–In der Kirche, vor dem Tabernakel, unterwegs, zu Hause.**

**Lange habe ich überlegt, ich baue es aber ganz anders auf. Von dem, was ich schreibe, behaupte ich nicht, daß man nur auf diesem Weg zu Gott gelangen kann, dies ist vielmehr ein kleiner, schmaler Pfad im Gebirge, auf dem man gehen kann, und auf dem man auch zu Gott gelangen kann: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich.“ (Joh 14, 6)**

**Der dritte Anlaß meines Schreibens ist, dass die Dominikaner vor hundert Jahren, am 27. August 1903 nach Budapest zurückgekehrt sind, eine neugotische Kirche gebaut und der Rosenkranzkönigin geweiht haben. In dieser Kirche wurde ich getauft, zu dieser Gemeinde gehöre ich, ich wohne in der Nähe dieser Kirche und bin eine Laiendominikanerin.**

**Dieses kleine Büchlein empfehle ich nicht nur für Dominikaner, sondern für alle, die Gott suchen. Ich sage dem Herrn Dank, daß ich schreiben durfte, was ich von Ihm empfangen habe. Ich wünsche, daß dieses Büchlein den Leser durch Betrachtung näher zu Jesus Christus führt.**

**Budapest im August des Jahres 2003**



**Die erste Stufe: das Suchen**

**„Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich.“ (Joh 14, 6)**

**Solange die Probleme dieser Welt mir bis zum Hals reichen und meine Sichtweise nur horizontal ist, werde ich nie den Sinn meines Lebens zu finden. Wenn ich anfangs, auch vertikal zu suchen, dann habe ich eine Chance, daß ich Gott finden werde.**

**Wenn es in mir eine Sehnsucht gibt, ich Durst nach der Wahrheit habe, und mich mit den verschiedenen TV-Serien nicht zufrieden gebe, mich nach mehr sehne, dann tue ich den ersten Schritt zu Gott hin. Allein das Suchen des Weges ist schon die erste Antwort auf das rufende Gotteswort. Er ist immer offen für mich, aber er wird nie mit Gewalt sagen: Setz dich an den Tisch! Bei Gott soll ich selbst**

anklopfen, und er wird die Tür öffnen, bittet mich herein, und läßt mich an seinem Tisch Platz nehmen.



*Fra Angelico*

### Die zweite Stufe: das Bitten

„Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden  
klopft an, dann wird euch geöffnet.“ (Mt 7,7)

Wenn ich auf irgendeine Weise entdeckt habe, daß der Sinn meines Lebens mit Gott zusammen hängt, fange ich an zu beten. Die einfachste Weise dafür ist das Bitten. Ich bitte Gott, mir zu helfen. In erster Linie wende ich mich an Gott, wenn ich Sorgen habe. Gott fällt mir ein, wenn ich meine Situationen nicht mehr lösen kann. Diese Stufe ist eine natürliche Stufe der Gebetsentwicklung, aber ich soll weitergehen, denn wenn ich hier stehen bliebe, würde meine Gottesbeziehung in kindischer Weise egoistisch und einseitig. Es könnte vorkommen, daß Gott für mich wie ein Automat wäre: ich werfe ein kleines Gebetchen hinein und der Automat wirft eine kleine Hilfe heraus. Und wenn nichts herauskommt, dann bin ich enttäuscht und werfe Gott vor, warum Er dies oder jenes zugelassen hat, usw. So funktioniert das nicht. Ich soll seinen Willen suchen und annehmen und versuchen, damit zusammenzuwirken

Natürlich kann ich meine Bitten Gott vortragen, wie Jesus das getan hat: „Weiter sage ich euch: Alles, was zwei von euch auf Erden gemeinsam erbitten, werden sie von meinem himmlischen Vater erhalten. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“(Mt 18, 19-20)

Diese Bitten sollten mit seinem Willen in Einklang sein, bzw. ich sollte es auch annehmen, wenn ich etwas anderes bekommen habe, als ich erbeten habe. Der für mich sorgende Gott weiß, was ich zu meinem Seelenheil brauche. Wenn ich in diesem Sinn bitte, werde ich bekommen. Wenn ich später nicht mehr auf dieser Stufe stehenbleibe, und darauf verzichte, etwas für mich zu erbitten, dann werde ich meinem Ziel ein bißchen näherkommen.



### Die dritte Stufe: Die Reue

" Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt." (Joh 15, 13)



Wenn ich mich schon auf das Gebet eingelassen habe, den Herrn öfter bitte, wird eine Beziehung zwischen uns entstehen, und ich werde merken, dass ich ein Sünder bin. Wenn ich darauf antworte, also meine Schuld bekenne, meine Schwäche erkenne, dann habe ich die dritte Stufe erreicht. Das ist ein größer Höhenunterschied, ich brauche aber keine Angst zu haben, Jesus hält meine Hände fest. Mir wird immer mehr in mehreren Bereichen meine Schwäche und Fehler, mein Mangel und Egoismus bewußt, ich bekomme immer mehr die Entfernung zwischen Gott und mir zu spüren. Hier an diesem Punkt darf ich nicht erschrecken. Diese Entfernung existiert, aber hält mich nicht fern von Gott. Das Ziel dieser Stufe ist, mir klar zu machen, wer Gott ist und wer ich bin. Solange ich allein für mich gelebt habe, habe ich mich selbst zu Gott gemacht, ohne dass es mir bewußt geworden wäre, der Grund dafür ist mein Egoismus.

In der Reue erkenne ich die Barmherzigkeit Gottes. Gott vergibt mir alles, wenn ich ihn um Verzeihung bitte. Die Sünde schafft eine Entfernung zwischen Gott und mir, aber wenn ich meine Sünden bekenne, bringt mich das Gott näher. Wenn ich öfter beichte, kann mich das auf dem Weg zu Gott näher bringen. Gott reinigt meine Seele, ich werde heller und klarer sehen, der vor mir stehende Weg wird für mich klarer, ich werde leichter die Stimme des Heiligen Geistes hören. In mir wird die Erkenntnis immer tiefer werden, wie klein ich bin und wie groß und großzügig Gott ist, dass er seinen einzigen Sohn für mich hingegeben hat. Jesus Christus ist die Brücke zwischen uns. Wenn ich Ihn als meinen persönlichen Erlöser annehmen kann und mich unter sein Kreuz stelle, ihm meine Sünden hingebe, werde ich mich erleichtert fühlen. Auf das Kreuz schauend werde ich einen anderen Blick auf die ganze Welt bekommen. Der Weg führt vom Kreuz zum leeren Grab, zur Auferstehung, das weiß ich. Auf diesem Weg ist Christus für mich und anstatt mir gegangen. Er ist lieber für mich gestorben, da er mich auf keinen Fall verlieren wollte. Er liebt mich so sehr, daß er sein eigenes Leben hingab, und wird mich zur ewigen Herrlichkeit erwecken. Die Reue reinigt mich. Im Geist werde ich neugeboren.

Es ist wichtig, einen Unterschied zu machen zwischen der Sünde und dem Sünder, in mir und auch in den anderen. Die Sünde muß ich verurteilen, aber zum Sünder muß ich barmherzig sein. Je näher mir der Sünder steht, desto schwieriger ist es zu vergeben. Am schwierigsten ist es, mir selbst zu vergeben.

Wenn ich das nicht schaffen kann, dann halte ich mich wichtiger als Gott, weil er mir schon vergeben hat. Und ich mir noch nicht? Wenn ich versuche, mich selbst anzunehmen – oft ist das ein schwerer Kampf – werde ich meine Seelenruhe in Gott finden.

#### **Die vierte Stufe: die Danksagung**

**„Dank sei Gott für sein unfabbares Geschenk.“ (2 Kor 9,15)**

Wenn meine Seele ruhig ist, kann ich weitergehen auf die nächste Stufe der Danksagung. Die Danksagung entsteht aus dem inneren Frieden und der inneren

**Freude, das Herz fließt fast über. "Friede, Freude, Danksagung singt in meinem Herzen, ich lobe Jesus." Dieses Lied beschreibt alles über ein Herz, das glücklich und voll Freude ist.**

**Am Anfang kann ich nur für meine Freude, für eine gute, gelungene Sache Dank sagen, und die Schwierigkeiten beunruhigen mich noch jedes Mal. Wenn ich auf Jesus höre, der sagt: „Euer Herz lasse sich nicht verwirren.“ (Joh 14,1) werde ich mein Leben anders sehen, und dann kann ich auch für die Prüfungen Dank sagen. Jeder Prüfstein ist zum Überwinden und um mich zu stärken da. Gottes Hand hält mich immer fest. Mir kann nichts Schlimmes passieren. Der hl. Paulus schreibt: „Denn für mich ist Christus das Leben und Sterben Gewinn.“ (Phil 1,21) Dadurch, dass Gott mir immer mehr Aufgaben gibt, drückt Er seine Liebe mir gegenüber aus. Ich soll für mein ganzes Leben Dank sagen.**



### **Die fünfte Stufe: das Loben**

**Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Amen.**

**Wenn ein Herz voll Danksagung ist, kommt die Stufe des Lobens. Beim Loben sage ich nicht nur Dank für eine bestimmte Sache, sondern Gott allein steht im Mittelpunkt. Wenn ich innerlich spüre, dass ich Gott loben möchte, weil Er Gott ist, und andere Sachen für mich nicht mehr zählen, dann ist das Loben: Gott loben für sich selbst.**

**Er ist so mächtig. Er ist alles in allem und ich existiere nur in ihm. Ich habe in meinem Leben eine einzige Aufgabe: Gott zu loben. Das ist der Sinn meines Lebens. Dabei denke ich nicht nur an das Gebet, sondern diese Denkweise soll meine Taten durchdringen und ich soll danach streben, meine Handlungen als Gotteslob zu verstehen.**

**Dies geht natürlich nicht automatisch. Dazu muß ich mich selbst hart erziehen. Ich soll nicht auf dem Weg stehenbleiben, auch dann nicht, wenn ich hingefallen bin.**

**Ich soll immer Jesu Hand suchen, aufstehen und mit ihm weitergehen.**

**Jeden Tag soll ich auf 's Neue anfangen und unablässig versuchen, Gott aus meinem ganzem Herzen zu loben. Wenn Reue mein Herz niederdrückt, soll ich dorthin zum Punkt der Reue zurückkehren, dann zum Danksagen übergehen, und schließlich werde ich wieder fähig sein, Gott zu loben. Die Worte zum Loben sind unerschöpflich, ich kann persönlich beten oder auch ein vorgeschriebenes Gebet nehmen. Diese Vielfalt ist so herrlich, sie macht nicht nur Gott froh, sondern erhebt auch meine Seele zu Gott.**

### **Die sechste Stufe: das Lesen**

**„So kam er auch nach Nazaret, wo er aufgewachsen war, und ging, wie gewohnt, am Sabbat in die Synagoge. Als er aufstand, um aus der Schrift vorzulesen, reichte man ihm das Buch des Propheten Jesaja.“ (Lk 4,16)**

**Wenn ich meine Seele immer mehr zu Gott erhebe, sehne ich mich nach Gott, danach, Ihn besser kennenzulernen. Aus der Heiligen Schrift, besonders aus dem Neuen Testament kann ich ganz vieles lernen. Es bringt viel, jeden Tag die Lesungen vom Tag zu lesen.**

**Das Stundengebet gibt auch viele Antworten auf meine Fragen. Die kurzen Lesungen aus der Heiligen Schrift sind unerschöpflich. Wenn ich lese, bekomme ich jedes Mal etwas Neues, eröffnet sich mir eine neue Sichtweise. Es lohnt sich, langsam zu lesen, nicht nur schnell. Die Gefahr ist sehr groß, schnell zu lesen, wenn eine Stelle für mich bekannt ist, aber ich sollte mir ruhig Zeit dafür nehmen. Es lohnt sich, bei einem Neuen Abschnitt oder am Ende eines Psalms stehenzubleiben.**

**Wenn ich die Möglichkeit habe, eine Stelle auch in einer Fremdsprache zu lesen, wird sich für mich ein ganz neuer Reichtum eröffnen. Es gibt auf der ganzen Erde so viele Sprachen und jede drückt sich völlig anders aus. Nicht nur die Wörter sind anders, sondern wie die Wörter und Sätze zusammengesetzt werden. Vielleicht können nur alle Sprachen zusammen annähernd einen Begriff des ganzen Mysteriums ausdrücken.**

**In meiner Muttersprache lohnt es sich auch, mehrere Ausgaben zu lesen. Wenn ich die unterschiedlichen Ausdrucksweisen vergleiche, kann ich mehr über Gott erfahren. Zum Beispiel nehme eine Lesung von der Messe am Sonntag. Wenn ich diese Stelle in zwei verschiedenen Ausgaben und in einer Fremdsprache lese, werde ich zu spüren bekommen, dass dieser Text viel reicher ist, viel mehr gibt, als ich gedacht habe. Dieser Reichtum erhebt meine Seele zu Gott, bringt mich weiter in meinem Verständnis.**

### **Die siebte Stufe: die Betrachtung**

**„Er bringt eigene Weisheitsworte hervor und im Gebet preist er den Herrn. Er versteht sich auf Rat und Erkenntnis und erforscht die Geheimnisse.“ (Sir 39, 6-7)**



*Fra Angelico*

**Nach dem Lesen kommt die nächste Stufe: die Betrachtung; den gehörten, gelesenen Text vertieft aufarbeiten, "durchkauen". Die Betrachtung bezieht sich immer auf etwas Konkretes, wie eben das Lesen auch. Es ist nicht genug, wenn ich einen Psalm durchlese, ich muß ihn auch langsam durchkauen, durchdenken. Das Beste wäre, wenn ich in Kommentaren nachschauen würde, um den Psalm besser zu verstehen. Ich sollte ihn in meinem Kopf tragen, mich immer damit beschäftigen. Ich kann Gottes Hilfe erbitten, die ausgewählte Stelle besser zu verstehen. Mir werden neue Gedanken einfallen. Ich werde Gottes Geheimnisse ein Stück besser verstehen. Die Zeit muß ich investieren, sonst komme ich nicht voran. Es ist auch wichtig, sich regelmäßig damit zu beschäftigen, sich Zeit dafür zu nehmen. (Für uns Dominikaner ist diese Gebetsweise besonders wichtig, weil bei uns das Studieren eine zentrale Rolle in unserem Gebetsleben hat.) Als Erwachsene darf ich in meinem Glauben kein Kind bleiben, mich nie mit meinen Kenntnissen zufrieden geben. Es ist praktisch, wenn ich dafür einen festen Platz in meiner Tagesordnung einplane. Wenn ich dem nur kurze Zeit widme, aber regelmäßig, wird das in meiner Entwicklung sichtbar sein. Zum Ausharren brauche ich meine Willenskraft. Es lohnt sich, meine Fragen aufzuschreiben, und**

entweder mit meinem geistlichen Begleiter oder mit meiner Gemeinschaft zu besprechen. Es lohnt sich auch, die guten Gedanken aufzuschreiben, um sie mit den anderen zu teilen, oder sie bei einer anderen Gelegenheit weiter zu durchdenken. Sehr oft bekomme ich einen Gedanken aus einer Lesung, der mich weiterbringt beim Verstehen eines Geheimnisses.

Die Betrachtung betrifft also den Geist, und die Vernunft ist eine Stufe auf dem Weg zu Gott. Ich sollte mich auf dieses Thema konzentrieren, es lohnt sich!

Es ist eine gute Hilfe, wenn ich mir vorstelle, ich wäre in einer Geschichte anwesend. Ich stelle mir vor, ich wäre eine der Personen oder würde neben einer Person stehen. Zum Beispiel stehe ich unter dem Kreuz, als Heiliger Johannes. Was denke, erlebe, erfahre ich dort in der Situation? Was könnte er erfahren, dort in der Situation? Auf diese Weise erlebe ich die aufgeschriebene Geschichte als Wirklichkeit und werde sie ein bißchen tiefer verstehen.

## **Das Eis und Gott**

Ich kann auch andere Sachen betrachten, z.B. etwas, was mir passiert ist, was ich gehört habe, oder was ich auf der Straße gesehen habe. Sogar über das Eis kann ich meditieren!

Ich habe mir ein Eis gekauft, zwei Kugeln Vanilleeis. Es schmeckt ausgezeichnet. Es ist angenehm kalt und cremig. Ich mache einen Spaziergang, meine Gedanken sind weit weg. Sogar ein Eis kann mich näher zu Gott bringen. Ich meditiere. Mir schmeckt diese Portion Eis in der Hitze so wunderbar, wie der Wein für die Leute bei der Hochzeit zu Kana schmecken konnte. Mit Freude und Dankbarkeit denke ich an die Leute, die das Eis hergestellt haben. Gott, Dank sei dir dafür, daß ich dieses leckere Eis essen darf.

Mein Herr, segne die Leute, die das Eis hergestellt und verkauft haben. Segne die Leute, die sich um die Kühe gekümmert haben, aus deren Milch das Eis hergestellt wurde.

Segne die Leute, die die Zuckerrüben gezogen haben, um davon Zucker herzustellen, den Zucker, der die Speisen süß macht. Segne die Leute, die das Getreide gesät, geerntet, gemahlen haben, und diejenigen, die daraus die Waffeltüten gebacken haben.

Mein Gott, ich sage Dir Dank für ihre Arbeit, ihr Leben, ihre Familie und ihre Umgebung. Gib Ihnen Glauben, Hoffnung und Liebe!

Gib Ihnen ein hörendes Ohr, um dein Wort aufzunehmen und darauf antworten zu können. Führe sie zum Heil. Gib, dass niemand von ihnen verlorengelht! Amen.



## **Die achte Stufe: Der Rosenkranz**

„Maria aber bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen und dachte darüber nach.“ (Lk 2,19)

Ich soll ein Kind werden, ein offenherziges, zuhörendes, betendes Kind. Ich soll

aus dem Teufelskreis der gehetzten Gesellschaft ausbrechen, nicht mehr mitmachen. Ich habe die Zeit bekommen, um umzukehren, allein zu diesem Zweck. Ich sollte sie nicht verschwenden! Und trotzdem denke ich noch immer nur daran, wie ich mit meinem Geld auskommen werde. Ich habe noch immer kein Vertrauen gegenüber dem himmlischen Vater. Er wird für mich sorgen! Ich traue mich noch immer nicht, mich in all meinen kleinen Sachen auf Ihn allein zu verlassen! Große Sachen ereignen sich aber nicht in meinem Leben. Das ganze Leben besteht aus kleinen Kettengliedern, wie beim Rosenkranz.

Ein guter Weg zur Kontemplation ist es, den Rosenkranz zu beten, aber nur dann, wenn ich ihn nicht wie eine Maschine bete. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich am meisten, in folgender Weise zu beten:

Vor jedem Gesätz sage ich laut das Geheimnis, erinnere mich an die Stelle aus der Heiligen Schrift, ich kann sie sogar nachlesen, anschließend bleibe ich eine kurze Zeit still, um über dieses Geheimnis nachzudenken.

Nachher folgt das "Vater unser", das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat, und das er mit uns zusammen betet. Ich bemühe mich, nicht wie eine Maschine, aus Routine zu beten, sondern zu erleben, zu begreifen und zu besinnen, was ich gebetet habe. Ich brauche mich nicht zu beeilen. Es kommt nicht darauf an, wieviele Gesätze ich hintereinander sage, sondern wie ich bete.

In Ungarn ist es üblich, beim Beten des "Gegrüßet seist Du Maria" nach dem Namen Jesu nochmals das Geheimnis zu sagen, so richte ich meine Aufmerksamkeit immer wieder auf eine bestimmte Szene von Maria oder Jesus. Im "Ehre sei dem Vater" habe ich die Möglichkeit, am kompaktesten die Dreifaltigkeit zu ehren, dann schließe ich mit dem Gebet von Fatima ab. Während ich diese Gebete spreche, lenke ich meine Gedanken auf die Geheimnisse. So bete ich gleichzeitig mündlich und betrachte und es führt mich weiter zu meinem Ziel, zur vertieften Kontemplation, zur Betrachtung Gottes mit Hilfe der Gottesmutter Maria, wie eben sie, so erzählt uns das Lukasevangelium, es getan hat.

## Die lichtreichen Geheimnisse des Rosenkranzes

Das erste Geheimnis:

Jesus, der von Johannes getauft worden ist (Mt 3,13-17)

"Dies ist mein Geliebter Sohn, an dem ich mein Gefallen habe, auf ihn sollt ihr hören"



*Fra Angelico*

Jesus hat unsere Sünden auf sich genommen, er hat sich selbst für uns zum Sünder gemacht. Er hat sich anstelle der Sünder taufen lassen.

Ich kann in dieser Geschichte meinen Platz suchen. Ich kann am Ufer des Jordan Platz nehmen, mein Gewissen prüfen, mit Aufmerksamkeit verfolgen, was die anderen machen, die eben ihre eigene Schuld bekennen, wie sie im Wasser untertauchen. Ich kann Jesus betrachten, dann kann ich ihm auch nachfolgen. Ich kann mit ihm erleben, wie er getauft wird. Jesus taucht im Wasser unter, und als

er wieder auftaucht, öffnet sich der Himmel.

Er war so demütig, daß seine Demut den Vater tief berührt hat und er seine Liebe Jesus gegenüber vor den Menschen zeigen wollte. Wir leben auch in der Liebesgemeinschaft der Dreifaltigkeit. Jesus hat uns ein Beispiel gegeben für diese Liebe, als er sich selbst hat taufen lassen, als er unschuldig bei Johannes wie ein Sünder um die Taufe gebeten hat. Er hat in Compassio mit den Menschen die Schmerzen durchlitten, die die Sünde ausgelöst hat, und es hat ihn so tief bewegt, daß er selbst sich unschuldig unter die Sünder gestellt hat, um den Vater zu versöhnen.

Er hat Gehorsam gelernt durch sein Leiden und der Heilige Geist hat sich auf ihn niedergelassen. Der Heilige Geist hat ihn erfüllt, ihm Kraft gegeben, seine eigene Sendung zu erfüllen.

Dies hat sich alles am Anfang seines öffentlichen Auftretens ereignet. Gott ist durch den Gehorsam seines Sohnes berührt worden. Jesus Christus ist Gott und Mensch gleichzeitig.

### **Das zweite Geheimnis:**

**Jesus, der sich bei der Hochzeit in Kana offenbart hat (Joh 2,1-12)**



*Schnorr von Carolsfeld: Cana*

Jesus war ein wahrhaftiger Mensch aus Fleisch und Blut, der mit seinen Freunden zusammen gefeiert hat und er war auch Gott, der das Wasser in Wein verwandelt hat. Dies war das erste göttliche Zeichen (Wunder), das Jesus in seinem Leben getan hat und er wollte damit Freude machen. Ich kann anwesend sein bei der Hochzeit zu Kana. Ich könnte der Knecht sein, den Jesus angesprochen hat, oder eine andere Person der Geschichte. Ich kann mir vorstellen, wie das gewesen sein könnte, was da geschehen sein könnte. Was hat Maria gemacht, ich kann auch auf sie achten.

Ich kann mich mit den Hochzeitsgästen zusammen freuen, den neuen Wein auch kosten. Was für eine große Liebe hat Jesus gehabt, daß er auf diese Weise dem Hausherrn geholfen hat, der keinen Wein mehr hatte. Der Hausherr kam so nicht in eine unangenehme Situation vor seinen Gästen. Aber was noch auffallender ist: Jesus hat den Bedürftigen nicht im Stich gelassen. Sein Ziel war nicht, die Aufmerksamkeit der anderen durch unterschiedliche Dinge auf sich selbst zu lenken. Überhaupt nicht. Sondern wenn die Leute ihm geglaubt haben, daß er helfen kann, hat er geholfen. Seine Mutter hat ihn für das junge Ehepaar gebeten, das keine anderen Möglichkeiten mehr gehabt hatte. Das Vertrauen, der Glaube war der Boden für dieses Wunder.

Jesus hilft auch heutzutage, wenn wir mutig genug sind, ihn in von unserer Seite aus aussichtslosen Situationen nach seiner Hilfe zu fragen. Sehr oft hilft Er nicht so, wie wir erwartet haben, aber wir können immer Vertrauen haben.

### **Das dritte Geheimnis:**

**Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat (Mk 1,15)**

„Kehrt um und glaubt an das Evangelium!“ – sagt Jesus in Galiläa, bevor er die

**Jünger berufen hat. Dies ereignete sich nicht weit nach seiner Taufe und vor seiner Versuchung.**



*Fra Angelico*

**Was für ein Mut! Heute, vom 3. Jahrtausend nach Christus zurückblickend, scheint das erst mal gar nicht so!**

**Wir haben uns schon an die Geschichten aus dem Evangelium gewöhnt. Schauen wir sie aber mal nicht so uninteressiert an! Gehen wir in der Zeit zurück und sind mit Jesus zusammen in seiner Umgebung! Was für einen Mut brauchte er, sich vor die Leute hinzustellen und zu sagen, mit ihm sei das Himmelreich unter den Leuten angekommen. Stelle ich mich unter die Nachfolger Jesu. Höre ich ihm zu. Lese ich einmal, wie er zu den Leuten gesprochen hat, was er über das Himmelreich verkündet hat. Achte ich auf ihn, frage ihn und lausche auf seine Antworten! Bekehre ich mich neu zu ihm, um mehr sein Jünger werden. Durch das Sündenbekenntnis bekommen wir aufgrund der Erlösung eine neue Chance. Er hat das Licht, die Herrlichkeit auf die Erde gebracht und schenkt sie uns. Das kann man nicht kaufen, das ist unbezahlbar. Ich kann das Himmelreich annehmen, wenn mein Herz ohne Sünde ist und ich demütig bin. Es ist ein echtes Geschenk.**

**Das vierte Geheimnis:**

**Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist (Mt 17, 1-2)**

**Im Gebet des Propheten Habakuk liest man (3, 3-4): „Gott kommt von Teman her, der Heilige kommt vom Gebirge Paran. Seine Hoheit überstrahlt den Himmel, sein Ruhm erfüllt die Erde.“**



*Fra Angelico*

**Die hl. Faustina beschreibt im 20. Jahrhundert den barmherzigen Jesus auf gleiche Weise wie der Prophet Habakuk.**

**Gott hat im Alten und im Neuen Testament, ebenso wie im 20. Jahrhundert die gleiche Herrlichkeit. Diese Beschreibungen versuchen, die echte – die sich mit menschlichen Worten aber nie ganz ausdrücken läßt –vollkommene Herrlichkeit zu umschreiben, die allein für Gott charakteristisch ist und die wir erst nach unserem Tod erkennen werden. Das ist unsere Freude: einmal werden wir ihn von Angesicht zu Angesicht sehen. Am Fest der Verklärung erinnern wir uns daran, daß Jesus am Berg Tabor seinen Jüngern seine Herrlichkeit gezeigt hat. Dieses Fest feiert die Kirche am 6. August. An diesem Tag ist unser Vater Dominikus gestorben.**

**Mit Jesus, Petrus und Johannes kann ich auf den Berg Tabor steigen. Ich kann den hl. Dominikus bitten mitzukommen. Ich setze mich in Stille hin, bleibe dort und denke nach, wie Jesus aussehen könnte.**

Zuerst sind die Jünger durcheinander. Vielleicht werde ich auch erschrocken, erschüttert sein, weil es menschlich unvorstellbar ist, wie Gottes Herrlichkeit aussieht und ich auf das Treffen noch nicht vorbereitet bin. Langsam begreifen die Jünger, dass das Wirklichkeit ist und Jesus tatsächlich so ist, sie das bisher nur noch nicht gewußt haben. Er war während der ganzen Zeit die gleiche Person, aber er hat sich selbst so entäußert, dass er einer von ihnen wurde. Er will uns durch den Glauben gewinnen und nicht durch das Erleben. Nur einige dürfen ihn verherrlicht sehen und vom himmlischen Vater hören, was schon am Ufer des Jordan erklingen war: „Das ist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe.“ (Mt 17,5) "Auf Ihn sollt ihr hören!" wird noch ergänzt. Nach der Verwirrung kommt die Angst. Sie werfen sich auf den Boden. Auch da bin ich mit ihnen zusammen. Es ist Stille. Dann danken wir für dieses Erlebnis. Nur Jesus allein ist da. Er ist mein Freund – er, der sich vorher auf so natürliche Weise mit Mose und Elija unterhalten hat – er richtet jetzt an uns seine beruhigenden Worte „Habt keine Angst...“ (Mt 17,7). Nach der Verklärung spricht Jesus zum ersten Mal über seine Auferstehung. Er befiehlt, sie sollen bis zu seiner Auferstehung nicht über die Verklärung sprechen, er wollte nicht durch diese Ereignis auffallen, sondern in seiner übergroßen Liebe hat er seinen Freunden seinen verklärten Leib gezeigt.

Er war in der Lage, schon vor seinem Tod seinen auferstandenen Zustand zu zeigen, weil für den Sohn Gottes die Zeit nicht begrenzt ist. Er ist Herr über die Zeit. Er ist ewig. Seine Herrlichkeit weist über das irdische Leben hinaus. In der Ewigkeit gibt es keine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, nur allein Gott, wir existieren in ihm. Ihm gehört die ganze Geschichte, sogar noch mehr. Die Geschichte spielt sich in der Zeit ab. Nur wir selber brauchen die Zeit, um die Ereignisse aufzuarbeiten. Er sieht das Ganze in Einem, er braucht keine Zeit. Das ist seine Vollkommenheit. Die Vollkommenheit ist eine solche Dimension, die wir nicht begreifen können. Wir können sie nur mit Hilfe von Gleichnissen verstehen. Wenn ich also sage, Gott wußte, was ich in 5 Minuten machen werde, bedeutet das nicht, dass er anstatt mir entschieden hätte. Nein. Er hat mir einen freien Willen gegeben und ich kann frei entscheiden. Weil Er das Ganze sieht, weiß er, was geschehen wird.



**Hl. Johannes, Aus der Dominikanerkirche in Budapest, Aus den Fenstern des Oratoriums**

Vielleicht kann man das mit einem Gleichnis erläutern: Eine Ameise kann auf dem Boden, an der Wand, an der Decke laufen. Es macht für sie keinen Unterschied, wo sie sich befindet. Sie nimmt wahrscheinlich die drei Dimensionen gar nicht wahr. Sie denkt nur horizontal, deshalb bedeutet für sie oben und unten nichts. Für die Ameisen existiert nur vorne, hinten, links und rechts. Aber das beweist nicht, dass die Welt nur eine Ebene ist. Ich sehe, dass die Ameise sich in drei Dimensionen bewegt, ohne dass sie das wüßte. Gott sieht die Zeit in ihrer Ganzheit. Wir leben und denken in drei räumlichen Dimensionen und in der Zeit.

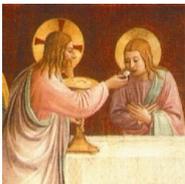
**Wir spüren in unserem kleinen System ganz genau, was oben und unten ist, aber die Erde bewegt sich ebenfalls, und daher sind diese Richtungen immer relativ. Und was ist mit der Zeit? Sie existiert auch nur in diesem irdischen Leben. Die Engel haben einen freien Willen bekommen, aber keine Zeit. Sie konnten sich nur einmal entweder für Gott oder gegen Gott entscheiden, weil es in ihrem Leben keine Zeit gibt. Das Ergebnis ihrer Entscheidung ist deshalb unwiderruflich und ewig. Schätzen wir die Zeit hoch ein, denn sie dient uns. Ich kann mich immer wieder für Gott entscheiden!**



*Fra Angelico*

**Jesus mahnt die Zeugen der Verklärung, bis zu seiner Auferstehung nicht über diese Vision zu sprechen, denn er weiß, dass sie in ihnen als eine starke und unauslöschliche Erinnerung zurückbleibt. Diese Vision ist ein Bruchteil der Ewigkeit, deshalb steht sie über der Zeit. Das ist der Grund, warum die Vision unvergesslich ist, und viel lebendiger in der Erinnerung lebt als die Erlebnisse dieser Welt. Weder die Jünger noch die Heiligen haben die Vision vergessen, sondern sie ist bis zum Ende in ihrem Herzen lebendig geblieben und hat ihr Leben gewandelt, wie das Leben von Maria auch ganz anders geworden ist nach der Begegnung mit dem Engel. Ich kann mich mit ihnen zusammen freuen! Ich werde auch in meinem Glauben gestärkt wie sie gestärkt wurden.**

**Das fünfte Geheimnis:  
Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat**



*Fra Angelico*

**Dieses Geheimnis steht mit der Liturgie der Karwoche in Verbindung, besonders mit dem Gründonnerstag – der Feier der Einsetzung der Eucharistie – und mit dem ersten Geheimnis des Glorreichen Rosenkranzes: "Jesus, der von den Toten auferstanden ist."**

**Durch die Taufe wurde ich in die Kirche aufgenommen. Jesus ist mein König, er hat mich vom ewigen Tod befreit. Er hat uns zu seinen Geschwistern gemacht und unter dem Kreuz seiner Mutter anvertraut. Er läßt mich an seinem Tisch Platz nehmen und sättigt mich in der Eucharistiefeier mit seinem Leib und Blut. Wo bleibt meine Freude? Warum bin ich nicht fähig, glücklich zu sein? Anstatt dass ich aus dieser großen, einzigartigen Möglichkeit, dass ich ein Kind Gottes bin, leben würde, bin ich sehr oft lau und unaufmerksam in der Messe anwesend. Meine Zeit läuft ab! Ich muss mich selbst aufrütteln! Ich soll wach werden! Aus meinem Herzen alle unnötigen Sachen hinauswerfen und so einen Platz für Gottes Geschenke schaffen. Dann kann Er mich füllen und ich werde seine Liebe ausstrahlen.**

**Gründonnerstag weist schon auf Ostern hin. Das letzte Abendmahl wäre nicht**

geschehen, wenn Jesus Christus nicht am Kreuz sein eigenes Leben für uns hingegeben hätte. Wenn er sich für uns als sündige Menschen geschämt hätte, dann hätte er uns nicht angenommen. Aber er hat uns so geliebt, dass er das getan hat, und sogar beim letzten Abendmahl schon dafür gesorgt hat, als Kraftquelle für uns zurückzubleiben. Inmitten der Schmerzen und der Traurigkeit der Karwoche, unmittelbar vor der Festnahme Jesu, entzündet das letzte Abendmahl für uns ein Licht. Nur aus diesem Licht können wir die Auferstehung verstehen. Und aus dem Licht der Auferstehung die Eucharistie. Die uns liebende Zärtlichkeit Gottes zeigt sich im Brotbrechen. Liefert sich Gott uns in einem Bissen Brot aus? Vertraut er sich uns ganz an? Tatsächlich! Der gleiche Leib, den er uns im Brot gibt, hängt am Kreuz, stirbt und ersteht auf. Er ist auferstanden, lebt und ist unter uns da, er ist wahrhaft gegenwärtig. Mit Ihm leben wir? Leben wir mit Ihm? Er ist für uns und mit uns. Sanftmütig, aber entschlossen ruft er uns. "Streck deinen Finger aus, hier sind meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite und sei nicht ungläubig, sondern gläubig!" (Joh 20, 27) In seinem Tod hat er uns nicht allein gelassen, seitdem ist er sogar handgreiflich anwesend und für jeden Gläubigen auf der ganzen Erde in der Eucharistie erreichbar.

„In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt.“ (Joh 16,33) sagt Jesus uns auf dem Weg zu ihm, nährt er uns mit seinem eigenen Leib „Ich bin das Brot des Lebens. Eure Väter haben in der Wüste das Manna gegessen und sind gestorben. So aber ist es mit dem Brot, das vom Himmel herabkommt: Wenn jemand davon isst, wird er nicht sterben. Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben. Das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch für das Leben der Welt.“ (Joh 6, 48-51)

## 9. Die neunte Stufe: die Kontemplation

„Contemplata aliis tradere“

„Betrachten und die betrachtete Wahrheit weitergeben“

Dieses Motto des Dominikanerorden stammt vom Kirchenlehrer Thomas von Aquin.



Hl. Thomas von Aquin, Aus der Dominikanerkirche in Budapest, Aus den Fenstern des Oratoriums

Von der Betrachtung kann ich auf die Stufe der Kontemplation treten. Sehr oft wird verwechselt oder nicht klar darüber gesprochen, daß dies im Grunde zwei verschiedene Stufen sind. Die Kontemplation ist ein Geschenk Gottes, aber ich darf auf sie nicht mit untätigen Händen warten, sondern muss mich darauf vorbereiten, dass ich so beten kann. Die Seele kann sich auf diese Weise am besten mit Gott vereinigen. Jede/r ist fähig, auf diese Weise zu beten. Diese Gebetsweise

ist am schwierigsten zu beschreiben. Begreifen können wir sie nur, wenn wir sie erfahren. Hier folgt ein konkretes Beispiel.

Beginnen wir mit der Meditation. Vor mir liegt die Lesung aus der Heiligen Schrift von heute. Nachdem ich den Text gelesen und meditiert habe, bleibe ich still, und mache das Buch zu. Es ist nicht genug, wenn ich nicht spreche, ich denke nicht in erster Linie nur an äußerliche Stille. Es ist gut, wenn Stille herrscht, aber sie ist nicht unbedingt wichtig. Die innere Stille, das Schweigen ist die Quelle der Kontemplation. Diese Gebetsweise unterscheidet sich von den anderen Gebeten darin, dass ich innerlich auch schweige. Ich bringe meine Gedanken zum Schweigen. Ich will mich nicht mehr an die Details des Textes erinnern, und an meine Gedanken auch nicht mehr. Ich mache meinen Kopf leer und versuche, mich nur auf eine einzige Sache zu konzentrieren: auf das Da- sein vor Gott. In meiner Seele richte ich mich auf Ihn hin aus. Ich lasse den Text auf mich wirken, aber ohne nachzudenken. So probiere ich, auf Gott zu schauen. Ein Wort, ein Ausdruck genügt für mich. Zum Beispiel "Jesus" oder "Jesus liebt mich", "Gott ist die Liebe".

Nachher abstrahiere ich von diesem Wort, von diesem konkreten Begriff, und schaue nur einfach Jesus an und bemerke, wie er mich anschaut. Ich spreche Ihn nicht an, sondern ich werde einfach nur offen, um ihn zu hören. Er ist so sanftmütig, er wird nie laut zu mir kommen. Ich werde nur dann seine Stimme vernehmen, wenn ich meine Seele öffne und für ihn in dieser inneren Stille Platz mache. Seine Stimme ist klar, entschlossen und sanftmütig. Solange ich mit lauten Gedanken voll bin, werde ich seine Stimme nicht vernehmen.

Aber wenn ich einmal seine Stimme gehört habe und seine Gegenwart spüre, werde ich mich immer mehr nach ihm sehnen. Diese innere Begegnung gibt mir Leben und macht mich glücklich. Dies ist eine solche mystische Gotteserfahrung, zu der man keine besondere Fähigkeiten braucht. Die Möglichkeit der Begegnung steht für jeden Menschen offen. Gott ist ganz einfach immer gegenwärtig, nur wir sind nicht da für ihn. Die Begegnung wird dann möglich sein, wenn ich alles stehen lasse und mich für ihn öffne. Ich muss innerlich still bleiben, um Gottes Stimme nicht zu unterdrücken.



Aus der Dominikanerkirche in Budapest, Aus den Fenstern des Oratoriums

Meine Körperhaltung kann ebenfalls meine Vorbereitung auf diese Begegnung ausdrücken, aber nicht unbedingt. Ich kann stehen, knien oder mich verbeugen, aber wenn es nicht geht – weil ich krank bin – dann kann ich ruhig sitzen bleiben oder im Bett liegen. Die entsprechende Körperhaltung kann mir helfen, meine Aufmerksamkeit wach zu halten. Wenn ich in der Betrachtung bis zu Gottes Gegenwart gelange, wird mein Körper auch ruhig und dann existiert die Umgebung fast nicht mehr für mich. Also, wenn ich ruhig bin, und auf die beschriebene Weise Jesus suche, dann merke ich nicht mehr, ob ich zu lange knie oder unbequem sitze. Ich bewege mich nicht mehr, aber nicht aus eigener Kraft, sondern Gottes Gegenwart ist größer, faszinierender als die Wirkung der

**Umgebung. Wenn ich mich noch immer darauf konzentrieren muß, wie ich sitze, und meine Gedanken noch immer damit beschäftigt sind, dann habe ich noch nicht die Stufe der Kontemplation erreicht. Ich soll mich selbst hingeben, dann wird Gott mich beschenken.**

**Die erste Frucht der Kontemplation ist der aus dieser Begegnung stammende innere Friede und die Freude. Es ist oft schwer, die richtigen Worte zu finden. Außerdem wird für mich ein Zusammenhang klarer, oder ich bekomme eine neue Idee, Aufgabe, die ich nicht selbst herausgefunden habe. Diese Dinge sind alle positiv und hängen mit Gott zusammen.**

**In der Betrachtung versuche ich also selber, einen Gedanken herauszufinden (aber das ist nicht nur die Arbeit des Kopfes, sondern auch des Herzens), und in der Kontemplation schaffe ich Platz, um etwas aufzunehmen.**

**Die Betrachtung und die Kontemplation gehören zusammen, aber es gibt große Unterschiede zwischen den beiden. Das liebende Erkennen, das in der Betrachtung anfängt, findet seine Vollendung in der Kontemplation.**

### **Die zehnte Stufe: die Eucharistiefeyer, der Höhepunkt des Gebetes**

**Wenn ich die vorher beschriebenen Stufen gegangen bin, gelange ich zum Höhepunkt: In der Messe treffe ich mit Jesus am innigsten zusammen. In der Eucharistie wartet der wahrhaftig gegenwärtige Jesus auf mich, er ist für mich da. Er tut alles, um mich zu erlösen, nur soll ich mich ihm auch selbst nähern. Er ruft mich und will mir immer sich selbst geben: mir, dem kranken, hilfsbedürftigen und sündigen Menschen. Er sagt sogar, dass ich sein Freund bin, berücksichtigt es immer, wenn ich mich ihm nähern will. Er wird nie für die anderen eine Last sein. Ich kann ihn frei wählen, ihn, der sein Leben für seine Freunde hingab.**



**Aus der Dominikanerkirche in Budapest, Innenansichten aus dem Oratorium der Kirche**

**Ich soll begreifen, davon ergriffen werden, daß Er in dem kleinen Brot und dem Becher Wein lebt, geistig und körperlich gegenwärtig ist.**

**Aus Routine oder Gewohnheit sollte ich nicht zur Kommunion gehen. Jedes Mal sollte ich mich selbst daran erinnern, dass ich mich jetzt mit meinem besten Freund treffe, der selbst der lebendige Gott ist. Ich soll mich bemühen, jeden Tag zur Kommunion zu gehen.**

**Einige Zitate von Johannes Paul der Zweite im Jahre 2003 am 17 April geschrieben, am Gründonnerstag aus dem : „ECCLESIA DE EUCHARISTIA“**

**\* „Die sakramentale Vergegenwärtigung des durch die Auferstehung vollendeten Opfers Christi in der heiligen Messe beinhaltet eine ganz besondere Gegenwartsweise...“ (15)**

**\* „Durch die Teilhabe an seinem Leib und an seinem Blut teilt Christus uns auch seinen Geist mit. Der heilige Ephräm schreibt: „Er nannte das Brot seinen lebendigen Leib, er erfüllte es mit sich selbst und mit seinem Geist. (...) Und der,**

**der es mit Glauben isst, isst Feuer und Geist. (17)**

**\* „Die Eingliederung in Christus, die in der Taufe verwirklicht wird, erneuert und festigt sich beständig durch die Teilnahme am eucharistischen Opfer, vor allem durch die volle Teilnahme am Opfer in der sakramentalen Kommunion. Wir können sagen, dass nicht nur jeder einzelne von uns Christus empfängt, sondern auch, dass Christus jeden einzelnen von uns empfängt. Er schließt Freundschaft mit uns: „Ihr seid meine Freude“ (Joh 15,14). Durch ihn haben wir das Leben: „So wird jeder, der mich isst, durch mich leben“ (Joh 6,57). In der eucharistischen Kommunion verwirklicht sich in höchster Weise das „Innewohnen“ Christi im Jünger und des Jüngers in Christus: „Bleibt in mir, dann bleibe ich in euch“ (Joh 15,4) Durch die Vereinigung mit Christus verschließt sich das Volk des Neuen Bundes keineswegs in sich selbst, sondern wird vielmehr zum „Sakrament“ für die Menschheit, zum Zeichen und Werkzeug des von Christus gewirkten Heiles, zum Licht der Welt und zum Salz der Erde (vgl. Mt 5, 13-16) für die Erlösung aller. Die Sendung der Kirche führt die Sendung Christi weiter: „Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch“ (Joh 20,21). Aus der Fortdauer des Kreuzesopfers in der Eucharistie und aus der Gemeinschaft mit dem Leib und dem Blut Christi schöpft die Kirche die notwendige geistliche Kraft, um ihre Sendung zu erfüllen. So zeigt sich die Eucharistie als Quelle und zugleich als Höhepunkt der ganzen Evangelisierung, da ihr Ziel die Gemeinschaft der Menschen mit Christus und in ihm mit dem Vater und mit dem Heiligen Geist ist.“ (22)**

**\* „Die Eucharistie erscheint als Höhepunkt aller Sakramente, weil sie die Gemeinschaft mit Gott Vater im Einswerden mit dem eingeborenen Sohn durch den Heiligen Geist zur Vollendung führt.“ (34)**

**\* „Was muß Maria empfunden haben, als sie aus dem Mund von Petrus, Johannes, Jakobus und der anderen Apostel die Worte des Letzten Abendmahls vernahm: „das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird“ (Lk 22,19)? Dieser Leib, der als Opfer dargebracht und unter sakramentalen Zeichen erneut gegenwärtig wurde, war ja derselbe Leib, den sie in ihrem Schoß empfangen hatte! Der Empfang der Eucharistie mußte für Maria gleichsam bedeuten, jenes Herz wieder in ihrem Schoß aufzunehmen, das im Gleichklang mit ihrem Herzen geschlagen hatte, und das von neuem zu erleben, was sie selbst unter dem Kreuz erfahren hatte.“ (56)**

**\* „Jedes Bemühen um Heiligkeit, jede Tat, die auf die Verwirklichung der Sendung der Kirche ausgerichtet ist, jede Umsetzung pastoraler Pläne muss die notwendige Kraft aus dem eucharistischen Mysterium beziehen und auf dieses Mysterium als ihren Höhepunkt hingebordnet sein.“ (60)**

**Gesten können mir dazu helfen, das Gebet zu vertiefen. Bei den neun Gebetsweisen des hl. Dominikus ist der Leib und die Seele in einer inneren Harmonie. Eine große Rolle hat das Aufstehen und das Hinknien. Das ist in der Heiligen Messe ebenso.**

**Selbstverständlich werde ich z. B. während der Fürbitten meine Beine nicht überkreuzen und so sitzen bleiben. Meine Bemühung richtet sich darauf, mit dem Priester zusammen aus der Tiefe meines Herzens die Fürbitten mitzusprechen. Dies drücke ich auch in meiner Körperhaltung aus, ich stehe, wie es in Westeuropa schon üblich ist, aber in Ungarn noch nicht überall eingeführt wurde. Während der Wandlung knien wir, leider wird diese Körperhaltung im Westen nicht praktiziert, aber es wäre wichtig, bei uns ist es üblich.**

**Brot und Wein werden verwandelt, das ist das größte Wunder der Welt, auf größere Wunder brauche ich nicht mehr zu warten. Das ist genug für uns. Der**

Herr Jesus Christus hat diese Macht dem Priester übergeben, und auch wir können anwesend sein, wenn wir möchten jeden Tag, wenn Er sein Opfer erneuert. Ich soll mit meinem ganzem Körper und meiner ganzen Seele da sein. Durch das Knien lerne ich Demut. Ich werde daran erinnert, wie klein ich selbst bin und dass Jesus Christus der einzige Große ist. Das Knien gibt mir eine ganz neue, andere Sichtweise.

Heutzutage zählen Äußerlichkeiten sehr viel, z.B. wie mein Handy aussehen soll, aber was wesentlich ist vergessen wir: z.B. bevor ich in eine Kirche eintrete, sollte ich es ausschalten.

An der Messe teilzunehmen, soll mir wichtig sein. Ich sollte schon vorher daran denken und nicht nur aus Gewohnheit an einer Messe teilnehmen, sondern ich werde eine Teilnehmerin des letzten Abendmahles sein, zu diesem Mahl hat Jesus mich eingeladen. Ich soll so teilnehmen wie an einem einmaligen und einzigartigen Treffen.

Dieses Treffen ist auch wirklich einmalig. Jede Kommunion ist ein persönliches Treffen. Jeder Teil der Messe bereitet mich darauf vor. Bei den wichtigen Teilen stehen wir auf, knien, wie es eben in der Liturgie vorgeschrieben ist, so sollten wir auch ruhig aktiv mit unseren Körper teilnehmen.

### **Die Frucht des Gebetes: die Predigt** „Mein Gott was wird mit den Sündern sein?“



*Eine Statue des hl. Dominikus*

#### ***Der Begriff der Predigt:***

Im allgemeinen bezeichnen wir es fälschlicherweise nur als Predigt, wenn der Priester in der Messe nach dem Evangelium eine Stelle aus der Heiligen Schrift den Gläubigen erklärt. Dies wäre richtiger als Homilie zu bezeichnen (In anderen Sprachen gibt es dafür auch ein anderes Wort).

Das Kirchenrecht faßt folgendermaßen zusammen:

"Can. 767 § – 1. Unter den Formen der Predigt ragt die Homilie hervor, die Teil der Liturgie selbst ist und dem Priester oder dem Diakon vorbehalten wird; in ihr sind das Kirchenjahr hindurch aus dem heiligen Text die Glaubensgeheimnisse und die Normen für das christliche Leben darzulegen."

[767] "Nach dem Can. 767 § – 1. kann ein Weltlicher nicht beauftragt werden, eine Homilie zu halten. Im Kirchenrecht wird Homilie genannt, was den vorher beschriebenen Inhalt hat, und in der Messe an der vorgeschriebenen Stelle gehalten wird. ...Wenn ein Weltlicher einen Wortgottesdienst am Sonntag leitet, wenn man keinen Priester hat, kann er auch predigen, weil es keine Homilie ist, denn es findet außerhalb der Messe statt."

"Can. 766 – Zur Predigt in einer Kirche oder einer Kapelle können, nach Maßgabe der Vorschriften der Bischofskonferenz und vorbehaltlich von Can. 767 § – 1., Laien zugelassen werden, wenn das unter bestimmten Umständen

**notwendig oder in Einzelfällen als nützlich angeraten ist."**

**[766] "Weltliche können zur Predigt beauftragt werden, entweder bekommen sie eine Beauftragung (517. k. 2.§), mit der das automatisch verbunden ist oder sie erhalten einen extra Auftrag. In diesem Fall spricht der Weltliche nicht in seinem eigenen Namen, sondern er nimmt an der Tätigkeit der Kirche teil, er muß besonders die Gemeinschaft mit dem Bischof bewahren, bezüglich der Predigt. ...Die Weltlichen dürfen keine Homilie halten, wenn sie auch mit einer anderen Form der Predigt beauftragt werden können."**

**Zu diesem CIC gibt es eine Ergänzung und im Anhang dazu steht:**

**Can 766: "Frage: Kann ein Diözesanbischof jemanden vom Can 767§1 dispensieren, der die Homilie dem Priester und Diakon vorbehält? Antwort: "Nein." Mit päpstlicher Genehmigung vom 20. 06. 1987."**

**Aus dem Buch Kirchenrecht von Péter Erdo: Die verschiedenen Formen der Predigt:**

**„Die Homilie zu halten, ist den Priestern und Diakonen vorbehalten. Andere Arten von Predigt sind z. B.: in Exerzitien oder in Volksmissionen, die der Pfarrer nach dem Kirchenrecht in bestimmten Zeiträumen organisieren soll, einen Vortrag zu halten, und die Ansprache am Sonntag im Wortgottesdienst, wenn kein Priester da ist ... . Weltliche, die den Auftrag bekommen haben, einen Wortgottesdienst zu leiten, können auch eine kurze Ansprache halten. In Ungarn brauchen nach den Vorschriften der Bischofskonferenz diejenigen, die eine offiziellen Auftrag bekommen haben, einen Wortgottesdienst zu leiten, keine besondere Erlaubnis mehr, um eine selbst vorbereitete Ansprache zu halten."**

**Bei den weltlichen Gläubigen verstehen wir unter dem Wort Predigt die aus der Taufe entstehende allgemeine priesterliche Berufung. Die Predigt bedeutet Verkündigung des Glaubens: nämlich, wenn ein Mensch über Gott redet und mit seinen Taten von Gott Zeugnis ablegt. Im Fall der Weltlichen braucht man nicht an eine abstrakte Sache oder eine besondere Rede zu denken. Die Weltlichen wollen nicht die Rolle der Priester in der Liturgie übernehmen.**

**Wie der Katechismus schreibt:**

**"Bei den liturgischen Feiern soll jeder, ob Amtsträger oder Gläubiger, in der Ausübung seiner Aufgabe nur das und all das tun, was ihm aufgrund der Natur der Sache und der liturgischen Normen zukommt." ( Katechismus der Katholischen Kirche" S.324)**

**Also kann man predigen, eine Ansprache über eine Glaubensfrage in einer nicht liturgischen Versammlung halten, in einer Gemeinschaft von Gläubigen, oder auch z. B. in einem privaten Gespräch. Über den hl. Dominikus wissen wir, dass er viele Leute in Südfrankreich durch seine Predigt bekehrt hat, viele sind in die katholische Kirche zurückgekehrt. Viele seiner berühmten Reden hat er nicht in der heiligen Messe gehalten, weil eben die Leute dort gar nicht anwesend waren, die er ansprechen wollte. Seine Glaubensdiskussionen fanden in Gaststätten, auf Plätzen, in den ganz normalen alltäglichen Lebensräumen der Menschen statt.**

**In seinen Heiligsprechungsprozeßakten können wir lesen:**

**"Der heilige Dominikus hatte ein heftiges Verlangen nach dem Heil der Seelen und setzte sich dafür ein, wie er nur konnte. Die Verkündigung lag ihm so am Herzen,**

**daß er seine Brüder aufforderte, tagsüber und nachts, in Kirchen und in Häusern, auf dem Felde, auf dem Wege und wo immer das Wort Gottes zu verkünden und nur immer von Gott zu sprechen." (S.160 Prozeß von Toulouse 18/Vladimir J. Koudelka: Dominikus)**

**Über die Wahrheit Zeugnis ablegen. Christus sagt vor Pilatus, er sei deswegen gekommen: "Für die Wahrheit Zeugnis abzulegen." (Joh 18,37) Der Christ soll sich nicht schämen, sich zum Herrn bekennen. " Schäme dich also nicht, dich zu unserem Herrn zu bekennen." (2 Tim 1,8) Nach dem Beispiel des heiligen Paulus sollte jeder Christ seinen eigenen Glauben bekennen, in jeder Situationen, wenn das erwünscht ist. "Deshalb bemühe auch ich mich, vor Gott und den Menschen immer ein reines Gewissen zu haben." (Apg 24, 16) "Die Pflicht der Christen, sich am Leben der Kirche zu beteiligen, drängt sie, als Zeugen für das Evangelium und für die sich daraus ergebenden Verpflichtungen zu handeln. Dieses Zeugnis ist Weitergabe des Glaubens in Wort und Tat." (Katechismus der Katholischen Kirche Seite 621/ Punkt 2472)**



**Aus der Dominikanerkirche in Budapest, Innenansichten aus dem Oratorium der Kirche**

**Die Taten ohne Worte, die den Glauben erkennen lassen, sprechen für sich selbst. Diese können wir alle tun, unabhängig davon, wo wir sind, in allen Umständen ist das möglich. Ich kann predigen an meinem Arbeitsplatz, in meinem Haus, wo ich eben wohne, mit der Lebensweise, wie ich lebe, dazu brauche ich keine besonders außergewöhnliche Sache zu machen. Wenn meine Arbeit nach den christlichen Werten ein Zeugnis gibt, ist das allein schon eine Predigt. Außerdem kann ich noch verschiedene Aufgaben übernehmen, die die Kirche bereichern, z. B. Religionsunterricht, karitative Tätigkeiten, Krankenbesuche, Singen im Kirchenchor, eine katholische Zeitung herausgeben, Radio oder eine Internet-homepage gestalten. Wenn ich diese Sachen mit ganzem Herzen mache, sind alle diese Sachen Predigten.**

***Warum sollte ich überhaupt etwas tun, wozu ich gar nicht verpflichtet bin? Warum sollte ich persönlich mehr tun als die anderen?***

**Der Grund dafür ist, dass es eine Frucht der Kontemplation ist. Zuerst bete ich nur für mein eigenes Seelenheil, dann für meine Familie, Freunde. Später, mit der Zeit, gibt mir meine Gottesbeziehung immer mehr Verantwortungsbewußtsein. Ich bekomme immer mehr Sorge für das Heil der anderen Menschen. Diese Sorge ist eine positive Sorge, aus ihr entstehen Taten. Die Initiative kommt vom Heiligen Geist, für die anderen Leute, die um mich herum leben, etwas zu tun. (Was man tun soll, ist immer und für jede unterschiedlich.)**

**Der hl. Dominikus hat es so ausgedrückt: "Mein Gott, was wird mit den Sündern sein?" Diese Gedanken haben ihn beschäftigt, und immer wieder weitergetrieben. Folgen wir ihm!**



**Hl. Dominikus, Aus der Dominikanerkirche in Budapest, Aus den Fenstern des Oratoriums**

**Eine innere Sehnsucht drängt mich immer weiter, nicht ein äußerlicher Zwang. Ich soll nur so viel tun, wie ich selbstlos mit ganzem Herzen als Geschenk geben kann. Zähneknirschend und immer wieder den andern Vorwürfe machend braucht man nichts zu tun, das ist kein Opfer mehr. Die Predigt nährt sich davon, was die Seele in der Betrachtung empfangen hat. Wenn man vor der Predigt gebetet hat, kann die Predigt bis zum Herzen durchdringen.**

**Jeder Mensch hat eine ganz andere Fähigkeit zur Predigt, aber das ist weniger wichtig, was zählt, ist die lebendige Gottesbeziehung. Einer, der predigt und weniger begabt ist, aber ein ernsthaftes Gebetsleben führt, kann über Gott viel mehr weitergeben als einer, der hochbegabt ist, aber nicht das lebt, wovon er spricht. Die Rede ohne eigene gelebte Überzeugung kommt nicht zum Ziel. Über Jesus hat man gesagt, er sprach wie einer, der Vollmacht hat, er hat also keinen Vortrag gehalten für eine Elite, sondern was er gesagt hat, das hat er auch gelebt. Der hl. Dominikus war ein glaubwürdiger Nachfolger Christi. Diese Aussage wird durch die Aussagen seiner Zeitgenossen im Heiligsprechungsprozess bewiesen, dass er die Armut und eine apostolische Lebensweise selbst gewählt hat, und immer ein tiefes Bedürfnis hatte, sich weiterzubilden.**



**Initiale eines Codex aus dem 13. Jahrhundert: der Tod des hl. Dominikus**

**"Bruder Rudolf sagte: Ich hörte Dominikus oft von der Armut predigen und seine Brüder dazu ermuntern. Wenn ihm oder der Gemeinschaft Besitztümer angeboten wurden, wollte er sie nicht annehmen und die Brüder sie nicht annehmen lassen. Sein Wille war auch, daß sie billige und kleine Häuser hatten. Er selber trug einen völlig abgetragenen Habit und billige Kleider. Ich habe ihn oft mit dem schäbigsten und kürzesten Skapulier gesehen, und er wollte es auch nicht mit dem Mantel zudecken, wenn er vor Großen erscheinen mußte." (Vladimir J. Koudelka: Dominikus. Seite 173 Prozeß Bologna 38)**

**"Bruder Johannes von Spanien sagte: Bruder Dominikus mahnte und ermunterte oft die Brüder des Ordens mündlich und in seinen Briefen, sie sollten immer im Neuen und im Alten Testament studieren. Ich habe ihn gehört und seine Briefe gelesen. Er selber trug immer das Matthäus-Evangelium und die Briefe des Paulus bei sich. Und er vertiefte sich so oft in sie, daß er sie fast auswendig wußte." (Vladimir J. Koudelka: Dominikus. Seite 181 Prozeß Bologna 29)**

**Der hl. Dominikus hat an seinem Krankenbett seinen Brüder gesagt, sie sollten sich keine Sorgen machen, nach seinem Tod würde er ihnen eine größere Hilfe sein als in seinem Leben. Wir dürfen die Fürbitte des hl. Dominikus erbitten, unser Leben so umzuformen, dass es ein Leben wird, das für das Seelenheil der Anderen eine Predigt wird, die Zeugnis gibt.**

### **Der selige Fra Angelico (1387-1455)**

**Sein ursprünglicher Name ist Guido di Pietro, er ist in Vico in der Nähe von Florenz geboren. Im Jahre 1408, als fertig ausgebildeter Maler, trat er in den Dominikanerorden in Fiesola ein, wo er als Ordensnamen den Namen Giovanni bekam. Mit der Zeit bekam er einen anderen Namen, den die anderen ihm gegeben haben: Fra Angelico (der engelgleiche Bruder) Die Fresken dieses weltberühmten Malers finden wir in vielen Kirchen und Klöstern in Italien. Seine Bilder finden sich auch in Pariser und Berliner Bilder-Galerien. Die Untersterblichkeit von Fra Angelico wurzelt in seiner heiligen Lebensweise. Er war kein Sonderling, sondern ein Apostel, der immer, bevor er etwas arbeitete, vorher betete. Er hatte eine reiche Phantasie und predigte mit seinem Pinsel. Seinen Gedenktag feiern wir am 18. Februar. (nach Fenyvessy J. OP: Fra Angelico)**