

# Inhaltsverzeichnis

● <b>Einführung</b>	7
Begriff und Zielsetzung	8
Zum Gebrauch des Pilgerbuches	11
Über die innere Freiheit	11
Hinweise und Übungen	11
Anrede	12
Zum Seminar	12
● <b>Grundlegendes</b>	13
Im Anfang war die Liebe	14
Beten heisst lieben	15
Atem des Lebens	16
Verweilen	18
Wie ein Kind	20
Grundhaltungen	24
● <b>Das Urbild</b>	25
● <b>Wegbegleiter</b>	29
Abraham	30
Maria	32
(D)ein Engel	35
Die Emmausjünger	36
● <b>«Pflichtlektüren»</b>	37

● <b>Pilgerweg – acht Stationen</b>		44
1) Er ist immer schon bei dir <i>Gebet als Begegnung</i>	<b>Visitation</b>	45
2) Die Liebe baut auf Bruchstücken auf <i>Selbsterkenntnis als Fundament</i>	<b>Resignation</b>	58
3) Gott sucht das Gespräch mit dir Die leibhaftige Dimension des Betens	<b>Oration</b>	71
4) Sein Wort im Herzen bewegen Die Bedeutung des menschlichen Bemühens	<b>Meditation</b>	87
5) Im Augen-Blick verweilen Vorrang des göttlichen Wirkens	<b>Kontemplation</b>	111
6) Die Erfüllung einer Sehnsucht Eucharistie und Gebet der Vereinigung	<b>Kommunion</b>	139
7) Die Liebe Christi drängt uns ... Wer liebt, evangelisiert	<b>Evangelisation</b>	161
8) «Wie mich der Vater gesandt hat, ...» <i>Sendung</i>	<b>Mission</b>	176
● <b>Gebetszeit</b>		194
– Gestaltung der Gebetszeit		195
– Hindernisse		202
– Schwierigkeiten		205
– Gedanken- und bildfreies Beten?		210
● <b>Das Vorbild</b>		214
● <b>Anhang</b>		216
– Text «Emmausjünger»		216
– Lieder		219
– Bildnachweis		225
– Literaturhinweise		226
– Dank		229

## 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»*

*oder*

*«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 Betrogenener.

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.

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. Im Bruder-Klausen-Gebet klingt dieselbe mystische Erfahrung an, welche Teresa von Avila in der Schlusszeile ihrer Gebetsdefinition 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.'

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

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

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 Bruderklusengebets haben schon viele Menschen ihr persönliches Herzensgebet gefunden.

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

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.

*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!»**

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

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.

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