

Die Art und Weise der Betrachtung im Allgemeinen

Tanqueray

(Auszüge aus: *Grundriss der aszetischen und mystischen Theologie*)

Das innere Gebet ist eine schwierige Kunst. Aus diesem Grunde gaben die Heiligen stets gern verschiedene Ratschläge für ein besseres Gelingen. Es finden sich deren ausgezeichnete bei Kassian, dem hl. Joh. Klimachus und den bedeutendsten Autoren. Jedoch erst gegen das 15. Jahrhundert wurden eigentliche Methoden ausgearbeitet, die seither die Seelen auf den Wegen des Gebetslebens anleiteten.

Da diese Methoden auf den ersten Blick etwas umständlich erscheinen, tut man gut daran, die **Anfänger** durch so genanntes **betrachtendes Lesen** darauf vorzubereiten. Man rate ihnen, irgend ein Andachtsbuch zu lesen, wie z. B. das *Erste Buch der Nachfolge Christi*, den *Geistlichen Kampf* oder ein Buch mit kurzen, inhaltsreichen Betrachtungen.

Darauf schlage man ihnen vor, sich **nach der Lesung** folgende **drei Fragen** vorzulegen:

1. Bin ich ganz überzeugt, dass das, was ich gelesen habe, nützlich, ja, meinem Seelenheile notwendig ist, und wie kann ich mich in dieser Überzeugung bestärken?
2. Habe ich bis jetzt diesen so wichtigen Punkt beachtet?
3. Was werde ich tun, um ihn heute besser durchzuführen?

Fügt man dann noch ein inniges Gebet hinzu, um den gefassten Vorsatz auch richtig ausführen zu können, so hat man die wesentlichen Bestandteile eines echten, betrachtenden Gebetes.

Punkte, die allen Methoden gemeinsam sind:

Eine gewisse Anzahl gemeinsamer Züge finden sich bei den verschiedenen Methoden. Sie müssen zunächst hervorgehoben werden, denn sie sind offenbar die wichtigsten.

1. Vorbereitung:

Immer findet sich die entfernte, die nähere und die nächste Vorbereitung.

a) Die **entfernte Vorbereitung** ist nichts anderes als die **Bemühung, das gewohnte Leben mit der Betrachtung in Einklang zu bringen**. Sie umfasst drei Dinge:

1) **Abtötung der Sinne u. Leidenschaften**. 2) **gewohnheitsmäßige Sammlung**. 3) **Demut**. Das sind in der Tat ausgezeichnete Verfassungen für gutes Gebet. Anfangs sind sie nur unvollkommen vorhanden, doch in genügendem Maße, um wenigstens mit einiger Frucht zu betrachten. Bei zunehmendem Fortschritt im Gebet werden auch sie sich vervollkommen.

b) Die **nähere Vorbereitung** setzt drei hauptsächliche Akte voraus: 1) Den **Betrachtungsstoff am Vorabend lesen oder anhören**. 2) Beim **Erwachen** daran denken und **im Herzen entsprechende Gesinnung wachrufen**. 3) Sich an die Betrachtung geben **mit Eifer, Vertrauen und Demut**, sowie **mit dem Verlangen, Gott zu verherrlichen und besser zu werden**. So ist die Seele dann in der rechten Verfassung, um mit Gott zu sprechen.

c) Die **nächste Vorbereitung**, eigentlich schon Beginn der Betrachtung, besteht darin, dass man sich **in Gottes Gegenwart versetzt**, der überall, besonders in unserem Herzen gegenwärtig ist.

Man erkenne sich als unwürdig und unfähig zu betrachten und **bitte den Hl. Geist um seinen Beistand als Ersatz für unser Ungenügen.**

2. Hauptteil:

Auch im **Hauptteil der Betrachtung** enthalten die verschiedenen Methoden mehr oder weniger ausdrücklich dieselben **grundlegenden Akte**:

- a. Solche, wodurch der göttlichen Majestät die ihr gebührende **religiöse Huldigung** dargebracht wird.
- b. **Erwägungen**, um sich von der **Notwendigkeit und dem außerordentlichen Nutzen der zu erwerbenden Tugend** zu überzeugen, damit man um so eifriger bete, um sie durch die Gnade zu erlangen und den Willen zu den nötigen Anstrengungen unter Mitwirkung der Gnade zu bestimmen.
- c. **Erforschungen** oder Rückblicke auf sich, um **Schwächen in dieser Hinsicht festzustellen**, sowie den noch zu durchlaufenden Weg.
- d. **Gebete oder Bitten**, um die Gnade zu erlangen, in dieser Tugend **Fortschritte** zu machen und die dazu **nötigen Schritte** zu tun.
- e. **Vorsätze**, durch die man sich entschließt, die Tugend, welche der Gegenstand der Betrachtung war, von demselben Tage an zu üben.

3. Abschluss:

Die Betrachtung wird beendet durch den Abschluss. Dieser umfasst:

- a. **Danksagung** für die empfangenen Wohltaten.
- b. Einen **Rückblick** über das Vorgehen bei der Betrachtung zwecks Vervollkommnung am folgenden Tage.
- c. Ein letztes **Gebet**, um den Segen des himmlischen Vaters zu erhalten. Wahl eines Gedankens oder eines inhaltsreichen Ausspruchs, der uns im Laufe des Tages den **Leitgedanken** der Betrachtung ins Gedächtnis zurückruft, des so genannten *geistlichen Sträußleins*.