

Gedanken über das Herzensgebet und das Gebet der Einfachheit

Von Karl Wild, Stadtpfarrer a. D., Freiburg, Baden

Das Herzensgebet und das Gebet der Einfachheit sind der natürliche Fortschritt der von uns allen geübten Betrachtung. Mit Hilfe der Gnade Gottes wird unser Gebet immer wärmer und einfacher und führt so allmählich bei vielen, die das betrachtende Gebet üben, zum Herzensgebet und zum Gebet der Einfachheit — vielleicht, ohne daß sie sich dessen bewußt sind, ohne daß sie diese Betrachtungsarten kennen. Beide Gebetsarten gehören in das Gebiet der Aszetik und sind mit der allen zu Gebote stehenden Gnade erreichbar. Die Kenntnis dieser Gebetsarten wird ohne Zweifel unser Gebetsleben gut beeinflussen. Deswegen seien dieselben hier behandelt.

Das Herzensgebet

1. *Das Wesen des Herzensgebetes.* Das Herzensgebet oder das affektive Gebet hat seinen Namen von dem Vorwiegen der Affekte. Bei jeder Betrachtung denken wir zunächst nach über den Betrachtungsgegenstand: Glaubenswahrheiten oder das Leben und Leiden des Heilandes. Wenn wir nun solche Glaubenswahrheiten oder Geheimnisse aus dem Leben Jesu schon oft betrachtet haben, so wird das Nachdenken einfacher und kürzer. Es stellen sich oft schon nach wenigen Gedanken über den Betrachtungsgegenstand die Affekte ein — manchmal drängen sie sich einem förmlich auf. Da wäre es verfehlt, wenn man trotzdem mit dem Nachdenken weiterfahren wollte. Der hl. Franz von Sales schrieb an die hl. Franziska von Chantal: „Wenn Ihr Wille ohne Zwang solche Affekte zustande bringt, so ist es nicht nötig, daß Sie sich mit Betrachtungen aufhalten“¹. Man erweckt dann die Affekte, und gerade dadurch wird das Gebet inniger und Gott wohlgefälliger. — Es ergeht uns da ähnlich, wie es dem Künstler oder Kunstfreund ergeht beim Betrachten eines Kunstwerkes. Zuerst geht er ins einzelne, betrachtet jede Person, jeden Gegenstand, ihren Ausdruck und ihre Abtönung in der Farbe, Perspektive und Belichtung des Ganzen. Alle Einzelheiten sucht er zu verstehen. Wenn er aber wiederholt schon das Gemälde betrachtet hat, so

¹ Maumigny, Das betrachtende Gebet, S. 147.

leben nach kurzem Anschauen alle früheren Gedanken gleichsam auf, und es entsteht der Affekt der Liebe, der Bewunderung und des Sichhineinversenkens. So auch beim Fortschreiten des betrachtenden zum affektiven Gebet. —

In der Regel ist es der Affekt der Gottes- und der Heilandsliebe, der sich am meisten geltend macht und wo man auch Gott dankbar sein muß, wenn dieser Affekt sich einstellt. Wie schön spricht der heilige Ignatius in seinen Ausführungen über den geistlichen Trost gerade über diesen Affekt beim Herzensgebet: „In der Seele wird eine innere Regung geweckt, wodurch sie in der Liebe ihres Herrn und Schöpfers zu entbrennen beginnt und wenn sie demzufolge kein geschaffenes Wesen auf dem Antlitz der Erde um seiner selbst willen, sondern nur im Schöpfer aller Dinge zu lieben vermag. Der Mensch vergießt Tränen, die ihn zur Liebe seines Herrn antreiben, sei es nun aus Schmerz über die Sünden oder über das Leiden Christi unseres Herrn oder über andere Dinge, die sich unmittelbar auf den Dienst oder das Lob Gottes beziehen².“ Es können sich natürlich auch andere Affekte einstellen: die Affekte der Anbetung und der Bewunderung, des Vertrauens und der Hingabe in Gottes Willen, der Selbstverdemütigung und des Seeleneifers usw. Welch schöne Gelegenheiten für das affektive Gebet gibt Professor Zahn in seiner Mystik an: „Ein einfacher Wallgang der Seele den Stationen des Kreuzwegs entlang oder auch ein Aufblick zum Gekreuzigten, ein beschauliches Beten des Rosenkranzes, eine Weile der Andacht vor der Krippe des göttlichen Heilandes oder eine Anbetungsstunde vor dem Herrn im eucharistischen Geheimnisse, wiederum die hehre gottesdienstliche Feier inmitten der frommen Gemeinde und wieder die gnadenvollen Augenblicke nach dem Empfang der hl. Kommunion, und zu anderen Malen die einsamen Gebetszeiten in der stillen Kammer nach des Tages Mühen oder vor der Arbeit Beginn — sie lassen das ‚Hier ist gut sein‘, das die begnadigten Jünger einst auf Tabor gesprochen, allerwärts neu erklingen³.“ „Das Herz loht auf, das Gemüt frohlockt, die Erinnerung wird lebendig, die Einsicht hell und klar, und meine ganze Seele wird in Verlangen zu dir, o Herr, erhoben in nie empfundener Süßigkeit⁴.“

Um zum affektiven Gebet zu kommen, genügt die Übung allein nicht,

² Regeln für die Unterscheidung der Geister, I 3.

³ Zahn, Einführung in die christliche Mystik, 3. Aufl., S. 232.

⁴ Denifle O. P., Das geistliche Leben, 3, 9.

es bedarf auch einer besonderen, aber keiner außergewöhnlichen Gnade Gottes. Alle können diese Gnade erhalten, die sich fleißig im betrachtenden Gebet üben und dabei sich Mühe geben, sich immer mehr loszuschälen von der Welt, die Selbstverleugnung, auch in kleinen Dingen, üben und auf dem Weg der Tugend und Vollkommenheit Fortschritte machen. „Wie kalter Reif verlöschen die leidigen, verdorrten und verderbten Kreaturen, die das Herz in Besitz genommen, das Feuer der Liebe des Heiligen Geistes und verursachen eine wunderliche Kälte, indem sie Gottes Gnade und Trost und heilsame Einsprechungen auslöschen⁵.“

2. *Vorteile und Gefahren.* Im allgemeinen läßt sich sagen, daß das Herzensgebet mehr auf das Leben einwirkt und schneller zur Vollkommenheit führt.

Tugenden erwirbt man weniger durch Erwägungen als durch Akte. Es gilt dies namentlich von der so wichtigen Liebe zu Gott und zu Jesus, aber auch von den andern Tugenden. „Sie erneuern ihre Kraft, befiedern sich wie Adler, laufen und werden nicht müde, gehen und werden nicht matt“ (Is. 40, 31).

Man lernt dann durch den Trost, welchen das Herzensgebet in der Regel gewährt, geringschätzen den Trost, den die Welt und irdische Güter uns geben können. „Wie man nach dem Genuß frischen Quellwassers Ekel am Zisternenwasser empfindet, ebenso hat man, nachdem man das Gebet des Herzens kennen gelernt hat, nur Verachtung für alles, was die Menschen hochschätzen, wie Reichtum, Ehren und Freuden⁶.“ „Wer irdische Dinge nicht als eine schwere Last empfindet, der kann vor Gott kein rechter geistlicher Mensch heißen⁷.“

Das Herzensgebet regt dann namentlich zu großem Eifer an für alles, was sich auf den Dienst Gottes bezieht. „In dieser süßen Stimmung sind alle Mühen ein Vergnügen, alle Beschwerden eine Labung. Wer in dieser heiligen Glut und Tröstung wandelt, für den gibt es keine noch so große Last, die ihm nicht leicht erschiene, keine Buße und noch so große Beschwerde, die ihm nicht gar süß vorkäme⁸.“ „Verkaufe alles, was du hast, und kaufe feurig Gold“ (Offb. 3, 18).

Maumigny macht in seinem Büchlein über das betrachtende Gebet

⁵ Denifle, ebd., 2, 1, 23.

⁶ Maumigny, ebd., S. 140.

⁷ Denifle, ebd., 2, 1, 23.

⁸ Karrer, Die Briefe des hl. Ignatius von Loyola, S. 43.

(144) dann noch aufmerksam auf einige Gefahren, welche das Herzensgebet unter Umständen haben kann.

Diese Gefahren treten dann ein, wenn man zu früh sich dem Herzensgebet widmet, ehe man die Gnade dazu empfangen hat. Wenn man seine Fehler ablegen und solide Tugenden sich aneignen will, so muß man zunächst mit dem Verstand die Häßlichkeit der Sünde und die Schönheit der Tugend betrachten und kennen lernen. Würde man hier zu frühe Affekte erwecken, so werden die Fehler nicht abgelegt und die Tugenden nicht erworben. Der hl. Franz von Sales sagt: „Man muß mit derjenigen Gebetsart beginnen, die zur Änderung des Lebens und der Sitten führt, und das ist eben jene, die sich mit dem Leben und dem Leiden unseres Herrn Jesus Christus beschäftigt. Hier geht man mit großer Sicherheit vor.“ — Wir denken auch erst dann recht die Gedanken Gottes, wenn wir mit unseren Gedanken über ihn und seine Vollkommenheiten und über das Leben des Heilandes nachdenken. Wer ungeübt und namentlich als Anfänger sich zu viel auf die Affekte verlegt, wird keine wirksamen Affekte erwecken. Das Feuer muß mit Holz genährt werden, bevor die Flammen aus ihm herausschlagen können. Bei innerlichen, im geistlichen Leben mehr erfahrenen Menschen stellen sich aber solch wirksame Affekte gar bald ein. Eine kurze Zeit des Nachdenkens genügt hier, um ganz vorzügliche Akte der Tugenden zu erwecken. „In einer Armee kriegsgestählter Veteranen bringt das geringste Wort des Führers mehr Begeisterung hervor, als eine lange Rede in einer Armee von Rekruten und ungeübten Soldaten“¹⁰.

3. *Stimmung der Seele für das Herzensgebet.* Das Herzensgebet ist in der Regel der Lohn für treu geübte tägliche Betrachtung. Viel hängt allerdings auch noch davon ab, daß wir unser Seelenleben auch sonst tagsüber fest in Gott verankern. Die Gebetsstimmung soll auch bei der Tagesarbeit da sein. Unsere Affekte sollen sich auch oft untermittags hinrichten auf Gott und das Göttliche. „Wer Gott aus ganzer Seele liebt, den fördert alles in der Andacht, so daß er immer mehr gewinnt und zu stets innigerer Liebeseinigung mit seinem Schöpfer und Herrn emporsteigt“¹¹. Welche heilsame Schulung für das Herzensgebet besitzen wir namentlich in den Stoßgebeten, in denen ja so viele Affekte, nament-

⁹ Maumigny, ebd., S. 145.

¹⁰ Ebd., S. 148.

¹¹ Karrer, ebd., S. 82.

lich der Affekt der Liebe zu Gott und zu Jesus zum Ausdruck kommen! „Mein Gott und alles!“ „Jesus, mein Gott! Ich liebe dich über alles!“ „Heiligstes Herz Jesu, auf dich vertraue ich.“ „Süßes Herz meines Jesus, sei meine Liebe!“ und so noch viele andere, die uns allen geläufig sind. Wenn man dann gleich bei dem Morgengebet Gott sagt: „Jeder Pulsschlag meines Herzens, jeder Atemzug meines Mundes soll ein Akt der Liebe sein für dich, o Gott, für dich, o Jesus!“, wenn man für das Beten des Breviers die Meinung macht: „Jedesmal, wenn ich die Worte: Deus, Dominus, Jesus oder sonst andere auf Gott sich beziehende Worte ausspreche, sollen dies ebensoviele Akte der Gottes- und Jesusliebe sein“, so haben wir da überaus kostbare Mittel, unser Affektleben zu heiligen und uns in die Stimmung zu versetzen, in welcher das Herzensgebet — die Betrachtung mit vorwiegenden Affekten — uns leicht gelingen wird. Bekannt sind die Worte der hl. Franziska von Chantal über den hl. Franz von Sales: „Ich fragte diesen Seligen, ob er lange Zeit verstreichen lasse, ohne seinen Geist wieder Gott zuzukehren, und er antwortete mir: ‚Manchmal eine Viertelstunde.‘“

Das Gebet der Einfachheit

Das Gebet der Einfachheit gehört ebenfalls in die Aszetik und ist die höchste Gebetstufe, die wir mit Hilfe von gewöhnlichen Gebetsgnaden erreichen können im Unterschied vom eigentlichen mystischen Gebet, zu dem nicht alle berufen sind und das nur mit einer außergewöhnlichen Gnade Gottes erreicht werden kann.

1. *Name.* Der gebräuchlichste Name ist Gebet der Einfachheit. Alles — Verstandestätigkeit und Affekte — vereinfachen sich. — Es hat auch den Namen „erworbene Beschauung“ im Gegensatz zur eingegossenen Beschauung, die in das Gebiet der Mystik gehört und die ihrem Wesen nach in dem erfahrungsmäßigen Innwerden — sowohl der Gegenwart Gottes wie auch der Vereinigung mit ihm — besteht. Die erworbene Beschauung oder das Gebet der Einfachheit ist aber nur die „Krone und die Vollendung des gewöhnlichen Gebetslebens“ (Meschler). — Auch einige andere Namen seien noch erwähnt: Gebet der Sammlung, Schweigen der Seele, Gebet der einfachen Hingabe an Gott. Der zutreffendste Name wird wohl Gebet der Einfachheit sein.

2. *Wesen des Gebetes der Einfachheit.* Von der gewöhnlichen Betrachtung und dem Herzensgebet kann man mit der gewöhnlichen Gnadenhilfe

zum Gebet der Einfachheit kommen. Alles vereinfacht sich. An Stelle der Erwägungen des Verstandes tritt ein liebevoller Blick auf Gott, Jesus oder einen andern Gegenstand der Betrachtung. Daher der Name „Beschauung“. — An Stelle der wechselnden Affekte tritt in der Regel ein Affekt, der das ganze Seelenleben beherrscht. Es kann allerdings auch vorkommen, daß die Affekte etwas wechseln, aber meist stark sind und die Seele längere Zeit beschäftigen. Maumigny sagt: „Die erworbene Beschauung besteht in einem liebenden Gesamtblick auf Gott und seine Werke, begleitet von verschiedenen Affekten, die mit ganz besonderer Leichtigkeit, Kraft und Innigkeit aus dem Herzen hervorgehen¹².“ Gerade dieses Vorherrschen eines Hauptgedankens und die Stärke der Gemütsanregung zeigen, daß Gott mit seiner Gnade sehr mitwirkt. „Der Herr gießt alsdann still und ruhig über die Seele Weisheit und Licht aus, ohne daß sie viele einzelne Akte setzt oder einen Akt oft wiederholt¹³.“

Um von einem Gebet der Einfachheit zu sprechen, genügt es allerdings nicht, daß man bloß kurze Zeit, etwa ein paar Minuten, in diesem Gebetszustand ist, derselbe muß schon mindestens eine Viertelstunde oder länger dauern. Tritt diese Vereinfachung nicht etwa nur hie und da und auf ganz kurze Zeit, sondern häufiger und verhältnismäßig andauernder ein, so spricht man von der Weise bezw. von der Stufe des Gebetes der Einfachheit¹⁴.“ Die Affekte können natürlich auch hier ganz verschiedenartig sein. Es ist aber hier noch mehr wie sonst der Affekt der Gottes- und der Jesusliebe, der vorherrscht.

Poulain sagt: „Ähnliche Zustände wie den Zustand der Seele im Gebet der Einfachheit finden wir viele im Leben. Die Mutter an der Wiege des Kindes schaut dasselbe mit Freude und mit Liebe an, ohne ein Wort zu reden und auch ohne viel zu denken; und so sitzt sie, wenn auch mit Unterbrechungen, oft stundenlang da. — Zwei Freunde haben nicht immer neue Ideen auszutauschen, und doch bleiben sie noch lange zusammen und erfreuen sich, ohne viel zu reden, des Glückes, beieinander sein zu können. — Oder betrachten wir den Künstler. Unbeweglich steht er da, in den Anblick einer schönen Landschaft oder eines Meisterwerkes versunken¹⁵.“ Ähnlich der hl. Pfarrer Johannes Maria Vianney von

¹² Maumigny-Richstätter, *Katholische Mystik*, S. 181.

¹³ Johann vom Kreuz, *Die lodernde Flamme*, Str. 3, V. 3.

¹⁴ Zahn, *ebd.*, S. 234.

¹⁵ *Handbuch der Mystik*, S. 19.

Ars: „Um gut zu beten, hat man nicht nötig, viel zu sprechen. Man weiß, daß der gute Gott im Tabernakel gegenwärtig ist; man öffnet ihm sein Herz, man fühlt sich glücklich in seiner Gegenwart; dies ist das beste Gebet.“

Man muß allerdings hier, um der Gefahr des Quietismus zu entgehen, sehr betonen, daß die Seele bei dem Gebet der Einfachheit sich aktiv verhält, wenn es auch bisweilen — namentlich in den höheren Graden des Gebetes — eine sehr leichte Tätigkeit ist. Die im Ruf der Heiligkeit gestorbene Franziskanerin Maria Fidelis vom Kloster Reutberg in Bayern, in deren Biographie viel Bemerkenswertes über das höhere Gebetsleben steht, vergleicht die Seele im Gebet der Einfachheit mit dem Ewigen Licht vor dem Tabernakel, das eine Weile ganz ruhig ist, um dann wieder aufzuflackern. So soll sich auch die Seele teilweise ganz still verhalten, dann aber besonders, wenn Zerstreuung oder Schlaf käme oder wenn es ein dumpfes Brüten würde, wieder Anmutungen erwecken. Ein großer Schaden entstünde, falls die Seele, die sich in diesem Ruhen leicht tut und gefällt, das eifrige Bitten und Betteln unterließe¹⁶.

Gegenstand des Gebetes der Einfachheit sind im allgemeinen alle Gebiete des betrachtenden Gebetes: Gott und seine Eigenschaften, Jesus, sein Leben und namentlich sein Leiden usw. Doch zeigt sich bei diesem Gebet die Vereinfachung oft auch darin, daß man sich mit Gott und dem Gedanken an seine Gegenwart oder mit dem Gedanken an Jesus und seine Liebe begnügt und mit diesen Gedanken besonders wirksame Affekte, namentlich den der Liebe verbindet.

3. *Der Nutzen des Gebetes der Einfachheit.* Da diese Gebetsart „die Fortentwicklung, der Höhepunkt und ein kompletierender Akt der einfachen Betrachtung¹⁷“ ist, hat sie auch alle Vorteile der einfachen Betrachtung. — Da bei ihr dann namentlich die Affekte und namentlich der Affekt der Gottes- und Jesusliebe mächtig angeregt werden, wirkt sie wie das Herzensgebet. — Ihren vollen Nutzen als Gebet der Einfachheit wird sie aber nur bei solchen hervorbringen können, die schon Fortschritte im geistlichen Leben gemacht haben und in der gewöhnlichen Betrachtungsweise erfahren sind. Wer das gewöhnliche betrachtende Gebet noch nicht lange geübt hat, wer im Tugendleben wenig bewandert ist, wird wenig Nutzen von dem Gebet der Einfachheit haben. Wenn er es trotzdem üben

¹⁶ Mühlbauer, Schwester Maria Fidelis Weiß, S. 321.

¹⁷ Grabmann, *Wesen und Grundlage der katholischen Mystik*, S. 30 ff.

wollte, kommt er leicht zum Nichtstun, zu einem Hinbrüten ohne kraftvolle Affekte und wirksame Entschlüsse. Pater Meschler sagt: „Die Liebe soll durch dieses Gebet mächtig angeregt werden, und zwar nicht bloß zur Gefühlseligkeit, sondern praktisch und tätig zur Besserung der Fehler, zur Übung der Tugend und zur Erfüllung der Standespflichten¹⁸.“

Die oben genannte Schwester Maria Fidelis sagt dann über dies Gebet: „Ich finde, daß die Seele ohne das Gebet der Einfachheit nicht zum mystischen Gebete kommt. Das Gebet der Einfachheit ist die Türe, der Vorreiter zum mystischen Gebet. Ich glaube, daß es keine mystische Seele gibt, die nicht vorher schon das Gebet der Einfachheit geübt hat“ (320). Auch Poulain sagt: „Durch Verminderung des Nachdenkens führt das Gebet der Einfachheit in sanfter Steigung zu den mystischen Zuständen“ (18). Allerdings nur bei solchen, welche von Gott durch eine besondere außergewöhnliche Gnade dazu berufen sind. Bei dem affektiven Gebet wie bei dem Gebet der Einfachheit können zwar mit Hilfe der Gnade Gottes auch geheimnisvolle Zustände eintreten, namentlich wenn die Gottesliebe mächtig geweckt und fühlbar wird. Doch mystische Zustände und Erlebnisse sind dies keineswegs. Das mystische Gebet setzt erst dann ein, wenn der Mensch der Gegenwart Gottes erfahrungsmäßig inne wird und die Vereinigung mit Gott durch die heiligmachende Gnade, an die wir anderen glauben, erfahrungsmäßig, d. h. mit den geistigen Sinnen fühlt und verkostet. Pater Kleutgen sagt deswegen: „Der Gegenstand der eigentlichen Mystik ist eine geheimnisvolle Verbindung mit Gott, zu der nicht alle berufen sind und die darin besteht, daß die Seele durch außerordentliche Wirkungen der Gnade zu einer höheren Beschauung der himmlischen Dinge und vorzüglich Gottes selber erhoben wird, und vermittelt derselben jene übernatürliche Gemeinschaft mit dem Wesen Gottes, welche die heiligmachende Gnade den Gerechten verleiht, nicht mehr bloß durch den Glauben erfaßt, sondern auch durch Erfahrung kennen lernt¹⁹.“ Rechnet man, wie dies des öfteren geschieht, schon das affektive und das Herzensgebet zur Mystik, so sind damit mancherlei Gefahren verbunden. Namentlich die Gefahr der Selbsttäuschung und der allzu hohen Einschätzung der eigenen Person und dann die weitere Gefahr, daß man Vorschriften der praktischen Mystiker, die nur für das eigentliche mystische Gebet gelten, auch auf das affektive und das Gebet der Einfachheit bezieht.

¹⁸ Stimmen der Zeit, 67 (1904), S. 272.

¹⁹ Theologie der Vorzeit, S. 50 ff.

4. *Gewisse Voraussetzungen für das Gebet der Einfachheit.* Nächst Gott mit seiner Gnade ist es der Mensch, der mit seiner ganzen natürlichen Anlage und seinen Lebensverhältnissen mitwirkt, das Gebet der Einfachheit zu pflegen und aus ihm Nutzen zu ziehen.

Im allgemeinen läßt sich sagen, daß das Frauengeschlecht mit seiner reicheren Gemütsentwicklung sich mehr eignet für dies Gebet, als die Männerwelt. Pater Meschler sagt: „Einfache, sinnige und minnige Seelen, Angehörige des beschaulichen Berufes haben im ganzen mehr Geschick für diese Gebetsart als gelehrte, lebhaft und nach außen wirkende Geister, obgleich vielleicht gerade diese in der besagten Gebetsweise ein Gegengewicht gegen die Gefahren und die Eigenart ihrer Berufsstellung finden“ (272). Angehörige kontemplativer Orden kommen von selbst auf dieses Gebet, da sie sich ja oft und lang dem betrachtenden Gebet widmen müssen und da zu sehr ermüdeten, wenn sie nicht diese einfachere Gebetsweise mit Hilfe der Gnade Gottes und durch Belehrung erfahrener Seelenführer fänden. — Wenn dann Leute aus dem einfachen Volk sich dem betrachtenden Gebet hingeben, kommen sie auch leicht zu dieser Gebetsart, da dieselbe auch mehr ihrer ganzen Anlage entspricht, als eine streng geordnete Betrachtung. Wieviele wird es geben, die das Gebet der Einfachheit üben bei Besuchen vor dem Tabernakel oder in der gnadenreichen Zeit nach der hl. Kommunion? — Ein Gebet der Einfachheit ist es auch, wenn Ordensleute, die nicht die lateinische Sprache verstehen, beim Beten der Tageszeiten mit ihrem Geist und ihren Affekten bei Gott weilen. — Besonders möge hervorgehoben werden, daß die Anweisungen des hl. Ignatius für das betrachtende Gebet, namentlich die einfachen Arten, das Leben Jesu zu betrachten, mit ihren Wiederholungen eine sehr gute Vorbereitung und Schulung für diese einfache Gebetsweise sind, wie denn auch der hl. Ignatius in einem an eine Ordensfrau gerichteten Brief schreibt: „Alles Betrachten, in dem der Verstand die Hauptarbeit zu leisten hat, ermüdet. Es gibt aber eine andere Gebetsweise, die wohlgeordnet und mühelos ist; sie verläuft sanft und angenehm für das Erkenntnisvermögen und ermüdet keineswegs die Seelenkräfte — weil sich diese ohne äußere und innere Anstrengung betätigen“²⁰.“ Mit diesen Worten hat er jedenfalls neben seiner einfachen Art, das Leben Jesu zu betrachten, auch diese beiden Gebetsarten im Auge gehabt, die wir

²⁰ Karrer, ebd., S. 48.

hier behandelt haben. Auf sie lassen sich gewiß die Sätze anwenden: „Denke nicht geringschätzig über eine Betrachtung, die so schlichte und kindlich erscheinende Dinge zum Gegenstand hat! Eine solche Betrachtung mehrt die Andacht, entzündet die Liebe, erweckt Mitleid, verleiht Reinheit und Einfalt, stärkt die Liebe zur Demut und Armut, mehrt die Hoffnung und macht sich dem Heiland vertraut und ähnlich. Zu den Höhen der Beschauung uns aufzuschwingen, reicht unsere Kraft nicht; aber „was töricht ist an Gott, ist weiser als die Menschen, und was schwach an ihm, ist stärker“²¹.“

Alle Gebetsarten, recht geübt, sind vor Gott gewissermaßen himmlische Musik. Professor Sch le u ß n e r sagt: „Die meditatio ist dem Nacheinanderspielen der einzelnen Akkordtöne vergleichbar, während das Gebet der Einfachheit dem vollen Akkordschlag gleicht. Die mystische Beschauung dagegen ist das Lauschen auf überirdischen Sphärenklang“²².“ Das letztere ist nur verhältnismäßig wenigen von Gott besonders berufenen Seelen gestattet. Doch wir brauchen uns darüber nicht zu betrüben. Die hl. Theresia vom Kinde Jesu hat einmal die schönen Worte gesprochen: „Allen Ekstasen ziehe ich das Eintönige des verborgenen Opfers vor“²³.“ Des Opfers namentlich, das mit einfachen, von Herzen kommenden Gebeten verbunden ist. — Auf was immer für einer Gebetsstufe wir aber stehen mögen, immer wollen wir die Worte der Nachfolge Christi recht beherzigen und befolgen: „Die Andacht ist eine Gabe Gottes, und diese Gabe sollst du mit anhaltendem Eifer suchen, mit ernstem Verlangen von mir begehren, mit Geduld und Zuversicht erwarten, mit frohem Danke annehmen, in Demut bewahren, mit aller Treue ihr nacharbeiten und Zeit und Maß der himmlischen Heimsuchung Gott überlassen, bis er kommt“ (4, 15).

²¹ Des Bruders Johannes de Caulibus Betrachtungen vom Leben Christi, verdeutscht von Vinzenz Rock O. F. M., S. 80.

²² Prinzipienfragen der mystischen Theologie, Katholik, 1909, S. 344.

²³ Der Geist der hl. Theresia vom Kinde Jesu, S. 27.