

Ratschläge

Das innere Gebet ist eine erlesene Kunst, die es zu lernen gilt. Hier einige ergänzende Ratschläge.

Die innere Sammlung

Es ist ratsam, es zu Tagesbeginn zu halten, bevor der Geist mit irdischen Dingen beschäftigt ist. Es ist auch gut, regelmäßig die gleiche Tageszeit dem stillen Gebet zu widmen. Es muss zur Gewohnheit werden. Nach einer Zeit wird die Seele sich spontan zu der bestimmten Zeit zu Gott erheben. Es wird ein Bedürfnis.

Hoffen wir nicht, beim inneren Gebet innerlich gesammelt zu sein, wenn wir uns nicht darum bemühen, es den ganzen Tag über zu sein. Das ist eine Frage der Entscheidung: Man kann Gott immer finden „in der Stille eines Herzens, das nur für ihn da sein will“, wie die hl. Elisabeth von den Heiligsten Dreifaltigkeit an eine Familienmutter schrieb. Und im Gegenteil, wenn man bei den verschiedensten Beschäftigungen in keiner Weise an unseren Herrn oder Unsere Liebe Frau denkt, wird man kein gutes inneres Gebet halten können. Aber innere Sammlung meint nicht Konzentration! Gott wirkt wie ein Künstler, der sich bemüht, die Zuschauer in den Bann zu schlagen. Der Zuschauer braucht sich nicht zu konzentrieren, um aufmerksam der Vorstellung zu folgen, wenn er sich fesseln lässt. Der heilige Johannes vom Kreuz sagt, dass „die Seele nicht inneres Gebet hält, um sich zu ermüden, sondern um sich zu entspannen“. Man muss in das innere Gebet gehen, ohne in diesem Augenblick etwas anderes machen zu wollen.

Dürren und Zerstreungen

Was ist angesichts der Trockenheit und Ablenkungen zu tun? Das ist eine geläufige Schwierigkeit, vor allem bei Anfängern, weil insbesondere sie ein wenig zu viel nach Tröstungen beim inneren Gebet suchen. Seien wir uns zuallererst im Klaren darüber, dass das innere Gebet nicht für uns ist, sondern für Gott, um unserem Herrn Freude zu bereiten. Wenn man sich leer fühlt, muss man ganz einfach dem inneren Gebet treu bleiben und Gott seinen Leib und seine Seele widmen. Das ist keine gehaltlose Gabel Wir bringen

ihm unsere Kraft, unsere Seelenkräfte und alles dar, was auf eine Weise hätte benutzt werden können, die uns nützlicher, für unser menschliches Ich sinnvoller erschienen wäre. Damit setzen wir einen Akt der Demut und der Ehrbeugung an die Transzendenz Gottes. Wir erkennen, dass Gott frei im Geben ist, dass wir unwürdig sind, seine Gaben zu empfangen. Stellen wir uns vor Gott wie ein Bettler.



Man kann sich ein Buch zur Hilfe nehmen, unter der Voraussetzung, dass wir das innere Gebet nicht schlicht und einfach in eine Lektüre umformen. Die Trockenheit, die wir empfinden, hindert Gott absolut nicht, uns Gutes zu tun, uns seine Gnaden zu gewähren. Die hl. Teresa von Ávila hat die größten Gunsterweise empfangen, als sie die Tröstungen der Betrachtung am wenigsten spürte.

Treue und Beharrlichkeit

Das innere Gebet bedarf der Treue und Beharrlichkeit. Das ist der erste Kampf. Wir müssen siegen, koste es, was es wolle! Das ist vielleicht das schwierigste. Der Teufel versucht uns zu entmutigen. Wir empfinden manchmal Trockenheit oder Abscheu. Die hl. Teresa von Ávila rät: „Diejenigen, die von diesem Wasser des Lebens trinken wollen und den Weg gehen möchten, bis sie zur Quelle selbst vorstoßen: Wie sollen die also beginnen? Dazu sage ich, dass viel, ja alles an einer großen und ganz entschiedenen Entschlossenheit gelegen ist, um nicht aufzuhören, bis man zur Quelle vorstößt, komme, was da kommen mag, passiere, was passieren mag, sei die Mühe so groß, wie sie sein mag“. Ein guter Kirchgänger findet den inneren Frieden

nicht, empfindet immer exzessive Beunruhigung, handelt immer menschlich, wenn er das innere Gebet nicht praktiziert. Wenn er hingegen darin nicht nachlässt, wird er die Burg betreten, wird er ein neues Leben entdecken: den Anfang des Himmelslebens.

Im Notfall

Es kann schließlich geschehen, dass man einen Tag unfähig ist, die gewöhnliche Weise des inneren Gebets zu üben. Man ist sehr müde oder beunruhigt... In diesem Fall darf man einfach versuchen, Gott in der Schönheit der Natur zu finden; oder ein schönes Gebet langsam zu meditieren, zu wiederholen, z.B. das Vaterunser; oder man kann ein schönes Bild von Jesus oder Maria anschauen und verehren. Das Ziel ist immer gleich: zur Liebe, zum Vertrauen, zur Anbetung zu gelangen.

Wenn eine Sorge uns verfolgt, nehmen wir einfach dieses Problem als Thema: Sprechen wir darüber mit Gott und Maria. Das wird ein echtes Gespräch mit Demut, Hoffnung, Vertrauen, Liebe sein, und wir finden eine Erholung.

Gott erfreuen

Vor allem muss das innere Gebet ein Trost und eine Verehrung Gottes und Mariens sein. Dies ist der erste Zweck. Der heilige Johannes Eudes sagt: „Ich ermuntere euch, soweit es mir möglich ist, und beschwöre euch im Namen Gottes, unseren lieben Herrn Jesus nicht seines Glückes zu berauben. Er neigt sich ja zu uns herab, um mit Hilfe des heiligen inneren Gebets seine Freude daran zu haben, bei uns zu sein und mit uns zu sprechen. Drücken wir ihm vielmehr aus, wie wahr es ist, was der Heilige Geist sagte, nämlich dass „es weder Bitterkeit in seiner Unterhaltung, noch Langeweile in seiner Begleitung, sondern nur Freude und Erfreuen gebe“. – „Der Verkehr mit ihm hat keine Bitternis; das Zusammenleben mit ihm bringt keinen Verdross, sondern nur Frohsinn und Freude“ (Weish 8,16). Das innere Gebet führt uns einfach in das echte christliche Leben, das in nichts anderem als in einem gewöhnlichen Leben bei Gott besteht, im ständigen Kontakt mit ihm durch den Glauben und die Liebe.



SKAPULIERBRUDERSCHAFT

Unserer Lieben Frau vom Berge Karmel

Nr. 12 - 2025



kein Märchen:

ALLES WAS DU SUCHST WARTET VERBORGEN IN DIR

Liebe Freunde, es geht mir einfach um das Allergrößte und Wichtigste, für das ich jeden begeistern will und mit deren Möglichkeit zu viele gar nicht mehr gerechnet haben! Dies lässt sich nicht schöner darstellen, als in einem Schloss, das uns im Innersten erwartet an bleibender Herrlichkeit. Wenn wir unsere „unsichtbaren“, aber realen, positiven, seelischen Erfahrungen besser einzuordnen verstehen, werden wir uns mehr dieser Wirklichkeit öffnen und unser Glück nur noch, von dem es uns versichert ist, erwarten. Er fragt: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid“ (1Kor3,16)

Maria und alle endgültig Angekommenen ermunten uns: „Der Fromme von morgen wird ein „Mystiker“ sein, einer, der etwas erfahren hat oder er wird nicht mehr sein.“ (Karl Rahner).

Die Teresianische Karmelspiritualität ist geprägt vom inneren Gebet durch Erfahrungen der großen Teresa von Ávila. Es geht um eine notwendige Gebetspraxis, welche uns jederzeit einen Schutz-Raum bietet im diabolischen Sturm, der jedes Menschen Empfinden, Denken und Wesen verunstalten und bestimmen will. Entscheidend bleibt der freie Wille eines jeden. Keiner darf im Äußerlichen stehen bleiben, sondern soll und kann zu einer bleibenden tiefen Freundschaft mit Gott

gelangen. Zu einem echten Kennen, einem „Du und ich“ in Freiheit, inmitten dieser unsicheren vergänglichen Zeit.

Darum bleibt die schlichte und stille Zelle des im Konvent lebenden Karmeliten, aber auch die Entbehrung jedes Betenden, ein bevorzugter Ort. Hier treten wir ein in die mystische Gegenwart Gottes. „Wenn jemand mich liebt, wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen“ (Joh. 14,23).

Eines Tages kamen, nachdem ich sie eingeladen hatte, ein paar Schwalben in unsere Kapelle geflogen und wollten einfach nicht mehr raus. Seitdem haben wir ein Nest mit drei Vögelchen angebracht.

Sie bringen das „innere Ankommen“ zum Ausdruck.

Gehen wir diesen Weg überzeugt weiter, der nur einmal, und das ist jetzt, gegangen werden kann.

Gott sendet uns Maria zu Hilfe, die uns mit Ihren Botschaften, die häufig aufs erste sehr einfach klingen, begleitet in unser tiefstes Innerstes. Verinnerlicht bitte unbedingt den Artikel über das innere Gebet von Pater Raymond in diesem Rundbrief. Im Heiligen Jahr grüßt Euch hoffnungsvoll

Frank Möller

(Gründer der Skapulierbruderschaft & Haus des Gebetes Medjugorje).

Skapulier rettete sie aus dem Tod!

Barbara P. (Foto Mitte) musste nach einer schweren OP und Lungenembolie wiederbelebt werden. Sie glaubt fest, dass es ihrem Skapulier, das der Arzt an ihren Oberschenkel geklebt hatte, zu verdanken sei. Dann noch ein starker Nierenschaden. „Ich war schon auf dem Weg in die Dialyse, da bat ich die Krankenschwester, die Werte nochmal zu überprüfen. Ich hatte die ganze Nacht gebetet. Die Werte wurden besser... Mein Leben steht unter dem Schutz der Muttergottes vom Berg Karmel.“

Zeichen der sicheren Hoffnung!

„Mein Name ist Kai J. Ich bin 27 Jahre alt und seit dem 13.12. nach einem längeren Konversionsprozess Mitglied der Katholischen Kirche. Nach reiflicher Überlegung und innerer Erforschung ist mir in meinem persönlichen

Glaubensverständnis deutlich geworden, wie verbunden ich mich der Gottesmutter Maria fühle. Dies möchte ich nun durch das Auflegen und Tragen des braunen Skapuliers vertiefen und bekräftigen.“



Solche und ähnliche Nachrichten aus der ganzen Welt erreichen uns ständig. Gott wirkt nicht durch die großen Meinungsmacher, Er klopft an die Herzen!



MARIENTAGUNG

1.-4.3.2025
in Freckenhorst bei Münster

Rosenmontag 3.3. um 15 Uhr

Vortrag von Frank Möller

- Unterwegs zum Himmel &

- Maria, das Zeichen der Hoffnung

Auskunft:

Stefanie Althaus (LVHS)

02581 9458-237

althaus@bistum-muenster.de



Stoff-Skapulier

6 x 4,5 cm

stabil, rutschfest, weich,

waschbar

7,- €

zzgl. Versandkosten

Jedes Skapulier ist gesegnet!
Das Weihegebet und die Gebete
für den Priester liegen bei.



Anliegen & Bestellungen:

Skapulierbruderschaft

F. Möller, PF 2104

D-48732 Maria Veen

ruferderliebe@web.de

www.ruferderliebe.org

Tel.: +49(0)1578-246-6292





Pater Jean Marie aus London verbrachte eine längere Zeit bei uns. Auslöser war, als Maria vor dem Jahrestag zu einer Novene nach Medjugorje auf den Erscheinungsbereich gerufen hatte. Er stieg sofort ins Flugzeug... Als ungewöhnlich sah er und einige Beobachter, immer wenn er am Fuß des Berges ankam, rannte er plötzlich den Berg hinauf, ohne einmal anzuhalten. Das ging an allen 9 Tagen so, obwohl er sonst gar nicht gut auf den Beinen ist.



Pater Marko Glogović aus Kroatien, der jedem Kroaten gut bekannt ist als Lebensschützer, besuchte uns zu Saisonende. Er kam um zu danken und berichten, dass er bei seinem Besuch bei uns 1 Jahr zuvor so begeistert wurde, dass er nicht nur selber das Skapulier seit dem trägt, sondern ein eifriger Missionar des Skapulier in Kroatien wurde. In einem Jahr legte er bereits mehr als 2.000 Skapuliere auf und bei seinem Besuch am 8. Dez. in Deutschland 250 Gläubigen. Jedes Werk Gottes wird bekämpft und trägt doch seine Früchte!

HERZLICHE GRÜßE AUS UNSERER KAPELLE IN MEDJUGORJE



Prof. Zbigniew Wojtowicz aus Krakau führte mehrmals Pilger zu uns und unterwies sie über die Fülle unseres Glaubens und sehr intensiv über die Spiritualität des Skapulierers.



„Ich habe hier 4 Stunden „alleine“ gebetet, es war wie ein paar Minuten!“ (Beata)



Tolle Begegnungen und kein Zufall für viele, hier gewesen zu sein.



Freunde aus der Ukraine



Heilungsgebet

Besonders nahe sind die Heiligen durch die Reliquien in der Kapelle.



Segnung mit der Kreuzreliquie



Herzlich Willkommen in unserer Kapelle in Medjugorje. Sie ist ganztägig geöffnet. Eine Gästewohnung bietet immer wieder Pilgern Erholung. Frage uns einfach... scapularium@gmx.net

Tel: +387 63 818 533



Inneres Gebet

Von Pater Raymond O. P.

Was ist eigentlich das innere Gebet? Ist das eine Betrachtung? Oder die stille Verrichtung einiger Gebete? Wenden wir uns an eine schöne und klassische Begriffsbestimmung, die für alle Formen des inneren Gebets gilt: „Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“ (Teresa v. Avila).

„Verweilen bei einem Freund...“

Gott hat uns aus Liebe erschaffen und erlöst; er hat uns zu einer sehr engen Vereinigung mit ihm vorherbestimmt. „Mit ewiger Liebe liebe ich dich“, sagt der Herr (Jer. 31,3). Er wohnt – wenn wir im Stand der Gnade sind – in unserer Seele mit einer übernatürlichen, persönlichen Gegenwart, in einer fortwährenden liebenden Tätigkeit. Er ist ein Feuer, das ständig seine Wärme ausbreitet, eine Sonne, die ihr Licht ausgießt, ein immer sprudelnder Brunnen. Das innere Gebet ist die bevorzugte Gelegenheit, bei welcher wir dieser Liebe, die Gott ist, begegnen. Durch die heilmachende Gnade werden wir zur Gotteskindschaft erhoben und können dieser Liebe entsprechend antworten. Sie befähigt uns zur Vereinigung, zum Austausch, zur wechselseitigen Durchdringung mit Gott, kurz: zur Freundschaft mit ihm.

Inneres Gebet heißt also, bei Jesus in unserem eigenen Inneren zu verweilen, indem wir uns innerlich sammeln, still werden, vom guten Willen und dem Wunsch beseelt sind, ihm Freude zu bereiten. Inneres Gebet heißt, uns so oft wie möglich mit Jesus zu unterhalten, mit ihm über alles zu sprechen: über uns, unser Elend, aber vor allem über ihn. Inneres Gebet heißt, ihn anzubeten, ihn zu bewundern, ihm zu danken, ihn zu lieben. Inneres Gebet heißt auch, ihm zuhören zu können, ihn sprechen zu lassen, ihn handeln zu lassen. Stellen wir unsere Seele zur Verfügung, wie die Leinwand eines Malers, die Jesus selbst bemalen will.

„...weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“

Es handelt sich also um einen Akt des Glaubens, dem die Liebe folgt. Wohlverstanden, es geht hier um eine übernatürliche Liebe, einen übernatürlichen Akt. Wir sehen die Menschen, die wir gern haben: Familienmitglieder, Freunde... Wir schätzen ihre Vorzüge; wir verspüren ihre Zuneigung zu uns und die unsrige zu ihnen. Diese Liebe, selbst wenn sie ganz rein ist, entwickelt sich auf natürlicher Ebene und bewegt unsere natürlichen seelischen Vermögenskräfte. Beim inneren Gebet hingegen sehen wir Gott nicht. Er ist reiner Geist, unendliches Sein, unfassbar für unsere menschlichen und natürlichen seelischen Vermögenskräfte. Die Liebe, die uns mit ihm vereint, ist von derselben Natur wie Gott und dadurch von unseren natürlichen Vermögenskräften weit entfernt.

Aber durch alle Wechselfälle hindurch bleibt immer ein und dieselbe wesentliche Tätigkeit bestehen: sich mit Gott aus Liebe zu vereinen. Die heilige

Teresa sagt, dass das Gebet „nichts anderes“ als ein Verweilen sei. So genügt das Wirken der übernatürlichen Liebe und bildet das Wesentliche des geistigen Gebets: Der Rest ist nebensächlich, ist nur ein Mittel.

Ein „...Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen...“

Wenn die Seele treu zum inneren Gebet ist, geschieht es nach und nach, dass sie sich sehr oft im Laufe des Tages zu Jesus wendet. Es wird ein Leben mit einem bevorzugten Freund. Der Kontakt mit Gott stellt sich im Seelengrund ein, in den Tiefenbereichen, wo Gott wohnt und wo sich die vom Heiligen Geist in uns eingegossene Liebe befindet. Wenn die Liebe mächtig ist, wird der Austausch häufig und vertraut zugleich. Dieses Gebet verwirklicht sich in der Einsamkeit der Seele: Das innere Gebet ist ein persönliches, stilles Gebet. Es ist kein liturgisches oder öffentliches Gebet, es muss persönlich sein. „Wenn du aber betest, so geh in deine Kammer, schließ die Türe zu und bete zu deinem Vater im Verborgenen; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird es dir vergelten (Mt 6,6).“



hl. Teresa von Avila

versuchen, Gott im inneren Gebet zu fühlen. Die Kontaktaufnahme mit Gott ist an sich nicht spürbar. Wenn der Kontakt entsteht, lässt er nicht unbedingt ein Licht oder eine Erfahrung zurück. Das bedeutet deshalb noch lange nicht, kein inneres Gebet gehalten zu haben oder dass es missglückt ist. Es ist sicher, dass die Liebe Gottes uns immer bereichert. Genauso wie man seine Hand nicht in Wasser tauchen kann, ohne sie zu benetzen, oder sie nicht in eine Flamme halten kann, ohne sich zu verbrennen, so kann man nicht im Glauben mit Gott Kontakt aufnehmen, ohne aus seinem unendlichen Reichtum zu schöpfen.

Methode des inneren Gebets

Muss man eine Methode des inneren Gebets befolgen? Das innere Gebet ist kein christliches Yogal Es ist keine Frucht einer Technik, eines persönlichen Fortschritts durch geistige Konzentration. Es ist eine Gnade Gottes, ein Geschenk Gottes, das wir annehmen haben. Alle sind also in demselben tiefen stillen Gebet, sofern man der Gnade treu entspricht. Es ist wohl eine Kunst, es zu lernen, aber es soll nicht künstlich sein! Die Methoden können jedoch vor allem zu Beginn des geistlichen Lebens nützlich sein. Aber Vorsicht! Man darf das innere Gebet, so wie die heilige Teresa von Avila es formuliert, nicht mit einer Methode verwechseln. Eine Methode ist nur unter der Bedingung von Nutzen, dass man die zahlreichen und in einer gewissen Ordnung stehenden Akte, die sie vorschreibt, aufzugeben weiß, sobald man das Ziel, d.h. die Vertrautheit mit Gott, erreicht hat.

Die Methoden wollen das Feuer der Liebe entzünden und es dann unterhalten. Um ein Feuer zu entzünden, braucht man Reisig und keine großen Scheite, sonst erstickt das Feuer. Ebenso beginnt man auch behutsam mit dem inneren Gebet. Man darf nicht zu lange warten, um Holz nachzuliegen, denn sonst geht das Feuer aus. Wenn also der Liebesaustausch anfängt, darf man nicht rein passiv oder vielmehr leer bleiben. Selbst in dem Fall, wo die Hauptinitiative von Gott ausgeht, macht die Seele von ihrer Erkenntnis und ihrer Liebe Gebrauch: Sie schläft nicht. Im Laufe der Betrachtung, wenn man spürt, dass die liebende Zuneigung nachlässt, legt man mit einer neuen Erwägung ein neues Scheit auf.

Es ist nicht zu vergessen: Man kann nur lieben, was man kennt, was man erfasst. Ein lebendiger Glaube ist nötig, um die Liebe zu nähren. Eine regelmäßige Bereicherung des Glaubensschatzes durch das Studium der Kirchenlehre, durch die Schriftlesung, durch die geistliche Lektüre, ermöglicht indirekt das Wachstum der Liebe.

Besuche unseren Kanal auf:



Haus des Gebetes Medjugorje
Skapulierbruderschaft