

Hilfen für die tägliche Betrachtung

Vorbemerkung: Unter „*Betrachtung*“ verstehen wir jedes Sich-Befassen mit Gott und göttlichen Dingen, das nicht der Bereicherung des Wissen, sondern der Vertiefung unserer persönlichen Beziehung zu Gott dient.

In jeder solchen Betrachtung finden sich Elemente des vorstellungsmäßigen oder geistigen Anschauens, des Nachdenkens und der Stellungnahme. Alles Anschauen und Nachdenken soll zum eigentlichen *Beten* führen. Daraus soll unsere innere *Haltung* (u. Umst. verdichtet zu einem Vorsatz) und unser *Tun* herauswachsen.

Herrscht das diskursive Nachdenken vor, so nennen wir diese Art „*consideratio*“ (1–4).

Im Gegensatz dazu halten sich in der „*meditatio*“ (5–9) und in der „*contemplatio*“ (10) Anschauen und Nachdenken einerseits und eigentliches Beten andererseits in ihrem Ausmaß die Waage.

Wird das Erkenntniselement vorausgesetzt und ist es nur noch randbewußt, während das eigentliche Beten den größten Raum einnimmt, so sprechen wir von „*oratio affectiva*“ (11–12).

Die folgenden kurzen Hinweise wollen *keine vollständige* Anleitung zum betrachtenden Beten sein, sondern sie sollen nur ins Gedächtnis rufen, was in *mündlichen* Unterweisungen ausführlich dargelegt wurde.

Die Vielfalt der Arten und Anregungen soll jedem helfen, die Form *seines* inneren Betens zu finden; er *versuche* alle Arten und *behalte*, was ihm *entspricht*.

Anhang: Zur mittäglichen Adoratio

Vorbemerkung: Im folgenden sollen Anregungen gegeben werden, die Adoratio zu einer Viertelstunde gesteigerten Betens zu machen.

Schon auf dem Weg zur Kapelle *sammle* ich mich zum Gespräch mit Gott und schließe alle anderen Gedanken aus.

1. Ich beginne die Adoratio mit einem bewußten Akt der Anbetung durch die *Kniebeuge* („ich bete dich an als meinen Herrn und Gott“) und das *Knien* vor unserem Herrn im Sakrament. Ich bete z. B. das „Adoro te“ oder das „Pange lingua“.
2. Ich halte *Rückblick* und *Ausblick* vor Christus:
 - b) Ich *überschaue* den vergangenen Vormittag: was habe ich aus meiner Betrachtung mitgenommen? War die Liebe Gottes die Triebkraft meines Handelns? War mein Verhalten zum Nächsten von der Liebe geprägt? Habe ich meinen besonderen Vorsatz gehalten? Habe ich eine Sünde oder grobe Unvollkommenheit begangen?
 - c) Ich *bereue*, was ich gefehlt habe.
 - d) Ich *überblicke* den Nachmittag, sehe besonders Schwierigkeiten voraus, *nehme mir vor*, wie ich mich verhalten will und *bitte* um Gottes Hilfe dazu.
3. Ich *bete* für die großen *Anliegen* des Gottesreiches und unseres Oberhirten, aber auch für die *Anliegen* meiner Familie, unseres Hauses und meiner Vorbereitung auf das Priestertum.
4. Ich lasse mein Beten ausklingen mit einem *Lob* Gottes, indem ich z. B. das Gloria der hl. Messe oder das Te Deum bete.

Entwurf: Robert Goll S. J.; als Manuskript gedruckt für das Klerikalseminar Freising, Oktober 1953