

15 Regeln fürs Gebet

1. Entschliesse dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg des Gebets!
Es gibt das Problem der Selbstentmutigung durch zu grosse Vorhaben.
2. Sei nicht gewaltsam mit Dir selbst! Kümmere Dich nicht darum, ob Du auch wirklich andächtig bist. Bete und überlass die Ganzheit deines Gebetes Gott!
3. Gib dem Gebet eine feste Zeit. Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist.
4. Gib deinem Gebet einen festen Ort! Der Ort hilft dem Geist, zu sich selber zu finden.
5. Sei streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine Augenblicksbedürfnisse oder deine augenblickliche Unlust nicht zum Massstab deines Handelns!
6. Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für die geglückte Halbheit!
Gib nicht auf, nur weil dein Gebet nur halb gut ist!
7. Rechne nicht damit, dass dein Gebet ein Seelenbad ist. Das Gefühl innerer Erfüllung rechtfertigt das Beten nicht, das Gefühl innerer Leere verurteilt es nicht.
8. Verliere über deinem Misslingen den Humor dir selbst gegenüber nicht!
Auch die Niederlage ist unsere Schwester und nicht nur unser Todfeind.
9. Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an! Baue dir eine kleine Liturgie, die dir geläufig ist und die dich vor unnötigen und Kräfte verzehrenden Entscheidungen bewahrt!
10. Setze den Texten und Bildern nichts entgegen. Versuche sie nicht zu füllen mit deiner gläubigen Existenz! Überliefere dich ihrer Kraft und lass dich von ihnen ziehen!
11. Erinnerung dich daran, dass die Psalmen das Gottesgespräch unserer Toten sind! Erinnerung dich daran, dass du nicht Erster bist, sondern eintrittst in ihren Jubel und in ihren Schrei!
12. Lerne kurze Formeln aus dem Gebets- und Bildschatz der Tradition auswendig!
Wir verantworten ihren Inhalt nicht. Wir sprechen sie mit den Zungen unserer toten und lebenden Geschwister.
13. Haste nicht beim Gebet! Bete kurz, langsam, in so viel Ruhe, wie du aufbringen kannst!
Und wenn dir das Schweigen ohne innere Unruhe gelingt, ehre es!
14. Bete mir Humor deine Gebete in das Geschrei deiner Kinder und in das Rattern des Zuges, der gerade vorüberfährt. Vielleicht machst du damit auch diesen Lärm zu einem Gebet.
15. Erinnerung dich ständig an den Satz aus dem Römerbrief (8, 26):
«Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt. Der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.»