

Die beständige Betrachtung des Leidens Jesu – eine praktische Anleitung des heiligen Vinzenz M. Strambi¹

Eigentlich reicht eine Gebetszeit von einer halben oder auch einer ganzen Stunde am Morgen nicht wirklich aus. Jesus selbst lehrt uns, allezeit zu beten und darin nicht nachzulassen (vgl. Lk 18,1). Es ist also erforderlich, dass wir uns um eine beständig andauernde Gebetshaltung bemühen. Nun werdet ihr mich wohl fragen: Wie soll das gehen? Wie macht man das? Ich will euch nun einen sehr einfachen Weg zeigen.

1. **Am Morgen, sobald ihr aufwacht** - bringt euch in die Gegenwart Gottes, macht das Kreuzzeichen und sprecht: „Durch das Zeichen des heiligen Kreuzes befreie uns² der Herr von allen Sünden und allem Bösen.“³ Erhebt euch dann in Eile, denn durch das müßige Verweilen im Bett sind schon viele Seelen auf ewig verloren gegangen.
2. **Während ihr euch ankleidet** – sagt häufig zu euch selbst: „Jesus nackt am Kreuz – und ich gut gekleidet“. Bittet Ihn dann, dass er euch mit seinen heiligen Tugenden bekleide, indem ihr zu Ihm betet: „Herr, bekleide meine arme Seele mit deinen heiligen Tugenden.“
3. **Nach dem Ankleiden** – kniet nieder und bekennt euren Glauben, eure Hoffnung, eure Liebe und erweckt Reue.⁴ Vergegenwärtigt euch täglich die Vorsätze, die ihr in diesen Gebeten ausdrückt.

¹ Entnommen und übersetzt aus: PIERANGIOLI, A., *Voi siete miei amici. Meditazioni sulla Passione di Gesù. Preghiere*, Editrice Ancilla, Conegliano TV 2002, S. 28 – 32.

² Die Pluralform meint hier wohl die Mitbrüder im Kloster bzw. Familienangehörigen.

³ Wörtlich übersetzt: *Durch das Zeichen des Kreuzes befreie uns, unser Gott, von unseren Feinden.*

⁴ Wörtlich: *Atti di fede, atti di speranza, atti di carità, atti di contrizione.* Diese „Akte“ sind eigentlich Standardgebete, die bei uns – im Gegensatz zu anderen Ländern – weniger bekannt sind und die vier grundsätzlichen Verhaltensweisen des Gläubigen Gott gegenüber ausdrücken.

Die nachstehende Übersetzung ist dem Kompendium des Katechismus entnommen:

Akt des Glaubens: Herr und Gott, ich glaube fest und bekenne alles und jedes, was die heilige katholische Kirche zu glauben lehrt. Denn du, o Gott, hast das alles geoffenbart, der du die ewige Wahrheit und Weisheit bist, die weder täuschen noch getäuscht werden kann. In diesem Glauben will ich leben und sterben. Amen.

Akt der Hoffnung: Herr und Gott, ich hoffe, dass ich durch deine Gnade die Vergebung aller Sünden und nach diesem Leben die ewige Seligkeit erlange. Denn du hast das

4. **Nach dem Verrichten der oben genannten Gebete – dankt Gott** für alle empfangenen Wohltaten, die ihr - insbesondere während der Nacht - empfangen habt. Opfert dann alle eure Gedanken, Worte und Werke des kommenden Tages zu Ehren des heiligsten Leidens unseres Herrn auf. Bittet Ihn, dass er euch wegen der Verdienste Seines heiligsten Leidens die Gnade schenke, keine Todsünde mehr zu begehen.
Erneuert eure Vorsätze, insbesondere was jene Fehler anbelangt, die ihr tagsüber gewohnheitsmäßig begeht.
5. Wenn es eure Zeit erlaubt, **macht eine geistliche Lesung** und schließt eine **mindestens halbstündige Gebetsbetrachtung**⁵ an - wie es euch in diesem Buch gezeigt wird. Wenn ihr eine Arbeit zu verrichten habt, müht euch wenigstens um eine viertelstündige Betrachtung. Wenn auch das nicht geht, dann küsst mehrere Male die Wunden unseres Herrn und bittet Ihn um seinen heiligen Segen. Dann verrichtet eure Hausarbeiten in andauernder Vereinigung mit dem Herrn. Wenn ihr euch auf einen Weg macht, stellt euch vor, wie ihr Ihn auf Seinem Kreuzweg nach Kalvaria begleitet; denkt an das Kreuz und an die furchtbaren Schmerzen, die er aus Liebe zu euch erduldet hat.
6. Versucht möglichst, **täglich an der Heiligen Messe teilzunehmen**. Denn gerade sie ist die Feier des Gedächtnisses des heiligsten Leidens unseres Herrn Jesus Christus. Sie setzt für uns das eine Opfer Jesu auf Kalvaria gegenwärtig und unterscheidet sich von diesem nur in der Weise des Opfern. Insofern ist die Heilige Messe besonders geeignet, das bittere Leiden unseres Herrn Jesu Christi zu betrachten. Dies ist gerade dann notwendig, wenn es nicht möglich war, die beschriebene Morgenbetrachtung zu halten. So kann man sich wenigstens während der heiligen Messe mit Kalvaria verbinden

versprochen, der du unendlich mächtig, treu, gütig und barmherzig bist. In dieser Hoffnung will ich leben und sterben. Amen.

Akt der Liebe: Herr und Gott, ich liebe dich über alles und meinen Nächsten um deinetwillen. Denn du bist das höchste, unendliche und vollkommenste Gut, das aller Liebe würdig ist. In dieser Liebe will ich leben und sterben. Amen.

Akt der Reue: Mein Gott, aus ganzem Herzen bereue ich alle meine Sünden, nicht nur wegen der gerechten Strafen, die ich dafür verdient habe, sondern vor allem, weil ich dich beleidigt habe, das höchste Gut, das würdig ist, über alles geliebt zu werden. Darum nehme ich mir fest vor, mit Hilfe deiner Gnade nicht mehr zu sündigen und die Gelegenheiten zur Sünde zu meiden.

Amen.

⁵ Im Original: *Oratione mentale*.

und betrachten, wie Jesus sein göttliches Blut für uns vergießt. Verweilt dort und bemüht euch, in ein heiliges und liebevolles Gespräch mit dem leidenden Jesus einzutreten.

7. **Wenn ihr dann mit euren alltäglichen Verrichtungen beginnt** - dann bietet diese in erster Linie Jesus an und denkt an all das, was er aus Liebe zu euch getan hat. Auf dieselbe Art und Weise opfert Jesus eure Reisen und eure Anstrengungen auf, indem ihr beispielsweise sagt: „Mein Jesus, in Vereinigung mit den Leiden und Schmerzen, die du für mich erlitten hast, opfere ich dir diese Arbeit, diese Reise, dieses Mühen ... auf.“
8. **Wenn ihr das erforderliche Essen zu euch nehmt** - so erinnert euch daran, dass Jesus oftmals weder ein Stück Brot hatte, um seinen Hunger, noch ein Glas Wasser, um seinen Durst stillen. Wiederholt während ihr esst: „O Jesus, du hungrig und durstig - während ich satt bin!“
Dankt Ihm mit lauterem Herzen für das Essen, das Er euch gibt und erinnert euch daran, dass Er euch sogar seinen eigenen Leib und sein kostbares Blut zur Speise gibt.
Wenn ihr trinkt, dann geht im Geiste zu seiner geöffneten Seite und betrachtet das große Geschenk seines daraus überfließenden, kostbaren Blutes.
9. Nehmt **in Zeiten der Versuchung** mehr denn je Zuflucht zu den heiligsten Wunden Jesu. Habt deshalb immer ein Kreuz bei euch. Und wenn ihr dann von irgendeiner Versuchung angegriffen werdet, dann drückt das Kreuz liebevoll an eure Brust, küsst es andächtig und sagt zum Herrn: „Liebster Jesus, um deines furchtbaren Leidens willen befreie mich von dieser Versuchung.“
10. **Wenn ihr irgendwelchen Widrigkeiten oder Schmerzen ausgesetzt seid** – dann erinnert euch an die grausamen Leiden eures göttlichen Erlösers und vereinigt eure Beschwerden mit jenen, die Er zu Lebzeiten aus Liebe zu euch ertragen hat. Ihr könnt ihm dabei folgendes sagen: „Mein Jesus, ich opfere dir diese Not auf, indem ich sie mit jener Qual verbinde, die du während deines heiligsten Leidens für mich getragen hast.“
11. **Schließlich solltet ihr das heilige Leiden Jesu** – soweit es die menschliche Schwäche vermag – **immer in lebendigem Bewusstsein bewahren.** Folgt darin dem Beispiel der heiligen *Klara von Montefalco* nach, die in allem was sie sah, hörte oder tat, eine

Gelegenheit fand, sich an das Leiden ihres geliebten Bräutigams zu erinnern. Diese Frömmigkeit erfreute unseren Herrn derart, dass er die Leidenswerkzeuge (Geißelsäule, Geißeln, Dornen, Nägel ... usw.) sichtbar ihrem Herzen einprägte.⁶ Versucht, diese Frömmigkeit nachzuahmen.

12. **Indem ihr beispielsweise die strahlenden Sonne betrachtet** – erinnert euch, dass sich die Sonne aus Entsetzen vor seinem bittersten Tod verdunkelt hat.

Indem ihr die Dunkelheit der Nacht betrachtet – macht euch bewusst, dass sich die ganze Schöpfung beim schmerzvollen Sterben Jesu mit einer tiefen Dunkelheit bekleidete.

Beim Betrachten der Erde bzw. der Steine - erinnert euch daran, dass beim qualvollen Tod des Sohnes Gottes die Erde aus Schauer erbebe und sich sogar die Felsen spalteten.

13. **Wenn ihr Gräber oder Kirchen seht** – dann erinnert euch daran, dass sich beim Tod des Spenders allen Lebens die Gräber öffneten und der heilige Vorhang im Tempel zerriss.

Wenn es vorkommt, dass ihr Eisen, Nägel, Hämmer, Stricke oder Ketten seht – dann erinnert euch sogleich an Nägel und Hammer, mit denen die heiligen Hände und Füße Jesu angenagelt worden sind, und an die Stricke und Ketten, mit denen Jesus gefesselt und durch die Straßen gezerrt worden ist.

Kurz gesagt, in allem könnt ihr einen Anknüpfungspunkt finden - der euch hilft, bewusst zu werden, wie viel Jesus für euch gelitten hat.

14. Allerdings dürft ihr bei eurer Betrachtung **nicht beim bloßen Erinnern und Nachdenken bleiben**. Vielmehr ist es **notwendig, diese Geheimnisse im Alltag anzuwenden**, indem ihr dem Herrn eure Liebe bekennt, Ihm dankt oder ihn bittet. Sagt Ihm beispielsweise: „Mein Jesus, wie viel hast du für mich gelitten! Ich danke dir dafür. O Jesus, ich liebe dich! Bitte gib mir die Gnade, dich nie mehr zu kränken.“

15. **Wenn ihr diese Lehre befolgt, werdet ihr beständig im Gebet sein**. – In eurer Erinnerung wird immer gegenwärtig bleiben, was Jesus für euch getan und gelitten hat. Dies wird nach dem heiligen Petrus eure Waffenrüstung sein (vgl. 1Petr 4,1-7), mit der ihr über alle eure Feinde triumphieren und Jesus große Freude machen werdet. Er wird euch

⁶ Nach dem Tod dieser Heiligen fand man auf ihrem Herzen die Leidenswerkzeuge Jesu auf wundersame Weise eingepägt.

dafür überreich belohnen – schon in diesem Leben, und im anderen mit ewiger Herrlichkeit.