

Kurzgefaßte Lebensordnung eines Christen

vom hl. Alfons von Liguori

I.

Sobald man des Morgens aufgestanden ist, soll man folgende Gebete verrichten.

1. Mein Gott, ich bete Dich an, ich liebe Dich von ganzem Herzen, und ich danke Dir für alle Wohltaten, die Du mir erwiesen, besonders dafür, daß Du mich diese Nacht erhalten hast.
2. Ich opfere Dir alles auf, was ich heute tun und leiden werde, ich vereinige es mit allem, was Jesus und Maria getan und gelitten haben, und mache zugleich die Meinung, alle Ablässe zu gewinnen, die ich gewinnen kann.
3. Ich nehme mir vor, o Herr, mich vor aller Sünde zu hüten, und bitte Dich, Deine schützende Hand über mich zu halten, damit ich Dich nicht neuerdings beleidige und verrate. Mutter meines Herrn und meine Mutter Maria, bewahre mich unter deinem Schutzmantel. Mein heiliger Schutzengel und meine heilige Schutzpatrone, steht mir bei.

Zum Schluß ein Vater unser, ein Ave Maria und den Glauben, und sodann noch drei Ave Maria zu Ehren der unbefleckten Reinheit der allerseligsten Jungfrau.

II.

Im Verlaufe des Tages soll man, sobald es geschehen kann, durch eine halbe Stunde das innerliche oder betrachtende Gebet üben. Die Betrachtung ist zwar nicht unbedingt notwendig, um sich im Stande der Gnade zu erhalten, aber sie ist moralisch notwendig, das heißt: diejenigen, die sie nicht üben, werden schwer im Stande der Gnade ausharren, und zwar aus einem doppelten Grunde. Der erste Grund ist: weil man die ewigen Wahrheiten nicht mit den leiblichen Augen sehen kann, sondern nur mit den Augen des Geistes, wenn man sich nämlich daran erinnert, sie erwägt und so auf geistliche Weise sich vor Augen stellt. Wer also nicht betrachtet, sieht diese Wahrheiten nicht, und weil er sie nicht sieht, sieht er auch nicht, wie wichtig das Geschäft seines ewigen Heiles ist, und er sieht weder die Hindernisse und Gefahren, die ihn umgeben, noch die Mittel, die er dagegen anzuwenden lernt: und so wird es ihm sehr schwer sein, sein Heil zu wirken. Der zweite Grund ist: weil eine Seele, welche nicht betrachtet, auch das Bittgebet nicht übt, das Bittgebet aber zu unserem Heile unbedingt notwendig ist, nicht bloß, weil es uns Gott geboten hat, sondern auch, weil es an und für sich ein unerläßliches Mittel ist, um die göttlichen Gebote zu erfüllen. Denn nach dem gewöhnlichen Wege der göttlichen Vorsehung gewährt der Herr seinen Beistand den Erwachsenen nur dann, wenn Er darum gebeten wird. Wer aber nicht betrachtet, erkennt nur wenig oder gar nicht seine geistlichen Bedürfnisse und die Notwendigkeit des Gebetes, um den Versuchungen zu widerstehen und sein Heil zu wirken: er betet deshalb wenig oder gar nicht, und wenn er nicht betet, wie er soll, wird er ganz gewiß zu Grunde gehen. Der gottselige Bischof Palafor sagt:

- *“Wie wird uns der Herr die Beharrlichkeit verleihen, wenn wir Ihn nicht darum bitten? Wie werden wir Ihn aber darum bitten, wenn wir nicht betrachten?”*

Die heilige Theresia dagegen sagt, daß derjenige, der das Gebet übt, nicht lange in der Sünde bleiben werde; denn er werde entweder das Gebet oder die Sünde lassen, weil Gebet und Sünde nicht nebeneinander bestehen können.

III.

Was nun die Art und Weise, das innerliche oder das betrachtende Gebet zu üben, betrifft, so ist vor allem zu bemerken, daß dasselbe aus drei Teilen besteht: aus der Vorbereitung, der eigentlichen Betrachtung und dem Schluß.

Zur Vorbereitung soll man drei Akte erwecken: des Glaubens an die Gegenwart Gottes, der Demut und des Bittgebetes, indem man Gott um Erleuchtung bittet. Man kann zu diesem Ende sprechen:

1. Mein Gott, ich glaube, daß Du mir gegenwärtig bist. Ich bete Dich an, ich liebe Dich über alles.
2. Mein Gott, ich sollte wegen meiner Sünden jetzt schon in der Hölle sein; ich bereue es aus dem Grunde meines Herzens, Dich beleidigt zu haben.
3. Himmlischer Vater, ich bitte Dich durch die Liebe zu Jesus und Maria: erleuchte mich in dieser Betrachtung, damit sie mir zum Nutzen und zum Heile meiner Seele gereiche.

Sodann bete man ein Ave Maria zur allerseligsten Jungfrau und ein Ehre sei Gott etc. zum heiligen Schutzengel.

Zum Gegenstande der Betrachtung wähle man sich die ewigen Wahrheiten, vorzüglich aber das Leiden Jesu Christi, auf welches man, wenigstens von Zeit zu Zeit, immer wieder zurückkommen soll. Man lese sodann aufmerksam den Punkt der Betrachtung und verweile bei jenen Gedanken oder Vorstellungen, durch welche man sich am meisten ergriffen oder gerührt fühlt. Es ist jedoch zu bemerken, daß die eigentliche Frucht und der Nutzen des betrachtenden Gebetes nicht so sehr im Nachdenken und im Erwägen der Wahrheiten, sondern vielmehr darin besteht:

1. Daß man Anmutungen erwecke: der Demut, des Vertrauens, der Liebe, der Reue und des Schmerzes über seine Sünden, der Aufopferung, der Ergebung in den Willen Gottes etc.
2. Daß man das Bittgebet übe, und vorzüglich Gott um die Beharrlichkeit und um die heilige Liebe bitte.
3. Daß man Vorsätze mache, und zwar nicht bloß im allgemeinen, sondern daß man sich insbesondere vornehme, einen gewissen Fehler zu meiden, eine gewisse böse Neigung zu bekämpfen oder sich in einer gewissen Tugend zu üben.

Zum Schluß soll man wieder drei Akte erwecken:

1. Mein Gott, ich danke Dir für alle Erleuchtungen, die Du mir in dieser Betrachtung verliehen hast.
2. Ich erneuere die Vorsätze, die ich gefaßt habe.
3. Ich bitte Dich, o mein Gott, um die Gnade, sie auszuführen. Auch soll man jedesmal die armen Seelen im Fegefeuer und die Sünder der Barmherzigkeit Gottes anempfehlen.

Von größter Wichtigkeit ist es, daß man die gewohnte Betrachtung niemals unterlasse, möge man sich auch noch so kalt und unaufgelegt fühlen, und möge der Überdruß, den man dabei empfindet, noch so groß sein; denn dadurch würde die Seele, wie die heilige Theresia sagt, sich selbst den Himmel verschließen und die Hölle aufschließen. Endlich ist noch zu bemerken, daß Papst Benedikt XIV. allen Gläubigen, welche durch einen Monat täglich eine halbe Stunde auf das betrachtende Gebet verwendet haben, wenn sie beichten und kommunizieren, einen vollkommenen Ablass, und außerdem noch einige unvollkommene Ablässe für jeden einzelnen Tag verliehen hat.

IV.

Man soll täglich die heilige Messe hören, wodurch man gleichfalls mehrere Ablässe gewinnen kann. Die Hauptsache jedoch ist: daß denjenigen, welche andächtig der heiligen Messe beiwohnen, die Verdienste des Leidens Jesu Christi insbesondere zugewendet werden. Dieses heiligste Opfer ist zu einem vierfachen Zwecke eingesetzt worden: Um Gott zu ehren und zu verherrlichen; um Ihm für alle uns erwiesenen Wohltaten zu danken; um für Unsere Sünden genugzutun; und um die Gnaden zu verlangen, deren wir bedürfen. Deshalb soll man auch bei Anhörung der heiligen Messe eine vierfache Meinung machen und sprechen:

Himmlicher Vater, ich bringe Dir in diesem hochheiligen Opfer deinen eingeborenen Sohn Jesus Christus dar und alle Verdienste seines Leidens und Sterbens:

1. Zur Ehre und Verherrlichung deiner göttlichen Majestät.
2. Zur Danksagung für alle mir erwiesenen Wohltaten.
3. Zur Genugtuung für meine Sünden und die Sünden aller Lebenden und Abgestorbenen, die im Stande der Gnade sind.
4. Um alle Gnaden zu erlangen, die mir zu meinem ewigen Heile notwendig sind.

Wenn der Priester die Hostie erhebt, spreche man: Mein Gott, ich bitte Dich durch deine Liebe zu deinem eingeborenen Sohne Jesus Christus: verzeihe mir alle meine Sünden und verleihe mir die Gnade der Beharrlichkeit. Wenn der Priester den Kelch erhebt: Mein Gott, ich bitte Dich durch das kostbare Blut Jesu Christi: verleihe mir die Gnade, Dich allezeit zu lieben in diesem und in dem anderen Leben. Wenn der Priester kommuniziert, soll man geistlicher Weise kommunizieren und sprechen: Mein Jesus, ich liebe Dich, meine Seele sehnt sich nach Dir, ich umfange Dich, wie wenn Du in mir gegenwärtig wärst, ich will mich nie wieder von Dir trennen.

V.

Man soll täglich eine halbe oder doch eine Viertelstunde auf die Lesung eines geistlichen Buches verwenden; am besten ist es, hierzu das Leben eines Heiligen zu wählen.

VI.

Man soll nicht unterlassen, täglich das Allerheiligste Sakrament zu besuchen und dabei wenigstens die nachfolgenden Anmutungen erwecken:

1. Mein Jesus, ich danke Dir, daß Du Dich uns in diesem Allerheiligsten Sakramente hinterlassen hast aus Liebe zu uns.
2. Ich liebe Dich, o mein höchstes Gut, von ganzem Herzen und über alles, und weil ich Dich liebe, bereue ich alle Sünden, durch welche ich Dich beleidigt habe, die schweren und die läßlichen.
3. Mein Jesus, ich bitte Dich: verleihe mir die Gnade der Beharrlichkeit und Deine heilige Liebe. Zugleich soll man auch die allerseligste Jungfrau in einem ihrer Bildnisse besuchen und sie um ihre Fürsprache bitten, um diese beiden Gnaden: die Beharrlichkeit und die heilige Liebe zu erlangen.

VII.

Man soll abends immer sein Gewissen erforschen und sodann die drei göttlichen Tugenden: Glauben, Hoffnung und Liebe erwecken.

VIII.

Man soll beichten und kommunizieren wenigstens einmal in der Woche, und wenn es sein kann, mit Erlaubnis des Beichtvaters auch öfters. Vor der Beichte spreche man: Ich danke Dir, o mein Gott, daß Du mich bis jetzt erwartet hast. Ich hoffe, daß Du mir um der Verdienste Jesu Christi willen alle Beleidigungen verzeihen wirst, die ich Dir zugefügt habe. Ich bereue sie von ganzem Herzen, weil ich dadurch die Hölle verdient und den Himmel verloren habe, noch mehr aber, weil ich dadurch Dich, die unendliche Güte, beleidigt habe. Dies schmerzt mich im Grunde meiner Seele; ich hasse und verabscheue deshalb alle meine Sünden mehr, als jedes andere Übel, und nehme mir für die Zukunft vor, lieber zu sterben, als Dich wieder zu beleidigen.

Nach der Beichte soll man Gott danken für die hoffentlich erlangte Verzeihung, den Vorsatz, Ihn nicht mehr zu beleidigen und alle Gelegenheit zur Sünde zu meiden, erneuern, und Jesus und Maria um die heilige Beharrlichkeit bitten.

Die Kommunion ist, wie das Konzil von Trient sagt, das große Heilmittel, das uns von den täglichen Sünden befreit und vor den Todsünden bewahrt. Wer öfters kommuniziert, wird mehr von den Sünden befreit werden und größere Fortschritte in der Liebe Gottes machen, und es genügt hierzu, daß man das aufrichtige Verlangen habe, Gott immer mehr zu lieben und sich immer mehr mit Ihm zu vereinigen. Um jedoch reichlichere Früchte aus der Kommunion zu ziehen, soll man trachten, nach derselben wenigstens eine halbe Stunde auf die Danksagung zu verwenden, und während dieser Zeit fromme Anmutungen erwecken oder sich zu diesem Ende eines Andachtsbuches bedienen. Jedoch darf man, was die häufige Kommunion betrifft, nicht eigenmächtig verfahren, sondern man muß sich hierin ganz nach dem Rate und den Vorschriften seines Gewissensführers richten.

IX.

Man soll sich deshalb einen Beichtvater wählen, zu dem man Vertrauen hat, sich mit demselben über alle geistlichen, und auch über die wichtigeren zeitlichen Angelegenheiten beraten, sich von ihm leiten lassen und ihn ohne eine wichtige Ursache nicht

verlassen. Der heilige *Philipp Neri* sagte:

- *“Wer auf den Wegen Gottes Fortschritte machen will, soll sich einem Beichtvater anvertrauen, der die nötige Wissenschaft und Einsicht besitzt, und ihm an Gottes Statt gehorchen; er ist dann sicher, daß er über das, was er im Gehorsam getan hat, Gott keine Rechenschaft ablegen wird.”*

Und dies gründet sich auf den Ausspruch des Herrn, der im Evangelium sagt, daß Ihn höre, wer seine Diener hört. *“Wer euch hört, der hört mich”* (Lk 10,16). Ein sehr wirksames Mittel, seine Gewissensangelegenheiten und seinen ganzen Wandel in gute Ordnung zu bringen, ist die allgemeine Lebensbeichte. Wer sie also noch nicht gemacht hat, soll sie ablegen, und es wird sehr gut sein, wenn er sie bei seinem Gewissensführer ablegt, damit derselbe in der geistlichen Leitung sich darnach richten könne.

X.

Man soll allen Müßiggang, die schlechten Gesellschaften, die leichtfertigen Reden und vor allem die bösen Gelegenheiten meiden, besonders diejenigen, die mit der Gefahr der Unenthaltbarkeit verbunden sind. Deshalb ist es auch notwendig, die Augen im Zaum zu halten und sich vor dem Anblicke gefährlicher Gegenstände zu hüten. Es ist unmöglich, sich im Stande der Gnade zu erhalten, wenn man die freiwilligen gefährlichen Gelegenheiten nicht meidet, besonders wenn jemand aus Erfahrung weiß, daß solche Gelegenheiten ihn schon früher öfters zum Falle gebracht hatten. *“Wer die Gefahr liebt, kommt darin um.”*

XI.

In allen Versuchungen soll man sich weder auf seine eigenen Kräfte noch auf seine Vorsätze und Versprechungen verlassen, sondern sein Vertrauen einzig und allein auf den göttlichen Beistand setzen, und deshalb sogleich zu Gott und der heiligsten Jungfrau seine Zuflucht nehmen. Was insbesondere die Versuchungen gegen die Reinheit betrifft, muß man achthaben, sich mit denselben nicht in einen Wortwechsel einzulassen. Manche setzen der Versuchung Beteuerungen entgegen, daß sie nicht einwilligen wollen; aber auch diese schweben immer noch in großer Gefahr. Das Beste und Sicherste in solchen Fällen ist: den Vorsatz zu machen, eher sterben zu wollen, als Gott zu beleidigen; sodann aber unverzüglich, ohne weitere Verhandlung mit der Versuchung, sich mit dem heiligen Kreuzzeichen zu bezeichnen, sich dem Schutze Gottes und der seligsten Jungfrau anzuempfehlen und oftmals die heiligsten Namen Jesus und Maria anzurufen. Diese heiligsten Namen haben eine besondere Kraft gegen alle unreinen Vorstellungen und Regungen, und darum soll man nicht ablassen, sie anzunehmen, solange die Versuchung dauert. Wir haben aus uns selbst nicht die Kraft, der Sinnenlust, diesem furchtbaren und gewaltigen Feinde, zu widerstehen, aber Gott verleiht diese Kraft jedem, der Ihn darum bittet. Wer dann nicht betet, wird überwunden werden. Ebenso soll man auch verfahren in den Versuchungen wider den Glauben. Ohne sich in eine Verhandlung einzulassen, soll man beteuern, daß man bereit sei, für den heiligen Glauben zu sterben, und nicht so sehr

Akte des Glaubens, als vielmehr andere fromme Akte: der Liebe, der Reue, der Hoffnung etc. erwecken.

XII.

Wenn man einen Fehler begangen hat, der jedoch nur eine läßliche Sünde ist, soll man sogleich einen Akt der Liebe zu Gott und der Reue erwecken, den Vorsatz machen, sich zu bessern, und sodann in Frieden bleiben, ohne sich weiter zu beunruhigen. Die Unruhe hierüber wäre ein neuer und noch viel größerer Fehler und das Übelste, was man tun könnte, weil man nicht im Stande ist, etwas Gutes zu tun, wenn das Gemüt unruhig und verwirrt ist. Sollte man aber so unglücklich gewesen sein, in eine schwere Sünde zu fallen, so soll man unverzüglich einen Akt der vollkommenen Liebesreue erwecken, durch welchen man die Gnade Gottes wieder erlangt, einen festen Vorsatz fassen und so bald als möglich zur Beichte gehen.

XIII.

Man soll die Predigten nicht versäumen und das Wort Gottes anhören, sooft es geschehen kann. Sehr heilsam ist es auch, alle Jahre die geistlichen Exerzitien zu machen, und zu diesem Ende, wenn eine Gelegenheit hierzu vorhanden ist, sich in das Haus einer geistlichen Gemeinde zurückzuziehen; wenn aber dies nicht tunlich ist, sich wenigstens zu Hause durch acht Tage auf das Gebet, geistliche Lesungen und fromme Übungen zu verlegen, und während dieser Zeit sich von allen Zerstreuungen, die nicht notwendig sind und nur zur Unterhaltung dienen, möglichst ferne zu halten. Ferner soll man, wenn die Verhältnisse es erlauben, in eine Bruderschaft oder weltliche Kongregation eintreten, in welcher der öftere Empfang der heiligen Sakramente in Übung ist. Man darf jedoch hierbei keine andere Absicht haben als die Förderung seines Seelenheiles. Wer in solche Kongregationen eintritt und sie besucht, um die zeitlichen Angelegenheiten derselben zu besorgen, um das Regiment zu führen oder um zu streiten, wird vielmehr Schaden als Nutzen davon haben. Um nahrhaft einen Gewinn daraus zu ziehen, darf man nur seine Seele und die geistlichen Übungen dabei im Auge haben.

XIV.

Jeder soll bedacht sein, in allen Widerwärtigkeiten, die ihm zustoßen: wenn er erkrankt, wenn er verfolgt wird, wenn er große Verluste erlitten hat etc., sich vollkommen mit dem Willen Gottes zu vereinigen, sich damit zu beruhigen und zu sprechen:

→ Gott will es so, und so will auch ich es;

→ oder: Gott hat es so gewollt, sein Wille geschehe.

Wer sich auf diese Weise in allen Leiden und Widerwärtigkeiten dieses Lebens in den Willen Gottes ergibt, wird sich große Verdienste für die Ewigkeit erwerben und allezeit den Frieden des Herzens bewahrend.

❖ Wer sich dagegen in den Willen Gottes nicht ergibt, ladet sich eine doppelte Last auf; denn leiden muß er doch, er mag wollen oder nicht, und dann wird er auch noch die Strafe für seine Ungeduld erleiden müssen.

XV.

Jeder soll eine besondere und zärtliche Andacht zur allerseligsten Jungfrau in seinem Herzen tragen, und um diese besondere Andacht auch durch die Tat zu beweisen, täglich einige fromme Übungen zu ihren Ehren verrichten, wie es alle ihre Diener und besonderen Verehrer zu tun pflegen. Und in dieser Beziehung, mein Leser, empfehle ich dir folgendes:

1. Unterlasse nie morgens, wenn du aufgestanden bist, und abends, bevor du zu Bett gehst, drei Ave Maria zu Ehren der unbefleckten Reinheit der seligsten Jungfrau zu beten und sie zu bitten, daß sie dich vor aller Sünde bewahren möge.
2. Unterlasse auch nicht, täglich etwas in einem Buche zu lesen, das von Unserer Lieben Frau handelt, wenn es auch nur ganz wenig wäre. Bete ferner täglich die Laretanische Litanei und den Rosenkranz, und betrachte dabei die Geheimnisse.
3. Sooft du ausgehst und nach Hause zurückkehrst, bitte die Gottesmutter mit einem Ave Maria um ihren Segen, und begrüße sie ebenso, sooft du an einem ihrer Bildnisse vorübergehst.
4. Sooft du die Uhr schlagen hörst, bete gleichfalls ein Ave Maria, und sprich sodann: Jesus und Maria, Euch liebe ich, gebt nicht zu, daß ich Euch durch eine Sünde beleidige.
5. Faste endlich an den Samstagen und den Vorabenden der sieben Hauptfeste der heiligsten Jungfrau, und halte vor diesen Hauptfesten Novenen oder neuntägige Andachten, in welchen du diejenigen Bußwerke üben kannst, die dir dein Beichtvater erlauben wird.

Übrigens sollst du solche neuntägigen Andachten auch vor Weihnachten, vor Pfingsten und vor dem Feste deines heiligen Namenspatrons halten.