



Der Heilige Johannes Chrysostomus über das Gebet

„Das höchste Gut liegt im Gebet und im Dialog mit Gott, weil es einer intimen Vereinigung mit Gott entspricht: So wie die Augen aufleuchten, wenn sie das Licht betrachten, so erleuchtet das unsägliche Licht Gottes auch die auf ihn gerichtete Seele. Natürlich darf das Gebet nicht aus reiner Routine erfolgen, sondern mit dem Herzen; es soll sich nicht auf einen konkreten Zeitpunkt oder auf bestimmte Uhrzeiten beschränken, sondern Tag und Nacht fortgesetzt werden, ohne Unterlass.“

„Wir sollten unseren Geist nicht nur beim Nachsinnen während der Gebetszeiten zu Gott erheben, sondern unsere Sehnsucht nach Gott und unsere Gedanken an ihn auch mit anderen Tätigkeiten verbinden: wenn wir uns um die Armen kümmern oder wenn wir uns auf nützliche Weise freigiebig zeigen, und zwar so, dass sich

alles, was wir tun, in eine süße Speise für unseren Herrn verwandelt, gewürzt mit dem Salz der Liebe Gottes. **Wir können aber nur dann immerwährend Gottes Überfluss genießen, wenn wir ihm viel Zeit widmen.**“

Das Gebet ist das Licht der Seele, die wahre Erkenntnis Gottes, der Mittler zwischen Gott und den Menschen. Durch das Gebet erheben wir die Seele bis in den Himmel, um dort auf unbeschreibliche Weise Gott zu umarmen und dabei, wie ein weinendes Kind, das nach seiner Mutter ruft, die heilige Milch herbei zu sehnen: Im Gebet legen wir unsere eigenen Wünsche dar, und wir erhalten Gaben, die besser sind als alles Sichtbare.

„Das Gebet dient der ehrfürchtigen Vermittlung vor Gott, erweitert die Seele und kommt ihrer Bedürftigkeit nach Liebe nach. Ich rede dabei vom wahren Gebet, nicht nur von bloßen Worten.

Das Gebet ist ein Wunsch Gottes, eine nicht in Worte zu fassende Frömmigkeit, nicht von den Menschen ausgeübt, sondern durch die göttliche Gnade ermöglicht, und der Apostel sagt darüber auch: „Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen, der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können.“

„Wenn du in dir jene Behausung wieder errichten möchtest, die Gott sich im ersten Menschen erbaute, dann schmücke dich mit Bescheidenheit und Demut, lasse das Licht der Gerechtigkeit von dir ausstrahlen; schmücke dein Wesen mit guten Taten, wie mit reinem Gold, und verschönere es mit dem Glauben und der Pracht der Seele, wie mit Mauern und Steinen; und über alles, wie um ein Gebäude mit einer Spitze zu krönen, stellen wir das Gebet, um Gott somit ein perfektes Haus zu errichten, in dem wir ihn wie in einem königlichen und prachtvollen Wohnsitz empfangen können, denn durch seine Gnade ist es, als hinge sein eigenes Abbild im Tempel der Seele.“

Die 24 Stossgebete des Hl. Johannes Chrysostomus

O Herr, enthalte mir deine himmlischen und ewigen Güter nicht vor!

O Herr, erlöse mich von den ewigen Höllenstrafen!

O Herr, ob ich nun mit Worten, Werken, im Sinn und in Gedanken gesündigt habe: vergib du mir!

O Herr, erlöse mich von aller Not, Unwissenheit, Lethargie, Nachlässigkeit und der gefühllosen Teilnahmslosigkeit!

O Herr, bewahre mich vor aller Versuchung und Verlassenheit!

O Herr, erlöse mein von der bösen Begierde verfinstertes Herz!

O Herr, als Mensch sündige ich. Du als Gott erbarme dich meiner!

O Herr, blicke auf die Krankheit meiner Seele und sende mir deine Gnade zu Hilfe, damit in mir dein heiliger Name verherrlicht wird!

Herr Jesus Christus, schreibe den Namen deines Knechtes in das Buch des Lebens ein und schenke mir ein gutes Ende!

O Herr, mein Gott, ich habe nichts Gutes vollbracht. Lass mich durch deine Barmherzigkeit einen guten Anfang machen.

O Herr, benetze mein Herz mit dem Tau deiner Gnade!

O Herr, du Gott des Himmels und der Erde, gedenke meiner, des Sünders, des Verdorbenen, des Boshaften und Unreinen in deinem Reiche!

O Herr, nimm mich in Buße an und gib mich nicht auf!

O Herr, führe mich nicht in Versuchung!

O Herr, schenke mir eine gütige Gesinnung!

O Herr, schenke mir Tränen, Erinnerung an den Tod und Ergriffenheit!

O Herr, gewähre mir das Beichten meiner Gedanken!

O Herr, schenke mir Demut, Selbstverleugnung und Gehorsam!

O Herr, schenke mir Geduld, Langmut und Sanftmut!

O Herr, pflanze in mir deine Furcht ein, die Wurzel der Güter.

O Herr, würdige mich, dich mit meiner ganzen Seele, meinem ganzen Denken

und meinem ganzen Herzen zu lieben und lass mich bei allem deinen Willen tun.

O Herr, bewahre mich vor bösen Menschen, Dämonen, Lastern und allen unziemlichen Dingen!

O Herr, lass so wie du es gebietest, so wie du es kennst und wie es dir gefällt, deinen Willen in mir geschehen!

O Herr, dein Wille möge geschehen und nicht meiner, auf die Fürbitten und inständigen Gebete der allheiligen Gottesgebärerin und aller deiner Heiligen, denn du bist gepriesen in die Ewigkeiten. Amen.