

□ Lesezeit: 3 min.

[\(Fortsetzung vom vorherigen Artikel\)](#)

## **10. Sollen wir planen?**

Als junger Student erkannte Franz von Sales (er war 22 Jahre alt), dass in jedem Augenblick Gefahren für Seele und Körper drohen. Mit Hilfe seines Beichtvaters, Pater Possevino, entwarf er ein Lebensprogramm oder einen geistlichen Plan, um zu wissen, wie er sich jeden Tag und bei jeder Gelegenheit verhalten sollte. Er schrieb ihn auf und las ihn häufig. Er lautet wie folgt:

**1. Machen Sie jeden Morgen die Vorausschau-Prüfung:** Sie besteht darin, zu überlegen, welche Arbeit, welche Treffen, welche Gespräche und besonderen Anlässe sich an diesem Tag ergeben könnten, und zu planen, wie Sie sich bei jeder dieser Gelegenheiten verhalten sollten.

**2. Besuchen Sie mittags das Allerheiligste Sakrament in einer Kirche und machen Sie die Besondere Prüfung über meinen vorherrschenden Fehler,** um zu sehen, ob ich ihn bekämpfe und ob ich versuche, die Tugend zu praktizieren, die ihm entgegensteht.

*Hier gibt es ein interessantes Detail: 19 Jahre lang wird sich die Besondere Prüfung mit dem „schlechten Genie“ befassen, dem sehr starken Fehler, der seine Neigung zum Zorn ist. Wenn jemand, der bereits Bischof und wunderbar gütig und gut ist, ihn fragt, was er getan hat, um einen so hohen Grad an Selbstbeherrschung zu erreichen, wird er antworten: „19 Jahre lang habe ich mich Tag für Tag sorgfältig auf meine Absicht hin geprüft, niemanden hart zu behandeln“. Diese Besondere Prüfung war eine Praxis, die der heilige Ignatius von Loyola mit großem spirituellem Erfolg praktizierte. Sie ist wie ein Echo auf die Lehre von Kempis: „Wenn Sie jedes Jahr einen Ihrer Fehler ernsthaft angehen, werden Sie zur Heiligkeit gelangen“.*

## **3. Kein Tag ohne Meditation.**

Eine halbe Stunde lang denke ich über die Gunst, die Gott mir gewährt hat, über die Größe und Güte unseres Herrn, über die Wahrheiten, die die Heilige Bibel lehrt, oder über die Beispiele und Lehren der Heiligen nach. Und am Ende der Meditation wähle ich ein paar Gedanken aus, um sie im Laufe des Tages in meinem Geist umzukehren und einen kurzen Vorsatz zu fassen, wie ich mich in den nächsten 12 Stunden verhalten werde.

#### **4. Beten Sie jeden Tag den Heiligen Rosenkranz**

Ich darf es an keinem Tag meines Lebens versäumen, ihn zu beten.

*Dies ist ein Versprechen, das er der Heiligen Jungfrau in einer Zeit großer Bedrängnis gegeben hat, und er hat es sein ganzes Leben lang genau eingehalten. Aber später sagte er seinen Jüngern, dass sie niemals ihr ganzes Leben lang diese Art von Versprechen geben sollten, denn sie können Angst und Schrecken bringen. Machen Sie Vorsätze ja, aber keine Versprechen.*

#### **5. Seien Sie im Umgang mit anderen freundlich, aber maßvoll.**

Ich bin mehr darauf bedacht, andere dazu zu bringen, über das zu sprechen, was sie interessiert, als dass ich selbst rede. Was ich sage, weiß ich bereits. Aber was sie sagen, kann mir helfen, geistig zu wachsen. Durch Reden lerne ich nichts, durch genaues Zuhören kann ich viel lernen.

#### **6. Denken Sie tagsüber an die Gegenwart Gottes.**

„Deine Augen sehen mich, Deine Ohren hören mich. Wenn ich bis ans Ende der Welt gehe, bist Du da, mein Gott. Wenn ich mich in der schrecklichsten Finsternis verstecke, so sieht mich Dein Licht wie bei Tag“, (vgl. Psalm 138). „Der Herr wird einem jeden nach seinen Werken vergelten. Jeder wird vor dem Gericht Gottes erscheinen müssen, um Rechenschaft abzulegen über das, was er getan hat, über das Gute und das Böse“ (vgl. St. Paulus).

#### **7. Jeden Abend, bevor ich zu Bett gehe, werde ich die Prüfung des Tages vornehmen: Ich werde mich daran erinnern, ob ich meinen Tag damit begonnen habe, Gott anzuflehen.**

Ob ich während meiner Beschäftigungen oft an Gott gedacht habe, um ihm meine Taten, Gedanken, Worte und Leiden darzubringen. Ob alles, was ich heute getan habe, aus Liebe zu dem guten Gott geschah. Ob ich die Menschen gut behandelt habe. Ob ich mit meinen Taten und Worten nicht versucht habe, meine eigene Selbstliebe und meinen Stolz zu befriedigen, sondern um Gott zu gefallen und meinem Nächsten Gutes zu tun. Ob ich in der Lage war, ein kleines Opfer zu bringen. Ob ich mich bemüht habe, inbrünstig zu reden. Und ich werde den Herrn um Verzeihung bitten für die Kränkungen, die ich ihm heute zugefügt habe; ich werde den Vorsatz fassen, mich von nun an zu bessern; und ich werde den Himmel bitten, mir die Kraft zu geben, Gott immer treu zu sein; und indem ich meine drei Ave-Maria bete, werde ich mich friedlich dem Schlaf hingeben.

*Büro für Berufsanimation*