



## KONTEMPLATION

Rom, 22. Februar 2022



Liebe Schwestern und Brüder,

Pax et Bonum!

Bonaventura schrieb über Franziskus beim Gebet:

Franziskus „bemühte sich, seinen Geist vor Gott gegenwärtig zu halten, indem er ohne Unterlass betete, damit er nicht ohne den Trost seines Geliebten sei. Denn ob er ging oder saß, ob drinnen oder draußen, ob er arbeitete oder sich ausruhte, er war so sehr auf das Gebet konzentriert, dass er ihm nicht nur alles zu widmen schien, was in seinem Herzen und seinem Körper war, sondern auch seine Mühe und seine Zeit... Damit er die Infusion geistlicher Tröstungen ruhiger empfangen konnte, ging er nachts zum Beten an einsame Orte oder in verlassene Kirchen. ...[Dort] blieb der Mann Gottes allein und in Frieden, ... Jetzt flehte er den Vater an; jetzt spielte er mit der Braut; jetzt unterhielt er sich mit dem Freund.

Bonaventura, Legenda minor, Kapitel 4

Es würde Sinn machen, dass die ersten Brüder von Franziskus ihn gefragt haben, wie man betet. Ich vermute, er hatte nicht viele Worte zu diesem Thema, aber das Beispiel seines Lebens sprach mehr, als es viele Worte je könnten. Bonaventura gibt uns eine ausgezeichnete Beschreibung des Gebets von Franziskus, und Klara hat es selbst gut aufgenommen, als sie uns ermahnt, „den Blick auf den Herrn zu richten“. Alles lehrt uns, dass unser Gebet in der liebenden Begegnung mit Gott, mit Jesus, mit dem Heiligen Geist, mit Maria, mit allen Menschen und mit der ganzen Schöpfung beginnt und endet. Franziskus zeigt uns, dass unsere Gebetsbeziehung, unsere Kontemplation, eine Erfahrung des Mit-Seins ist, ein Schauen in der Stille, das zu einem ungeteilten Herzen voller Liebe führt.

Wenn wir die folgenden Zeugnisse der Franziskanerinnen und Franziskaner des Dritten Ordens lesen, danken wir ihnen für ihre Inspiration, während wir über unsere eigene Antwort an Gott nachdenken, im Gebet, in der Kontemplation, in der Betrachtung, ... wie und wo immer wir in unserem täglichen Leben auf unsere tiefe Beziehung zu Gott eingestimmt sind. Wir sind dankbar für Gottes überströmende Liebe und Gnade, mehr als wir erbitten oder uns vorstellen können.

Sr. Deborah LOCKWOOD, Präsidentin IFC-TOR  
Sr. M. Magdalena SCHMITZ, Vize-Präsidentin  
Sr. Joanne BRAZINSKI, Rätin  
Sr. Benigna AOKO, Rätin  
Sr. Dolores CANEO, Rätin  
Bro. Franco KANNAMPUZHA, Rat

# Mit allen Sinnen Gott begegnen

## Kontemplation des Alltags

Sr. Christina Mülling OSF  
Original in Deutsch

Wo suche ich Gott, wenn ich ihm begegnen möchte? Irgendwo im „Himmel“ - in weiten Fernen - oder in der nächsten Nähe? Außerhalb von mir oder in meiner Tiefe? Hat mein Alltag etwas mit Gott zu tun? Ist Gebet für mich nur eine ausgesparte Zeit, in der fromme Worte auf einer Einbahnstraße ins Nirgendwo verschwinden oder ist mein ganzes Leben Gebet, weil ich in und mit Gott lebe und mit ihm in einer lebendigen Beziehung verbunden bin, egal was ich tue?

Für Franziskus ist Gott fast sein halbes Leben lang nur eine abstrakte Größe. Er lebt so, „als ob es Gott nicht gäbe“ (R. Manselli). Sicher geht er sonntags in die Kirche. Etwas anderes kann er sich als angesehener Bürger im Mittelalter nicht leisten. Auch lernt er in der Kirchenschule San Giorgio anhand der Psalmen lesen und schreiben - die Bibel ist ihm folglich auch nicht fremd. Von außen gesehen ist er also sicher ein „guter Christ“. Und doch hat er keine persönliche Beziehung zu Gott. Gott ist ihm fern. Er hat nichts mit seinem alltäglichen Leben zu tun.

Wie wächst bei Franziskus eine lebendige Gottesbeziehung? Wie wird er zu einem kontemplativen Menschen, d.h. zu einem Menschen, der mit dem Geheimnis Gottes in einem „Tempel“ wohnt, d.h. in ihm zu Hause ist? Und wie schaut diese „Kon- Templation“ bei Klara aus?

### 1. Gott kommt unserer Suche entgegen



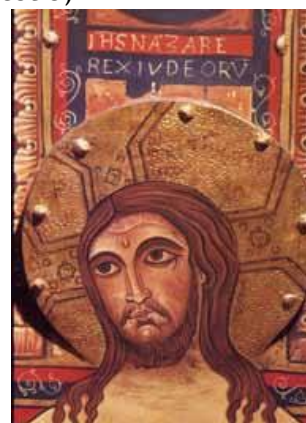
miniatur aus der Legenda Major  
© Museo Francese di Roma

Nach der erlebten Sinnlosigkeit im Kerker von Perugia und der Unmenschlichkeit der aufkommenden Geldwirtschaft, macht sich Franziskus sehnsüchtig auf die Suche nach Gott. Auf dieser Suche macht er die Erfahrung, dass Christus seiner Sehnsucht entgegenkommt.

Er kommt in der Gestalt der Aussätzigen auf Franziskus zu und stellt sich ihm in den Weg, so dass er nicht mehr an ihnen vorbei gehen kann. Sie bringen ihn aus dem Tritt. In der Berührung mit ihnen, erfährt er sich zutiefst von Christus angerührt und befriedet. Durch den Kuss eines Aussätzigen wird ihm das Bittere seines Lebens in Süßigkeit verwandelt (Test 3)

angesprochen. Es gehen ihm gleich- sam die Augen auf und er schaut in dem Kreuz, das er sicher vorher schon oft gesehen hat, den lebendigen Christus. In einer unhistorischen Legende heißt es sogar, dass sich in dieser Begegnung die Augen des Kreuzes geöffnet hätten. Der Nimbus, der ursprünglich flach gewesen sein soll, hätte sich Franziskus zugeneigt. Auf diese Weise wird die innere Erfahrung ausgedrückt, dass Franziskus den fernen Gott auf einmal

Vor dem Kreuz von San Damiano erfährt sich Franziskus plötzlich vom Gekreuzigten angeschaut und angesprochen. Es gehen ihm gleich- sam die Augen auf und er schaut in dem Kreuz, das er sicher vorher schon oft gesehen hat, den lebendigen Christus. In einer unhistorischen Legende heißt es sogar, dass sich in dieser Begegnung die Augen des Kreuzes geöffnet hätten. Der Nimbus, der ursprünglich flach gewesen sein soll, hätte sich Franziskus zugeneigt. Auf diese Weise wird die innere Erfahrung ausgedrückt, dass Franziskus den fernen Gott auf einmal als einen nahen erfährt: Als einen Gott, der ihm zugeneigt ist, von dem er angesehen ist und der durch ihn die Kirche gestalten möchte.



Kreuz von San Damiano  
Kapuziner



Miniatur aus der Legenda Major  
Museo Francese di Roma

In Portiuncula erlebt Franziskus durch das Wort der Hl. Schrift ein noch deutlicheres Angesehensein von Gott. Mit einem Mal fühlt er sich vom Evangelium persönlich betroffen. Worte, die vorher an ihm vorbeigerauscht sind, sprechen nun direkt in sein Leben hinein. „Das ist's, was ich will, ... das verlange ich aus innerstem Herzen zu tun.“ (1 C

22,3; FQ 213) Er erkennt: Diese Botschaft wird jetzt, in diesem Moment, zu mir gesagt. Gott/Christus spricht unmittelbar zu mir! Seine Gottesehnsucht macht Franziskus feinfühlig, hellichtig und hellhörig auf Gott hin. Die alltäglichen Begegnungen und Erfahrungen werden auf Gott hin durchsichtig. Bonaventura sagt deshalb, dass nur ein Mensch der Sehnsucht zur Begegnung mit Gott kommen kann<sup>1</sup>. Franziskus hat keine wunderbaren Begegnungen, die uns normal Sterblichen nicht geschenkt werden. Er beginnt im Alltäglichen Gott zu erkennen und erfahren.

## **2. Mit allen Sinnen Gott begegnen**

### **2.1 Franziskus**

Die franziskanische Kontemplation beginnt mit den Sinnen (Hören, Schauen, Spüren, Schmecken). Es geht bei ihr nicht um eine falsche Abtötung der Sinne, sondern um eine Hinlenkung der Sinne über die Geschöpfe zu Gott.

Der ganze Mensch richtet sich in und mit der Schöpfung auf Gott hin aus. Wir können nur das verkünden, „*was wir gehört haben, was wir mit unseren Augen gesehen, was wir geschaut und was unsere Hände angefasst haben*“ (1 Joh 1,1)

Alles was mit Hilfe der Sinne wahrgenommen und empfunden werden kann, weist auf Gott hin und führt zu einer Gotteserfahrung.

Ich schaue z.B. mit meinem leiblichen Auge die Schöpfung. Wenn ich jedoch richtig hinschaue, dann erscheint mir die Größe und Schönheit der Schöpfung als ein Spiegel, durch den ich die Größe und die Schönheit Gottes erkennen kann. Denn von der Größe und Schönheit der Geschöpfe lässt sich, nach Bonaventura<sup>2</sup>, auf ihren Schöpfer schließen. Ein Mensch, der in dieser Weise der Schöpfung begegnet, wandelt in der Gegenwart Gottes.

Thomas von Celano berichtet uns, wie ein solches Wandeln in der Gegenwart Gottes bei Franziskus ausschaut. Wie er die ganze Schöpfung als Leiter benutzt, um zu Gott zu gelangen. Gott ist der ganzen Schöpfung wie ein Wasserzeichen eingeschrieben. In allen Geschöpfen, den lebenden und den leblosen, erkennt er Gottes-Spuren, die es ihm leicht machen, eine Brücke zu Gott zu schlagen.

### **2.2 Klara:**

Bedingt durch ihr zurückgezogenes Leben zuerst im Wohnturm der Familie und dann in der Klausur von San Damiano, ist in den Schriften der hl. Klara nicht viel über die Gottesbegegnung in den Geschöpfen zu lesen. Eine Aussage von Sr. Angelucia im Heiligsprechungsprozess gibt jedoch ein Zeugnis davon, dass auch Klara ihre Schwestern anhielt, Gott in allen Geschöpfen und durch sie zu begegnen.

## **3. Gott in den wohltuenden Empfindungen begegnen**

Das Herz des Hörenden oder Schauenden geht tiefer als das, was wir durch die Sinne erfahren. Es erfasst auch noch etwas vom Wesen des Gehörten oder Geschauten. Deshalb ist Zuhören mehr als Hören; Schauen mehr als Sehen;erspüren mehr als Fühlen. Franziskus lernt Gott auch in dem zu begegnen, was eine Wahrnehmung in ihm auslöst.

Nach Bonaventura löst etwas, das ich mit meinen Sinnen wahrnehme und das sich in mir ein-bildet, d.h. was ich in mich aufnehme, in mir Empfindungen aus: Freude, wenn etwas schön ist bzw. Genuss, wenn etwas gut schmeckt oder gut tut usw<sup>3</sup>.

Wenn wir etwas wahrgenommen und genossen haben, beurteilen wir es nach Bonaventura<sup>4</sup>. D.h. wir fragen nach dem Grund, warum etwas Freude macht. Jede Wirkung ist nämlich ein Zeichen für den, der sie verursacht. Deshalb verweisen uns schöne, liebevolle und wohltuende Eindrücke, an denen wir uns freuen, darauf, dass in dem Wahrgenommenen die Schönheit, die Lieblichkeit, das Wohlsein und die Freude selbst - also Gott - wohnen. Allein in Gott ist die Quelle der wahren Freude. Alle anderen Freuden, wollen uns nur dazu führen, diese tiefste Freude zu suchen<sup>5</sup>. Immer und überall, wo wir uns freuen, werden wir deshalb auf die Spur der wahren Freude, auf die Spur Gottes geführt.

Einen Widerhall von dieser Form der Gottesbegegnung finden wir im Lobpreis von La Verna: Du bist

die Freude! Du bist die Schönheit! Du bist das höchste Gut! ... *Lobpreis Gottes 4 (FQ 37)*

Die Wirkungen dieser Gotteserfahrungen nähren und heilen die Seele. Im Genuss von Musik, Kunst, Schönheit, Wohlgeschmack usw. kann meine Seele Nahrung und Heilung finden, weil ich in ihnen letztendlich Gott selbst genieße und erfahre!

#### **4. Die Erneuerung der „inneren Sinne“ durch Glauben, Hoffnung, Liebe**

Bei Franziskus und Klara können wir aber noch weitere Sinnesfähigkeiten feststellen, die über die normalen Sinnesfunktionen hinausgehen. So folgt Franziskus z. B. den „*wohlduftenden Worten*“ Jesu nach, oder trägt den Lebensgeschmack auf der Zunge, der ihm Bitteres in Süßigkeit verwandelt ... *Test 1 - 3 (FQ 59)*

Auch Klara eilt dem Dufte seiner Salben nach (4 Ag 30), durch den Tote wieder aufleben (3 Ag 13).

Franziskus und Klara riechen und schmecken sozusagen die Gegenwart Gottes. All das sind Fähigkeiten, die sich offensichtlich erst im Laufe der Zeit bei ihnen entwickelt haben. Diese „geistlichen Sinne“ ermöglichen es ihnen, unmittelbar die Gegenwart Gottes wahrzunehmen. Sie sind für ein spirituelles Schmecken, Riechen, Tasten, Sehen und Hören zuständig.

Nach Bonaventura<sup>6</sup> benötigen diese geistlichen Sinne jedoch eine Erneuerung, da sie im Menschen verkümmert und verschüttet sind. Als Ursache sieht er dafür die Desorientierung der drei geistigen Fähigkeiten des Menschen: des Gedächtnisses, der Erkenntniskraft und der Sehnsucht.

- Die Sorgen des alltäglichen Lebens nehmen den Menschen so in Beschlag, dass er seine Mitte vergisst und nicht mehr in sich selbst einkehrt. Der Mensch wird in die Zerstreuung gezogen.
- Die Erkenntniskraft geht im Vorläufigen, Oberflächlichen auf, ohne tiefer - auf den Grund - zu schauen. Der „Durchblick des Herzens“ geht verloren.
- Die Sehnsucht nach echter Glückseligkeit wird durch die Gier nach oberflächlichen Vergnügungen betäubt.

Aus dieser Misere eröffnet Gott dem Menschen jedoch einen Ausweg. In Jesus Christus baut Gott dem Menschen eine Brücke. Er kommt ihm entgegen und hilft ihm auf! Er ist die „Leiter“ oder „Tür<sup>7</sup>“, durch die wir wieder in unsere Tiefe und zu Gott kommen können. Diese Erneuerung geschieht durch Glauben, Hoffnung und Liebe.<sup>8</sup> Durch sie wird die Fähigkeit zur Kontemplation wiederhergestellt.

Die geistlichen Sinne, mit deren Hilfe wir Gott wahrnehmen können, werden wieder geöffnet. Der so erneuerte Mensch ist hellichtig, hellhörig und feinfühlig auf Gott hin - durch alles Oberflächliche hindurch. Er ist wieder in Gott und damit bei sich selbst zu Hause. Er hat wieder zu seiner tiefsten Berufung gefunden: Ein Mit-Liebender mit Gott zu werden<sup>9</sup>.

#### **4.1 Glaube - Erneuerung des geistlichen Hör- und Sehannes**

Im Römerbrief heißt es: *Der Glaube kommt vom Hören, das Hören aber vom Wort Christi* (Röm 10,17). Glauben bedeutet: das Wort Gottes in mich ein- und mich seiner Wirkmacht überlassen - in dem Vertrauen darauf, dass es nicht eher zurückkehrt, als bis es ausgeführt hat, wozu es gesandt wurde (Jes 55,11).

Wie das geschehen kann, zeigt uns Maria, die Mutter des Glaubens. Sie öffnet sich dem Wort Gottes und nimmt eine Wahrheit an, die für sie zunächst im Verborgenen liegt. Sie sagt „Ja!“ zum Weg Gottes mit ihr. Das lateinische Wort „fides“ (Glaube) hat mehrere Bedeutungen: Zunächst bedeutet es Glaube, Vertrauen. In einem zweiten Schritt bedeutet es aber auch Treue, Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit und in einem dritten: Ehrenwort, Versprechen. Glaube hat also mit Treue zu tun, d.h. er ist immer wieder eine Entscheidung des Augenblicks, er ist die ständig neu ergriffene Freiheit Ja oder Nein zu sagen.

Darüber hinaus bringt der Text aus dem Römerbrief zum Ausdruck, dass der Glaube von dem lebendigen Hinhören auf das WORT GOTTES lebt. Der Glaube entzündet sich immer wieder neu am Wort, im engen Kontakt mit dem, der das Wort selbst ist. Der Glaube gewährt Gotteserkenntnis und befähigt uns, den göttlichen Glanz auf dem Antlitz Christi (2 Kor 4,6) und auf allen Geschöpfen zu schauen.

Durch das Geschenk des Glaubens werden die spirituellen Sinne des Hörens und Sehens wiederhergestellt<sup>10</sup>. Der Hör- und der Sehsinn sind Fernsinne, die auch aus großer Entfernung noch etwas wahrzunehmen vermögen. D.h. ein gelebter Glaube macht uns helllichtiger und hellhöriger für Gott in unserem Leben und um uns herum - auch wenn Er uns scheinbar fern ist.

Das Symbol des Glaubens ist das Kreuz. Dieses Zeichen hat Macht. Es wirkt wie ein Vorzeichen in der Musik. Solch ein kleines Zeichen verwandelt und erhöht alle entsprechenden Noten in einem Stück. Dieses „Pluszeichen“ des Kreuzes strahlt mit Kraft in unser Leben hinein wie ein solches verwandelndes Vorzeichen. Plötzlich sehen wir einen Menschen, eine Situation, in einem anderen Licht, in einem anderen Kontext. Unsere Perspektive wird verrückt. Es ist ein Wunder des Glaubens, wenn uns plötzlich die Augen des Herzens aufgehen, und wir im unliebsamen Mitmenschen unseren Bruder oder unsere Schwester erkennen. Wenn wir im alten, senilen Menschen den unverwechselbaren Wert und die einmalige Würde sehen. Wenn wir dort, wo wir zuerst das Leben vermuten, in der Tiefe unseres Herzens leise eine Todesmelodie hören, die uns von etwas abhält. Oder wenn wir in Situationen und Entscheidungen, in denen wir am liebsten davonlaufen würden, ganz leise eine Lebensmelodie vernehmen, die uns dazu verlockt, über unseren Schatten zu springen und zu bleiben. So, wie es Franziskus mit den Aussätzigen ergangen ist.

Um das spirituelle Hören zu schulen, hält **Franziskus** seine Brüder zu einer besonderen Weise des Hörens an. Er lehrt sie ein dreifaches Hören:

1. Hört mit euren leiblichen Ohren.
2. Hört mit eurem Herzen, d.h. mit liebender Zuneigung. Erlauscht die Botschaft der Liebe, die im Gehörten für euch enthalten ist.
3. Bewahrt das Gehörte und Erlauschte in eurem Herzen und setzt es dann in eurem Leben um.



Sr. Sigmunda May, Der Hörende  
© Kloster Sießen

Im Mahnlied für Klara und ihre Schwestern hält Franziskus auch die Schwestern zum Hören an. (MahnKl 1; FQ 64)

Franziskus erkennt möglicherweise in der kontemplativen Schwesternschaft von San Damiano eine Art Hör-Gemeinschaft, die den Auftrag hat, in eben jener Kirche, in der er selbst den Anruf des Herrn gehört hat, „ganz zum Ohr“ für das Wort und den Ruf des Herrn zu werden, ein besonderes Gehör zu bilden und zu pflegen.<sup>11</sup>

Während Franziskus mehr vom Hören spricht, konzentriert sich **Klara** auf das Schauen. In ihrem zweiten Brief an Agnes von Prag (2 Agn 20-22) stellt sie drei Schritte der Kontemplation vor: hinblicken, betrachten und beschauen (sich schauend versenken). Der Spiegel ist das zentrale Bild Klaras für die Kontemplation. Der Spiegel, in den sie schaut, ist Christus, seine Armut, sein Leben, sein Leiden und Sterben.

Sie sieht ihr Leben im Leben Christi wieder. Doch dann schaut sie tiefer. Sie entdeckt hinter der Oberfläche die Wirkmacht Gottes im Leben Jesu und in ihrem Leben. Und schließlich kann sie sich in diese Wirklichkeit Gottes versenken und darin ruhen. Sie weiß: Durch den Spiegel, der Christus für sie ist, wird sie schon längst von Gott angeschaut und von seinem Blick verwandelt. (4 Ag 15-16 LSK 217)

#### 4.2 Hoffnung - die Erneuerung des geistlichen Geruchsinnes

Paulus meint, wir sollten die von Gott dargebotene Hoffnung (Hebr 6,18) ergreifen: In ihr haben wir einen sicheren und festen Anker der Seele, der hineinreicht in das Innere hinter dem Vorhang (Hebr 6,19).

Das Symbol für die Hoffnung ist deshalb der Anker. Die Hoffnung verankert uns in Gott. Sie greift über alles Sichtbare und Erfahrbare hinaus und macht sich in dem fest, was noch aussteht. So wie ein Anker ein Schiff am unsichtbaren Meeresgrund festmacht und es daran hindert abzudriften.



Bonaventura verbindet diese Gabe mit dem Geruchsinn<sup>12</sup>. Der Geruchsinn ist einer der ursprünglichsten Sinne und viel tiefer in der Psyche verankert, als wir denken. Der Geruchsinn ist meist für das Wohlbefinden, die Sympathie, die vertraute und sichere Umgebung zuständig. Wir riechen die Gefahr, wir riechen aber mindestens genauso gut das Gute, das auf uns zukommt. Wir folgen dem Duft, ja wir werden von ihm regelrecht angezogen. Der Duft ist Vorgeschmack des Guten, einer Wirklichkeit noch in der Ferne, die doch mächtig anzieht. Deshalb ist dieser Geruchsinn auch mit der Sehnsucht und der Zuwendung verbunden. Die Hoffnung richtet sich an dem aus, was wir noch nicht sehen und fassen können, an dem, was noch aussteht. Sie gibt unserem Leben Richtung und Ziel. Auch bei Franziskus findet diese Wandlung statt: Er nimmt das Wort Gottes mit neuen Sinnen wahr: er schmeckt und riecht das Leben, das in ihm enthalten ist.

Klara kann die Gegenwart Christi ebenso als Duft wahrnehmen. Diesem Duft des Bräutigams schreibt sie eine besondere Wirkung auf den Menschen, der ihn betrachtet, zu: Durch ihn leben Tote wieder auf. (4 Agn 13) Deshalb geht es darum, „dem Duft seiner Salben zu folgen“ (4 Ag 30). Der Bräutigam als Auferstandener zieht den Menschen an wie ein Duft anzieht, nicht heftig - fordernd, sondern lockend, so dass der Mensch von sich aus diesem Bräutigam entgegenläuft.

#### 4.3 Liebe - die Erneuerung des geistlichen Geschmack- und Tastsinnes

Gott ist die Liebe! Deshalb kann ein liebender Mensch Gott erkennen und nur ein Liebender kann in Gott sein und Gott in sich erkennen und erfahren. Nur wer selbst liebt, ist in der Lage, etwas von der Liebe Christi zu uns und zum Vater zu erahnen.

Bonaventura verbindet mit der Gabe der Liebe die Wiederherstellung des geistlichen Schmeckens und Tastens<sup>13</sup>. Die Innigkeit der Liebe kann nur mit den Sinnen wahrgenommen werden, die einen unmittelbaren Kontakt voraussetzen. Liebe muss spürbar, erfahrbar, schmeckbar sein. Nicht umsonst ist das Sakrament der Liebe Gottes zu uns die Eucharistie. Die Liebe nährt sich von der Gegenwart des Geliebten.

Diese Geschmacksumwandlung spielt im Leben des Franziskus eine wichtige Rolle.

*„Einige Tage nach seiner Rückkehr nach Assisi wählten ihn seine Gefährten zum Anführer, damit er nach seinem Gutdünken die Kosten trage... Nach dem Schmaus gingen sie ins Freie; die Gefährten schritten allesamt vor ihm her, und so zogen sie singend durch die Stadt. Er selbst trug gleichsam als Anführer einen Stab in der Hand und ging ein wenig hinter ihnen her; aber statt zu singen, war er in Gedanken versunken. Und siehe, plötzlich wird er vom Herrn heimgesucht und sein Herz mit solcher Süßigkeit erfüllt, dass er weder sprechen noch sich von der Stelle bewegen konnte, dass er nichts anderes zu empfinden noch zu hören vermochte als jene Süßigkeit.*

*Gef 7,1-5 (FQ 615-616)*

In seinem Testament bezeugt Franziskus eine weitere Erfahrung von Süßigkeit. Er schreibt, dass ihm nach der Begegnung mit dem Aussätzigen das bisher Bittere „in Süßigkeit des Leibes und der Seele umgekehrt wurde“ (Test 3).

Bei der Erfahrung von Süßigkeit handelt es sich um eine Grunderfahrung des hl. Franziskus, die sich nicht nur auf einige wenige privilegierte Augenblicke seiner Bekehrung beschränkt, sondern sich wie ein goldener Faden durch sein ganzes Leben zieht, bis hinauf nach La Verna, wo er Gott selbst „unsere ganze Süßigkeit“ nennt (LobGott 6).

„Alle Kräfte und Empfindungen der Seele und des Leibes zum Gehorsam gegen deine Liebe und für nichts anderes aufbieten“ - wie Franziskus in seiner Vater-unser-Erklärung schreibt - (Vat 5), heißt auf diesem Hintergrund, so sehr von dem Gutsein und der Schönheit Gottes in Bann gezogen zu sein, dass sie, von der Mitte des Herzens ausgehend, den ganzen Menschen in seiner Sinnenhaftigkeit und Leiblichkeit auf diese erfahrene Liebe hinlenken.

## Kontemplation | Charisma

*Autorinnen: Sr. Maria Gabriele Weber SPSF  
Sr. M. Barbara Schröder SPSF  
Armen-Schwestern vom heiligen Franziskus  
Original in Deutsch*

Die selige Mutter Franziska Schervier gründete 1845 unsere Ordensgemeinschaft, die von Gott berufen war, „Wunden zu heilen und Seelen zu retten“. Schon vier Jahre später, im Jahre 1849, kam es zur Gründung der „Abteilung der Reklusen“ innerhalb der Gemeinschaft. Diese Gruppe bestand aus höchstens zehn Schwestern.

Mutter Franziska stellte ihren persönlichen Herzenswunsch, einem beschaulichen Orden beizutreten zurück und ließ sich von Gott immer tiefer in ihre Berufung zur tätigen Nächstenliebe hineinführen.

Es war ihr ein Anliegen, die Tätigkeit der Schwestern durch das Gebet und die Lebensform der Reklusen zu stärken und zu stützen und so für Gottes Willen, die Kirche und alle Menschen offen zu sein. Mutter Franziska wusste, ein Charisma, das nicht aus der Kontemplation gespeist und gelebt wird, verliert an Licht und Energie, die auf das Göttliche hinweisen und bezogen sind. Das von Gott Geschenkte und vom Menschen Empfangene zeigt sich in vertrauensvoller Gottes- und tatkräftiger Nächstenliebe. Zuwendung und Hingabe strahlen Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen und Mitgefühl aus und wecken im Spender selbst, wie im Empfänger, Kraft, Hoffnung und Zuversicht.

Kontemplation geschieht am Menschen durch Gott selbst. Der Mensch lässt an sich geschehen, lässt sich lieben und führen und bringt dadurch Gottes Willen und Wirken zur Welt. So lernte auch Vater Franziskus Gottes Allgegenwart zu entdecken und zu erkennen und zeigte dies durch seine Ehrfurcht, Dankbarkeit, Freude und seinen Frieden.

Im Jahr 2016 wurde die „Abteilung der Reklusen“, als eigenständiger Konvent, nach 167 Jahren aufgelöst. Drei ehemalige „Reklusen“ leben heute in einer mit der Generaloberin vereinbarten „kontemplativen Lebensform“. Sie wohnen und arbeiten in den ihnen noch möglichen Aufgaben in unserer apostolisch-tätigen Gemeinschaft. Hier wird für uns erneut deutlich, dass Kontemplation und Aktion nicht zu trennen sind und nur in Einheit wirksam sein können. Fremde Leiden, Nöte und Anliegen wahrnehmen, vor Gott hintragen und sich in Dienst nehmen lassen sind Saatgut für Heil und Segen, für Licht und Energie. Kontemplation und Charisma entfalten sich erst in der Weitergabe, im geschwisterlichen Für- und Miteinander. Nicht nur „Kontemplative“, sondern jeder Ordenschrist, jeder Getaufte, jeder Mensch ist berufen, seine Liebe und Beziehung zu Gott zu pflegen, zu vertiefen und IHN als Quelle des Lichtes und der Kraft zu bezeugen.



# KONTEMPLATION

*Sr. M. Biancarosa Gotti  
T.O.R. Franziskanerin, ZOGNO-BERGAMO  
Originalsprache: Italienisch*

In der Ermahnung und dem Beispiel des demütigen Bruders Franziskus, des treuen Vermittlers des Wortes Gottes, erkennen wir, dass Demut Wahrheit ist. Wer eifrig über das Wort nachdenkt, erkennt die Wahrheit über sich selbst, nämlich dass wir einfache Gefäße aus Ton sind. Nur wenn wir uns von Jesus bearbeiten lassen, vollbringt er sein Werk, das Wunder in uns.

Den Herrn in sein Leben aufzunehmen, bedeutet nicht, sich in der Betrachtung des Himmels zu verlieren und an allem uninteressiert zu werden. Die Bekehrung zu Gott ist eine Frage konkreter Lebensentscheidungen und nicht von Worten; das ist es, was der heilige Franziskus uns sagen will. Das Wort ist der Weg, der uns erlaubt, Jesus als Freund zu begegnen, der mit uns kommunizieren möchte.

Die Liturgie spricht für diejenigen, die zuhören,

- Das Wort lässt uns vom Tod zum Leben gehen. Es ist wie eine Lampe, die unseren Weg erleuchtet. Die tägliche Liturgie ist die wahre Quelle, aus der man schöpfen kann, um die Leere, Monotonie und Banalität des Alltags zu überwinden. Es gibt die Psalmen, dessen Rhythmus fließt und wiederhallt in den intimsten Fasern des Herzens. Die Freude am Leiden des Wartens, die Hoffnung eines jeden Menschen, die sich in den Geist und das Innere derer ergießt, die sie mit Kühnheit und Kraft verkünden, mit der Gewissheit, dass sie eine Bresche in das Herz dessen schlagen werden, der immer auf den Schrei der Elenden hört.
- Das Wort ist Brot, für uns, die wir uns mit Essen und wer weiß wie vielen anderen Dingen vollstopfen, nie satt werden an Gütern, Primaten und Sicherheit.
- Das Wort ist das einfache Brot auf dem Tisch der Armen, die jenseits aller Gier, sich mit dieser Grundnahrung zufriedengeben, die alle Hunger sättigt, doch gleichzeitig eine Quelle der Sehnsucht ist, die den Appetit auf weitere Abenteuer im Schrifttext befriedigt und anregt. Es ist eine Quelle der Bekehrung, wenn der alte Mensch von innen drängt und zur Rache anregt.
- Das Wort ist ein kühler Schluck Wasser in der sengenden Hitze, es stellt den Frieden wieder her und bietet Vergebung an, wenn Müdigkeit und Langeweile, Zorn und Groll zur Rache anregen. Wenn tausend dunkle Gedanken in die Phantasie eindringen und die Entmutigung den Geist durchbrechen möchte, dann ist da das Wort, das uns überwindet und uns die Pforten des Lebens durchschreiten lässt. Ja, Christus ist das lebendige Wort; der heilige Franziskus gab uns auch ein Beispiel für mutige und treue Nachfolge.





## FRANZISKANISCHE KONTEMPLATION IM ALLTAGSLEBEN

*Sr. Enelly Ortiz, OSF, Honduras  
School Sisters of St. Francis  
Originalsprache: Spanisch*

Die Menschwerdung, die Passion und die Eucharistie waren die wichtigsten Bezugspunkte für das kontemplative Gebet im täglichen Leben des heiligen Franziskus und der heiligen Klara. Auch heute ist das kontemplative Gebet das, was wir brauchen, um unsere Hingabe zu stärken. Um uns in jede dieser drei Realitäten hineinzuleben, müssen wir eine Zeit für Stille einräumen. Wenn wir die Stille mit der größten Aufrichtigkeit gegenüber uns selbst annehmen, können wir uns davor fürchten, weil wir vermuten, dass beängstigende Dinge aus unserer dunklen Seite herauskommen können - Stimmen, die uns Vorwürfe machen, Situationen, die korrigiert werden wollen. Wir dürfen keine Angst haben, auf unsere Mitte zu hören. So sehr es uns auch erschrecken mag, dort in der Mitte ist Gott, die unendliche Liebe, die uns so sehr liebt, die an unsere innere Tür klopft und wartet.



Wir müssen das bewundernde Schweigen Marias lernen: die Anbetung, das Staunen über alles, was Gott tut. Vielleicht haben wir uns angewöhnt, den ständigen Wundern, die der lebendige Gott vor unseren Augen wirkt, keine Aufmerksamkeit zu schenken. Es kann sein, dass wir glauben, dass Gott immer etwas tut, weil er nicht weiß, wie er stillhalten soll.

Es ist notwendig, das Schweigen über das zu lernen, was wir nicht artikulieren können. Wenn wir erkennen, dass die Dinge, die geschehen, nicht so klein sind, wie sie scheinen, weil wir sie mit unseren Augen und Ohren nicht begreifen können - erst dann haben wir vor dem unendlichen Gott keine Worte, sondern nur Bewunderung.

In diesem Fall sei still und gebe Lob und Preis.

Auch mit Unserer Lieben Frau lernen wir die Stille des Ja. Die Stille des einen, der präsent ist, der versteht und annimmt, der hört und einstimmt auf den Klang, der allem einen Sinn gibt.

Die Stille erreicht wahrscheinlich ihren Höhepunkt, wenn wir endlich alle Schranken durchbrechen und alle Türen öffnen: Wir lassen uns von Gott assimilieren. Gott liebt uns und wird unsere Persönlichkeit nicht zerstören. Gott muss uns nur eins-mit-ihm machen.

Die Stille des Gebets ist von grundlegender Bedeutung und gehört zu den höchsten Momenten der Begegnung zwischen sich selbst und Gott. Aber diese Begegnung in der Einsamkeit, vom Ich zum Du, ist unmöglich, solange wir nicht die Stille lernen, die mit Ruhe, Bewunderung, Güte und Sanftmut auf die kleinsten Brüder und Schwestern Jesu hört. Vor allem auf die, die scheinbar keine Stimme haben und nichts mitzuteilen haben, weil wir nie innehalten, um ihnen zuzuhören.

Der KONTEMPLATIVE ist jemand, der in der Stille Gott mit Liebe anschaut und bereit ist, Gott mit Liebe zuzuhören. Dafür müssen wir überzeugt sein, dass Gott uns etwas anbieten will, uns etwas sagen will, dass Gott uns beim Namen kennt und uns liebt. Die Stille ist grundlegend, sie ist notwendig, wenn wir Gott finden sollen. „Gott ist nicht im Lärm“, sagt die Bibel. Horche, beobachte, schaue herum. Als Jesus in unserer Mitte war, als er unsere Natur und unsere Lebensumstände annahm, war der Gott, der sich in Jesus Christus offenbarte, eine Person der Stille.

Die Stille ist Armut - die evangelische Armut, die diejenigen, die sie besitzen, glücklich macht. Sie ist die Armut Jesu und Marias - eine Armut, die unter der Inspiration des Heiligen Geistes gewählt, angenommen und gesucht wurde.

## DER KONTEMPLATIVE WEG - QUELLE DER KRAFT UND DES LICHTS

Sr. Franka Bagarić  
School Sisters of St. Francis of Christ the King  
Provinz Heilige Familie, Mostar, Bosnien und Herzegowina  
Originalsprache: Italienisch

„Lasst die Brüder und Schwestern ... mit immer neuer Freude jeden Tag Zeugnis ablegen von ihrer eigenen Weihe an Gott.“ (Regel, Kapitel III, Der Geist des Gebets, Art. 9)

Die Kontemplation ist ein unverdientes Geschenk Gottes, das Gott demjenigen macht, den er will, wann er will und auf die Art und Weise, die er will. Der Mensch kann sich jedoch auf dem irdischen Weg auf ein solches Geschenk vorbereiten, und das können wir den kontemplativen Weg nennen.

Der Weg zur inneren Schau, der unser tägliches Leben zu einer freudigen Hingabe an Gott machen kann, ist nur möglich, wenn unsere geistigen Kräfte, unser Gedächtnis, unser Verstand und unser Wille zur Ruhe kommen und passiv werden. „Es ist ein Zustand des inneren Friedens und der Verbundenheit“, so Evagrio Pontico, „den man vor der Vereinigung mit Gott haben muss“ (L. Gardet, *Mistica*). Dort geschieht etwas mit dem Betenden, unser wahres göttliches Wesen wird geweckt. „Das Zentrum der Seele ist Gott“, sagt der heilige Johannes vom Kreuz (*Lebendige Flamme der Liebe*, 12), aber wir sind uns dessen nicht bewusst, weil es uns durch unsere zu starken geistigen Kräfte verdeckt wird.

### **Aber wie können wir die kontemplative Dimension als Quelle der Kraft und des Lichts im Alltag leben? Wie können wir mit immer neuer Freude jeden Tag Zeugnis ablegen von unserer Weihe an Gott?**

Wenn wir von Kontemplation sprechen, denken wir meistens an ein Sich-Zurückziehen in die Stille, in eine Oase, die uns als Zufluchtsort vor dem Lärm und der täglichen Routine dient. Das ist sicherlich notwendig, um die Nähe Gottes zu erfahren und sich des inneren Lärms unserer Gefühle, Ängste und Gedanken bewusst zu werden.

Dann fragen wir uns, was wir tun sollen und wie wir damit umgehen können, ohne das Ziel aus den Augen zu verlieren? Es ist notwendig, dass uns jemand in diese Kunst und diesen Weg einführt; jemand, der uns lehrt, uns sagt, wie wir es machen sollen.

Seit den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts hatten die Franziskanischen Schulschwestern von Christus König in der Herzegowina unter der Leitung von Br. Mladen Herceg OFM die Gnade und das Privileg, diese Art des Gebets zu praktizieren. Auch heute noch versuchen sie, sie in ihr tägliches Leben einzubauen und sie an diejenigen weiterzugeben, die darin ihren geistlichen Weg sehen.

Während des Jahres bietet unsere Ordensprovinz einen Kurs/ein Programm von kontemplativen geistlichen Übungen von sieben Tagen und zwei kürzere Kurse von vier Tagen an. Die Einübung in den kontemplativen Weg während dieser Gnadentage wird zur Grundlage für die Übertragung der kontemplativen Praxis in das tägliche Leben, in dem es notwendig ist, wenigstens ein- oder zweimal am Tag zwanzig Minuten Zeit zu finden, um in Stille vor dem Herrn zu sein. Es ist in dieser Stille, dass der Herr selbst Ordnung in unsere Gedanken und Gefühle bringt und uns von Ängsten und Sorgen befreit. Mit der Beharrlichkeit im Schweigen, das für den „äußeren“ Menschen unerträglich ist, spricht zu uns der Vater selbst und inkarniert in uns sein Wort (vgl. *Katechismus der Katholischen Kirche*, 2717). Denn, „wenn Christus tausendmal in Bethlehem geboren wurde, aber nicht in dir, dann bleibst du ein Wesen, das für immer verloren geht“, sagt Angelus Silesius.

Ein einziges Wort - **Jesus** -, das der Vater in der Stille in uns inkarniert, durchdringt unsere gesamte Communio im Gebet und macht sie nicht nur zu einer Wiederholung auswendig gelernter Formeln, sondern zu einer kostbaren Zeit der Selbsthingabe und des Hörens auf Gottes Willen für mein Hier und Jetzt. In der Stille ist dieses eine Wort - **Jesus** - wie reines Wasser aus der unerschöpflichen Quelle, die Quelle der Freude, der Kraft und des wahren Lichts in unserem aktiven täglichen Leben.



## REPARIERE... MEIN HAUS DURCH EINEN PROZESS DER KONTEMPLATION WIEDER AUFBAUEN

Sr Doreen D Souza UFS  
Ursuline Franciscan Sisters, Indien  
Originalsprache: Englisch

Die franziskanische Ursulinen-Kongregation befindet sich im Prozess der Provinz-, Regional- und Generalkapitel. Das Thema, das aufgegriffen wird, ist: **'Mein Haus reparieren'**.

**"Franziskus, siehst du nicht, dass mein HAUS zerstört wird? Dann geh' und baue es für mich wieder auf."** (L3C 13). Diese Worte, die Franziskus vom Kreuz von San Damiano hörte, bieten uns einen Weg der persönlichen, gemeinschaftlichen und sozialen Analyse. Die franziskanische Familie fährt fort, über die Sendung nachzudenken, die sie vom Kreuz in San Damiano erhalten hat. Als Gott Franziskus berührte, erlebte er eine totale Umkehr in seinem Leben. Wie bekannt, schrieb er in seinem Testament, „Ich war ein Sünder, aber als Gott mich berührte, ist das, was mir bitter war, süß geworden“. Und was war ihm so bitter? Es war, die Aussätzigen und Ausgegrenzten zu sehen. Er hat die Bitterkeit angenommen. Er umfasste den Gestank. Er läuterte seine Seele. In dieser Zeit des Gebets und der Kontemplation stellte er immer wieder die Frage: Herr, was willst du, dass ich tue? Franziskus, geh und repariere mein Haus", sagte die Stimme.

In ihrer Einführungsrede beim Provinzkapitel sagte Generaloberin Sr Susheela Sequeira das Folgende: Es ist der Heilige Geist, der uns zu dem Thema "Repariere mein Haus" inspiriert hat, durch das er uns einlädt, unsere persönlichen, gemeinschaftlichen und sozialen Beziehungen beim Aufbau des Reiches Gottes wiederherzustellen und neu zu gestalten. Das Fundament von "Mein Haus" ist Jesus Christus und die Struktur besteht aus seinem Aufruf zur Nachfolge durch die christliche und religiöse Berufung, durch die wir zu unserer Kirche, den christlichen Familien, der Kongregation und dem gesamten Universum gehören.

Wir leben heute in einer säkularisierten Welt, die eine breite Palette von Möglichkeiten für Wachstum in allen Aspekten des Lebens bietet. Es kann jedoch ohne die Pflege grundlegender Werte kein echtes Wachstum in der franziskanischen Person und Gemeinschaft stattfinden. Das Gebet und die Kontemplation stärken und vertiefen unsere Beziehung zu Gott und machen uns gleichzeitig fähig, alle Menschen als Brüder und Schwestern anzunehmen.

Die Provinzkapitel befassten sich mit drei bedeutenden Texten zur Selbstbeobachtung zum Thema „Mein Haus reparieren“. Erstens: Höre auf das, was der Geist sagt (vgl. Apg. 2,8). Zweitens: Erkenne die Zeichen der Zeit (vgl. Mt. 16,3). Drittens: Bau das Reich Gottes auf (Mt. 6,33). Franziskus und seine Brüder haben im 12. Jahrhundert ihr Leben für die Erneuerung der Kirche geopfert, und jetzt, im 21. Jahrhundert, lädt Gott uns, die Ursuline Franciscan Sisters ein, das Haus zu erneuern und wiederaufzubauen. Wir sind herausgefordert: Sind wir bereit, uns mit Jesus und dem heiligen Franziskus auf den Weg zu machen, um unser Haus zu reparieren?



Was sind die aktuellen Zeichen der Zeit, die uns dazu auffordern, unsere Aufmerksamkeit auf das „Reparieren unseres Hauses“ zu richten? Wir befinden uns in einer der schwersten Krisensituationen unserer Zeit. Die Pandemie Covid 19, die seit über einem Jahr ihren grausamen Aufenthalt in unserer Mitte begonnen hat, hat uns durch die erste, zweite und dritte Welle unsere eigene Verwundbarkeit und Hilflosigkeit gezeigt, trotz des Fortschritts in Wissenschaft und Technologie.

In dieser entscheidenden Zeit haben wir eine wichtige Rolle zu erfüllen. Der Auftrag der Ursuline Franciscan Sisters besteht darin, menschliche Gemeinschaften aufzubauen, die auf den Werten des Evangeliums der Gerechtigkeit, des Friedens und der Liebe beruhen, und unsere Missionspartner in diesem edlen Unterfangen zu motivieren. Wir müssen verkünden, dass Güte, Glaube und Zusammenarbeit für das Gemeinwohl große Lebensziele sind, die es zu verfolgen gilt. (*Fratelli Tutti* 56-86).

Während der Provinz Kapiteln wurden Gebet und Kontemplation betont. Das Gebet von Franziskus war kontemplativ. Er erfuhr sein Leben als seine Mischung von Stille und Aktivität, von Gebet und predigen. Franziskus, der einem aktiven Orden angehörte, hatte die Fähigkeit, sich aus der täglichen Aktivität zurückzuziehen, um sich seines Einsseins mit Gott bewusst zu werden. Dieses kontemplative Charisma ist die Essenz unserer franziskanischen Spiritualität.

Wir, die wir uns bemühen, den Geist des Franziskus wiederzuerlangen, öffnen uns dem Geist des Gebetes und der Kontemplation, der allein uns aufmerksam machen kann für die Anforderungen des Reiches Gottes im Einklang mit dem Charisma der Ursuline Franciscan Kongregation::

**„Wir tauchen tiefer in das Leben der Menschen ein, allein aus Liebe zu Gott, in der Einfachheit des Lebens, und verkünden die Botschaft von der Lebensfülle des Reiches Gottes“.**



## KONTEMPLATION UND DAS FRANZISKANISCHE CHARISMA

*Joanne Meyer, OSF  
Sisters of St. Francis of Assisi, St. Francis, WI, USA  
Originalsprache: Englisch*

Die Entscheidung, Zeit mit kontemplativem Gebet zu verbringen und zu versuchen, kontemplativ zu leben, verankert mich und, wie ich glaube, alle anderen, die dies tun, in einer inkarnatorischen Perspektive. Die Gegenwart Gottes durchdringt alles. Darüber hinaus erfahre ich ein vertieftes Verlangen nach Metanoia, sowohl für mich selbst als auch für andere. Mehr und mehr sehne ich mich danach, dass Gottes Herrschaft zum Fokus für mein Leben und die Welt wird.

Ich habe mich entschieden, jeden Tag neu zu beginnen. Heute, Du Heiliger, möchte ich aus Deiner Sicht sehen, hören, denken und reagieren!

Manchmal denke ich daran, wie Franz von Assisi uns aufforderte, jetzt anzufangen, da wir bis jetzt nichts getan haben.

Ein kontemplatives Leben fördert das Bewusstsein, dass alles Leben in Beziehung zueinander steht und miteinander verbunden ist: Alle sind Brüder und Schwestern. Das gilt sogar in unserer sehr gespaltenen Welt. Ich spüre ein wachsendes Verlangen, jeden zu lieben und das Wohl eines jeden Menschen sowie der gesamten Schöpfung zu suchen.

Beten und ein kontemplatives Leben fördern das Bewusstsein und die Sorge um die leidenden Armen der Welt. Während meine Lebenssituation die körperlichen Aktivitäten einschränkt, die ich ausüben kann, trage ich das Leiden anderer in meinem Herzen und im Gebet. Ich habe dies als eine Berufung erfahren. Und trotz des Schmerzes, den dies mit sich bringt, überwiegen Frieden, Freude und Dankbarkeit.



## KONTEMPLATION: LICHT UND KRAFT FÜR MEIN LEBEN

Sr. Raquel Hooker Algeciras, cmdp, Columbien  
Capuchina de la Madre del Divino Pastor  
Originalsprache: Spanisch

Für mich, eine Kapuzinerin der ‚Mutter des Göttlichen Hirten‘, Tochter des hl. Franz von Assisi und des Seligen José Tous y Soler OfmCap, ist die Kontemplation eine Frage der Liebe. Seit meiner Taufe bin ich gerufen, KONTEMPLATIV ZU SEIN, gerufen, heilig zu werden. Unser Vater, der hl. Franziskus, wurde ein „anderer Christus“ genannt; die Kontemplation drängte ihn dazu, sich mit Jesus zu identifizieren, zu denken, zu empfinden und zu handeln wie er. Die Kontemplation drängte unseren Gründer, den sel. José Tous y Soler, „das Gute in Aktion“ zu sein. Und von ihm wurde gesagt, „er ließ niemanden verwundet zurück“. Beide waren kontemplativ im SEIN und TUN. Sie setzten das Gebot der Liebe in die Praxis um und wurden KONTEMPLATIV IN AKTION. Ihre Lehren und das Zeugnis ihres Lebens haben mich erkennen lassen, dass KONTEMPLATIV SEIN unser TUN fruchtbar macht.



Mein franziskanisches Charisma hilft mir, mich in den liebenden Blick Gottes eingehüllt zu fühlen; es hilft mir, mich in seine Gegenwart zu versetzen, zu glauben, dass er in der Luft ist, die ich atme, in dem Licht, das mich erleuchtet, in allem, was mich umgibt, in der Natur. Es lässt mich Ihn in meinem Nächsten sehen, in allen Menschen, die mich umgeben, besonders in den bedürftigsten. Zu wissen, dass ich mich selbst in Gott begegne, macht mich fähig, mich in Gott zu bewegen wie der Fisch im Wasser, denn Gott ist vor mir, Gott ist hinter mir, rechts von mir, links von mir, über und unter mir. Und er ist in mir, in jeder Zelle meines Leibes.

Gott Vater ist in der Person Jesu gegenwärtig geworden. Ich bin geweiht und getauft, und als solche muss ich einen LEBENDIGEN JESUS verkünden. Ich ringe darum, mich Christus ähnlich zu machen, damit die Menschen um mich herum Jesus in mir sehen können. Die Kontemplation gibt mir Licht und Energie, und so werden meine Gefühle, Gedanken und Handlungen mehr und mehr wie die von Jesus. Ich muss also versuchen, wie Jesus zu sehen, zu hören und zu handeln, mit einem Wort, ich muss versuchen, das Herz Jesu zu haben, die Barmherzigkeit Jesu.

Ein Leben der LIEBE macht uns KONTEMPLATIV. Das Gebot der Liebe zu üben, lässt uns unsere Umgebung anders betrachten, denn wir können nicht Gott lieben und unseren Nächsten nicht lieben. Es erlaubt uns, alle Ereignisse im Licht der Wahrheit und der göttlichen Barmherzigkeit zu sehen. Es lehrt uns, dass es uns nur in dem Maße gelingen wird, mit Gott vereint zu sein, wie wir mit unseren Brüdern und Schwestern vereint sind und die Werke der Barmherzigkeit verrichten. Wenn ich mich von der Liebe und Barmherzigkeit Gottes eingehüllt fühle, muss ich dieser Liebe entsprechen, indem ich Gott so liebe, wie Jesus es uns gelehrt hat: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Das ist das erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mt 22,36-40).

# Die Franziskanische kontemplative Linse

*Sr. Mary Kemen, OSF  
Sisters of St. Francis of Assisi, USA  
Originalsprache: Englisch*



Ich betrachte mich nicht als Expertin für die Kontemplation, sondern als Mitpilgerin mit Ihnen auf dem Weg zu Gott. Was ich mit Ihnen teilen möchte, ist die Frucht meiner eigenen Reflexion über unsere Berufung als Brüder und Schwestern des Dritten Ordens, kontemplative Menschen in der Welt zu sein. Franziskanische Kontemplation ist eine Art und Weise zu sehen und zu sein in unserer Welt. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Lebensweise, wodurch wir unsere

Beziehung zu Gott, zu anderen und zur gesamten Schöpfung vertiefen. Sie ist die Grundlage für unsere Berufung als Franziskaner\*innen, das Evangelium in unserer Welt zu leben. Kontemplation ist die Fähigkeit in jedem von uns, immer sensibler für die Gegenwart Gottes zu werden und immer mehr auf die Einladung einzugehen, Gottes Liebe, Heilung und Mitgefühl in unsere Beziehungen mit anderen zu bringen. Gott intensiv zu lieben und in allem, was wir erleben, Gott zu sehen, ist der Kern der franziskanischen Kontemplation. Kontemplation ist kein Rückzug aus der Welt, sondern ein tiefes Eintauchen in das tiefste Geheimnis des Lebens und gründet sich auf ein verzehrendes Verlangen und die Bereitschaft, sich vom Geist erfüllen und leiten zu lassen.

Um kontemplative Menschen in der Welt zu sein, müssen wir Frauen und Männer des Gebets sein, die Zeit in stiller Einsamkeit verbringen und unsere Augen auf Jesus richten. Indem wir auf Christus blicken, wächst unser Bewusstsein, dass wir in der Gegenwart Gottes sind, der uns bedingungslos liebt und die Quelle des Guten im Überfluss ist. Wir erfahren, dass Gott nicht nur in uns wohnt, sondern in allen Menschen und in der gesamten Schöpfung.

Durch unser Schauen auf Christus ruft uns der Geist zur Umkehr. Unsere Art des Sehens, des Hörens und des Liebens wird verwandelt, und wir sind aufgerufen, anderen die Hand zu reichen, vor allem denen, die am bedürftigsten sind. Unser Leben wird ein Leben des Dienens und nicht des Herrschens, der Demut und nicht des Prestiges und der Armut und nicht des Reichtums. Im Vertrauen auf Gottes Barmherzigkeit stellen wir uns unserer inneren Dunkelheit und werden zu größerer innerer Integration und Versöhnung geführt. Wir öffnen uns, um Gottes Ruf zu größerer Liebe zu empfangen und darauf zu antworten.

Durch das Schauen auf Christus werden wir uns der Liebe und Güte Gottes in uns, in anderen und in der ganzen Schöpfung bewusster. Mit neuen Augen erkennen wir die Würde all dessen, was Gott geschaffen hat. Wir wünschen uns mehr und mehr, mit all unseren Schwestern und Brüdern in rechter Beziehung zu stehen. Wir werden uns bewusster, dass alles, was wir haben, ein Geschenk unseres gnädigen Gottes ist, und dass wir aufgerufen sind, es im Dienst an anderen einzusetzen.

Wie bei Franziskus und Klara ist die Verwirklichung unserer Berufung, kontemplative Menschen in der Welt zu sein, ein lebenslanger Weg der Verwandlung, auf dem wir Christus immer ähnlicher werden. Mögen wir wie sie täglich in das Antlitz Jesu blicken. Dadurch werden wir von einem vertieften Bewusstsein der Gegenwart unseres liebenden Gottes erfüllt und ermutigt, in Freude hinauszugehen, um allen, denen wir begegnen, Gottes überfließende Liebe zu bringen.

## WIE DIE KONTEMPLATION LICHT UND ENERGIE IN BEZUG AUF DAS CHARISMA DES DRITTEN ORDENS SPENDET

*Sr. Anna Kiven Wiykiynyuy  
Terziarinnen des hl. Franziskus, KAMERUN  
Originalsprache: Englisch*

Das Charisma des Dritten Ordens lädt uns ein, das evangelische Leben der Buße zu leben. Dieses evangelische Leben wird durch die vier Säulen unserer Regel unterstützt, nämlich: Kontemplation, Bekehrung, Mindersein und Armut.

Die Dimension der Kontemplation unseres Charismas ist die Fähigkeit, in unserem Herzen eine Wohnung zu schaffen, in der wir, wie der heilige Franziskus sagt, die Dreifaltigkeit anbeten können. Es ist der intime Raum, in dem wir in der Stille unseres Herzens auf unsere inneren Sehnsüchte hören können. Diesen Raum zu schaffen, braucht Zeit und erfordert eine regelmäßige Verbindlichkeit in der Kommunikation mit Ihm.

Die heilige Klara mahnt, dass wir in diesem Raum nur wie in einem Spiegel auf Christus "schauen" können. Im Raum des Schauens berühren wir das, was uns bei der Ausübung unseres täglichen Dienstes vorantreibt. So strahlt das Licht von innen heraus und fließt sowohl in all unsere Aktivitäten als auch in unser geschwisterliches Leben ein. Die Kontemplation ist also die Antriebskraft, der Brunnen, die Quelle, die uns erfrischt und mit Energie versorgt. Es ist im tiefen Lauschen auf unsere Seele im stillen und ruhigen Bewusstsein, dass die Energie fließt.

Im kontemplativen Gebet bringen wir unsere Welt zu Gott, und von der Kontemplation aus bringen wir Gott zu den Menschen durch unsere verschiedenen Apostolate und durch ein Leben des Zeugnisses für die Werte des Evangeliums. Die Früchte unserer Kontemplation ermöglichen es uns, eine Sprache zu entwickeln, die für unsere Welt verständlich ist, insbesondere für die Welt der jungen Menschen, die auf der Suche nach "etwas" sind, das ihrem Leben einen Sinn gibt, und die manchmal verunsichert sind.



Unsere Kontemplation führt uns also über die Grenzen der Kapelle hinaus in die Schöpfung. Sie bringt uns dazu, Gott in der ganzen Schöpfung zu sehen, zu berühren, zu riechen, zu bewundern und zu lieben. Jedes Gesicht, dem wir begegnen, wird so zu einem Abbild des Antlitzes Gottes: glückliche Gesichter, traurige Gesichter, tränenüberströmte Augen, verwirrte Gesichter, hungrige Gesichter - sie alle werden zum Antlitz Gottes, das unsere liebevolle Aufmerksamkeit sucht. Indem wir ihnen in Liebe antworten, machen wir die Früchte unserer Kontemplation sichtbar. Im Geiste von Franziskus und Klara wird die Welt wirklich zu unserem Kloster.

In der heutigen Welt, in der es sehr schwierig ist, still zu sein, ist die kontemplative Dimension unseres Charismas in allen Bereichen unserer Formation sehr wichtig. Die Beachtung der Werte, die die Kontemplation fördern, wird so zu einem integralen Bestandteil unseres Ausbildungsprogramms.

Die Tertiariinnen des heiligen Franziskus haben als eines ihrer geistlichen Vermächnisse das sogenannte "Stundengebet", ein kurzes Gebet, das zu jeder Stunde des Tages an eines der Geheimnisse unserer Erlösung erinnert, um ein erneuertes Bewusstsein der Gegenwart Gottes mit uns in den Aktivitäten des Augenblicks zu fördern.

Um unser TOR-Charisma zu leben und eine störende Präsenz in unserer Zeit zu werden, wie es Franziskus und Klara in ihrer Zeit waren, ist die Kontemplation die Quelle, die Licht und Energie spendet.

# FRANZISKANERINNEN UNSERER LIEBEN FRAU VON APARECIDA

## Aktiv-kontemplative Seinsweise

Schwester Edi Nicolao  
Franziskanerinnen Unserer Lieben Frau von Aparecida  
Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brazil  
Originalsprache Portugiesisch

Die Kommunitäten der Franziskanerinnen Unserer Lieben Frau von Aparecida, die von Mutter Clara Maria de Azevedo e Souza in Porto Alegre, Süd Brasilien, gegründet wurden, werden „Bethanien“ genannt. Allen unseren Kommunitäten haben wir diesen spezifischen Namen gegeben. Alle unsere Gemeinschaften werden unter diesem Namen anerkannt, unabhängig von ihren Diensten oder anderen Aktivitäten.



Diesen Namen haben wir gemäß dem Wunsch sowohl unserer Mitgründerin als auch des Mitgründers Pater Pacifico gegeben. *„Die Kongregation wird einen gemischten Lebensstil haben, ein aktives und ein kontemplatives Leben, wobei der Kontemplation große Bedeutung zukommt. Die Schwestern werden täglich zwei Meditationen machen. Sie werden Marthas und Marias sein. Marthas während ihrer Aktivitäten und ohne Unterlass Marias in ihrer Besinnung und Vereinigung mit Gott.“* Mutter Clara wünschte sich betende Seelen in der Kongregation. Sie sind ein wertvolles geistliches Erbe der Kongregation.

Bethanien wurde zur Hauptmission der Schwestern und vor allem zur internen Mission der Kongregation selbst, was an sich schon eine Herausforderung ist. Die Gemeinschaften sollten dem Haus von Martha und Maria in Palästina ähnlich sein. Mutter Clara hat in ihrer völligen

Verfügbarkeit für das göttliche Wirken dieses verstanden und ganz nach dem Stil und den Umständen ihrer Zeit gelebt; sie stellte sich allen Herausforderungen, denen sie und die Kandidatinnen begegneten; sie lebte so, dass sie nach den Erkenntnissen, die sie empfing, evangelisieren konnte. Sie gab dieses Verständnis an die Schwestern weiter.

Angeregt durch die ständigen Reflexionen des Mitgründers, der ihr Berater war, fand Mutter Clara eine konkrete und besondere Art, sie zu leben *„... die Schwestern werden Martha während ihrer Aktivitäten und Maria durch ihre Kontemplation ...“* In ihren 80er Jahren und sogar noch früher bezeugte Mutter Clara ihren Eifer durch langes persönliches tägliches Gebet; sie pflegte das Gebetsleben diskret und im Stillen, solange sie lebte.

Die Gemeinschaften von Bethanien wurden der Ort, an dem der „göttliche Gast“ betreut wurde - Jesus in der Eucharistie.

Erzbischof Johannes Becker übertrug der ersten Gruppe von Schwestern, die sich noch in der Ausbildung befanden, den Auftrag mit den Worten: **„Ich überlasse die Sorge für unseren Herrn euch allen.“**<sup>1</sup> Mutter Clara nahm diese Verantwortung mit großem Respekt an. Sie bezeichnete sie als eines der Markenzeichen ihrer lieben *„Kleinen Seraphischen Pflanze“*. Sie und die Schwestern erhielten den Auftrag, die Hüterinnen des "göttlichen Gastes" in den Gemeinschaften von Bethanien zu sein. Die Eucharistiefeyer, die bei der Gründerin auf große Resonanz stieß, führte zu zwei wichtigen Bewegungen:

- Erstens: Sie hielt den 24. für einen Tag der besonderen eucharistischen Anbetung in allen Gemeinschaften von Bethanien, je nach den jeweiligen Zeiten und Umständen;
- Zweitens: Dieses Datum, 24. Juni 1928, legte sie als Gründungsdatum der Kongregation fest.

Die Art und Weise, wie wir diese anfängliche Inspiration der Kongregation für immer konkretisieren können, steht im Lichte der Begegnung Jesu mit Maria und Martha in Palästina und in Bezug zu unseren heutigen Gegebenheiten.<sup>2</sup> Die Studien und Überlegungen zur Vorbereitung dieses Generalkapitels haben den aktiv-kontemplativen Weg von Franziskus und Aparecida auf der Grundlage des neuen sozio-politisch-religiös-kirchlichen und franziskanischen Kontextes aktualisiert.

<sup>1</sup> Die erste Messe fand am 24. Juni 1928 in der Residenz, dem damaligen ersten Bethanien, in der Rua 1º de Março in Porto Alegre statt..

<sup>2</sup> Lk 10,38-42



# Wie gibt die Kontemplation Licht und Energie in Bezug auf das Charisma des Dritten Ordens?

*Schwester Anne Marie Lom, O.S.F.  
Franziskanerinnen der christlichen Liebe  
Vereinigte Staaten von Amerika  
Originalsprache: Englisch*

Ich verstehe Kontemplation als das "ständige Murmeln von Gottes Leben, das in mir aktiv ist und mich antreibt, Gottes Gegenwart in jedem Augenblick, in jedem Menschen und in der ganzen Schöpfung zu sehen". Dieses ständige "Aufsprudeln" der Liebe/Gnade Gottes in meinem Bewusstsein motiviert mich, das Charisma des Lebendigen Evangeliums mit anderen zu teilen, die denselben Frieden, dieselbe Freude und dieselbe Weltsicht suchen und teilen. Die Kontemplation erinnert mich immer wieder daran, dass ich einzigartig, wertvoll und von Gott, dem tiefsten Wesen und der Quelle der Liebe, vollkommen und bedingungslos geliebt bin.

Weil ich geliebt werde, habe ich das Selbstvertrauen, neue Abenteuer zu wagen, intensiver zu studieren und transparenter zu teilen. Wenn ich mein Ego loslasse - die Angst, nicht akzeptabel oder intelligent genug zu sein -, bin ich frei, mich von den Meinungen und Kommentaren anderer zu lösen, und kann mich auf geistliches Neuland begeben. Unerforscht und doch uralte in der Kommunikation, die Gott seit Jahrtausenden mit Menschen führt, die Gottes Geist anstreben und suchen.

Im Lobpreis Gottes des heiligen Franziskus ruft er aus: „Du bist die Liebe, Du bist die Weisheit. Du bist die Demut, Du bist die Geduld, Du bist die Ruhe, Du bist der Friede. Du bist die Freude und Fröhlichkeit. Du bist Gerechtigkeit und das Maßhalten. Du bist all unser Reichtum zur Genüge. Du bist die Schönheit. Du bist die Sanftmut. Du bist unser Beschützer, Du bist unser Wächter und Verteidiger. Du bist Mut. Du bist unsere Zuflucht und unsere Hoffnung. Du bist unser Glaube, unser großer Trost.“ Es scheint, dass alles Handeln, alles Licht, alle Energie des heiligen Franziskus von der Kontemplation ausgeht und überfließt, jener einzigartigen Beziehung, die jeder Mensch zu Gott hat. Der heilige Bonaventura verwendet den „überfließenden Brunnen“ als Bild für die Liebe Gottes, die in das gewöhnliche, alltägliche Leben überfließt, da diese Liebe aus der Erfahrung der Kontemplation „hervorsprudelt“.



Das franziskanische Charisma hätte den Test der Zeit sicherlich nicht überlebt, wenn es nicht göttlichen Ursprungs wäre! Ein Leben zu führen, das sich auf das Evangelium gründet und von ihm inspiriert ist, ist so contra-kulturell, dass es allein von Gott angetrieben sein kann. Kein anderer Ursprung würde eine solche Hoffnung, eine solche Verheißung, ein solches Opfer hervorrufen und zu einem solchen Frieden und einer solchen Freude führen wie der Ursprung dieser göttlichen Beziehung: die Kontemplation.

Pflegen wir weiterhin täglich diese Beziehung der Liebe, die Funken der Heiligkeit und der Freude auslöst!

*Painted by: + Sister Victoria Maisel, O.S.F. +  
Franciscan Sisters of Christian Charity  
United States of America  
Original Language: English*

## Wie spendet die Kontemplation Licht und Energie in Bezug auf das Charisma des Dritten Ordens?

Schwester Mariella Erdmann, O.S.F.  
Franziskanerinnen der christlichen Liebe  
Vereinigte Staaten von Amerika  
Originalsprache: Englisch

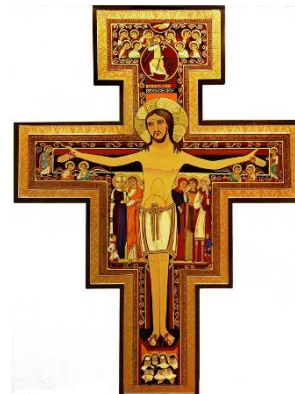
Ich möchte zunächst die Kontemplation erklären, wie ich sie in diesem Aufsatz verwende. Papst Benedikt XVI. sagt uns, dass „die Kontemplation darauf abzielt, in uns eine wahrhaft weise und scharfsinnige Vision der Wirklichkeit zu schaffen, wie Gott sie sieht, und in uns den Geist Christi zu bilden“. Diese Erklärung umfasst meine bisherigen Jahre im Ordensleben bis zum Ende meines irdischen Lebens.

Ich denke zurück an meine Antwort auf Gottes klaren Ruf, ihm als Franziskanerin der christlichen Liebe zu folgen. Sie war mit viel Eifer, Idealismus und hoffnungsvoller Erwartung gefüllt, die mit der Jugend einhergeht. Ich fühlte mich tatsächlich bereit, Christus, den ich liebte, von ganzem Herzen zu dienen. In der Gemeinschaft hatte ich die Gelegenheit, im Laufe der Jahre die Regel des Dritten Ordens kennen zu lernen. Ich lernte die erstaunlich einfachen, tiefen und herausfordernden Einsichten zu schätzen und zu lieben, die sie mir vermittelte, wie Christus in einer Ordensgemeinschaft zu leben. Berufung, Bekehrung, Gebet, Armut, Mindersein, Demut, Buße und Gemeinschaft sind die Lichter (Charismen), die mir den Weg gewiesen haben.

Ich lernte bald, dass der Eifer, mit dem ich kam, geprüft werden musste. In meinen ersten Jahren in der Mission sprach mich eine Schwester nach einem unserer Gemeinschaftstreffen und einem Austausch mit einem Hauch von Traurigkeit an und sagte: "Du bist so idealistisch und voller Eifer. Warte nur, bis du älter bist, dann wirst du genau wie ich sein." Zuerst war ich schockiert und entschlossen, das nicht mit mir geschehen zu lassen, aber bei näherem Nachdenken hatte ich so viel Mitgefühl für die Schwester, die darum kämpfte, das zu sein, wozu Gott sie berufen hatte, aber das Gefühl hatte, dass sie ihren Eifer verloren hatte. Es war ein Gnadenmoment für mich in meiner Jugend und für sie in ihren älteren Jahren. Wir mussten beide darüber nachdenken und überlegen, was Gott uns sagen wollte. Ich erkannte, dass ich durch ein Leben in der Gemeinschaft und einen apostolischen Dienst zu der Person geformt werden musste, zu der Gott mich berufen hatte. Das kann man nur erreichen, wenn man sowohl das Leiden in einer unvollkommenen Welt als auch die Schönheit der vielen Segnungen Gottes erlebt. Es gab in der Tat Zeiten tiefen Schmerzes, der Verwirrung und des Leidens durch Faktoren innerhalb und außerhalb der Gemeinschaft. Das war ein Teil der Zeit, als wir uns auf eine nachchristliche Ära zu bewegten.

Die Regel des Dritten Ordens wurde in meinem Geist und in meinem Herzen immer lebendiger, als ich im Laufe der Jahre über Gottes Ruf und mein Bedürfnis nach täglicher Umkehr nachdachte und darüber, arm, demütig und klein in den Augen der Welt, aber hoffentlich schön in den Augen Gottes zu sein. Ich betrachtete Gottes überschwängliche Liebe, die sich mir auf höchst unerwartete Weise zeigte. Ich erkannte auch mehr und mehr, dass Gott trotz meiner Fehler, Versäumnisse und Sünden einen Plan für mich hatte. Das hat mich dazu gebracht, seine heilende Kraft der Barmherzigkeit und Vergebung zu genießen.

Da ich mich dem Ende meines irdischen Lebens nähere, bin ich sehr dankbar für die Inspiration durch die Charismen des Dritten Ordens. Ich weiß, dass ich immer noch lerne, aber ich hoffe, dass ich eine klarere und weisere Sichtweise erlangt habe und ein tieferes Verlangen, in die Ähnlichkeit mit Christus geformt zu werden, der sein Leben für uns ausgegossen hat. Möge auch ich mein Leben für andere hingeben, wie er es will. Ich gehöre Ihm ganz und gar.



Kreuz von San Damiano, geschaffen von Schwester Mariella für die Franziskanerinnen der christlichen Liebe

# KONTEMPLATION

Schwester Maria Goretti Scandaliato, O.S.F.  
Franziskanerinnen der christlichen Liebe  
Vereinigte Staaten von Amerika  
Originalsprache: Englisch



Kontemplation könnte vielleicht als ein gläubiges, vertrauensvolles Gewahrsein der Gegenwart Gottes in einem liebenden Blick auf die Wahrheit beschrieben werden - die Wahrheit, die im Kreuz gefunden wird.

Die heilige Klara spricht von diesem Blick als Schauen in den Spiegel des Gekreuzigten. In diesem Schauen finden wir uns selbst, ein Abbild seines Bildes. Unser seraphischer Vater Franziskus liebte den gekreuzigten Herrn so sehr, dass sich die Wunden Jesu in seinem Körper manifestierten.

Die meisten von uns haben wahrscheinlich schon einmal erlebt, dass uns jemand aufmerksam anstarrt oder anschaut. Instinktiv scheinen wir das zu spüren und drehen uns um, um dem Blick zu begegnen. Diese einfache Analogie hilft mir, die Gnade, die Gott in der Kontemplation schenkt, ein wenig zu verstehen: Wenn wir uns dazu hingezogen fühlen, Jesus anzuschauen, dann deshalb, weil er uns zuerst angeschaut hat.

Aus der Heiligen Schrift wissen wir, dass Gott Licht ist. Während die kleinste Flamme Klarheit in die Dunkelheit bringt, veranlasst uns ein blendendes Licht dazu, den Blick abzuwenden, oder erzeugt eine vorübergehende Dunkelheit, bis sich unsere Augen daran gewöhnt haben. Weil Gott das Licht selbst ist, verursacht seine Nähe oft eine Dunkelheit, und wir befinden uns in einem Zustand der Sehnsucht und des Verlangens, vielleicht überwältigt von einem Gefühl des Verlustes oder der Leere. Die Erfahrung der Abwesenheit Gottes verursacht tiefen Schmerz, und doch sehnen wir uns nach ihm. Ich glaube, wenn wir uns nach Gott sehnen, dann deshalb, weil er sich noch mehr nach uns sehnt - eine ehrfurchtgebietende Erkenntnis! Ich glaube, dass diese "heilige Dunkelheit" eine wesentliche Rolle in der Kontemplation spielt.

Als Franziskanerinnen, die ihr Leben ganz Gott hingeben und sich bemühen, ihm in Armut und Demut zu folgen und sich nach der vollkommenen Vereinigung mit dem Geliebten sehnen, erfahren wir die Verwandtschaft mit der Braut im "Hohen Lied der Liebe", die in der Nacht überall nach dem suchte, den ihre Seele liebt. Neben den täglichen Freuden passieren in unserem Leben auch Dinge, die zu Schwierigkeiten, Missverständnissen, Verlusten, Verwirrungen, Krankheiten oder Umständen führen, die zu tiefer Selbstentmutigung und Enttäuschung führen. Auch wenn es nie leicht ist, solche Erfahrungen zu akzeptieren, habe ich gelernt, sie als Mittel der Gnade zu respektieren, die eine reinigende Selbsterkenntnis bewirken, die uns leer macht und uns zutiefst mit unserem gekreuzigten Herrn vereint, wenn wir uns vertrauensvoll darauf einlassen. In der Kontemplation müssen wir nicht darum ringen, Worte oder Gefühle zu finden, die uns akzeptabel erscheinen, um sie ihm anzubieten. Es genügt, einfach in der Stille bei Jesus zu sein und den leeren Kelch unseres Herzens zu erheben, damit er ihn füllen kann.

Wenn unser Herz ruhig und unbelastet ist, spricht alles, was uns begegnet, zu uns von Gott. Wir können nicht mehr Schönheit sehen, ohne an Ihn zu denken. Genauso wenig können wir Schmerz oder Leid begegnen, ohne Ihn zu finden. So sündig und schwach wir auch sind, alles offenbart seine bedingungslose Liebe und Barmherzigkeit. Der Glaube öffnet unsere Augen und unsere Herzen in Ehrfurcht vor Gottes tiefer Liebe zu uns; wir KENNEN ihn und wissen, dass wir ohne ihn nicht leben können.

Ich glaube, dass Kontemplation eine innige Verbindung mit Gott ist, der nicht nur ein Teil meines Lebens ist; er IST mein Leben, meine Stärke, mein Alles.

***Kontemplation --  
Heilige Stille, wortlose Ehrfurcht, totale Hingabe der Liebe,  
Ihn anschauen***



## KONTEMPLATION ALS GESCHÄTZTE PRAXIS

Sr. Roberta Agnes McKelvie, OSF,  
Franziskanerin des hl. Bernhard  
Reading, PA – USA  
Originalsprache: Englisch

Unser franziskanisches Leben im Dritten Orden verkörpert die wesentlichen Elemente des heiligen Franziskus selbst: ein Leben als Wanderprediger (sogar mit Worten!) oder ein Leben ohne Kontakt zur "Welt", um sich ganz dem Gebet und der Einsamkeit zu widmen. Wir wissen, dass er diese Elemente letztlich so gut miteinander verbunden hat, dass er bereits zwei Jahre nach seinem Tod heiliggesprochen wurde.

Unsere TOR-Regel gibt uns eine Anleitung für unsere Reise: Wir können einige Auszüge aus den Kapiteln der Regel mit den Titeln **DER GEIST DES GEBETES, DER WEG ZUM DIENST UND ZUR ARBEIT UND DAS APOSTOLISCHE LEBEN** untersuchen, darüber nachdenken und uns darauf konzentrieren. Diese Auszüge können Aufschluss darüber geben, wie sich "Kontemplation" und "Aktion" gegenseitig befruchten.

*„Überall, an jedem Ort, zu jeder Stunde und zu jeder Zeit sollen die Brüder und Schwestern wahrhaftig und demütig an ihn glauben ... Und sie sollen ihn anbeten mit allem, was sie sind, denn man muss immer beten und nicht nachlassen; denn der Vater sucht solche Anbeter“ (Lk 18,1): (Art. 9).* Ein praktisches Verständnis dessen, was dies bedeutet, ist die eigentliche Definition der Kontemplation: Wir sind aufgerufen, alle Dinge mit **Aufmerksamkeit** zu betrachten.

„Die Brüder und Schwestern seien milde, friedfertig und bescheiden, sanftmütig und demütig und sollen mit allen anständig reden, wie es sich gehört. Und wo sie auch sein oder durch die Welt gehen mögen, sollen sie nicht streiten, noch sich auf Wortgezänk einlassen, noch andere richten. Vielmehr sollen sie sich als solche zeigen, die sich im Herrn freuen und heiter sind (vgl. Phil 4,4)“ (Art. 20). Ein solches **Zeugnis** wird ein praktisches Ergebnis der *aufmerksamen Betrachtung* aller Dinge sein.



„Die Brüder und Schwestern sind dazu berufen, die Verwundeten zu heilen, die Gebrochenen zu verbinden und die Verirrten zurückzurufen. Und wo immer sie auch sind, sollen sie bedenken, dass sie sich ganz dem Herrn Jesus Christus übergeben haben“ (Art. 30). Wenn wir in der Lage sind, **andere und uns selbst zu heilen, zu verbinden und zurückzufordern**, werden wir *bezeugen*, dass wir gelernt haben, die wesentlichen Elemente des regulären Lebens des Dritten Ordens miteinander zu verbinden.

Wir müssen hier realistisch sein. Jeder von uns steht in seinem Leben vor bedeutenden Herausforderungen, die ganz persönlich sind, seien es bestimmte Aufgaben, Prüfungen, Begegnungen oder Situationen, die ein stilles Nachdenken, Gebet, eine Erneuerung des Herzens und des Geistes der Hingabe sowie Entscheidungen erfordern. Glücklicherweise haben wir als Mitglieder der TOR-Familie viele Gefährten, die uns ermutigen und mit uns im Glauben und in der Liebe unterwegs sind. Gemeinsam müssen wir wahren Glauben, mitfühlende Großzügigkeit und die Bereitschaft haben, Gott Gott sein zu lassen - den Einen, der uns ins Leben geliebt hat und der uns seinen einzigen Sohn gab, um uns den Weg zu zeigen.



## MEIN FRANZISKANISCHES GEBET

### Christus umarmt mich

*Sr. Maria Teresa Termens CMDP,  
Kapuzinerinnen, Mutter des Göttlichen Hirten  
Sabadell (Barcelona)  
Originalsprache: Spanisch*

Was ist für mich Gebet? Seit einiger Zeit versuche ich in Stille zu beten und höre auf Den, der sich den anderen zuneigt..., um mit dem Vater zu sein, der mich liebt.

Jeden Tag fühle ich mich Christus näher. Es ist, als wäre Er neben mir und gäbe mir seinen Frieden. Manchmal kommt es mir vor, als wäre ich allein, doch bin ich eigentlich nicht allein, ich bin mit Ihm.

Jeden Tag habe ich das Bedürfnis, mich Ihm so zu geben, wie ich bin, und alles, was ich habe und empfinde, ist: "Nicht ich bin es, sondern Er ist es, der in mir lebt."

Warum diese tiefe Verbundenheit? Vor einigen Jahren habe ich die Gabe des Leidens erhalten; eine Gabe, die mich stark dazu antreibt, über alles nachzudenken, und mir hilft zu wachsen. Danke für das Leid.

Die Betrachtung des Bildes von Franz von Assisi, der Christus am Kreuz umarmt, und von Christus, der seine Arme ausstreckt, um ihn zu umarmen, hatte einen großen Eindruck auf mein Leben. Das ist eine warme Umarmung und gleichzeitig... so nah!

Ich spüre, dass ich jeden Tag ärmer unter den Armen, zerbrechlicher unter den Zerbrechlichen sein muss, um so Schritt für Schritt in die Größe Christi einzutreten.

Mit Ihm habe ich alles. Und mit Maria bin ich erfüllt, und ich bin dankbar für alles, was ich von ihrer zarten, liebenden Mutterschaft empfangen habe.

Jesus, Maria und Franziskus geben mir die Hilfe, die ich brauche, um mich jeden Tag aufs Neue hinzugeben und zu lernen, zu betrachten und zu entdecken, dass in jedem Menschen das Bild Christi steckt, der sich ganz für uns hingibt.



## Betrachtung des Christus von St. Damiano

*Schwester vom hl. Franz von Assisi,  
Sr. Hélène Rendu (Frankreich)  
Originalsprache: Französisch*

Die tägliche Betrachtung des Christus von St. Damiano, lange und unverbindlich, verwandelt mich persönlich, indem sie meine innere Haltung verändert. Was ich jeden Tag entdecke, gibt mir den Ansporn, den ich brauche, um als Franziskanerin zu leben.

Ich bin beeindruckt, erstaunt und erneuert von der leuchtenden Farbe des Christus. Sie ist strahlend durch den Kontrast mit dem roten und schwarzen Hintergrund des Kreuzes. Das Rot ist wuchtig. Der schwarze Hintergrund unter den Füßen, Armen und Händen Christi hebt die Wunden und das Blut hervor, das man aus der Stelle der Nägel fließen sieht... Blut, das auf die Engel und die Menschheit herabströmt. Das Leiden Christi ist nicht gleichgültig gegenüber meinem menschlichen Leiden, er hat all das nicht umsonst durchlebt, er tröstet mich, indem er mich in meinem eigenen Leiden erreicht. Dann kann ich das durchleben, was ich durchmachen muss..., denn er hat gelebt..., und es ist gut für ihn ausgegangen: Er ist auferstanden! Das strahlende Licht seines Körpers zeigt es mir. Sein Blick ist lebendig. Dann kann ich der verwundeten Menschheit ins Gesicht schauen, mit ihr mitfühlen, mit ihr mitleiden. Gleichzeitig kann ich die Zeichen des Lebens sehen, das auftaucht, hervorbricht, überraschend und strahlend. Dann kann ich mich dafür einsetzen, dass das Leben selbst im Herzen des menschlichen Schmerzes seinen Platz einnimmt.

Ganz oben auf dem Kruzifix sehe ich Christus, der sich der himmlischen Schar des Himmelreichs anschließt. Er gelangt zu seinem Vater, der ihn segnet. Er durchbricht und sprengt die Grenzen, die Endlichkeit seines Menschseins. So erhebt er mich, indem er mich mit ihm vereint, dazu, meine Grenzen zu überschreiten, mich von ihm über mich selbst hinausführen zu lassen, zu dem, was Gott will und was mich völlig übersteigt. In unserem franziskanischen Charisma sprengt Christus selbst die Grenzen der einfachen, menschlichen Schritte des Alltags und führt auf geheimnisvolle Weise alles zum Reich Gottes...

