

# Franziskanische Gebete

Beten mit Franziskus und Klara

## Gebete der Hl. Klara

### Segen der Hl. Klara

Unser Herr segne dich und behüte dich.  
Er zeige dir sein Angesicht  
und erbarme sich deiner.  
Er wende dir sein Antlitz zu  
und schenke dir den Frieden.

Ich bitte Jesus Christus in seinem Erbarmen,  
der Vater gebe und bestätige dir diesen seinen Segen:  
Hier auf der Erde gebe er dir reiche Gnade  
und Wachstum in der Tugend,  
dort im Himmel schenke er dir einmal  
die Fülle der Freude  
und die Gemeinschaft mit den Heiligen.  
Ich segne dich, solange ich lebe,  
und ich werde dich segnen,  
wenn ich bei Gott bin.  
Ich segne dich, so gut ich es vermag  
und mehr als ich es vermag.

Ich erbitte dir den Segen,  
den Gott selbst seinen Kindern schenken will.  
Erfahre meine ganze Zuwendung.  
Erfahre auch meine Bitte,  
daß du mit Sorgfalt bewahrst,  
was du dem Herrn gelobt hast,

Der Herr sei mit dir  
zu allen Zeiten.  
Und Gott gebe dir,  
daß du allezeit in ihm bleibest.  
AMEN.

*(Freie Übertragung nach SegKlara)*



### **Selbstbezeichnung der Hl. Klara:**

"Ich bin Klara, die kleine Pflanze des Bruders Franziskus!"

### **Aus dem 3. Brief der Hl. Klara an Agnes von Prag:**

Leg dein liebendes Selbst auf den Spiegel der Ewigkeit  
Leg deine Seele auf den Glanz der Herrlichkeit  
Leg dein Herz auf die Gestalt des göttlichen Wesens  
und verwandle dich ganz durch den beschaulichen Blick  
auf das Bild seiner Gottheit.

So wirst du selbst verspüren, was die Freunde verspüren,  
wenn sie die verborgene Süßigkeit verkosten,  
welche Gott selbst jenen vorbehalten hat,  
die ihn lieben.

(3 Ag 12-14)

### **Aus dem Leben der Hl. Klara: (nach Thomas von Celano )**

Auf ihrem Sterbelager spricht die Hl. Klara selbst zu ihrer Seele:

Geh hin in Sicherheit,  
den du hast ein gutes Reisegeleit.  
Geh hin, den der dich erschaffen hat,  
hat dich geheiligt.  
Er hat dich stets behütet  
wie eine Mutter ihr Kind  
und dich mit zärtlicher Liebe geliebt.

Herr, sei gepriesen, weil du mich erschaffen hast!

### **Lieblingsaussage der Hl. Klara:**

"Herr, sei gepriesen, weil du mich erschaffen hast!"



# Vater unser Meditation

## Legende:

Franziskus und einer seiner Brüder waren wieder einmal zu Fuß unterwegs Richtung Santa Maria degli Angeli. Beide beschlossen das Vater unser zu meditieren. Der Bruder meinte, sie könnten doch nach jedem Vater unser, das sie gebetet haben einen Stein in die Kapuze legen. Als sie schließlich in Santa Maria degli Angeli ankamen, hatte der Bruder die Kapuze voller Steine, Franziskus hatte aber nur einen Stein darin.

Dies verwunderte den Bruder sehr, worauf er fragte, wie denn das möglich sei, wo sie doch vereinbarten bis zum Ziel das Vater unser zu beten. Franziskus antwortete: Ich war innerlich so betroffen von diesem einen Wort Vater, dass ich immer wieder nur dieses eine Wort auf meinen Lippen hatte nämlich Vater.

Möglicherweise inspiriert durch Predigten dürfte Franziskus eine Erklärung zum Vater unser verfasst haben.

## Erklärung zum Vater Unser

- **O heiligster Vater unser:** unser Schöpfer, Erlöser, Tröster und Heiland.
- **Der du bist in den Himmeln:** in den Engeln und in den Heiligen.  
Du erleuchtest sie zum Erkennen, weil du, Herr das Licht bist. Du wohnst in ihnen und erfüllst sie in Seligkeit, weil du Herr, das höchste Gut bist, das ewige Gut, von dem jegliches Gute kommt, ohne den nichts Gutes ist.
- **Geheiligt werde dein Name:** aufleuchten soll in uns die Kenntnis von dir, damit wir erkennen die Breite deiner Wohltaten, die Länge deiner Verheißungen, die Höhe der Majestät und die Tiefe der Gerichte. (vgl. Eph 3,18)
- **Dein Reich komme:** damit du in uns durch die Gnade herrschest und uns in dein Reich kommen lassest, wo ist die unverhüllte Anschauung deiner selbst, die vollkommene Liebe zu dir, die selige Gemeinschaft mit dir, das ewige Genießen deiner selbst.
- **Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden:** damit wir dich lieben aus ganzem Herzen (vgl. Lk 10,27), indem wir immer an dich denken; aus ganzer Seele, indem wir immer nach dir verlangen; aus ganzem Gemüte, indem wir all unser Streben zu dir hinlenken und deine Ehre in allem suchen; und aus allen unseren Kräften, indem wir alle unsere Kräfte und Empfindungen der Seele und des Leibes zum gehorsam gegen deine Liebe und für nichts andres aufbieten. Und damit wir unsere Nächsten wie uns selbst lieben, indem wir alle nach Kräften zu deiner Liebe hinziehen, uns über das Gute der anderen wie über das unsrige freuen und in Widerwärtigkeiten Mitleid mit ihnen haben und niemanden irgendwie beleidigen (vgl. 2Kor 6,3)

- **Unser tägliches Brot:** deinen geliebten Sohn, unseren Herrn Jesus Christus, gib uns heute: zum Gedächtnis und Verständnis und zur Hochachtung der Liebe, die er zu uns gehabt hat, und dessen, was er für uns gesprochen, getan und erduldet hat.
- **Und vergib uns unsere Schuld:** durch dein unsagbares Erbarmen und durch die Kraft des Leidens deines geliebten Sohnes und durch die Verdienste und Fürsprache der allerseligsten Jungfrau Maria und aller deiner Auserwählten.
- **Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern:** Und was wir nicht vollkommen vergeben, mach du, Herr, daß wir es gänzlich vergeben, damit wir die Feinde um deinetwillen wahrhaft lieben und für sie bei dir ergeben Fürsprache einlegen, niemandem Böses mit Bösem vergelten (vgl. 1 Thess 5,15) und in allem in dir nützlich zu sein und uns bemühen.
- **Und führe uns nicht in Versuchung:** in keine verborgene oder offenkundige, unvermutete oder ungestüme.
- **Sondern erlöse uns von den Bösen:** dem vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen.

# Franziskanische Schule des Gebetes:

*Wenn ein Mensch erfährt wie sehr Gott in liebt, drängt es ihn dazu, das vor Gott im Gebet auszudrücken.*

**Sich bewusst zurückziehen**, um zur inneren Ruhe zu kommen, um sein Sinnen auf Gott zu richten.

*Äußerliches Zurückziehen* in Wälder, Felsklüfte, Steinhöhlen, in verlassenene und einsame Kirchen und Kapellen,

*Innerliches Zurückziehen* in den Tempel des Herzens

**Sich bewusst Zeit nehmen** zu Gebetsformen

Die Arbeit/ den Schlaf bewusst unterbrechen

Franziskus betete oft halbe Nächte

**Sich auf das Du ausrichten** (Lobpreis Gottes, für Bruder Leo)

Vom Monolog in den Dialog mit Gott eintreten.

**Den Namen Jesus besonders achten**

Der heilige Name möge nicht mit Füßen getreten werden, wo auch immer man ihn geschrieben findet, möge man ihn auflesen und an einen sauberen Ort bringen.

Wenn er den Namen Jesu aussprach oder hörte erfüllte Jubel sein Herz. (VII 343)

*(Bonaventura, Großes Franziskus-Leben 10 Kap.)*

**Beten mit der Hl. Schrift** (Ermahnung zum Lobe Gottes, Christuspsalmen)

Franziskus übernahm die Schrifttexte und machte sie zum persönlichen Gebetsschatz.

Das „Vater unser“ erweiterte er mit persönlichen Gotteserfahrungen. (Erklärung zum Vater unser).

**Beten mit der Liturgie der Kirche** (Gottesdienst) Die meisten Gebete des Hl.

Franziskus entstammen den Schrifttexten aus der Liturgie der Kirche, an der er regelmäßig teilnahm.

**Beten mit der Schönheit der Schöpfung (Natur)**

Er erkannte im Schönen den Schönsten selbst, im Kunstwerk den Künstler.

Alle Kreatur forderte er zum Lobe Gottes auf (Vogelpredigt, Sonnengesang)

**Beten mit Maria**

Franziskus liebte Maria und die Marienkirchen besonders. (Portiuncula)

(Gebet: Gruß an die Gottesmutter)

**Bildhaftes beten**

Franziskus liebte bildhaftes beten.

Poetische Bilder formen, um darin das Bild des menschengewordenen, für uns leidenden und triumphierenden Christus erstehen zu lassen. (Lobpreis der Gottesmutter, Gebet aus dem Testament)

Bildbetrachtung (Gebet vor dem Kreuz von San Damiano, das Erfragen und Erspüren des Willens Gottes im Gebet)

Szenen vom Leben Jesu spielen und feiern – bildhaft - anschaulich darstellen (Krippenfeier zu Greccio, Abendmahl)

### **Beten mit dem Körper**

Sich auf die Brust klopfen (*Celano, 2 Lebensbeschreibung V,316*)

Weinen und Seufzen

Fasten mit allen Sinnen

Aufrecht Stehen

Augen und Hände zu Gott erheben (Fioretti)

Schweigen (Eremos)

Singen (Sonnengesang)

Auf zwei Ästen spielend Gott preisen

Sich vor dem Kreuz verneigen

Wenn Franziskus irgendwo ein Kreuz entdeckte, verneigte er sich aus Ehrfurcht vor Christus.

Tanz vor dem Papst

**Wenige Worte meditierend wiederholen** und innerlich zum Klingen bringen.

(Fioretti 54) - Herzensgebet

"Gott und alles." = Deus meus et omnia

"sei mir Sünder gnädig"

"Liebe wird nicht geliebt"

"bist du, liebeichster Gott, und wer bin ich Würmlein, dein kleiner Knecht."

(La Verna)

Franziskus war einmal mit einem Bruder zu Fuß unterwegs in ein anderes Dorf. Unterwegs beschlossen sie das „Vater unser“ zu meditieren. Nach jedem „Vater unser“, das sie gebetet hatten, legten sie einen Stein in die Kapuze. Als sie im Dorf ankamen, hatte der Bruder die ganze Kapuze voller Steine, Franziskus jedoch nur einen Stein in der Kapuze. Der Bruder fragte Franziskus: Warum hast du nur ein „Vater unser“ gebetet? Franziskus sagte: „Ich bin nicht weiter gekommen als bis zum Wort „Vater“ (Abba) und das habe ich immer wieder meditiert.“

**Mit dem Herzen beten**, ein inneres Entbrennen für Gott.

### **Selbst zum Gebet werden**

Ein Ruhen in Jesu Wunden.(Celano)

Ein Aufgesogensein von Gott – Eins werden mit Christus.

Ein Bereiten der Wohnung für Gott, Vater, Sohn und Hl. Geist.(Regel)

Mein ganzes Tun und Denken vom Geist Gottes durchdringen lassen und so den ganzen Alltag heiligen und dadurch das Leben zum Gebet werden lassen (*Beten ohne Unterlaß 1 Thes 5,17*).

# Tanzpsalm

1. Halleluja!  
Mein Freund, mein Bruder, mein Schatz bist du!  
Mein Leben sei vor dir ein einziger Liebestanz!
2. Weil du mich liebst, hast du mich in deine Hand geschrieben.  
Du schenkst mir das Leben, ich bin dein! (vgl. Jes. 43, 1 . 4)
3. Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, (vgl. Ps. 23,4)  
Du ziehst mich her hinter dir. (vgl. Hld. 1,4)
4. Mit dir, den meine Seele liebt, überspringe ich Mauern, (vgl. Ps. 18,30)  
Du sprengst meine Ketten und führst mich in die Freiheit.
5. An deiner Barmherzigkeit will ich mich freuen,  
zum Trotz aller, die auf Gesetzesbuchstaben herumreiten.
6. Du bist vertraut mit all meinen Wunden;  
Meine Sehnsucht nach Liebe ist dir bekannt. (vgl. Jes. 53,3)
7. Frage ich dich, wie sehr du mich liebst,  
breitest du deine Arme aus und gibst dein Leben für mich hin.
8. An dem Tag, an dem der Obstbaum keinen Ertrag mehr bringt,  
und im Stall kein Schaf mehr steht,  
rüste mich aus mit dem Geist der Erinnerung. (vgl. Hab. 3,17)
9. Denn du hast mit mir einen Bund geschlossen, (vgl. Jes. 55,3)  
Deine Schöpfung sei mir ewiger Tanzboden!
10. Sieh her, ob ich im richtigen Takt bin,  
und führe mich nach deiner Melodie. (vgl. Ps. 139,24)
11. Weil du mich liebst, stellst du mir Freunde an die Seite. (vgl. Jes. 43, 4)  
Mit ihnen will ich Freude und Leid teilen, Kirschen essen und Pferde stehlen;  
Mit ihnen will ich für dich tanzen, alle Tage meines Lebens!
12. Segne alle, die mit mir über deine Tanzfläche schwingen,  
lass einst all unsere Rhythmen beim ewigen Feste vor dir erklingen.
13. Vollende du den Liebestanz, den du mit all deinen Geschöpfen begonnen hast.  
Hochgelobt und gerühmt bist du, treuer Tanzpartner!