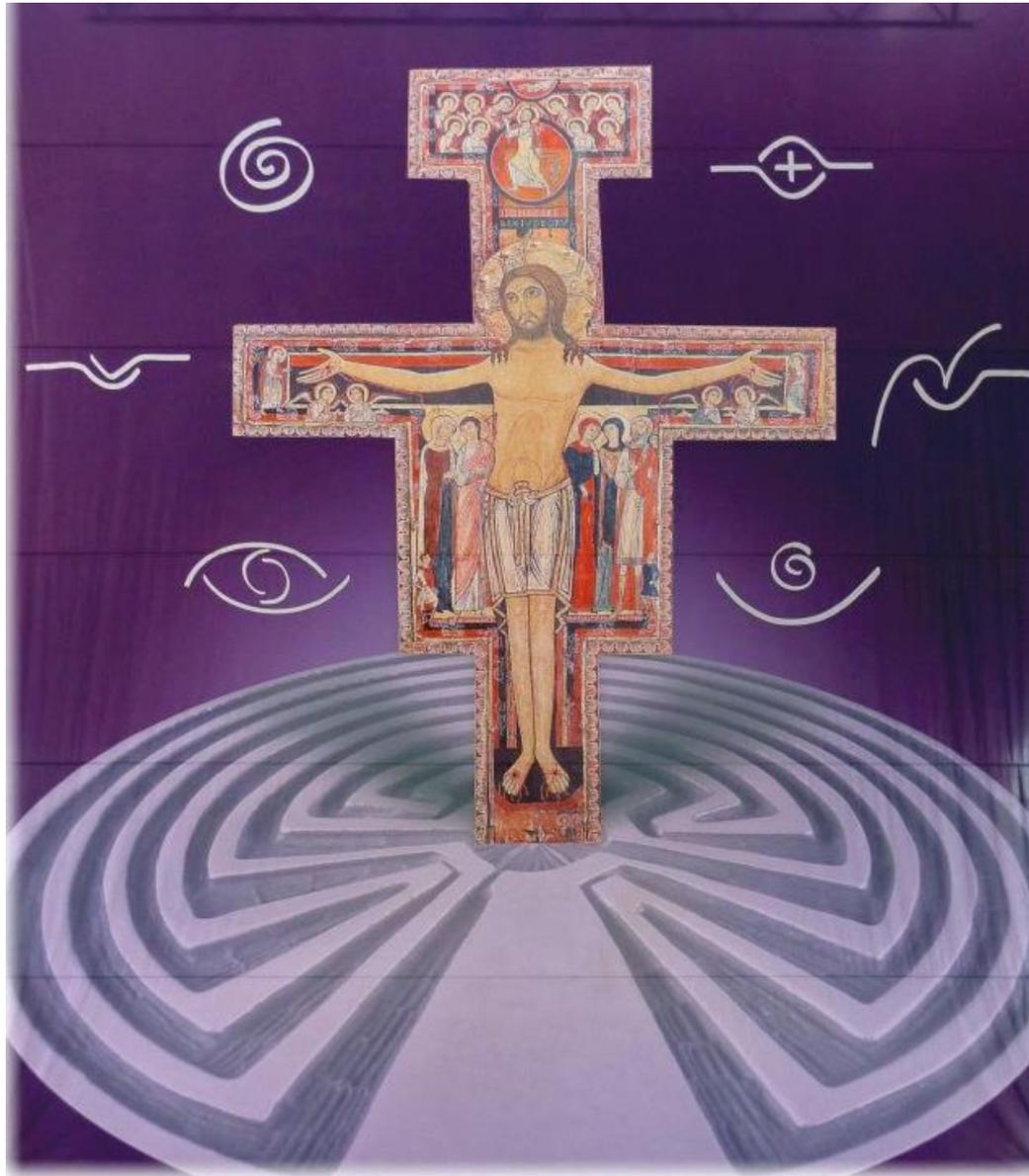


Franziskus - Hungertuch



Franziskus - Hungertuch

Auf dem Weg durch die Fastenzeit 2024

I. Hunger- oder Fastentücher: eine Einführung	F3
II. Das Franziskus-Hungertuch	F4-32
II.1 Das San Damiano-Kreuz	F4-6
II.2 Das Labyrinth	F7-9
II.3 Die Zeichen (Impulse für jede Woche)	F10-29
II.3.0 Die Zeichen	F10-11
II.3.1 Suchen und Fragen	F12-14
II.3.2 Liebe muss man tun	F15-17
II.3 Erleuchte die Finsternis meines Herzens	F18-20
II.3 Kirche aufbauen	F21-23
II,3.5 Verschwenderisch sein	F24-26
II.3.6 MitLEIDEN	F27-29
III. Schwester Tod (Karwoche)	F30-32
IV. Einführung in die praktische Übung	F33-34
V. Musiktipp	F35

Franziskus - Hungertuch

Hunger- oder Fastentücher

Hunger- oder Fastentücher stellen in der Regel die Leiden Jesu Christi dar. Während der katholischen Fastenzeit verhüllt in vielen Kirchen ein solches Exemplar meist den Altar(raum) und das Kreuz. Hungertücher dienen entsprechend dem "Fasten für die Augen".

Schon um das Jahr 1.000 n.Chr. gab es solche Fastentücher.

Die Gläubigen sollten an die Passion Christi herangeführt werden. Dementsprechend zeigen viele Tücher die Leidensgeschichte Jesu Christi, die in einzelnen Stationen dargestellt oder als Gesamtbild abgebildet wird.

Sie ist ein Sinnbild für die Buße, Trauer und Umkehr.

Nach der Reformation verschwand die weitverbreitete Tradition der Fastentücher vielerorts und lebte hauptsächlich in den katholischen Kerngebieten weiter.

Heute werden Fastentücher neu belebt und verstanden als Wegweiser, das heutige Leiden, das eigene, das der Mitmenschen und das der Schöpfung, bewusst(er) zu betrachten und miteinander zu verbinden.

Denn das Leid(en) durchkreuzt das gelingende und schöne Leben.

Der menschliche Lebensweg ist kein gradliniger Weg, es gibt Wegkreuzungen - Orte, an denen man sich entscheiden muss; jede Wegkreuzung bietet mehrere Möglichkeiten weiterzugehen: in die Irre weisende und auf einen Umweg führende Wege und der Weg, der mich dem Ziel näher bringen kann.

Franziskus - Hungertuch

Die Einzelemente des Tuches



Franziskus - Hungertuch

Das Kreuz von San Damiano

In der Mitte des Hungertuches ist das Kreuz von San Damiano zu sehen.

Es hing in der kleinen zerfallenen Kirche San Damiano in Assisi.

Von diesem Kreuz hörte Franz die Stimme:

„Franz, bau meine Kirche wieder auf!“

Auf diesem Kreuz, das nach byzantinischem Vorbild gemalt ist,

ist Christus dargestellt als der auferstandene Herr

(nicht so sehr als ,leidender Gottesknecht, was damals üblich war),

der auf dem „Thron des Kreuzes“

als Herrscher über Leben und Tod steht;

über ihm befindet sich eine Darstellung seiner Himmelfahrt,

unter seinen ausgebreiteten Armen sehen wir

seine Mutter Maria, den Apostel Johannes und

die anderen, die unter dem Kreuz Jesu standen.

Diese Darstellung ist eine kleine Heilsgeschichte

von Leben, Sterben, Tod und Auferweckung Jesu Christi.

Auffällig ist, dass Jesus hier den Betrachtenden

von Angesicht zu Angesicht begegnet,

gleichsam ein Jesus Christus auf Augenhöhe.

Franziskus - Hungertuch

Das Kreuz von San Damiano

Höchster, lichtvoller Gott,
erleuchte die dunkle Nacht in meinem Herzen.
Gib mir einen Glauben, der aufrichtet,
eine Hoffnung, die Halt gibt,
eine Liebe, die Maß nimmt an der Liebe Jesu Christi.
Gib mir eine Erkenntnis, die weiterführt,
und einen Sinn, der alles durchdringt.
Lass mich die Würde erfahren, die Du mir schenkst,
und den Auftrag tun, den Du mir zugedacht hast.

Legende

Wo immer die Minderbrüder ein Kreuz oder ein Zeichen des Kreuzes erblickten, sei es am Boden oder an einer Wand, an Bäumen oder an Zäunen am Weg, verneigten sie sich und beteten den Allmächtigen an mit den Worten:
" Wir beten dich an, Christus - und in allen deinen Kirchen",
so wie der heilige Vater sie gelehrt hatte. (vgl. 1 Cel 45)

Lied:

I am sure I shall see (Taizé)

https://www.youtube.com/watch?v=6Wm_hjF_PO8

Franziskus - Hungertuch



Lied

Bless the Lord my soul (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=GdjOe7r3ZwM>

Franziskus - Hungertuch

Das Labyrinth

Beim Labyrinth denken viele an den sog. „Irrgarten“ des Minos aus Kreta.

Aus dessen verschlungenen Gängen fand niemand heraus.

So wurde man zum Opfer des gefährlichen Minotauros.

Nur mit Hilfe des Ariadnefadens konnte Theseus den Weg herausfinden.

Älter als diese Irrgärten sind die unverzweigten Labyrinth.

Sie sind ohne Kreuzungen.

Es gibt keine Sackgassen, nur einen Weg, der in die Mitte führt.

Wer ihn geht, glaubt manchmal, die Mitte erreicht zu haben,
und gleich darauf sieht es so aus, als stünde man erneut am Anfang.

Es ist ein Gehen und Suchen, ein Suchen und Gehen - oft über Jahre.

Wer nicht aufgibt, kommt zur Mitte.

Hier muss der Besucher seine Richtung ändern und sich selbst verändern.

Die Umkehr im Zentrum ist Tod und Wiedergeburt zugleich.

Sonst gibt es keinen Weg zurück.

So wird das Labyrinth zum Symbol für den Lebensweg des Menschen.

Wer ein Labyrinth begeht, weiß selten, wo sein Fuß grad steht.

„Doch wie auch greifen aus die Schritte, stets kreisen sie um eine Mitte.“

Wer dort hin kommt, der findet sich; der ist vereint mit Gott und sich.

Im Labyrinth verliert man sich nicht – man findet sich.

Im Labyrinth begegnet man nicht dem Tod – man begegnet sich selbst.

Franziskus - Hungertuch

Das Labyrinth – Eine Meditation

Du gehst hinein ins eigene Labyrinth deines Lebens
und siehst vor dir gewundene Pfade.

Langsam und bedächtig wagst du die ersten Schritte
und findest dich mittendrin im Gewirr des Weges.

Bald verspürst du Sicherheit, verlierst beim Gehen die Angst,
weil du eine Mitte hast, die dich hält,
ein Ziel, auf das alles hinausläuft.

Doch plötzlich schlägt der Weg eine andere Richtung ein.
Eine neue Wirklichkeit umgibt dich.

DU durchlebst eine Gratwanderung am äußersten Rand des Labyrinthes.

Abgründe tun sich auf. Ist dein Leben in Gefahr?

Ist die Sicherheit, die dich umgab, verschwunden?

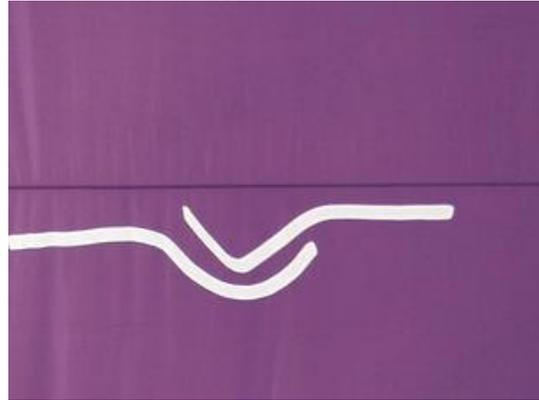
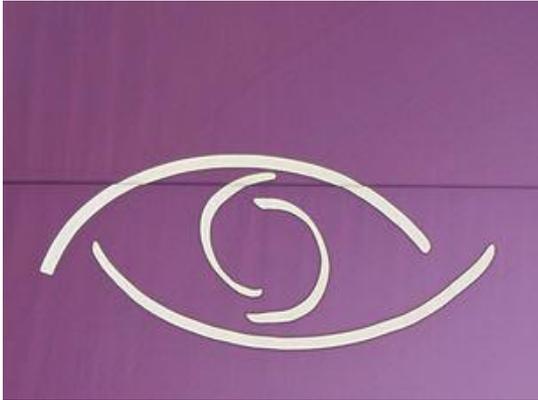
Wärme verwandelt sich in Kälte, Geborgenheit wird verdrängt durch Verlassenheit,
Gemeinschaft ist verschwunden, die Angst vor dem Alleinsein wächst,
ein Gefühl der Einsamkeit breitet sich aus.

Doch die Hoffnung lebt in dir, denn du weißt um die Mitte,
sie gibt dir neuen Mut, sie muntert dich auf, weiterzugehen, sie verspricht Zukunft.

Wenn ich mein Leben als einen Weg durch ein Labyrinth sehe,
dann erlebe ich Ängste und Unsicherheiten
und kann doch offen und mutig voranschreiten,
denn Gott ist die Mitte, Gott trägt und begleitet mich.

Franziskus - Hungertuch

Die Zeichen



Suchen und Fragen

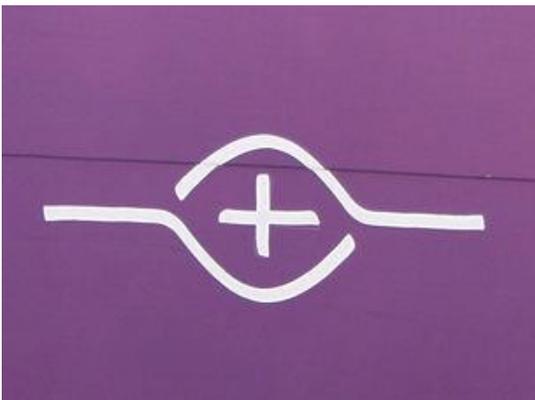
Liebe muss man tun

Erleuchte die Finsternis meines Herzens

Kirche aufbauen

verschwenderisch geben

MitLEIDEN



Franziskus - Hungertuch

Die Zeichen

Um das Kreuz herum sehen wir sechs Zeichen,
die auf den ersten Blick unlesbar sind,
wie Hieroglyphen, die erschlossen werden müssen,
wie ein Menetekel, das auf das Tuch geschrieben ist
und das einer Deutung bedarf.

Bevor ich mich ihrer Deutung zuwende,
folge ich den Gefühlen, Assoziationen und Gedanken,
die bei ihrem Anblick aus meinem Herzen aufsteigen.

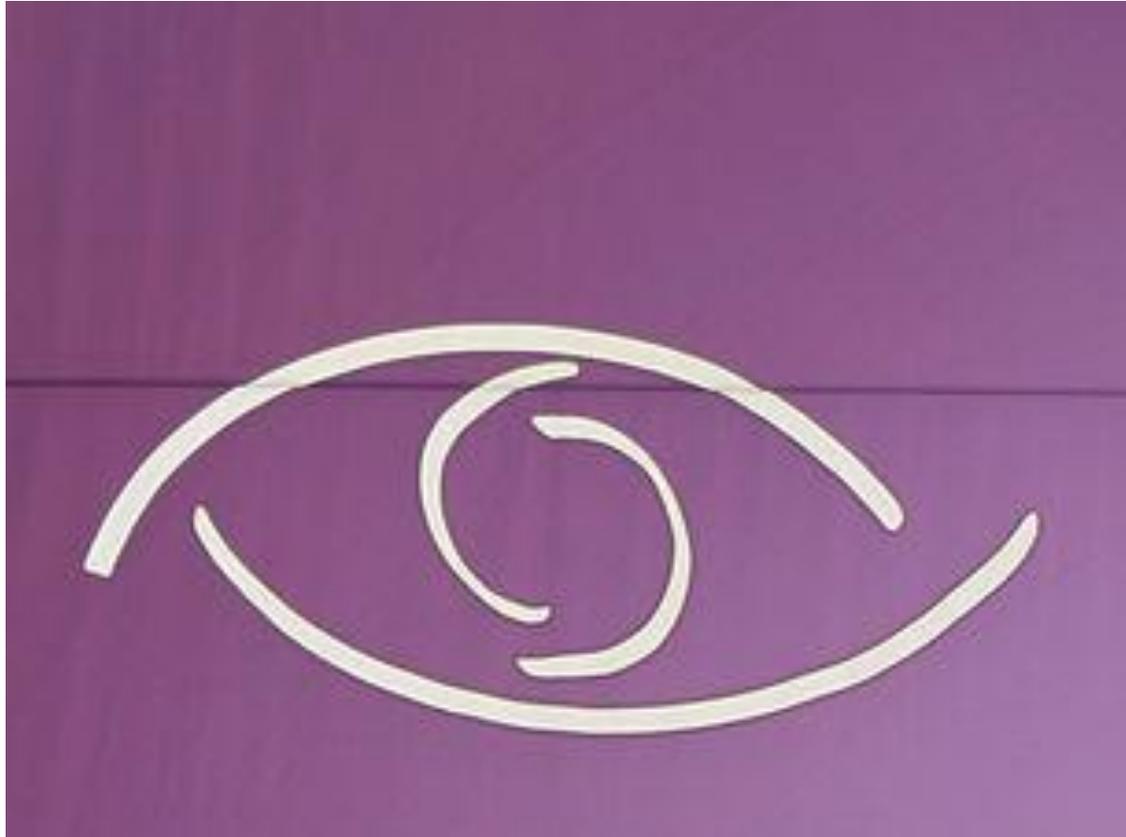
Die 6 Zeichen leiten uns durch die Fastenzeit,
indem jede Woche ein anderes und seine Be-Deutung
im Focus unseres Innehaltens, Nachdenkens und Umkehrens steht.

Annäherungen an die Zeichen geben
biblische Texte, Gebete, Meditationen, Übungen und Internetlinks,
die das jeweilige Thema umkreisen, beleuchten und
verschiedene Perspek-tief-en ermöglichen.

Damit nichts aus dem Blick gerät und verloren geht,
gibt es eine spezielle Weise der (täglichen) Übung.(F34)

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 1 – Woche 1



Suchen und Fragen

Wer sucht, der hat offene Augen, benötigt seine Sinne, um alles gewahr zu werden

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 1 – Woche 1

Suchen und Fragen

„Jesus Christus spricht: Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“ (Mt 7,7)

„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ (Joh 14,6)

Gratwanderung

Der Blick nach allen Seiten offen.

Ausgesetzt der Schönheit der Natur.

Ausgesetzt – auch der Gefahr.

Es tut gut, den kleinen Trampelpfad zu entdecken,
der mir Orientierung und
auch ein bisschen Halt gibt.

Ein Bild für Gott?

Auch er lädt uns immer wieder ein
seinem Weg zu folgen.

Unscheinbar und unaufdringlich ist sein Weg –
und doch kann er Halt und Richtung geben.

Gehen darf ich ihn selbst.

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 1 – Woche 1

Suchen und Fragen

Sich auf den Weg machen

ein Wort - ein Klang - ein Bild - eine Hoffnung
eine Sehnsucht - ein Ahnen
nicht mehr
zufrieden sein mit dem was ist
mehr wollen
keine Endstation Sehnsucht
anders sein
weil es so viele Möglichkeiten gibt
bewegt und fasziniert werden
und aufbrechen – losgehen
Schritt für Schritt
den Träumen trauen
dem Stern in der Nacht
der Vision von dem anderen Leben
JHWH als Versprechen ernstnehmen
Folge mir nach!

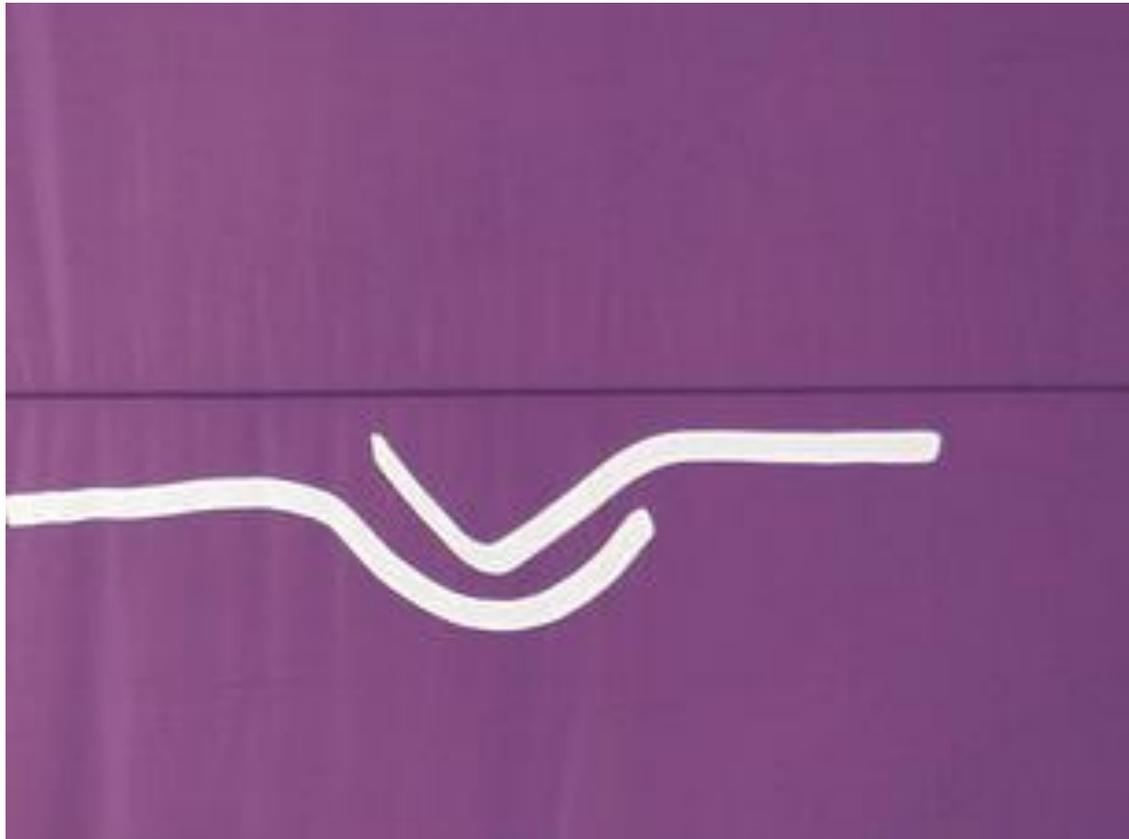
Lied

„Nimm alles von mir, was mich fern hält von dir“ (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=FRY4nbHFPDY>

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 2 – Woche 2



Liebe muss man tun

Wer dem anderen die Hand hinhält, wird selbst gehalten.

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 2 – Woche 2

Liebe muss man tun

**“Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der HERR von dir fordert:
nichts als Gottes Wort halten und Liebe üben.”** (Micha 6,8)

**„Liebe Geschwister, wir wollen einander lieben; denn die Liebe ist aus Gott
und jeder, der liebt, stammt von Gott und erkennt Gott.
Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt; denn Gott ist die Liebe.“** (1 Joh 4,7f.)

Was es ist (Erich Fried)

Es ist Unsinn	- sagt die Vernunft
Es ist was es ist	- sagt die Liebe
Es ist Unglück	- sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz	- sagt die Angst
Es ist aussichtslos	- sagt die Einsicht
Es ist was es ist	- sagt die Liebe
Es ist lächerlich	- sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig	- sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich	- sagt die Erfahrung
Es ist was es ist	- sagt die Liebe

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 2 – Woche 2

Liebe muss man tun

Herr, schenke uns offene Augen

HERR, schenke uns

offene Augen, dass wir den Nächsten sehen,
offene Ohren zu hören, wo uns der Nachbar braucht,
offene Hände, die weitergeben, was wir empfangen haben,
starke Arme, die zupacken können, wo man uns braucht;
feste Füße, die uns befähigen, weite Wege zu gehen;
ein offenes Herz, das mitempfindet;
Liebe, die sich ohne Gegenliebe verschenkt;
Hoffnung, die Zuversicht auslöst;
Glauben, der alles überwindet;
Deinen Geist, der uns frei macht!

Lied

„Gott ist die Liebe“ (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=FRY4nbHFPDY>

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 3 – Woche 3



Erleuchte die Finsternis meines Herzens

Die Finsternis des Herzens ist die größte Finsternis. Sie zu durchdringen fällt auch Gott nicht leicht. Manchmal muss er Umwege machen oder sich langsam und vorsichtig dem Herzen nähern, damit es bereit ist, zu sehen, Licht zu empfangen

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 3 – Woche 3

Erleuchte die Finsternis meines Herzens

„Sprich nur ein Wort, dann wird mein Diener gesund.“ (Mt 8, 8)

„Der Herr ist mein Hirte; mir wir nichts fehlen.“ (Ps 23.1)

Zugrundegehen

lass zu - lass los - verlass Dich
überlass Dich dem Boden
der Mutter Erde, die trägt
und tiefer noch
dem letzten Grund.

Lass Dich tragen - lass los.
überlass Dich ganz.
Vertraue –
Du kannst zugrunde gehen.
Der Grund trägt.

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 3 – Woche 3

Erleuchte die Finsternis meines Herzens

Heilung

Leben ist zerbrechlich wie dünnes Glas,
Risse und Narben zeichnen Körper und Seele,
Beziehungen und Lebensentwürfe gehen zu Bruch.

Die Sehnsucht, heil zu sein, ist tief in jedem Menschen eingewurzelt;
in jedem Menschenleben wohnt die Sehnsucht nach Liebe und Zärtlichkeit,
nach Achtung und Anerkennung, nach Heil und Heilung, nach Ganzsein.

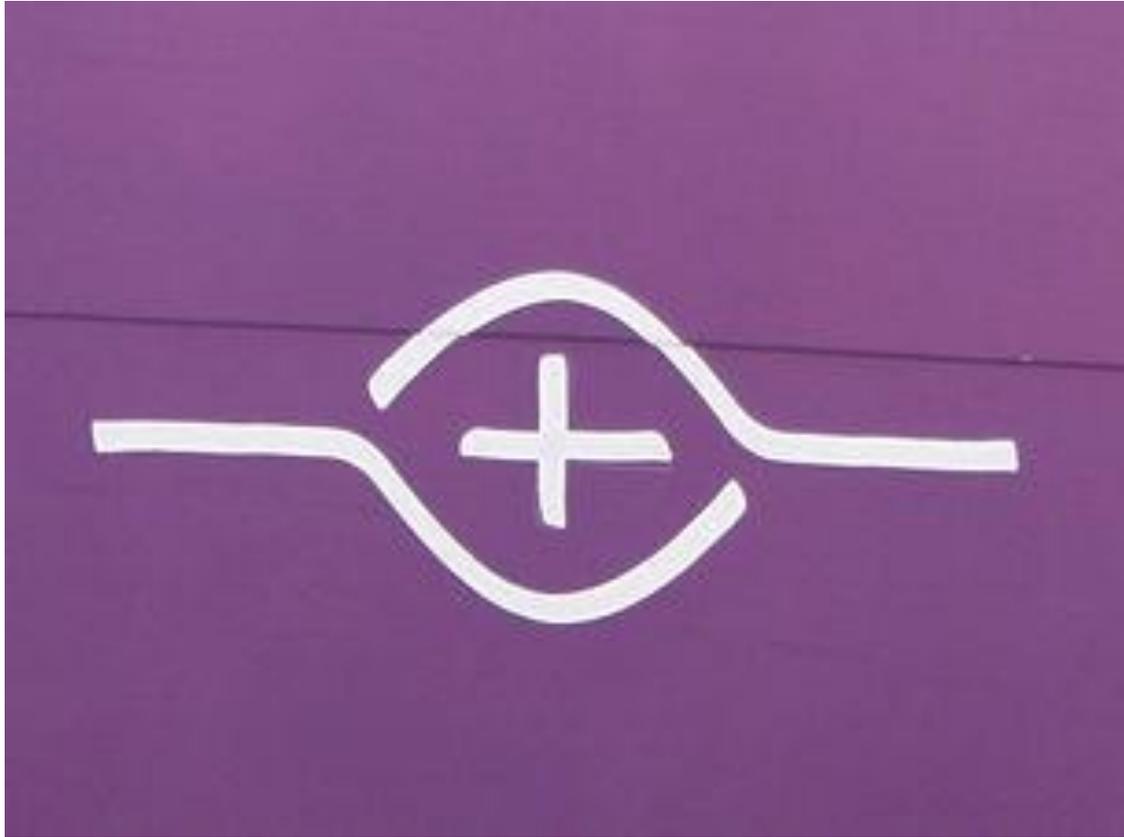
Heilung hat die Dimension der Befreiung von Schmerzen und Leiden,
aber mehr noch die Dimension der Erfahrung:
da sagt jemand ja zu mir – ohne wenn und aber,
damit auch ich ja zu mir sagen kann.

Heilung beginnt nicht mit der Einnahme von Pillen und operativen Eingriffen,
sondern oft mit Zuwendung, einem Wort der Anerkennung und Würdigung.

Worte können verletzen und töten,
sie können aber auch aufrichten und heilen

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 4 – Woche 4



Kirche aufbauen

Kirche, das ist ein Ort von Geben und Nehmen, von Ändern und Entwickeln.
Es ist der Raum, in dem das Zeugnis wachsen kann

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 4 – Woche 4

Kirche aufbauen

**„Was wir gesehen und gehört haben, das verkünden wir auch euch,
damit auch ihr Gemeinschaft mit uns habt.**

Wir aber haben Gemeinschaft mit dem Vater und mit seinem Sohn Jesus Christus.“

1 Johannes 1,3

Jeder Tag eine neue Chance!

Du musst heute leben, wenn du wirklich leben willst.

Die Zeit geht schnell vorbei, und das Leben ist kurz.

Du hast den Tag schon verloren, wenn du heute nicht leben willst.

Darum denke nicht mit Angst an die Sorgen von morgen.

Lass heute Licht in deinen Geist und erfreue dich an kleinen Dingen.

Das ganze Elend von gestern lass dort liegen, wo es geschah.

Freue dich auf das Heute und lebe! Morgen ist ein neuer Tag wie heute;
jeder Morgen ist ein neuer Anfang, jeder Tag birgt eine neue Chance.

Du bist zu vielem fähig.

Drum nutze den Tag, nutze das Heute!

Lied

The kingdom of God (Taizé)

https://www.youtube.com/watch?v=WL1_lhVTJmk

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 4 – Woche 4

Kirche aufbauen

Gemeinschaft finden meist die gut,
die dazugehören, die sie erleben und sinnlich erfahren.
Gemeinschaft macht stark, sie stützt und schützt, sie stiftet Identität.
Für alle Menschen, die in eine Familie hinein geboren werden,
ist sie eine menschliche Urerfahrung von Sicherheit und Geborgenheit.
Von außen betrachtet zeigen sich jedoch auch die dunklen Seiten:
Wer nicht dazugehört, fühlt sich evtl. draußen: ausgeschlossen, ausgegrenzt.

Christlichen Gemeinschaften wird oft die Selbstgenügsamkeit
einer geschlossenen Gesellschaft vorgeworfen,
aber gerade sie sind dauernd herausgefordert,
so zu leben, sich so zu organisieren,
dass sowohl das Verbindende wachsen kann als auch die Offenheit
für Neue und Neues, für Andere und Anderes erhalten bleibt.

Das ist aus zwei Gründen spezifisch christlich:
Erstens gehört zum christlichen Leben der missionarische Impuls,
und zweitens kann niemand auf Dauer als Christin, als Christ
ohne Gemeinschaft im Glauben leben und wachsen.
Gemeinschaft verkündet, sie trägt ihre Botschaft
ohne Zutun und ohne große Worte nach außen.

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 5 – Woche 5



Verschwenderisch umgehen

Wenn sich eine Hand am Brunnen mit Wasser füllt, dann kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem das Wasser über den Rand der Hand hinweg strömt.
Wer ganz mit Gott gefüllt ist, wird verschwenderisch im Geben

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 5 – Woche 5

Verschwenderisch umgehen

Psalm 8

Lob der Schöpfung

Wunder des Lebens, wohin mein Auge blickt.

Vor mir das Meer in seiner unendlichen Weite,
voller kleinster und riesengroßer Lebewesen.

Über mir der Himmel und das All, voller bekannter und unbekannter Gestirne.

Unter mir die Erde, die mich trägt,
voller Schichten und Adern, voller Geschichte und Leben.

Um mich herum all die Geschöpfe:
Pflanzen und Bäume, Tiere, Vögel, Fische, Insekten,
so arten- und variationsreich wie die Erde um sie herum.

Neben mir die Menschen, Geschöpfe des einen Gottes,
von ihm geliebt und umsorgt ein Leben lang.

Wunder des Lebens, wohin mein Auge blickt.

Lied

Meine Hoffnung und meine Freude (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=T2kD8h5XUWI>

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 5 – Woche 5

Verschwenderisch umgehen

Die Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt,
ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen,
und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach.

Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt
überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.

Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairveaux

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 6 – Woche 6



MitLEIDEN

Wer leidet, der ist zuweilen schutzlos wie ein Embryo.
Wer mitleidet, der gibt dem Leidenden Raum und Geborgenheit.

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 6 – Woche 6

MitLEIDEN

Frankfurter Seligpreisungen

Selig, die mit den Augen des anderen sehen können
und seine Nöte mittragen, denn sie werden Frieden schaffen.

Selig, die willig sind, den ersten Schritt zu tun,
denn sie werden mehr Offenheit finden, als sie für möglich halten.

Selig, die dem Nächsten zuhören können,
auch wenn er anderer Meinung ist, denn sie werden Kompromisse fördern.

Selig, die Kranke, Alte und Behinderte besuchen, denn sie werden niemals einsam sein.

Selig, die mit der Heiligung am Frühstückstisch beginnen,
denn sie werden Sinn im Alltag finden.

Selig, die ihre Vorurteile überwinden, denn sie werden die Entfeindung erleben.

Selig, die auf ihr Prestige verzichten, denn an Freunden wird es ihnen nicht mangeln.

Selig, die Niederlagen verkraften können, denn sie werden Menschenbrücken bauen.

Selig, die zuerst mit sich selbst zurecht kommen, bevor sie andere richten,
denn sie dürfen auf Gottes Segen hoffen.

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 6 – Woche 6

MitLEIDEN

„So sprach Gott: Richtet gerecht, ein jeder erweise seinem Bruder/ seiner Schwester Güte und Barmherzigkeit; er bedrücke nicht Witwen, Waisen, Fremdlinge und Armen und erwäge gegen seine Geschwister nichts Böswilliges in seinem Herzen!“ (Sach7,9f.)

Das Wichtigste

Der schönste Tag? Heute
Das größte Hindernis? Die Angst
Das Leichteste? Sich irren
Die Wurzel aller Übel? Egoismus
Die beste Zerstreuung? Arbeit
Die größte Niederlage? Die Mutlosigkeit
Der schlimmste Fehler? Schlechte Laune
Das gemeinste Gefühl? Rache und Groll
Das schönste Geschenk? Das Verständnis
Die stärkste Kraft der Welt? Der Glaube
Das Schönste auf der Welt? Die Liebe
Was am glücklichsten macht? Nützlich für die anderen sein
Mutter Theresa

Lied: misericordias Domini (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=pva71b0fTMM>

Franziskus - Hungertuch

Gelobt seist durch Schwester Tod



Franziskus - Hungertuch

(Karwoche) Schwester Tod

So nennt Franz von Assisi den Tod (ital.: la morte).

Er kennt den Rhythmus: geboren werden und sterben,
aus dem Schoß der Mutter kommen und wieder zu ihr zurückkehren.

Franz fühlt sich der Erde, allem, was lebt, verbunden.

Er redet den Tod direkt so an:

***Lob sei dir, mein Herr, durch unsere Schwester den leiblichen Tod.
Kein lebendiger Mensch kann ihr entrinnen.***

Franz geht mit dem Tod um wie mit einer alten guten Bekannten,
von dem er keine unliebsamen Überraschungen fürchtete: ein Freund, kein Feind.

Da Franz in seinem Leben Jesus so nahe kommen, wie möglich,
richtete er sein Leben nach allem aus, was Jesus gesagt hat.

Er wollte einfach leben, ohne Einkommen und Besitz,
arm zu sein und friedfertig

und wusste sein Leben im Einklang mit der Welt
und dem, der sie gemacht hatte.

Das beruhigt und nimmt die Angst,
auch und gerade im Angesicht des Todes.

Jesus war aus dem Leiden erlöst und
von den Toten auferweckt worden.

Das erhoffte Franz auch für sich
und hatte vor dem Tod keine Angst.

Franziskus - Hungertuch

(Karwoche) Schwester Tod

Sich schon jetzt mit dem Tod vertraut machen
und ihn wie eine Schwester ansehen,
dabei helfen ein paar kleine Übungen:

memento mori

Hin und wieder verschenke ich ganz bewusst etwas, an dem ich hänge.

Ich besuche den Friedhof und suche Menschen auf, die ich gut kannte.

Ich achte auf das Kreuz, die Last eines anderen und versuche, sie tragen zu helfen.

Abends vor dem Einschlafen versuche ich mir
so selbstverständlich wie möglich und immer wieder zu sagen:
Einmal werde ich nicht mehr aufwachen.

carpe diem

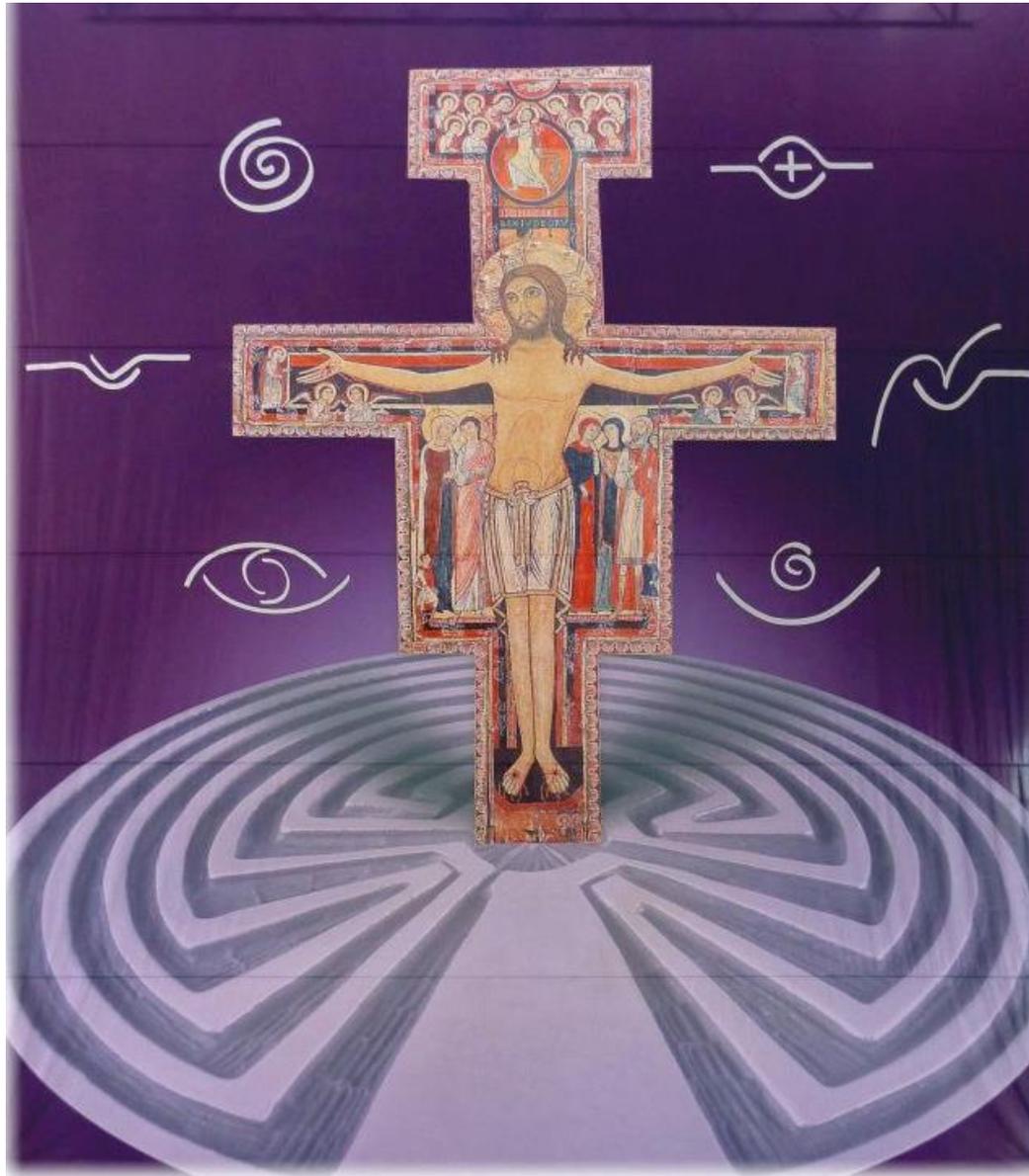
An die Stelle des ‚memento mori‘ ist heute ein ‚carpe diem‘ getreten,
an das Gedenken der Sterblichkeit die Ermutigung ‚Nutze den Tag!‘.

Angesichts der Vergänglichkeit schaue auf das,
was wirklich zählt und lebe es.

Dann wird auch der Tod als Teil des Lebens zur Schwester,
und ich kann mit Franziskus Gott preisen:

„Gelobt seist du mein Herr, durch unsere Schwester, den leiblichen Tod.“

Franziskus - Hungertuch



Franziskus - Hungertuch

Praktische Übung – Hinführung

Suchen Sie einen Ort auf, wo Sie sich behaglich wohlfühlen und ungestört sind.

Legen Sie alles, was Sie ablenken kann (Handy, ...) **beiseite** und **sorgen Sie dafür**, dass sie nicht gestört werden.

Regeln Sie die Lichtverhältnisse so, dass Sie den Text gut lesen können und Notizen machen können.

Beachten Sie bei der Helligkeit des Raumes Ihre Bedürfnisse und Gewohnheiten.

Sitzen Sie so **aufrecht**, dass sich ihr Körper entspannt und Sie nicht verkrampfen.

Beginnen Sie die Stillezeit mit einer bewussten Atemübung oder mit einem Mantra oder meditativen Gebet.

Betrachten Sie das jeweilige Bildelement und **lassen** Sie ihren Assoziationen und Gedanken freien Raum.

Lesen Sie den biblischen Text laut und langsam und **gehen** Sie in die Stille, solange Sie innerlich ruhig sind.

Schließen Sie die Stille und **sprechen** Sie das Gebet oder den Segen.

Schreiben Sie (wenn Sie wollen) ihre Erfahrungen und Eindrücke auf (leeres Buch).

Beenden Sie ihre Stillezeit mit einer Körperdehnung und anschließend mit einem Dank an die Stille.

Franziskus - Hungertuch

Zeichen 6 – Woche 6

**Praktische Übungen
Lieder**

Alle Lieder der Stille:

<https://youtu.be/I7ETNjp570I>

Im Schweigen bei mir sein:

<https://youtu.be/VmEPEXyJ0Hw>

Du, Gott, bist Stille in meinem Herzen:

<https://youtu.be/uWICUy1xGyU>

Du Atem aus der ewigen Stille:

<https://youtu.be/YXgQ5eJ5MIs>

Klang. Stille - Improvisation:

<https://youtu.be/uFsJ8VTnTAs>

Taizé - Christe lux mundi (CD)

<https://www.youtube.com/watch?v=DTQqctW4hfC>

Franziskus: Gebet zum Kreuz von San Damiano

<https://www.youtube.com/watch?v=1rsLxVAafjE>