

# Spiritualität

*Franz von Sales*

## INHALT

Einleitung	2
Alltag	4
Vertrauen	10
Gelassenheit	14
Beharrlichkeit	18
Selbstsein	22
Gebet	26
Verwundungen	30
Eifer	34
Liebe	38
Einheit mit Gott	42

## EINLEITUNG

Franz von Sales wurde auf Schloss Sales in Hochsavoyen (nahe Thorens) am 21. August 1567 geboren. Nach Aufenthalt in Padua und Pasir begann er, das calvinistisch gewordene Chablais wieder katholisch zu missionieren. Nach anfänglichen entmutigenden Rückschlägen gelang ihm dies. Dabei suchte er jede Gelegenheit zur Begegnung mit den Menschen und überzeugte sie durch Gespräche, Predigten und Schriften, vor allem aber durch seine tiefe Menschlichkeit und durch seine von Herzen kommende Liebenswürdigkeit. Als Bischof von Genf entfaltete er in seiner gespaltenen Diözese eine große seelsorgliche Tätigkeit. Seine „Bischofsstadt“ selbst konnte er aber aufgrund des feindseligen religiösen

und gesellschaftlichen Klimas nur einmal – anonym – betreten bzw. durchqueren.

Gemeinsam mit Johanna von Chantal, mit der ihn eine innige geistige Freundschaft verband, gründete er den Orden der Heimsuchung Mariens (Salesianerinnen). Gleichzeitig wurde er in einer Zeit intensiver äußerer Aktivitäten zu einem der bedeutendsten geistlichen Führer in der katholischen Kirche. Bis heute werden seine Werke – insbesondere seine *Philothea*, eine Anweisung für ein geistliches Leben mitten im Alltag – immer wieder neu aufgelegt. Franz von Sales starb am 28. Dezember 1622 in Lyon.

Seine Persönlichkeit inspirierte im 19. Jahrhundert Johannes Bosco und Alois Brissone, die von ihnen gegründeten

Kongregationen der Salesianer Don Boscos (SDB) und der Oblaten des heiligen Franz von Sales (OSFS) nach ihm zu benennen.

Die Worte Franz' von Sales sind von zeitloser Gültigkeit, doch passen sie besonders in eine Zeit großer Geschäftigkeit. Sie strahlen eine Klarheit aus, die wie ein Atemholen wirkt, durch das man Kraft und Gelassenheit schöpfen kann, ohne die Anforderungen der Gegenwart zu ignorieren. Sie weisen den Menschen inmitten seines Alltags auf die Liebe Gottes hin, durch die er zutiefst und in liebenswürdiger Weise ganz er selbst werden kann.

Die Spiritualität des heiligen Franz von Sales ist eingebettet in einen frohen, weltoffenen Humanismus, der alles menschlich Wertvolle zu schätzen weiß. In der hier vorliegenden Sammlung von

Worten kommt diese Spiritualität selbst kraftvoll, ursprünglich und prägnant zur Sprache. Sie begleitet den Menschen auf seinem alltäglichen Weg, den er voll Vertrauen in Gelassenheit und Beharrlichkeit als der gehen kann, der er ist. Im Gebet findet er zu seiner Mitte. Dennoch werden ihm in seinem Menschsein immer wieder „Verwundungen“ widerfahren. Die Erfahrung Gottes aber lässt ihn jenen Eifer entfalten, der aus der Liebe stammt und zu ihr hinführt. Dann zeigt sich, dass das Leben des liebenden Menschen und das Wirken der Gegenwart Gottes zuinnerst eins sind.

## ALLTAG

*Der Alltag in seiner Nüchternheit,  
aber auch in seiner Offenheit für die Gnade  
ist der erste Lebensraum des Menschen.  
Er wird zum Ort des Heiles,  
wo der Mensch durch die Kraft  
eines liebenden Herzens  
aufmerksam wird für Gott  
und ihn tatsächlich in den Alltäglichkeiten  
des Lebens entdeckt.*

Geh deinen Weg immer vor Gott  
und vor dir selbst.  
Gott sieht deinen  
kleinen Schritten  
wohlgefällig zu  
und wird wie ein guter Vater,  
der sein Kind an der Hand hält,  
seine Schritte  
den deinen angleichen  
und sich damit begnügen,  
nicht schneller zu gehen  
als du.  
Worüber sorgst du dich denn?  
Nach der einen oder anderen  
Seite zu gehen?  
Schneller oder langsamer?  
Wenn nur Gott bei dir ist  
und du bei ihm!

Die leichtesten Wege führen uns  
nicht immer gerade und sicherer ans Ziel.  
Man hält sich manchmal so sehr  
durch das Vergnügen daran auf,  
nach der oder jener Seite  
nach schönen Ausblicken auszuschauen,  
dass man ganz darauf vergisst,  
die Reise rasch fortzusetzen.

Geh deinen Weg fröhlich  
und mit aufgeschlossenem Herzen;  
und wenn du schon nicht fröhlich gehst,  
so tu es doch immer mutig und vertrauensvoll.

Gott möge dich immer mit seiner  
heiligen Hand festhalten,  
wie er es bis jetzt getan hat,  
auch wenn du nicht weißt,  
an welcher Seite er dich hält,  
oder du es zumindest nicht spürst.

Die Nächte  
werden zum Tag,  
wenn Gott  
in unserem Herzen ist.

Damit wir uns in der  
Gelassenheit üben,  
schenkt Gott uns oft großartige Pläne,  
deren Verwirklichung  
er jedoch nicht will.  
Da müssen wir kühn, mutig  
und beharrlich das Werk  
anfangen und weiterführen,  
solange es möglich ist;  
dann aber ebenso gelassen  
und ruhig in den Ausgang  
des Unternehmens einwilligen,  
so wie es Gott gefällt,  
ihn uns zu geben.

Niemals verlässt uns Gott,  
es sei denn,  
um uns um so sicherer  
zu halten;  
niemals lässt er uns los,  
außer um uns besser  
zu behüten;  
niemals kämpft er mit uns,  
außer um sich uns  
zu ergeben und uns zu segnen.

Sei geduldig im Willen Gottes,  
nicht bloß bei außergewöhnlichen Dingen,  
sondern besonders bei den täglichen  
kleinen Unannehmlichkeiten.

Wir haben den Auftrag,  
mit großer Sorgfalt alles zu tun,  
was die Verherrlichung Gottes betrifft  
und uns anvertraut ist.  
Jeder Ausgang aber liegt  
außerhalb unsere Auftrages  
und unserer Verpflichtung,  
denn er übersteigt unsere Möglichkeiten.

Man darf nichts außer acht lassen,  
was den Unternehmungen,  
die Gott in unsere Hände gelegt hat,  
zum Erfolg verhelfen könnte,  
aber unter der Bedingung,  
dass wir auch Misserfolge  
sanft und ruhig annehmen.

Unsere Pflicht ist es,  
gut zu arbeiten;  
der Erfolg unserer Arbeit  
aber steht bei Gott.

Eine einzige Arbeit,  
in aller Ruhe  
und Gewissenhaft ausgeführt,  
ist wertvoller als viele Arbeiten,  
bei denen wir uns überstürzen.

Nicht an der Menge  
unserer Arbeit  
hat Gott Freude,  
sondern an der Liebe,  
mit der wir arbeiten.

Man muss darauf achten,  
keine Handlung  
in Ungeduld zu verrichten.

Die Liebe allein  
bestimmt den Wert  
unseres Tuns.

Wünsche nicht,  
alles zu tun,  
sondern nur etwas,  
dann wirst du zweifellos  
vieles tun.

Wir dürfen uns nicht damit begnügen,  
Flügel zu haben,  
um durch heilige Wünsche und Gedanken  
zum Himmel zu fliegen,  
wenn wir nicht zugleich Hände haben,  
die uns zur Verwirklichung und Ausführung  
unserer Wünsche bringen.

Gott liebt die Dienste mehr,  
die man ihm unter inneren  
und äußeren Widerständen leistet,  
als jene, die man mit angenehmen  
Gefühlen verrichtet.

Fassen wir immer neuen Mut,  
oder vielmehr:  
erneuern wir unseren alten Mut,  
Wunderbares zu vollbringen  
im Dienste Gottes.

Überleg nicht,  
ob du viel  
oder wenig tust  
und ob es gut  
oder schlecht ist,  
wenn du ganz schlicht  
den Willen hast,  
es für Gott zu tun.

## VERTRAUEN

*Das Vertrauen wächst,  
je tiefer der Mensch einen anderen  
kennenlernt.  
Dabei verschmelzen Erfahrungen,  
begründbare Einsichten und Gefühle  
zu einem umfassenden,  
vertrauensvollen Empfinden.  
Auch gegenüber Gott  
wird das Vertrauen um so tragfähiger,  
inniger und „selbstverständlicher“,  
je tiefer sich die Beziehung  
zwischen Gott  
und einem konkreten Menschen entfaltet.*

Die Bäume tragen nur Früchte  
unter der Einwirkung der Sonne,  
die einen früher,  
die anderen später,  
die einen alle Jahre,  
die anderen alle drei Jahre  
und nicht immer  
in der gleichen Weise.  
Wir sind doch recht glücklich,  
in der Gegenwart Gottes  
bleiben zu dürfen,  
und sollen uns damit begnügen,  
dass diese uns früher oder später,  
alle Tage oder nur manchmal  
Frucht tragen lässt,  
ganz nach seinem Wohlgefallen,  
in das wir uns gänzlich  
fügen sollen.

Vertrauen wir unsere guten Wünsche Gott an  
und seien wir nicht in Sorge,  
ob sie fruchtbar werden,  
denn der uns die Blüte  
des Wunsches verliehen hat,  
wird uns auch die Frucht  
der Erfüllung schenken.

Darin besteht die Gabe  
der Stärke und des Mutes:  
sich selbst zu überwinden,  
um sich Gott anzuvertrauen.

Manche Dinge werden allein im Vertrauen  
auf die Vorsehung Gottes unternommen.  
Das ist ein Wagnis, und mehr als das;  
aber Gott verlangt, dass man es auch sich nimmt,  
und es ist wertvoller, nur auf die Vorsehung  
gestützt zu sein, als sich von menschlicher  
Weisheit und Vorsicht leiten zu lassen.

Unmögliches gibt es  
für mich nicht,  
wird es auch nie geben,  
denn ich vertraue  
auf Gott,  
er vermag alles.

Man kann den Wert einer Freundschaft  
an ihren Blättern, Blüten  
und Früchten erkennen.

Es gibt viele,  
die ihre Freunde lieben,  
aber sie lieben sie nicht in Gott,  
denn sie begehen große Ungerechtigkeiten,  
um sie zu begünstigen.

Eine wahre Freundschaft  
ist gerade, aufrichtig, offen;  
sie ist nicht stolz,  
nicht kompliziert,  
ganz einfach,  
weder eifersüchtig,  
noch gekünstelt.

Herzliche Freundschaft  
ist eine Freundschaft,  
die im Herzen wurzelt.

Was immer unsere Freunde sagen,  
bedenken wir, dass unsere Freunde  
ebenso oft das Gute an uns übertreiben,  
wie unsere Feinde unsere Fehler vergrößern,  
und dass wir schließlich nur das sind,  
was wir vor Gott gelten.

Seien wir weder erstaunt noch betrübt,  
wenn wir uns vor den Augen der Freunde  
bei Fehlern und Unzulänglichkeiten ertappen;  
seien wir vielmehr froh,  
wenn man uns so sieht,  
wie wir wirklich sind.

Denken wir also gut von solchen,  
die christlich leben wollen,  
auch wenn wir Fehler  
an ihnen sehen;  
auch die Heiligen hatten Fehler.

Hab Geduld mit allen,  
in erster Linie aber  
mit dir selbst.

## GELASSENHEIT

*In der Gelassenheit weiß sich der Mensch  
in allen Situationen des Lebens  
in der liebenden Hand Gottes.  
Er ist bereit, alles zu geben  
und über sich selbst hinauszuwachsen,  
während er den Lauf der Dinge  
letztlich Gott überlässt.  
Der Mensch bewahrt so bei allem Engagement  
die Ruhe des Herzens.*

Seht,  
wie groß unsere Armseligkeit ist!  
Wir wollen,  
dass Gott unseren Willen erfüllt,  
und wir wollen nicht  
seinen Willen erfüllen,  
wenn er nicht mit dem unseren  
übereinstimmt.  
Wenn wir beten,  
möchten wir,  
dass Gott zu uns spricht,  
dass er uns besuchen,  
trösten und aufrichten kommt;  
wir sagen zu ihm,  
dass er dies tun  
oder dass er uns das geben soll.  
Und wenn er es nicht tut,  
obwohl das zu unserem Besten ist,  
sind wir darüber beunruhigt,  
verwirrt und bekümmert.

Nein, nicht die Ruhe bringt Gott uns näher,  
sondern die Treue unserer Liebe;  
nicht unser Gefühl von seiner Güte,  
sondern unsere Zustimmung zu seinem  
heiligen Willen, denn es ist wünschenswerter,  
dass dieser Wille in uns erfüllt werde,  
als wenn wir unseren Willen in ihm erfüllen.

Das Kreuz kommt von Gott;  
man soll es nicht bloß anblicken,  
sondern es auch sich nehmen.  
Man soll nicht lange darüber nachdenken,  
sondern ruhig weitermachen und alle Dinge  
einfach aus der Hand Gottes entgegennehmen.

Es bringt mehr Nutzen,  
den Willen Gottes zu erfüllen  
in einem Ereignis, das uns widerstrebt,  
als ihn sprechen zu hören in der Tröstung,  
die man manchmal im Gebet erfährt.

Wer Gott dienen will,  
sorgt sich nicht  
um das Morgen;  
er tut treu,  
was Gott heute wünscht,  
morgen wird er tun,  
was Gott morgen wünscht,  
und übermorgen auch.

Sei mutig und beharrlich  
in der Geduld.

So groß unsere Armseligkeiten  
auch sein und gewesen sein mögen,  
sie dürfen uns gewiss nicht entmutigen.

Ich will an Leben  
und an gutem Ruf nur so viel,  
als Gott will,  
und ich werde davon immer mehr haben,  
als ich verdiene.

Nicht Verleumdungen schaden uns,  
sondern der Stolz,  
der uns ein erlittenes Unrecht  
schmerzlich fühlen lässt.

Kleine Erschütterungen  
lassen uns  
auf uns selbst besinnen.

Es würde aber nichts nützen,  
auf Gott zu hören,  
wenn wir nicht täten, was er sagt.  
Viele sind ja gern bereit, ihn zu hören;  
viele möchten ihm auf den Berg Tabor folgen,  
sehr wenige auf den Kalvarienberg.

Wenn Verwirrung oder Unruhe,  
woher auch immer,  
über dich kommt,  
bemühe dich nicht,  
sie hastig zu verscheuchen.  
Beachte sie gar nicht,  
grüble nicht darüber nach,  
sondern überlasse dich Gott.

Wir wollen immer dies und das,  
und obwohl wir Gott in unserem Herzen tragen,  
sind wir damit nicht zufrieden;  
und trotzdem ist dies alles,  
was wir wünschen können.

Was bedeutet es letztlich,  
ob Gott aus Dornen  
oder aus Blumen  
zu uns spricht?

## BEHARRLICHKEIT

*Durch die Beharrlichkeit  
hält der Mensch am Guten fest,  
auch wenn dies äußere Umstände  
als beschwerlich,  
ja sogar als sinnlos erscheinen lassen können.  
Er lässt sich nicht irritieren  
und geht – mit Gott – weiter auf dem Weg,  
den er als gut erkannt hat.*

Gott,  
obwohl ich gar kein Vertrauen  
zu dir fühle,  
so weiß ich doch,  
dass du mein Gott bist,  
weiß,  
dass ich auf deine Güte vertraue,  
und so überlasse ich mich  
deinen Händen.

Unsere Zeit ist so unglücklich,  
dass man sich für glücklich hält,  
wenn man nicht ganz unglücklich ist.

Es ist leicht, ein Boot zu lenken,  
wenn es nicht von Winden gehetzt wird,  
und ein Leben zu führen,  
das von Schwierigkeiten frei ist;  
aber inmitten von Unannehmlichkeiten  
ist es so schwer wie bei Stürmen,  
den rechten Kurs einzuhalten.  
Achte daher immer auf dich selbst,  
auf deine Handlungen und Absichten  
und lass erkennen,  
dass dein Herz gut und gerecht ist.

Bleib beharrlich dabei,  
dich tapfer zu überwinden  
in den täglichen kleinen Ärgerlichkeiten,  
die dir zustoßen.

Unsere Treue  
bewährt sich stärker  
im Leiden  
als im Handeln.

Hab guten Mut!

Wir müssen manchmal durch die Dornen  
und Stacheln der Wüste hindurchgehen,  
um zum Land der Verheißung zu kommen.

Mögen uns auch Finsternis umgeben  
Stürme umtoben  
und mögen uns die Wasser der Bitterkeit  
Bis an den Hals reichen:  
solange Gott bei uns ist,  
gibt es nichts zu befürchten.

Gott wird uns durch die Wüsten  
in sein heiliges Land führen.  
Er wird uns von Zeit zu Zeit  
die Wüsten höher schätzen lehren  
als die fruchtbaren Landschaften,  
in denen wohl die Ähren  
zu ihren Zeiten reifen,  
das Manna jedoch nicht herabfällt.

Wir kommen zu unserem Ziel  
durch alle Unwetter hindurch,  
wenn wir nur ein Herz haben,  
das aufrecht ist,  
eine Absicht, die gut,  
einen Mut, der fest ist,  
und wenn wir die Augen  
auf Gott gerichtet halten  
und auf ihn  
all unser Vertrauen setzen.

Wenn du dich schwerfällig,  
traurig und düster findest,  
unterlasse es trotzdem nicht,  
in Frieden zu bleiben.

Beunruhige dich nicht  
mit zu vielen Wünschen.  
Beunruhige dich nicht einmal darüber,  
dass du dich beunruhigst.  
Geh ganz ruhig deinen Weg,  
denn er ist gut.

Alles in allem:  
ärgere dich nicht,  
sei nicht verwirrt über deine Verwirrung,  
sei nicht erschüttert darüber,  
dass du erschüttert bist,  
und sei nicht beunruhigt darüber,  
dass du beunruhigt wirst.

Es genügt,  
Gott in der Gegenwart  
die Treue zu halten.

## SELBSTSEIN

*Der Mensch erfährt sich selbst  
in der Zerrissenheit seines Daseins  
auf unterschiedlichste Art.  
Aber er darf sich selbst so annehmen,  
wie er ist,  
weil er sich von Gott geliebt weiß.  
Denn Gott macht sich kein Bild  
vom Menschen.  
Er liebt jenen,  
der konkret, einmalig und unvergleichlich  
vor ihm steht.*

Es ist gut,  
sich ein wenig zu schämen,  
wenn wir unsere Unzulänglichkeit  
erkennen und fühlen.  
Aber wir dürfen dabei nicht stehenbleiben  
und noch weniger dürfen wir mutlos werden,  
müssen uns vielmehr vertrauensvoll  
Gott zuwenden.  
Der Grund zum Vertrauen  
liegt ja in ihm, nicht in uns;  
wenn wir uns auch ändern,  
er ändert sich nie  
und ist immer gleich gütig mit uns,  
ob wir schwach und unvollkommen  
oder stark und vollkommen sind.

Wir bemühen uns manchmal so sehr,  
gute Engel zu werden,  
dass wir es unterlassen,  
gute Männer und Frauen zu werden.

Ich bin sehr wohl vergnügt,  
aber nicht ohne große Angst  
wegen des Unterschiedes  
zwischen dem, was ich bin,  
du dem, was viele glauben,  
dass ich sei.

Gott sagt nicht:  
gib mir ein Herz wie das der Engel,  
sondern: schenk mir *dein* Herz.  
Es ist dein eigenes Herz,  
das er verlangt;  
schenk es ihm, so wie es ist.  
Er will nichts, als was wir sind  
und was wir haben.

Wünsche dir nicht,  
das nicht zu sein,  
was du bist,  
sondern wünsche,  
recht gut das zu sein,  
was du bist.

Wer zu lehren hat,  
ist zu lernen gezwungen.

Man muss es gerne annehmen,  
nicht fliegen zu können,  
wenn man eben doch  
keine Flügel hat.

Wir sollen uns nicht darüber sorgen,  
wenn wir uns schwach fühlen,  
da wir doch wissen,  
dass Gott stark  
und gut zu uns ist.

Je mehr wir unsere Schwächen anerkennen,  
desto mehr Grund haben wir,  
unser Vertrauen auf Gott zu setzen.

Ich will vor Gott  
lieber schwach sein  
als stark,  
denn die Starken  
nimmt er an der Hand,  
die Schwachen aber  
nimmt er in seine Arme.

Gott belohnt seine Diener  
nicht nach seiner Würde  
des von ihnen ausgeübten Amtes.

Wir haben keinen Lohn  
ohne Sieg  
und keinen Sieg  
ohne Kampf.

Die Erfahrung des Guten  
macht es uns weit liebenswerter  
als das Wissen,  
das wir darüber haben können.

Wenn es die Mühe lohnt,  
wird alles erträglich gefunden.

Der Tag lädt uns ein,  
der Ort spornt uns an,  
die Zeit drängt uns.

## GEBET

*Das Gebet ist eine Quelle der Kraft,  
der Freude, der Geborgenheit und der Liebe.  
In ihm findet der Mensch  
vor dem Angesicht Gottes  
sein wahres Menschsein.  
Was er vor Gott empfängt,  
wirkt in ihm und durch ihn  
und lässt Spuren Gottes auf dieser Welt sichtbar  
werden.*

Geben wir Gott die Zeit,  
die wir für's Gebet bestimmt haben,  
so dass unser Denken frei  
und losgelöst von allen anderen Dingen sei.  
Seien wir entschlossen,  
niemals davon abzugehen,  
welche Arbeiten auch immer  
dazwischenkommen mögen.  
Betrachten wir daher  
diese Zeit als etwas,  
das uns nicht mehr gehört.

Das Gebet ist so nützlich und notwendig,  
dass wir ohne es nichts Gutes zustandebringen,  
da wir durch das Gebet  
alle unsere Handlungen  
gut zu verrichten lernen.

Wenn du deine Pflicht gut erfüllen willst,  
musst du Gott im Gebet bitten,  
dass du gut zu tun lernst,  
was du tust.

Alle Handlungen derjenigen,  
die gottesfürchtig leben,  
sind fortgesetzte Gebete;  
das nennt man das Gebet  
des Lebens.

Das Gebet ist die Quelle,  
deren Wasser  
die Blumen  
unserer guten Wünsche  
zum Blühen bringt.

Die äußere Ehrfurcht bei unserem Gebet  
trägt viel zur inneren Ehrfurcht bei.

Die wichtigste Bitte,  
die wir an Gott richten müssen,  
ist die um die Einheit  
unseres Willens mit dem seinen,  
und das letzte Ziel des Gebetes besteht darin,  
nichts zu wollen als Gott.

Das Ziel des Gebetes  
ist die Vereinigung mit Gott.

Durch das Gebet  
öffnen wir  
die Augen unserer Seele.

Mach dir keine Sorgen darüber,  
wenn du beim Beten nichts fühlst,  
denn deine Ausdauer  
gilt mehr als das.

Wenn wir Gebete auch ohne Lust verrichten,  
so soll uns das nicht kümmern,  
denn sie gefallen Gott um so mehr.  
Sagen wir auch nicht,  
dass wir sie nur mit den Lippen sprechen  
und sie daher nicht echt seien;  
denn wäre das Herz nicht dabei,  
so würden die Lippen  
die Worte nicht formen.

Gott achtet mehr  
auf das Herz des Betenden  
als auf die Worte,  
die er spricht.

## VERWUNDUNGEN

*Der Mensch ist nie sicher.  
Trauer, Leid, Konflikte,  
Anfechtungen, Verwirrungen,  
die Erfahrung seiner Grenzen,  
das Scheitern an den Möglichkeiten  
zum Guten können ihm immer wieder  
Verwundungen zufügen.  
Es gilt, sich diesen Gegebenheiten  
des Lebens mit dem Blick auf Gott  
in aller menschlichen Armut  
oder Größe zu stellen.*

Wenn unser Verstand  
von einem Gedanken zum anderen wandert,  
selbst wenn diese Gedanken Gott betreffen,  
wenn sie aber kein Ziel haben,  
dann sind sie weit davon entfernt,  
gut zu sein,  
vielmehr sind sie unnütz, abträglich  
und bilden ein großes Hindernis  
für das Gebet.

Wenn Nebel die Erde bedecken,  
kann niemand recht unterscheiden,  
ob ein Ort schön oder hässlich,  
wo ein Garten oder ein Misthaufen sei.

Meine Ohren  
sollen keine Freude haben an eitlen Lob,  
an falschen Berichten,  
an Reden,  
die meinen Nächsten herabsetzen,  
an eitlen Vorschlägen,  
an unnützem Geschwätz.

Es kommt vor, dass solche,  
die sich für Engel halten,  
nicht einmal gute Menschen sind.

Segen jene,  
die dich ärgern,  
und Gott wird  
dich segnen.

Wie es eine große Sünde ist,  
der Stimme falscher Hirten zu folgen,  
so ist es auch eine Sünde,  
die Stimme der echten nicht zu hören  
und ihr nicht zu gehorchen.

Nichts,  
die Sünde ausgenommen,  
geschieht ohne den Willen Gottes.

Die Buße macht den Menschen  
unendlich ehrenwerter,  
als ihn die Sünde  
erniedrigen kann.

Nichts führt Krieg  
gegen den Menschen  
als der Mensch selbst.

Wenn auch die Menschen sterblich sind,  
die ich liebe,  
so ist doch das unsterblich,  
was ich an ihnen liebe.

Wenn wir unsere Freunde sterben sehen,  
beweinen wir sie,  
trauern wir über sie;  
aber tun wir es ruhig  
und ohne Ungeduld;  
und lassen wir ihr Hinscheiden  
uns wertvoll sein,  
indem wir uns gelassen  
auf das unsere vorbereiten.

Die Liebe ist das einzige Band,  
das der Tod nicht zerreißt.

Der Schmerz des Todes  
wird gemildert  
durch die Hoffnung,  
dass wir einander  
im Himmel wiedersehen.

## EIFER

*Die Ruhe des Herzens, das Gott kennt,  
bedeutet Aktivität, Engagement, Begeisterung  
und Leidenschaft für das Gute.*

*Das ist in Sanftmut und in Stärke ein Zeichen  
für ein christliches Lebenszeugnis.*

*Im Eifer für Gott*

*kann nicht hingenommen werden,  
was ihn hindern könnte,  
die Macht der Liebe zu offenbaren.*

Prüfe oft,

ob du deine Seele in der Hand hast:  
ob nicht irgendeine Verwirrung  
oder Unruhe sie dir entrissen hat;

und wenn du siehst,  
dass sie dir entglitten ist,  
so bemühe dich vor allem anderen,  
sie wieder heimzuholen.

Denk aber daran,

dies ganz behutsam und sacht zu tun,  
denn wenn du sie mit Gewalt packen wolltest,  
würdest du sie abschrecken.

Die Vollkommenheit besteht nicht  
im Fehlen von Leidenschaften,  
sondern in ihrer Beherrschung;  
denn das Herz hat Leidenschaften,  
wie Harfe Saiten hat;  
sie müssen zum Zusammenklingen  
gebracht werden.

Man darf nicht den Fehler machen,  
jemanden gering zu achten  
wegen eines Fehlers,  
der im Irrtum übermäßigen Eifers  
begangen wird.

Der falsche Eifer  
ist aufbrausend, verwirrend,  
anmaßend, stolz, zornig, flüchtig,  
ebenso ungestüm wie unbeständig.  
Der wahre Eifer ist ein Kind der Liebe,  
denn er ist deren Glut.  
Daher ist er auch wie sie:  
geduldig, gütig,  
ohne Unruhe, Streit,  
Hass und Neid,  
und hat Freude an der Wahrheit.

Unsere Leidenschaften  
werden zu Tugenden,  
wenn wir ihnen  
ein gutes Ziel setzen.

Die gewöhnliche Eifersucht  
lässt uns fürchten,  
nicht genug geliebt zu werden;  
das Leid der christlichen  
Eifersucht aber ist,  
selbst nicht genug zu lieben.

Wer innig sehnt zu lieben,  
liebt es auch,  
innig sich zu sehnen.

Wartet nicht,  
bis die Zeit euch drängt,  
Wisst ihr denn,  
ob ihr sie erleben werdet?

Halt dein Herz offen  
und lass es groß sein.

Die Freude  
bringt eine viel lebendigere Liebe hervor  
als das Wissen.

Das Vertrauen  
ist das Leben der Seele.

Wenn du einen anderen zurechtweist,  
so soll es immer mit dem Herzen  
und mit milden Worten geschehen.

Die Freundlichkeit  
verstehst es, zärtlich zu sein,  
wo es angebracht ist,  
und bewahrt dabei  
in Rücksicht auf die betreffende Person  
oder auf die jeweiligen Umstände  
eine feine Zurückhaltung.

Man muss vieles  
schweigend  
sagen können.

## LIEBE

*Im Mitleben mit Gott erfährt der Mensch  
zutiefst den Sinn des eigenen Daseins.  
Die Mitmenschen und die ganze Schöpfung  
werden für ihn zum Geschenk.  
Die Liebe allein macht das Leben  
in allen Widersprüchlichkeiten  
und Widersinnigkeiten lebenswert.  
Für Franz von Sales ist sie der Weg  
und das Ziel des Lebens.  
Denn die Liebe offenbart Gott,  
der selbst Liebe ist.*

Das heilige Feuer,  
das alles in sich umgestaltet,  
möge auch unser Herz umgestalten,  
damit es nur mehr Liebe sei  
und wir nicht mehr Liebende,  
sondern Liebe seien.

Liebe ist Freundschaft mit Gott.

Die Liebe macht uns denen ähnlich,  
die wir lieben.

Der Wert von Geschenken  
wird nach der Liebe bemessen,  
mit der sie gegeben werden.

Der wahrhaftig Liebende  
kennt fast keine andere Freude  
als die an dem,  
was er liebt.

Die Liebe ist  
das Strömen des Herzens  
zum Guten hin.

Im Königreich der Seele  
ist die Liebe Königin.

Alles, was für die Liebe getan wird,  
ist Liebe;  
das Leid, ja selbst der Tod  
sind nur Liebe,  
wenn wir sie aus Liebe  
auf uns nehmen.

Wenn auch unser Herz die Liebe nicht hat,  
hat es doch die Sehnsucht nach Liebe,  
und damit den Beginn der Liebe.

Es gibt keine Grenze  
und kein Maß für die Liebe.

Die Liebe  
kennt keine Mühe,  
die nicht liebenswert wäre.

Nie können wir etwas lieben,  
das wir nicht kennen.

Echte Liebe trachtet denen zu gefallen,  
an denen sie Gefallen findet.

So muss unsere Liebe zum Nächsten sein:  
stark, glühend, gediegen  
und beständig.

Die einzige Gefahr,  
die wir in diesem Leben  
fürchten müssen,  
ist die,  
die Liebe zu verlieren.

## EINHEIT MIT GOTT

*Die Liebe findet ihre Krönung  
in der Einheit zwischen Gott und Mensch.  
Diese umfasst das ganze menschliche Dasein.  
Sie schenkt beglückende Augenblicke  
der Erfahrung Gottes,  
sie durchwirkt aber auch den banalen Alltag  
und macht so das ganze Leben  
zu einem Ort der Begegnung mit Gott.*

Da Gott die Einheit  
unseres Herzens ist,  
wer vermag uns da  
jemals zu trennen?  
Nein,  
weder Tod noch Leben,  
weder Gegenwärtiges  
noch Zukünftiges  
wird uns jemals trennen  
oder unsere Einheit scheiden.  
Gehen wir also,  
wohin Gott uns ruft;  
denn die Verschiedenheit der Wege  
lässt keine Verschiedenheit zwischen uns  
aufkommen,  
da wir doch nur auf ein Ziel hin  
und nur um dieses einen Zieles wegen  
unseren Weg gehen.

Gott sei unser Alles.

Je mehr wir mit Gott eins sind,  
desto mehr werden wir auch  
untereinander eins sein.

Die Herzen,  
die Gott zu einem einzigen vereint hat,  
sind unzertrennlich.

Entfernung oder Anwesenheit  
werden niemals etwas zur Festigkeit  
einer Liebe beitragen,  
die Gott selbst gebildet hat.

Du magst Ort, Beschäftigung  
und Gespräche wechseln,  
aber ändere nie dein Herz,  
das voll Liebe ist.

Zwischen dem geschriebenen Evangelium  
und dem Leben der Heiligen  
ist kein anderer Unterschied  
als zwischen einer Musik in Notenschrift  
und einer gesungenen Melodie.

Dieses Leben ist kurz,  
aber von großem Wert,  
da wir dadurch die Ewigkeit  
gewinnen können.  
Selig, die es verstehen,  
es in diesem Sinn zu gebrauchen.

Es ist tausendmal besser,  
mit Gott zu sterben,  
als ohne ihn zu leben.

Leben heißt  
bei Gott  
nichts anderes  
als lieben.

Die Sonne ergießt ihr Licht auf eine Rose  
und tausend Millionen andere Blumen  
nicht anders,  
als würde sie nur allein  
auf diese eine Rose scheinen.  
Und Gott ergießt seine Liebe  
auf eine Seele nicht weniger  
- wenn er auch eine Unzahl anderer liebt - ,  
als liebte er nur sie allein.

Wohin die Vögel auch fliegen,  
sie finden ihr Element, die Luft,  
in der sie sich bewegen.  
So finden auch wir Gott  
überall gegenwärtig,  
wohin auch immer wir gehen mögen.

Wenn auch alles in uns stirbt,  
was kümmert es uns,  
vorausgesetzt,  
dass Gott in uns lebt.

Ja, Herr,  
dein Wille geschehe auf Erden,  
wo es keine Freude ohne Schmerz gibt,  
keine Rosen ohne Dornen,  
keinen Tag ohne darauffolgende Nacht,  
keinen Frühling  
ohne vorhergegangenen Winter;  
auf Erden, Herr, wo Trost selten,  
die Mühen aber unzählbar sind.  
O Gott,  
trotzdem geschehe dein Wille,  
nicht nur durch Ausführung deiner Gebote,  
die von uns befolgt werden müssen,  
sondern auch im Erleiden  
der Trübsale und Beschwerden,  
die wir auf uns nehmen sollen,  
damit dein Wille durch uns, für uns, in uns  
und an uns alles vollbringe,  
was ihm wohlgefällig ist.