



# Hirtenbrief

Msgr.  
FERNANDO  
OCÁRIZ

Über die  
Kontemplation

**16.10. 2026**

Opus Dei

Auf dem Weg zur  
Hundertjahrfeier

Fernando Ocáriz – Prälat des Opus Dei

## HIRTENBRIEF

VOM 16. OKTOBER 2026

ÜBER DIE KONTEMPLATION

## INHALT

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Der beständige Dialog Jesu mit dem Vater .....           | 4  |
| Die Kontemplation im Leben des heiligen Josefmaria ..... | 5  |
| In einer beschleunigten Welt .....                       | 7  |
| „Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.“ .....           | 10 |
| Gott in allem sehen.....                                 | 11 |
| Zum Himmel hinaufschauen mit den Füßen am Boden.....     | 12 |
| Die Zeit ist kurz.....                                   | 14 |
| Kontemplation ist eine Gabe Gottes .....                 | 15 |
| Selig, die rein sind im Herzen .....                     | 17 |
| Gott in den anderen sehen .....                          | 19 |
| Als geliebte Kinder .....                                | 20 |
| Mit Durst nach Seelen .....                              | 21 |

Meine Lieben: Jesus behüte meine Töchter und Söhne!

1. In meiner Botschaft vom vergangenen März hatte ich euch vorgeschlagen, dass wir uns von diesem Oktober bis zum Oktober nächsten Jahres zur Vorbereitung auf das hundertjährige Jubiläum des Werkes intensiver mit unserem Ruf auseinandersetzen, *mitten in der Welt kontemplativ zu leben*. Mit diesem Ausdruck fasste unser Vater viele wesentliche Züge des Geistes des Opus Dei zusammen.<sup>1</sup>

Unsere Berufung weckt in uns den Wunsch, inmitten des Alltags ein kontemplatives Leben zu führen. Das Opus Dei ist nicht einfach ein Weg, um bestimmte religiöse Pflichten zu erfüllen. Das wäre schon viel, zugleich aber noch zu wenig. Unser Geist zielt viel weiter: Er führt uns dazu, die Welt von der Liebe Gottes her zu sehen und zu lieben, an seinem Blick teilzuhaben. Das ist eine anspruchsvolle Einladung, bei der wir nicht allein auf unsere eigenen Kräfte, sondern vor allem auf Gottes Hilfe zählen.

Wir sind erfüllt von dem großen Wunsch, unsere Berufung in ihrer ganzen Fülle zu leben. Während wir uns auf die Hundertjahrfeier des Werkes vorbereiten, können wir uns deshalb fragen: Sehe ich mich zur Kontemplation berufen? Ist mir bewusst, dass Gott mich trotz meiner Schwächen und Schwierigkeiten zu einem kontemplativen Menschen mitten in der Welt machen möchte? Weiß ich, dass er mich dazu aufruft, ihm auf Schritt und Tritt, in jedem Ereignis und in jedem Augenblick zu begegnen?

2. Um besser zu verstehen, was Kontemplation bedeutet, können wir auf eine klassische Definition des heiligen Thomas von Aquin zurückgreifen, die uns die Tradition der Kirche überliefert: Die Beschaulichkeit ist *simplex intuitus veritatis ex caritate procedens*, ein einfacher, intuitiver Blick auf die Wahrheit, der der Liebe entspringt.<sup>2</sup> Es geht weder um eine rein

---

<sup>1</sup> Botschaft, 19.3.2026.

<sup>2</sup> Vgl. Hl. Thomas von Aquin, *Summa theologiae*, II-II, q. 180, a. 3.

intellektuelle Anstrengung noch um eine abstrakte Erwägung. Kontemplation bedeutet, mit einem liebevollen Blick auf die Wirklichkeit zu schauen – mit einem Blick, der aus der Liebe erwächst. Benedikt XVI. erklärte es so: „Das Programm des Christen — das Programm des barmherzigen Samariters, das Programm Jesu — ist das ‚sehende Herz‘. Dieses Herz sieht, wo Liebe not tut und handelt danach.“<sup>3</sup> Wenn das Herz von der Liebe Gottes erfüllt ist, vereinen sich Verstand und Gemüt in einem einfachen, unmittelbaren Schauen. Wir schauen auf das, was wir lieben, und dieser Blick verwandelt nach und nach denjenigen, der schaut.

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Der beständige Dialog Jesu mit dem Vater*

3. Jesus Christus ist für uns weit mehr als ein Vorbild: Er ist unser Leben und möchte in uns leben. Während seines Erdendaseins lässt er uns immer wieder an seinem dauernden Zwiegespräch mit dem Vater teilhaben – an verschiedenen Orten und in unterschiedlichen Situationen. Wir sehen, wie er zum Beispiel bei seiner Taufe im Jordan betet (vgl. Lk 3,21), wie er die Einsamkeit sucht, um in Stille beim Vater zu sein (vgl. Mk 1,35; Lk 5,16; 9,18), oder sich zum Gebet auf einen einsamen Berg zurückzieht (vgl. Mt 14,23; Mk 6,46; Lk 6,12; 9,28–29). Auch während seines Leidens sehen wir, wie er sich von seinem Todeskampf am Ölberg (vgl. Mt 26,36–44) bis zu seinen letzten Worten am Kreuz (vgl. Lk 23,34.46) an den Vater wendet.

Diese Hinweise darauf, wann und wie Jesus betete,<sup>4</sup> lassen uns jedoch nur einen Teil erkennen: Denn sein ganzes Leben war ein ununterbrochener Dialog mit dem Vater – ein Zwiegespräch, das auch in seinem Handeln und seinen Blicken, in seiner Arbeit und seiner Ruhe Ausdruck fand. Das Gebet durchzieht das ganze Leben Jesu „wie ein verborgener Kanal, der das

---

<sup>3</sup> Benedikt XVI., *Deus caritas est*, Nr. 31.

<sup>4</sup> Vgl. *Katechismus der Katholischen Kirche*, Nr. 2598-2616.

Leben, die Beziehungen, das Handeln bewässert und ihn mit immer größerer Entschlossenheit zur völligen Selbsthingabe führt, gemäß dem Liebesplan Gottes, des Vaters“<sup>5</sup>.

Der heilige Josefmaria betrachtete mit besonderer Aufmerksamkeit das kontemplative Leben Christi während der dreißig Jahre seines verborgenen Lebens. Das Leben Jesu, Marias und Josefs war von Kontemplation geprägt und zugleich ganz alltäglich, ohne etwas Außergewöhnliches. „Indem Jesus wie einer von uns aufwächst und lebt“, sagte der heilige Josefmaria, „offenbart Er uns, dass das menschliche Dasein, das gewöhnliche und alltägliche Tun einen göttlichen Sinn hat. (...) Jahre im Schatten, für uns aber klar wie Sonnenlicht. Oder vielmehr: strahlende Jahre, die unsere Tage erhellen und ihnen ihren wirklichen Sinn geben.“<sup>6</sup>

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Die Kontemplation im Leben des heiligen Josefmaria*

4. „Kontemplativ unterwegs“ – so charakterisierte das Dekret über den heroischen Tugendgrad den heiligen Josefmaria. „Es hieße seine überragende Gestalt verzeichnen“, heißt es darin, „wollte man in ihm allein den ungewöhnlich begabten Mann der Tat erkennen. Vielmehr kennzeichnete ihn gleichermaßen sein Leben aus dem Gebet wie auch jene beständige Erfahrung der Verbundenheit mit Gott, die ihn gleichsam zu einem ‚Kontemplativen unterwegs‘ werden ließ.“<sup>7</sup> Auch wir, seine Töchter und Söhne im Opus Dei, ebenso wie alle, die dem Werk näherkommen, sind dazu berufen: *kontemplativ unterwegs* zu sein und mitten im Trubel des Alltags und auf den Straßen unserer Städte im Zwiegespräch mit Gott zu

---

<sup>5</sup> Benedikt XVI., Audienz, 30.11.2011.

<sup>6</sup> *Christus begegnen*, Nr. 14.

<sup>7</sup> Dekret über den heroischen Tugendgrad des Dieners Gottes Josefmaria Escrivá de Balaguer, 9.4.1990.

bleiben; überall in seiner Gegenwart zu leben, ob zu Hause, bei der Arbeit oder in unserem jeweiligen Umfeld.

„Jesus, ich möchte, dass in mir die Ablenkungen den umgekehrten Weg nehmen: Statt dass mir die Welt in den Sinn kommt, wenn ich mich mit Dir beschäftige, sollst Du mir in den Sinn kommen, wenn ich mich mit den Dingen der Welt beschäftige“<sup>8</sup>, so betete der heilige Josefmaria. Unser Gründer suchte hinter allem, was geschah, Gott zu entdecken, und wollte seine Gegenwart selbst dort aufspüren, wo alles durch und durch „profan“ erschien. Auch in scheinbar belanglosen oder banalen Tätigkeiten wollte er Poesie entdecken – „epische Dichtung“<sup>9</sup>.

5. Der heilige Josefmaria sah den Ruf dazu durch tiefe Gebetserfahrungen bestätigt, die Gott ihm mitten im Trubel der Welt schenkte: beim Zeitunglesen, während einer Straßenbahnfahrt oder im geschäftigen Treiben einer Großstadt – alles Situationen, wie wir sie ganz ähnlich aus unserem eigenen Alltag kennen.

„Ich möchte festhalten, weil es doch etwas ungewöhnlich ist, dass Jesus mich oft zum Gebet ruft, wenn ich Zeitung lese“<sup>10</sup>, notierte er einmal. Ein paar Tage später hielt er eine ähnliche Erfahrung fest: „Am vergangenen Samstag ging ich in den Retiro-Park (...) und versuchte, eine Zeitung zu lesen. Das Gebet drängte sich mit solcher Macht auf, dass ich die Lektüre gegen meinen Willen abbrechen musste. Und wie viele Akte der Liebe und Hingabe legte Jesus da in mein Herz und auf meine Lippen!“<sup>11</sup> Auch mitten im Großstadtverkehr machte er tiefe Gebetserfahrungen: „Mein erhabenstes Gebet erlebte ich (...), als ich mit der Straßenbahn fuhr und anschließend durch die Straßen Madrids streifte, in Betrachtung dieser wunderbaren

---

<sup>8</sup> *Im Feuer der Schmiede*, Nr. 1014.

<sup>9</sup> *Gespräche*, Nr. 116.

<sup>10</sup> *Persönliche Aufzeichnungen*, Nr. 618 (26-02-1932).

<sup>11</sup> *Ebd.*, Nr. 619 (29-02-1932).

Wirklichkeit: Gott ist mein Vater.“<sup>12</sup> An diesem heutigen Tag, an dem ich euch diesen Brief sende, jährt sich dieses Erlebnis zum 95. Mal.<sup>13</sup>

Etwas Ähnliches erlebte er Anfang der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts bei seinem ersten Besuch in London, einer der großen multikulturellen Metropolen der Welt: „Angesichts dieses Panoramas war ich bestürzt und fühlte mich hilflos, machtlos: Josefmaria, hier kannst du nichts ausrichten. Und ich hatte Recht: Ich allein würde nichts erreichen; ohne Gott könnte ich nicht einmal einen Strohhalm vom Boden aufheben. (...) Plötzlich, mitten auf der Straße, im Getümmel von Menschen aus allen Teilen der Welt, spürte ich tief in meinem Herzen die Macht des Armes Gottes: Du vermagst nichts, ich aber vermag alles.“<sup>14</sup>

Das ist der Weg, zu dem uns der Heilige Geist durch den heiligen Josefmaria einlädt: gestärkt durchs Leben zu gehen in der Gewissheit, geliebte Kinder Gottes zu sein, und alles mit ihm zu erleben und zu teilen – oder, um es mit jenem Wort Jesu zu sagen, das sich seinem Lieblingsjünger unauslöschlich einprägte: *in ihm zu bleiben*.<sup>15</sup>

[Zurück zum Inhalt](#)

### *In einer beschleunigten Welt*

6. Analysen der Gegenwartsgesellschaft lassen eine zunehmende Neigung zum Aktivismus erkennen, die Tendenz, das Leben ganz auf die Arbeit auszurichten: Die Anstrengungen vieler Menschen scheinen fast ausschließlich darauf abzuzielen, die Produktivität zu steigern, um sich

---

<sup>12</sup> *Instruktion über das Werk vom Hl. Gabriel*, Nr. 22, Anmerkung 28.

<sup>13</sup> Es war konkret am 16.10.1931 (vgl. A. Vázquez de Prada, *Der Gründer des Opus Dei*, Bd. I, SS. 368-370). Jahre später schrieb er im Rückblick auf dieses Ereignis: „Ich betrachtete in einem Licht, das nicht von mir war, diese wunderbare Wahrheit, die sich für immer in meine Seele eingepägt hat, wie eine Glut, die nie erlischt“ (*Brief 15*, Nr. 41).

<sup>14</sup> Betrachtung, 2.11.1958 (zitiert in A. Vázquez de Prada, *Der Gründer des Opus Dei*, Bd. III, S. 311).

<sup>15</sup> Vgl. beispielsweise Joh 15,4 ff; 1 Joh 2,6 ff; 4,12 ff.

durch die Anhäufung materieller Güter, durch Erlebnisse und gesellschaftliches Ansehen Wohlstand und Wohlbefinden zu sichern. Hinzu kommen in fast allen Lebensbereichen die Auswirkungen einer omnipräsenten Technologie. Werden sie nicht weise genutzt, können sie Menschen isolieren, zwischenmenschliche Beziehungen behindern und sogar unsere Bereitschaft mindern, auf Gott und die anderen zu hören. Tatsächlich ist bereits von einer regelrechten Krise der inneren Sammlung und der Aufmerksamkeit die Rede – einer Fähigkeit, die für das geistliche Leben ebenso unerlässlich ist wie für die liebevolle Zuwendung zu den Mitmenschen. Sie wird von vielen miteinander konkurrierenden Interessen hin- und hergezerrt. Wie Leo XIV. kürzlich betonte, sind „die neuen Technologien zu einer künstlichen Umgebung geworden, in der unsere grundlegenden Wahlmöglichkeiten auf die Probe gestellt werden“<sup>16</sup>.

7. Angesichts dieser Situation suchen heute viele Menschen nach Wegen, um wieder Atem zu schöpfen und ihrem Leben einen Sinn zu geben, der über hektische Betriebsamkeit hinausgeht. Das mag zumindest teilweise das wachsende Interesse an „Spiritualität“ erklären, das seit einigen Jahrzehnten in manchen Ländern zu beobachten ist. Entsprechende Angebote gibt es immer mehr. Doch viele davon greifen letztlich zu kurz, weil sie nicht an die Fülle des übernatürlichen und menschlichen Lebens heranreichen, die Jesus Christus uns schenken möchte.

Während manche Angebote nicht über die trügerische Sicherheit materieller Güter oder ein rein weltliches Verständnis von Wohlbefinden hinausgehen, „gibt es gleichzeitig jedoch viele Anzeichen für ein Wiedererwachen des Sinnes für das Religiöse, für eine Wiederentdeckung der Bedeutung Gottes im Leben des Menschen, für ein Bedürfnis nach Spiritualität, nach der Überwindung einer rein horizontalen, materiellen

---

<sup>16</sup> Leo XIV., Ansprache, 6.6.2026.

Auffassung des menschlichen Lebens“<sup>17</sup>. Wir alle haben diesen geistlichen Durst in unserem Umfeld wohl schon wahrgenommen – die Sehnsucht nach Kontemplation, der Nähe Gottes und seinem Frieden.

8. Der heilige Josefmaria rief alle Christen dazu auf, „Menschen des Gebets“ zu sein, kontemplative Menschen mitten in der Welt. Seine Worte haben zu allen Zeiten Gültigkeit, auch angesichts der heutigen Verweltlichung und rasanten technologischen Entwicklung: „Solange ich lebe, werde ich nicht aufhören zu predigen, dass wir mit absoluter Notwendigkeit betende Menschen sein müssen: immer und überall, in jeder Lebenslage, denn Gott verlässt uns nie. (...) Wenn wir Gott so suchen, verwandelt sich der ganze Tag in ein einziges Gespräch, innig und voller Vertrauen. Ich habe es sehr oft gesagt und geschrieben, aber ich wiederhole es gerne noch einmal, weil der Herr uns durch sein eigenes Beispiel erkennen ließ, welches die einzig richtige Art des Umgangs mit Ihm ist: das immerwährende Gebet, vom Morgen bis zum Abend und vom Abend bis zum Morgen.“<sup>18</sup> Eigentlich sind die Umstände heute besonders günstig, um diese Sichtweise weiterzugeben – die Welt verlangt geradezu danach.

Im vergangenen Jahr habe ich in der Predigt bei der Messfeier zum Gedenktag des heiligen Josefmaria darüber gesprochen, dass sich unser „Durst nach dem Unendlichen auf vielfältige Weise äußert, auch wenn nicht jeder Versuch, ihn zu stillen, das Herz wirklich erfüllt. Vielleicht haben wir schon die Erfahrung gemacht, Zeit damit vergeudet zu haben, unser Glück allein in materiellen Gütern, im Erfolg oder in einem bequemen Leben zu suchen. Wir wissen jedoch, dass nur Gott allen Dingen einen Sinn gibt und die Sehnsüchte unseres Herzens stillt.“<sup>19</sup> Angesichts dieses Durstes nach Spiritualität, dieser Sehnsucht nach Gott, die tief im Herzen jedes

---

<sup>17</sup> Benedikt XVI., Audienz, 11.5.2011.

<sup>18</sup> *Freunde Gottes*, Nr. 247.

<sup>19</sup> Homilie, 26.6.2025.

Menschen lebt – auch bei jenen, die der Kirche fernzustehen scheinen –, ist es umso wichtiger, die Einladung Gottes bekannt zu machen, mitten in der Welt kontemplativ zu leben.

[Zurück zum Inhalt](#)

„*Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.*“

9. Zum innersten Wesen der Liebe gehört die Sehnsucht nach dem Geliebten. Wer liebt, gibt sich nicht damit zufrieden, den anderen nur oberflächlich zu kennen oder einiges über ihn zu wissen. Er sehnt sich danach, sein Angesicht zu schauen, in seiner Nähe zu sein und seine Stimme zu hören. Das echt christliche Gebet ist von jenem innigen Ruf des Psalmisten geprägt: *Vultum tuum, Domine, requiram* (Ps 27,8) – dein Angesicht, Herr, will ich suchen.

Unser Vater hat diese leidenschaftliche Suche nach dem Angesicht Christi mitten im Alltag selbst gelebt und andere dazu angeleitet. In einer seiner Homilien schildert er mit der Überzeugungskraft eigener Erfahrung, wie jemand, der Gott liebt, ein unbändiges Verlangen verspürt, ihn immerfort zu suchen: „Zuerst ein Stoßgebet, und dann noch eins, und noch eins ..., bis einem das ungenügend erscheint, weil Worte unzureichend sind ... Und man lässt der Vertrautheit mit Gott freien Lauf, ist bei Ihm, schaut auf Ihn, beständig und mühelos. Wir leben dann wie Gefangene, gleichsam in Ketten. Während wir, bei all unseren Fehlern und Unzulänglichkeiten, so vollkommen wie möglich die Aufgaben und Pflichten unseres Standes erfüllen, sehnt sich die Seele nach Befreiung. Sie drängt zu Gott hin, angezogen von Ihm wie das Eisen vom Magneten. Wir beginnen Jesus auf eindringlichere Weise zu lieben, in seliger Ergriffenheit.“<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> *Freunde Gottes*, Nr. 296.

Wer im Alltag das Angesicht des Herrn sucht, entdeckt gerade darin einen vorzüglichen Ort der Begegnung mit ihm. Die Kontemplation ist weder einigen wenigen Eingeweihten vorbehalten noch ein Ziel, das nur jene erreichen können, die sich aus der Welt zurückziehen. Die Sehnsucht, Gott zu schauen, nimmt mitten in den gewöhnlichen Tätigkeiten Gestalt an. Wir begegnen dem Herrn am Schreibtisch, bei der Sorge um die Familie, im Umgang mit anderen Menschen und in der Erholung. Die Liebe lässt uns den Blick Christi entdecken, der uns anschaut und uns einlädt, seinen Blick zu erwidern.

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Gott in allem sehen*

10. Dieser liebevolle Blick verändert unsere Sicht auf die Wirklichkeit grundlegend. Wo wir früher nur Probleme sahen, entdecken wir nun Gründe, dankbar zu sein und Gott zu loben. Wo wir uns zuvor unserem Schicksal überlassen glaubten, beginnen wir die beständige Fürsorge Gottes zu erahnen. Und wo wir bisher nur innere Selbstgespräche führten, beginnen wir nun, mit ihm ins Gespräch zu kommen. „Wo immer wir sind, inmitten des Trubels der Straße und des menschlichen Schaffens – in der Fabrik, an der Universität, auf dem Feld, im Büro oder im eigenen Heim –, wir werden uns immer in einer schlichten, kindlichen Kontemplation befinden, in einem fortwährenden Dialog mit Gott. Denn alles – Personen, Dinge, Aufgaben – bietet uns Gelegenheit und Stoff für ein beständiges Gespräch mit Gott.“<sup>21</sup>

Der Glaube öffnet uns die Augen für die Gegenwart Gottes, der hier und jetzt unaufhörlich am Werk ist. So entdecken wir den unschätzbaren Wert jedes Augenblicks und jeder Situation, weil wir wissen, dass uns die unendliche Liebe des Vaters jederzeit gilt; in den kleinen und großen

---

<sup>21</sup> Brief 6, Nr. 15.

Ereignissen des Alltags erkennen wir die liebevolle Sorge seiner Vorsehung. Freuden und Schwierigkeiten, Erfolge und Widrigkeiten werden zur *materia prima*, zum „Stoff“ und zum Anlass für das Gespräch mit dem Herrn. Nichts ist belanglos, nichts ohne übernatürlichen Wert, wenn wir es aus Liebe tun, mit dem Wunsch zu dienen und anderen eine Stütze zu sein.

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Zum Himmel hinaufschauen mit den Füßen am Boden*

11. Es besteht die Gefahr, das geistliche Leben mit einer Flucht in fromme Gefühle oder einem Rückzug in abstrakte Ideale zu verwechseln. Echte christliche Kontemplation hingegen ist tief in der Menschwerdung Gottes verwurzelt. Gott möchte nicht, dass wir weltfremden Träumereien anhängen, sondern dass wir gerade durch das, was wir erleben und womit wir uns beschäftigen, unseren Blick zum Himmel erheben – auch durch die unvorhergesehenen Ereignisse und Rückschläge, die unweigerlich zum gewöhnlichen Leben gehören.

Neben den notwendigen Zeiten der Sammlung, die wir dem Gebet widmen, sind für uns die gut verrichtete Arbeit, das Kümmern um die Familie, der soziale Einsatz und die Pflege von Freundschaften Orte der Kontemplation. In seiner Homilie *Die Welt leidenschaftlich lieben* brachte der heilige Josefmaria dies mit eindringlichen Worten zum Ausdruck: „Es gibt keinen anderen Weg. Entweder lernen wir, den Herrn in unserem alltäglichen Leben zu finden, oder wir werden Ihn niemals finden. Deshalb kann ich euch sagen: Es tut unserer Zeit not, der Materie und den scheinbar gewöhnlichsten Situationen ihren Adel und ursprünglichen Sinn zurückzugeben, sie in den Dienst des Reiches Gottes zu stellen und sie zu

vergeistigen, indem wir sie zu Mitteln und Gelegenheiten unserer ständigen Begegnung mit Jesus Christus machen.“<sup>22</sup>

Letztlich führt uns die Kontemplation nicht dazu, unsere irdischen Aufgaben zu vernachlässigen. Im Gegenteil: Sie lässt uns diese mit Hingabe und Liebe leben, weil wir sie mit Gott und von Gott her sehen und lieben. Genau deshalb sprach unser Vater davon, „in jedem Augenblick des Lebens die Ewigkeit mitschwingen zu fühlen“<sup>23</sup>.

12. Wer die Erfüllung der Gegenwart Gottes gekostet hat, verspürt plötzlich eine heilige Spannung: einerseits die Sehnsucht nach der vollkommenen Vereinigung mit Gott im Himmel, andererseits das Bewusstsein der Sendung, die der Herr ihm in dieser Welt anvertraut hat. Der heilige Josefmaria beschrieb diesen inneren Zustand, in dem der Dialog mit Gott in die noch tiefere, mit mehr Stille verbundene Kontemplation übergeht: „Worte sind unzureichend ... Und man lässt der Vertrautheit mit Gott freien Lauf, ist bei Ihm, schaut auf Ihn, beständig und mühelos. (...) Kein Nachdenken mehr, nur Schauen! Und in der Seele hebt von Neuem ein Lied an, ein neuer Gesang: Denn sie fühlt und weiß sich von Gott angeschaut, liebevoll und zu jeder Stunde.“<sup>24</sup>

Diese Kontemplation entfernt uns keineswegs von der konkreten Gegenwart, sondern bringt uns ihr sogar näher. Von der Gnade Gottes getragen, erleben wir das beglückende Paradox, „zugleich im Himmel und auf Erden“ zu sein. Wir stehen mit beiden Beinen fest auf dem Boden und teilen die Sorgen, Mühen und Hoffnungen unserer Mitmenschen. Zugleich bleiben unser Herz und unser Denken darauf ausgerichtet, „an dem Strom

---

<sup>22</sup> *Gespräche*, Nr. 114.

<sup>23</sup> *Freunde Gottes*, Nr. 239.

<sup>24</sup> *Ebd.*, Nr. 296 und 307.

der Liebe teilzuhaben, der das Geheimnis des einen und dreifaltigen Gottes ist.“<sup>25</sup>

Der heilige Augustinus brachte diese doppelte Zugehörigkeit – zur Welt und zum Himmel – mit besonderer Klarheit zum Ausdruck: „Deine Neigungen sind die Stufen, dein Wille der Weg. Im Lieben steigst du empor, im Nachlassen sinkst du herab. Wenn du Gott liebst, bist du im Himmel, auch wenn du auf Erden stehst. Denn das Herz erhebt sich nicht auf dieselbe Weise wie der Körper: Um den Körper zu erheben, muss man seinen Ort wechseln; um das Herz zu erheben, den Willen ändern.“<sup>26</sup>

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Die Zeit ist kurz*

13. Der säkulare Charakter unserer Berufung zum Werk lässt uns unser letztes Ziel nicht aus den Augen verlieren. Wir gehen unseren Weg durch die Geschichte im Bewusstsein, dass unsere endgültige Heimat im Himmel ist (vgl. Phil 3,20). Das Bewusstsein, dass unsere Zeit begrenzt ist, lässt uns umso dringlicher danach verlangen, zu lieben. Der heilige Paulus mahnt uns: *Tempus breve est* (1 Kor 7,29) – die Zeit ist kurz. Dieser Gedanke soll uns nicht ängstigen, sondern uns anspornen, gelassen jede Gelegenheit zu nutzen, die Gott uns bietet, um Früchte der Nächstenliebe hervorzubringen.

Der heilige Josefmaria dachte häufig über diese Wirklichkeit nach, um uns zu einer großzügigen und frohen Hingabe anzuspornen: „*Tempus breve est!* (1 Kor 7,29). Wie kurz ist die Dauer unseres irdischen Weges! (...) Ja wahrhaftig, kurz ist die Zeit, die uns bleibt, um zu lieben, uns hinzugeben und zu sühnen. Deshalb wäre es unrecht, sie zu vergeuden und diesen Schatz leichtfertig zum Fenster hinauszuerwerfen. Wir sollten den Abschnitt

---

<sup>25</sup> *Ebd.*, Nr. 252.

<sup>26</sup> Hl. Augustinus, *Predigt über den Psalm 85*, 6.

der Weltgeschichte, den Gott jedem einzelnen anvertraut, nicht ungenutzt verstreichen lassen.“<sup>27</sup>

Die Zeit ist das Talent, das der Herr uns anvertraut hat, damit wir es heiligen. Jede Stunde, die wir arbeiten, jede liebevolle Geste, jede kleine Aufmerksamkeit gegenüber anderen ist eine Münze mit Ewigkeitswert. Wenn wir unser endgültiges Ziel, die Herrlichkeit des Himmels, vor Augen haben, erkennen wir, dass allein die Liebe, mit der wir die kleinen und großen Dinge des Alltags verrichten, für immer Bestand haben wird.

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Kontemplation ist eine Gabe Gottes*

14. Wir sollten uns auch vor Augen halten, dass die Kontemplation nicht einfach das Ergebnis menschlicher Techniken oder psychologischer Konzentrationsübungen ist. Sie ist vor allem ein unverdientes Geschenk Gottes, eine Gnade, die der Heilige Geist demütigen Herzen schenkt, die bereit sind, sich von ihm führen zu lassen. Die heilige Teresa sagte dazu: „Es ist eine Gabe Gottes.“<sup>28</sup>

Deshalb setzt die Kontemplation eine Haltung kindlichen Vertrauens und tiefer Hingabe an Gott voraus. Wir müssen den Herrn um das nötige Licht bitten, damit wir die Dinge so sehen, wie er sie sieht. So betete der heilige Josefmaria: „Herr, lass mich mit deinen Augen sehen, mein Christus, Jesus meiner Seele – damit ich die Welt, die Menschen und die Ereignisse im Licht deiner Wahrheit und mit der Zärtlichkeit deines Herzens betrachte.“ Bei einer anderen Gelegenheit flehte er zum Herrn: „Herr, lass mich sehen! Erfülle meinen Verstand mit Licht und lass das Wort Christi tief in meinen

---

<sup>27</sup> *Freunde Gottes*, Nr. 39.

<sup>28</sup> Hl. Theresia von Avila, *Weg der Vollkommenheit*, Kap. 17, 2.

Geist eindringen. Lass sein Leben in meiner Seele Wurzeln schlagen, damit es mich verwandelt, auf meinem Weg zur ewigen Herrlichkeit.“<sup>29</sup>

15. Auch wenn die Kontemplation ein Geschenk ist, das wir aus eigener Kraft nicht erlangen können, verlangt sie doch unsere aktive Mitwirkung. Wir wissen sehr wohl, dass die Gnade die Natur nicht aufhebt, sondern sie voraussetzt und vervollkommnet. Deshalb erfordert der Weg zu einem kontemplativen Leben einen gelassenen, aber beharrlichen Kampf.

An erster Stelle steht die Treue zum täglichen inneren Gebet. Wir brauchen diese Zeiten, die ausschließlich der persönlichen Begegnung mit Gott gewidmet sind. Hier lernen wir, auf seine Stimme zu hören und unseren Willen mit dem seinen in Einklang zu bringen. Im betrachtenden Gebet schöpft die Seele neue Kraft und gewinnt die geistliche Grundstimmung, die sie braucht, um das Gespräch mit Gott den ganzen Tag über fortzusetzen – oft ganz ohne Worte. Der *Katechismus der Katholischen Kirche* erinnert daran: „Man kann nicht ‚jederzeit‘ beten, wenn man nicht zu gewissen Zeiten bewusst betet. Diese Augenblicke sind dann in ihrer Tiefe und Dauer Höhepunkte christlichen Betens.“<sup>30</sup>

Zweitens gilt es, das Bewusstsein für die Gegenwart Gottes den ganzen Tag über wachzuhalten. Neben der Bitte an den Herrn um die Gabe des ständigen Gebets gibt es menschliche Wege, um es vorzubereiten und über den Tag hinweg aufrechtzuerhalten: bewusst Augenblicke der Stille suchen, die Kraft aufbringen, bei einer Tätigkeit zu bleiben, beharrlich und stetig arbeiten, anderen demütig zuhören, die Nähe zur Natur suchen und offen sein für aufrichtige Freundschaften – um nur einige Mittel zu nennen. Wie uns der Herr im Evangelium vor Augen führt, liegt es an uns, den Boden unseres Herzens zu bereiten, damit die Gnade, die Gott uns unaufhörlich schenkt, reiche Frucht bringen kann (vgl. Mt 13,1-23). Leo XIV. rief uns

---

<sup>29</sup> *Freunde Gottes*, Nr. 127.

<sup>30</sup> *Katechismus der Katholischen Kirche*, Nr. 2697.

neulich dazu auf, eine „echte Hygiene der Aufmerksamkeit“ zu fördern: „Lebensrhythmen, die Raum geben für Stille, vertieftes Studium, Lektüre und besonnene Analyse. Ohne diese Elemente kann die innere Freiheit beeinträchtigt werden“<sup>31</sup> – und mit ihr unsere Fähigkeit zu beten.

16. Der heilige Josefmaria warnte uns vor der Illusion, die geistliche Reife werde sich mit den Jahren von allein einstellen. Denn das bloße Vergehen der Zeit macht den Menschen nicht besser: „Das Alter verleiht weder Weisheit noch Heiligkeit.“<sup>32</sup> Weisheit und Heiligkeit sind vielmehr Frucht der demütigen und beharrlichen Antwort auf die Gnade Gottes. Es gilt, jeden Tag aufs Neue zu kämpfen, in den kleinen Dingen, ohne müde zu werden. Dabei wissen wir, dass Heiligkeit nicht darin besteht, keine Fehler zu haben, sondern darin, immer wieder demütig neu anzufangen, im Bewusstsein, dass Gott uns trägt. Dieser tägliche Kampf ist keine verbissene Anstrengung – und darf es auch nicht sein –, sondern das liebevolle und vertrauensvolle Bemühen eines Kindes, das sich von Gott, seinem Vater, finden lassen möchte. Es weiß, dass der Vater auch dann Freude an ihm hat, wenn es trotz seines guten Willens stolpert oder Fehler macht.

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Selig, die rein sind im Herzen*

17. Diese Seligpreisung des Evangeliums nennt eine unerlässliche Voraussetzung für die Kontemplation: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (Mt 5,8) – selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen. Die Reinheit des Herzens beschränkt sich nicht auf die Tugend der Keuschheit, auch wenn diese wesentlich dazugehört. Sie bedeutet vielmehr die innere Freiheit von jeder ungeordneten Bindung an die Eigenliebe, an Reichtum, persönlichen Erfolg oder die eigenen

---

<sup>31</sup> Leo XIV., *Magnifica humanitas*, Nr. 146.

<sup>32</sup> *Im Zwiegespräch mit dem Herrn*, Nr. 48.

Ansichten. Ein reines Herz zu haben, bedeutet, es frei und offen zu halten für die Liebe zu Gott und zu den Mitmenschen. Wer ganz von sich selbst, seinen eigenen Urteilen und seinen selbstsüchtigen Vorstellungen erfüllt ist, kann Gott nicht schauen, weil sein innerer Blick getrübt ist.

So wird auch verständlich, welche besondere Bedeutung die Tugenden der Keuschheit und der Armut für die Freiheit unseres Herzens haben. Die geistliche Erfahrung zeigt, wie notwendig beide auf dem Weg zur Heiligkeit sind. Der heilige Josefmaria brachte dies in einer Aufzeichnung aus dem Jahr 1932 zum Ausdruck, die er später in *Der Weg* aufnahm: „Jesus, nimm von mir die Schmutzkruste sinnlicher Verdorbenheit, die mein Herz umschließt.“<sup>33</sup> Und zur Armut schrieb er: „Wenn du ein Mensch Gottes bist, so setze an die Verachtung der Reichtümer den gleichen Eifer, den die anderen daran setzen, sie zu besitzen.“<sup>34</sup>

Dabei geht es keineswegs darum, das von Gott Geschaffene gering zu schätzen. Vielmehr sind wir aufgerufen, die Dinge ohne Naivität zu betrachten, im Bewusstsein, wie leicht wir unsere innere Freiheit verlieren können, wenn sich unser Herz ungeordnet an sie klammert. Um mitten in der Welt kontemplativ zu leben, müssen wir diesen Bereichen bei unserer persönlichen Gewissenserforschung besondere Aufmerksamkeit schenken und bei größeren Schwierigkeiten auch zu entschiedenen Mitteln greifen.

18. Etwas, das uns hilft, unser Herz von ungeordneten Anhänglichkeiten zu reinigen, ist die innere und äußere Selbstüberwindung und Buße. Deshalb betrachtete der heilige Josefmaria die Selbstüberwindung häufig als einen Weg, um „eine innere Überlegenheit gegenüber den Dingen dieser Welt“<sup>35</sup> zu erlangen: wirklich frei zu werden, Herr über uns selbst zu sein und uns

---

<sup>33</sup> *Der Weg*, Nr. 130.

<sup>34</sup> *Ebd.*, Nr. 633.

<sup>35</sup> *Christus begegnen*, Nr. 37.

durch das, was er anschaulich als „das Gebet der Sinne“<sup>36</sup> bezeichnete, mit Leichtigkeit Gott und den Mitmenschen zuzuwenden. Auf diesem Weg der Buße, der für unsere innere Reinigung und ein kontemplatives Leben unerlässlich ist, dürfen wir eines nicht aus den Augen verlieren: Alles muss von der Liebe getragen sein, denn „ohne Liebe ist Selbstüberwindung wertlos“<sup>37</sup>.

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Gott in den anderen sehen*

19. Kontemplatives Leben bedeutet für den Christen keinen Rückzug in seine eigene religiöse Innenwelt. Im Gegenteil: Echte Kontemplation weitet das Herz und öffnet die Augen für unsere Mitmenschen. Wer lernt, Gott im Gebet zu schauen, lernt auch, sein Bild und seine Gegenwart in seinen Mitmenschen zu entdecken.

Der heilige Josefmaria erinnert uns daran, dass wir die Liebe zu Gott nicht von der Liebe zu den Mitmenschen trennen können. Die Zuneigung zu den Menschen, die uns nahestehen, das Verständnis für einen Arbeitskollegen, die tätige Zuwendung gegenüber Bedürftigen, die aufrichtige Freundschaft mit unseren Freunden – all das soll von der Liebe Gottes durchdrungen und verwandelt werden. Wir haben nicht ein Herz, um Gott zu lieben, und ein anderes, um die Menschen zu lieben: Wir lieben mit ein und demselben Herzen.<sup>38</sup>

Ob unsere Kontemplation echt ist, zeigt sich an der Qualität unserer geschwisterlichen Liebe. Ein feinfühligere Umgang mit anderen, die Achtung ihrer Freiheit, die Bereitschaft, mit Freude zu dienen, und die Fähigkeit zuzuhören sind konkrete Ausdrucksformen eines aufrichtigen Gebetslebens.

---

<sup>36</sup> *Ebd.*, Nr. 9.

<sup>37</sup> *Ebd.*, Nr. 37.

<sup>38</sup> Vgl. *Ebd.*, Nr. 166.

Sie zeigen, dass wir erkannt haben, dass Gott in unseren Mitmenschen auf uns wartet (vgl. Mt 25,40).

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Als geliebte Kinder*

20. Das Fundament unseres Geistes ist das beglückende Bewusstsein unserer Gotteskindschaft. Wir sind in Christus wahrhaft Kinder Gottes. Aus dieser Gotteskindschaft erwächst unmittelbar die echte menschliche und christliche Geschwisterlichkeit. Weil wir wissen, dass wir Kinder desselben Vaters sind, betrachten wir auch die anderen als „geliebte Kinder“ Gottes. Wir erkennen die Würde jedes Menschen, weil wir in ihm ein Geschöpf nach dem Bild Gottes sehen. Gerade das Bewusstsein des unschätzbaren Wertes jeder einzelnen Seele soll uns zu aufrichtiger Zuneigung bewegen. Jeder Mensch ist das ganze Blut Christi wert. Diese Wahrheit befreit uns davon, andere nach dem äußeren Anschein oder ihren Fehlern zu beurteilen, und spornt uns an, einander aufrichtig zu lieben – nicht nur mit Worten, sondern in Tat und Wahrheit.

Wenn wir das Geheimnis der Erlösung betrachten, verstehen wir besser, dass unsere Liebe zu den Mitmenschen weder wählerisch noch an Bedingungen geknüpft sein darf. Die Nächstenliebe verlangt von uns, Vorurteile und Unterschiede im Temperament oder in der Denkweise zu überwinden, stets nach dem Verbindenden zu suchen und Brücken der Gemeinschaft zu bauen. Im täglichen Zusammenleben, das unweigerlich von menschlichen Grenzen und Schwächen geprägt ist, zeigt sich eine der Kontemplation entspringende Liebe vor allem in Geduld, Verständnis und Vergebung.

21. Wer weiß, dass Gott ihm vergeben hat, kann keinen Groll und keine Verbitterung im Herzen tragen. Der heilige Josefmaria hat uns eine unvergessliche Lehre über die Vergebung hinterlassen, die aus seiner

eigenen Erfahrung und seinem tiefen Gebetsleben erwachsen ist: „Zu verzeihen brauchte ich nicht zu lernen, denn der Herr hat mich gelehrt zu lieben.“<sup>39</sup> Verständnis – wahre Nächstenliebe – zeigt sich immer auch darin, dass wir Fehler entschuldigen und vergeben können und über erlittenes Unrecht nicht Buch führen. Verstehen ist weit mehr als bloßes Tolerieren: Es bedeutet, sich in den anderen hineinzusetzen, seine Fehler nachzusehen und ihm mit Feingefühl zu helfen, sie zu überwinden.

Vergebung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern der höchste Ausdruck der Kraft christlicher Liebe. Indem der Christ kleine wie große Kränkungen und Verletzungen vergibt, macht er das barmherzige Antlitz Gottes in der Welt sichtbar. In einer Welt, die von Spaltungen und Konflikten zerrissen ist, sind wir alle als Jünger Christi dazu berufen, auf die eine oder andere Weise Frieden und Freude zu säen und mit dem Licht des Glaubens und der Kraft der Nächstenliebe die Finsternis des Hasses zu vertreiben.

[Zurück zum Inhalt](#)

### *Mit Durst nach Seelen*

22. „Heiligkeit – echte Heiligkeit – (...) füllt Herz und Seele anderer Menschen mit ihrem überfließenden Reichtum.“<sup>40</sup> Deshalb entsteht aus der Kontemplation mitten in der Welt ganz von selbst ein lebendiger apostolischer Eifer. Wer erkennt, wie sehr Gott die Menschen liebt, kann nicht anders, als den brennenden Wunsch verspüren, diese Liebe mit allen zu teilen.

Ein kontemplativer Mensch betrachtet die Welt mit apostolischem Blick. Er beschränkt sich nicht darauf, die Schwierigkeiten unserer Zeit zu bejammern oder die Hindernisse zu beklagen, die gottferne Gesellschaften bisweilen errichten. Vielmehr entdeckt er in jeder Situation eine

---

<sup>39</sup> *Die Spur des Sämanns*, Nr. 804.

<sup>40</sup> *Im Feuer der Schmiede*, Nr. 856.

Gelegenheit, das Licht des Evangeliums zu verbreiten. Er blickt mit Hoffnung und tiefem Mitgefühl auf jene, die orientierungslos durchs Leben laufen, und ist sich dabei bewusst, dass sie trotz allem vielleicht besser sind als er selbst (vgl. Mt 21,31).

23. Der heilige Josefmaria fasste die Einheit von Kontemplation und Apostolat in folgenden Worten zusammen: „Inneres Leben bedeutet Wachstum in der Vereinigung mit Christus, durch das Brot und das Wort. Und apostolischer Eifer ist die genaue, angemessene und notwendige Sichtbarwerdung des inneren Lebens.“<sup>41</sup> So verstehen wir, dass ein echtes Gebetsleben unmöglich in der Selbstbezogenheit eines bequemen geistlichen Lebens ersticken kann. Es ist vielmehr ein Feuer, das brennt, glüht und zum Apostolat drängt. Für den Christen ist das Apostolat keine zusätzliche Aufgabe, keine Beschäftigung für freie Stunden, sondern ein inneres Bedürfnis, die Wahrheit und die Liebe, die seine eigene Seele erfüllen, an andere weiterzugeben.

„Wir betreiben nicht Apostolat, wir sind Apostel!“, schrieb ich vor einigen Jahren.<sup>42</sup> In diesem Sinn können wir auch sagen: Wir praktizieren nicht Kontemplation – wir *sind* kontemplative Menschen. Kontemplation ist nicht etwas, dem wir uns von Zeit zu Zeit neben unseren anderen Tätigkeiten widmen. Sie ist vielmehr eine Weise zu sein und das Leben zu betrachten – in Gott und von Gott her –, die alles prägt, was wir tun, erleben und empfinden. Deshalb sind Kontemplation, Arbeit, Geschwisterlichkeit und Apostolat verschiedene Dimensionen ein und desselben christlichen Lebens. Indem wir Gott im Gebet betrachten, entdecken wir ihn in der Arbeit, lieben ihn in unseren Brüdern und Schwestern und verkünden ihn voller Freude der ganzen Welt.

\* \* \*

---

<sup>41</sup> *Christus begegnen*, Nr. 122.

<sup>42</sup> Hirtenbrief, 14.2.2017, Nr. 9.

24. Zum Abschluss dieses Briefes möchte ich den Blick auf die allerseligste Jungfrau Maria richten, die Lehrmeisterin der Kontemplation im gewöhnlichen Leben. Im Haus von Nazaret betrachtete Maria ihren Sohn, während sie den vielen kleinen Aufgaben des Alltags nachging. „Maria lebt mit den Augen auf Christus gerichtet und macht sich jedes seiner Worte zu eigen: *Sie bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen und dachte darüber nach* (Joh 19, vgl. 2, 51). Die Erinnerungen an Jesus begleiteten sie, tief eingepägt in ihre Seele, zu jeder Zeit und ließen sie die verschiedenen Momente ihres Lebens, die sie an der Seite Jesu verbracht hatte, in Gedanken nochmals durchlaufen. Diese Erinnerungen bildeten gewissermaßen den ‚Rosenkranz‘, den sie während ihres ganzen irdischen Lebens unaufhörlich wiederholte.“<sup>43</sup>

Bitten wir unsere Mutter, uns auf dem Weg zum hundertjährigen Jubiläum zu begleiten. Sie möge uns helfen, Kopf und Herz fest auf Jesus gerichtet zu halten und bei all unserer Schwachheit mitten in der Welt treue Zeugen der Liebe Christi zu sein.

In Liebe segnet euch

euer Vater

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Bernando".

Rom, 16. Oktober 2026

[Zurück zum Inhalt](#)

---

<sup>43</sup> Hl. Johannes Paul II., *Rosarium Virginis Mariae*, Nr. 11.