

## Teresa von Avila Impulse zur Besinnung

Ich suche mir einen stillen Platz und lasse mich ein auf das stille, innere Beten. Ich lasse mich leiten vom Bild der 'inneren Burg' und lasse dieses Bild in mir entstehen.

Welche Räume entdecke ich?

Wie viele Räume hat meine innere Burg? Vielleicht sind da Farben, Formen, Blüten, Bäume, Symbole.

Vielleicht nehme ich unterschiedliche Räume wahr mit unterschiedlicher Atmosphäre...

Wenn meine Gedanken abweichen, gehe ich immer wieder in den Gedanken der inneren Burg.

Vielleicht habe ich Mühe oder momentan kaum Zugang zum Bild der Burg.

So nehme ich das Bild des Kristalles, des Himmel ins Zentrum und gehe in meine innerste Mitte, den tiefen 'göttlichen' Kern, das innere Licht, das unzerstörbare in mir.

Diesen inneren Kern bezeichnet Teresa auch als das vollkommene Einssein mit Gott.

Ich kann mich für beide stille Übungen auch vom Bild begleiten lassen:



Nimm dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen!

Suche dir einen Ort, an dem du während des Gebets nicht gestört wirst!

Setze dich in eine bequeme Position und lass beim Ausatmen deine ganze Anspannung raus!

Jetzt schliesse die Augen und versuche alle Erwartungen abzugeben!

Schalte dein bewusstes Denken aus!

Sammele deine umherschweifenden Gedanken und Kräfte, indem du ein kurzes Gebet an Gott richtest, das du innerlich wiederholst!

Bald beginnt sich die innere Sammlung und Ruhe von selbst einzustellen. Dabei tust du von dir aus überhaupt nichts.

nada te turbe  
nada te espante  
todo lo pido  
dios no te mudo  
lo paciencia  
todo lo alcanza  
quien a dios tiene  
nada le falta  
solo dios basta.  
teresa de javier

**Wer das innere Beten zu üben beginnt, gleicht einem, der Wasser aus einem Brunnen holt. Das ist anstrengend. Teresa von Avila**



«Kehren wir zu unserer schönen, beglückenden Burg zurück, und schauen wir, wie wir hineingelangen können. Es scheint, als sagte ich einen Unsinn; denn wenn diese Burg die Seele ist, so ist doch klar, dass man nicht hineingehen muss, da man ja selbst die Burg ist. Genauso närrisch erschiene es, wenn man jemandem sage, er möge in ein Zimmer gehen, in dem er sich bereits befindet. Doch ihr müsst verstehen, dass zwischen Darinnensein und Darinnensein ein grosser Unterschied besteht. Es gibt viele Seelen, die sich im Wehrgang der Burg aufhalten – also dort, wo die Wachen stehen – und denen nichts daran gelegen ist, ihre Anlagen zu betreten. Sie wissen nicht, was an diesem wundervollen Ort zu finden ist, noch wer darin weilt, ja nicht einmal, was für Gemächer die Burg umschliesst.»

Die Seelenburg hat viele Wohnungen, von denen einige oben, andere unten, andere an der Seite gelegen sind. Aber in der Mitte der Burg liegt die allerwichtigste Wohnung, die Quelle selbst, die wie eine strahlende Sonne, wie ein himmlisches Kunstwerk niemals ihren Glanz und ihre Schönheit verliert. Schmerz und Leid, ja die Kümernisse der Welt haben nicht den geringsten Einfluss auf diese Mitte.: «Nichts kann sie ihrer Schönheit berauben. Bereitet man aber über einen Kristall, der in der Sonne liegt, ein tiefschwarzes Tuch, so wird freilich, auch wenn die Sonne auf ihn scheint, ihr Leuchten in dem Kristall keine Wirkung hervorbringen.» (mit anderen Worten: wer sich in der Dunkelheit der Welt der Probleme versteckt, anstatt nach innen zu schauen, kann die Wirkungen des Lichts nicht empfangen). Der Schlüssel zum Tor der inneren Burg ist das Gebet, die innere Stille: «Das erste...ist, dass wir in die Stille gehen müssen.» Niemand, der einmal damit begonnen hat, kann ohne Schaden zu nehmen wieder umkehren. «Wer nicht wächst, schrumpft ein». Anstrengung, Aufmerksamkeit, Willenskraft, Konzentration, Entschlossenheit und der Verzicht auf ein oberflächliches Dahinleben sind notwendiger Reiseproviant im Rucksack. Es lohnt sich, denn tief drinnen wohnt der Kristall, der Himmel: «Der Himmel ist weder ein Ort noch ein Zustand. Er ist nur ein Bewusstsein vollkommenen Einsseins und die Erkenntnis, dass es

sonst nichts gibt, nichts ausserhalb dieses Einsseins und nichts anderes darin.»

**"Inneres Beten ist meiner Meinung nach nichts anderes als ein Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher sind, dass er uns liebt."**

**"Such mich nicht in weiter Ferne, da ich dir doch allzeit nahe. Mir genügt dein Sehnsuchtsruf, und schon hast du mich gefunden. Such mich nirgends als in dir!"**

