

## Beten heißt: Verweilen bei einem Freund

Teresa von Avila sagt über das Beten:

*„Meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammen kommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“<sup>1</sup>*

### Impuls:

Versuchen Sie einmal, einfach so zu beten:

- ohne Worte, nur verweilen
- sich bewusst machen:  
Gott ist da und ich bin da. Das genügt.

Vielleicht hilft der folgende Text zur Einstimmung:

### ***Die längste Reise ist die Reise nach innen.***

*Ich sitze hier vor dir, Herr,  
aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat.  
Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper  
hinunter sinken auf den Boden, auf dem ich sitze.  
Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper.  
Ich widerstehe seinem Drang, aus dem Fenster zu entweichen,  
an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier,  
in der Zeit nach vorn und hinten auszuweichen,  
um der Gegenwart zu entkommen.*

*Sanft und fest halte ich meinen Geist dort,  
wo mein Körper ist: hier in diesem Raum.  
In diesem gegenwärtigen Augenblick  
lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie jetzt in deine Hände, Herr.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte,  
und lasse sie dir.  
Für den Augenblick überlasse ich sie dir.  
Ich warte auf dich, passiv und erwartungsvoll.  
Du kommst auf mich zu,  
und ich lasse mich von dir tragen.  
Ich beginne die Reise nach innen.  
Ich reise in mich hinein  
zum innersten Kern meines Seins,  
wo du wohnst.  
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens  
bist du immer schon vor mir da,  
schaffst, belebst und stärkst ohne Unterlass  
meine ganze Person.  
Gott, du bist lebendig.  
Du bist in mir. Du bist hier.  
Du bist jetzt. Du bist.  
Du bist der Grund meines Seins.  
Ich lasse los.  
Ich sinke und versinke in dir.  
Du überflutest mein Wesen.  
Du nimmst von mir Besitz.  
Ich lasse meinen Atem  
zu diesem Gebet werden.  
Mein Atmen, mein Ein- und Ausatmen,  
ist Ausdruck meines ganzen Wesens.  
Ich tue es für dich, mit dir, in dir ...*

<sup>1</sup> Vida (Das Buch meines Lebens) Kap. 8,5