

Teresa von Avila

*Für eine katholische Nonne
wie für eine Tantralehrerin
ist der mystische Weg
letztlich derselbe*

Von Regina Heckert



Zeichnung: Anja-Katharina Halbig

Alle Bilder: © Regina Heckert

»Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen«, sagt die spanische Mystikerin Teresa von Avila (1515 bis 1582) und beschreibt anhand ihres Bildes der Seelenburg den Weg zum inneren Glück in sieben Stufen



Denn was geringer ist als die Seele, stillt ihre Sehnsucht nicht«. Teresa von Avila, eine karmelitische Nonne, Mystikerin und Heilige, die von 1515 bis 1582 in Spanien lebte, fasziniert uns bis heute als Meisterin der Innerlichkeit. Teresa macht den Körper zu einem Instrument geistiger und geistlicher Erfahrung. Mitten in der Welt (»Auch zwischen den Kochtöpfen wandelt der Herr«) ist sie dem vollen Menschsein ebenso verpflichtet wie ihrem unerbittlichen und leidenschaftlichen Weg zur Vereinigung mit Gott im Innersten ihrer Seele. Sie bereist

Anstrengung, Aufmerksamkeit, Willenskraft, Konzentration, Entschlossenheit und der Verzicht auf ein oberflächliches Dahinleben sind notwendiger Proviant auf der Reise nach innen

die Landstraßen des Lebens in der gleichen Vehemenz und mit dem gleichen Mut, mit denen sie sich heftigsten inneren Erfahrungen stellt, bis sie in einem Erleuchtungserlebnis den dauerhaften Zustand innigster Gottverbundenheit erreicht. Zweiunddreißig Klostergründungen, 15.000 Briefe, umfangreiche Schriften, Bewältigung von unzähligen Krankheiten und ihr soziales Engagement sind die äußeren Zeugnisse einer unfassbaren inneren Größe und Liebe, die sie in allem durch sich wirken lässt: »Denn im äußeren Werk wirkt das innere, und wenn das tätige Leben aus dieser kontemplativen Wurzel erwächst, sind seine Werke wie wundervolle und duftende Blüten.« (*1) Höchste Aktivität und tiefste Kontemplation verbinden sich in ihr. Sie zeigt uns mit ihrem Leben, dass sich die innere und äußere Welt nicht ausschließen, sondern sogar einander bedürfen. Das macht sie gerade für den heutigen Menschen als Wegweiserin so sympathisch.

Wehgang und Gemächer der Burg

In ihrem reifsten Werk »Die innere Burg« ist Teresa von Avila bis in die heutige Zeit hinein eine kompetente Reiseleiterin durch die unbekanntere Welt des eigenen Inneren, die in der mystischen Vermählung gipfeln kann. Mit forschendem und entdeckungsfreudigem Blick durchstößt sie Schein und Verrücktheit, um zur Essenz und zur Wahrheit zu gelangen. Sie zeigt die Gefahren ebenso auf wie die Wonnen und Tröstungen, die auf der jeweiligen Stufe durchwandert und erlebt werden können. Ihre Sprache ist reich an Bildern und Poesie, um Unaussprechliches ahnen zu lassen. Eine ihrer Metaphern ist die Innere Burg, ein Symbol für die Seele im Körper:

»Doch 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 erschien es, wenn man jemandem sagte, 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 Wehgang 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.« (*2)

Das Leuchten des Kristalls

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 dieser Welt haben nicht den geringsten Einfluss auf diese Mitte: »Nichts kann sie ih-

rer Schönheit berauben. Breitet 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.« (*3) Mit anderen Worten: Wer sich in der Dunkelheit der Welt der Probleme versteckt, anstatt nach innen zu schauen, kann die Wirkungen des Lichtes nicht empfangen.

Jeder Mensch kann das Tor zu seiner inneren Burg durchschreiten, wenn er bereit ist, den Schlüssel dazu in die Hand zu nehmen. Dieser Schlüssel ist für Teresa das Gebet bzw. die Meditation, die in die innere Stille hineinführen. Durch eine beharrliche und regelmäßige Praxis öffnet sich der Königsweg zum inneren Licht. »Das erste ... ist, dass wir in die Stille gehen müssen.« (*4) Sie erläutert die Übungen für Anfänger bis hin zu einer fortgeschrittenen Praxis. Am Anfang ist viel Anstrengung nötig, um überhaupt in die Stille zu kommen. Auf tieferen Stufen der Meditation wird der Verstand von selbst außer Kraft gesetzt, und dadurch »geschieht« ohne eigenes Zutun vollkommene Beschauung. Für den Anfänger gilt, dass nicht das mechanische Plappern vieler Worte wie Gebete oder Mantras zählt, sondern das Meinen und Spüren ihrer Bedeutung. Es kommt letzten Endes nicht darauf an, zu meditieren oder zu denken. Was zählt, sind die Früchte dieser inneren Arbeit: Die konkreten Taten der Liebe sind das einzige Kriterium für das Fortschreiten der Seele.

»Wer nicht wächst, schrumpft«

Teresa erkennt die Notwendigkeit eines erfahrenen Meisters als Seelenführer, um alle innerlich auftauchenden Erfahrungen besprechen zu können und Trugbilder von echten Visionen unterscheiden zu lernen. Niemand, der einmal begonnen hat, kann ohne Schaden zu nehmen wieder umkehren. »Wer nicht wächst, schrumpft ein.« (*5) Anstrengung, Aufmerksamkeit, Willenskraft, Konzentration, Entschlossenheit und der Verzicht auf ein oberflächliches Dahinleben sind notwendiger Reiseproviant im Rucksack. Dennoch ist der Gang nach innen nichts Gewalttätiges. »Die Kräfte der Seele müssen sanft geleitet werden.« (*6). Die Seele soll nicht eingeschränkt oder bedrängt werden: »Sie muss alle Wohnungen der inneren Burg frei durchschreiten können, nach oben und nach unten und nach allen Seiten.« (*7)

Schenkt uns Teresa auch das Bild der inneren Burg, bei der sie alle sieben Wohnungen nacheinander beschreibt, so gibt sie dennoch zu bedenken, dass es vor Gott kein Rechnen gibt. Die Wege sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sie gehen. Manch einer erfährt nach zwanzig Jahren Praxis noch nicht wirkliche Kontemplation, ein anderer schon nach einem Jahr. Auch gelangt nicht jeder, der fleißig praktiziert, bis zur siebten Wohnung. Ab und zu darf man jedoch unerwarteter Weise Einblicke in andere Wohnungen haben. Überhaupt werden einem viele Wonnen und Gnaden auf dem inneren Weg zuteil, nicht um zu ergötzen, sondern um unseren Glauben durch Erfahrung zu stärken.

»Man kann sich oft besser sammeln mit Hilfe eines Buches.

Mir persönlich half es auch, wenn ich die Felder, das Wasser, die Blumen betrachtete«

Teresa von Avila

Demut

Das Fundament, auf dem die innere Burg ruht, ist neben der regelmäßigen Praxis die Demut. Wo sie fehlt, kann die Seele nicht weiterwandern. Zeiten der Dürre, das heißt Lebensphasen und Meditationen ohne das Gefühl der Verbindung nach innen, sind hauptsächlich dazu da, diese Demut wachsen und reifen zu lassen. Denn, so sagt Teresa: Je mehr man sich müht, nach innen zu kommen, desto mehr erfährt man, dass alles Gnade ist.

Es ist sicherlich nicht leicht, die ausführlichen Schilderungen der sieben Stufen des Inneseins in wenigen Worten zu beschreiben. Insofern wird eine kurze Zusammenfassung der im Buch gegebenen umfangreichen und detaillierten Weisung durch Teresa keinesfalls gerecht. Dennoch möchte ich den Versuch wagen, vielleicht auch, um denjenigen, die nicht nur lesen, sondern von innen heraus verstehen, Appetit zu machen auf die Ursprungstexte.

Die erste Wohnung der Seelenburg

Wer sich daran gewöhnt hat, sich nur mit äußeren Dingen zu befassen, kann sich nicht vorstellen, jemals in sich zu gehen. Es gibt jedoch (gerade in unserer heutigen Zeit) viele Menschen, die dazu bereit sind. Sie meditieren schon gelegentlich, aber ansonsten stecken sie in »tausend Geschäften, mit denen ihre Gedanken fast immer umgehen«. (*8) Nur selten gelingt es ihnen, dem Alltag äußere Zeit für den Weg nach innen abzutrotzen. Wenn es schließlich so weit ist, sieht es aus, als gewöhnen sie dadurch nichts: Der rasende Verstand tobt und treibt sie an, auch wenn sie äußerlich still dasitzen. Oft genug bringt er sie so weit, dass sie das Meditationskissen wieder verlassen, um sich dem mitreißenden Strom der Aktivitäten hinzugeben. »Mit ihnen dringt so viel Gewürm ein, dass sie weder die Schönheit der Burg zu sehen vermögen, noch zur Ruhe kommen können. Schwer genug ist es ihnen gefallen, überhaupt hereinzukommen.« (*9) Deshalb können sie das Licht, das aus dem Inneren der Burg unaufhörlich leuchtet, noch nicht sehen: »Es ist, wie wenn jemand irgendwo hineinkommt, wo viel Licht hereinfällt, doch seine Augen sind mit Lehm verschmiert, so dass er sie kaum öffnen kann. Der Raum ist hell, aber die Seele genießt es nicht, weil dieses wilde Geklüppel sie daran hindert.« (*10)

Deshalb kehren einige wieder um und begnügen sich mit der gewohnten Außenwelt. Wer aber weitergehen will, muss lernen, sich von unnötigen Dingen und Geschäften zu befreien. In jedem der unzähligen Gemäcker der ersten Wohnung wimmelt es von Dämonen, die das Vorwärtsschreiten verhindern: Stress, Urteile, Angriffsgedanken, übertriebener Eifer, Ängste, Feigheit, Kriecherei, sich zu viel vornehmen, Unwillen, und so weiter. Diese Dämonen mithilfe der inneren Quelle zu meistern, lässt die Seelenkräfte erstarken. Schließlich wird jeder wahrhaft Suchende erkennen, dass er nie etwas aus eigener Kraft erreicht hat: »Die natürlichen Kräfte des

Menschen sind Strohhalme im Vergleich zur alles verwandelnden göttlichen Kraft.« (*11)

Die zweite Wohnung der Seelenburg

Hierher kommen diejenigen, die schon mit regelmäßigen Übungen begonnen haben. Die innere Führung zeigt sich nicht nur in der Versenkung nach innen, sondern auch in Worten anderer Menschen, in guten Büchern, sogar in Krankheiten und Hindernissen. Hier werden Ausdauer, Beharrlichkeit und Willenskraft geschult. Hilfreich ist es, sich mit Menschen zu umgeben, die ebenfalls einen Weg nach innen gehen oder darin schon weiter fortgeschritten sind, um seine Erfahrungen besprechen zu können. Gegen übermäßige Verstandesaktivitäten und andere Versuchungen auf dem Weg soll man nicht ankämpfen: »Wenn die Seele ganz in Ruhe versenkt ist, kann der Verstand so unruhig werden, als geschehe das alles nicht im eigenen Hause Denn es gefällt ihm nicht, still sein zu müssen. Ich berichte das von mir, weil ich manchmal gern gestorben wäre, weil ich mir nicht mehr zu helfen wusste.« (*12)

»Man kann sich oft besser sammeln mit Hilfe eines Buches. Mir persönlich half es auch, wenn ich die Felder, das Wasser, die Blumen betrachtete.« (*13)

»Zudem erzeugt das Bemühen, nichts denken zu wollen, sehr leicht ein Übermaß an Gedanken.« (*14)

Die dritte Wohnung der Seelenburg

Zwar ist hier bereits ein großer Sieg errungen, aber man darf sich deshalb keineswegs in falscher Sicherheit wiegen. Die Zeit



wird nun gut genutzt. Man verbringt Stunden innerer Sammlung. Das Reden wird bewusster, und die äußeren Taten und Begegnungen sollen immer mehr zu Werken der Nächstenliebe werden. Dazu ist permanente Aufmerksamkeit und Wachheit nötig. Der Weg fühlt sich oft schmerzhaft an, weil man trotz fleißiger Praxis nicht weiter nach innen kommt. Das

»Zudem erzeugt das Bemühen, nichts denken zu wollen,
sehr leicht ein Übermaß an Gedanken«

Teresa von Avila

soll kein Grund zum Umkehren sein, nicht einmal in Gedanken! Bei den Übungen auf dieser Stufe ist es wichtig, darauf zu achten, der Gesundheit nicht zu schaden. Dämonen sind hier z.B. die Gier nach mehr oder die Überheblichkeit anderen gegenüber in der Meinung, man könne sie belehren. Ein spiritueller Lehrer ist wichtig, der im Leiden und in den Stürmen der Welt erfahren ist und sich von nichts Irdischem mehr blenden und täuschen lässt.

Die vierte Wohnung der Seelenburg

In dieser Wohnung fangen die übernatürlichen Dinge an. Ihre Schönheit ist so groß, dass man es nicht in Worte fassen kann. Hierher kann kein giftiges Getier mehr kommen, und wenn doch, so kann es keinen Schaden anrichten. Einige Eidechsen (ablenkende Gedanken) huschen schon noch mit herein. Doch um die braucht man sich nicht zu kümmern. Zum ersten Mal kommt man in den Genuss der Früchte aus den bisherigen Bemühungen durch Wonnen, wie glückliche Empfindungen bei der Meditation, Tränen der Rührung oder das friedvolle Fließen des inneren Lichtes durch alle Wohnungen bis zum Körper: »Der himmlische Fluss breitet sich aus, weitet unser ganzes Inneres aus; eine Glut, die man nicht lokalisieren kann und ein duftender Rauch durchzieht Seele und Körper. Man weiß nicht, woher es kommt. Es ist aus dem allerreinsten Gold göttlicher Weisheit« (*15)

An den Wirkungen dieser Segnungen erkennt man ihre Wahrheit. Wenn sie aus der inneren Quelle kommen, schwächen sie nie. Krankheiten und körperliche Leiden können diese innere Verbindung nicht stören. Dennoch gibt es auf dieser Stufe immer wieder schwere innere Kämpfe. Das Denken treibt sich oft außerhalb der Burg herum, während die Seele im Inneren gesammelt ist. Das soll einen nicht aus der Fassung bringen. Der Verstand versteht nichts und bewegt sich deshalb wie närrisch hin und her. Das kann einen sehr beunruhigen. Jetzt ist es ganz besonders wichtig, nicht mit der Praxis aufzuhören!

Die fünfte Wohnung der Seelenburg

Nur bis zur Tür dieser Wohnung zu kommen, bezeichnet Teresa schon als große Gnade. Kein irdischer Vergleich kann die fünfte Wohnung beschreiben. Der Verstand kann nichts mehr begreifen.

Das Denken verschwindet ohne Mühe von selbst. Hier ist der Himmel auf Erden. Nichts ist mehr im Weg, und man fühlt die innere Verbindung bis ins Mark. Trotzdem muss man sich bemühen, weiter voranzukommen. Dazu ist permanente Wachsamkeit bei alltäglichen Dingen ebenso erforderlich wie das Hören und Befolgen der inneren Stimme und ihrer Warnungen. Mit großem Fleiß (gute Bücher lesen, Meditationen, Vergebung) webt man jetzt wie eine Raupe die Hülle, um sich einzuspinnen für die letzte große Verwandlung. Gefahren auf dem Weg sind die Eigenliebe und das Urteilen über andere,



auch in kleinsten Kleinigkeiten. In irdischen Dingen findet man keine Ruhe mehr, so dass man sich trotz allen Glücks ganz heimatlos fühlen kann. Es genügt nicht mehr, sich nur Schritt um Schritt wie eine Raupe nach innen zu bewegen. Nein, man will endlich fliegen und kann es nicht erwarten, ein Schmetterling zu sein.

Die sechste Wohnung der Seelenburg

Teresa beschreibt die sechste Wohnung separat, obwohl sie mehrmals darauf hinweist, dass es zu der siebten Wohnung hin keine verschlossene Tür gibt und man beide Wohnungen wie eine sehen könne. Hier erfolgt eine Verzückung nach der anderen, sogar mitten in der Öffentlichkeit. Es gibt unterschiedliche Arten der Innenschau, wie die Schau des Verstandes, himmlische Visionen, Verstandesgesichte, der Geistesflug, bildhafte Visionen, und so weiter. Manche davon versetzen einen in schreckliche Angst, wie zum Beispiel der Geistesflug, bei dem die Seele urplötzlich in einer gewaltigen Wucht aus heiterem Himmel erfasst wird und wie eine Kugel aus dem Gewehr aus sich selbst herauschießt. Man weiß nicht, ob sie sich dabei noch im Körper oder außerhalb befindet. Ihr

»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«

Ein Kurs in Wundern



werden in einem Augenblick eine Vielzahl von Dingen gezeigt.

Sie fühlt sich danach reich beschenkt, ja betrunken vor Freude. Wichtig ist, echte und unechte Visionen unterscheiden zu lernen. Die Erfahrung innigsten Trostes, tiefen Friedens, eine unumstößliche Gewissheit, die nie vergeht, Erfülltsein von mächtigem Licht und tiefer Erkenntnis sind einige der von Teresa ausführlich geschilderten Kennzeichen dieser inneren Wirklichkeit. Begleiterscheinungen im Äußeren können schwere Krankheit, innere Qualen und Leiden, Tratsch unter den Leuten sein, die aber keinerlei Auswirkung auf die tiefe innere Verbundenheit haben. Diese Tröstungen und Weisungen auf dem Weg sind Gnadengeschenke. Es geht aber darum, weiter bei seinen Meditationen zu bleiben und aktiv in der Welt zu stehen.

Die siebte Wohnung der Seelenburg

In diese Wohnung kann man nicht von selbst gelangen. Dieser letzte Schritt »geschieht«. Ab jetzt spürt der Mensch dau-

erhaft die göttliche Gegenwart. Er hat sein Selbst gefunden und ist für immer in der Einheit. Alles Trennende ist aufgelöst. Das eine formlose Bewusstsein in und hinter allen Formen ist erreicht. Trotz äußerer Herausforderungen und Schwierigkeiten, die noch so groß sein können, bleibt die Seele tief in Frieden. Der Mensch ist als Person nicht mehr da. Es existieren weder Ängste (wie die Angst vor dem Tod) noch Sehnsüchte und Wünsche nach weiteren Wonnen. Nun ist man frei von jeglicher Mühsal oder von den so genannten Dürrezeiten. Die äußeren Aufgaben werden in unablässiger innerer Föhlung getan. Nichts kann in diesen innersten Bereich eindringen. Nichts kann diesen Zustand in Worte fassen. »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.« (*16)

Tantra und Teresa

Teresa von Avila ist eine Mystikerin von unglaublicher Tiefe. Ihre Beschreibungen beben vor Lebendigkeit und bezeugen die Wahrheit ihrer inneren Erfahrung. Für die Quelle spielt es keine Rolle, ob sich eine Nonne oder eine Tantralehrerin auf den Weg macht. In die Formlosigkeit hinein verschwindet am Ende jede noch so unterscheidbare Form. Insofern ist mir Teresa als brillante Wegweiserin von Herzen recht, denn genau da, am Herzen, liegt sie mir seit vielen Jahren. Und wenn ich beim BeFree Erleuchtungsfest 2006 auch nur in die Hülle der Nonne Teresa geschlüpft bin, so werde ich mit Sicherheit noch lange in ihren Fußstapfen wandeln. ■

Zitate / Quellennachweis:

- Teresa von Avila, »Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes«, Herder TB (*1) S. 91, (*4) S. 57, (*12) S. 64, (*13) S. 51, (*14) S. 65
- Teresa von Avila, »Die innere Burg«, Diogenes TB (*2) S. 23/24, (*3) S. 27, (*5) S. 211, (*7) S. 37, (*8) sinngemäß S. 25 (*9) S. 25, (*10) S. 33, (*15) sinngemäß S. 69
- Teresa von Avila, »Lebensweg und Botschaft«, Verlag Neue Stadt (*6) S. 58, (*11) S. 76
- Ein Kurs in Wundern (*16) Textbuch S. 385



Regina Heckert, Jg. 1956, ist seit mehr als 20 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die BeFree Tantraschule gegründet, die Tantra Liebesschule Online und den Tantra Download. Beim BeFree Erleuchtungsfest 2006 ist sie in das Gewand einer Nonne geschlüpft.

www.befree-institut.de
www.liebesschule-online.de
www.befree-tantra.de