

WEG UND ZIEL  
DES KONTEMPLATIVEN GEBETES

KONTEMPLATION FÜR ALLE

Ich schrieb dieses Buch in der Absicht, die Übung der Kontemplation allgemein zugänglich zu machen. Das heißt, ich möchte alle lehren, wie sie zum höchsten HERRN gelangen können, der jeden gern in seine Dienste nähme und mit allen Freundschaft pflegen möchte. Denn es steht geschrieben, daß die Weisheit die Menschenkinder mit sanfter und lieblicher Stimme ruft – nicht nur auf den Höhen der Berge, sondern auch an den Toren und Pforten der Stadt. Und sie erfüllt die Plätze mit ihrem Wohlgeruch.

Einige aber werden es nicht gern sehen, daß ich eine Übung von so feiner Kostbarkeit an Leute weitergebe, die in Sünden verstrickt und in weltliche Geschäfte verwickelt sind. Darauf möchte ich antworten, daß ich nur für solche lehre und schreibe, die, wer auch immer sie seien, Gottes Gebote halten.

So suche du hier deinen Frieden und denke nicht, man müsse sich in Logik und Metaphysik auskennen, um sich dem kontemplativen Gebet zu widmen. Die mystische Theologie\* findet man in der Schule des

\* Mystische Theologie = Kontemplation. Osuna versteht hierunter das schweigende, überwiegend wortlose Gebet, das für Teresa von Ávila mit dem »Gebet der Ruhe« einsetzt.

Herzens. Im Unterschied zur Schultheologie kann sie daher von jedem Gläubigen erlangt werden, selbst von Weiblein und ungebildeten Laien. Ja, man kann sagen, daß die zur Kontemplation erforderliche Ruhe und Entleerung der Seele geistlichen Würdenträgern und sonstigen Hochgestellten schwerer fällt als einfachen Leuten, die nicht durch Ämter und Pflichten belastet und beunruhigt sind.

Auch soll man Verheirateten keine Art des Gebets verweigern. Ist doch die Ehe ein Sakrament, ein Zeichen der Weihe, der innerlich empfangenen Gnade. Der heilige Ehestand ist auch ein Orden, und nicht von Dominikus oder Franziskus oder Petrus gegründet, sondern von Gott selbst, durch sein ewiges Wort im irdischen Paradies.

Fremd und fern ist der Erkenntnis der Sterblichen die »via negationis«, der Weg des Nichtwissens, von dem dieses Buch handelt. Dieser Weg hat viele Pfade und Abzweigungen, geheime Plätze, nicht weniger unbekannt als der Hauptweg. Und was man dazu an Anweisungen schreibt, ist dem Anfänger dunkel. Vertraut er sich aber wie ein Blinder der Führung Gottes an, wird der Herr ihn geleiten, wie es im Buche Ijob verheißen ist. So führte der Herr auch den Apostel Paulus, der blind in den dritten Himmel erhoben wurde, in jene Rangordnung, die ihm gestattete, gleich den Engeln Gott zu schauen, wie es Augustinus ausgedrückt hat.

Man hat den Kontemplativen einem Adler verglichen. Es steht nämlich geschrieben: Einem Adler gleich, der sein Nest bewacht und über seinen Jungen

dahinschwebt, so breitete er seine Flügel aus, nahm es auf und trug es auf seinen Schwingen. Wer den Höhenflug der Kontemplation erlernt hat und auf den Gipfeln das Nest seiner Sammlung baute, darf derer nicht vergessen, die unten blieben, er muß uns ermuntern, auch zu fliegen. Denn wenn unser Wunsch und unsere Fähigkeit dahin gehen, so ist es recht, daß er seine Flügel über uns breitet und uns zeigt, wie er zum Flug gelangte. Und wenn es mit einer einzigen Belehrung nicht getan ist, dann eben mit vielen. Denn Neulinge müssen sehr gründlich unterwiesen werden, zumal für einen so hohen Flug wie den der Kontemplation. Denn es kann geschehen, daß der Betende so hoch steigt, daß er sich selbst aus den Augen verliert.

Du mußt auch bedenken, daß niemand Meister in einer Kunst wird, wenn er nicht viel übt. Und je mehr er sie übt und sich an sie gewöhnt, um so rascher wird er vorankommen. Du wärest schlecht beraten, wenn du für diese Übung nicht gelten ließeest, was du anderen Künsten und Fertigkeiten zugestehst, nämlich zwei Dinge:

Erstens, daß du diese Kunst erlernst, um Meister in ihr zu werden und nicht, um dein Leben lang auf der Stufe des Anfängers zu verbleiben, wie es rohen und halbherzigen Menschen geschieht. Sehr unwissend wäre, wer, wenn er sich ein Haus baut, nicht darauf sähe, es so schnell wie möglich zu vollenden, um darin Freude zu haben. Wenn er durch Nachlässigkeit Jahre mit dem Hausbau vergeudet, halten ihn die Leute nicht für nachlässig, sondern für närrisch, da er

doch sein Leben in eine Sache investiert, aus der nichts herauspringt als Mühe und Kosten.

Du, mein Bruder, wenn du für deine Seele das Haus der Kontemplation bauen willst, sei zügig und fest entschlossen, das wird dir sehr helfen. Und denke, daß du aus deinen Plänen hervorgehen mußst wie jemand, der das Tischlerhandwerk erlernt und die Lehre als Meister abschließen will. Denn sein Handwerk wird ihm so viel nützen wie er es beherrscht.

Zweitens wirst du die wunschgemäße Ausübung nur erreichen, wenn du ständig übst. Auch David war gezwungen, die Waffe niederzulegen, mit der er nicht trainiert hatte. Er merkte, daß sie ihm in der Schlacht nur hinderlich war, während sie dem Geübten zu kühnen Taten verhalf. So geht es mit der Kontemplation vielen, die sie nicht genug geübt haben. Sie denken, es sei nur Zeitverlust und hinderlich, sich dem Gebet zu widmen, obwohl das in Wahrheit die göttlichste Sache der Welt ist, die allen, die sie pflegten, Fähigkeit und Mut gab, Großes zu vollbringen. Wenn du schon nicht durchhalten kannst aus Liebe, so zwing dich doch mit heiligem Eifer, durch die enge Pforte der Kontemplation zu gehen, denn Gott gibt dem die Gnade des Könnens, der die Kühnheit zum Ausharren besitzt. Bedenke, daß Gott dich einzig zum Beten geschaffen hat und daß er von dir nichts anderes verlangt, als daß du ihn anbetest im Geist und in der Wahrheit. So wird deine Fähigkeit in dieser Kunst geübt, in der du dich eines Tages als Meister erweisen sollst.

## ÜBER DIE NAMEN DER EMPFOHLENE ÜBUNG

Wegen ihrer Vorzüglichkeit hat diese Übung viele Namen, sowohl in der Heiligen Schrift wie in den Büchern der Heiligen und Kirchenschriftsteller. Einige nennen sie »Mystische Theologie«, d. h. verborgene Theologie, denn unser guter Meister Jesus Christus lehrt sie in der geheimen Verborgenheit des Herzens, er, der dieses Lehramt weitgehend sich selbst vorbehalten wollte und seinen Dienern hierin weniger Befugnis gab, als auf allen anderen Wissensgebieten.

Nun gibt es zwei Arten von Theologie: die eine ist theoretisch und erforschend – was das Gleiche ist –, die andere ist verborgen und wird in diesem Buch behandelt. Nicht, daß ich mir anmaßte, sie zu lehren, denn das vermag kein Sterblicher, weil Christus sich dieses Amt vorbehielt, um die verborgene Theologie als göttliche Wissenschaft jenen Herzen, in denen er wohnt, als Geheimnis zu offenbaren. Die mystische Theologie, von der wir sprechen, erreicht ihr Ziel nicht durch Rasonnieren und Argumentieren, nicht durch Reden und Überlegen, sondern durch hingebende Liebe und Übung in den geistlichen Tugenden, die die Seele läutern und für Gott bereiten. Sie braucht die theologischen Tugenden und die Gaben des Heiligen Geistes, um die drei Stufen der Läuterung, der Erleuchtung und der Vollkommenheit zu erreichen. Und was schon für die Tiere gilt, zeigt sich erst recht beim Menschen: daß nämlich bei geringe-

rem Wissen die Liebe und Zuneigung größer ist. Wir sehen das an den Kindern, die ihre Eltern am meisten lieben, solange sie noch unwissend sind; und an den Novizen, die in den ersten Jahren oder im ersten Jahr in ihrer Einfalt frommer sind als später, wenn sie Gelehrte wurden.

Aus dem Gesagten folgt ganz klar, daß man für diese Art hoher Theologie keine Wissenschaft erwerben muß, wenn auch das von Gott eingegossene Wissen nicht fehlen darf, noch denen fehlt, die sich ihr widmen. Denn sie wissen durch den Glauben, daß Gott ganz und gar liebenswert und ganz Erfüllung und Liebe ist, so daß, wenn unsere Zuneigung völlig geläutert, geübt und bereit ist, ich nicht wüßte, was sie hindern sollte, sich in JENEN zu verwandeln, sich in IHM zu entflammen und zu IHM zu erheben, den sie als Grund und Erdreich, oder, besser gesagt, Quelle der Liebe kennt.

Man nennt diese Art des Gebetes auch Kunst des Liebens, denn sie ist nur durch Liebe möglich, und sie mehrt die Liebe mehr als jede andere Kunst oder Bemühung. Auch heißt sie so, weil Christus, der Gott der Liebe, sie solche lehrt, die ein liebevolles Herz haben. Manchmal siegt man da durch Kunst, wo man von den Kräften her nicht siegen könnte, wie es sich an David zeigt, der Goliath nicht durch Stärke, sondern durch seine Kunst besiegte. Auch siegt die Kunst des Jägers sogar über Elefanten. Darum nennt sich unsere Übung eine Kunst, weil sie mit ihren schwachen Kräften den Allmächtigen besiegt, ihn als Gefangenen in ihr Inneres führt und ihm Hand- und



Fußschellen\* anlegt, indem sie mit der Braut des Hohenliedes sagt: »Ich hielt ihn fest und ließ nicht von ihm.«

Diese Kunst heißt auch Kunst des Liebens, weil sie stark ist wie der Tod, der alle besiegt. Man will damit zu verstehen geben, daß die Übung der Kontemplation Kunst und Stärke in sich trägt, die beiden besten Dinge also, um aller Schwierigkeiten Herr zu werden.

Man nennt sie auch Unio, weil der Mensch, wenn er sich mit Gott vereint, mit ihm ein Geist wird durch eine Wechselseitigkeit des Willens, so daß weder der Mensch etwas anderes wünscht als das, was Gott will; noch Gott sich vom Wollen des Menschen trennt. Sie sind vielmehr in allem eins, wie Dinge, die so vollkommen vereint sind, daß sie sich gewissermaßen aufheben und gänzlich ein Drittes bilden. So geschieht es nämlich in diesem Prozeß, in dem anfangs Gott und Mensch verschiedenes Wollen hatten, schließlich aber in solcher Gänze übereinstimmen, daß nicht die geringste Unzufriedenheit mehr bleibt. Aus dieser Unio geht wiederum hervor, daß der Mensch auch sich selbst und seinem Nächsten geeint wird. So daß, befänden wir uns alle in diesem Zustand, die Menge der Gläubigen nur noch ein Herz und eine Seele im Heiligen Geiste wäre, der aus dem Vater und dem Sohne hervorgeht. So läßt uns der Heilige Geist alle eins sein in Liebe, um uns Gnade zu

\* Osuna treibt hier ein heiteres Spiel mit Doppelbedeutung des Wortes »esposa« im Spanischen: Ehefrau und Handschelle.



schenken und uns als Ganzes Gott zu geben, damit man ihm nicht jeden einzeln zuführen muß.

Diese Übung heißt auch Versenkung, weil sie Dunkelheit und Tiefe enthält. Denn sie gründet in der Tiefe und Innerlichkeit des menschlichen Herzens, das dunkel sein muß. Das heißt, erst wenn es allen menschlichen Wissens beraubt und folglich ganz im Finstern ist, wird der Geist Gottes über seine Wasser kommen und sprechen: es werde Licht!



DREI ARTEN DES BETENS

Wenn man vom Gebet in einer für alle verständlichen Weise sprechen will, muß man zunächst sagen, daß es drei Arten gibt, die den drei Stufen der Anfänger, der Fortgeschrittenen und der fast schon Vollendeten entsprechen.

Es ist jedoch nicht leicht zu wissen, wer zu den Beginnenden, den Mittleren und den Dritten gehört, denn das läßt sich nur nach der Frömmigkeit des Herzens beurteilen und nicht nach Zeit, Persönlichkeit oder Begabung. Wenn jemand in seiner Demut sich als Anfänger beurteilen lassen will, muß er sich hüten, daß ihn die Demut nicht zur Lüge verführt. Denn es könnte sein, daß er, um das Selbstlob zu meiden, in die Verfälschung gerät. Jedoch, wenn man es recht betrachtet, gibt es kaum einen Menschen, der sich nicht auf einer der drei Gebetsstufen befände, und wahrscheinlicher gehört er auf die erste als auf die dritte. Denn von sich aus bleibt der Mensch nie lange in einem Stadium und oft sinkt er, wenn er zu steigen meint. Manchmal wirft auch der Herr hinab, die er zuvor erhoben hatte, damit sie lernen, daß sie in Wahrheit nicht aus eigener Kraft stiegen sondern emporgetragen wurden. Denn leider erkennen wir das besser im Fallen als im Erhobenwerden.

## MÜNDLICHES GEBET

Die erste Art des Betens ist die mündliche. Wir meinen damit das Stundengebet oder andere Gebete, die unser Mund zu Ehren des Herrn spricht. Das segensreichste unter diesen Gebeten ist das Vaterunser, das Vorrang hat durch den, der es uns gab. Wer dieses Gebet andächtig spricht, bittet ja den Vater im Namen des Sohnes, von dem es stammt, und daher erhört Gott das Vaterunser schneller als jedes andere Gebet.

Der Herr befahl uns, daß wir beim Beten nicht viele Worte machen, sondern stattdessen unsere Zuneigung und Liebe vervielfachen. Woran der Herr sich hielt, indem er das Gebet kurz machte und es mit den Worten »Vater unser« beginnen ließ. So wird schon mit dem ersten Wort die Gottesliebe geweckt, denn wir nennen ihn Vater. Und mit dem zweiten die Nächstenliebe, denn mit dem Wort »unser« wird uns der Mitmensch zum Bruder und Sohn Gottes durch Gnade. Wir beten so für den Nächsten wie für uns selbst, da wir den Herrn den universellen Vater aller Menschen nennen.

Das Wichtigste an diesem Gebete ist, daß wir es voll großen Vertrauens und ohne zu zweifeln beten, wie es diesen gesegneten Worten entspricht, die wir an den richten, der sie uns gab. Und das Gebet ist so kurz, weil es in wenigen Worten den guten Willen des Herrn anzeigt, uns das Erbetene zu gewähren, so daß wir in Kürze erbitten, was uns in Kürze geschenkt werden soll. Denn wenn er uns nicht rasch erhören

wollte, würde er uns durch mehr Worte hingehalten haben. So aber, da unser guter Vater mehr Sorge trägt um seine lieben Kinder als diese selbst, will er die Bitte kürzen, um schnell seine schenkende Hand auszustrecken.

### BETRACHTENDES GEBET DES HERZENS

Die zweite Art des Betens geschieht im Innern unseres Herzens, ohne daß die Lippen Worte formen. Nur das Herz spricht zum Herrn, und in unserem Innern bitten wir ihn um alles, was wir benötigen. So reden wir mit dem Herrn allein und wie im Verborgenen, wo niemand uns hören kann. Dabei nehmen die Gnaden zu, denn wir sprechen gleichsam in das Ohr Gottes. David betete so, als er sagte: »Dein Knecht fand in seinem Herzen das Gebet, das er an dich richtet.«

Damit diese Gebetsart wirksamer sei als die erste, denn sie ist noch vortrefflicher, muß der Mensch sein Herz bereiten und jeden Gedanken, der schädlich und oberflächlich ist, daraus entfernen.

Auf diese Weise betete der heilige Prophet, der das Volk Israel aus Ägypten führte: Als sein Mund schwieg und sein Herz sprach, fragte Gott ihn, warum er so laut rufe? Damit zeigte Gott, daß er die guten Gedanken besser hört als gute Worte und daß sie viel wertvoller sind. Denn gute Gedanken sind schon für sich allein kostbar, und gute Worte haben ohne sie wenig Bedeutung. Gott richtet nämlich seine Augen zuerst auf das Herz und nicht auf die Zunge,

die ihren Wert vom Herzen empfängt. Das Herz jedoch erhält keinerlei Wert durch die Zunge, es sei denn beim Glaubensbekenntnis, das in gewissen Fällen mit Zunge und Lippen gesprochen werden muß.

Unter die zweite Art des Betens, die das Herz allein vor Gott vollzieht, während die Lippen schweigen, fallen alle heiligen und andächtigen Betrachtungen, sei es der Passion des Herrn oder der heiligen Kirche oder des Jüngsten Gerichts oder was immer es an anderen Gegenständen der Andacht gibt. Denn es ist klar, daß wir es Gebet nennen, wenn jemand meditiert und an die heilige Passion denkt oder auch an seine Sünden; denn man denkt nicht an seine Sünden, ohne um Erbarmen zu bitten.

Für diese Art des Gebetes, die in heiligen Gedanken und Betrachtungen besteht, ist es notwendig, daß der Mensch sich die biblische Geschichte und die Mysterien des Herrn ins Gedächtnis rufe, und daß er Gutes darüber höre und lese, denn diese Stoffe sind wie Holz, mit dem das Feuer auf dem Altar des Herrn gespeist wird. Die fruchtbarste Betrachtung aber, die ein Mensch anstellen kann, ist die der Passion des Herrn, wie ich schon im »Ersten ABC« sagte. Doch soll der Gegenstand der Betrachtung auch entsprechend den Festen des Kirchenjahres wechseln.

Je höher geistliche Dinge stehen, um so schwieriger sind sie auch. Darum soll man die geistliche Betrachtung nicht aufgeben, auch wenn man dabei, im Gegensatz zum mündlichen Gebet, zu keiner Andacht gelangt, denn man kann sich darin täuschen und vom Teufel gewaltig genarrt werden, der uns von

den höheren Dingen fernhalten möchte. Darum muß du wissen, daß im ersten Jahr sich kaum Andacht bei der Betrachtung einstellt. Später aber schenkt der Herr sie so reichlich, daß sie fast den ganzen Tag ununterbrochen unser Herz erfüllt und man klar erkennt, daß ein solcher Tag mehr wert ist als ein ganzes Jahr voller mündlicher Gebete.

### KONTEMPLATIVES GEBET DER LIEBE

Die dritte Art des Betens nennt man kontemplatives oder »inneres« (espiritual o mental) Gebet, bei dem sich unser höchster Seelenteil in der reinsten und liebevollsten Weise zu Gott erhebt, getragen von den Flügeln des Wunsches und des in Liebe erstarkten Gefühls. Je größer die Liebe ist, um so weniger Worte bedarf sie, und diese wenigen werden verstehender und wesentlicher sein. Denn wenn die Liebe echt ist, bedarf sie keiner großen Reden, wirkt aber schweigend große Dinge. Sie weiß, daß Gott sie um so uneingeschränkter aufnimmt, als sie sich vom Geschaffenen entfernt und sich ganz in ihm sammelt. Je totaler und leidenschaftlicher ihre Hingabe ist, um so rückhaltloser wird sie von Gott aufgenommen.

Von den Betenden sagt der Herr im Evangelium, daß »die wahren Beter den Vater im Geist und in der Wahrheit anbeten sollen, denn Gott ist Geist, und die ihn anbeten, sollen in Geist und Wahrheit anbeten«. Je mehr Übereinstimmung herrscht zwischen dem

Betenden und dem Herrn, zu dem man betet, um so leichter werden die Gebete erhört. Wenn also der Vater reiner Geist ist und in nichts am Körperlichen teilhat, so wird unser Gebet um so angemessener sein, je weiter es sich von bildlicher Vorstellung und auch den Gedanken des Herzens entfernt. Können doch diese sich niemals so hoch erheben, daß sie nicht tief unter der Wirklichkeit des Herrn zurückblieben. Aber die Sehnsucht, die Gott in seinem Wesen und ohne körperliche Vorstellung umarmt, und die Liebe, die keiner Worte bedarf, beten in so geistiger und unmittelbarer Weise zu Gott, daß die Seele nur noch die Worte des Hohenliedes spricht: »Mein Geliebter ist mein und ich bin sein.« Keine anderen Worte könnten geistiger oder inniger oder verstehender sein als diese, keine anderen das Ziel dieses Gebetes für diejenigen, die darin erfahren sind, deutlicher aussprechen.

Das Äußerste, das Gott für seinen Freund tun kann, ist, sich ihm zu schenken; und das Äußerste, was der Mensch tun kann, ist, sich Gott zu schenken. Doch können wir letzteres nicht vollkommen tun ohne seine Hilfe, sagte doch die Braut zuerst: »Mein Geliebter ist mein« und nicht: »ich bin sein«. Aber es muß betont werden, daß dieses Sichverschenken des Menschen an Gott und Gottes an den Menschen eine so restlose Gabe ist, daß es scheint, als sei Gott ganz und gar in den Menschen eingegangen. Ich will damit sagen: wenn der Glaube den Menschen, der Gott in sich spürt, nicht erleuchtete, er würde angeben, daß Gott gänzlich in ihm sei und nirgendwo sonst.

Die Seele des guten Beters sieht sich oft so von Gott erfüllt, daß es ihr scheint, als begrenzten ihre kleinen Brüste IHN, der doch unendlich ist. Oft schenken sich aber auch die Kontemplativen Gott so überströmend, daß sie nichts für sich zurückbehalten. Damit verzichten sie auf ihre Freiheit und ihren Willen, und durch ihr Sich-Gott-Anpassen und -Hingeben vergessen sie sich selbst, als seien sie gar nicht.



WAS IST BESSER:  
SICH IN DAS INNERE ZU VERSENKEN  
ODER SICH SELBST ZU ÜBERSTEIGEN?

Wer die Kontemplation übt und schon ein wenig Erfahrung besitzt, zweifelt manchmal, was für den Menschen besser sei: sich in sich selbst zu versenken oder sich selbst zu übersteigen. Wir möchten betonen, daß beides zur Kontemplation gehört und man ohne kontemplative Sammlung weder das eine noch das andere zu tun vermag. Das in sich selbst Versenktsein des Menschen ist dabei der Beginn des sich selbst Übersteigens. Hier bewahrheitet sich das Wort des Herrn: Wer sich selbst erniedrigt, soll erhöht werden.

Diese beiden Möglichkeiten: daß der Mensch sich versenkt oder übersteigt, daß also die Seele sich ent-

weder nach Innen wendet oder erhebt, sind die beiden großen Dinge, die man durch diese Übung erreichen kann. Um sie sollte man sich in der Kontemplation am meisten bemühen, weil sie das Herz zutiefst befriedigen. Doch ist es leichter, sich in sich selbst zu versenken, als sich zu übersteigen. Mir scheint darum, daß du dich doch in dich versenken solltest, auch wenn die Seele gleichermaßen zu beidem bereit und fähig ist, denn das sich Übersteigen wird kommen, ohne daß du dich darum bemühst, weil es eine Folge der Versenkung ist und aus ihr reiner und geistiger hervorgeht. Allerdings muß du auch beachten, welche von beiden Möglichkeiten deine Seele mehr sucht. Wenn du darauf horchst, wirst du mehr Gnade und Förderung erfahren.

Es kommt auch vor, daß die Seele sich sehr wohl fühlt, wenn sie weder in sich noch über sich, sondern in der Mitte verweilt wie jemand, der in einer Tür steht und weder eintreten noch hinausgehen will. Das kann gut sein, sofern die denkende Vorstellungskraft untätig bleibt und du den Frieden der Kontemplation verspürst. Andernfalls befindest du dich im Zustand der Täuschung. Du muß also lieber versuchen, den Geist entweder zu erheben oder ihn in deinem Innern zu sammeln. Laß ihn ja nicht umherschweifen, sondern gestatte ihm nur, daß er ganz in dir oder ganz über dir sei, damit er immer die Einheit wahre.

# HINWEISE AUF ENTSPRECHUNGEN IM WERK DER HEILIGEN TERESA VON AVILA

Abkürzungen der spanischen Titel und ihre deutsche Übersetzung:  
(nach der spanischen Edition, vgl. Bibliographie)

- V – Libro de la Vida (Autobiographie).
- CV – Camino de Perfección, Codex Valladolid (Weg der Vollkommenheit).
- M – Meditaciones sobre los Cantares (Meditationen über das Hohe Lied, in der Köselausgabe als »Gedanken über die Liebe Gottes« übersetzt).
- MC – Moradas del Castillo interior (Die Wohnungen der inneren Burg, bei Kösel »Die Seelenburg«, bei Diogenes »Die innere Burg«).
- F – Libro de las Fundaciones (Buch der Klostergründungen).  
– Poesías (Gedichte).
- CC – Cuentos de Conciencia – Berichte innerer Erfahrung, früher meist als »Relaciones Espirituales« und »Mercedes de Dios« bezeichnet, (Kösel: Berichte und Gunstbezeugungen).

## ENTSPRECHUNGEN

(Die Zahlen geben Kapitel und Abschnitte an und gelten mit geringen Abweichungen auch für die bekannten deutschen Übersetzungen).

### *Weg und Ziel des kontemplativen Gebets*

Unterweisung der jungen Adler MC 3, II, 12.

Mystische Theologie V 10, 1; 11, 5; 12, 5.

Unio V 3, 3; 3, 5; 18, 2; CV 32, 11; M 3, 1; MC 3, VII, 3; F 5, 13.

Nächstenliebe als Folge der Unio mystica MC 5, III, 8.

### *Drei Arten des Betens*

- Inneres und kontemplatives Gebet CV 25, 1–3.  
Auslegung des Vaterunser CV 27–42.  
Definition Meditation MC 6, VII, 10.  
Meditation über die Passion Christi V 13, 12.  
Gott in die Seele »eingeschlossen« CV 28, 5.  
Beten im Schlaf V 29, 9.

### *Versetze deinen Verstand tief in Ruhe und Schweigen*

- Schweigen des Verstandes V 12, 5; CV 31, 6; MC 7, III.  
Verhältnis Schweigen – Denken MC 6, VII, 7.  
Schweigen der Braut im Hohen Lied M 6, 3.  
Geheime Berührungen Gottes MC 6, II, 1.  
Seele wie das Kind an der Mutterbrust CV 31, 9.  
Seelenfünkchen V 15, 4–6; MC 6, I, 11; II, 4; IV, 3; VII, 11.

### *Gestalten und Bilder der Gnade*

- Menschheit Christi und Kontemplation V 12, 1–7; 22, 1, 3, 5–9; MC 6, VII, 6–15.  
Freundschaft mit Gott V 8, 5; 27, 9; M 2, 6 und 25–26.  
Mutter-Kind-Vergleiche (Gott als Mutter) CV 31, 9; M 4, 4; MC 4, III, 10.  
Die vier »Bewässerungsarten« der Gnade V 11, 7–11; 16, 1–4; CV 19, 3–8.  
Regen als Bild des Gebetes der Vereinigung V 18, 1–15.  
Tränen V 4, 3; MC 6, 8–9.  
Versenkung – Übersteigen MC 4, III, 2; P Alma, buscarte (O Seele, suche dich)  
Gefangenschaft P Vivo sin vivir en mí (Leb' ich, leb' ich nicht in mir).  
Cuán triste es (Wie traurig). Pues que nuestro Esposo (Da unser Bräutigam). Osuna spielt mit seinem »Gefängnis der Liebe« auf den berühmten Roman des Diego de San Pedro »La Cárcel de Amor« (Das Gefängnis der Liebe) von 1492 an, den möglicherweise auch Teresa kannte.  
Burg des Herzens, der Seele CV 3, 2; MC als Ganzes.  
Verteidigung der Burg CV 40, 2; MC 4, III, 2.  
Gott im tiefsten Innern MC 7, I, 8.  
Die Seele ein Paradies Gottes MC 1, I, 1; CV 19, 4.  
Christus als Olivenbaum P La Cruz (Das Kreuz).  
Seidenraupe und Schmetterling MC 5, II, 2–8.  
Schmetterling als suchende Gottesliebe stirbt in der endgültigen Unio mystica MC 6, IV, 1; 7, II, 5; 7, III, 1.

### *Demut ist die Grundlage geistlichen Wachstums*

Gebet gründet auf Demut V 10,5; 19,2; 22,11; MC 6, X, 7-8.  
Demut zeigt, daß Gaben von Gott kommen CV 17,3.  
Demut wächst mit geistlichem Fortschritt V 19,2; 21,8.  
Bienenleichnis V 15,6; CV 28,7; MC 1, II, 8.  
Loslösung und Demut sind Schwestern CV 10,3.  
Echte Demut ist unbewußt CV 10,3.  
Pilgerweg der Demut F 4,4.

### *Aus allem Liebe gewinnen*

Das Wohnungnehmen der hl. Dreifaltigkeit im Menschen CC 41,2; 14a,  
2. Vgl. auch Gott in der siebten Wohnung MC.  
Gott hat seinen Hofstaat immer bei sich CV 28,12-13.  
Bienen vgl. Kapitel Demut.  
Gott in den Geschöpfen suchen V 22,8; MC 5, II, 2.

### *Die Krone des Lebens*

Christus als Wegführer MC 6, VII, 6.  
Flug des Geistes (Ekstase) V 20, 1; MC 6, V, 9; CC 54a, 9.  
Immerwährendes Gebet CV 4,2.  
Fröhlichkeit, Freude V 13,1; CV 40,5; F 12,1.  
Geistliche Traurigkeit V 25,17-18; MC 6, III, 5; CC 1, 30, 32.  
Scheinbare Melancholie als Gnade Gottes M 6,9-14.  
Gott in allem CC 49a.  
Pfeil der Gottesliebe M 6,5.  
Beharrlichkeit im Gebet CV 23,1-5; V 8,05.  
Gebet = Weg = göttliche Reise CV 21,1.  
Christus immer bei uns haben V 12,3.  
Belohnung für das Ausharren im Gebet V 8,7.

### *Drei Arten des Betens*

- Inneres und kontemplatives Gebet Cv 25, 1–3.  
Auslegung des Vaterunser CV 27–42.  
Definition Meditation MC 6, VII, 10.  
Meditation über die Passion Christi V 13, 12.  
Gott in die Seele »eingeschlossen« CV 28, 5.  
Beteten im Schlaf V 29, 9.

### *Versetze deinen Verstand tief in Ruhe und Schweigen*

- Schweigen des Verstandes V 12, 5; CV 31, 6; MC 7, III.  
Verhältnis Schweigen – Denken MC 6, VII, 7.  
Schweigen der Braut im Hohen Lied M 6, 3.  
Geheime Berührungen Gottes MC 6, II, 1.  
Seele wie das Kind an der Mutterbrust CV 31, 9.  
Seelenfünkchen V 15, 4–6; MC 6, I, 11; II, 4; IV, 3; VII, 11.

### *Gestalten und Bilder der Gnade*

- Menschheit Christi und Kontemplation V 12, 1–7; 22, 1, 3, 5–9; MC 6, VII, 6–15.  
Freundschaft mit Gott V 8, 5; 27, 9; M 2, 6 und 25–26.  
Mutter-Kind-Vergleiche (Gott als Mutter) CV 31, 9; M 4, 4; MC 4, III, 10.  
Die vier »Bewässerungsarten« der Gnade V 11, 7–11; 16, 1–4; CV 19, 3–8.  
Regen als Bild des Gebetes der Vereinigung V 18, 1–15.  
Tränen V 4, 3; MC 6, 8–9.  
Versenkung – Übersteigen MC 4, III, 2; P Alma, buscarte (O Seele, suche dich)  
Gefangenschaft P Vivo sin vivir en mí (Leb' ich, leb' ich nicht in mir).  
Cuán triste es (Wie traurig). Pues que nuestro Esposo (Da unser Bräutigam). Osuna spielt mit seinem »Gefängnis der Liebe« auf den berühmten Roman des Diego de San Pedro »La Cárcel de Amor« (Das Gefängnis der Liebe) von 1492 an, den möglicherweise auch Teresa kannte.  
Burg des Herzens, der Seele CV 3, 2; MC als Ganzes.  
Verteidigung der Burg CV 40, 2; MC 4, III, 2.  
Gott im tiefsten Innern MC 7, I, 8.  
Die Seele ein Paradies Gottes MC 1, I, 1; CV 19, 4.  
Christus als Olivenbaum P La Cruz (Das Kreuz).  
Seidenraupe und Schmetterling MC 5, II, 2–8.  
Schmetterling als suchende Gottesliebe stirbt in der endgültigen Unio mystica MC 6, IV, 1; 7, II, 5; 7, III, 1.

### *Demut ist die Grundlage geistlichen Wachstums*

Gebet gründet auf Demut V 10,5; 19,2; 22,11; MC 6, X, 7-8.  
Demut zeigt, daß Gaben von Gott kommen CV 17,3.  
Demut wächst mit geistlichem Fortschritt V 19,2; 21,8.  
Bienenvergleichnis V 15,6; CV 28,7; MC 1, II, 8.  
Loslösung und Demut sind Schwestern CV 10,3.  
Echte Demut ist unbewußt CV 10,3.  
Pilgerweg der Demut F 4,4.

### *Aus allem Liebe gewinnen*

Das Wohnungnehmen der hl. Dreifaltigkeit im Menschen CC 41,2; 14a,  
2. Vgl. auch Gott in der siebten Wohnung MC.  
Gott hat seinen Hofstaat immer bei sich CV 28,12-13.  
Bienen vgl. Kapitel Demut.  
Gott in den Geschöpfen suchen V 22,8; MC 5, II, 2.

### *Die Krone des Lebens*

Christus als Wegführer MC 6, VII, 6.  
Flug des Geistes (Ekstase) V 20, 1; MC 6, V, 9; CC 54a, 9.  
Immerwährendes Gebet CV 4,2.  
Fröhlichkeit, Freude V 13,1; CV 40,5; F 12,1.  
Geistliche Traurigkeit V 25,17-18; MC 6, III, 5; CC 1, 30, 32.  
Scheinbare Melancholie als Gnade Gottes M 6,9-14.  
Gott in allem CC 49a.  
Pfeil der Gottesliebe M 6,5.  
Beharrlichkeit im Gebet CV 23,1-5; V 8,05.  
Gebet = Weg = göttliche Reise CV 21,1.  
Christus immer bei uns haben V 12,3.  
Belohnung für das Ausharren im Gebet V 8,7.