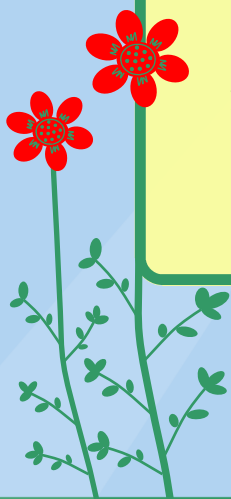


**Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda;
la paciencia
todo lo alcanza;
quien a Dios tiene
nada le falta:
Sólo Dios basta.**

http://www.devocionario.com/textos/p_teresa.html

Nichts störe dich,
nichts erschrecke dich,
alles geht vorbei,
Gott bewegt sich nicht;
der Geduldige
erreicht alles;
wer Gott hat,
dem fehlt es an nichts:
Gott allein genügt.

Der spanischen Sprache nicht wirklich mächtig, habe ich doch mit Hilfe eines Übersetzungsprogramms eine eigene, möglichst wörtliche Übersetzung erstellt. - „**Wer Gott hat, dem fehlt es an nichts!**“ - Diese wunderbare Erfahrung durfte Teresa von Avila wohl machen, und ich kann ihr nur beipflichten: auch meine Erfahrungen müssen diesen Ausspruch bejahen mit dem Fazit, dass im Grunde genommen **Gott allein genügt**. Denn ER ist es, der mir Freunde und Gleichgesinnte zuführt; ER ist es, der Begegnungen schafft, aus denen ich schöpfen und lernen darf; an Seiner Hand durchschreite ich Licht- und Trärentäler ohne ausrasten und / oder gar verzweifeln zu müssen. Ich darf mich IHM einfach überlassen, mich IHM ganz anvertrauen in absolutem Gottvertrauen, das mich gelassen macht gegenüber sämtlichen Attacken und Widrigkeiten meines Alltags. Es ist ein tiefes unbeschreibliches Wissen, das ich als großen Schatz in meinem Herzen trage. Meine erprobte, immer stärker werdende innere Ruhe und Gelassenheit verdanke ich den Erfahrungen, die ER mich in schwierigen und bedrohlichen Situationen hat machen lassen. Dafür bin ich täglich dankbar.- Täglich schöpfe ich hieraus neue Kraft, neue Zuversicht und neue Gelassenheit allem gegenüber, das mich in meinem Alltag herausfordern könnte.



Ruhe und Gelassenheit sind die Krone meines Alltags. Sonja Weise

Einmal nichts tun, einmal "nur" atmen und sein! Sich neu bewusst machen, dass dieses "sein" eine ganz wichtige Form aktiver Erholung ist, Erholung, die wir dringend brauchen! – So wie Gott am siebten Tag ausruhte, (vgl. Gen2,3 EÜ: *Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.*), so hat Gott auch uns geschaffen, denn ER schuf den Menschen bekanntlich ja „nach Seinem Bilde“, (vgl. Gen 1,26) also auch mit dem Bedarf an zwischenzeitlicher Ruhe und Erholung. -

Benedikt von Nursia (geboren um 480 in Nursia, gest. 547 auf dem Monte Cassino) hat diese Vorgabe Gottes als derart wichtig erkannt, dass er sie quasi zum Motto seiner Ordensregel macht: "Ora et labora" - bete und arbeite. – Beides sollen die Menschen tun: beten und arbeiten. Das Gebet dient dem Menschen als Unterbrechung und Zeit der Erholung zwischen der alltäglichen Arbeit; das wird bis heute in den Klöstern, die nach der Benediktregel leben, genau so praktiziert. Das Stundengebet bestimmt den Tagesrhythmus. – Ganz bewusst bin ich Benediktinerin geworden, auch wenn das Stundengebet meinen Tagesrhythmus nicht wirklich bestimmt. – So war aber doch die Zeit zwischen meinem Morgen-Job und meinem Nachmittags-Beruf eine solche Zeit der Erholung. Etwas Leckeres kochen, den Tisch schön decken und mein Essen genießen. – Vielleicht löse ich zwischendurch noch ein Sudoku-Rätsel ... Es ist ein Puffer an Zeit, den ich bestimme, der mir gehört. - Zeit meines Lebens habe ich immer darauf geachtet, dass ich genügend Zeit für mich finde, ich durfte erkennen, dass diese „meine“ Zeit mir gut tut, dass ich sie brauche zum Nachdenken, Meditieren, Schreiben, Musizieren, einfach zum „Ich-sein“. - **Leben, statt gelebt zu werden**, das war mir immer ganz wichtig, und mit zunehmendem Alter wird es mir wichtiger denn je.

Ora et labora! Das ist auch mein Motto geworden, und jeden Tag neu versuche ich es innerhalb meines ganz persönlichen Alltags in die Tat umzusetzen, was mir jetzt, als Rentnerin, natürlich weit- aus besser gelingen kann. – So wie die Festtage die Krönung der Liturgie sind, und die Sonntage die Krönung einer jeden Woche, so sollten auch wir versuchen unseren Alltag mit entsprechenden Pausen und Auszeiten zu krönen. - **Urlaub und Ferien haben für jeden das Zeug dazu, zu einer solchen Krone zu werden.** -



Der Begriff „Gelassenheit“ ist für mich untrennbar verbunden mit dem von mir hoch geschätzten Papst Johannes XXIII. Er hat für mich verstanden, worum es eigentlich geht im Alltag des Lebens:

- „Denken wir an das Heute und überlassen wir uns dem Herrn, was den morgigen Tag angeht! Die Vorsehung ist da und wird uns Stunde um Stunde ihre Hilfe zukommen lassen.“
<http://www.zitate.eu/de/zitat/109257/-papst-johannes-xxiii>.
- „Die Gnade der Ruhe und Gelassenheit ist besonders notwendig. Mit ihr lassen sich alle Übel in Freude ertragen.“
<http://www.zitate.eu/de/zitat/109259/-papst-johannes-xxiii>.
- „Die innere Gelassenheit, die sich auf die Worte Christi und seine Verheißungen stützt, erzeugt eine unzerstörbare Heiterkeit, die sich wie eine Blüte entfaltet im Antlitz, in den Worten, im Benehmen und in der Übung gewinnender Nächstenliebe.“
<http://www.zitate.eu/de/zitat/109260/-papst-johannes-xxiii>.
- „Es genügt, von einem Tag zum anderen zu leben, Arm in Arm mit der Vorsehung zu gehen, ohne ihr vorauszuweichen.“
<http://www.zitate.eu/de/zitat/124078/-papst-johannes-xxiii>.
- Wer geduldig ist, leidet weniger, und alles gereicht ihm zum Vorteil.
<http://www.zitate.eu/de/zitat/109256/-papst-johannes-xxiii>.
- Man muss der Zeit Zeit lassen. <http://www.zitate.eu/de/zitat/190816/-papst-johannes-xxiii>.
- Unser Leben hat die Gewissheit guten Gelingens in allem, wenn wir nur mit dem Evangelium vorangehen, das sagt: Geduld, Schlechtes mit Gutem vergelten, verzeihen und - **viele Dinge ihren Weg gehen lassen**. <http://www.zitate.eu/de/zitat/113292/-papst-johannes-xxiii>.
- „Geduld und Ruhe, das sind zwei schöne Eigenschaften. Immer beschäftigt zu sein und nicht unter der Eile zu leiden, das ist ein Stück Himmel auf Erden. **Außer dem Willen Gottes gibt es nichts Interessantes für mich.**“ <http://www.aphorismen.de/zitat/93376>

Eigentlich drücken die päpstlichen Zitate die Gedanken der vier-wöchentlichen Exerzitien-Zeit an der Hand Teresas von Avila perfekt aus. - Fazit der päpstlichen Gedanken: „**Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen. Das ist die beste Philosophie.**“ - Einen Versuch ist das allemal wert ... !

