



St Teresa underviser lærde. Anonym kunstner fra Cusco-skolen, 18. århundrede. St. Teresa Museum, Arequipa, Peru.

1. Teresa af Avilas bøn

Lad intet forvirre dig
Lad intet skræmme dig
Alt forgår.
Gud forandrer sig aldrig.
Tålmodighed opnår alt.
Den som har Gud,
Vil opdage at intet mangler.
Gud alene er nok.
Amen.



Meditations - gudstjenester i Varnæs kirke

2023 - 2024

Teresa af Avila 1515 – 1582 var spansk katolsk nonne, mystiker og en af den katolske kirkes store reformatorer. Hun skrev en række værker om bl.a. bøn, som er grundlaget for meditationsgudstjenesterne i Varnæs kirke.

Dato og meditationsord for hver gudstjeneste:

Tirsdag den 10. oktober kl. 17.00 – 17.30
"Himmelske Herre, lad mig ledes af dig"

Tirsdag den 14. november kl. 17.00 – 17.30
"Guds rige er midt iblandt jer"

Tirsdag den 12. december kl. 17.00 – 17.30
"Vi ved, han elsker os."

Tirsdag den 23. januar kl. 17.00 – 17.30
"Husk, at Jesus er med jer"

Tirsdag den 27. februar kl. 17.00 – 17.30
"Jeg finder kun barmhjertighed"

Tirsdag den 19. marts kl. 17.00 – 17.30
"Stol på Gud, du er præcis, som du skal være"



Teresa af Avila – Rubens 1576.

Instruktioner til den indre bøn ifølge Teresa af Avila

1. Find altid tid til at falde til ro.
2. Find et sted, hvor du ikke bliver forstyrret så meget som muligt.
3. Sid behageligt og slip dine spændinger, mens du ånder ud.
4. Luk øjnene og hav ingen forventninger til, hvad der kommer.
5. Lad dit bevidste sind hvile.
6. For at samle dine vandrende tanker og kræfter, fokusere på Gud i en kort påkaldelse til bøn, som du gentager indadtil.
7. Meget snart vil du mærke den indre ro og ro, der vil komme naturligt. I denne hengivenhed gør du absolut intet af dig selv.