

# Der Himmel ist in dir

## Meditieren mit Angelus Silesius

Meditations-Impulse zu Sinnsprüchen des Mystikers Angelus Silesius von Rainer Moritz

Wort für die Woche (30. KW):

*Nichts ist, das dich bewegt,  
du selber bist das Rad,  
das aus sich selbst läuft  
und keine Ruhe hat.*

Ruhelosigkeit, Leistungsdruck, Hektik, Getriebensein oder Eile bestimmen vielfach unseren Alltag. Wir haben keine Zeit. Wir finden keine Ruhe. Wir strampeln uns ab, wie in einem Hamsterrad, das immer schneller läuft.

In der Regel sehen wir die Ursachen dafür in äußeren Umständen oder bei anderen. Doch wenn wir innehalten und uns in die Stille begeben, spüren wir oft als erstes unsere innere Unruhe. Wir halten es nur schwer auf unserem Meditationsplatz aus. Unsere Gedanken jagen hin und her. Unser Körper kribbelt. Es juckt irgendwo. Wir fühlen Verspannungen. Wir können kaum länger stillsitzen. Wir fragen uns vielleicht sogar, ob wir die Zeit nicht besser nutzen könnten oder sind mit dem beschäftigt, was alles noch zu erledigen ist. Unser inneres Hamsterrad läuft auf Hochtouren, obwohl wir doch zur Ruhe kommen wollen. Wir selber sind das Rad, das läuft und läuft. Wir selber eilen und rennen durch das Leben.

Eine Ursache dafür liegt in inneren Anteilen unserer Person, die uns in die Atemlosigkeit treiben und unter Druck setzen. Da ist der innere Antreiber, der uns zu ständigem Tun drängt und uns keine Pause gönnt. Dem inneren Kritiker ist nichts gut genug. Der innere Richter in uns zwingt uns fehlerlos und perfekt zu sein. Der innere Macher fordert von uns ständige Leistungsbereitschaft und Erfolg.

In der Stille wird offensichtlich, welche inneren Anteile uns gewöhnlich dominieren und welche Verhaltensmuster uns prägen. Das ist nicht immer angenehm, vielleicht sogar schmerzlich. Es birgt aber eine große Chance: Wir lernen uns in der Meditation bewusster und besser kennen. Wir können entdecken, welche Seiten und Aspekte in uns lebendig sind. Wir spüren auch das, was uns fehlt, was zu kurz kommt in unserem Leben, welche Sehnsucht gehört werden will. Und wir können schauen, was in uns und durch uns gelebt werden möchte. Wir sind nicht nur ruheloses Rad. Wir sind auch Ruhe, Weite, Frieden, bloßes Dasein.

**Gönne dir immer wieder Zeiten der Stille oder Augenblicke des Innehaltens! Suche nach einer Meditationspraxis, die dir entspricht. Halte dich selber aus, wenn du meditierst. Auch deine Unruhe, deine Umtriebigkeit, den Handlungsdruck in dir, deine inneren Zwänge und dein Müssen. Nimm alles wahr, was sich dir zeigt und erkenne es auf diese Weise an. Es gehört zu dir, auch wenn es dir sonst vielleicht nicht bewusst ist oder du es gerne anders möchtest. Es ist alles in dir. Nicht nur das, was dich ruhelos macht, sondern ebenso das, was dich Ruhe finden lässt. Öffne dich für die Seiten in dir, die dir erlauben, dir eine Atempause zu schenken und einmal nichts zu tun. Du darfst einfach da sein! Dein inneres Rad darf und kann auch einmal stillstehen! Entdecke den Wert der Muße und die Kostbarkeit des Innehaltens. „Wer innehält, erhält innen Halt.“ (Laotse) Vielleicht braucht es seine Zeit, doch tief in dir ruht eine Stille, durch die du anhalten, innehalten und Halt finden kannst.**