

Der Himmel ist in dir

Meditieren mit Angelus Silesius

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

Wort für die Woche (31. KW):

*Halt an, wo läufst du hin?
Der Himmel ist in dir;
suchst du Gott anderswo,
du fehlst ihn für und für.*

Meditieren beginnt mit dem Anhalten und Innehalten. Erst wenn wir anhalten, können wir die Routine unserer Gewohnheiten, unsere eingefleischten Automatismen und unsere eingepprägten, oft unbewussten Handlungsmuster unterbrechen. Erst, wenn wir innehalten, stoppen wir unser Rennen, Treiben und Tun. Dann erst können wir uns selber spüren.

Wenn wir innehalten, wenden wir uns nach innen. Dann nehmen wir wahr, wie es um uns steht und was in uns los ist. Erst dann finden wir den Freiraum, uns zu besinnen und zu fragen: Was mache ich eigentlich gerade? Wohin bin ich unterwegs? Warum laufe, renne oder hetze ich? Was treibt mich an? Was suche ich? Was ist meine wirkliche Sehnsucht?

Meditation lädt dich ein, mit dem Laufen und Rennen aufzuhören und aus dem Hamsterrad von Eile und Getriebensein auszusteigen. Halte an! Gönn dir eine Auszeit! Unterbrich dein Tun, um einmal nichts zu tun. Und spür dich selber! Deine Gedanken, deine Gefühle, deinen Atem, deinen Körper, alle Empfindungen, alles, was in dir ist. Schenke dir eine heilsame Unterbrechung.

Atme bewusst ein und aus! Das ist schon Meditation, der Kern der Übung. Achtsam atmen und so ganz bei sich sein. Vielleicht merkst du dann erst einmal, wie unruhig, es in dir ist, wie du dich antreibst oder wie abgehetzt du bist. Nimm wahr, was in dir los ist, lass es sein, wie es ist und kehre immer wieder zu deinem Atemfluss zurück.

Lass dich ganz darauf ein: nichts tun, außer atmen. Achtsames Atmen lässt dich ruhiger, wacher, klarer und bewusster werden. Du schaffst dir einen Freiraum für dich. Um die leisen Stimmen in dir zu hören. Um die Sehnsucht deines Herzens zu fühlen. Um einfach da zu sein. So findest du dich und vielleicht sogar Gott! So kannst du den Himmel in dir entdecken: inneren Frieden, Stille, Gelassenheit, Aufgehobensein, Freude. Lauf nicht daran vorbei. Lauf nicht vor dir selbst davon. Halte an! Halte inne! Jetzt in diesem Augenblick und immer wieder neu!