

# Der Himmel ist in dir

## Meditieren mit Angelus Silesius

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

Wort für die Woche (32. KW):

*Schweig, Allerliebster, schweig!  
Kannst du nur gänzlich schweigen,  
so wird dir Gott mehr Guts,  
als du begehrt, erzeugen.*

In der Meditation üben wir uns im Schweigen. Wir halten inne, um zur Ruhe kommen. Wir gehen in die Stille. Wir versuchen, den inneren Lärm der Gedanken und Gefühle zum Schweigen zu bringen. Dabei geht es nicht darum, das, was in uns lebendig ist, zu verdrängen, es zu unterdrücken oder dagegen anzukämpfen. Alles darf sein, was in uns ist. Alles hat seine Berechtigung, weil es da ist und seinen Grund hat. Alles, was sich in der Stille zeigt, nehmen wir daher wertfrei wahr, doch beschäftigen uns während der Meditation nicht weiter damit. Wir lassen unsere Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen zu und lassen sie, soweit möglich, los. Wir lassen sie also im doppelten Sinne einfach sein. Wenn etwas wirklich wichtig oder sehr bedrängend für uns ist, können wir uns nach dem Meditieren damit befassen.

**Lass also alles kommen und wieder gehen. Kehre immer wieder zur Übung des Schweigens zurück. Verweile bei deinem Atem oder deinem Meditationswort. Mehr brauchst du nicht zu tun. So kannst du immer tiefer in das Schweigen eintauchen und die Stille entdecken, die unter allem Lärm in dir wohnt. So kannst du immer stiller werden, bist du ganz Stille bist. Die Früchte des Schweigens, wie z.B. innere Ruhe, Frieden oder Klarheit, zeigen sich dann von allein. Vertraue dich ganz der Stille an, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten. *Schweig, Allerliebste/r, schweig!***