

# Der Himmel ist in dir

## Meditieren mit Angelus Silesius

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

Wort für die Woche (33. KW):

*Die Ros´ist ohn´ Warum;  
sie blühet, weil sie blühet;  
sie acht´ nicht ihrer selbst;  
fragt nicht, ob man sie siehet.*

Eine Rose blüht aus sich heraus, ohne etwas zu bezwecken oder erreichen zu wollen. Wir handeln in der Regel, um eine Absicht zu verfolgen oder ein Ziel zu erlangen. Wir suchen zum Beispiel Erfolg, Ansehen, Einfluss, Gewinn oder Macht. Wir streben nach Glück, Wohlbefinden, Freude, Liebe oder Erleuchtung. Wir wollen uns verbessern, verändern, optimieren oder transformieren.

Immer dann sind wir auf einen Zweck, ein Wollen, ein Ideal, eine Vorstellung oder eine eigene oder fremde Erwartung ausgerichtet. Wir orientieren uns an dem, was wir für die Zukunft wollen. Wir leben, um etwas anderes willen und nicht einfach, weil wir leben. Wir tun, was wir meinen zu sollen und nicht, was innersten Wesen entspricht. Wir halten uns in der Zukunft auf und sind nicht in der Gegenwart, im Augenblick.

Die Haltung der Meditation ist genau entgegengesetzt: Wir sind einfach da, ohne etwas erreichen zu wollen. Wir sind ganz gegenwärtig im jetzigen Moment. Wir sind nicht woanders, sondern ganz im Jetzt und Hier, wo wir körperlich sind. Wir machen uns nicht von anderen abhängig, sondern spüren, was in uns ist. Wir wollen nichts erreichen, sondern dürfen einfach sein.

**Lass dich einladen, in der Meditation wie eine Rose einfach da zu sein! Lass alles Wollen, alle Absicht, alle Erwartung, alle Vorstellungen los. Lebe im Sein und nicht im Tun. Sei so, wie du in diesem Moment bist, ohne Warum und Wozu! Genieße es, einfach sein zu dürfen. Du brauchst nicht auf dich zu achten, sondern darfst selbstvergessen da sein, ohne um dich zu kreisen oder dich in eine bestimmte Richtung verändern zu wollen. Stell alles Wollen zurück! Du brauchst dich in der Zeit der Meditation nicht um dich sorgen, auch nicht um deine persönliche Heilung oder spirituelle Entwicklung.**

**Sei einfach nur gegenwärtig im achtsamen Atmen oder in der Ausrichtung auf dein Meditationswort. Frage dich nicht, ob du es gut machst, wie andere dich einschätzen oder was sie von dir denken. Vergleiche dich nicht mit anderen. Sei ganz du selbst und lebe das, was dir entspricht, in diesem und im nächsten Augenblick! Blühe wie eine Rose!**