

Der Himmel ist in dir

Meditieren mit Angelus Silesius

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

Wort für die Woche (34. KW):

Erkenne selber dich.

*Wer sich erkennen kann,
trifft inner sich oft mehr
als einen Menschen an.*

In der Meditation nehmen wir uns selber intensiv wahr. Wir spüren uns selbst. Wir sind achtsamer für unsere körperlichen Empfindungen und empfindsamer für unsere inneren Signale. In der Stille zeigt sich, was wir sonst vielfach nicht bemerken und was alles an Gedanken, Gefühlen, Bildern und Impulsen in uns ist. So ist der Weg der Meditation auch ein Weg der Selbsterkenntnis. Wir lernen uns tiefer, umfassender oder sogar ganz neu kennen. Und wir können entdecken, dass verschiedene Stimmen in uns zu hören sind. Da gibt es ängstliche und ermutigende Stimmen, kritische und wohlwollende, niederdrückende und aufbauende, kindliche und erwachsene, zweifelnde und vertrauensvolle, zerstörerische und heilsame, verbotende und befreiende, eigene und fremde Stimmen und viele mehr.

Jede Stimme verweist uns auf einen Aspekt unseres Personseins. Unser Ich besteht aus verschiedenen Teilpersönlichkeiten, die alle zu uns gehören und deren Stimmen gehört werden wollen. Manche bestimmen unser alltägliches Tun, andere spielen keine spürbare Rolle. Die einen sind laut und unüberhörbar, andere sind leise und werden kaum wahrgenommen. Alle Stimmen und Teilpersönlichkeiten machen den Reichtum unseres inneren Lebens aus. Und jeder Teil von uns hat seine Bedeutung. Jede Seite in uns hat ihre Berechtigung.

Lass dich darauf ein, dich selber zu entdecken und immer mehr kennen zu lernen. Höre auf die Stimmen in dir. Lausche nach innen! Nimm wahr, was in dir ist! Achte besonders auf die Stimmen, die du sonst überhörst. Beachte besonders die Seiten in dir, die du nicht liebst oder verdrängst. Nimm dich mit allen Facetten deiner Seele an! Schätze alles, was in dir lebendig ist, als Teil deines einmaligen Menschseins. Alles in dir darf sein!

Das bedeutet nicht, dass du alles, was du in dir an Gedanken, Gefühlen oder Stimmungen bemerkst, ausleben oder ausagieren musst. Erst einmal geht es darum, es überhaupt wahrzunehmen. So nimmst du dich selbst für wahr und erkennst an, was dich ausmacht, was dich bewusst oder unbewusst bestimmt. So erkennst du dich selbst - in der Vielfalt deiner Einzigartigkeit. Danach erst kannst du mit Bewusstheit entscheiden, wie du mit dem Erkannten umgehen möchtest oder welchen Stimmen du folgen willst. Hilfreich kann dabei die Frage sein: Was fördert das Leben und den Frieden - in mir und auf dieser Erde?