

Der Himmel ist in dir

Meditieren mit Angelus Silesius

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

Wort für die Woche (35. KW):

*Viel eher wird dir Gott,
wenn du ganz müßig sitzt,
als wenn du nach ihm laufst,
dass Leib und Seele schwitzt.*

Meditation ist eine Einladung zur Muße. Muße ist ein Freiraum, wo wir nichts machen oder leisten müssen. Es ist ein Raum ohne Zwänge oder Verpflichtungen. Wir brauchen nichts tun und müssen nichts erreichen. In dieser Haltung der Muße dürfen wir in der Meditation einfach da sein: im Sitzen, im Atmen, in der Gegenwart, im Sein. Wenn wir ganz müßig sitzen, nehmen wir uns selbst und unsere Mitwelt intensiver wahr, als wenn wir laufen oder rennen. Wir sehen, was wir sonst nicht sehen. Wir hören, was wir sonst überhören. Wir sind feinfühlicher. Alle Sinne sind offener. Wir sind in der Muße ganz im Augenblick, innerlich weit, achtsam, gelassen und empfänglich, ohne uns anzustrengen. Dann kann auch ein anderes, größeres Sein aufscheinen. Wenn wir ganz präsent sind, kann eine andere, göttliche Präsenz leichter spürbar werden. Wenn wir ganz gegenwärtig sind, sind wir automatisch offener für die Gegenwart Gottes. Gott ist gegenwärtig. Die göttliche Wirklichkeit durchdringt alles. Wir brauchen uns nicht abmühen, um sie zu finden, sondern nur einfach da sein, wie Gott da ist.

Gönne dir eine Zeit der Muße! Schenke dir Freiräume des seligen Nichtstuns! Hör auf, immer schneller durch das Leben zu eilen. Es tut deinem Leib und deiner Seele nicht gut. Je mehr du dich abhetzt, umso mehr verengt sich dein Blickwinkel. Umso weniger bekommst du mit: von dir selbst, von anderen Menschen, von der Schöpfung. Und auch von dem großen Geheimnis des Lebens, das Gott genannt wird.

Probiere es aus, in der Haltung der Muße zu sitzen – in der Meditation und immer wieder zwischendurch. Schau, welche Erfahrungen du machst, wenn dein Körper und deine Seele ganz weit und offen sind. Vielleicht gibt es ja etwas, wo du hinterher sagen kannst: „Da habe ich die göttliche Wirklichkeit gespürt.“ „Da fühlte ich mich mit allem Sein ganz eng verbunden.“ „Da war mir Gott ganz nah.“ Aber erzwinge hier nichts! Es ereignet sich ohne dein Zutun, wie ein Geschenk, das dir überraschend zu Teil wird.