

# Der Himmel ist in dir

## Meditieren mit Angelus Silesius

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

Wort für die Woche (37. KW):

***Mensch, geh nur in dich selbst!  
Denn nach dem Stein der Weisen  
darf man nicht allererst  
in fremde Länder reisen.***

Der Weg der Meditation ist eine Reise nach innen. Wir wechseln die Perspektive: Wir blicken nicht nach außen, sondern in unser Inneres. Von der Außenorientierung wechseln wir zur Innenorientierung. In der Meditation reisen wir nicht durch ferne Länder, sondern sind ganz im Hier und Jetzt verortet. Wir erforschen unser Innenleben mit seinen Tiefen und Facetten.

Im Sitzen in der Stille machen wir Erfahrungen mit uns selbst und dem, was in uns ist. Wir erkunden die Landschaften unserer Seele. Wir gehen gleichsam auf eine Expeditionsreise durch das Gelände unseres Herzens. Da gibt es viel zu erleben: imposante Gebirge der Kraft, sprudelnde Bäche der Lebendigkeit, grüne Wälder der Ruhe, klare Seen der Schönheit, bunte Wiesen der Fülle oder stille Gipfel des Friedens, der Weite und der Allverbundenheit. Wir entdecken in uns aber auch enge Schluchten der Angst oder dunkle Täler der Scham, feurige Vulkane der Wut oder scheinbar endlose Wüsten der Leere und Einsamkeit.

Auf der Reise nach innen, finden wir ebenso Zugang zu unseren seelischen Ressourcen, zu unseren Quellen von Vertrauen, Liebe, Geborgenheit und Stärke. Und wir begegnen in uns dem „Stein der Weisen“, unserer inneren Weisheit. Sie zeigt uns, was gut für uns ist, schenkt Orientierung und lässt uns authentischer leben.

**Mach dich auf die Reise in deine innere Welt! Durchquere die Landschaften, die in dir sind. Du musst dafür nichts Besonderes tun. Schau, was sich dir in der Stille zeigt. Es ist das, was sowieso in dir ist, was du sonst aber vielleicht nicht bemerkst. Sei wie ein Kind neugierig, aufmerksam und vertrauensvoll da. Schau, lausche, spüre, nimm alles, wie es kommt. Du brauchst nichts zu forcieren. Es steigt das auf, was dran ist, was für dich im Moment passend und gut für deine Entwicklung ist. Wenn dich in der Stille etwas sehr bedrängt oder immer wieder meldet, dann sprich nach der Meditation mit jemandem darüber, zu dem du Vertrauen hast. Geh in dich selbst hinein mit einer offenen, experimentierfreudigen Haltung, so wie auf eine Entdeckungsreise!**

**Schau besonders, wo deine Kraftquellen, Stärken, Schätze und inneren Reichtümer sind. Blicke aber auch auf das, was du nicht sehen möchtest oder sonst gerne übersiehst. Auch das gehört zu dir und darf in dir sein. Alles zusammen macht Deine Lebendigkeit aus!**

**Und vertrau deiner inneren Weisheit, zu der auch die Weisheit deines Körpers und die Weisheit deines Herzens gehören! Deine innere Weisheit kann dir sagen, was stimmig ist für dich und dein Leben. So kommst du in Übereinstimmung mit deinem innersten Wesen und kannst im Einklang mit dir leben.**