

Der Himmel ist in dir

Meditieren mit Angelus Silesius

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

Wort für die Woche (38. KW):

*Mein Leib (o Herrlichkeit!)
ist Gottes Leibgedinge:
Drum schätzt er ihn,
darin zu wohnen, nicht geringe.*

Meditieren bezieht immer den Körper mit ein. Sie betrifft nicht nur das Seelische oder Geistige. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit. Wir sitzen, liegen, stehen oder gehen als Leib, der wir sind. Innere und äußere Haltung entsprechen einander und sind nicht nur beim Meditieren wechselseitig aufeinander bezogen. So sitzen wir in der Stille mit gutem Kontakt zum Boden. Wir sind gehalten und getragen von der Erde und vom Grund des Lebens, dem wir uns ganz überlassen können. Wir richten unsere Wirbelsäule vom Becken aus auf und sitzen aufrecht. Wir dürfen leben als aufrechte Menschen, aufgerichtet und aufrichtig. Wir atmen bewusst. Wir sind so wach und achtsam, verbunden mit dem schöpferischen Atem des Lebens und allem, was atmet.

Unser Leib ist die Basis unseres Lebens und unser körperliches Zuhause. Und er ist Wohnort Gottes. So beschreibt schon Paulus unseren Leib als Tempel Gottes, als Raum des göttlichen Geheimnisses, als Stätte des ewigen Atems, als Wohnung der heiligen Geistkraft (vgl. 1. Korinther 6, 19). Kontemplation ist darum nicht leibfeindlich, sondern schätzt das Leibliche vielmehr als Ort des Göttlichen! Gott wohnt in uns, lebt in uns, atmet in uns.

Darum schätze deinen Körper nicht weniger als deine Seele oder deinen Geist! Das Leibliche ist nicht weniger wert als das Spirituelle. Achte deinen Körper, pflege ihn, Sorge gut für ihn! Leidet dein Körper, leidest du als ganzer Mensch. Schon eine kleine Wunde oder ein geringes körperliches Unwohlsein, kann dein Wohlbefinden stark einschränken.

Dein Leib ist auch dein Wohnort. Ohne ihn kannst du nicht leben, dich nicht ausdrücken, nicht in Verbindung sein mit anderen Menschen oder der Natur. Du hast nicht nur einen Körper, du bist ein Leib. Stell dir deinen Leib als Tempel vor, als heiligen Raum, wo das Göttliche wohnt. Wie verändert es dein Verhältnis zu dir selbst und deinem Körper?

Wenn du meditierst, dann sei ganz bewusst in deinem Körper. Nimm seine Empfindungen und Signale wahr. Was will er dir sagen? Wie kannst du leben, als Einheit von Geist, Seele und Leib? Wie kannst du da sein, als Raum des göttlichen Geheimnisses?