

ÜBER DIE STILLE

Aus dem Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel", erhältlich unter www.martinrubeau.de

Vorbemerkung

- 1) Äußere und innere Stille
- 2) Über das Wesen des Denkens
- 3) Unsere Angst als Motiv und Erklärung, Stille zu vermeiden
- 4) Methoden, mit unserem zwanghaften Denken umzugehen
- 5) Wir kennen die Stille bereits
- 6) Poetische und anregende Betrachtungen über den Weg in die Stille

Vorbemerkung

Irgendwie ist es merkwürdig, über Stille zu schreiben, wo doch jeder eine mehr oder weniger klare Vorstellung davon hat; wo doch jeder auch schon den Duft der Stille geschmeckt, von dem Honig der Stille getrunken hat. Und doch lohnt es sich, sich der Stille mehr anzunähern, mehr von ihr zu begreifen, indem man sich mit ihr beschäftigt. Wir können letztlich nur das verstehen, was wir aus uns selbst kennen, was wir schon erfahren haben. Dies ist die gute Botschaft. Und natürlich soll dieses Papier auch locken, einladen, sich auf den Weg der Stille zu begeben.

1) Äußere und innere Stille

Äußere Stille, also das Fehlen von starken, lauten Ablenkungen von draußen kann eine günstige Voraussetzung für die innere Stille sein – muss es aber nicht. Innere Stille ist dagegen mehr oder etwas anderes als das Fehlen von Geräuschen. Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens. Das Gegenstück zur äußeren Stille ist die innere Stille jenseits der Gedanken. Letztlich können wir sagen, dass mit „Stille“ die Ruhe oder zumindest die Beruhigung der Gedanken gemeint ist.

2) Über das Wesen des Denkens

Aufgrund des eben Gesagten wird es im folgenden weit weniger um die Stille selber gehen wird als um ihren machtvollen Gegenspieler, das unkontrollierte und zwanghafte Denken. Stille ist unser natürlicher Zustand, unser natürliches Erbe. Das müssen wir nicht lernen. Stille stellt sich ein, wenn das Denken aufhört. Oder anders gesagt: Das zwanghafte Denken steht der inneren Stille im Weg.

Zunächst ist es wichtig, das zielgerichtete Denken vom zwanghaften Denken zu unterscheiden. Wenn wir unsere Denkfähigkeit aktivieren, so wie man einen Computer einschaltet, wenn man ihn braucht; wenn wir denken, um ein Problem zu lösen; wenn wir uns dabei zielgerichtet und logisch betätigen, dann ist dies sehr nützlich, kann zur Lösung einer Aufgabe führen und ist dann häufig mit angenehmen Gefühlen verbunden. Anders verhält es sich mit dem „nicht eingeladenen Denken“. Hier ist ein Denken gemeint, das häufig oder fast ständig läuft, dem wir uns oft ausgeliefert fühlen - dieses fast ständige innere Geplapper, das in der östlichen Tradition auch als „monkey mind“ bezeichnet wird. Das folgende Zitat von *Osho* beschäftigt sich mit diesem Gedankengeschwätz:

„Wenn ihr euch einmal zehn Minuten allein hinsetzen und ganz ehrlich jeden Gedanken, der euch so durch den Kopf geht, auf ein Blatt Papier schreiben würdet, wärt ihr nicht bereit, es irgendwem zu zeigen, nicht einmal eurem besten Freund. Denn da würdet ihr Gedanken finden, die so wahnsinnig sind, dass kein Mensch, weder du selber noch sonst wer, so etwas erwartet hätte. Es wären so banale, sinnlose und absurde Gedanken darunter, dass ihr glauben würdet, den Verstand verloren zu haben.

Wenn ihr einmal zehn Minuten lang alles ehrlich aufschreibt, was euch durch den Kopf geht, werdet ihr überrascht sein, was sich da abspielt. Ihr werdet euch fragen, ob ihr geistig gesund oder verrückt seid. Ihr überprüft niemals auch nur zehn Minuten lang euren Verstand und was sich da eigentlich abspielt, oder vielleicht schaut ihr ja nur deswegen nicht hin, weil ihr insgeheim längst wisst, was da los ist.“

Wenn man dies auf sich wirken lässt, sich darin wieder findet, dann könnte die Hybris unseres Denkens einen ersten Riss bekommen - und das wäre gar nicht schlecht.

Auch die folgenden Ausführungen aus *Eckart Tolle: „Stille spricht“* weisen auf die Begrenztheit des Denkens hin:

„Die meisten Menschen verbringen ihr ganzes Leben als Gefangene innerhalb der Grenzen ihres eigenen Denkens. Sie gehen nie über das enge, erdachte, personalisierte Ichgefühl hinaus, das durch die Vergangenheit konditioniert ist...

Der Verstand und das Denken ist so beschaffen, dass ihm nichts genügt, und deshalb giert er ständig nach mehr. Wenn du dich mit dem Verstand identifizierst, langweilst du dich sehr schnell und wirst ruhelos. Langeweile bedeutet, dass der Verstand nach mehr Anreizen verlangt, nach geistiger Nahrung, und dass sein Hunger nicht gestillt wird. Wenn du dich langweilst, kannst du deinen geistigen Hunger stillen, indem du eine Zeitschrift liest, telefonierst, den Fernseher einschaltest, im Internet surfst, einen Einkaufsbummel machst oder - und das ist nichts Ungewöhnliches - indem du das mentale Hungergefühl und das Verlangen nach mehr auf den Körper überträgst und vorübergehend dadurch befriedigst, dass du mehr Nahrung zu dir nimmst...“

„Der Strom der Gedanken hat eine enorme Triebkraft, die dich leicht mitreißen kann. Jeder Gedanke gibt vor, sehr wichtig zu sein. Er will deine Aufmerksamkeit auf sich konzentrieren.

Der Verstand ist ein nützliches, machtvolleres Werkzeug, aber er ist auch sehr einengend, wenn du dein Leben vollkommen ihm überlässt und nicht erkennst, dass er nur ein kleiner Aspekt des Bewusstseins ist, das du bist.“

3) Unsere Angst als Motiv und Erklärung, Stille zu vermeiden

Wenn es so einladend ist, still zu sein, warum sind wir es dann meistens nicht? Warum fällt es uns so schwer, in die Stille zu kommen? Warum ist es für viele Menschen fast unvorstellbar, einmal einen Tag nicht zu sprechen oder gar ein Schweige-Retreat zu machen? Warum müssen wir uns ständig von Radio oder Fernsehen einlullen lassen? (Für mich unvergessen ist die Erfahrung in vielen Motels in den USA: sobald man die Tür öffnet, geht der Fernseher an). Die Antwort darauf ist einfach: Sobald wir still werden, begegnen wir uns selbst. Und zwar so, wie wir wirklich sind. Und dort, wo wir im Moment tatsächlich

stehen. Wir sind nie still, weil wir uns vor uns selbst fürchten: wir haben regelrecht Angst vor den unbekanntem Teilen in uns. Wir fürchten uns vor der möglichen Leere, der Öde, dem Nichts, dem Toten, dem Starren, dem Unbeweglichen, das wir alle in uns tragen, dem wir aber nicht begegnen möchten. Und deshalb fangen wir gar nicht erst an, in die Stille und in unseren inneren Raum zu gehen. Es soll auf jeden Fall Ruhe verhindert werden. Es ist eben nicht so, dass die süße Form der Stille sofort eintritt, wenn wir uns ruhig hinsetzen und die Augen schließen.

In diesem Punkt finde ich viele Darstellungen und Hinweise spiritueller Lehrer nicht ganz aufrichtig. Denn zunächst kommt ja etwas anderes. Wir brauchen einen etwas längeren Atem... Wir müssen bereit sein, das zu sehen und zu erfahren, was schon immer in uns war und der Stille im Wege steht: die Unruhe. Unruhe und Rastlosigkeit sind im weitesten Sinne der Angst zuzuordnen.

Um das besser verstehen zu können, ist es hilfreich, unser Selbst als ein Mandala, als einen mehrschichtigen Kreis zu betrachten. In der äußeren Schicht sind unsere Geschäftigkeit und unsere Aktivität zuhause. Wenn wir tiefer gehen, kommen wir an die Schicht der Unruhe (also an die psychologische Erklärung für unsere Geschäftigkeit) und da machen wir häufig einen Bogen drum herum, wir fliehen: in die Hyperaktivität, in das Trinken, in die Zerstreuung usw. So verhindern wir geradezu, dass wir weiter nach innen, in die Schicht der inneren Ruhe, der Leichtigkeit, der stillen Freude vordringen können. Dies wird weiter unten noch deutlicher beschrieben.

4) Methoden, mit unserem zwanghaften Denken umzugehen

Wir können unserem Denken nicht einfach den Befehl erteilen, aufzuhören. Wer es einmal versucht hat, weiß, dass dies definitiv nicht funktioniert. Im folgenden werden verschiedene Aspekte im Umgang mit unserem zwanghaften Denken vorgestellt. Sie führen alle zum selben Ziel und ergänzen sich gegenseitig.

a) „Umdenken“

Wenn wir einmal erkannt haben, welche Rolle das zwanghafte Denken in unserem Leben und für unser Wohlbefinden spielt, dann bröckelt die „Aura des Wichtigen und Großartigen“. Wenn wir diesen endlosen inneren Monologen

zuschauen, wenn wir erkennen, wie zwanghaft sie sind, wie ungebeten sie daher kommen, dass sie sich, von kleinen Nuancen abgesehen, ständig wiederholen, wie rechthaberisch und selbstgefällig oder wie zwanghaft klein machend sie sind – dann können wir nicht mehr glauben, dass dieses zwanghafte Denken wirklich sinnvoll oder gar wichtig ist. Wir können das Denken dann nicht mehr als die „Krone der Schöpfung“ sehen, eine ideologische Entzauberung findet statt. Auch der berühmte Satz von Descartes „Ich denke, also bin ich“ bekommt in diesem Kontext einen anderen Klang. Für das Menschenbild der Aufklärung war dieser Satz sicher zutreffend, heute würden wir vielleicht eher sagen: „Ich fühle, also bin ich“.

b) Akzeptieren, was ist!

Wir kommen nicht daran vorbei unsere Unfreiheit und Unruhe anzuerkennen: wir werden von zwanghaften Gedanken heimgesucht, wir sind rastlos – es hilft nichts, das zu leugnen, sondern es gilt das einfach anzunehmen.

„Akzeptiere Dich, wie Du bist - und Du fängst an, Dich zu verändern.“

Dies ist das so genannte Therapeutische Paradoxon der Humanistischen Psychologie – und ich finde es in mehr als drei Jahrzehnten therapeutischer Arbeit immer und immer wieder bestätigt.

Im Folgenden ein Zitat aus den „*Gesprächen mit Gott*“ von *Neale D. Walsh*, das dieses Paradox sehr gut beschreibt.

„Erleuchtung beginnt mit der Akzeptanz dessen, was ist, ohne es zu verurteilen... Die Sache, der du dich widersetzt, die bleibt bestehen. Was du dir anschaut, das verschwindet. Das heißt, es verliert seine illusionäre Form. Du siehst es als das, was es ist. Und was ist, kann immer verändert werden. Nur das, was nicht ist, kann nicht verändert werden.“

Neale D. Walsh, Gespräche mit Gott, Bd. 3, S. 194/195

c) Wahrnehmen – Annehmen – Halten – Fühlen: ein Vierschritt in die Stille

Akzeptanz bzw. Annehmen als Grundlage sind auch in diesem Vierschritt zu erkennen. Um was geht es? Wir brauchen zunächst die Wahrnehmung, alles beginnt damit. Wie sollen wir etwas bewegen, verändern, das wir gar nicht wahrnehmen? Es ist also wichtig, unsere Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen. Es ist notwendig, zu lernen, uns beim Tun, beim Denken oder was auch immer zuzuschauen, um unser eigener Zeuge und Beobachter zu werden. Die meisten Menschen sind in ihrem Leben noch nicht auf die Idee gekommen, sich beim Denken selbst zuzuschauen, also die eigene Gedankentätigkeit nüchtern zu beobachten. Denn es könnte sein, dass sich allein dadurch schon etwas in uns verändert. Auf jeden Fall werden wir wahrnehmen, wie sich das Denken der möglichen Stille in den Weg stellt.

Im zweiten Schritt geht es dann darum, dass man bereit ist, das, was man beobachtet, anzuerkennen: Es ist, wie es ist. Dies sind meine Gedanken, dies ist meine Unruhe, dies sind meine Gefühle.

Im dritten Schritt geht es um die Bereitschaft, alles was auftaucht bei sich zu behalten. Halten im Sinne von aushalten, innehalten, anhalten. Der Verlockung widerstehen, sich zu bewegen, abzulenken, sich innerlich oder äußerlich einfach abzuwenden.

Der vierte Schritt geht um das Fühlen: Wenn wir versuchen anzuhalten und aus unseren gewohnten Ablenkungsmustern auszusteigen, melden sich neben der Unruhe häufig auch Gefühle. Egal was auftaucht – Peinlichkeit, Schmerz, Ärger, Wut, Scham oder was auch immer – wir versuchen, es zu fühlen und still damit zu sein. Auch, wenn wir das Gefühl haben, wir halten es nicht aus, es ist einfach zu viel, unser ganzes System schreit – dann anhalten, innehalten, damit sein und still sein.

Wenn wir ein auftauchendes Gefühl nicht ausagieren, sondern es halten und fühlen, wenn wir also wirklich hineingehen, dann kann es sich auflösen, transformieren und heilen.

Und es ist klar: Diese Methode ist nicht so ganz einfach. Unser ganzes System, unsere Konditionierung sagt uns, wir müssen denken, wir müssen uns beschweren, wir müssen unseren Gedanken zuhören, denn sie sagen uns doch die Wahrheit! Aber dem ist nicht so. Zugespitzt können wir sagen: Das ist die Denkmaschine in uns!

„Die Freiheit beginnt mit der Erkenntnis, dass du nicht der „Denker“ bist. In dem Augenblick, in dem du den Denker zu beobachten beginnst, wird eine höhere Bewusstseinsstufe aktiviert.“

Eckart Tolle

Die Wahrnehmung und nüchterne Beobachtung dessen, was geschieht, schafft eine Distanz zu dem, was geschieht. Es ist dann, als würde man einen anderen Denker beobachten. Die distanzierte Beobachtung ist ein ausgezeichnetes und effektives Mittel, aus der Identifikation heraus zu kommen.

„Wenn du die Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, auch nur gelegentlich als bloße Gedanken erkennen kannst, wenn du Beobachter deiner eigenen mental-emotionalen Verhaltensmuster sein kannst, so wie sie auftreten, eröffnet sich dir diese Dimension bereits als Gewahrsein, in dem Gedanken und Emotionen aufsteigen als zeitloser innerer Raum, in dem sich dein Lebensinhalt entfaltet ...

Wenn z.B. Langeweile aufsteigt, kannst du auch gelangweilt und ruhelos bleiben und beobachten, wie es ist, gelangweilt und ruhelos zu sein. Sobald du diese Gefühle bewusst wahrnimmst, sind sie plötzlich von Raum und Stille umgeben. Zuerst nur ein wenig, aber in dem Maße, wie dein Empfinden für den inneren Raum wächst, lassen Intensität und Bedeutung der Langeweile nach. Selbst die Langeweile kann dich also lehren, wer du bist und wer nicht. Du entdeckst, dass du nicht mit der gelangweilten Person identisch bist. Die Langeweile ist lediglich ein konditionierter Energiestrom in deinem Innern. Und du bist auch keineswegs verärgert, traurig oder angsterfüllt. Langeweile, Ärger, Trauer und Angst sind nichts, was dir eigen wäre, sie sind nichts Persönliches. Vielmehr sind sie Gemütsverfassungen, die kommen und gehen.“

Eckart Tolle

Wenn wir wirklich in die innere Stille vordringen wollen, ist es unabdingbar, unsere automatischen Reaktionsmuster auf irgendwelche Auslöser zu ändern. Wir bleiben sonst gefangen auf dieser persönlichen und reaktiven Ebene und finden keinen Zugang zu einem tieferen oder weiteren, transpersonalen Raum. Vor allem aber bleiben wir stecken in der Haltung, Opfer von Auslösern draußen

zu sein und dies wiederum behindert die Entwicklung von Selbstverantwortung. Wenn eine Person am Anfang ihres Weges nach Befreiung steht und bislang alle Emotionen verdrängt oder unterdrückt hat, mag es für eine Weile angemessen sein, alles hinauszuschreien in die Welt und dies kann auch für eine Weile Erleichterung bringen. Früher oder später kommen wir allerdings nicht umhin zu lernen, Emotionen zu haben, ohne von ihnen besetzt zu sein, d. h. ohne von ihnen bestimmt zu werden. Konkret heißt das: Wenn mich eine Situation wütend macht und ich den Impuls zur Reaktion, zum Zurückschlagen oder zur Rache in mir spüre, dann bin ich wütend und wach, und ich tue nichts. In diesem Prozess des Wach-Seins kommt mir die Ahnung, die Erkenntnis und die Gewissheit, dass der Auslöser eben nur der Auslöser, jedoch nicht die eigentliche Ursache für meine Wut ist. In meine Wachheit geht die Wahrnehmung meiner Körperempfindungen und meiner Gedanken mit ein. Diese Wachheit meinen Emotionen gegenüber schafft eine Distanz zu ihnen. Durch meine Wachheit und Distanz erkenne ich auch, dass ich nicht diese Emotion bin, sondern dass sie lediglich etwas in mir Ablaufendes ist.

d) Einfach anfangen!

Das wirkt schlicht und plakativ, und doch hat es eine große Kraft. So wie jemand einfach aufsteht, sich Turnschuhe anzieht, vor's Haus tritt und zu laufen anfängt, anstatt darüber nachzudenken, wie gut es wäre, zu laufen. Genau so kann man einfach anfangen, äußerlich still zu sein. Es ist nicht wahr, dass wir besondere Voraussetzungen benötigen, um in die Stille gehen zu können. Es gibt einen eleganten (Um-)Weg, der weder Verdrängung noch Unterdrückung beinhaltet, nämlich: Fang einfach an!

e) Meditation

Als letzten Punkt nenne ich die klassische Form, in die Stille zu kommen: die Meditation. Hier geht es jedoch nicht darum, verschiedenen Meditationsformen zu beschreiben, das würde den Rahmen sprengen.

Meditation für sich alleine

Die Meditation ist eine besondere Form der Achtsamkeit, eine besondere Form, zum Beobachter der eigenen Gedanken zu werden. Sich bereit machen

und einfach sitzen und für eine Weile sitzen bleiben. Und die Unruhe des Geistes registrieren und sich nicht damit identifizieren.

Die folgende Interpretation einer Tarot-Karte bringt die Grundhaltung der Meditation schön zum Ausdruck:

„Auf dem Gesicht dieser Frau ist der Anflug eines Lächelns zu sehen. Sie beobachtet, was sich in ihrem Kopf abspielt, ohne es zu beurteilen oder anhalten zu wollen, ohne sich damit zu identifizieren. Sie schaut nur zu, wie sie den Straßenverkehr oder Wellen auf einem Teich betrachtet. Die Eskapaden des Denkens können in der Tat amüsant sein. Die Gedanken springen auf und ab, drehen und winden sich, versuchen mit Mitteln, deine Aufmerksamkeit zu erregen und dich in ihr Spiel hineinzuziehen. Wenn wir den Trick herausfinden, wie wir uns davon distanzieren können, haben wir eine segensreiche Entdeckung gemacht. Denn nur darum geht es beim Meditieren – nicht darum, Mantras zu singen oder Affirmationen zu wiederholen, sondern einfach zuzuschauen, als gehöre der Kopf einem anderen. Du bist jetzt bereit, Abstand zu nehmen und dem Drama zuzuschauen, ohne dich hineinzuziehen zu lassen. Genieße die Freiheit der Versenkung, wann immer du kannst, und deine Meditation wird von selbst immer tiefer werden.“

Tarot-Karte „Versenkung“ aus dem Osho Tarot

Gemeinsame Meditation

Wenn eine Ansammlung von Menschen die gemeinsame Absicht hat, ein Gefäß der Stille zu sein, das die Unruhe hält und trägt und zwar jeder für sich selbst als auch für andere, dann kann sich der bisherige Inhalt des Gefäßes – die Unruhe des plappernden und nach gedanklichem Vollzug drängenden Geistes – auflösen. Der Inhalt des Gefäßes wird dann Stille, Verbindung und Liebe sein. Das gemeinsam geschaffene Gefäß kann sehr machtvoll und unterstützend sein.

5) Wir kennen die Stille bereits

Stille ist etwas, das schon immer da ist, wir alle kennen sie aus Erfahrung:

„Du hast vielleicht noch gar nicht bemerkt, dass es in deinem Leben bereits spontan und ganz von selbst kurze Zeiten gedankenfreier Bewusstheit gibt. Unter Umständen bist du, während du gerade einer Tätigkeit nachgehst, durch ein Zimmer schreitest oder auf deinen Abflug wartest, so absolut präsent, dass der normale mentale Druck zu denken abnimmt und durch eine bewusste Gegenwärtigkeit ersetzt wird. Vielleicht betrachtetest du auch den Himmel oder hörst jemandem zu, ohne im Geiste einen Kommentar dazu abzugeben. Ungetrübt von Gedanken ist deine Wahrnehmung kristallklar.

Für den Geist ist das alles unerheblich, denn er hat „Wichtigeres“ zu bedenken. Außerdem prägt es sich nicht ein, und deshalb hast du wahrscheinlich auch übersehen, dass es bereits geschieht. In Wahrheit ist es das Allerwichtigste, was dir je widerfahren kann. Es ist der Beginn eines Wechsels vom Denken hin zu bewusster Gegenwärtigkeit.

Freunde dich mit dem Zustand des „Nichtwissens“ an. Dieser führt dich über den Verstand hinaus, der stets um logische Folgerungen und Bewertungen bemüht ist und Angst vor dem Nichtwissen hat. Wenn du dich aber im Nichtwissen wohl fühlen kannst, bist du schon über das Denken hinausgelangt.“

Eckart Tolle

6) Poetische und anregende Betrachtungen über den Weg in die Stille

a) Der Weg von der äußeren in die innere Welt, in die Stille

Wenn wir die Angst vor dem inneren Raum überwinden und bereit sind, können wir entschieden den Weg nach innen antreten, auch wenn wir vielleicht weiterhin ängstlich sind. Wir begegnen dann zunächst unserer Oberfläche, der obersten und äußersten Schicht. Durch den Akt des Identifizierens mit dieser Schicht verfielen wir der Illusion, wir seien dieses oder jenes, eben das, woran wir uns festhielten: Wir seien unser Monatseinkommen, unsere Schulden, unsere Hektik, unser Getriebensein; wir seien unsere unaufhörlich jagenden Gedanken, unsere unendlichen inneren Monologe und Dialoge; wir seien die damit verbundene Öde und Leere. Daher die Flucht vor alledem.

An der Schwelle der Einsicht ahnen wir, dass wir dies alles nicht sind. An dieser Schwelle tritt Angst und Verwirrung auf. Wir ahnen zwar, was wir nicht sind, wissen aber nicht noch nicht, was wir sind. Wenn wir dem nicht ausweichen, d.h. wenn wir diese Angst, Verwirrung, das Nicht-Wissen annehmen, lösen sich diese Gefühle allmählich auf. Wir tauchen dann in eine tiefere Schicht ein. Vielleicht in Gefühle von Einsamkeit. Und darunter liegen vielleicht Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht usw.

Die Gefühle werden immer feiner, immer differenzierter, immer leiser, je tiefer wir kommen. Und tiefer gelangen wir, indem wir den Gefühlen, die uns unterwegs begegnen, nicht aus dem Wege gehen. Und so erreichen wir schließlich die Stille, die leise Freude, das völlig undramatische Sein, eine ganz feine Vibration: die stille, umfassende Liebe. Dort im innersten Kern ist Leere. Sie ist nicht zu verwechseln mit der Öde der Oberfläche, denn in dieser innersten Leere ist gleichzeitig die Fülle enthalten. Wir finden hier die pulsierende Energie der Tiefe, die immer in Bewegung ist, denn Bewegung ist der Grundbaustein des gesamten Lebens. Die Energie der Tiefe ist vielleicht im Bild des unendlichen Ozeans zu fassen. Es handelt sich um eine Bewegung, die ruhig und dabei unendlich ist. Die immer tiefer gräbt. Die kein Ende hat. Die grenzenlos ist. Eine endlose, ewige Ausdehnung ohne Grenzen... Vielleicht können wir uns von diesem Bild locken lassen und die Stille als ein Tor zu einer anderen Dimension sehen.

b) Auf dem Weg der Selbsterkenntnis wird man immer stiller

„Die stille Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle beruhigt diese allmählich. Selbsterkenntnis ist der Prozess, in dem man seine Pferde zügeln lernt. Man lernt, nicht länger seinen eigenen Kräften ausgeliefert zu sein, sondern still zu halten, sie zu befehligen, statt ihnen unterworfen zu sein. Das ist aber noch nicht die eigentliche Stille. Es ist das Fundament dafür, die Vorbereitung, die Empfänglichkeit, die man schafft, dass die wirkliche Stille uns dann berühren kann. Schließlich hat man ein stilles Gehirn, man kann die Gedanken mehr oder weniger nach Belieben einschalten oder abschalten. Es denkt einen nicht mehr wild und chaotisch, sondern man denkt, wenn man will und es etwas zu denken gibt.

Auch die Emotionen, die inneren Reaktionen auf alles, die Aggression, die Lust, der Ehrgeiz, die Gier und Machtansprüche, all diese Kräfte hat man in sich geeinigt unter ein gewisses Maß an Selbstkontrolle, von innerer Disziplin, die aber nichts mit Unterdrückung zu tun hat. In diesem Zustand der inneren Leere zieht es einen auch oft in die Natur hinaus, mit der man sich verbindet, aus der man Stille schöpft. Sie hilft einem, den unstillen Geist immer wieder zu stillen, die widersprüchlichen Kräfte in sich wieder zu einen zu einer einzigen, ausgerichteten Kraft der Absicht. Die Natur schenkt uns Stille, denn alles Sein, alle Natur ist Stille, ruht in Stille.

All das ist die Vorbereitung. All das gehört zum Prozess der Selbsterkenntnis, der das Fundament legt für die Meditation. Meditation ist dann etwas, was man nicht tun kann, was man nicht suchen kann. Sie kommt zu einem gewissermaßen von außen; so, wie die Liebe von innen heraus aus einem hervorbricht und sich in die Welt verströmt, bricht die Stille als andere Facette des einen, strahlenden Diamanten in einen ein.

Still zu sein, mit sich selbst still zu sein, seinen Gefühlen stillzuhalten muss zuerst einmal nicht ein angenehmer Zustand sein. Die Existenz kümmert sich nicht in erster Linie darum, ob etwas angenehm oder unangenehm ist. Es ist unser Ego, dem dies leider so wichtig ist. Damit schafft es das vielleicht größte Problem, mit dem wir Menschen zu ringen haben. Still zu sein mit sich selbst kann zuerst schiere Unerträglichkeit sein. Dann vor allem, wenn wir uns selbst, unserer Wirklichkeit lange und konsequent aus dem Weg gegangen sind. Die Konfrontation mit sich selbst, die dann zuerst stattfindet, kann äußerst schmerzhaft sein. Man spürt gewissermaßen die Entzugssymptome, verursacht durch das jahrelange Ausweichen.

Wenn im Prozess der Selbsterkenntnis schließlich alles von einem abblättert, was man nicht wirklich ist, wenn die Identifikation mit dem Selbst gebrochen ist, wenn man sich nicht länger identifiziert mit dem Körper und seinen Bedürfnissen, sondern ihn genauso wie die Gedanken, Gefühle und Stimmungen und auch die Objekte der Welt wahrnimmt als flüchtige Form, die aus dem Innersten, dem einzig Unvergänglichen und daher in der Tiefe Wirklichen auftaucht, dann hat man Stille gefunden.

Stille ist Wahrnehmung, ist die Liebe, ist Mitgefühl, ist das Innerste, ist stummes Gewahrsein, ist das Heilige, ist der stille Zeuge von allem, ist der Urgrund, das nicht mehr Hinterfragbare, ist das Unermessliche, ist Ekstase, ist Nüchternheit, ist

Wachheit, ist das, was keinen Anfang und kein Ende hat, das Todlose, ist das eine Herz, der eine Geist, ist Leere, ist das große Nichts, ist das, woraus alles kommt, ist der Ort und die Kraft der Schöpfung, ist die Intelligenz des Ganzen, das Tao, ist das, was nicht erklärt, nicht erfasst, nicht verstanden werden kann, ist das Einfache. Stille kann nicht erlangt werden, sie ist. Wer für sie erwacht, kennt Gnade. Stille ist Frieden, ist Unendlichkeit, ist Weisheit, ist das Tiefste, ist Glück, ist Meditation. Stille ist da, wenn alles wegblättert, was nicht Stille ist, was sich von ihr ausgrenzt. Stille ist da, wenn Anhaftung an das Begrenzte aufhört, wenn Bindung an den Teil schwindet. Stille ist Das. Stille ist Ewigkeit. Stille ist der eine Duft. Stille ist Stille.“

Samuel Widmer

c) Wenn Du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst Du den Kontakt mit Dir selbst. Wenn Du den Kontakt mit Dir selbst verlierst, verlierst Du Dich in der Welt.

„Das innerste Selbstgefühl, das Gefühl dessen, der du bist, ist untrennbar mit Stille verbunden. Das ist das „Ich bin“, das tiefer ist als Namen und Formen. Die Stille ist dein wahres Wesen. Was ist Stille? Stille ist der innere Raum oder das Gewahrsein, in dem zum Beispiel die Worte wahrgenommen und zu Gedanken werden. Ohne dieses Gewahrsein gäbe es keine Wahrnehmung, keine Gedanken, keine Welt. Du bist dieses Gewahrsein in der Verkleidung einer Person...

Wann immer um dich herum Stille herrscht, solltest du darauf lauschen. Ihr Aufmerksamkeit schenken. Auf die äußere Stille zu lauschen eröffnet dir die Dimension der Stille in dir selbst, denn nur durch die innere Stille kannst du der äußeren Stille gewahr werden. Erkenne, dass du in dem Augenblick, in dem du die Stille um dich herum wahrnimmst, nicht denkst. Du bist dir der Stille bewusst, aber du denkst nicht.

Wenn du einen Baum anschaust und seine Stille wahrnimmst, wirst du selber still. Du verbindest dich auf einer sehr tiefen Ebene mit ihm. Du fühlst dich eins mit dem, was du in der Stille und durch die Stille wahrnimmst. Dieses Gefühl des Einsseins mit allen Dingen ist wahre Liebe.

Achte auf Pausen, die Pause zwischen zwei Gedanken, die kurze Pause zwischen den Worten eines Gesprächs, zwischen den Tönen beim Klavier- oder Flötenspiel, auf die Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Wenn du diesen

Pausen Aufmerksamkeit schenkst, wird aus dem Gewahrsein von „etwas“ einfach Gewahrsein. Die gestaltlose Dimension reinen Gewahrseins steigt in dir auf und tritt an die Stelle der Identifikation mit Form.“

Eckart Tolle

d) Fang damit an, dass Du innerlich still bist

„Lass die äußere Welt verstummen, damit Dir die innere Welt Einsicht gewähren kann. Nach dieser Ein-Sicht trachtest Du, doch kannst Du sie nicht erlangen, solange du zutiefst mit Deiner äußeren Realität beschäftigt bist. Strebe deshalb danach, soviel wie möglich nach innen zu gehen. Und gehst Du nicht nach innen, dann komm aus dem Innern, wenn Du dich mit der äußeren Welt befasst. Behalte diesen Grundsatz im Gedächtnis:

Wenn Du nicht nach innen gehst, gehst Du leer aus.

Drück den Satz, wenn Du ihn wiederholst, in Ichform aus,
um ihn persönlicher zu machen:

Wenn ich nicht nach innen gehe, gehe ich leer aus.

Du bist Dein ganzes Leben lang leer ausgegangen.

Doch das musst Du nicht und musstest es nie.“

Neale D. Walsch, Gespräche mit Gott, Bd. 1, S. 77

e) Wenn Du an das Lärmen der Welt glaubst statt an die Stille der Seele, bist Du verloren

„Das Lied der Seele kann auf viele Weisen gesungen werden. Der süße Klang der Stille kann oft und vielfältig vernommen werden. Manche hören die Stille im Gebet. Manche singen das Lied in ihrer Arbeit. Manche suchen die Geheimnisse in stiller Kontemplation, andere in einer weniger kontemplativen Umgebung. Wenn die Meisterschaft erlangt ist – oder auch nur eine periodische Erfahrung ist –, kann der Lärm der Welt selbst inmitten all des Getöses verstummen, können die Ablenkungen zum Schweigen gebracht werden.

Alles Leben wird dann zur Meditation. Alles Leben ist Meditation, in der du das Göttliche betrachtest. Das wird echte Wachheit oder Achtsamkeit genannt.“

Neale D. Walsch, Gespräche mit Gott, Bd. 3, S. 212/213