



Die Kraft der Stille

„Es gibt nirgends eine ruhigere und ungestörtere Stätte, zu der der Mensch flüchten könnte, als die eigene Seele. Gönn dir ständig also diese innere Einkehr und erneuere dich selbst“, sagte schon Marc Aurel. Es lohnt sich diese Stätte zu suchen.

Die Stille scheint vom Aussterben bedroht. Wo immer wir hingehen, folgt uns der Lärm auf Schritt und Tritt. Dass dies förmlich krank machen kann, wissen viele lärmgeplagte Menschen aus eigener Erfahrung. Denn Lärm führt zur Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und stellt damit ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko dar. Sei es im Büro, auf dem Weg zur Arbeit oder bei unseren Freizeitbeschäftigungen – rund um die Uhr prasseln Geräusche auf uns herein. Wir werden dabei zunehmend taub für das Zarte und Leise in unserem Leben und verlieren den Kontakt zu der inneren Stimme in uns, die wir nur in der Ruhe wahrnehmen können.

„Stille bringt mich in Berührung mit mir selber. Ich spüre mich, höre die inneren Impulse meiner Seele, höre, was mein Herz mir sagt“, weiß der Benediktiner Anselm Grün aus eigener Erfahrung. Und so ist die Stille zu einem kostbaren Gut geworden, für das wir bereit sind, weit zu reisen und große Anstrengungen auf uns zu nehmen. Wir suchen sie in fernen Ländern, auf den Gipfeln der Berge, in der Tiefe der Wälder, in der Weite der Wüsten. Und wenn wir sie schließlich finden und sie sich um und in uns ausbreitet, erleben wir Augenblicke großer Fülle und bis dahin ungeahnter Intensität. Unser Herz öffnet sich. Die Zeit scheint still zu stehen. Wir werden feinfühlig und hellhörig und spüren, wie die Stille uns regeneriert, heilt und mit neuer Kraft erfüllt.

Oasen der Stille

„Die größte Offenbarung ist die Stille“, schrieb der chinesische Philosoph Laotse im Tao Te King, dem Gründungsbuch des Taoismus. Alle Weisheitstraditionen der Welt lehren daher Wege in die Stille. Denn wenn wir still werden, kommen wir in Berührung mit dem Wesentlichen und rühren an unsere eigene Tiefe. Hier

erschließen sich uns neue Erfahrungsräume. Wir kommen in Berührung mit unserem Seelengrund und erhalten eine Ahnung von unserem wahren Wesen. „In der Stille erfahren wir das reine Sein und sind in seinem Grund geborgen. Wir erleben intensive Fülle, sind ganz im Augenblick. Zeit und Ewigkeit fallen in eins. Wir erfahren Einssein“, so Pater Anselm Grün.

Hierfür ist es wichtig, kleine Oasen der Stille im täglichen Leben zu finden und regelmäßig aufzusuchen, sei es ein Rückzugsort in der Natur, eine nahe gelegene Kirche, eine Bibliothek, ein Meditationszentrum oder ein ruhiger Raum in der Wohnung. Ein Ort also, an dem wir schweigen können, fernab des täglichen

Verkehrslärms und der täglichen Beschallung durch Fernseher und Radio, an dem wir das Handy ausschalten und einkehren in die Stille des Herzens.

Absichtslos im Hier und Jetzt

Wie aber gelingt es uns, zur Stille in uns selbst zu finden? Alle spirituellen Wege entwickelten hierfür wirksame Methoden der Meditation und der zentrierenden Atem- und Körper-techniken, um unseren streunenden Geist zur Ruhe zu bringen. Sie lehren uns, dass es unabhängig vom Trubel der Welt auch einen Raum der Stille tief in unserem Herzen gibt, den wir jederzeit betreten können.

„Die Stille ist nicht auf den Gipfeln der Berge, der Lärm nicht auf den Märkten der Städte; beides ist in den Herzen der Menschen“, besagt eine indische Weisheit. Denn der Raum der Stille in unserem eigenen Herzen ist immer da und die Tür immer offen – wir müssen uns nur entscheiden, einzutreten. Indem wir uns Ruhezeiten gönnen und Einkehr halten bei uns selbst, können wir uns wieder neu für die Aufgaben des Alltags ausrichten. Wege dorthin bieten Momente der Achtsamkeit und

*Den Puls des eigenen
Herzens fühlen.
Ruhe im Inneren.
Ruhe im Äußereren.
Wieder Atem holen lernen.
Das ist es.
(Christian Morgenstern)*

Stille atmen

Diese Meditationsübung führt Sie unmittelbar in einen Raum der Stille. Sie können sie auf Ihrem Meditationskissen anwenden, aber auch in den kleinen Pausen des Alltags oder die Wartezeiten des täglichen Lebens dafür nutzen.

Schließen Sie hierfür die Augen und atmen Sie einige Male bewusst ein und aus. Beginnen Sie dann gezielt damit, in die kleine Pause zwischen dem Ausatmen und dem erneuten Einatmen hineinzuspüren und hineinzuhorchen. Dies ist der Ort großer Stille. Nichts bewegt sich, alles vertieft sich. Es ist, als ob sie auf den Meeresgrund hinabtauchen. Verlängern Sie diese Pause so lange, wie es Ihnen guttut. Und spüren Sie, wie sich mit jedem Atemzug die Stille in Ihnen ausbreitet. Atmen Sie Stille!

die Versenkung in die Meditation oder in ein stilles Gebet. Dann können wir erfahren, was im Psalm 131,2 geschrieben steht: „Wie ein Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.“ Doch seien wir ehrlich: Die Stille kann uns auch einen gewaltigen Schrecken einjagen. Oft ist es gar nicht der Lärm, der uns aus der Ruhe bringt, sondern die Ruhe selbst. Denn wir sind es nicht mehr gewohnt, ohne Geräusche und fernab von Trubel und Hektik zu leben. Und so kann uns die schweigende Übermacht der Natur durchaus das Fürchten lehren, und die Nacht, die dunkel und still hereinbricht, legt sich schwer auf unser banges Herz. Dann ist uns, als würde mit der Stille unser Leben zum Stillstand kommen. Dabei wollen wir das Leben doch immerzu vorantreiben und glauben, dass nur dort, wo am meisten Trubel und Action herrscht, das wirkliche, das pralle Leben stattfindet. Und so sind wir unablässig geschäftig und vergessen nur allzu gerne, dass das Eigentliche in der Stille geschieht. „Die größten Ereignisse – das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden“, schrieb uns der Philosoph Friedrich Nietzsche ins Stammbuch. Doch meist geht der Lärm im Innen erst so richtig los, wenn es im Außen still wird. Diese verstörende Erfahrung machen Menschen immer dann, wenn sie sich in einem Meditationszentrum zu einem Retreat oder in einem Kloster zu Exerzitien zurückziehen. Eine Flut von Gedanken, Ängsten, Sorgen und Erinnerungen bricht über sie herein. Nicht von ungefähr vergleicht der Buddhismus unsere Gedanken mit einer Affenhorde, die immer dann am lautesten zu kreischen beginnt, wenn es still wird um uns. Unser Geist nutzt die plötzlich eintretende Ruhe, um nun endlich all das aufzuarbeiten,

was wir im geschäftigen Alltag verdrängt und ignoriert haben. Und auch wenn es schwer auszuhalten ist, hilft hier letztlich nur eines: Still sitzen bleiben und warten, bis unser Geist sich von selbst leerläuft und die Affen es schließlich müde werden, um unser Kissen zu tanzen. Lassen Sie die aufgeschauchten Gedanken kommen und gehen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren und ohne sich mit ihrem Inhalt zu beschäftigen. Schließlich wird durch das beständige Fließen des Atems und die Bewegungslosigkeit des Körpers auch unser Geist von Unruhe gereinigt. „Wenn man trübes Wasser in Ruhe lässt, wird es wieder klar“, erklärt uns hierzu der weise Laotse. In den Zenklöstern wird daher vor einer weißen Wand meditiert, um dem Geist nichts anzubieten, mit dem er sich beschäftigen könnte. Es geht darum, absichtslos im Hier und Jetzt zu ruhen. Ein Zen-Gedicht bringt die Grundhaltung dieses Geschehens zum Ausdruck:

Still sitzen.
Nichtstun.
Der Frühling kommt.
Das Gras wächst.

Zeit der Stille

Nun beginnt die stille Jahreszeit. Die Natur begibt sich zur Ruhe. Das Rauschen der Blätter, das Zwitschern der Vögel, das Summen der Insekten sind verstummt. Der Novembernebel zieht über die Felder und umhüllt schweigend das Land. Die Bäume wenden sich nach innen und sammeln ihre Kraft. Wie still sie sind, wie tief verwurzelt mit dem Boden, der sie trägt! Wenn wir einen Baum bewusst anschauen und ihn mit allen Sinnen wahrnehmen, werden wir selbst ganz still und erhalten Zugang zu der Kraft, die tief in uns wurzelt. Ein Spaziergang in der Natur bringt uns gerade jetzt in Kontakt mit der großen Stille in uns. Nutzen Sie die stille Zeit für besinnliche und ruhige Abende bei sanftem Kerzenschein. Wenn sich vor dem Fenster die Dunkelheit frühzeitig über die Häuser senkt, bietet sich Ihnen die beste Gelegenheit zur stillen Einkehr bei sich selbst. Machen Sie es sich auf dem Sofa mit einer heißen Tasse Tee gemütlich. Kuscheln Sie sich alleine oder auch gemeinsam mit Ihrem Partner unter Ihre Lieblingsdecke. Genießen Sie Momente der stillen Geborgenheit. Entscheiden Sie sich an diesen Tagen öfters einmal für einen fernsehfreien Abend und schalten Sie auch Computer, Handy und das Radio aus. Lassen Sie stattdessen die Stille den Raum erklingen und tanken Sie Kraft. Schweigen, Stille und Nichtstun gelten nicht umsonst als die besten Heilmittel gegen Stress.

Die Weisheit der Stille

„Wu Wei“, absichtsloses Tun, das bemühungslose Bemühen, nennt der Daoismus diesen Zustand der inneren Stille, von dem es heißt, dass er zur richtigen Zeit die richtige Handlung in Einklang mit der natürlichen Ordnung der Dinge hervortreten lässt. Wenn wir nur lange genug in die Stille horchen, so versichert uns Laotse, finden wir zu den Antworten unseres Lebens. „Im Inneren deines Seins ist die Antwort. Du weißt, wer du bist und du weißt, was du willst.“ Dann wird angemessenes Handeln möglich, das im Einklang mit dem Dao und unserem Wesen steht, denn: „Das Universum ist vollkommen. Es kann nicht verbessert werden. Wer es verändern will, verdirbt es. Wer es besitzen will, verliert es.“ Weises Handeln besteht demnach darin, dem Wandel keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern mit dem ständigen Werden harmonisch mitzufließen. Darin erblickt der Daoismus die Grundlage für ein gelingendes und glückliches Leben.

Auch die antike Philosophenschule der Stoa sah ihre Hauptaufgabe darin, den Menschen zu lehren, wie er glücklich werden kann. Um dies zu erreichen, empfahlen die Stoiker ebenso wie die Daoisten, stille Einkehr bei sich selbst zu nehmen und Seelenschau zu halten. „Es gibt ja nirgends eine ruhigere und ungestörtere Stätte, zu der der Mensch flüchten könnte, als die eigene Seele. Gönn dir also ständig diese innere Einkehr und erneuere dich selbst“, schrieb der römische Philosoph Marc Aurel. In der „Meeresstille der Seele“, wie die Stoiker diesen Zustand der unerschütterlichen Ruhe nennen, finden wir zu unserer Gelassenheit und inneren Balance zurück. Von nun an kann uns nichts mehr so schnell aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Christa Spannbaauer **bl**

Meditation für Anfänger



Glauben Sie, was Sie über Meditation gehört haben: Sie bringt den Geist zur Ruhe, öffnet das Herz und überrascht uns manchmal durch tiefe Einsichten. Und sie ist nicht kompliziert zu lernen. Tatsächlich finden Sie alles, was Sie dazu brauchen, in dem kleinen Buch des buddhistischen Meditationslehrers Lodro Rinzler. Sein Taschenguide „Sitzen wie ein Buddha“ zeigt, wie man auch bei vollem Terminka-

lender oder Neigung zu Ungeduld meditieren lernen kann. Mit einem alltagsbezogenen, humorvollen Stil spricht der Autor vor allem diejenigen an, die Geradlinigkeit und einen unkomplizierten Einstieg in die Achtsamkeitsmeditation suchen.

Lodro Rinzler
Sitzen wie ein Buddha
Meditation für Anfänger
Scorpio Verlag, € 7,99



BESSER LEBEN!



256 Seiten | € 19,99 [D]

Auch als E-Book erhältlich.

Öko-Pionier und Basic-Gründer Georg Schweisfurth zeigt, wie jeder im Alltag Verantwortung für Klima und Umwelt übernehmen kann. Möglichkeiten gibt es viele: Vom bewussten Essen über Upcycling, Car-Sharing und nachhaltiges Bauen bis hin zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Für ein besseres Leben für alle!

Leseprobe unter www.irisiana.de

IRISIANA