

Einleitung

Stille finden und daraus leben

Wer will das: Stille finden? Und daraus leben? Wer die Stille liebt. Um die Liebe zur Stille zu vertiefen und zu erweitern, dafür sind diese Texte geschrieben. Stille finden macht glücklich – in einer Weise, die nichts zu tun hat mit dem vorübergehenden Wohlbehagen, das man empfindet, wenn Bedürfnisse gestillt werden und Wünsche in Erfüllung gehen. In dem Glück, das mit Stille zusammenhängt, weiß man dieses weder zu erklären noch zu begründen. Man könnte es nicht einmal als Gefühl bezeichnen. Es ist eine so selbstverständliche Gestimmtheit, als könne es nichts anderes geben.

Aber auch wer noch nie Stille in solcher Wirkung erlebt hat, wird, wohl aus einem tiefen Anliegen heraus, ahnen, wovon die Rede ist. Denn sobald wir, in welcher Weise auch immer, leiden am heutigen Lärm, an äußerem Gedröhn oder an der lauten Unruhe innen, suchen wir nach der Stille. Stille erscheint dann – in großer Ferne – als ein begehrenswertes Gegenteil vom quälenden Jetzt. Nur wenn man sie erfährt, die Stille, ist sie überraschend vertraut, und sie schließt dann – vielleicht nur für einen Augenblick – alle Geräusche ein und durchdringt inneren Tumult. Wenn man sie erfährt, dann ist das stille Jetzt auf einmal so breit, als gehöre ihm alle Zeit.

Die Stille also, von der in diesem Buch die Rede ist, versteht sich als eine Wurzel und gleichzeitig als ein Umfassendes. Sie versteht sich als Urvertrautes in uns selbst. Sie versteht sich als das, was vom Menschen gehört werden will, als das, was den Menschen nach ihr suchen lässt. Als wisse er um sie schon

immer, als komme er aus ihr, als wolle er sie wiederfinden, als wolle er sich selbst in ihr wiederfinden.

Wir meinen uns also verloren, wir empfinden uns von uns getrennt. Wir haben von dem Moment an, da wir das Unterscheiden lernten und somit uns mit dieser höchsten Gabe zu individualisieren wagten, unser Einssein mit dem Einen Sein vergessen, unseren Seelengrund. Um uns zu retten, kämpfen wir gegen einen vermeintlichen Feind, bis wir am Rand des Abgrunds gegenseitiger Vernichtung aufwachen zur Frage nach dem eigentlichen Sinn solcher Entwicklung. Von da aus sucht und findet man den einen oder anderen Weg, um sich über die Stufe der unterscheidenden, dualistischen Sicht hinauszubewegen mit dem Ziel, sich auf bewusster Stufe wiederzufinden in dem Einssein mit dem Einen Sein.

Dort wird man erkennen, dass man dieses nie verlassen hat und dass das Drama des Getrenntseins nichts anderes ist als die gesegnete Täuschung, dank der wir zum Erkennen des Einen Seins gelangen können. Wenn solches Erfahren uns ergreift oder auch nur streift, fühlen wir uns zutiefst heil, mitten in allem Zwiespalt, der mit unserer Entwicklung in das objektivierende Bewusstsein einhergegangen ist. Die seltsame Sehnsucht, welche die Menschheit bei jedem Entwicklungsschritt in weitere Differenzierung des Erkennens begleitet hat als eine Art von Gegenbewegung, diese Sehnsucht ist gestillt, ohne dass man zurückgeschritten wäre.

Der Spur der Stille zu folgen ist ein möglicher Weg zu solcher Erfahrung hin. Wenn Stille erfahren wird, so ist es, als nehme sie einen ganz in sich auf. Und als nehme sie alles um einen herum gleichsam mit in sich auf. Wenn man sich auf sie einlässt, ganz, so ist es, als schöpfe man sich selbst aus ihr heraus. So ist

es, als schöpften sich alle Wesen und Dinge jeden Augenblick neu aus ihr heraus.

Und im Nachklang solchen Erfahrens, das, so ur-natürlich es sich anfühlt, doch auf einmal vorübergeht, im Nachklang ist es, als wirke die Stille in jeden Gedanken hinein, durch jedes Gefühl hindurch, als veranlasse die Stille jeden Schritt und bewirke die Handlung.

Auch der Nachklang ist irgendwann wieder fast oder ganz vergessen. Was bleibt, ist, dass man die Diskrepanz anfühlt zwischen der Weise, wie man sich mit Wirklichkeit verbunden wusste, und der Art, wie man jetzt der Realität wieder gegenübersteht.

Aus solchem Reibungsschmerz entsteht, so man sich nicht an der schönen Erinnerung und an schmerzlichem Bedauern festhält, der Impuls, die Suche nach der Stille in die Hand zu nehmen. Nicht dass man meint, man könne das Glück wiederherstellen, aber indem man fühlt, dass man sein Üben dazu beitragen kann.

Die Übung der Stille

Dient die Übung der Stille also einfach dem persönlichen Glück? Die einen würden sagen: Wie wunderbar, was soll es Besseres geben, als für sich selber Glück zu genießen? Wo es mit der Welt doch rundherum so schlimm bestellt ist. Die anderen könnten erwidern: wie egoistisch und oberflächlich! Haben wir Menschen denn keinen höheren Auftrag auf Erden? Wer aber die Stille übt, erlebt mehr und mehr, dass sich im dankbar genossenen Atemzug Lebensauftrag vollzieht. Dass

im reinen Daseinserleben ein Bewusstsein antwortet auf das Daseinsgeschenk. Solches Bewusstsein hat nichts zu tun mit rationaler Einsicht. Und doch ist es Bewusstsein; es hat also auch nichts zu tun mit schwelgerischem Sinnesrausch, und noch weniger ist es vergleichbar mit einer Regression in vorgeburtlich verschwommene Harmonie.

Was sich im reinen Daseinserleben vollzieht, entzieht sich dem Wort. Wenn in solchem Wissen Worte sich dennoch dem Nichtsagbaren nähern, dann könnten sie sagen: SEIN erkennt sich selbst in der Daseinswahrnehmung dessen, der gerade über sein unterscheidendes Bewusstsein hinausgeht, in dem er der Stille in sich selbst Statt gibt.

Von solcher Statt aus, von dem Ort aus, an dem die Stille Einzug hält, geht eine Wirkung aus, über den Übenden hinaus, ohne dass er sich missionarisch darum bemüht. Hingegen mag ihm deutlich werden, dass ihn in seinem Verlangen nach Stille, das sich zunächst so ichbezogen zeigt, von Anbeginn ein tieferes Anliegen gerufen hat und dass sein Weg auch nicht endet im eigenen Glücksgefühl und der damit verbundenen Kreativität.

Im Gegensatz zu ichbezogener Befriedigung, die sich um andere nicht schert, geht Seinsglück von selbst einher mit einer wachsenden Sensibilität für das Leiden derer, die ihrer Ahnung nach diesem nicht zu folgen wissen, oder denen es gelingt, das Bedürfnis nach Stille zuzudecken durch Ersatzbefriedigungen aller Art, um an deren Folgen wiederum um so mehr leiden zu müssen. Von der Erfahrung der Stille kommend, findet sich das Kriterium für alltägliches Handeln mehr und mehr aus solchem Mitfühlen und Mitsein.

Wenn mit der Zeit eine Offenheit für die Stille bleibt bei was auch immer wir tun, so wachsen damit ein Sinnempfinden und

eine Achtung für jeden Augenblick. Das Wie des Tuns mag sich daraus allmählich wandeln, zum Gewinn für uns selbst und zum Wohl der anderen.

Stille finden – wie?

Natürlich, indem man schweigt. Obwohl das so selbstverständlich klingt, um nicht zu sagen trivial, kommt kaum einer drauf. Äußerlich schon: Wer der Stille nachgeht, sucht einen schweigenden Platz, im Wald oder in den Bergen. Und oft geschieht es, dass der Wald oder der Berg seine Stille so mitteilt, dass man davon umhüllt und betroffen wird. Nur wenn man daraus leben möchte, ist es gut, den schweigenden Platz in sich selbst zu schaffen, das heißt, sich selber schweigen zu lassen. Aber das ist es, worauf man doch schwer kommt. Lieber sucht man, auch in der Meditation, anstrengende innere Aktivität, als dass man sich einmal wirklich schweigen lässt. Als ob das nicht genügen könne, um zum Grund zu kommen.

Oder als ob man letztlich doch nicht den Preis zahlen möchte, das kontrollierende Bewusstsein, mit dem man sich ständig vergewissert, dass man noch genau so ist, wie man sich kennt, einmal aufzugeben. Man fürchtet Tod, genau dort, wo man neues, eigentliches Leben ahnt.

Allerdings, man mag auch ahnen und fürchten, dass sich im Zurückziehen aktiver Geisteskraft, im wahren Hinuntersteigen Zwischenschichten zeigen könnten, die man bisher lieber unbeachtet ließ. Mit anderen Worten: Man ahnt, dass man, je wacher man wird für das Wesen, das man im Grunde ist, umso wacher werden wird für das Unwesen, das man auch noch ist.

Wenn das Sitzen in der Stille zum Übungsweg wird, so geht es just darum, diese Schattenseiten mit zu betrachten. Die Zeiten sind vorbei, in denen man meinte, alle in der Meditation aufkommenden Bilder und Regungen gleichermaßen als täuschende Bagatelle abtun und übergehen zu können.

Wie sanft oder dramatisch die Auseinandersetzung mit verdrängten Schmerzen und Impulsen wird, ist nicht vorauszusagen und hängt natürlich ab von der Bewusstseinsarbeit, die auf andere Weise schon getan worden ist. Gegebenenfalls wird man, angeregt durch das Erleben in der Stille, zusätzlich andere heilende Möglichkeiten suchen.

Elemente des Sitzens in der Stille: Das Sitzen in der Stille besteht darin, dass man unbewegt in einer möglichst gelösten und gleichzeitig wachen Haltung eine Zeit verweilt (siehe hierzu im Kapitel „Hinweis zur Praxis“ den Text zur Haltung; S. 139 f). Und dass man die Sinne sammelt auf eine einzige Sache. Von den verschiedenen Möglichkeiten sind in diesem Buch nur zwei Ansatzpunkte berücksichtigt: die Sammlung auf den Atem (siehe hierzu im Kapitel „Hinweis zur Praxis“ den Text „Atemstrombild“; S. 140 ff) und die Sammlung auf das Wahrnehmen der Stille selbst.

Aus Stille leben – wie?

Ich weiß es nicht. Es gibt kein Rezept, wie aus der Stille zu leben sei. Vor strengen Vorsätzen sollte man sich hüten. Aber erprobte Impulse zum Üben und Zeugnis von Erlebtem können die Sensibilität des Lesers wecken und sein Vertrauen in den eigenen Übungsweg fördern. Alles weitere „Wie“ findet sich in den Buchttexten von „Mittendrin“ (S. 74 ff).

Die Texte dieses Buches sind fast ausnahmslos aus dem Kontakt mit übenden Menschen entstanden. Sie sind also spontan in Situationen hineingesprochen und im Nachhinein zu Papier gebracht worden. Natürlich hat sich manche Umformulierung ergeben im Hinblick auf eine Leserschaft. So ist auch, wie in meinem Buch *Lebendige Stille*, die direkte Ansprache wieder möglichst vermieden worden, um dem Leser im Aufnehmen des Textes allen inneren Freiraum zu gewähren.

An der Schwelle zum Tag

Zum ersten Mal

Da setzt sich jemand in die Stille
zum ersten Mal, oder – wie zum ersten Mal:

Man lässt sich Zeit, den Platz zu richten,
so wie es für einen sein soll.
Man zündet vielleicht eine Kerze an,
aber das muss nicht sein.

Man stellt sich an den gerichteten Platz
und verneigt sich. Wozu?
Man tut es, bis die Verneigung Antwort weiß.

Man legt in aller Ruhe
Beine und Hände zurecht,
und sieht innerlich,
die Augen nahezu geschlossen,
sieht innerlich die Haltung,
in der man sitzt,
ob diese sich noch ordnen will.
Und füllt die Haltung mit sich selbst.

Und schaut den Atem, wie er geht und kommt,
und lässt das Schauen mitgehen mit Atem,
wie er kommt und geht.

Und lässt den Atem horchen auf die Stille,
wie sie irgendwann da ist zum ersten Mal.

Wie sie da ist, die Stille, schon immer.
Wie sie immer ist, die Stille,
als sei's das erste Mal.

Anfänger

Manche Menschen möchten
um keinen Preis
Anfänger sein,
worin auch immer.

Das ist schade.
Denn ein Anfänger ist
wie ein Kind.

Voll Vertrauen
und ohne Arg
fängt es an
und schaut,
was wird.

Wie ein Berg

Wie findet man in diesem Sitzen in der Stille
zu einer guten Haltung, äußerlich und innerlich?
Am besten ist, man sitzt da wie ein Berg.

Unten ist er breit, der Berg.
Sein ganzes Gewicht gibt er der Erde.
Man muss sich nicht breiter machen, als man ist,
es genügt, anzufühlen,
wie man mit seiner ganzen Breite
und seinem ganzen Gewicht
in den Boden hinein erdet.

Nach oben verjüngt er sich, der Berg.
Aus der Breite unten
wächst ihm die Kraft hinaufzuragen,
hoch und steil.
Man muss sich nicht über sein Maß anspannen,
es genügt, den Rücken aufzurichten
aus Erdverbundenheit,
bis man vom Scheitel aus
hinaufspüren mag
zum Raum über dem Kopf,
in Richtung Himmelsraum.

Am besten ist, man sitzt da wie ein Berg,
der mit seiner Breite und Höhe
in die Weite schaut.
Man muss dazu nicht die Augen aufsperrern,
man kann mit der ganzen Haltung
schauen wie ein Berg.

Bis zum Horizont mag er schauen;
geschehen lassend,
was um ihn herum geschieht,