

# INHALT

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Vorwort .....                   | 7   |
| <b>I. Zu sich kommen</b> .....  | 9   |
| Stille suchen .....             | 11  |
| Zeit haben .....                | 21  |
| Gelassen werden .....           | 32  |
| <b>II. Verbunden sein</b> ..... | 41  |
| Staunen lernen .....            | 43  |
| Sinn erfahren .....             | 54  |
| Geborgen sein .....             | 63  |
| <b>III. Mensch werden</b> ..... | 77  |
| Was ist der Mensch? .....       | 79  |
| Fastend sich finden .....       | 93  |
| Glücklich sein .....            | 102 |



# I. Zu sich kommen

Unsere Zeit ist schnelllebig und laut. Es gibt den »Fluch des Jahrhunderts, die Eile« (Jewgéni Jewtuschenko), und der Lärm dringt bis ins fernste Tal. In dieser Situation ist es eine Pflicht, die Stille zu retten, Mensch und Tier vor dem Lärm zu schützen und das Tempo zu begrenzen. Zugleich ist es notwendig, den Ort in uns zu entdecken, wo Stille waltet, Zeit und Ewigkeit sich im erfüllten Augenblick begegnen. Der Weg zu diesem Ort führt nicht am Leib vorbei. Es versteht sich daher, dass besonders die Meditationshilfen dieses ersten Teils den Leib und den Atem miteinbeziehen und so den Weg weisen von der Zerstreuung zur Mitte, von der Oberfläche zur Tiefe unseres Herzens.



## STILLE SUCHEN

Der Mensch spannt Telefondrähte  
quer durch die ganze Stadt  
und gibt keine Ruhe,  
ehe er nicht die ganze Welt  
in Rufweite hat.  
Das Radio,  
das keiner Drähte bedarf,  
reizt und spornt zu noch mehr Geschwätz.

Wo bleiben die Erfinder?  
Wir brauchen dringend Erfindungen,  
die zu Stille verhelfen,  
sie schützen,  
sie retten.

*Helder Camara*

Solange etwas klappt, reden wir kaum davon. Wir reden kaum vom Wetter, wenn es unseren Wünschen entspricht, oder vom Straßenzustand, wenn er gut ist, oder vom Essen, wenn es rechtzeitig auf den Tisch kommt und uns schmeckt. Aber kaum ist das Wetter schlecht, die Straße gesperrt, das Essen versalzen, so liefert uns das Gesprächsstoff. Und nicht nur bei alltäglichen Dingen ist es so. Wenn heute z. B. über Stille, Ruhe und Sammlung viel gesprochen und geschrieben wird, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass hier etwas nicht stimmt. In der Tat,

die Stille (oder das Fehlen der Stille) ist zum Problem geworden. Wir suchen sie, finden sie aber nicht. Wir möchten stille werden, wissen aber nicht wie.

Wie kann ich Stille finden – oder besser: Wie kann ich stille werden? Das ist die Frage, die uns in dieser ersten Betrachtung leiten soll.

Aber, so müssen wir zuerst fragen, wollen wir wirklich stille werden? Unser Verhalten beweist oft genug das Gegenteil. Da kommen wir, endlich dem Lärm des Geschäftes entronnen, heim und ertragen die Stille, das Alleinsein in unseren vier Wänden nicht. Wir greifen mechanisch zum Radio- oder Fernsehknopf. Oder wir haben den Rummel der Stadt hinter uns gelassen, reisen in die Ferien und wählen, vielleicht mehr unbewusst als bewusst, einen Ort, wo viel los ist, wo Betrieb herrscht, wo wir nicht allein sein müssen. Oder wir haben an einem freien Abend oder Wochenende ein paar Stunden der Muße für uns ausgespart. Und dann klingelt das Telefon, eine unerwartete Einladung zu einer Party – und schon ist uns diese »Ablenkung« willkommen.

Warum fällt es uns so schwer, die Stille zu suchen und zu ertragen? Ein Grund ist sicher dieser: Das Bedürfnis nach Stille wird nicht ernst genommen – weder von den anderen noch von uns selbst. Anne Morrow Lindbergh, die Frau des berühmten Ozeanfliegers, sagt dazu: »Jede andere Entschuldigung wird eher entgegengenommen. Die Zeit, die wir uns

für eine geschäftliche Verabredung, für den Friseur, für eine Einladung oder für Einkäufe nehmen, wird respektiert. Sagt man aber: Ich kann nicht kommen, denn das ist die Stunde, die ich ganz für mich allein reserviert habe, dann gilt man für ungezogen, egoistisch oder als Sonderling. Was wirft es für ein Licht auf unsere Zivilisation, wenn das Bedürfnis nach Einsamkeit verdächtig erscheint, wenn man sich dafür entschuldigen, wenn man es verbergen muss wie ein geheimes Laster!« Die Stille, das Alleinsein sind noch zu wenig gesellschaftsfähig.

Zu dieser eher äußerlichen Ursache kommt ein tieferliegender Grund: Es ist die Angst, zu vereinsamen, allein gelassen zu werden, die uns vor der wahren Einsamkeit, vor dem Alleinsein, vor der Stille und damit vor der Begegnung mit uns selbst fliehen lässt. Diese Flucht vor uns selbst hat viele Namen: Betriebsamkeit, Gerede, Arbeitswut, die sich als Fleiß tarnt, Sucht in ihren verschiedenen Formen.

Alle diese Fluchtversuche vermögen die Sehnsucht nach Stille nicht zu verdrängen. Es kann vielmehr so weit kommen, dass uns alle Fluchtversuche im Blick auf die heilende Stille als Verrat erscheinen.

Wir sind so sehr verraten,  
Von jedem Trost entblößt.  
In all den schrillen Taten  
Ist nichts, das uns erlöst.

Wir sind des Fingerzeigens,  
Der plumpen Worte satt.  
Wir wolln den Klang des Schweigens,  
Das uns erschaffen hat.

Gewalt und Gier und Wille  
Der Lärmenden zerschellt.  
O komm, Gewalt der Stille,  
Und wandle du die Welt.

»O komm, Gewalt der Stille«, so lautet der Titel dieses Gedichts von Werner Bergengruen. In der Stille liegt offenbar eine Kraft verborgen, die uns und unsere Welt zu verwandeln imstande ist.

Wie aber, so fragen wir uns, gelangen wir zu dieser Stille? Welches sind die Stufen des Weges, der zur wahren Einsamkeit führt?<sup>1</sup>

Mit Johannes B. Lotz (*Erfahrungen mit der Einsamkeit*) können wir folgende Momente unterscheiden: abschiednehmen, sich sammeln, sich öffnen, um so von innen her erneuert zu werden.

### *Abschiednehmen*

»Partir, c'est mourir un peu«, sagen die Franzosen – Abschiednehmen heißt immer auch ein bisschen sterben. Das Vertraute, Bekannte bleibt zurück, das Neue, Unbekannte ist noch nicht da. Der vertraute Lärm der Betriebsamkeit ist verstummt, der hei-



lende »Klang des Schweigens« ist noch nicht zu vernehmen. Diesen Zustand der Schweben zwischen nicht mehr und noch nicht gilt es auszuhalten. Abschiednehmen ist schwer, aber wo der Abschied gelingt und wo ich das Vielerlei der Dinge hinter mir lasse, fange ich an, mich zu sammeln. Dabei ist es von großer Wichtigkeit, sich zu gewissen Zeiten an einen ruhigen Ort zurückzuziehen. Aber die Zurückgezogenheit, das ruhige Zimmer, so notwendig sie auch sein mögen und so schwer sie zu finden sind, bilden erst den Anfang des Weges, gleichsam den ersten Schritt. Der zweite Schritt, die Sammlung, muss dazukommen.

### *Sich sammeln*

In der *Wolke des Nichtwissens*, einem heute viel zitierten Meditationsbüchlein aus dem 14. Jahrhundert, lesen wir: »Obwohl der Meditierende bei der Übung nicht bewusst auf seinen Körper achtet, wird dieser doch durch die Verfassung seines Geistes beeinflusst. Sammelt er seinen Geist zur Übung, drückt plötzlich auch sein Leib ganz Sammlung aus, selbst wenn er sich zu Beginn in einer lässigen Haltung befand.« In diesem Fall wird die Sammlung als von innen nach außen wirkend beschrieben. Da aber Leib und Seele eine Ganzheit bilden, hat auch der umgekehrte Weg seine Gültigkeit, nämlich von außen nach innen. Und dieser Weg ist uns heute leicht-

ter zugänglich. Still und aufrecht sitzend, aufmerksam dem Atem folgend, werden wir unseres Leibes inne, nicht im objektivierenden, gegenständlichen, sondern im »inständlichen« Erkennen. Das verlangt Übung. Anfänger spüren zunächst die verschiedenen Knoten und Verspannungen, wie die Starre im Hals (Halsstarrigkeit) und die Härte im Nacken (Hartnäckigkeit). Sie sind geneigt, aufzuspringen und in die bewährten Ablenkungen zu flüchten oder beim Sitzen hin und her zu rutschen. Durch geduldiges Üben aber führt das äußere Sichloslassen zur inneren Sammlung und Ruhe.

Durch Abschiednehmen und Sichsammeln gelangt der Mensch von der Zerstreuung zur Mitte, von der Oberfläche zur Tiefe, von der Selbstentfremdung zum wahren Selbst. Aber so wenig der Abschied Selbstzweck ist, sondern sein Ziel in der Sammlung hat, so wenig findet die Sammlung in sich selbst ihr Ziel. Wer das Alleinsein, die Sammlung anstrebt, ohne die Öffnung zu wollen, gerät in die Isolation, in ein Schweigen, das tödlich wirkt. Das Ziel der Sammlung, des Alleinseins und der Stille ist das Offensein für alles, was ist. Damit sind wir bereits bei der dritten Stufe des Weges angekommen.