



KÖRPER GEIST SEELE

KGS
BERLIN

www.kgsberlin.de

Eintauchen
in die
Stille

12
2017

KGS
seit
1994

Zur Stille des Herzens finden

von Christa Spannbauer

Wo immer wir auch hingehen - der Lärm folgt uns auf Schritt und Tritt. 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. Wir suchen sie in abgeschiedenen Klöstern auf dem Land und in buddhistischen Meditationszentren im fernen Asien. Und wenn wir sie schließlich finden und sie sich um und in uns ausbreitet, erleben wir Augenblicke ungeahnter Intensität. Die Zeit scheint still zu stehen. Und wir verstehen, was der Philosoph Friedrich Nietzsche meinte, als er schrieb: „Die größten Ereignisse - das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.“

Doch müssen wir tatsächlich in die Ferne pilgern, um zur Stille in uns selbst zu gelangen? Lehren uns nicht die Weisheitswege aus Ost und West, dass wir alles, was wir auf unserem Lebensweg benötigen, bereits in uns tragen? Wie aber finden wir zu diesem stillen Ort in uns?

Hierfür ist es zuerst einmal wichtig, Orte der Stille im täglichen Leben zu haben und aufzusuchen, sei es ein Rückzugsort in der Natur, eine nahe gelegene Kirche, der eigene Garten oder ein stiller Raum in der eigenen 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. Denn erst, wenn es still wird um uns herum, erhalten wir Zugang zum Ort der Stille in uns. In der Stille öffnen sich neue Erfahrungsräume. Hier kommen wir in Berührung mit dem Wesentlichen. Die Stille bringt uns in Verbindung mit unserer wahren Sehnsucht. Sie ist es, die Verwandlung möglich macht.

Der Raum der Stille ist immer schon da. Die Tür steht uns immer offen. Nur wir finden in der Hektik des Alltags oft keinen Zugang. Uns ist, als wäre die Tür verschlossen. Wie also können wir zur Stille des Herzens finden?

Verlässliche Wege dorthin bieten Momente der Achtsamkeit und Zeiten der Meditation und inneren Einkehr. „Schweige und höre. Neige deines Herzens Ohr. Suche den Frieden“, riet der christliche Ordensgründer Benedikt von Nursia. Und Laotse, der Begründer des Taoismus, lehrt uns: Wenn wir nur lange genug in die Stille horchen, finden wir zu den Antworten unseres Lebens. Dann wird angemessenes Handeln möglich, das im Einklang mit unserem wahren Wesen steht. Hierfür entwickelte der Taoismus wirksame Methoden der Meditation und der zentrierenden Atem- und Körpertechniken wie das Tai Chi, denen alles eines gemeinsam ist: Sie befreien den Geist von Unruhe. Denn wenn es im Außen still wird, geht der Lärm im Innen meist erst so richtig los. Diese erschütternde Erfahrung machen Menschen immer dann, wenn sie sich ins Meditationszentrum zu einem Retreat oder ins Kloster zu Exerzitien zurückziehen. Eine Flut von Gedanken, Ängsten, Sorgen und Erinnerungen bricht über sie herein. Deshalb vergleicht der Buddhismus unsere Gedanken mit einer Affenhorde, die immer dann am lautesten zu kreischen beginnt, wenn es um uns herum still wird.

Es ist ja auch durchaus verständlich, dass unser Geist die plötzlich eintretende Ruhe dazu nutzt, uns endlich lautstark auf all das aufmerksam zu machen, 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 sich unser Geist durch alles durchgearbeitet hat, und die Affen es schließlich müde werden, um unser Kissen zu tanzen. Die aufgeschauchten Gedanken kommen und gehen lassen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren und ohne sich mit ihrem Inhalt zu beschäftigen. Einfach nur sitzen, bis sie sich leer gelaufen haben und durch die





Bewegungslosigkeit des Körpers auch unser Geist von Unruhe gereinigt wird. „Man muss seinen Mund schließen und seine Pforten zumachen, seinen Scharfsinn abstumpfen, seine wirren Gedanken auflösen, sein Licht mäßigen“, erklärt uns hierzu der weise Laotse.

Atemmeditation: Den Raum der Stille öffnen

Diese wirksame Meditationsübung führt Sie in die Stille. Sie können diese Meditation immer dann anwenden, um den inneren Raum der Stille zu öffnen. Ganz unabhängig von äußeren Umständen. Schließen Sie dafür die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie bewusst ein und aus. Und beginnen Sie nun, ganz gezielt in die kleine Pause zwischen dem Ausatmen und dem erneuten Einatmen hineinzuspüren und hineinzuhorchen. Dies ist ein Ort großer Stille. Nichts bewegt sich, alles vertieft sich. Es ist, als ob Sie auf dem Meeresgrund ankommen. Verlängern Sie diese Pause so lange, wie es Ihnen gut tut. Und spüren Sie, wie sich mit jedem Atemzug die Stille in Ihnen ausbreitet.

In den Zen-Klöstern wird daher von jeher 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. Das Zen-Gedicht bringt diese Grundhaltung des Geschehens zum Ausdruck, die uns an den Ort der Stille in uns führt:

***Still sitzen.
Nichts tun.
Der Frühling kommt.
Das Gras wächst.***



Christa Spannbauer lebt als Autorin und Seminarleiterin in Berlin. In ihren zahlreichen Publikationen zeigt sie die Alltagstauglichkeit der Weisheitswege aus Ost und West für den modernen Menschen auf. Infos: www.christa-spannbauer.de Sonntag, 10. Dezember, 11 Uhr Übungen und Meditationen, die in die Stille des Herzens führen. Praxis für Physiotherapie, Eisenbahnstraße 62, 10709 Berlin. Anmeldung unter: info@christa-spannbauer.de

DAULAT
Buchhandlung

Mineralien • Räucherwerk
Pendel • Esoterik • Traumfänger • Klangschalen
Schmuck • Entspannungsmusik • Tarotkarten • Klangspiele

Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.Daulat.de

Wrangelstr. 11 - 12 • 12165 Berlin • Tel./Fax (030) 79 11 868
3 Minuten Fußweg vom Einkaufszentrum „Das Schloss“ in Stieglitz
Öffnungszeiten: Mo - Fr 10.30 - 18.30 Uhr • Do 12 - 20 Uhr • Sa 11 - 16 Uhr