

Zeitfenster 6

In der Stille liegt die Kraft

„Früher brachte der Lärm die Menschen aus der Ruhe, heutzutage ist es die Stille“, meint der Aphorist Ernst Ferstl. Und er hat wohl irgendwie Recht.

Stille auszuhalten ist zu einer großen Herausforderung geworden.

Der Mensch lebt nach außen, oberflächlich, schnell und laut.

Stille leben

Es hat sie immer schon gegeben, Menschen, die Antworten auf ihre Fragen in der Tiefe des eigenen Seins entdeckt haben. Man nennt sie Mystiker und ihr Nicht-Tun, hat in den verschiedenen religiösen Traditionen verschiedene Namen: Meditation im Buddhismus, Kontemplation im Christentum, im Hinduismus wird es Yoga genannt, im Judentum Kabbala, der Islam nennt es Sufismus.

Große Mystiker gibt es in allen Religionen und spirituellen Traditionen der Welt, von Laotse bis Meister Eckhardt, von Hildegard von Bingen bis zum Dalai Lama.

Jesus als Vorbild

Und Jesus hat „meditiert“.

Wenn die Herausforderungen sehr groß wurden, suchte er die Stille. Immer wieder zog er sich zurück: in die Wüste, auf den Berg, an den Fluss – gemeinsam mit seinen Jüngern oder allein.

Und in der letzten Nacht vor seinem Tod, in der größten Not und tiefsten Verzweiflung sogar dreimal.

Beeindruckend zu spüren ist bei Jesus das unendliche Vertrauen in den göttlichen Plan. Sein Kopf kann zwar nicht verstehen, was sein Herz ihm sagt, mutig nimmt er trotzdem seine Lebensaufgabe an, weil er sich eingebettet fühlt in jene Höhere Ordnung, die wir das Göttliche nennen.

Stille als Kraftort

In der heutigen Zeit gibt es immer mehr Menschen, die bewusst aus ihrem „Raum der Stille“ leben.

Angefangen haben die Beatles, die mit der 68er Generation einen Meditations- und Jesus-Boom ausgelöst haben.

Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen wie z.B. Richard Gere, junge Filmschauspieler, Musiker, Sportler, Politiker sprechen offen über ihre Meditationspraktiken, durch die sie den Druck des beruflichen und privaten Lebens bewältigen können.

Dr. Toni Pizzocco nennt in seinem Buch „Mut machen oder mies machen“ die Meditation, die Stille, eine wesentliche Säule für die Gesundheit des Menschen.

Um in Kontakt zu kommen mit sich selber, ihren Gefühlen, Ängsten, Wünschen, Träumen und Hoffnungen, mit ihren Visionen und ihrer Lebensaufgabe, wählen immer mehr Menschen eine Lebenshaltung, die sich aus der Stille nährt und sie schöpfen daraus Kraft, innere Ruhe und Gelassenheit.