



## Kontemplation STILLE ... ACHTSAMKEIT

Ein Weg des Lassens in die  
Seinstiefe des Menschen



Die rationalen Denk- und Wahrnehmungsmuster lenken die Aufmerksamkeit nach draussen, binden sie ein in die Beschäftigung mit Vergangenem und Zukünftigem. Sie behindern unsere Kreativität und trocknen uns spirituell aus. Lebendige Wirkkraft vollzieht sich in der Gegenwart. Das, was Menschen vor Jahrtausenden „Gott“ nannten, kommt nicht irgendwann, sondern ist stets gegenwärtig, ist Antrieb und Impuls für die Entfaltung allen Lebens von den kleinsten Bausteinen an, den Genen, Zellen, Atomen, bis zu den komplexen Systemen des Kosmos. Mit der Dualität rationalen Denkens stolpern wir über die Einfachheit des Seins. Im Nachdenken allein finden wir keinen Zugang. „Erst wenn der Mensch im wahren Sinn *re-ligiös* wird,“ vielleicht müssten wir heute sagen *spirituell*, „findet er Heilung.“ (C.G. Jung.)

Wir sind als Menschen mehr, als wir mit dem alltäglichen Verstand wahrnehmen können. Wer bin ich, wer bist du, wer sind Sie, wenn wir ohne Vorbehalt in den Spiegel des Erkennens schauen?

Kontemplation beantwortet diese Fragen weder intellektuell noch dogmatisch. Sie ist eine jahrhundertertealte Praxis: Still sitzen ... die Hände ruhen im Schoß ... alle Unruhe ziehen lassen ... bis sich Ruhe einstellt ohne Ich-Identifikation ... darin verweilen. So ordnen sich deine inneren Kräfte und bringen zur Entfaltung, was sich entfalten möchte. Wider jedes bessere Wissen und alle bisherige Erfahrung den Urgrund deines Seins neu entdecken, erspüren, daraus leben.

Ist es unserem Alltagssinn möglich, sich still und achtsam, mit liebendem Hinhorchen und Aufmerken dem reinen Geschehen zu überlassen, lernen wir unser ursprüngliches Wesen, die Einheit von *creator* und *creation* im Prozess des Kreativen zu erkennen. Wer nur einmal wirklich Stille und die Gegenwart des Einen erfahren hat, dessen Leben wird umgekrempelt. „Dies geschieht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit. Hält Mann/Frau dabei aus, wird es zuletzt leicht und lustvoll.“ (Joh. Tauler)

**KONTEMPLATION ...  
... ein Gebet der Stille.**  
Mögliche Sitzhaltungen:



Setz dich still mit entspanntem, doch wachem Rücken auf einen Stuhl oder zu ebener Erde auf ein Bänkchen oder ein festes Kissen. Halte die Augen halb offen oder auch geschlossen, lasse die Hände im Schoß oder auf den Oberschenkeln ruhen und lasse vor allem den Kopf ruhen auf der Wirbelsäule. Er kippt nicht nach hinten und nicht nach vorne, er ruht. So bekommt er die Chance, auch innerlich zur Ruhe zu kommen. Du lässt dich atmen – AUS ... und irgendwann wieder ... EIN. Mit behutsamer Hinwendung kehrst du ein bei diesem AUS ... und irgendwann wieder ... EIN. Jede Menge Gedanken ziehen durch deinen Sinn. Ganz alltägliche wie „Was koche ich heute Mittag?“ ... „Was ziehe ich heute Abend für das Konzert an?“ oder „Wie bringe ich meinem Kollegen bei, dass sein Vorschlag für das Projekt Unsinn ist? Es können rationale Fragen sein: „Was geschieht jetzt eigentlich?“ ... „An wen richtet sich dieses Gebet? Ich will doch gar nicht beten.“ Oder so etwas wie erha-

bene Gedanken, ja Gebetsworte: „Mein Gott, was für eine wunderbare Stille. Wie bist du so gross! Wie bist du so gnädig, dass du mich dies erfahren lässt.“

Eine Unmenge an Gedanken, Impulsen, Eindrücken und Gefühlen werden immerzu von unserem Gehirn und Bauch-Gehirn produziert. Dieses stille Sitzen, diese Aufmerksamkeit ohne Worte und ohne Bilder lässt uns dessen überhaupt erst gewahr werden. Unsere alltägliche Ich-Aktivität besteht darin ständig zu entscheiden, welche Impulse nehme ich an, auf welche lasse ich mich ein und welche lehne ich ab. Das meiste davon geschieht unbewusst und willkürlich.

### **... eine Auszeit mitten im Alltag ähnlich einem entspannenden Bad**

auch wenn die Entspannung mitunter auf sich warten lässt. Häufig spüren wir den Erfolg dieser 20 – 25 minütigen Auszeit nicht sofort. Doch die langjährige Erfahrung zeigt, dass sich Ausdauer und Geduld lohnen. Ähnlich der Blume, die zunächst unbemerkt im Keimen des Samens wächst und als Keimling nur bei guter Pflanzenkenntnis zu erkennen ist, bleibt das Wirken dieser stillen Praxis vorerst verborgen. Es ist hilfreich, sich von einem erfahrenen Menschen begleiten zu lassen.

### **... Einheitserfahrung**

Nichts anderes als schlicht und einfach nur ‚DIES‘ zu sein in diesem Augenblick. Zeitlos. Ohne vorher oder nachher. Ohne Überblicksbewusstsein. Ein Handeln aus der Stille, durch die Stille, das in der Stille sich auflöst in die nächste Handlung hinein. Kein Werten, kein Urteilen. Häufig im Nachhinein nicht anders aufzufangen denn auf künstlerische Weise: Malen, mit Worten verdichten, Skizzen erstellen, voll Dynamik und Bewegung an die nächste Aufgabe gehen. Es gibt unzählige Geschichten, die solche Momente und deren Auswirkung einzufangen versuchen. Bei Anthony de Mello, bei den Chassidim der jüdischen Mystik, gesammelt von Martin Buber, bei den Indianern, in der Zentraktion, bei den christlichen Mystikern der Tradition und der Moderne, wie zum Beispiel bei Lorenz Marti in seinem Buch „Wie bindet ein Mystiker seine Schuhe?“.

**... ein lebenslanger Erfahrungsweg vom Kopf zu Herz und Bauch.** Eine Entwicklung von der ich-bezogenen Persönlichkeitsstruktur zu einer mitfühlenden, alle Lebewesen und Geschöpfe wertschätzenden Person, die ihr Person-Sein nicht mit Hilfe von eingespielten Masken und Vorstellungen lebt entsprechend dem griechischen Verständnis von „persona“. Dank einer Lebendigkeit, die durch jede Pore dringt und auf diese Weise per-sonar ist, wird unverstellte Authentizität bezeugt und werden die Fragen um Leben und Tod transparent. Ein Prozess, dem sich der Mensch nicht entziehen kann, der ihm widerfährt.

**In den Kursen** an Wochenenden zur Einführung üben wir rund 7 Stunden, in Wochenkursen zur Vertiefung rund 9 Stunden täglich im harmonischen Wechsel von Sitzen – gehen – Sitzen, lockern und entspannende Körperübungen, Vokaltönen und Vortrag. Einzelgespräche helfen, mit Praxis und Erfahrung klar zu kommen.

In den Kursen im Südtirol ist eine Stunde „Arbeit in Stille und Achtsamkeit“ Teil der Übung. In den längeren Kursen feiern wir eine Dankesfeier mit Brot und Wein. Offen und hellhörig werden für die Kraft und Liebe des Christus, die an keine bestimmte christliche Vorstellung gebunden ist; die in ihrer Klarheit der Kraft und Liebe des Buddha oder eines einfachen, natürlichen Menschen entspricht.

### **Einfach hinhalten**

Willigis Jäger

*„Wenn ich im kontemplativen Gebet in die Tiefe komme,  
lege ich all meine Sorgen, Nöte und Probleme  
in diese Unendlichkeit hinein.  
Ich halte sie einfach hin,  
die Not der Freunde und aller die mir nahe sind,  
das Leid der Menschheit, und mich selbst.  
Alles halte ich in diese Leere hinein  
ohne Worte, ohne Bitte.  
Ich halte sie voll Vertrauen in diese Unendlichkeit.  
Und dann lasse ich alles wieder los  
und spüre und höre die Stille.  
Da wo nichts mehr ist,  
ist der Platz der Einheit, der Begegnung.“*