



See der Stille

von Erika Luzia Lüthi

Region des Neu Denken

Die gewohnten Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster, Strategien und Denkmuster greifen manchmal einfach nicht mehr. Neu Denken ist eine neue Art der Betrachtungsweise von sich selbst und der Welt. Es ist ein offenes, nichturteilendes und gleichzeitig achtsames Denken. Es erweitert unser Bild von uns selbst und der Welt und kann uns eine neue Ausrichtung unseres Lebens geben. Unser rationaler Verstand kann zusammen mit Empathie und Intuitionskraft als Zugang zu unserer inneren Quelle unser Bewusstsein erweitern. Es gilt immer wieder aus dem urteilenden Denken aus- und ins neue Denken

bewusst einzusteigen, voll und ganz gegenwärtig zu sein und uns mit uns selbst, den anderen, der Welt und dem grösseren Ganzen zu verbinden. Dabei unterstützen uns das Erlernen des Denkens „Jenseits von richtig und falsch“, das Bewusstwerden einer neuen Ethik, die uns Orientierung gibt und unser Leben leichter, freudvoller und erfüllter macht, die Stille und das Üben des Nichtdenkens sowie das Ausprobieren des Neudenkens.

Beschreibung der Region

In dieser Region finden Sie verschiedene Möglichkeiten und Zugänge zum Neu Denken. Die Region lädt zum Wandern ein, zu einem stetigen Unterwegs sein. In dieser Region hat es unten in den Tälern sonnendurchflutete grüne Wiesen, gelbe Raps- und Sonnenblumenfelder, Felder in verschiedenen Brauntönen, die darauf warten, bepflanzt zu werden, ein leichter Wind, der die Halme des Grases und der Kornfelder bewegt. Vögel drehen ihre Kreise, lassen sich vom Wind tragen. Sie schwingen elegant und mit einer grossen Leichtigkeit mit. Es ist die Region der sanften Hügel und steilen Felsen mit Bäumen und Wäldern an den Hängen auf dem Weg zum Gipfel oder auf dem Weg im Tal. Verschiedene Wege schlängeln sich auf die Hügel und Berge, die die Sicht in die Weite öffnen. Wenn Sie sich Zeit lassen, während des Wanderns innehalten, begegnen Sie vielleicht einem Hasen, Reh oder Fuchs. Schmetterlinge gaukeln von der einen farbigen Blume zur andern, tanzen zu zweit. Am Abend zeigen sich Fledermäuse, ein Zeichen dafür, dass diese Region nachts ruhen kann.

See der Stille

Der See der Stille ist ein See, der Sie zum Experiment des Nichtdenkens einlädt. Er ist eingebettet in eine ruhige sanfte Landschaft mit grünen Wiesen und seltenen kräftig blühenden Pflanzen. Er ist für sich abgeschlossen und von Bergen umgeben. Es ist ein ruhiger See, nur manchmal plätschern sanfte und leise Wellen an seine Ufer. Der See zeigt sich in Grün- und Blautönen verschiedenster Mischung und Abstufungen. Über dem See entdecken Sie die unterschiedlichsten Arten von Libellen. Über den See laufen Wasserläufer und tanzen Insekten. Im klaren Wasser des Sees schwimmen bunte Fische über kleine farbige Korallenriffe. Der Zugang zum See ist leicht zu finden und die Wanderung zu ihm ist einfach und kurz. Die Wege sind gut ausgebaut und sanft ansteigend. Wenn Sie mit einem Boot unterwegs sind, ist die Anlegestelle im Osten der Insel in der Nähe des Tempels der Ethik. Beim Gehen zum See hat es oft Nebel, der wie ein Schleier ist und die Landschaft mystisch erscheinen lässt. Es gibt Reisende, die sagen, dass sie der See der Stille nicht nur zum Nichtdenken, sondern auch zu ihrem inneren Wissen führt. Am tiefblauen See scheint immer die Sonne und eigenartigerweise auch beim Zurückgehen.

Die Kunst des Nichtdenken

Der Verstand tut viel für uns. Er sorgt sich um unsere Gesundheit, unsere Sicherheit, um die Akzeptanz, denkt über unsere Handlungen und Haltungen nach, etc. Er arbeitet viel für uns. Er macht dies nach den Grundsätzen wie wir ihn programmiert haben. Stimmen im Kopf zum Beispiel können uns foltern, weil wir uns mit all den Urteilen und was wir Schwieriges im anderen und im Leben sehen identifizieren. Unsere Urteile sind wie ein Schleier. Nur wenn wir genauer hinschauen, den Schleier sanft wegziehen, können wir erkennen, wie das Leben wirklich ist.

Das Gehirn hat nichts dagegen, mal Ruhe zu haben vom Aufarbeiten, Sortieren, Koordinieren, Kombinieren und neu Vernetzen, Pendenzen Abarbeiten und einfach leer zu sein.

Phänomen

«Es ist mühsam, jeden Gedanken zu untersuchen. Denn während Sie einen Gedanken betrachten, kommt Ihnen schon ein anderer in den Sinn. Doch wenn Sie achtsam sind, ohne zu kontrollieren oder zu rechtfertigen, werden Sie feststellen, dass sich, wenn Sie diesen einen Gedanken einfach nur betrachten, kein anderer Gedanke dazwischendrängt. Nur wenn Sie verurteilen, vergleichen, sich annähern, schieben sich andere Gedanken dazwischen.» Jiddu Krishnamurti, Seite 16

Aktiv und Kreativ

Wenn Sie am See angekommen sind, lassen Sie die Landschaft auf sich wirken – ohne zu denken. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf die Landschaft, geniessen Sie sie – ohne zu vergleichen, zu planen oder zu werten.

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stein. Atmen Sie natürlich ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Geräusche der Natur und auf die Stille, die Sie umgibt. Vielleicht können Sie die Stille hören. Hören Sie einfach zu. Wenn Sie merken, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Gedanken, die kommen, lenken, kehren Sie einfach wieder zum Hören der Natur und der Stille zurück.

Vielleicht spüren Sie auch die Stille in Ihnen selbst. Lauschen Sie der eigenen Stille und ihrem ganz eigenen Klang.

Die Kraft der Stille – Begegnung mit sich selbst

Wir sind nicht unser Denken, und wir können uns neue Räume jenseits des Denkens öffnen. Viele unserer Gedanken beschäftigen sich mit all dem, was im Aussen ist. Oft merken wir, wenn wir im Aussen still sind, wie ein oft überflüssiges Gedankenkarussell mit vielen Kreuz- und Quergedanken in unserem Kopf dreht. Die Stille ist es, die uns zu uns und unserer reichen inneren Welt jenseits vom Denken führt. Sie fokussiert uns auf das eigene Herz und die Tiefe und Schönheit des Momentes. Sie verbindet uns mit unserem Wesen, der Natur und unserem Ursprung, zu etwas, das grösser ist als wir selbst. Die Stille führt uns ins Sein. In der Stille können wir uns selbst begegnen. Sie ermöglicht uns, hinzuhören, unsere innere Stimme zu erkennen und von unserer inneren Quelle heraus zu handeln. Die Stille kann uns aus der Welt der Spaltung in die Welt des Einsseins führen. Nach Meister Eckart kommen wir der Wahrheit näher, je tiefer wir in die Stille gehen.

Aktiv und Kreativ

Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich auf die Wiese: Nehmen Sie wahr, was im Aussen ist, was im Innen ist, Ihre momentanen Gefühle und Gedanken, spüren Sie hin. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Leere in sich selbst. Lassen Sie das, was Ihre Sinne wahrnehmen, Ihre Gedanken und Gefühle los und kehren Sie immer wieder zu sich

selbst, zu Ihrer inneren Stille, zu Ihrem Raum der Leere, zu Ihrer Quelle zurück. Spüren Sie sie. Machen Sie das so lange, bis Sie sich selbst von innen heraus spüren, spüren Sie Ihren Atem, Ihre Lebendigkeit, Ihre Freude, Ihr Mitgefühl mit sich selbst. Geniessen Sie diesen Augenblick. Hören Sie hin. Vielleicht spricht Ihre innere Quelle mit Ihnen oder Sie spüren den Impuls aufzustehen und dieses oder jenes zu tun, was Ihnen guttut oder Sie wissen einfach, was Sie nun zu tun haben.

Eine Verabredung mit dem Leben

Nach Thich Nhat Hanh haben wir eine Verabredung mit unserem Leben, eine Verabredung, die im gegenwärtigen Augenblick stattfindet. Das Leben ist und zeigt sich immer im Augenblick. Das Gewesene, das Erlebte, die Vergangenheit hat Wirkung im Augenblick, das Zukünftige entsteht aus dem Augenblick. Der Blick auf den gegenwärtigen Augenblick ist auf das gerichtet, was jetzt gerade ist, nicht auf das, was war, und auch nicht auf das, was sein wird. Ebenso können wir uns beim Blick auf den gegenwärtigen Augenblick vom eigenen Gefühlsärm lösen und lassen im gegenwärtigen Augenblick nicht zu, dass er uns da- oder dorthin zieht. Wir sind mit unseren Gedanken oft in der Vergangenheit und denken an vergangene Ereignisse oder wir sind mit den Gedanken in der Zukunft und wir denken an das, was wir tun wollen, und vergessen dabei die Gegenwart, das, was gerade Hier Jetzt ist. Das in der Gegenwart Gegenwärtig-Sein verlangsamt das Gedankenkarussell und dämpft auch den Gefühlsärm oder bringt beides sogar zum Stillstand. Wenn Sie Ihr Denken und Fühlen ausblenden können, dann sind Sie im Hier und Jetzt und mit sich selbst verbunden. Die Präsenz ist immer da – nur wir nicht immer.

Alles, was wir spirituell anstreben, ist nach Michael J. Roads im Augenblick:

«Im Augenblick ist bedingungslose Liebe. Im Augenblick ist bewusste Intelligenz. Im Augenblick ist Freiheit. Im Augenblick ist Frieden. Im Augenblick ist Vertrauen.» Michael J. Roads, Von der Illusion zur Erleuchtung, Seite 24

Und der Augenblick ist gerade jetzt der Moment in Ihrem Leben, der jetzige Moment in Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag.

Hinweis

Es besteht eine Verbindung zur Stadt der Denkmuster: bei deren Brunnen des Lichts finden Sie mehr zur bedingungslosen Liebe und in ihrer Strasse der Erwartungen finden Sie etwas mehr zum Thema Vertrauen in den Augenblick.

Aktiv und Kreativ – wählen Sie aus

Gedankenflut reduzieren

Sie können Ihre Gedankenflut reduzieren, sich von den Gedanken befreien, sich leer machen, indem Sie die Gedanken bewusst wahrnehmen und den im Moment nicht erwünschten Gedanken «Stopp» sagen und sie gleichzeitig weiterziehen lassen wie Wolken am Himmel. Sie können eigene Signalwörter entwickeln, wie zum Beispiel «Lenke deine Aufmerksamkeit auf dich selbst» oder «konzentriere dich auf das, was du gerade machst». Dasselbe können Sie mit dem inneren Gefühlsärm machen.

Fokussierung auf den Atem

Die Fokussierung auf unseren Atem führt uns zu einem achtsameren Umgang mit uns selbst, mit den anderen und mit der Um- und Mitwelt. Suchen Sie sich einen Ort, wo es Ihnen wohl ist, und setzen Sie sich so hin, dass Sie längere Zeit so stillsitzen können. Konzentrieren Sie sich einfach auf das Ein- und Ausatmen. Falls Gedanken Ihre Stille stören, oder Sie abschweifen lassen, kehren Sie einfach immer wieder zum Atem zurück. Steigern Sie die Dauer mit jedem Üben mehr und achten Sie auf die Wirkung, welche diese kleine Übung auf Ihren Alltag hat.

Alltägliche Arbeiten

Es gibt im Alltag manche wiederkehrenden körperliche Arbeiten wie staubsaugen, Laub wischen, abstauben oder Fenster putzen. Versuchen Sie diese Arbeiten ohne Denken zu tun. Achten Sie dabei einfach auf Ihr Ein- und Ausatmen. Lächeln Sie sich oder der Arbeit, die Sie gerade tun beim Ausatmen freundlich zu. Tun Sie die Arbeit achtsam und sorgfältig, seien Sie einfach mit Ihrer Aufmerksamkeit voll und ganz dabei. So wie Sie bewusst in diese Art des Arbeitens eingestiegen sind, beenden Sie auch bewusst die Arbeitssequenz.

Bewusst atmen und gehen

Die Fähigkeit zum Ein- und Ausatmen ist wie ein Wunder. Atmen Sie ein und kommen Sie zur Ruhe, atmen Sie aus und lächeln Sie sich zu. Seien Sie sich bewusst, dass Sie einatmen, seien Sie sich bewusst, dass Sie ausatmen. Diese Übung lässt sich auch wunderbar im Gehen machen auf Strecken, die Sie im Alltag immer wieder gehen oder auch beim Spazieren dem Strand entlang, beim Wandern dem See entlang, beim Waten durch das Wasser oder beim Barfussgehen über eine Wiese. Dazu lassen sich Sätze oder Stichworte bilden: Beim Ausatmen zum Beispiel atmen Sie «Freude» aus und atmen «Leichtigkeit» ein oder Sie atmen «Liebe» ein und geben Sie beim Ausatmen an andere weiter.

Im Augenblick sein

«Das Zuhören verbindet uns mit dem ewigen Augenblick.» (Michael J. Roads, Seite 26) Versuchen Sie gerade beim Zuhören voll und ganz gegenwärtig zu sein. Beim wirklichen Zuhören denken Sie nicht, Sie sind einfach leer und innerlich still. Diese Art des Zuhörens verbindet Sie auf einer tieferen Ebene mit den anderen. Sie hören hin, nehmen das Gehörte nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen und Ihrem inneren Wissen wahr. Wir können dieses vertiefte Zuhören auch lernen, indem wir in die Natur gehen und dem Wald, dem Fluss oder den Bergen zuhören – in der Stille voll und ganz auf sie konzentriert.

Momente der Stille im Alltag

Bauen Sie in Ihrem Alltag immer wieder Momente der Stille und des Innehaltens ein – auf dem Sofa, in Ihrem Lieblingsstuhl, draussen in der Natur, in der Meditationsecke, beim aus dem Fenster schauen, beim Geniessen einer Frucht, etc. Erinnern Sie sich immer wieder mal an Ihren Besuch am See der Stille und an die Stimmung dort. Halten Sie dies wach in Ihnen.

Es hat sich bewährt zu Beginn für diese Momente der Stille immer wieder den gleichen Ort aufzusuchen und die längeren Momente der Stille fest im Tagesprogramm einzubauen.

Hinweis

Auf der Insel des Willens findest du weitere Hinweise und Übungen zur Stille beim See des Inneren Wissens im Tal der Stille und Meditation.

Literatur

Jiddu, Krishnamurti: Schöpferische Freiheit, Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 5. Auflage 2017

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, 2019, Wilhelm Heyne Verlag, München

Roads, Michael J.: Von der Illusion zur Erleuchtung, Hierophant Verlag, Heppenheim 2018.

Rohr, Richard: Stille und Mitgefühl, Gott und den Menschen finden, Herder Verlag GmbH, Freiburg im Breisgau, 2014

Thich Nhat Hanh: Worte der Achtsamkeit, Herder Verlag

Thich Nhat Hanh: Frei sein, wo immer du bist, Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, 2002

Tolle, Eckhart: Stille spricht, Wahres Sein berühren, Arkana München, 2003