Heidrun Otting Woll

Klang der Stille

Ein Weg in den meditativen Innenraum

Ein Geschenk der Geistigen Ebene an die Menschen
für herausfordernde Zeiten

Das Goldene Tor

Das Goldene Tor
Hermannstraße 142
66538 Neunkirchen
Telefon: 06821 865986
E-Mail: verlag@das-goldene-tor.de
Web: www.das-goldene-tor.de

©2021 Das Goldene Tor e.K.
1. Auflage November 2021
Satz und Umschlaggestaltung: Das Goldene Tor e.K.
Lektorat: Sonja Hartmann - www.korrekturengel.de
ISBN Buch: 978-3-948639-16-7
ISBN eBook: 978-3-948639-17-4

Inhalt

Über die Autorin 6

Ein paar Worte zum Anfang 8

Mit diesem Buch arbeiten 15

Du bist eingeladen 22

Entdecken des stillen Innenraums 41

Die Stimme in der Stille 43

Stille üben verläuft niemals gleich 52

Stille aushalten 59

Schwierigkeiten, die bei der Stille-Arbeit auftreten können 70

Stille ist immer nur jetzt! 76

Zeit für Stille ist Zeit für dich 81

Jetzt 84

Sind Stille und die Stille-Übungen religionsabhängig? ... 91

Was ist es? 97

Keine neue Religion 110

Die Stille offenbart es 115

Gedanken zu einer neuen Art von Beziehung 132

Über die Autorin

Heidrun Otting Woll lebt und arbeitet mit ihrer Familie in einem kleinen Ort im Saarland, in der Nähe der französischen Grenze. Sie arbeitet als psychologische Beraterin und Tanzpädagogin.

Ihre medialen Fähigkeiten entwickelten sich unangekündigt vor etwa 20 Jahren in einer Phase der intensiven Beschäftigung mit dem Thema Tod und Sterben. Binnen einem Jahr verlor sie drei liebe Menschen aus engstem Familienkreis und entwickelte dabei, zum Teil bereits während der Sterbebegleitung, erste Fähigkeiten bezüglich der Wahrnehmung energetischer Strömungen.

Hieraus entwickelte sich dann der intensive Kontakt zur geistigen Welt, der ihr mehr und mehr ermöglichte, die Prozesse des Lebens und Sterbens zu verstehen und dabei den Menschen zu helfen. In einer intensiven Zeit der Schulung lernte sie, mit diesen Fähigkeiten umzugehen und sie in der täglichen Arbeit mit Menschen anzuwenden.

Ihre Arbeit mit den Kräften der geistigen Welt ist inzwischen fester Bestandteil ihrer Beratungstätigkeit geworden, sodass sie Ratsuchenden ermöglicht, im Dialog mit den geistigen Helfern eine neue Orientierung im Leben zu finden, Blockaden unmittelbar zu lösen und ein tieferes Verständnis für die eigene Aufgabe, den persönlichen

Lebensweg zu entwickeln.

Neben ihrer medialen Arbeit begleitet sie Menschen individuell als Coach mit Schwerpunkt Körperarbeit und Embodiment und bietet entspanntes Bewegen und Meditation in der Gruppe an.

Die Arbeit an „Klang der Stille“ hat sie dazu motiviert, auch Klangarbeit in ihr Programm aufzunehmen, und so bietet sie heute zusätzlich individuelle Klangmassagen an und integriert das Prinzip Klang kreativ in ihre Einzelarbeit.

Weitere Information zu Heidrun Otting Woll findest du hier:

Web: https://www.imeinklang-online.de/

instagram: Imeinklangheidrunwoll

fb: ImEinklangHeidrunWoll

Ein paar Worte zum Anfang

Es ist für die Menschen, die in der heutigen Zeit leben und arbeiten und sich zu entwickeln suchen, zunehmend schwerer geworden, dies in dem ihnen angemessenen Rhythmus und der Art und Weise zu tun, die ihrem Wesen entspricht.

Zu viele Methoden der Innenschau, der Meditation und Kontemplation tummeln sich auf dem Markt, zu viele Angebote werden dargeboten, Techniken und Methoden vermittelt - es gibt Einweihungen zu den unterschiedlichsten Wegen. Sind die Menschen dadurch weitergekommen auf ihrem Weg? Sind sie näher an dem, was sie gesucht haben?

Wie sie es auch nennen, das Objekt ihrer Suche: Gott, das Licht, Einssein, Erleuchtung - im Grunde ist es das Gleiche und im Grunde laufen auch alle noch mehr oder weniger einem Idealzustand hinterher, den sie irgendwie nie erreichen. Doch woran liegt das? Sind die Techniken so schlecht oder sie selbst zu undiszipliniert? Haben die Methoden, die sie erlernt haben, vielleicht gar nichts mit ihrer Suche zu tun?

Was ist das für ein Dilemma, in das die Menschen hier geraten? Sie suchen mit aller Kraft, wollen endlich einen Zustand der erleuchteten Weisheit erreichen und all ihre irdischen Probleme damit lösen und landen doch immer wieder im Alltag mit seinen Ablenkungsmanövern, seinen profanen Problemen und seinen Schwierigkeiten, in der ganzen Hektik und Durchorganisiertheit, ohne einen Platz und einen Zeitpunkt zur Ruhe und zum

In-die-Stille-Kommen zu finden.

Vielleicht machen diese Menschen ja einen Fehler? Vielleicht sind sie einem Irrtum aufgesessen, der ihnen klarzumachen versucht, sie müssten immer und überall und vor allem vollständig erleuchtet sein! Der ihnen einreden will, nur mit komplizierten Ritualen und Techniken wäre es ihnen möglich, diesen wundervollen Zustand zu erreichen und zu halten!

Das scheint jedoch nicht des Rätsels Lösung zu sein, denn trotz ihrer profunden Kenntnisse von Meditationstechniken über Atemübungen, Visualisierungen und Körperübungen haben so viele Menschen einen ganz wichtigen Zugang verloren (oder gar vergessen, dass es ihn gibt) - den Zugang zum eigenen, persönlichen Raum der Stille, zu jenem Innenraum, in dem nichts anderes existiert, als der Mensch selbst - in seiner Nacktheit, ohne Rang und Meistergrad, ohne farblich erleuchtete Energiezentren.

Ohne Anleitung und Übungsanweisung ist der Mensch hier ganz da - in der Stille. Seiner persönlichen Stille. Hier geschieht nichts - hier ist er Mensch, und er ist es ganz allein! Nicht verwunderlich , dass so wenige Menschen wirklich den Weg hierher finden und auch verweilen wollen; niemand erzählt ihnen hier, was sie tun und lassen sollen, keine erbauliche Musik begleitet sie in die Welt von Farben und Bildern. Hier begegnen sie nur der Essenz dessen, was sie sind. Hier halten sie sich selbst den Spiegel vor. Hier ist es still! So still, dass der Mensch sein Herz schlagen hört. Nichts, aber auch gar nichts lenkt ihn hier davon ab, bei sich zu sein.

Doch ist es nicht das, wonach der Mensch sich gesehnt hat? Warum ist dieser Zustand dann so schwer auszuhalten? Und vorher noch: Wie kommt es, dass so wenig Menschen den Weg hierher finden?

Sie verlaufen sich auf allen möglichen Ebenen, schaffen sich Tempel und Häuser und Landschaften und Kathedralen in ihrer Vorstellung und erleben dort auch die wunderbarsten Abenteuer. Doch den Weg in ihr Allerinnerstes, diesen kostbaren Raum, der ihnen in seiner absoluten Leere alles ermöglicht, finden sie nicht.

Doch denkt man ernsthaft darüber nach, erkennt man: Die Begegnung mit dem eigenen Inneren, die Begegnung mit der persönlichen Essenz ist die zwingende Voraussetzung dafür, dass man sich als Mensch weiterentwickeln kann, näher hin zum Göttlichen, näher hin zur eigenen Schöpfernatur!

Näher hin zu der Erkenntnis, dass die Menschen selbst Schöpfer ihrer Welt sind und nicht länger der irrigen Annahme verhaftet bleiben sollten, dass sie hineingesetzt wurden in eine künstliche Welt, voller feindlicher Aspekte, die allesamt darauf aus sind, die Menschen selbst in die Knie zu zwingen, zu bekämpfen.

Die Menschen sind in diese Welt gekommen (und in diesem Wort wird schon der aktive Part deutlich), um sie neu zu schöpfen, um sie zu beleben, mit jedem ihrer Gedanken.

Um sich der schöpferischen Kraft ihrer Gedanken bewusst zu werden, durchleben die Menschen Zyklus um

Zyklus und nähern sich so Schritt für Schritt der Wahrheit an.

Die Grenzen des Bewusstseins existieren nur so lange, wie das Bewusstsein sie aufrechterhält - weil der Mensch vielleicht noch nicht in der Lage ist, das Wahrgenommene zu verstehen. Je weiter er voranschreitet in seiner (Bewusstseins-)Entwicklung, umso weniger Grenzen müssen aufrechterhalten werden.

Der Geist wird zusehends freier und ist bereit, bislang wahrgenommene Grenzen fallen zu lassen. Dann verlieren Gesetze ihre Gültigkeit, an die bislang geglaubt wurde, dann verlieren scheinbar unumstößliche Realitäten ihre Grundlage, und die Welt wird wirklich zum Spielplatz der Möglichkeiten!

Doch die Voraussetzung für das alles ist: Erkenne zuerst, dass all diese Möglichkeiten auch und gerade in DIR liegen, und dass DU zu jeder Zeit und uneingeschränkt Zugang dazu hast!

Diese Erkenntnis erlangt kein Mensch im außen.

Er wird auf den Weg geführt, das ist korrekt, und deshalb wollen wir hier auch keineswegs irgendeine Methode in ihrer Wirksamkeit schmälern, noch davor warnen, eine Übung durchzuführen. Darum geht es hier nicht.

Kostbar sind die Schulungen, die Menschen durch die verschiedenen Atemtechniken, Körperübungen und dergleichen mehr, auf den Weg bringen, die vorhandenen Gesetze der Welt zu hinterfragen, die sie für die universellen

Lebensgesetze öffnen, die allzu lange von den Gesellschaften, auch von den großen Religionen, geleugnet und sogar bekämpft wurden.

Was UNS (damit soll im Folgenden die geistige Welt mit ihren vielfältigen Daseinsformen gemeint sein) am Herzen liegt, ist die darüber hinausgehende Erkenntnis des eigenen, in höchstem Maße wichtigen Parts in diesem Spiel - die Besinnung auf das eigene göttliche Selbst, dem nur in der stillen Innenschau begegnet werden kann.

Und erst die grundsätzliche und bedingungslose Annahme desselben führt zur Entwicklung dieses neuen, schöpfenden Menschen, der alle Möglichkeiten des Universums in seinen Händen hält und sie Wirklichkeit werden lassen kann.

Dies kann und soll keine neue Übungsmethode sein, mit der man schnell und effektiv zum Schöpfer oder zur Schöpferin seines Lebens ernannt wird. Sich hinzuwenden zum eigenen stillen Innenraum ist vielmehr eine Einstellung, die die bisher vorgenommenen Übungen begleitet und ergänzt.

Was WIR hier vermitteln möchten, ist Gewahrsam. Gewahrsam gegenüber dem Denken, dem Fühlen, dem Dasein. Gewahrsam üben bedeutet, präsent zu sein mit allen Sinnen, mit dem ganzen Denken, mit allem, was man ist - der Mensch als Ganzes ist gewahr.

Hinführen zu dieser Art von tiefem Gewahrsam wollen WIR euch, hinführen zum Sein in der Stille, um ihrem Klang zu lauschen, denn die Stille ist kein Vakuum, kein

lebensfeindlicher Raum, den die Menschen fliehen müssten. Stille muss nicht ausgehalten, Stille darf erfahren, erlebt werden, in ihrer ganzen Erhabenheit, in ihrer Weite, in ihrer unendlichen Kreativität! Das ist UNSER Anliegen, dazu möchten WIR dich einladen.

WIR beleuchten in diesem Buch viele verschiedene Aspekte des In-die-Stille-Gehens und wollen dich mit den nachfolgenden Texten dazu anregen, bewusst und achtsam selbst diesen Weg zu wagen, um dir und deinem größten Potenzial dort begegnen zu können.

Dort, wo keine Anregung und keine Ablenkung mehr um dich ist und die Stille den inneren Raum ganz und gar ausfüllt, kannst du schließlich in Kontakt kommen mit deiner inneren Stimme, die sozusagen eine Stimme der Stille ist. Es ist keine Stimme, die nachplappert, was sie irgendwo gehört oder gelesen hat. Sie verkündet keine Halbwahrheiten, keine Allgemeinsätze und meist auch keine universellen, kosmischen Gesetze.

Es geht ihr nicht um den kollektiven Aufstieg der Menschheit und auch sonst um nichts, was du anderen Menschen unbedingt weitergeben müsstest, weil es eine ganz neue Energiearbeit ist. Der inneren Stimme geht es ganz allein um DICH.

Wenn du alles andere gelassen hast und dich eingefunden hast im leeren Raum, allein mit dir, dann geht es auch nur noch um dich. Was deine innere Stimme der Stille zu dir sagt, ist kostbar, es geht unter die Haut. Und es ist wahrscheinlich für keinen anderen Menschen geeignet,

denn es ist deine ganz persönliche Wahrheit, entsprungen einem ureigenen, ganz persönlichen Gefühl. Deinem Gefühl.

Das manchmal schön und manchmal schmerzlich sein kann.

Und auch das schrecklichste Gefühl gehört zu dir, ist deine ganz persönliche Wahrheit.

Die innere Stimme verkündet sie dir. Du brauchst es nur zuzulassen. Dich darauf einzulassen.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Mit diesem Buch arbeiten

Du fragst dich vielleicht, ob und wie du mit diesem Buch daran arbeiten kannst, deinen persönlichen Raum der Stille zu finden. Dazu muss gesagt werden: Dieses Buch ist kein Arbeitsbuch und will auch nicht so verstanden werden. WIR geben dir als lesendem und übendem Menschen lediglich ein Werkzeug in die Hand, einen Impuls, der dich zum persönlichen Üben, Erleben und Erfahren führen will.

Die Texte, die du hier findest, stellen keine Meditationsanleitung dar. Niemand sollte sie dir vorlesen, während du in die Stille gehst und dann darauf wartest, dass etwas Außergewöhnliches geschieht. Sie sind gedacht als Lesetext, als Lesepoesie sogar, in die du eintauchen kannst und in der du Aspekte deines Selbst wiederfinden kannst.

In deiner persönlichen Stille-Übung wirst du ihnen dann wieder begegnen und wirst konstruktiv mit ihnen arbeiten können. Die Arbeit an dir selbst, an deinen Schatten- und Lichtaspekten, an deinem Raum der Stille kann jedoch immer nur mit dir allein erfolgen - niemand, ob Mensch oder Geistwesen, kann dir diese Arbeit abnehmen, kann Erfahrungen für dich machen, Gefühle für dich erspüren oder ergründen.

Vielleicht jedoch kann dir der ein oder andere Text dabei helfen, Aspekte zu entdecken, die du in dir gar nicht vermutet hattest, welche wiederzufinden, die du schon verloren glaubtest und wiederum andere endlich in deine Persönlichkeit zu integrieren, worauf sie vielleicht schon lange gewartet haben.

Dieses Buch ist vielleicht Anstoß, vielleicht Hilfsmittel für dich. Du brauchst es nicht regelmäßig jeden Tag in die Hand zu nehmen. Wenn das Verständnis der Texte dir hilft, deinen eigenen Zugang zur Stille und zur Selbsterfahrung zu finden, dann hat es seinen Zweck für dich erfüllt.

Wenn das regelmäßige Lesen darin dir dabei hilft, in deine persönliche Arbeit Konstanz und Konsequenz zu bringen, dann hat es sich gelohnt, danach gegriffen zu haben.

Wenn du es gern schnell einmal zwischendurch in die Hand nimmst, um für eine ganz bestimmte Situation einen Impuls, einen neuen Gedanken zu bekommen, dann hat sich die Anschaffung gelohnt. Es gibt vielfältige Arten, das Buch und die enthaltenen Texte zu benutzen. WIR sind sicher, du findest die, die am besten zu dir passt und für dich optimal geeignet ist. Du solltest es jedoch nicht verwenden als eine Art Heilige Schrift, die dir zu jeder Tages- und Nachtzeit mit Rat und Tat zur Seite steht und einen guten Vorschlag für dich hat, was jetzt zu tun oder zu lassen ist.

Nicht immer wird das, was du liest, auch deiner persönlichen, im Augenblick empfundenen Wahrheit entsprechen. Das ist auch mit diesem Buch nicht anders. Auch bei der Lektüre von meditativen Texten, Selbsterfahrungsbüchern und spirituellen Ratgebern sollte der gesunde Menschenverstand nicht beim Lesen des Inhaltsverzeichnisses abgegeben werden. Und auch das ist bei diesem Buch nicht anders.

WIR haben bewusst die Form des poetischen Textes gewählt, um dein Bewusstsein auf eine besondere Art und Weise anzusprechen. Es reagiert anders auf die spezielle Anordnung von Wörtern und Sätzen, anders als auf einen in sich geschlossenen Text. Die poetische Textform ist offen, lässt viel Freiraum für das eigene Erleben beim Lesen, für eigene Interpretationen, für eigene Denkansätze.

WIR hoffen, dir als Lesendem und Übendem damit eine Anregung mit auf den Weg zu geben, die dich in deinem ganz persönlichen Erleben der Stille unterstützt. Die dir hilft, so tief in die verborgenen Schichten deines Bewusstseins vorzudringen, wie du es dir wünschst, damit du all die Geheimnisse ergründen kannst, die bislang dort noch als unbekannte Größe schlummern. Sie warten darauf, dass du sie entdeckst und annimmst, als Teil deiner Wesensart, als Teil deiner Persönlichkeit.

Die Erfahrung der Stille im persönlichen, meditativen Innenraum kann dir letztlich dabei helfen, ein Stück näher zu deiner persönlichen Ganzheit zu kommen. Dass du dich selbst in deiner Ganzheit und Größe - ja, deiner Göttlichkeit - begreifen lernst, das ist UNSER Anliegen, darum wurde dieses Buch geschrieben.

Manch einer von euch fragt sich wahrscheinlich, welche Rolle WIR als Initiatoren dieses Buches spielen, denn es wurde ja der Autorin in meditativem Zustand übermittelt und auch so aufgeschrieben. Dies ist geschehen, weil es UNS in diesen Tagen wichtig erscheint, grundsätzliche Informationen zu dem Bestreben der geistigen Weiterentwicklung der Menschen zu geben.

Es gibt inzwischen so viele Informationen, die zum Teil derart widersprüchlich sind, dass es schwerfällt, in diesem Dschungel von Halbwahrheiten und unterschiedlichen Ansätzen noch einen akzeptablen Weg zu finden. Menschen wollen gerne geführt sein, wollen gerne klare, genaue Angaben darüber, wie sie sich orientieren sollen bzw. können; wie man arbeiten kann, um erfolgreich zu sein, wie Meditation und Körperarbeit funktioniert und vieles mehr.

Zu viele Festlegungen und Bestimmungen jedoch schränken jeden wiederum in seiner persönlichen Entwicklung ein, berauben den Menschen seiner Freiheit, eigene Erfahrungen machen zu können, legen sogar in gewisser Weise seine Erfahrungen fest, bevor er sie überhaupt machen konnte.

Doch welchen Nutzen bringt es dem Übenden, wenn er nicht lernt, seine eigenen Wege zu gehen und durch Versuch und Irrtum schließlich seine eigene Richtung zu finden?

Dies ist UNSER Anliegen: Den Menschen helfen, wieder zu ihrer eigenen Richtung zu finden. Ob diese Richtung schon ein anderer vor ihnen gegangen ist oder nicht spielt dabei keine Rolle. Ob jemand anderes diese Richtung gut findet, tut nichts zur Sache.

Und es ist UNSER Anliegen, eine Richtung bzw. eine Methode aufzuzeigen, die ohne viele Hilfsmittel auskommt und jederzeit ohne viel Aufwand praktiziert werden kann, um Abhängigkeiten vorzubeugen, die auch und gerade im spirituellen Bereich leicht entstehen. Dass WIR bei der

Durchgabe dieser Informationen stets in der Wir-Form bleiben, soll euch nicht verwirren. Die geistige Welt ist als eine Art von Intelligenz anzusehen, die existiert - jenseits eurer Vorstellungen von Persönlichkeiten und Individualität. Das bedeutet nicht, dass es diese Phänomene nicht in geistiger Form gäbe, es ist jedoch nicht mit euren menschlichen Ausprägungen zu vergleichen.

Im Grunde kümmern WIR UNS immer alle zugleich mit UNSERER liebenden Aufmerksamkeit um euch, die ihr als Wesen in der Dualität lebt und euch mit deren Segnungen und Abgründen arrangieren müsst (und ihr seid beileibe nicht die Einzigen im Universum!).

Es fällt euch heute noch ziemlich schwer, zu erkennen, dass WIR im Grunde nicht getrennt voneinander existieren, dass auch ihr euch einklinken könntet in unser Wahrnehmungsmuster und teilhaben könntet an UNSERER energiedurchfluteten Existenz.

Dafür ist UNSERE Daseinsform noch zu schwer nachzuvollziehen für euer Bewusstsein, und das erkennen WIR an.

Immerhin gelingt es UNS, UNS verständlich zu machen, indem WIR mit immer mehr Menschen in Kontakt treten und ihnen mehr oder weniger klar mitteilen, was für die Entwicklung der Gesellschaft bzw. des Einzelnen von Bedeutung ist. Wenn diese Art von Kontaktaufnahme erfolgt, geben WIR gerne einen individuellen Namen an, denn dadurch fällt es euch leichter, den Kontakt aufrechtzuerhalten und weiter zu kommunizieren. Wer spricht auch gern zu jemandem, den er nicht sehen kann und

der noch dazu keinen Namen angibt? Seid euch jedoch bewusst, dass UNSERE Art, Namen zu verwenden, eine andere ist als die eure. WIR machen das deutlich darin, dass WIR als "WIR" diesen Text verfasst haben und euch ansprechen.

Wenn ihr mit der geistigen Welt kommuniziert, dann tut ihr es immer mit der gesamten Intelligenz - sie wendet sich euch immer vollständig zu. Benutzt sie einen besonderen Namen, dann deshalb, um euch das Arbeiten zu erleichtern.

Welcher Aspekt der göttlichen Intelligenz sich euch auch immer zuwendet, welchen Namen ihr auch vernehmt - seid versichert, dass es immer das Ganze ist, das mit euch in Kontakt getreten ist.

Ihr selbst bestimmt den Fokus, auf den die Arbeit ausgerichtet ist.

Ihr sendet die Botschaft aus, bevor der Kontakt stattfindet und zieht so den göttlichen Aspekt zu euch heran, den ihr gerade benötigt, um eine bestimmte Information oder eine bestimmte Hilfestellung zu erhalten.

Das erklärt, warum rund um den Globus immer wieder Dokumente auftauchen, die von der geistigen Welt autorisiert wurden, jedoch unter verschiedenen Namen.

Ein jeder Mensch, der medial veranlagt oder begabt ist, hat zunächst einmal zu einem bestimmten göttlichen Aspekt eine besonders starke Affinität, sodass er vermutlich die meiste Zeit einen bestimmten Namen zu hören bekommt.

Wenn der Fokus einer medialen Person sich verschiebt, verschiebt sich diese Art von Resonanz auch, und die göttliche Instanz nimmt unter einer anderen Namensschwingung Kontakt auf.

Deshalb ist es auch müßig, darüber nachzudenken, welche Rangordnung in der geistigen Welt vorliegt und ob dort viele verschiedene Wesenheiten, wie bei euch, in einer Art Gesellschaftsstruktur leben.

UNSERE Art von Zusammenleben ist von eurer so gänzlich verschieden, dass ihr es wirklich nicht erfassen könnt. Nehmt diese Information mit und baut sie nach eurem Verständnis in euer Denkmuster ein, sodass sie euch bei eurer weiteren Entwicklung unterstützt.

Sie kann euch eine Hilfe sein bei weiteren Kontakten mit der geistigen Welt, die vielleicht noch folgen werden.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Du bist eingeladen

Komm
WIR laden dich ein
Zu einer Reise
In das Unbekannte
In das Neue Land
Das Alte in dir
Das lang Bekannte
Das, was jeden Tag zum Vorschein kommt
Muss warten
Jetzt ist Zeit
Für Neuentdeckungen
Komm mit
Und lass zurück
Was dir nicht dienlich ist
Vergiss, was du weißt
Vergiss, was du gelernt
Was man dir beigebracht hat
Über die Welt
Über das Leben und den Tod
Über die Beschaffenheit des Lebens
Über Gott
Und lerne
Selbst Erfahrungen zu machen
Selbst zu fühlen
Was deine Wirklichkeit ist
Sie erschließt sich dir
In ihrer ganzen Klarheit
In ihrer strahlenden Schönheit
Dort
In dem neuen Land

Komm
Lass es uns gemeinsam
Entdecken

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Was ist Stille?

Was würdest du sagen
Gefragt nach der Stille?
Ist es schon still
Wenn niemand schreit
Kein Fernseher läuft
Und keine Musik im Hintergrund?
Ist es still
Wenn du nicht reden musst
Nicht antworten auf dumme Fragen
Keinen Kommentar abgeben musst
Und keine Meinung hast?
Ist es still
Inmitten vieler Menschen
Die nichts mit dir zu schaffen haben
Oder bloß dort
Wo keine Menschenseele dir begegnen kann?
Was brauchst du
Um die Stille vom Lärm, vom Geräusch
Unterscheiden zu können?
Was ist Stille
Für dich?
Wo ist sie?
Wann geschieht sie?
Wo findest du sie nie?

Gibt es Momente
Da du sie vermisst
Dir wünschst, sie endlich haben zu können?
Endlich fühlen zu können
Wie es still ist
In dir?
    Was ist das - Stille?
    Frage dich
    Und mach dich dann auf
    Sie zu finden

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Wie klingt die Stille?

Das ist kein Paradoxon
Wenn Stille klingt
    Sie klingt ganz anders als alles
    Was du kennst
Sie verursacht kein Geräusch
In deinem Kopf
Kein Brummen, keinen Gesang
Kein Klingeln und kein Rauschen
    Ihr Klang
    Ist reinste Harmonie
    Und klingt in dir
    In deinem Innern
Nicht in deinen Ohren
Nicht sie empfangen einen Impuls von außen
Keinen Ton, der durch sie
Zu deinem Gehirn transportiert wird

Der Klang der Stille
Kommt von weit her
Denn er kommt
Aus deinem Innern
Aus dem Raum
Den du entdecken willst
Wenn du dich mit UNS auf den Weg machst
Aus der Stille
Erwächst dir ein Klang
Der sich nicht auszeichnet durch seine Tonhöhe
Oder seine Frequenz
Der aber dennoch durchdringend ist
Und dich wachrütteln kann wie kein anderer
Er klingt in dir
Aus deinem Herzen
Und erfasst dich ganz
Wenn du ihn lässt
So kannst du selbst
Klang werden

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Klang und Schwingung

Und was ist Klang
Anderes als reine Schwingung
Vibration
Die du wahrnimmst
Nicht nur
Über deine Ohren
Sondern ganz und gar

Der Körper
Und der Geist
Sie alle baden in dieser Wahrnehmung des Klanges
Sie alle schließen sich an
Passen sich an
An die neue Schwingung
Die schneller ist und höher und ganz anders
Als das Alte
Sich dem Klang der Stille anzuvertrauen, meint
Sich hinzugeben, dem was dann geschieht
Mit dir
Mit deinem ganzen Wesen
Es meint
Dass du in deiner Ganzheit
Einen anderen Zustand des Daseins erlebst
Denn die Schwingung
Die dir zu eigen ist
Sie kann sich ändern, erhöhen, reiner und klarer werden
Du verlässt hier
Den Bereich der Materie
Was du änderst
Ist nicht deine Sitzposition
Und nicht das Mantra, das du singst
Die Arbeit mit der Stille
Und mit ihrem Klang
Ist Arbeit an deinem Energiekörper
Ist Arbeit an deiner persönlichen Schwingung
Und kann dich dorthin führen
Wo du selbst
Dein alles
Nur noch reine Schwingung ist

Klang, Schwingung, Energie
Das ist alles eins
    Und du
    Du machst dich auf den Weg
    Dieses Einssein
    Wieder zu erleben

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Still werden?

Du gehst hin
Setzt dich
Legst dich
Machst es dir wie auch immer
So bequem wie möglich
Und wartest
    Darauf, dass jetzt gleich
    Etwas Herausragendes mit dir geschieht
Und stattdessen
Steigt die Spannung
Dein Puls rast
Du hörst deinen Atem schneller werden
Es summt in deinem Kopf
Die Uhr tickt unerträglich laut und schnell
Und es zuckt in dir
Du musst dich kratzen
An den Nägeln beißen
Die Augen aufreißen, um nichts zu sehen
Das nicht schon vorher dagewesen wäre
    Dein Magen krampft sich zusammen
    Dein Hals ist trocken, und du seufzt!

Was ist das?
Das ist doch nicht Stille!
Das ist Kampf
Das ist Verkrampfen
Das ist Dagegen-Ankämpfen
Das ist alles, nur nicht angenehm
Warum soll ich das tun?
Warum mir das antun?
Das ist doch sinnlos!
Das will ich nicht!
So nicht!
Das geht ja auch gar nicht!
Nein
So nicht

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Still werden

Wisse
Dass die Stille
Nichts ist, das du wollen könntest
Das du erzwingen könntest
Das du anschalten könntest wie die Lampe im Zimmer
Still kannst du werden
Indem du geschehen lässt, was gerade geschieht
Deinen Atem zum Beispiel
Er kommt, er geht
Es ist gleichgültig
Wie lange er dafür braucht
Es hat wirklich

Die gleiche Gültigkeit
Lass dich langsam ein- und schnell ausatmen
Oder umgekehrt
Und fühle, dass es gut so ist
Niemand zählt für dich den Takt
Manchmal musst du seufzen
Tief ausatmen
Und viel von deiner Anspannung geht mit
Lass es ruhig zu
Und dann die Geräusche
Die Störquellen im Raum
Du findest nie ein Zimmer
Das hermetisch abgeriegelt wäre von der Welt
Es knackt und zischt, es rauscht und piepst
Und du kannst es lassen
Es integrieren in dein Dasein
In dein Sitzen oder Liegen
Es gehört zum Raum
Und kann dich tragen
Auf deinem Weg in die Stille
Lass dich ruhig tragen
Vom Ticken der Uhr
Von ihrem regelmäßigen Geräusch
Vom sanften Surren der Heizung
Vom Vorbeirauschen der Autos draußen
Und denke:
Das ist Alltag
Das ist Leben
Das gehört dazu
Und sei einfach da
Mit ihnen
Mit dir

In deinem Raum
Und sitze oder liege
    Und auf einmal
    Spürst du es
    Fällt Stille über dich, wie ein weiches warmes Tuch
    Hüllt sie dich ein
    Vielleicht nur einen Augenblick
    Und auch er ist genug
    Für heute
Du bist
Ganz bei dir
Ganz da
Still

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Ein Weg in die Stille

Die meisten Menschen sagen:
Ich kann nicht in die Stille gehen
Ich finde keinen Weg dorthin!
    Sie meinen
    Sie müssten dort hingehen, wo es still ist
    Um die Stille auf sich selbst zu übertragen
Sie denken
Irgendwo muss doch die Stille sein
Wenn ich sie finde, werde ich auch still
Und alles ist dann gut
    Wie oft verzweifeln Menschen daran
    Dass sie nirgendwo nur einen Hauch
    Von Stille
    Finden

Stille
Ist das Zauberwort
Und der Weg
Wie eine Spirale
Führt er nach innen
Führt er
Nicht in die Welt
Sondern
In den Menschen
    Finde auch du ihn
    Und male dir ein Bild in deiner Fantasie
    Von der Spirale, die der Weg ist
    So wie das große Labyrinth
    Mag sein, es kommt dir vor
    Als könntest du niemals
    Nach innen gelangen
    Doch irgendwann
    Wenn du es gar nicht mehr erwartest
    Bist du am Ziel
    Im Zentrum
    In der Stille

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

In der Stille bist du mit dir selbst allein

Es benötigt viel Kraft
Das auszuhalten
    Allein sein
    Allein in der Stille
    Allein mit sich selbst

Ohne Moderation
Ohne Musik
Ohne Anweisung
    Du lässt dich hineinfallen
    Lässt dich ein
    Lässt dich da sein
    Ohne alles
Wenn du das nächste Mal in die Stille gehst
Dann wähle wirklich die Stille
Nicht zuhören
Der Stimme vom Band
Der Entspannungsmusik
Den Geräuschen von draußen
    Nicht nachspüren
    Dem schmerzenden Rücken
    Der juckenden Nase
Da sein
Lauschen - ja
Aber nach innen
Und wenn es - vielleicht nach langer Zeit -
Wirklich still geworden ist in dir
Erst dann kannst du wieder
Fühlen - Deine eigene Präsenz
Deinen Körper in all seinen Energien
Lauschen
Deiner inneren Stimme
Die erst aus dieser tiefen Stille heraus
Zu dir spricht
    Das sind die Wahrheiten, die du gesucht hast
    Die Wahrheiten
    Über dein eigenes Sein und Werden
    Auch die

Schattenwahrheiten
Denen du dich sonst nicht so gerne stellst
Denen du, um sie nicht hören zu müssen,
Anweisungen und Musikberieselung
Entgegenstellst
Allzu gerne
Lerne
Sie und damit dich
Neu kennen, indem du ihrer ganz gewahr wirst
Lerne
Sie auszuhalten
Ohne Filter, ohne sie ins Licht zu tauchen
Und reinzuwaschen
Auch das bist du

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Still sein kannst du überall

Das ist das Schöne
Du brauchst kein Zubehör
Keinen besonderen Platz
Um still zu sein, benötigst du nur
Dich
Manchmal reichen drei Minuten
Am Frühstückstisch, wenn alle gegangen sind
Und du noch da bist
Am Steuer deines Autos
Wenn die Ampel gerade auf Rot gesprungen ist
Und du warten musst
Manchmal dauert die Stille länger

Und du gehst dafür gerne zu einem besonderen Ort
Doch grundsätzlich
Brauchst du dich nicht dafür vorzubereiten
Brauchst nicht zu sagen:
Erst muss ich mich umziehen
Erst eine Kerze entzünden
Erst einen Kurs besuchen
Erst heute Abend
Erst wenn ich gesund bin
Erst ...
Merkst du, dass das in Wahrheit Ausflüchte sind
Um nicht still werden zu müssen?
Still sein kannst du überall
Im Bus und in der U-Bahn
Lerne
Dich zu lösen von dem Gedanken
Dass dazu etwas Besonderes notwendig wäre
Dich zu lösen von dieser selbst auferlegten
Beschränkung
Dich frei zu machen von äußeren Bedingungen
Es gibt Zeit und Ort für so mancherlei
Doch Stille
Kann jederzeit geschehen
Sie ist nicht abhängig davon
Dass jemand die Musik abgestellt hat
Oder aufhört, zu reden
Dass du nach Hause gehst oder in den Wald
Stille geschieht
Auch im Einkaufszentrum
Auch auf der Bank
Und wie kostbar sind die Momente
Da Stille geschieht

Da du
Stille geschehen lässt!
Lass Stille geschehen
Nur für einen Moment
Und spüre
Wie es dich verändert ...

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Wach in die Stille gehen

Es ist eine wichtige Voraussetzung
Für die Stille-Übung
Dass du vollkommen wach bist
Wachheit des Bewusstseins
Nennen WIR es
Denn nur im absolut wachen Zustand
Kannst du die vielfältigen Bewusstseins-Erfahrungen machen
Weswegen du diesen Zustand angestrebt hast
Ihn verwirklicht hast
Dein Bewusstsein ist wach
Und gleichzeitig völlig entspannt
Auch dein Körper
Es ist ein großer Unterschied zum Schlaf
Doch du
Musst diesen Unterschied erst verinnerlichen
Damit du nicht unversehens einschläfst
Bei deiner Stille-Übung
Es kann hilfreich sein für dich
Wenn du im Sitzen übst
Denn dadurch

Wird nicht das Schlaf-Programm
In Gang gesetzt
Das Körper und Geist so gut kennen
Und das du jeden Abend aktivierst
Im Sitzen
Lernt dein Körper bald, sich völlig zu entspannen
Und trotzdem äußerst wach im Geist zu sein
Die beste Voraussetzung
Um die Erfahrung der inneren Stille zu machen

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Stille - Ein Moment des Gewahrsams

Richtig still werden bedeutet
Gewahr sein
Doch was bedeutet das?
Für dich?
Es bedeutet
Jetzt zu sein
Jetzt und hier
Mit allem, was du mitgebracht hast
Mit deiner Freude und deinem Schmerz
Ja, das sind die großen Gefühle
Und wahrscheinlich ist dir das bereits bekannt
Es bedeutet aber auch
Jetzt zu sein
Da zu sein
Mit deiner Unlust
Mit deiner Müdigkeit
Mit deiner Langeweile

Mit deinen eingeschlafenen Füßen
Mit deinem plötzlichen Lachanfall
Weil du an etwas gedacht hast
Mit deiner urplötzlich aus der Tiefe aufsteigenden Wut
An die du vielleicht gar nicht mehr gedacht hast
Nicht mehr denken wolltest
Weil sie einen Menschen betrifft, den du eigentlich magst
Oder
Weil es sich nicht gehört, so wütend zu sein
Weil du dich so wütend nicht magst, nicht sehen willst

Da ist so vieles in der Stille
Dessen du gewahr wirst
Da kann auch Neid sein und Gier
Nie wahrgenommen vorher
Jetzt sind sie da
Drängen sich in den Vordergrund
Wollen gesehen und gefühlt werden
Oh nein!

Und es fühlt sich an, als bräche ein Kartenhaus zusammen
Dein Bild von dir bricht zusammen
Dein Leben bricht zusammen
Alles, alles bricht zusammen in einem Augenblick!
Und dann
Ist dieser Augenblick vorbei
Und du

Bist nicht aufgestanden
Hast nicht aufgegeben
Bist nicht weggelaufen vor dir und diesem Gefühl
Doch trotzdem
Ist es verschwunden

Was ist geschehen?
Du warst - nur einen Moment lang
Gewahr
Du warst bewusst bei und in diesem Gefühl
Es ist gesehen worden
Es hat einen Platz bekommen in deinem Leben
Jetzt, hier hat es seinen Platz
In deiner Stille

Und auf einmal
Verliert es sein Drängen
Der Druck ist weg, der irgendwo
Auf deinem Körper gelastet hat
Weil das Gefühl so lange und
So angestrengt zurückgedrängt wurde
Nicht zulassen
Nicht eingestehen
Nicht wahrnehmen
Und jetzt?
Ja sagen
Ja
Aus der Stille kommt das erste Ja
Zu diesem Schatten
Zu deinem Schatten
Weitere werden folgen
Wenn das erste Ja gesprochen wurde
Ist es damit schon erlöst?
Wahrscheinlich nicht
Doch dein erstes Ja
Löst auch den ersten Knoten
Leitet die Er-Lösung ein

∞ ∞ ∞ ∞ ∞