

Leseprobe



In der Stille liegt die Kraft

Geschichten und Gedanken, die gut tun

144 Seiten, 10,5 x 15,5 cm, Flexcover

ISBN 9783746243382

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2015

In der Stille
liegt die Kraft

Geschichten und Gedanken,
die gut tun

benno

Inhalt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,
zu Neuerscheinungen und Aktionen.
Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-4338-2

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Zusammenstellung: Volker Bauch, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

Die Stille suchen	6
Orte der Stille finden	56
Orte der Stille spüren	88
Die Stille hören	124



Die Stille suchen

Wach sein

Wenn Sie sich an die Natur halten, an das Einfache in ihr, an das Kleine, das kaum einer sieht, und das so unversehens zum Großen und Unermesslichen werden kann; wenn Sie diese Liebe haben zu dem Geringen und ganz schlicht als ein Dienender das Vertrauen dessen zu gewinnen suchen, was arm scheint: dann wird Ihnen alles leichter, einheitlicher und irgendwie versöhnlicher werden, nicht im Verstande vielleicht, der staunend zurückbleibt, aber in Ihrem innersten Bewusstsein, Wachsein und Wissen.

Rainer Maria Rilke

Geh deinen Weg ...

Geh deinen Weg gelassen und ruhig
inmitten des Lärms und der Hast dieser Zeit
und erinnere dich,
welcher Frieden in der Stille liegt.

Erfreue dich an deinen Leistungen
ebenso wie an deinen Plänen.
Halte die Begeisterung für deinen
eigenen Beruf wach,
so bescheiden er auch sein mag;
er ist ein wahrer Besitz
in den Wechselfällen der Zeit.

Übe Vorsicht in deinen Geschäften;
denn die Welt ist voller Tricks und Kniffe.
Aber werde nicht blind für das,
was dir an Tugend begegnet;
viele Menschen streben nach hohen Idealen;
und überall ist das Leben
voll stillen Heldentums.

Sei du selbst.
Besonders heuchle keine Zuneigung.

Äußere dich nicht geringschätzig
über die Liebe;
denn angesichts aller Dürre
und Ernüchterung
ist sie beständig wie das Gras.

Nimm den Rat der Jahre freundlich an,
indem du anmutig abtrittst,
was dich in der Jugend umgab.
Daher lebe in Frieden mit Gott,
wie immer du ihn dir vorstellst
und wie auch immer deine Mühen
und Erwartungen sein werden
in der lärmenden Verwirrung des Lebens,
halte Frieden mit deiner Seele.

Aus der Lebensregel von Baltimore, 1692

Orte der Stille finden



Schweigen ist manchmal mehr

Nicht nur still werden und den Lärm abschalten, der mich umgibt. Nicht nur entspannen und die Nerven ruhig werden lassen. Das ist nur Ruhe. Schweigen ist mehr.

Schweigen heißt: mich loslassen, nur einen winzigen Augenblick verzichten auf mich selbst.

Nur einen Augenblick Du sagen und Gott da sein lassen.

Aus Taizé

Meditation

Der jüngere Mönch fragte einmal den älteren, wie er richtig meditieren solle. Es gelinge ihm so selten.

Nach einiger Zeit antwortete der Erfahrene:

„Wenn ein vergangener Gedanke aufgehört hat und ein zukünftiger Gedanke noch nicht entstanden ist, gibt es da eine Lücke?“

„Ja, das kommt vor“, antwortete der junge Mönch.

„Nun gut, verlängere diese Lücke! Das ist Meditation.“

Roland Breitenbach

Das Innerste der Seele ...

... ist das „Geistigste“ an ihr. Obgleich Eindrücke, die durch die Sinne vermittelt sind, bis hierher gelangen und obgleich sich das, was hier geschieht, bis in die Formung des Leibes hinein auswirkt, haben wir es doch mit einem von aller Sinnlichkeit und Leiblichkeit ablösbaren Sein zu tun: Wir können uns ein inneres Leben der Seele denken, das bei ihrer Trennung vom Leib und beim Fortfall aller Sinneseindrücke bestehen bleibt.

Vom Innersten her erfolgt auch die Ausstrahlung des eigenen Wesens, das unwillkürliche geistige Ausgehen von sich selbst. Je gesammelter ein Mensch im Innersten seiner Seele lebt, umso stärker ist diese Ausstrahlung, die von ihm ausgeht und andere in seinen Bann zieht. Umso stärker trägt aber auch alles freie geistige Verhalten den Stempel der persönlichen Eigenart, die im Innersten der Seele beheimatet ist. Umso stärker ist ferner der Leib davon geprägt und eben dadurch „vergeistigt“. Hier ist der wahre Mittelpunkt des leiblich-seelisch-geistigen Seins.

Edith Stein

Ich hörte auf die Stille

Ich hörte auf die Stille, auf das Schweigen in
der Nacht

Ich hörte auf die Stille, denn der Tag war noch
nicht erwacht

Ich hörte auf die Nacht

Ich hörte auf die Stille, doch der Lärm in mir
war groß

Ich hörte auf die Stille, doch ich wurde mich
selbst nicht los

Mein Lärm war viel zu groß

Vater, hilf uns schweigen, dass wir hören, wenn
du sprichst

Vater, hilf uns hören,

Wenn du heut dein Schweigen brichst

Ich hörte auf die Stille und ging tief in mich
hinein

Erschrak vor wilden Plänen und vor ziellosen
Träumerein

Ich ging in mich hinein

Ich hörte auf die Stille, doch ich konnte es nicht
Mein Denken, Planen, Fühlen, war viel lauter,

als was Gott spricht

Mich hörte ich, ihn nicht

Vater, hilf uns schweigen, dass wir hören, wenn
du sprichst

Vater, hilf uns hören,

Wenn du heut dein Schweigen brichst

Ich hörte auf die Stille, und ein Wort kam auf
mich zu

Das anders war als meine, das voll Hoffnung
war, voll Ruh

Dein Wort kam auf mich zu

Ich hörte auf die Stille, und da sprachest du
mich an
Ich lernte: Deine Fülle macht den reich, der
dich hören kann
Und du sprichst jeden an

Vater, hilf uns schweigen, dass wir hören, wenn
du sprichst
Vater, hilf uns hören, weil du jetzt
Dein Schweigen brichst.

Jürgen Werth

Die Stille des Waldes spüren

Suchen Sie Ihren Lieblingswald auf. Gehen Sie darin spazieren. Dann bleiben Sie stehen und horchen in den Wald hinein. Da hören Sie nur das Rauschen des Windes, keine Motorsäge, kein Autogeräusch. Und genießen Sie diese Stille. Bleiben Sie bewusst stehen und nehmen die Stille wahr. Was macht die Stille mit Ihnen?

Wenn Sie für ein paar Augenblicke gar nichts hören, hat die Stille etwas Heiliges an sich. Manchmal überläuft uns ein Schauer, wenn alles um uns still ist. Stille hat etwas Reines an sich, etwas Unberührtes. Die Stille ist nicht beschmutzt vom Lärm der Welt. Wenn wir in die Stille hineinhorchen, dann stört uns nicht das Rauschen des Windes, aber jedes menschliche Gerede und jeder Lärm einer Maschine. Rainer Maria Rilke spricht in einem Gedicht von seiner Sehnsucht nach der völligen Stille:

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefährer
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen –:

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.

Rainer Maria Rilke, Das Stundenbuch

Rilke verbindet die Stille mit dem Verstummen des Zufälligen und Ungefähren. Alles, was zufällig mein Leben ausmacht, wird unwichtig, es löst sich auf. Die Geräusche hindern mich am Wachen. Stille ist der Raum, in dem ich wach werde, in dem ich die Augen öffne und das Eigentliche sehe. Stille ist für den Dichter der Raum, in dem er Gott selbst denken kann, in dem er Gott bis zu seinem Rand denken kann, also ihn in seiner Unendlichkeit erahnt. Und die Stille ist ein Augenblick, in dem er Gott besitzen kann, aber nur ein Lächeln lang. Gott besitzen hat immer mit Heiterkeit zu tun, nicht mit Anstrengung.

Die Stille braucht dieses Leichte, dieses Heitere. Dann wird sie zu einem Ort, an dem wir Gott erspüren. Aber es geht nicht darum, Gott zu besitzen, sondern ihn zu verschenken. Rilke möchte Gott an alles Leben verschenken, nicht nur an die Menschen, sondern auch an die Tiere und Pflanzen. Wenn ich Gott erspüre, dann nehme ich alles um mich herum anders wahr.

Ich verschenke Gott, indem ich diese göttliche Heiterkeit und dieses Unberührte, Reine, das ich in der Stille von Gott spüre, in die Welt hi-

neinströmen lasse. Ich sehe in allem dieses Unberührte, Eigentliche, Reine. Dann gehe ich anders mit den Pflanzen, Tieren und Menschen um. Das Verschenken ist keine Pflicht, kein Muss, sondern ein Dank. Ich verschenke Gott wie einen Dank. Aus Dank für die wunderbare Erfahrung Gottes in der Stille kann ich mich selbst und kann ich Gott verschenken mit einem heiteren Gefühl der Dankbarkeit.

Anselm Grün

Grillengezirpe

An einem schönen Sommerabend erhob ein Grillchen seine Stimme und zirpte laut und anhaltend. Ein kleiner Knabe wurde aufmerksam, horchte ganz entzückt, legte den Finger an den Mund und mahnte einige Erwachsene, die plaudernd dasaßen:

„Seid still, hört zu, hört zu! – Es schlägt eine Nachtigall.“

Man lachte ihn aus und er schämte sich tief und bitterlich.

Aber ein alter Mann trat zu ihm und tröstete ihn:

„Lass sie lachen. Ich müsste weinen an dem Tage, an dem du eine Nachtigall singen hören und achselzuckend sagen würdest: ‚Es hat nur eine Grille gezirpt.‘“

Marie von Ebner-Eschenbach