

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“ Dieser Satz von Elizabeth Barrett Browning (1806-1861), einer englischen Dichterin aus dem 19. Jahrhundert, hat mich vor kurzem gefunden und in der Seele angesprochen. Als ich mich ein wenig mit ihrem Leben beschäftigte, erfuhr ich, dass sie in ihrem Leben sehr viele, lange und schwere Krankheitsphasen durchleben musste. Trotz zahlreicher gesundheitlicher Einschränkungen, bereits seit Jugend an, verlor sie nie ihren Arbeitseifer, was mich sehr beeindruckt hat. Auch etliche Schicksalsschläge konnten ihre Schaffenskraft nur vorübergehend beeinflussen, jedoch nicht bezwingen. Eine vorbildhafte Haltung, wie ich finde!

Was hat das mit mir zu tun? Das letzte Jahr war ich gesundheitlich ebenfalls sehr angeschlagen. Mir blieb also nichts anderes übrig, als eine Pause einzulegen. Durch die Unterbrechung meines sonst üblichen Tagesablaufs und Lebensrhythmus war ich überdies gezwungen, eine neue Struktur zu finden bzw. mich erst einmal völlig dem Geschehen zu überlassen. In diesem langsamen, langwierigen Prozess sind die Begriffe „Stille“, „Ruhe“, „Schweigen“ ganz selbstverständlich in mir aufgetaucht – und damit auch das Interesse, mich mit dem Thema näher zu beschäftigen. So habe ich zum einen versucht, in meinem Inneren zu erforschen, worin das Wesen der Stille besteht, was ihre Eigenschaften sind usw. Und natürlich habe ich auch geschaut, was unsere Lehre sowie andere Weisheitslehren und Traditionen dazu zu sagen haben.

Diese Pause hat dazu geführt, dass ich im Laufe der Zeit schon einige kleine Früchte ernten durfte und ich gehe davon aus, dass noch einige Früchte im Reifen sind, so wie jede Lebenserfahrung gute, erfreuliche und genauso weniger gute, unangenehme mit sich bringt.

Der Vortrag, zu dem ich mich im Vergleich zu früheren erst spät entschieden habe und der auch deswegen in relativ kurzer Zeit entstehen musste, kann das Thema nur anreißen. Das möchte ich vorausschicken, um eure Erwartungen etwas zu dämpfen. Für euch soll, kann er im besten Fall als Anregung, Ermunterung dienen, euch ebenfalls mit diesem spannenden Thema zu beschäftigen.

Stille – Ruhe – Schweigen

Welchen Klang haben diese drei Begriffe? Wo klingen diese Begriffe bei euch an? In eurem Ohr, im Kopf, in den Füßen oder an einer anderen Stelle im Körper, im Herzen? Nehmt ihr Unterschiede wahr? Was für Felder, Bilder tun sich in euch auf?

Und wie unterscheiden sich „innere“ und „äußere“, „tätige“, „klingende“, „lebendige“ und „tote“ Stille/Ruhe voneinander?

Die eine oder andere Erklärung, was diese unterschiedlichen Begriffe betrifft, wird sich aus dem Folgenden ergeben. Darüber hinaus erhaltet ihr von mir im Anschluss ein Blatt mit erklärenden und aussagekräftigen Paragraphen dazu.

Im Vorwort des ersten Bandes der AY-Lehre, dem Buch Ruf, erhält der Leser einen wichtigen Hinweis, wie er mit dem Inhalt, dem Gehalt der Werke umgehen soll. „Der Suchende“, so heißt es, „muss sich ... durch ein eifriges Studium aller Werke und durch Meditation zurechtfinden.“ Und um zu verstehen, was sich hinter etlichen Sinnbildern verbirgt, „muss er (dies) vorerst in seinem Bewusstsein ruhen lassen, bis der Same aufgeht und die kostbare Blume der Erkenntnis zu blühen beginnt.“

Diesen Vorgang können wir nicht künstlich beeinflussen oder beschleunigen. Er braucht seine Zeit. Darüber hinaus erfordert es dazu neben zahlreichen anderen Voraussetzungen auch verfeinerte Sinne. So finden wir im Buch Ruf etliche Hinweise darauf, wie wir unsere Aufmerksamkeit vertiefen können. Unser Ohr sei „hellhörig“ (Ruf, 22), wir sollen lernen, „das Ohr durch Ruhe (zu) schärfen“ (Ruf, 54). Im Paragraph Ruf, 247, heißt es: „Beim Zuhören seid wachsam! Ein lauschend Ohr hüllt sich in Schweigen.“

Der Begriff „Ruhe“ ist relativ zu sehen und zu verstehen. Für uns ist es gewiss absolut selbstverständlich, dass die Fähigkeit, Ruhe bewahren zu können – und damit ist in erster Linie die innere Ruhe gemeint – hilfreich für das gesamte Leben ist. Selbst wenn wir das alle stets anstreben, gelingt es uns doch nicht immer, einen ausgeglichenen, harmonischen Zustand zu halten. Wir verstehen jedoch, dass Ruhe „als Harmonie des Denkens“ (BR II, 517) – ich möchte hinzufügen: als Harmonie des Seins – erkannt werden muss und keinesfalls mit Untätigkeit oder gar Gedankenlosigkeit verwechselt werden darf – was leider oft von vielen Menschen missverstanden wird. Im Gegenteil, „Schweigen (ist) ein Zeichen von Anspannung“ (BR II, 681), von extremer Anspannung in manchen Fällen sogar. In der Lehre wird es auch als „vertiefte, erhabene Arbeit“ (BR II, 725) angesehen. Und ein Geistesschüler wird immer wieder vom Lehrer dahingehend geprüft, „ob er in einer Stunde besonderer Anspannung Ruhe bewahrt“ (BR II, 725). Eigenartigerweise bestehen Menschen diese Prüfung selten, heißt es im gleichen Absatz. Der Grund dafür liege darin, „dass die Menschen die Höhere Welt und die psychische Energie nicht anerkennen“ (ebenda). Der Paragraph schließt mit dem Ausspruch des „Denkers“, der darauf hinwies, „dass derjenige, der die Ruhe bewahren könne, bereits in einen heilsamen Brunnen geblickt hat“ (ebd.).

Ganz allgemein lässt sich sagen, dass Ruhe die Voraussetzung für viele andere Eigenschaften oder Fähigkeiten darstellt. So gibt es immer wieder Stellen in der AY-Literatur, die vor allem im Zusammenhang mit Mut, Tapferkeit, Standhaftigkeit und der dazu nötigen Überwindung von Angst in der Ruhe die Grundlage für diese Tugenden beschreiben. „Stille ist eine Brücke zum Überirdischen. ... Wahre Ruhe wird ... aus den Tiefen innerer Stille geschöpft. Sie lebt in dem auf Wissen gegründeten Vertrauen. Nichts kann diese Festung innerer Stille zerstören und nichts die Ruhe erschüttern“, (BR II, 824).

An dieser Stelle möchte ich einen kurzen Ausflug in das Thema „Wortbildung, Bedeutung, Etymologie“ machen. Vor allem will ich auf das Verb „stillen“ kurz eingehen und es uns in Erinnerung bringen. Bereits im Alt- und später Mittelhochdeutschen wird es ausgehend von den Bedeutungen „beruhigen, zum Schweigen bringen, verstummen, nachlassen“ in der Folge als „einem Säugling die Brust geben, natürlich ernähren“ verwendet. Darüber hinaus verwenden wir es, wenn wir ein Bedürfnis, ein Verlangen befriedigen wollen (z. B. den Durst, seine Neugier ...

stillen). Eine dritte Möglichkeit bietet der Umstand, etwas Flüssiges am Weiterfließen zu hindern (z. B. die Tränen stillen, eine Blutung stillen ...).

Ohne nähere Erklärung lesen wir in AY, 339, dass „sich die Einwirkung der feinen Energien“ in der Stille vollzieht. Dazu passend und erläuternd können wir der Lehre (ERL, 159) entnehmen, dass „die Wirkung von Prana“ durch Ruhe verstärkt wird. Die Aufnahme und Speicherung der Prana-Essenz, indem man Umgang mit Pflanzen hat und sie entsprechend behandelt, ersetzt „sogar den Prana-Yama“, also Atemübungen. Als bestes Beispiel und Bestätigung für diese Wirkung dient uns Christus Jesus, von dem es in RUF, 314, heißt, dass selbst „Sein Geist ... das Prana“ benötigte und Er sich dazu oft „in die Einsamkeit zurückgezogen hat“.

Wir alle kennen die stoffliche Substanz, das Gift, welches durch den Zustand von Ärger, Gereiztheit, Unmut entsteht. Es „setzt sich an den Wänden der Nervenkanäle ab und verbreitet sich so im ganzen Organismus“ (AY, 15). Ich spreche von Imperil. Dieser äußerst schädliche Stoff wirkt sich nicht nur ganz direkt in unserem gesamten Organismus aus, die wir dieses Gift erzeugen, sondern es durchdringt, „indem es verdunstet, ... den Raum, für dessen Reinheit wir alle verantwortlich sind“, (AY, 221). So wirkt sich jede Tat, jedes Versäumnis, jede Äußerung unseres Lebens sowohl auf uns wie auf alles, was uns umgibt, aus. Und wir sind zuständig dafür, ob die Auswirkungen positiv oder negativ ausfallen. Je tiefer wir diesen Zusammenhang verstehen, umso mehr steigt die Verantwortung.

Ruhe und Stille beeinflussen so gut wie jede Lebensäußerung, ganz besonders, was die Zentrenentwicklung betrifft. Dadurch, dass die verschiedenen Zentren auch uneinheitlichen Entwicklungszyklen unterliegen, „kommt die Zeit, wo man dieses unterschiedliche Wachstum durch Ruhe normalisieren muss“ (ERL, 174). Der Vorgang wird mit einem frisch gestimmten Klavier verglichen, das man erst einmal einige Zeit in Ruhe lassen muss, um es nicht zu beschädigen. Gleichzeitig hängt diese Entwicklung mit dem Wachstum der Aura zusammen, was den gesamten Organismus empfindlich für alle möglichen Wahrnehmungen, besonders für „Töne und Gerüche“ macht (ERL, 119). „In dieser Übergangszeit ist größte Ruhe erforderlich“, heißt es und es wird noch einmal darauf hingewiesen, dass „man ... das Physische vom Geistigen nicht genau trennen“ könne (ebd.).

Zu jeder Lebenserscheinung gehören ein Anfang und ein Ende, auf uns Menschen bezogen sprechen wir von Geburt und Tod. Dies sind zwei ganz wesentliche Zeitpunkte und so ist es nicht verwunderlich, dass bei eben diesen Ereignissen der Raum bereitet sein sollte. Um einen erwarteten Gast, gemeint ist ein neuer Erdenbürger, angemessen zu empfangen, sollte von persönlichen Wünschen, Vorstellungen oder gar Beschwörungsformeln abgesehen werden. Stattdessen wird uns in RUF, 358, empfohlen, „das Haus zu lüften, in Ruh´ ein Gebet zu sprechen und die Augen nur auf Schönes hin zu richten.“ In solcher Atmosphäre „und mit einem Lächeln“ mögen wir „alle Neuen (erwarten), die Eintritt in die Welt begehren.“

Aber auch, wenn ein Mensch nach seinem irdischen Leben in die Feinstoffliche Ebene wechselt, sollte dieser Vorgang möglichst in einer angemessenen Stille – und damit ist nicht nur die äußere Stille gemeint – erfolgen dürfen. Ansonsten würde dessen „Aufstieg gestört“ (BR II, 354). Darüber hinaus verlangt auch die Zeit danach, in der der Hinübergegangene für uns nicht mehr direkt erreichbar ist, nach einem würdigen Verhalten ihm gegenüber. Wie sieht diese aus? Wir sollen

uns „einen nahen Menschen vor(stellen), der mit einer wichtigen Arbeit beschäftigt ist, gleich nebenan hinter der Wand.“ Mit diesem Bild gelingt es uns sicher leichter, die richtige Haltung einzunehmen, die jegliche Störung zu vermeiden versucht. Negative Äußerungen in Wort oder Gedanken, übermäßige Gefühle von Verlust oder der Wunsch, der Mensch möge „uns körperlich erscheinen“, tragen nur zu einer Disharmonie der beiden Welten bei (ebd.). Der „Denker“ empfiehlt, „den Hinübergegangenen ein Lächeln der Liebe“ und den „Wanderern Ermutigung zu senden“ (ebd.).

Der Begriff „Nirwana“

Wie der Begriff „Ruhe“ – abhängig von der Bewusstseinsstufe eines Menschen – sehr unterschiedlich, ja, geradezu gegensätzlich aufgefasst werden kann, so verhält es sich mit dem Begriff „Nirwana“. Im Buddhismus versteht man unter dem Ausdruck einen Zustand, der den Menschen durch Erwachen von Samsara, dem Kreislauf von Werden und Vergehen, also vom Rad der Wiedergeburt befreit. Häufig wird dies mit der Vorstellung einer äußeren, totenähnlichen Ruhe verbunden, bei der das Leben zum Stillstand, soz. zum Erlöschen gekommen ist. Oder man verbindet mit dem Wort die Vorstellung von Entrückung, Seligkeit und Ähnlichem in einem rein irdischen Sinn.

In einigen Paragraphen der Lehre hingegen wird deutlich, dass Buddhas Hörer diesen Zustand nur oberflächlich aufgenommen und verstanden haben. Was kennzeichnet nun diese Bewusstseinsstufe? Ich zitiere aus ERL, 324: „Nirwana ist die Eigenschaft des Rückziehens jeglichen Handelns und der Sättigung der Allumfassung. Durch das Beben der Erleuchtung strömt wahres Wissen ein. Die Sprachen haben für diesen Vorgang keine genauen Worte.“ Allein diese kurze Definition ist verstandesmäßig schwer zu verstehen. Hier wird uns auch wieder sehr deutlich, dass der Geistesschüler bei zunehmender Bewusstseinsentwicklung oft nur durch seine Erfahrung sowie mittels Intuition, also Gefühlswissen, Herzdenken verstehen und erkennen kann, was in der Tiefe gemeint ist. So beschreibt der Begriff „Nirwana“ also keineswegs einen Zustand der Passivität, sondern das genaue Gegenteil ist der Fall.

Hören wir uns noch einige wenige Aussagen aus der Lehre dazu an, um diesem Ausdruck etwas näherzukommen. Der Paragraph HERZ, 260, spricht davon, dass Nirwana „nicht Ruhe, sondern die höchste Energieanspannung darstellt.“ Wie könnte man auch „Ruhe vermuten, wenn alles in Bewegung ist und aufgrund von Bewegung besteht?“, (ebd.). Schließlich wird aus der Ruhe „die schöpferische Idee geboren“, (BR II, 36). Stattdessen sollte man auf den Begriff „Gleichgewicht“ ausweichen. Und ein paar Seiten weiter (HERZ, 379) wird das Thema noch einmal präzisiert: „Ruhe des Herzens bedeutet nicht Besänftigung des Herzens“, sondern „Festigkeit und Unerschütterlichkeit.“ Dadurch könne man „die zu Nirwana führende Anspannung erlangen.“

So ist diese Bewusstseinsstufe als „wahrhaft feuriger Aufstieg“ (FW, 157) zu verstehen und stellt „... nur eine Stufe in den endlosen kosmischen Perioden“ dar (UNB, 28).

In diesem Zusammenhang erhalten wir noch einen wertvollen Hinweis, der auch einen Auftrag beinhaltet: „Die wahre innere Welt ist dem Nirwana ähnlich, wo sämtliche Energien dermaßen

angespannt sind, dass sie sich in ihrem Aufstieg vereinigen. Die Menschen sollen der Innenwelt zustreben und gleichzeitig am Leben teilnehmen. In den besten Vermächtnissen ist zu finden, dass man auch in der Schlacht die Ruhe zu wahren vermag“, (BR II 254). Gerade in den vorherrschenden Zeiten gilt es als erstrebenswert, den Tipp zu beherzigen.

Tradition der Stille in Religionen und Weisheitslehren

Schon von jeher wurde dem Schweigen in der Klostertradition eine besondere Bedeutung beigemessen. Die äußere Stille soll dem Gläubigen helfen, sich zu konzentrieren und zu besinnen, seine Sinne zur Ruhe zu bringen. Dies wiederum erleichtert es dem Menschen, eine innere Stille herzustellen, die ausschließlich auf die Verbindung zu Gott ausgerichtet ist. So gab und gibt es bestimmte Tageszeiten oder Räumlichkeiten, wo das Schweigen unbedingt einzuhalten ist. Der Begriff „Silentium“, der lateinisch „Stille“ bedeutet, bestimmt die Zeiten des Schweigens in einem Kloster. Und so wird in vielen Ordensgemeinschaften während der Mahlzeiten geschwiegen sowie in den Schlafräumen. Des Weiteren gilt es beispielsweise auch im Kreuzgang eines Klosters nicht zu sprechen.

Der Benediktinerorden fußt auf drei zentralen Regeln, nämlich „Gehorsam, Demut und Schweigen“. Was das Schweigen anbelangt, so gilt die Regel, während der Mahlzeiten der Tischlesung zu lauschen, die ein Klosterbruder abhält. In der Regel werden dabei Texte aus der Bibel vorgelesen. Sollte während der Lesung jemand etwas benötigen, bedient man sich einer Art Zeichensprache, um die Stille aufrechtzuerhalten. Dass diese Praxis ihre Berechtigung hat und auf ein tiefes Wissen zurückzuführen ist, können wir auch in der AY-Lehre finden. Dort (BR II, 647) gibt es ebenfalls den Hinweis während der Mahlzeiten keine „unangenehmen Unterhaltungen“ zu führen, da es sich schädlich auf den Organismus auswirke. Hier ist zwar explizit die Rede von eher negativen Gesprächen, aber auch der sogenannte Small-Talk oder gar Gespräche über nicht anwesende Menschen – „Tratschgeschichten“ – würde ich in diese Kategorie einreihen und somit als überflüssig ansehen.

Eine weitere festgelegte Schweige-, Ruhezeit erstreckt sich ab dem Nachtgebet (Komplet) bis nach der Messe des folgenden Tages. Bei den Benediktinern ist diesem Zeitabschnitt ein spezielles Kapitel in der Benediktsregel gewidmet. Verstöße gegen diese Regel werden mit schweren Strafen belegt, es sei denn, es gibt einen dringenden Grund oder der Abt hat einen entsprechenden Auftrag erteilt. Das Strafmaß hängt bei jeglichem Verstoß gegen eine der Ordensregeln von der Schwere der Verfehlung ab. Das kann der Ausschluss von den Mahlzeiten oder vom Gottesdienst sein, sogar körperliche Züchtigung war erlaubt.

Als ein besonderes Beispiel für einen Orden, der sich das Schweigen als zentralen Bestandteil der Lebensführung auf die Fahnen geschrieben hat, gilt der Orden der Kartäuser. Dabei handelt es sich um eine sehr strenge katholische Gemeinschaft, deren Mitglieder in konsequenter Einsamkeit und absolutem Schweigen leben. Die Ordensbrüder und -schwestern tun dies, um sich gänzlich Gott zu widmen und verstehen sich als „tot für die Welt“. Die meiste Zeit verbringen die Mönche und Nonnen absolut allein. Sogar ihr Essen nehmen sie in ihren Zellen ein. Die wenigen Ausnahmen bestehen in einem gemeinsamen Essen am Sonntag und der anschließenden Erholung, was sich „Rekreation“ nennt, und einem gemeinsamen Spaziergang

einmal in der Woche. Weltweit gibt es im Moment 24 Kartausen, darunter sind sechs Klöster für Kartäuserinnen.

Eine andere Form des Schweigens wird in der Zen-Meditation praktiziert. Diese Praxis stammt aus dem Osten und steht eng mit dem Buddhismus in Verbindung. Der Zen-Buddhismus kann als eine eigene Form des Buddhismus betrachtet werden, da sich die Methoden von anderen buddhistischen Schulen unterscheiden. Die Grundsätze und Lehren sind jedoch gleich. Der Ursprung dieser Richtung ist in China zu finden. Dorthin war der Buddhismus aus Indien gelangt aufgrund der Lehren des Siddhartha Gautama (Buddha). Worum geht es im Zen? Das Ziel eines jeden Zen-Praktizierenden ist es, das eigene wahre, vollkommene Wesen zu erkennen. Das bedeutet, die vermeintliche Trennung des Ichs von der Welt wird aufgelöst und man erfährt sich mit dem Universum als Einheit. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es verschiedene Übungen und Praktiken.

Da gibt es zum einen die Sitzmeditation, Zazen. Der Praktizierende nimmt eine bestimmte Sitz- und Handhaltung ein und konzentriert sich – vor allem anfangs – auf den Atem. Jede Sitzrunde dauert ca. 25 Minuten, anschließend erfolgt eine Gehmeditation, Kinhin. In aufrechter Haltung und in absoluter Achtsamkeit, was auch Langsamkeit bedeutet, wird in einer Reihe hintereinander gegangen. Die Gehmeditation kann als Übung zwischen mehreren Runden Sitzen stattfinden oder aber auch als ganze Runde. Die Intention ist immer, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und sich leer zu machen. Ich selbst habe viele Jahre Zen-Meditation praktiziert, z. T. auch ganze Wochenenden bzw. über mehrere Tage und erinnere mich an einen Satz, den mein damaliger Lehrer sinngemäß vor einer solchen Runde gesagt hat. Er verglich unsere Gedanken mit einem wilden Garten. Die Meditation sei ein Mittel, das diesen wilden Garten gestalte, indem es ihn ordne. Das kann ich absolut bestätigen. In der Meditation, im Schweigen spielt sich mangels Ablenkung von außen das Wesentliche im Inneren ab. So lassen sich manchmal Augenblicke der Glückseligkeit erleben, bisweilen spielen sich jedoch auch richtige Dramen ab. Der Praktizierende erlangt auf diese Weise Einsicht in sein Denken und innerstes Wesen.

Als eine weitere Übung gibt es noch die sog. Koans. Ein Koan besteht in der Regel in einem Ausspruch, der rätselhaft, unmöglich, paradox klingt. Die Aufgabe des Meditierenden ist es, dieses Rätsel zu lösen. Für ein Koan gibt es jedoch keine logische oder verstandesmäßige Lösung. Man muss daher einen intuitiven Zugang finden. Der Lehrer wird anhand der Antwort des Schülers den Grad seiner Bewusstseinsentwicklung erkennen können. Klassische Koans lauten zum Beispiel: Wie klingt das Klatschen einer Hand? Was ist das Mu? Wenn der Bogen zerbrochen ist, dann schieß!

Zen-Meditation ist ein Übungsweg und gipfelt in einer sog. „Erleuchtungserfahrung“, Satori genannt. Diese kann jederzeit in einem Moment eintreten und ist nicht künstlich hervorzurufen.

Das war nur ein kleiner Einblick in das äußerst umfangreiche Thema „Meditation“. Es gibt sehr viele unterschiedliche Arten. Diese können körperlich passiv oder aktiv ausfallen, frei oder angeleitet werden, mit dem Atem arbeiten oder mit einem Mantra. Allen gemeinsam ist jedoch, dass sie in irgendeiner Weise die Achtsamkeit, die Aufmerksamkeitsfähigkeit im Menschen erhöhen. Und ebenso hat jede von ihnen eine positive Wirkung auf Körper, Psyche und Geist.

Bedeutung der Stille für die Gesundheit

Wir wissen alle, z. T. aus eigener Erfahrung, z. T. durch die Medien, wie schädlich sich Lärmbelastung auf die menschliche Gesundheit auswirken kann. Sowohl körperliche wie negative psychische Beeinträchtigungen können die Folge sein.

Mediziner aller Fachrichtungen sind sich einig, dass der Faktor Lärm eine der größten Gefahren in unserer modernen Gesellschaft darstellt. Wir können also sehr viel für unser Wohlbefinden tun, wenn wir immer wieder bewusst Stillephasen in unseren Alltag einbauen, die dadurch die Funktion eines Kurzurlaubs erfüllen. Welche Vorteile solche kleinen stillen Pausen oder gar spezielle Techniken, wie oben erwähnt, zeitigen, möchte ich im Folgenden kurz anreißen.

Unsere Ohren stellen soz. das Alarmsystem unseres Körpers dar. Nehmen diese Sinnesorgane etwa ungewöhnliche, extrem laute oder unangenehme Geräusche wahr, wertet das System diese als Gefahr und unser Körper schüttet Stresshormone aus. Eine überhöhte bzw. dauerhafte Ausschüttung von Stresshormonen kann zu zahlreichen gesundheitlichen Störungen und Krankheiten führen. Das können Schlafstörungen sein, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Migräne, Verdauungsstörungen, Depressionen und so weiter. Schauen wir uns dazu eine Statistik vom Umweltbundesamt 2025 an. Ca. 75 Prozent der Menschen in Deutschland fühlen sich durch Straßenverkehrslärm gestört (Quelle: gesund.bund.de). Eben dieser Verkehrslärm wird als größte Belastung empfunden. Ca. 60 Prozent empfinden die Lautstärke der Nachbarn als Störung.

Ob jemand etwas als Lärmbelastung wahrnimmt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Junge Menschen beispielsweise fühlen sich weniger durch laute Musik gestört als der betroffene Nachbar nebenan oder von oben. Dessen Nachtruhe wird vielleicht nicht allein durch die Lautstärke beeinträchtigt sein, sondern bereits durch den Ärger, den er durch die Geräuschkulisse empfindet. So hängen auch unsere emotionale Stabilität und damit verbunden unser Wohlbefinden sehr von einer Umgebung ab, die dem Geräuschempfinden des jeweiligen Menschen angemessen ist. Zusammenfassend kann man also sagen, dass Stille ein bedeutender Faktor ist, Stress zu verringern.

Stille hilft uns auch produktiv und konzentriert zu sein. Wir können besser lernen, unser Gehirn kann effektiver Daten verarbeiten. Hirnforscher haben beispielsweise den Neocortex als eine Region ausgemacht, die für Kreativität zuständig ist. Durch oben erwähnte Meditationstechnik wird vor allem dieser Bereich stimuliert. Darüber hinaus gibt es das sogenannte „Ruhezustandsnetzwerk“ (DMN = Default Mode Network). Darunter versteht man eine Gruppe von Regionen, die bei fast totaler Stille aktiviert werden. Man kann das auch mit dem „Tagträumen“ vergleichen. Nach Aussagen der Neurowissenschaft dient die Tätigkeit dieses Ruhezustandsnetzwerks dazu, Gedanken über die Vergangenheit, Zukunft zu erfassen und Erinnerungen und neue Ideen auf kreative Weise miteinander zu verknüpfen. So trägt Stille ganz konkret zu einer Steigerung unserer Kreativität und Selbstreflexion bei. Bereits Friedrich Nietzsche meinte: „Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“

Die vielen unterschiedlichen medizinischen Erkenntnisse aus den jeweiligen Fachrichtungen sind absolut hilfreich und gut. Sie können aus meiner Sicht jedoch nicht den „inneren Arzt“

ersetzen. Immer wieder in sich hineinzuhören und wahrzunehmen, was der Körper meldet, aufmerksam zu werden in seinem Gespür ist sicherlich die beste Prophylaxe.

Dieses Kapitel abschließend möchte ich noch die Lehre sprechen lassen. Der Paragraph BR II, 683, weist uns darauf hin, „dass ein in Unruhe geratener Mensch die gesunden Schwingungen verliert und in einen Zustand zerstörerischer Schwingungen gerät. (Dabei) ... wird er dadurch nicht nur selbst leiden, sondern auch zu einem psychischen Infektionsherd werden. Solche Menschen, die zur Ausbreitung von Epidemien führen, müssen unter medizinischer Beobachtung stehen, doch müssen die Ärzte natürlich vorher die Ursache solcher Erkrankungen erkennen.“ Das stellt unser Gesundheitssystem, im Besonderen unsere Ärzte, schon einmal vor Herausforderungen. Ferner heißt es in dem Abschnitt, dass die behandelnden Ärzte „den Organismus des Kranken nicht mit Narkotika vergiften (dürfen)“. Denn diese würden „das Bewusstsein nur vorübergehend betäuben“, also nur das Symptom behandeln. Die Ursache würde jedoch damit unangetastet bleiben. Damit noch nicht genug, würde der vorherige Zustand nach dem Nachlassen der Narkotika wieder mit gesteigerter Intensität zurückkehren, um den Organismus zu schädigen. So kommt es dazu, dass sich zahlreiche Manien „aus einer ständigen Unruhe“ entwickeln (ebd.).

Stille und Kampf

Das folgende Thema ist grundsätzlich wichtig für jeden Menschen, insbesondere für jeden Geistesschüler und den, der einer werden möchte. Wie und woran erkennen wir die „Güte unserer Arbeit“? Der Paragraph 350 im Buch „RUF“ gibt uns darauf eine einfache und eindeutige Antwort. Wir erkennen es daran, wenn unsere „Werke der ganzen Menschheit nützen“. Da die Tätigkeit, die jeder von uns ausübt, unterschiedlich anstrengend, aufwändig, ja, auch gefährlich sein kann, wird uns gleich noch ein Ratschlag mit dazugegeben: „Versteh ´t es, zwischen den Taten Erholung auch zu finden. Erholung bedeutet Sammlung neuer Kräfte.“

Was hat nun unsere Tätigkeit, unsere tägliche Arbeit mit Kampf zu tun? Was bedeutet der Begriff „Kampf“ überhaupt? Auch diese Frage beantwortet uns die Lehre mit einer konkreten und gleichzeitig vielsagenden Aussage (RUF, 244): „Unser Schüler kämpft, indem er seinen Geist zu Uns herwendet.“ Heißt nichts anderes, als dass er der Lehre folgt, der Hellen Hierarchie und ihren Grundsätzen. So gut, wie es jeder verstanden hat und bereits weiß, wendet er die Grundsätze, die Regeln in seinem Leben an und tritt dadurch die Nachfolge an. Eine zweite Aussage, nämlich „Krieger ist nicht allein derjenige, der einen Helm trägt“ (BR II, 607), bestätigt, dass wir alle uns als Kämpfer verstehen dürfen. Weiter im vorigen Paragraphen (RUF, 244) heißt es: „Er zögert nicht, den Feind zurückzuschlagen. Nicht Ruhe, sondern Findigkeit beherrschen Uns ´re Kämpfer.“ Ihr seid aufmerksame Zuhörer und wisst, dass in diesem Zusammenhang von der landläufig falsch verstandenen „Ruhe“ die Rede ist. Wie bereits am Anfang gesagt wurde, hängt es von unserer Bewusstseinsentwicklung ab, ob und wie wir Begriffe verstehen können. Das unterscheidet auch die Bücher der Lebendigen Ethik von anderen. Denn „dort“, gemeint sind die anderen Bücher, „lehrt man vorwiegend die Stille, bei Uns jedoch erklingt der Ruf zum geist ´gen Kampf. Allein im Lehren und im Verbessern ertönt der Ruf zum Kampfe und zur Tat.“ (RUF, 272)

Jede Stelle in der AY-Lehre, in der die Begriffe „Kampf“, „Ruhe“, „Stille“ verwendet werden, fordert uns heraus, zu verstehen, was genau gemeint ist. Es gilt, den „berühmten Schlüssel“ herumzudrehen, wie unser lieber Reini es immer ausgedrückt hat. Manchmal sind die Begriffe wörtlich zu verstehen, in der Regel jedoch verbergen sich dahinter viele Verständnis- und Interpretationsschichten.

Weiter zum Thema Kampf. An eher geläufige Begrifflichkeiten aus dem Themenfeld „Krieg, Kampf, Gefecht“ erinnern folgende Zeilen, die uns auf den Vorabend einer Schlacht einstimmen. „Schließet fest das Visier. An der Grenze der Ereignisse soll Schweigen herrschen. Am Abend vor der Schlacht bereitet still die Waffen vor. Während man früher unter Zuruf ´n des Volkes durch die Städte schritt, werden Wir diese jetzt still bei Morgengrauen passieren. Während früher Jubel ertönte, ist jetzt die Zeit der Heldentat angebrochen. ...“ (ERL, 261). Der geistige Kampf unterliegt anderen Gesetzen und die Geisteskämpfer erhalten dementsprechende Anweisungen.

Als Vorbild in Sachen „Taktik“, „Strategie“ wird uns gesagt (BR II, 594), „dass gewisse große Feldherren, Regenten und Führer sich vor einem wichtigen Befehl in Schweigen vertieften.“ Die Ursache dafür war jedoch nicht in einer Schwächephase zu suchen, sondern bestand in einem wichtigen „psychologischen Prozess“. Der Befehl wurde nämlich im Schweigen gedanklich „durch eine Willenskonzentration verstärkt“. Fehlte diese, genügten schon Kleinigkeiten, um ein Vorhaben scheitern zu lassen. „Das weise Schweigen ist schon vor langer Zeit von den Völkern geschätzt worden. Die wichtigsten Taten erfolgten im Schweigen, nicht jedoch unter dem ungezügelter Geschrei der Massen“ (ebd.). Immer wieder erfolgt in diesem Zusammenhang der Hinweis auf „chaotische Ströme“ (ebd.), wodurch das so dringend nötige Gleichgewicht, der Zustand von Harmonie auf unserem Planeten, verhindert wird.

Diese „Epidemie“, als welche das Chaos unserer Zeit bezeichnet wird und die „entsetzlicher als Krieg ist“ (ebd.), spüren wir in der momentanen Zeit besonders stark. Und da wir uns „oftmals im Kampf“ befinden, brauchen wir immer wieder „die Ruhe, um den wirren Ereignissen in der Welt mit Klarheit, Gelassenheit und gespannter Aufmerksamkeit begegnen zu können und vorbereitet zu sein auf alle möglichen Herausforderungen“ (RUF, 96).

Diese Ruhe ist unser „irdischer Schild“ (BR II, 512) und dazu werden wir „von oben“, heißt von der Bruderschaft, immer unterstützt. Der Kampf findet ja nicht nur auf der Erde statt, sondern noch viel heftiger im überirdischen Bereich. Weil diese Vorgänge für menschliche Machthaber oft nicht wahrnehmbar sind, stehen uns „Gesandte“ zur Seite, „die die Bürde dieser Welt tragen“. Diese „schützen uns auf allen Wegen, und der offenbarte Schild steigt von oben herab“, sichert uns „der Denker“ am Ende dieses Abschnittes zu.

Zudem haben wir Einen, der uns immer beisteht und uns hilft: Den obersten Anführer aller Heerscharen, den Herrscher von Shambhala, den Lenker des Ersten Strahls, Meister Morya. Er ist immer an unserer Seite und hilft, wo es möglich ist.

Nichtsdestotrotz müssen wir selbst alle Mittel ausschöpfen, um das Gleichgewicht unserer Kräfte zu bewahren und unsere psychische Energie zu schonen. Das „ist für das Große Dienen unerlässlich“, heißt es in BR II, 278. Erleiden wir jedoch trotz aller Vorsicht doch einmal einen großen Energieverlust, sei an drei Methoden erinnert, um diesen Zustand zu überwinden: „Man kann die Anspannung bis zu einem solchen Grade vermehren, dass die ursprüngliche

Erschöpfung in einem Wirbel neuen Kräfteanstiegs versinkt; oder man bewahrt völlige Ruhe, ohne Gedanken und ohne Anspannung; oder man vollzieht einen Ortswechsel, wo sich Raum- und Erdströme als völlig anders erweisen.“

Stille und Gebet

Das Gebet erachte ich für lebensnotwendig. Es ist unsere geistige Nahrung. So wie unser Körper physische, materielle Zufuhr benötigt und unsere psychische Ebene ihr entsprechende Energiequellen braucht, so bedarf der geistige Mensch des Gebets. Wenn Meditation dazu dient, eine gewisse innere Ruhe und Klarheit herzustellen, geht das Gebet weit darüber hinaus. Es hat einen Adressaten und richtet sich an die höchste Instanz, an die Geistige, die Überirdische Welt. Ab einem gewissen Zeitpunkt in meinem Leben hat das Gebet die Meditation abgelöst, man könnte auch sagen, das Gebet hat eindeutig die Vorrangstellung eingenommen. Die Lehre beinhaltet wunderschöne Aussagen, die den Zusammenhang zwischen Gebet und Stille veranschaulichen.

Was ist unter dem Begriff „Gebet“ überhaupt zu verstehen? Es ist die Hinwendung an die höhere Welt. In AY, 184, heißt es: „Zu den Fähigkeiten eines Yogis gehört die Möglichkeit mit den Lehrern in Verbindung zu treten.“ Dabei wird zwischen „zwei Arten von Verbindungen unterschieden“, nämlich „die Einzelverbindung und die räumliche Verbindung“. Was ist der Unterschied? Die Einzelverbindung „ermöglicht Eingebungen durch den erwählten Lehrer, ... eine räumliche ermöglicht die Verbindung zu mehreren Lehrern.“ Letztere bietet darüber hinaus die „Möglichkeit, kosmisches Wissen zu empfangen.“ Aufgrund der verschiedenen Belastungen wegen der unterschiedlichen Energien jedoch sei die „Einzelverbindung für die Gesundheit schonender“.

„Wie soll man also beten?“, heißt es in Erleuchtung, 303, und der Paragraph gibt Antworten, wie es auf keinen Fall aussehen soll. „Beschwörungen, Bitten, Unterwürfigkeit und Drohungen sind nutzlos.“ Denn „im Gebet wird man sich der Ewigkeit bewusst.“ Ganz explizit weist die Lehre in diesem Abschnitt darauf hin, dass „wiederholt über das Gebet“ gesprochen werden müsse, denn „wenn ein Gebet Aberglaube, Angst und Zweifel“ berge, so erkenne man daran immer noch die „Relikte einer Götzenverehrung.“ Die Länge oder Dauer eines Gebets sind ebenso unwesentlich. „Man kann Stunden in Hingabe verbringen, es gibt aber auch blitzschnelle Gebete. Dabei“, so heißt es, „verbindet sich der Mensch sofort wortlos über die gesamte Kette des Lichtes in die Unbegrenztheit“, (ebd.) Hier wird zum ersten Mal deutlich, dass das Gebet keiner Worte oder Gedanken bedarf. Denn „das Wesen der Überirdischen Welt ist unaussprechlich, es ist nicht in Worte zu fassen (BR II, 759). Die Hinwendung zu einem hohen Wesen sollte ebenso wortlos erfolgen“. Weiter heißt es: „Möge das Denken für einen Augenblick ruhen, seine Augen geschlossen und sein Gehör verstummt sein – dann kann ein Seufzer den Menschen in höchste Überirdische Welten führen. Er möge nicht bitten, nicht fordern, nicht loben, sondern sich nur an das große Sein wenden. ... Groß ist der Wert der schweigenden Zuwendung zur Überirdischen Welt!“, (ebd.).

Ich weiß nicht, welche Form, Dauer ... euer Gebet hat. In meinem Fall ist es so, dass sich die Gebetspraxis immer wieder einmal verändert. Wir sprechen hier zum Abschluss eines Tages immer die Anrufung. Neben dieser soz. festgelegten Form habe ich mich auch immer wieder in freien Gedanken an meinen Lehrer, an die Helle Hierarchie gewandt. Seit Längerem jedoch stellte sich bei mir eine gewisse Unzufriedenheit mit dieser Art des Gebets ein. Ich habe die Worte, die ich in Gedanken gesprochen habe, mehr oder weniger nur in meinem Kopf und nicht im Herzen empfunden und daher auch nicht wirklich als lebendig oder erfüllend wahrgenommen. Und so ist in mir die Idee aufgetaucht, es wort- und gedankenlos zu versuchen. Gemäß dem Ausspruch: „Schweigen (ist) ausdrucksvoller als Worte“ (BR II, 398) übe ich mich nun in dem Vertrauen, dass das Richtige, das Wahre und Gute ankommen möge und dass sich folgende Sätze erfüllen: „Der Geist strebt seiner Natur gemäß und wird von dem Großen Magneten angezogen. Gebt dem Geist nur die Freiheit, und bindet ihn nicht in menschliche Beschränkungen. Er wird sich selbst emporschwingen und jubelnd zurückkehren“ (BR II, 759).

Und weil folgende Stelle zu einer meiner Lieblingsaussagen gehört, möchte ich noch aus dem „Buch des Gebets“ (RUF, 304) zitieren:

„Inmitten der Errungenschaften verharre eine Zeit in der Stille deines Geistes. In dieser Zeit will Ich dein ganzes Wesen leis' berühr'n. Der Augenblick des Großen Schweigens führt zur Erkenntnis des gewünschten Dienens. Vater, von nun an will ich meine Psalmen kürzen und langer Loblieder entsagen. Die Heldentat soll mein Gebet jetzt sein und schweigend will ich sie beginnen. Brüder, bei allem, was ihr anfangt, beachtet den Moment des Schweigens. In diesem Augenblick berührt euch der Bote Meiner Weisung.“

Wir haben jetzt viel über die Stille, die Ruhe, das Schweigen gehört. Dadurch ist uns vielleicht wieder bewusst geworden, wie wichtig in unserem Leben, in bestimmten Phasen und zu bestimmten Anlässen dieser Zustand ist. Aber – jede geoffenbarte Erscheinung unterliegt dem Gesetz der Bipolarität. Und so gibt es „keine ewige Ruhe“ (UNB, 8), auch wenn dies in manchen Konfessionen fälschlich so konstatiert wurde. „Deshalb“, so fordert uns der Paragraph UNB, 8, auf, „verharrt nicht auf einem Fleck; ihr werdet entweder von der Veränderung verschlungen oder selbst zur kosmischen Umwälzung beitragen. Die Grundlage von allem ist die Spirale ...“

Quellennachweis:

Bücher der AY-Lehre

Umweltbundesamt

Gesund.bund.de