

GESICHTER DER STILLE

Lebendigkeit innerhalb der Kontemplation

Herrgott nochmal, bin ich dankbar für diese Erkenntnis! Ich habe mich forschend durch die Menschheit bewegt und gefragt, was sie mit „Stille – Schlüssel zur Ewigkeit“, so lautet das Schwerpunktthema dieser Pulsar-Ausgabe, anfangen können; was sie damit in Verbindung bringen. Die große Mehrheit assoziierte es mit dem Tod.



Jetzt wird mit klar, warum ich oftmals nicht richtig verstanden werde. Ich scheine da anders zu ticken, denn mit „Stille – Schlüssel zur Ewigkeit“ bringe ich in der ersten Überlegung nur eins in Verbindung: Leben! Da fällt mir doch der kluge Poet aus dem Libanon, Khalil Gibran ein, der da sagte: „Nur, wenn ihr vom Fluss der Stille trinkt, werdet ihr wirklich singen.“ Dabei verstehe ich Singen als einen Ausdruck der Lebendigkeit.

Beständige Glückseligkeit finden wir nicht in Lust und Sinnesfreude, denn diese sind nur Momentaufnahmen, deren Wirkung flüchtiger Natur sind, sondern in der Seelenruhe! Das ist bekannt, doch warum zeigt sich uns das so schwie-

rig mit der Seelenruhe und der damit verbundenen Stille? Wer diese für sich gefunden hat, reagiert auf schwierige Alltagssituationen gelassener, bewegt sich wacher und achtsamer durch das Leben, spürt schnell, was ihm guttut oder wenn ihm etwas zu viel wird. Und mit dieser Seelenruhe gibt es diesen tief sitzenden inneren Frieden gratis mit dazu. Es gibt unzählige Studien, die all das belegen. Das Gefühl von Einssein sowie Verbundenheit mit sich und der Welt, Stichwort: Kontemplation oder auch eine Verabredung mit sich selbst! Der Weg dahin führt nur über die Stille. Schon Buddha sagte dazu: „Es ist dein Geist, der diese Welt erschafft.“ Das ist doch eine tragfähige

Motivation, sich mit dem Thema Stille auseinanderzusetzen, oder etwa nicht?

Viele Menschen kamen mit solch einem „Erscheinungsmoment“, mit dem Einssein, mit dieser Stille der hohen klaren Schwingung und Energie, in Berührung. Sie dachten aber, das bleibt so und arbeiteten daran nicht weiter; gibt es ja schließlich immer so viel Wichtigeres zu tun. Andere wiederum folgten den Spuren spiritueller Meister, werden enttäuscht und verstehen nicht, dass man einem Meister nicht folgen kann, sondern nur nach dem suchen kann, was er sucht! Meist sind es Erkenntnisse und das geht nur, wenn in meinem Tempel des Lebens die Stille ihren festen Platz gefunden hat.

DAS GEHEIMNIS DES TODES

Doch Stopp! Ich spreche vom Leben, also gehört die dazu passende Ambivalenz in Form des Todes dazu. Das Leben kann nur existieren durch den Tod – und natür-

sich auf den „Heimweg“ vorbereitet, scheinen von einer ähnlichen Natur zu sein.

Die (meine) Gelassenheit könnte sich auch darauf beziehen, dass mir die drei Wurzeln der Kontemplation über den Tod, eine Schrift

Wer diesen zerstörerischen Zug des ewigen Machens, Tuns und Habenwollens erst bestiegen hat und den letzten Bahnhof verpasst, rast führerlos der Entgleisung entgegen.

lich gilt das auch umgekehrt. Und das Geheimnis des Todes, so sprach dieser Poet aus dem Libanon, finden wir nur im Herzen des Lebens: „Wenn ihr den Geist des Todes schauen wollt, öffnet eure Herzen weit dem Körper des Lebens.“ Hmm! Nun bin ich schon wieder dankbar und kann in Frieden und Ganzheit die Stille aus zwei grundlegenden Perspektiven betrachten; das erfüllt mich.

Beim Innehalten und bei dem Gedanken an meinen persönlichen Tod fühle ich so etwas wie Gelassenheit. Woher das kommt? Vielleicht aus der Stille, die ich in meiner Lebendigkeit innerhalb der Kontemplation erfahre. Viele Menschen, die ihren Tod spüren, sich auf der Zielgeraden des Lebens befinden, werden stiller, die Außenwelt wird weniger, diese tritt zurück. Das soll nun nicht heißen, dass ich unmittelbar auf meinen Tod zusteure, sondern die Stille, z. B. im Rahmen einer Entspannungstechnik und die Stille für denjenigen, der

aus dem Buddhismus, bekannt ist. **Erstens:** Die Unvermeidbarkeit des Todes und selbst die Annahme der Wiedergeburt wenden den Tod nicht ab. **Zweitens:** Die Lebensspanne nimmt ständig ab und die Ungewissheit über den Todeszeitpunkt besteht. **Drittens:** Sich mit diesem Wissen über den Tod auseinandersetzen zu können, hat was Befreiendes. – Probieren Sie es aus! Diese Weisheit erfordert nicht ein Nachsinnen über den Tod, sondern über das Leben. Das klare Bewusstsein der Sterblichkeit erhebt den Menschen mit seinen Erwartungen an das Leben und verleiht diesem einen Sinn.

Ja, und wer kennt nicht einen Menschen, der sich zeitlebens zur Wehr setzte, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, ihn verdrängt hat? Diese Zeitgenossen legen in ihrem Widerstand und vor der Angst, was da kommen mag, wahrlich einen festhaltenden und leidenden Abgang hin, wenn ihre Lebenszeit sich dem

Ende neigt. Der Wiener Psychiater und Philosoph Rudolf Allers stellte fest, dass er keinen Fall von seelischer Erkrankung gesehen habe, bei dem nicht die Frage nach dem Sinn des Lebens unbeantwortet blieb. Menschen, die körperlich oder seelisch krank sind, fangen an, die richtigen Fragen zu stellen. Warum nicht vorher? Man sagt, man stirbt, wie man gelebt hat. Vielleicht ist dieser Kernsatz ein guter Wegweiser, sein Leben vor dem Tod erfüllend einzurichten. Damit ist gemeint, mit so viel Liebe wie nur möglich zu sich selbst wie auch zu Mensch, Tier, Natur und Schöpfung in voller Verantwortung für das eigene Tun, mit Freude und Dankbarkeit für diese einmalige individuelle Chance, sein eigenes Sein als Architekt und Bauleiter zu gestalten.

MEHR ZEIT FÜR SICH

Doch das scheint nicht so einfach zu sein. Haben wir doch ein ausgewachsenes Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert. Sprechen Sie doch mal mit Menschen im höheren Alter, was sie in ihrer Vergangenheit anders machen würden, wenn sie die Möglichkeit dazu hätten: Mehr Zeit für sich, für die eigene persönliche Entwicklung, für die Familie und Freunde sind die häufigsten Antworten. Dafür weniger Arbeiten! Die gesellschaftliche Besessenheit von Arbeit und Geldvermehrung lässt uns abdriften von der Stille. Keine Zeit zu haben, Atemlosigkeit und anhaltende Spannung, die nicht versickernde Sucht nach Selbstdarstellung,

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 25 Jahren habe ich davon rund 55.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.“

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie-Systeme & Umwelttechnologien

Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für die in dieser Anzeige beschriebenen Produkte.

Mangel an innerer Harmonie und Gelöstheit schaffen ein lautes Grundrauschen, auf das unser Gehirn, genauer die Amygdala, mit Angst und Emotionen reagiert. Dieses Grundrauschen ist in uns. Wer diesen zerstörerischen Zug des ewigen

legt. In der ART wird primär auf die Wiederherstellung der Aufmerksamkeitsfähigkeit hingewiesen und sie erklärt die Kraft der Erholbarkeit der Natur auf den Menschen. Wer sich der Natur mit all seinen Sinnen hingibt, mit einer Aufmerk-

Man sagt, man stirbt, wie man gelebt hat.

Machens, Tuns und Habenwollens erst bestiegen hat und den letzten Bahnhof verpasst, rast führerlos der Entgleisung entgegen. Wer dann den körperlichen Zusammenbruch überlebt, benötigt fachkundige Hilfe für die Psyche. Ein guter Therapeut erkennt die dahinter steckenden Antreiber schnell, die ihre Quellen in der Kindheit haben und in der Bewertungsfabrik, Entschuldigung, ich meinte in der Schule „gepflegt“ wurden. Antreiber sind gut, sie treiben uns an, Dinge zu tun. Doch Antreiber können sich zu toxischen Biestern entwickeln, die uns keine Ruhe und damit Stille gönnen. Wiederum benötige ich die Stille, um diese toxischen Biester in mir ausfindig zu machen.

DIE KRAFT DER ERHOLSAMKEIT

Stille, Ruhe und Frieden werden gerne in einem Satz gesagt und die Harmonisierung unseres inneren Milieus durch Erholbarkeit von der Natur ist ausgiebige in der Attention Restoration Theory (ART) sowie der Stress Reduction Theory (SRT) be-

samkeit, die nicht anstrengt, sondern regeneriert, und dieses bezaubernde Gefühl zulässt, sich mit der Natur zu verbinden und Abstand zum Alltag zu finden, verliert das Zeitgefühl und erlebt einen Flow der Ewigkeit. Körper und Geist werden erfrischt und unsere Gedanken durchdringen komplexe Probleme, was zu besseren Entscheidungen führt. Selbst dabei entspannt noch unser Gehirn.

Seltsam dabei ist, in der Natur ist es nicht still. Wir hören die Bäume und Blätter im Wind, fließendes Wasser eines Bachlaufes, von dem Gezwitscher der Vögel mal ganz abgesehen. Es ist wohl so, dass es darauf ankommt, was die Stille transportiert: In einer gut gesprochenen Hypnose mit warmer, weicher Stimme ist es auch nicht still und doch wird beim Hypnotisanden ein Gefühl des tiefen Friedens und Angekommenseins geschaffen. Auch hier verliert sich das Zeitgefühl und eine Zehn-Minuten-Hypnose kann sich wie eine Trance anfühlen, die im Erholungspotenzial eines verlängerten Wochenendes im Wellness-Hotel mithalten kann.

Aber die Stille gibt es auch in einer durchaus seltenen Form. Da weiß ich genügend aus der Praxis zu berichten. Paarbeziehungen, die nach einem zermürbenden Stellungskrieg mit dem jeweiligen Partner sich anschweigen und eine erdrückende Stille produzieren. Bei der Frage, wie lange sie als Paar zusammen sind, kommt meist die Antwort: „Eine gefühlte Ewigkeit!“ Und da ist wieder dieses Phänomen, dass in der Stille die Zeit ein anderes Maß einzunehmen vermag. Selbstverständlich darf in einer Beziehung auch Stille ihren Platz einnehmen, solange der gegenseitige konstruktive Austausch noch mit am Tisch sitzt.

Und wer hat nicht schon einmal die Erfahrung eines Dates gemacht, bei dem selbst ein belangloser Smalltalk nicht gereicht hat, diese „laute“ Stille zu unterbrechen. Auch dieses Date kann eine gefühlte Ewigkeit dauern, obwohl man nach einer Stunde sich daraus erlösen konnte.

Wer sich der Natur mit all seinen Sinnen hingibt, verliert das Zeitgefühl und erlebt einen Flow der Ewigkeit.

DER STRESS-TEUFELSKREIS

Ja, es ist verständlich, im Alltag den „Kopf voll“ zu haben. Gedanken überschlagen und wiederholen sich, der innere Lärmpegel macht die Stille unerreichbar. Wer nun denkt, dieser Lärmpegel käme von außen,

der irrt. Im Außen gibt es nur Ereignisse, deren Bedeutung erst durch unsere Interpretation und Bewertung das Maß Stress einnimmt. Bewerten wir ein Ereignis als stressig, so reagiert unser Körper darauf. Die in unserer Blutbahn befindlichen Stresshormone erzeugen stressende Gedanken, welche wiederum die Ausschüttung weiterer Stresshormone befeuern und wer dabei an einen Teufelskreis denkt, liegt vollkommen richtig. In diesem Zustand sind wir nur noch im Kopf und ohne Präsenz. Stille, in welcher Form auch immer, findet in diesem Zustand keinen Platz mehr in unserer Gedanken-Apokalypse. Wer hier den Not-Aus-Knopf bei sich nicht findet, lässt es zu, dass dieser Kreislauf eine chronische Natur entwickelt. Das merkt die betroffene Person dann, wenn selbst in äußerlich völlig ruhigen Zeiten das Gewitter im Kopf nicht aufhört, die Atmung oberflächlich ist und der Körper anfängt, klare Signale aus-

zusenden. Kopfschmerzen, ein verspannter Rücken oder eine orientierungslose Verdauung werden mit Medikamenten dressiert, ohne zu verstehen, woher diese Symptome kommen. Der gut gemeinte Rat: „Entspann doch mal“ schafft nur noch mehr Druck und beschleunigt das Gedan-

kenkarussell; die Stille rückt in unerreichbare Ferne. Aufwendige Entspannungstechniken erlernen zu wollen lässt die tägliche Aufgabenliste länger werden, noch mehr Druck und noch mehr schlechtes Gewissen, es nicht zu schaffen.

Egal in welcher Lebensphase sich der betroffene Mensch auch befinden mag, der Preis ist zu hoch: Körper und Seele signalisieren eindeutig, wenn wir überreiben und die Stille aus unserem Tempel des Lebens verbannt haben. Einige bleiben dann mit einem „gepflegten“ Herzinfarkt liegen und gehen still in die Ewigkeit. Einige bekommen eine Krankheit, die ihre ganze Aufmerksamkeit fordert und andere wiederum sitzen mit ihren leeren und traurigen Augen einem Therapeuten gegenüber und suchen nach Worten, die ihren Zustand beschreiben könnten. Darüber könnte ich Bücher schreiben.

Der Mensch hält viel aus, doch wie in allen Dingen: Die Dosis macht das Gift! Wer sich in einem stressigen Alltag befindet, muss für einen Gegenpol sorgen und der heißt nun mal Stille und Ruhe. Wer nur noch

vor dem Fernseher oder mit Musik in den Ohren einschlafen kann, wer also nur mit einem Geräuschpegel in die Nacht gehen kann, sollte spätestens in diesem Moment wach werden und verstehen, dass da etwas nicht richtig läuft!

Die meisten von uns suchen ständig nach Stimulation, nicht nach Stille. Viele ziehen Elektroschocks einem Nichtstun vor, so eine große Studie von Dan Gilbert, Psychologieprofessor

Beim Betrachten des Sternenhimmels wird auch der unruhigste Geist still, sehr still!

an der Harvard-Universität. Der wirksam praktizierte Müßiggang scheint unmodern geworden zu sein. Stille wird mit Langeweile gleichgesetzt.

GELASSENHEIT DURCH STILLE

Menschen, die die Stille durch Kontemplation bzw. Entspannungstechniken praktizieren, nutzen im Alltag ihren glasklaren Verstand, ihre Ruhe und

Gelassenheit macht sich im Beruf und in der Familie bemerkbar: Sie sind schlichtweg erfolgreicher. Nicht weil diese Zeitgenossen sich mehr anstrengen oder mehr arbeiten, sondern weil sie durch die Stille bei sich selbst sind. Diese Menschen strahlen etwas Besonderes aus, sie wirken anziehend auf ihr Umfeld. All das ist hinreichend erforscht!

Doch in einem sind wir Menschen vereint: So un-

terschiedlich wir die Stille wahrnehmen als das, was sie auch immer sein mag, so verschieden wir auch die Ewigkeit definieren mögen: Beim Betrachten des Sternenhimmels wird auch der unruhigste Geist still, sehr still! Es ist der Moment, in dem jeder von uns verstehen mag, diese Schönheit ist aus einem mächtigen Getöse entstanden und nun liegen die Gestirne still vor unseren Augen und bezaubern uns. Und in einem solch stillen und zeitlosen

Moment stellen wir uns die richtigen Fragen, ganz im Sinne des Mystikers Angelus Silesius (1624-1677): „Ich komm', weiß nit woher, ich bin und ich weiß nit wer, ich leb' und weiß nit wie lang, ich sterb und weiß nit wann, ich geh und weiß nit wohin: Mich wundert's das ich fröhlich bin.“

Vielleicht ist das der Moment, in dem wir tief in uns verstehen, woher wir kommen und auch wieder gehen und somit zwei Fragen beantworten können. Damit wächst das Gefühl, in jedem von uns, in der Stille liegt der Schlüssel zur Ewigkeit! So, ich werde jetzt wieder Sterne gucken und einfach nur glücklich sein. ■

Zum Autor:
Klaus-D. Moh
Heilpraktiker, Dozent, Referent, Therapeut, Spezialisierung der Humanistischen sowie der Analytischen Psychotherapie. Traumafolgen-/Bewältigung und Angstzustände sind sein primäres Tätigkeitsfeld. Er versteht es, komplexe psychologische Sachverhalte gewinnbringend zu kommunizieren und als Praktiker mit fundiertem Fachwissen auch trockene Theorie lebendig an seine ZuhörerInnen zu vermitteln.
Buchautor.
www.admentis.de

Seit 1995 | Keine Vorkenntnisse nötig | 3 Jahre | Zertifikat

Sie lieben Tiere?
Gesundheit ist Ihnen wichtig?

Jetzt Infos anfordern

Kursbeginn: 28. April 2023

+43-2764-2712 (Di-Fr, 6:30-7:30) | omnipathie.com

