

## Inseln der Stille

Sitzung 1 (Sonntag, 10. September 2023)

### Einführung in die Stille

Thomas Brunnhuber, Oblate der Abtei Douai (England)

Mit dem folgenden Text möchte ich Ihnen die Stille als eine Reise von der Praxis zur Gabe vorstellen, oder mit anderen Worten eine Reise von der Disziplin zur Erkenntnis der Stille als Symbol des Unerkennbaren.

Ich lade Sie ein, sich zurückzulehnen und den Text im Geiste der *lectio divina* zu lesen und mit dem Ohr Ihres Herzens zu hören, welches Wort, welcher Satz oder welches Bild heute bei Ihnen Anklang findet.

-----

**Pater Michael Casey:**

Die spirituelle Disziplin des Schweigens oder der Zurückhaltung des Sprechens wirkt auf vielen Ebenen. Verschiedene Faktoren tragen zu diesem Zustand der Ruhe bei, der eine größere Aufmerksamkeit für die nicht-sinnlichen Realitäten der spirituellen Welt ermöglicht. Zu unterschiedlichen Zeiten und je nach den Umständen wird sich mehr Anstrengung in einem bestimmten Bereich positiv auf das spirituelle Leben eines Menschen auswirken.

**Kommentar von Thomas:**

*In diesem ersten Absatz geht es um Stille im Kontext von Disziplin, bewusster Anstrengung und asketischer Praxis. In der Regel des Heiligen Benedikt wird Schweigen als „Zurückhaltung des Sprechens“ erwähnt, als Ergebnis einer bewussten Anstrengung und nicht einer ruhigen Umgebung. Dies bringt einen praktischen Vorteil mit sich, denn es bedeutet, dass Stille überall und zu jeder Zeit praktiziert werden kann, trotz oder insbesondere inmitten von Lärm.*

*Pater Michael führt auch die Vorstellung der verschiedenen Bereiche, Ebenen oder Schritte der Stille ein, die hier als Spirale symbolisiert werden. Manchmal treten diese in einer klaren Reihenfolge auf, einer nach dem anderen, andere können gleichzeitig auftreten.*

*Pater Michael spricht von einem Zustand der Ruhe, den Schweigepraktizierende auf verschiedenen Ebenen und in unterschiedlicher Tiefe erleben können und werden.*

*Der andere Schlüsselbegriff sind nicht-sinnliche Realitäten. Dies sind die Realitäten jenseits und außerhalb unserer Sinne, irgendwann sogar einschließlich unseres Denkens.*

*Schweigen ist eine Anstrengung unsererseits.*

-----

## 1. Reduzierung des physischen Lärms

Pater Michael Casey:

Der Reiz des Klangs ist schwer zu ignorieren. Lärm erschwert die Konzentration und macht die Aufmerksamkeit für innere Realitäten nahezu unmöglich. Das bedeutet, dass jeder Meditations- oder Gebetsversuch mit der Anstrengung beginnen muss, uns von den entfremdenden Auswirkungen des Lärms zu befreien und dem Organismus die Möglichkeit zu geben, zur Ruhe zu kommen, nachdem er durch das Leben in einer lärmreichen Umgebung strapaziert wurde.

*Kommentar von Thomas:*

*Dieser zweite Absatz betont die Wirkung von Geräuschen oder Reizen, die uns über unsere Ohren erreichen. Dies macht es oft unmöglich, sich auf nicht-sinnliche Realitäten zu konzentrieren.*

*Die Reduzierung von Lärm oder anderen sensorischen oder intellektuellen Reizen ist ein weiterer Akt der Disziplin.*

*Obwohl sich der Text von Pater Michael auf Lärm konzentriert, ist es wichtig, andere Reize hervorzuheben, insbesondere alle visuellen und digitalen Reize ...*

-----

## 2. Vermeidung der Sünden der Zunge

Pater Michael Casey:

Obwohl die Sprache an sich moralisch neutral ist, sehen der Jakobusbrief (3,1-12) und viele Autoren der klösterlichen Tradition im Schweigen das einzig wirksame Mittel, um unsere Neigung zu Zungensünden zu neutralisieren. Das bedeutet, dass wir lernen müssen, den Sprachfluss so zu kontrollieren, dass er nicht zum Vehikel unbewusster Bosheit in Form von Streit, Herabwürdigung, Dominanz, Verachtung anderer und Stolz wird.

*Kommentar von Thomas:*

*Dieser Absatz konzentriert sich auf die moralische und ethische Seite der Zurückhaltung des Sprechens oder Schweigens: Die Sünden der Zunge und die Disziplin, die erforderlich ist, um sie zu vermeiden.*

*Bewusst oder unbewusst sind die Worte, die wir sprechen, oft das Mittel, um andere zu dominieren, um Verachtung oder eine Form von Streit oder Streit auszudrücken.*

*Durch einfaches Nichtsprechen wird unser Beitrag reduziert oder zumindest vorübergehend auf Eis gelegt. Durch meine stillen Diensttage, die ich nun seit über 15 Jahren praktiziere, musste ich demütig lernen, dass der Wert meines verbalen Beitrags ziemlich begrenzt ist und selten vermisst wird, und dass mein Rückzug aus verbalen Konflikten nicht unwillkommen ist.*

-----

### 3. Energieeinsparung

Pater Michael Casey:

Stille steht im Dienst eines intensiven Lebens. Die Zeit, die man mit müßigen Gesprächen verbringt, ist die Zeit, die man nicht mit sinnvolleren Aktivitäten verbringt; Die Aufmerksamkeit, die wir auf Trivialitäten richten, verringert unsere Fähigkeit, ernsthafte Anstrengungen zu unternehmen. Obwohl viele Menschen beim Reden Entspannung finden, kann es manchmal auch als Mittel dienen, den Zwängen ihrer persönlichen Situation zu entfliehen oder sie aufzuschieben. Darüber hinaus empfinden introvertierte Menschen übermäßiges Reden als energetisierend.

*Kommentar von Thomas:*

*Dieser Absatz unterstreicht, dass Stille zu einem intensiveren Leben führt.*

*Längere Zeiträume in der Stille ermöglichen es uns, mehr zu sehen, mehr zu hören und tiefer wahrzunehmen. Der Moment wird intensiver und deutlicher spürbar.*

*Ein weiterer Aspekt ist hier die Vorstellung von Stille und Persönlichkeitstyp:*

*Ein Introvertierter, der der Stille ausgesetzt ist, kann erleben, dass seine „Batterien“ vollständig aufgeladen werden und sich am Ende energiegeladen fühlen.*

*Für mich als Extrovertierten, der durch die Interaktion und das Gespräch mit anderen Energie erhält, fühlt sich Stille eher wie Ganzheit an. Stille vervollständigt das was uns fehlt ...*

-----

### 4. Zuhören

Pater Michael Casey:

Es ist nicht möglich, gleichzeitig zu sprechen und zuzuhören. Ohne die Disziplin des Schweigens wird es unmöglich, einen sinnvollen Dialog zu führen, da dies bedeutet, dass man seine persönlichen Gedanken beiseite lässt und sich bemüht, zuzuhören, was der andere sagt. Unser eigener Drang zu sprechen verhindert, dass wir verstehen, was der andere zum Ausdruck bringt, und führt oft dazu, dass wir uns beeilen, die Pausen zu füllen, die ein notwendiger Teil dessen sind, was kommuniziert wird.

*Kommentar von Thomas:*

*Zuhören ist ein Schlüsselwort für den heiligen Benedikt und damit für uns alle.*

*Der Schwerpunkt liegt hier immer noch auf Disziplin und darauf, unser Bedürfnis zu zügeln, unseren persönlichen Standpunkt deutlich zu machen. Wir werden daran erinnert, dass Zuhören und Sprechen sich gegenseitig ausschließen.*

*Zuhören ist ein weiteres asketisches Werkzeug der Stille.*

*Bei unseren Oblaten Treffen in London reservieren wir 30 Minuten, in denen jeder von uns die Möglichkeit hat, persönliche Gedanken oder Erfahrungen auszutauschen, die wir bewusst nicht kommentieren.*

*Wir versuchen, einander den Raum zum Sprechen und die Gabe zu geben, zuzuhören und gehört zu werden ...*

-----

## **5. Konzentration**

**Pater Michael Casey:**

**Der innere Lärm aufgrund der Vielfalt der Gedanken ist die ultimative Quelle und Kraft emotionaler Störungen, der Versuchung zu Lastern und der Ablenkung im Gebet. Wachsamkeit gegenüber den Gedanken und gegenüber dem inneren und äußeren Dialog ist unerlässlich, um ein friedliches Leben zu führen, in relativer Freiheit von Zweifeln und Widersprüchen, mit der ungehinderten Fähigkeit, sich im Gebet zu erfrischen. Übermäßiges Reden ist sowohl Ursache als auch Ausdruck geistiger Zerstretheit.**

**Kommentar von Thomas:**

*In diesem Abschnitt greift Pater Michael auf die alte klösterliche Tradition der Wachsamkeit zurück. Heutzutage würden wir häufiger von Achtsamkeit sprechen.*

*Sich unserer inneren und äußeren Dialoge bewusst zu sein, ist auf der spirituellen Reise von größter Bedeutung und bleibt eine ständige Disziplin.*

*Das Verständnis der Logismoi unserer Wüstenmütter und -väter, die in späteren Jahrhunderten als „Todsünden“ bezeichnet wurden, kann als wirkungsvolles psychologisches Werkzeug in der asketischen Werkstatt des Schweigens und der Selbstreflexion dienen.*

-----

## **6. Auf das Herz hören**

**Pater Michael Casey:**

**Um den spirituellen Realitäten den Vorrang zu geben, ist ein gewisses Maß an Rückzug notwendig. Solche Einsamkeit und Stille ermöglichen es, Sorgen aus der richtigen Perspektive und im richtigen Verhältnis zu sehen, und erleichtern die Aufmerksamkeit für die tieferen Gemüter des Geistes, die im Herzen und im eigenen Gewissen wohnen.**

### **Kommentar von Thomas:**

*Auf das 'Herz' zu hören ist natürlich viel tiefgreifender und subtiler, als unseren Herzschlag wahrzunehmen.*

*Stille ist mittlerweile zu einem Symbol der Empfänglichkeit und Offenheit für das Murmeln des Geistes geworden, der in uns lebt.*

*Vergessen wir nicht, dass Pater Michael uns auch dazu ermutigt, über die Schwester der Stille nachzudenken und darüber nachzudenken – die Einsamkeit.*

-----

*Im folgenden letzten Absatz verwendet Pater Michael das Wort Apophasis. Wenn es im Kontext von Spiritualität oder Theologie verwendet wird, ist es ein Versuch, Gott durch Worte zu beschreiben, die Abwesenheit oder Verneinung ausdrücken, zum Beispiel das Unerkennbare.*

### **7. Apophase**

**Pater Michael Casey:**

**An einem bestimmten Punkt sowohl im Gebet als auch im Leben wird die Gegenwart Gottes als tiefe Unzufriedenheit mit allen Versuchen erlebt, die göttliche Realität in Sprache auszudrücken. Daraus resultiert eine Anziehungskraft auf ehrfürchtiges Schweigen, eine Vorliebe für Unwissenheit und ein Gefühl für die Angemessenheit negativer Bilder wie Wüste und Dunkelheit.**

**Kommentar von Thomas:**

*Apophasis ist ein Mittel, etwas zu erwähnen, indem man seine Existenz leugnet ...*

*Auf der spirituellen Reise ist die Erkenntnis, dass Gott durch Sprache nicht zufriedenstellend ausgedrückt oder erfasst werden kann, normalerweise keine Frage der Disziplin, sondern eine natürliche Weiterentwicklung und Konsequenz der früheren Ebenen des Schweigens.*

*Negative Metaphern von Dunkelheit, Wüste, Leere sind hier hilfreicher.*

*Dann kommt die Stille zum Tragen und die Sprache ist kein hilfreiches Werkzeug mehr, um Göttlichkeit auszudrücken.*

*Die Stille wird nun jenseits aller Worte zur Einladung zum Unbekannten, zum Mysterium.*

*Stille ist nicht mehr ein Produkt von Willenskraft und Disziplin, sondern hat sich in ein Geschenk verwandelt, das als Symbol für das Jenseits dient, während sowohl unsere innere als auch äußere Reise weitergeht.*

*Diese tiefgreifende Transformation weist Parallelen zu den Kapiteln 5 bis 7 der Regel auf, wo uns der heilige Benedikt auf dem Weg vom Gehorsam (Hören) in Kapitel 5 über das Schweigen in Kapitel 6 bis zum Endziel der Demut in Kapitel 7 mitnimmt.*

*Demut, die der Stille folgt, kann unsere Selbsthingabe und Selbstveräußerung fördern: Opfergabe im wahrsten Sinne des Wortes.*

-----