

## Die Kraft der Stille erleben

### Achtsamkeits- & Schweigetag

#### Die Essenz dieses Tages

Fast einen ganzen Tag lang wird nicht gesprochen und Kontakt vermieden, um einander nicht zu stören und sich nicht gegenseitig abzulenken. Es ist eine Möglichkeit, die Meditation zu vertiefen und die ganze, ungeteilte Aufmerksamkeit und Energie in die Übung der Achtsamkeit einfließen zu lassen.

In diesen Stunden konzentrierten Nicht-Tuns, konzentrierten Sitzens, Gehens und Liegens können ungewohnte intensive Gefühle aufsteigen, die keines der üblichen Ventile wie sprechen, lesen, Musik hören und dergleichen finden. Anstatt uns - wie wir es üblicherweise tun würden - damit zu identifizieren, beobachten wir sie an diesem Tag einfach nur. Wir lassen sie kommen und gehen, ohne sie festzuhalten und akzeptieren sie schlicht als Teil unserer Erfahrung. Das selbstauferlegte Schweigen unterstützt die Innenschau sowie die Bereitschaft, uns selbst samt unserer schmerzhaften oder unangenehmen Empfindungen anzunehmen. Da jede Möglichkeit, Rat zu suchen oder zu jammern, fehlt, können wir uns in Ruhe und Gelassenheit üben und darin zu akzeptieren, was ist. Vielleicht so, wie wir es uns aufgrund unserer alltäglichen Verpflichtungen sonst niemals gestatten würden. Abgesehen davon ist es uns meistens viel zu anstrengend, einen tiefen Blick in unser Inneres zu tun, noch dazu, wenn es uns schlecht geht. Und schließlich und endlich widerstrebt es uns, über längere Zeit hinweg unbeweglich zu verharren. Selbst unsere Freizeit füllen wir mit allerlei Aktivitäten aus. Viele von uns denken, dass sie aktiv sein und ständig etwas tun müssen, um die zur Verfügung stehende Zeit gut und gewinnbringend zu nutzen.

An diesem Tag verzichten wir ganz bewusst auf sämtliche Kulissen und Requisiten, mit der Absicht, völlig unabgelenkt bei den Empfindungen zu bleiben, die von Augenblick zu Augenblick entstehen, sie unvoreingenommen zu beobachten und sie bewusst als die Erfahrung dieses Augenblicks anzunehmen, während wir uns auf den Atem konzentrieren, bewusst gehen und so weiter. Frei von jeglicher Erwartungshaltung lassen wir zu, dass die Dinge sich entfalten. Wir brauchen weder etwas Besonderes zu fühlen, noch ist es nötig, sich besonders gut oder tief zu entspannen. Die einzige Aufgabe, bei der es zu bleiben gilt, ist, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, nicht mehr und nicht weniger. ...Alles, was wir an diesem Tag tun, tun wir sehr aufmerksam und ohne zu sprechen. Sogar das Mittagessen wird schweigend eingenommen - so können wir bewusst essen, kauen, schmecken und schlucken.

Es ist gar nicht so einfach und erfordert ein hohes Maß an Konzentration.

Gegen Ende des Tages wird das Schweigen aufgehoben, und wir können unsere Erfahrungen miteinander teilen. Vielleicht entsteht das Gefühl, als würde jede/r einen anderen Aspekt desselben gemeinsamen Bewusstseins widerspiegeln.

„Bleib still stehen.

Die Bäume vor dir und die Büsche neben dir  
haben sich nicht verirrt.

Wo du auch bist, wird „hier“ genannt,  
und du musst es behandeln wie einen starken Fremden,  
musst um Erlaubnis bitten, es zu erkennen und erkannt zu werden.

Der Wald atmet. Lausche. Er antwortet:

ich habe diesen Ort um dich herum gemacht.

Verlässt du ihn, findest du zurück, wenn du „hier“ sagst.

Nicht zwei Bäume sind dem Raben gleich.

Nicht zwei Äste sind dem Zaunkönig gleich.

Wenn das was ein Baum oder Busch tut, dir entgeht,  
hast du dich gewiss verirrt. Bleib still stehen. Der Wald weiß,  
wo du bist. Du musst dich von ihm finden lassen.

*Das wonach wir suchen, sucht auch nach uns. Der Weg ist das Anhalten. Damit wir gefunden werden können.“*

– von David Wagoner aus Stephen Cope: Die Weisheit des Yoga

## Grundhaltungen dieses Tages: Annahme & Dankbarkeit

Kennst du das Geheimnis eines fröhlichen und glücklichen Menschen? Jemand, der auch bei Regenwetter ein Lied pfeift und lächelt? Ein Geheimnis glücklicher Menschen ist die Fähigkeit, den Moment als Wunder zu erkennen und dafür dankbar zu sein. Du kannst für so vieles dankbar sein. Für die Menschen, die du liebst und von denen du geliebt wirst. Für kostbare Momente. Dafür, dass du laufen kannst, sehen und hören, ohne fremde Hilfe essen kannst und etwas zu essen hast, sprechen kannst ... Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Erkennst du, wie reich du bist und aus wie vielen Geschenken dein Tag besteht? Wieviele Gründe es geben kann, deinen Tag zu feiern?

*„Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewusst, dass der Mensch unendlich mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist.“ - Dietrich Bonhoeffer -*

Lit.: Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, S. 121ff.