



Praxis Hof zur Kirschblüte

Newsletter 1/2019: Stille

Februar 2019



Stille ist Wahrnehmung
Stille ist Liebe
Stille ist Mitgefühl
Stille ist das Innerste
Stille ist stummes Gewahrsein
Stille ist das Heilige
Stille ist der stille Zeuge von allem
Stille ist der Urgrund,
das nicht mehr Hinterfragbare
Stille ist das Unermessliche
Stille ist Ekstase
Stille ist Nüchternheit
Stille ist Wahrheit
Stille ist das,
was keinen Anfang und kein Ende hat
Stille ist das Todlose
Stille ist das eine Herz
Stille ist der eine Geist
Stille ist Leere
Stille ist das grosse Nichts
Stille ist das, woraus alles kommt,
ist der Ort und die Kraft der Schöpfung
Stille ist die Intelligenz des Ganzen
Stille ist das Tao

Stille ist das, was nicht erklärt,
nicht erfasst, nicht verstanden werden kann
Stille ist das Einfache
Stille kann nicht erlangt werden;
sie ist –
wer für sie erwacht ist,
kennt Gnade
Stille ist Frieden
Stille ist Unendlichkeit
Stille ist Weisheit
Stille ist das Tiefste
Stille ist Glück
Stille ist Meditation
Stille ist da,
wenn alles wegblättert
was nicht Stille ist,
was sich von ihr ausgrenzt
Stille ist da,
wenn Anhaftung an das Begrenzte aufhört,
wenn Bindung an den Teil schwindet
Stille ist Das –
Stille ist Ewigkeit
Stille ist der eine Duft
Stille ist Stille I

¹ Aus: Samuel Widmer Nicolet: Aus dem innersten Herzen gemeinsamen Seins, Gemeinschaftsbriefe, Basic Editions, 2007, S. 309

Liebe Leser

Es schneit während ich schreibe, es schneit seit Tagen, immer wieder ein bisschen. Und immer wieder hat es etwas ganz magisches, am Morgen zu erwachen, wenn alles noch unter einer fast jungfräulichen Schneedecke schläft, auf der nur die Spuren des tierlichen Nachtlebens zu erkennen sind.

Es ist eine besondere Stille, die der Schnee mit sich bringt. Eine, wie „in Watte gepackt“. Sie hat uns auch gestern Abend begleitet, bei der Meditations- und Traum-Abendgruppe von Danièle, als wir in den Wald gegangen sind, um uns in die winterliche Existenz der Waldtiere einzuträumen. Bei Schneelicht und leichtem Schneefall, wo die einzigen Geräusche die fallenden Schneeflocken auf die Winterjacke und das Knirschen des Schnees unter den Füßen sind. Ein kostbares Erlebnis, als Mensch so mit der Stille der Natur verschmelzen zu dürfen.

Aber eigentlich ist es nicht der Schnee, der mich zu einem Newsletter über die Stille bewegt hat, sondern unsere Zeit in Indien, über Weihnachten. Dort ist die Stille ganz besonders, sie ist eins mit allem, und mit allen, die bereit sind, sie bei sich willkommen zu heissen. Es ist für mich das Eindrücklichste an diesem Platz, diese Stille, die in allem ruht und alles umschliesst, sodass die Geräusche der Windmühlen oder der Züge in der Ferne, der Vogelgesang, oder das beharrliche Katzenmiauen, darin verschwinden. Dort ist die Einladung besonders spürbar, die innere Stille zu finden und ihr weit hinaus in die zeitlose Stille und Einheit des Universums zu folgen. Ein Wunder! Umso eindrücklicher war es dann zu sehen, wie schnell die Stille von der menschlichen Energie vertrieben wird, als ob sie, die Stille, sobald die Menschen mit ihrer Unruhe und ihrem persönlichen Gedankenschloss in ihren Raum eindringen, sich zurückziehen würde. Vielleicht ist auch das „Wesen“ Stille so, wie es Bhagwan/ Osho von der Liebe sagt: „like a cat, always ready for divorce“.

Ich habe für euch hier die schönsten Texte und Verse über die Stille von Samuel (und ein paar von Danièle) zusammengetragen. Für diejenigen, die noch tiefer in dieses Thema eintauchen möchten, schreibt Samuel im Buch „Vom Weg mit Herz /Die Essenz aus der Lehre des Don Juan“ ab Seite 273 ausführlich über die innere Stille, aus seiner und der Krieger Sicht. Das Aufführen all dieser, sehr zu empfehlenden Seiten, hätte den Rahmen des Newsletters gesprengt.



Und noch eine Information: Zum 70. Geburtstag von Samuel am 24.12.2018 und zu seinem 2. Todestag am 18.1.2019 haben Danièle und ihre Tochter Rahel ihm ein Geschenk der ganz besonderen Art gemacht: ein Bändchen mit Gedichten zu Liebe, Tod, Sterben und Abschiednehmen.²

Ich wünsche euch ein stilles Eintauchen in die winterliche Magie

Romina Mossi

mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

Vorinformation: Am 21.-23 Juni 2019 findet in Lüsslingen der vierte Kongress für Echte Psychotherapie³ statt, diesmal mit dem Thema „Das Inzesttabu in der Psychotherapie“, organisiert von der Ärztesgesellschaft Avanti.

² Danièle Nicolet Widmer und Rahel Nicolet-Waßermann: Zeiten des Abschieds, Eine wahre Liebesgeschichte endet nie, Tröstliche, ausrichtende und fassungslose Gedichte, Basic Editions, 2019

³ <https://kongress-echte-psychotherapie.org/de/>

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Im Irrgarten der Lust - Abschied von der Abhängigkeit/ Die Geburt der Freude: Eine Liebesgeschichte, Sachbuch Psychologie, Heurwinkler Verlag, 1992

Gedanken zur Stille – Eine Meditation

Sobald wir still werden, begegnen wir uns selbst, wie wir wirklich sind, wo wir im Moment stehen. Daher sind wir nie still, weil wir uns selbst fürchten und meiden. Wenn wir die Angst davor überwinden, begegnen wir zuerst unserer Oberfläche, dem Stress, den unaufhörlichen Gedanken, der Leere und Langeweile unseres Lebens, der Angst und Verwirrung nicht zu wissen, wer wir sind. Wenn wir dem nicht ausweichen, löst sich das auf, allmählich, und es tauchen tiefere Schichten auf, schwierigere Gefühle, die immer feiner und differenzierter werden, wenn wir ihnen nicht aus dem Weg gehen, bis wir schliesslich zur Leere und damit zur Stille, zur Grundsubstanz oder ganz einfach zur Liebe vordringen. Das ganze Lernen über den Widerstand und über das damit verbundene Leiden wird unnötig. Wir beginnen gleich mit dem Ziel: Mit der Freiheit und der totalen Aufmerksamkeit, die Liebe ist, die Energie ist, die Stille ist. Allmählich werden wir vordringen zu den ganz subtilen Bereichen in uns. Alles löst sich auf, das Ego löst sich auf, da bleibt keiner mehr, der beobachtet, nur noch Beobachtung, keiner mehr, der fühlt sondern nur Gefühl, keiner mehr, der verletzt werden kann sondern nur noch Leere. Eine neue Leere, nicht die hohle der Oberfläche. Da bleibt zuerst nichts, und wenn wir dort nicht ausweichen, finden wir schliesslich die Fülle in der Leere: Die Energie, die immer in Bewegung ist, nicht die Bewegung der Oberfläche, die ausweicht, sondern die Bewegung der Tiefe, die immer noch tiefer grabt.

Energie zu fühlen, ist auch Freude zu fühlen, Liebe, totale Aufmerksamkeit, Zuwendung, Grenzenlosigkeit, Verbundensein, Tod. Und hier beginnt eine neue Reise, eine endlose, ewige Ausdehnung ohne Grenze. Transformation dessen, was ausser mir ist. Stille ist ein Tor zu einer andern Dimension.

Nehmt nun in euch den Bereich wahr, in dem es ganz still ist, versucht die Stille in euch zu finden. Ihr müsst nicht zuerst still werden oder irgendeine Voraussetzung erfüllen. Da sind die unruhigen Gedanken, die Unruhe des Alltags, da ist der Körper mit seinen Sensationen und da sind die Emotionen. Kümmert euch nicht darum, lasst das einfach stehen, entzieht dem eure Energie und richtet eure Aufmerksamkeit auf die Stille in euch. Sie ist immer da, ihr müsst sie nur wahrnehmen. Ihr müsst nicht wissen, wie man das tut, ihr müsst nicht wissen, wo ihr sie findet. Ihr müsst sie nur wollen, dann ist sie da. Wir sind reine, leere Wahrnehmung. Jede andere Definition über uns ist falsch und entspringt unserem trennenden, dualistischen und urteilenden Denken. Reine Wahrnehmung ist Energiefluss, ist Liebe, ist Licht. All das ist identisch. Gebt euch die Anweisung, still zu sein, die Stille in euch zu finden und fühlt dann einfach, bleibt in einer erwartungsvollen Haltung. Schaut, was passiert. Ihr werdet dann direkt mit dem, was ihr wirklich seid, in Kontakt kommen und könnt euch das ganze Leiden sparen, ohne ihm auszuweichen. Ihr geht einfach der Stille, der Liebe, der Freude nach. Da gibt es nicht euch und die andern. Da gibt es nur Einheit, Ganzheit, Grenzenlosigkeit. Geht nun ganz zur Stille, zur Liebe in euch. Und behauptet nicht, es sei euch etwas im Weg. Das ist nicht wahr.

Stille hat damit zu tun, alles in sich halten zu können. Es geht darum sich selbst, das heisst, seine körperlichen Sensationen, seine Emotionen und seine mentalen Strukturen zu sehen und bewusst in sich zu halten, aber auch alle anderen Energien im Raum, die von den andern Menschen ausgehen, in sich tragen zu können. Es geht also darum, ununterbrochen mit allen im Bewusstseinsfeld vorhandenen Energien im Kontakt zu sein, sie zu tragen. Man muss sich selbst die Anweisung geben, ruhig zu sein, aber ohne Gewalt, ohne Rigidität; ruhig sein wollen, Disziplin wollen aus Einsicht und nicht als Zwang. Lernen ganz bewusst, ganz aufmerksam zu sein; bereit sein, zu halten, was da ist, das Gefäss zu sein, das alles hält und nicht der Inhalt des Gefässes. Anfänglich hält die Stille die Unruhe,

dadurch kann sich diese auflösen, die eigene und diejenige der andern. Dadurch ist Stille dann schliesslich wirkliche Stille. Aber zuerst braucht es jene Stille, die den Lärm umfassen kann. Sie erscheint überhaupt nicht still. Um still zu werden, kann man nicht dem inneren Lärm entfliehen, sondern man muss ihn genauer betrachten. Wenn in einem bestimmten Bewusstseinsfeld alle Menschen dies gleichzeitig tun, wird der Inhalt des Bewusstseins völlig leer, dann ist wirkliche Stille da und damit auch die Liebe.

Aufmerksamkeit ist eine Qualität unserer Wesensessenz. Wenn wir mit dieser, mit der Wahrnehmung identifiziert sind statt mit dem, was die Wahrnehmung wahrnimmt, wenn wir nach hinten auf die Aufmerksamkeit statt nach vorne auf unsere Empfindungen, die wir wahrnehmen, schauen, lösen wir dabei die Identifikation mit dem Körper, mit dem emotionalen Körper, mit den mentalen Strukturen und dehnen uns aus in die Qualitätsaura oder eben unsere Wesensessenz und betrachten von dort den Inhalt: Körper, Emotionen, Mentalstruktur.

Wir sind wie ein Vulkan. Innen brodelte es, bricht es aus, speit es Lava, ist es erloschen, hat sich ein Kratersee gebildet, je nachdem in welchem Stadium sich unser Vulkan befindet. Da ist dauernde Veränderung, wir sind dieses Innere. Aber wenn wir identifiziert sind damit, sind wir wie ein Blatt im Wind, ständig hin und her geworfen, zerstreut, nicht zentriert. Wir sind aber auch der Vulkankegel, und dieser ist ständig während aller Phasen komplett still und unbeweglich. Wenn wir uns mit ihm identifizieren, sind wir still und zusammen mit dem immer Gleichen in uns. Ob es brodelte, speit, erlischt oder sich ein See bildet, wir bleiben immer gleich. Das andere ist oberflächliche Bewegung in uns! Der Kegel ist wie die Stille, wie die Aufmerksamkeit. Er ist ein Tor zur andern Dimension. Er wartet schon dort, wo am Schluss das Ganze ankommen wird. Der Kratersee, der Krater, der Himmel darüber sind von der gleichen Art.

Der schwierigste Teil auf dem Weg der Bewusstseinsentfaltung ist zu erkennen, dass die Welt ein Gefühl ist. Beim Nicht-Tun fühlen wir die Welt. Nicht-Tun ist zwar sehr einfach aber auch sehr schwer. Es geht nicht darum, es zu verstehen, sondern es zu meistern. Das Sehen der Welt als Gefühl gilt als höchste Vollendung auf diesem Weg; zum Sehen gelangen wir aber nur, wenn wir durch das Nicht-Tun zuerst "die Welt anhalten lernen", wie es Don Juan in Castanedas Büchern genannt hat. Durch das Nicht-Tun gelingt es uns, mit dem einzigen, was wirklich ist in uns, Kontakt zu bekommen: Mit dem nackten Sein.

S. 204

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Liebe äussert sich ganz einfach/ Wundersame, hinterhältige, humorvolle und schauerlich schöne Geschichten, Heuwinkel-Verlag, 2000

Stille ermächtigt sich meiner,
sie überwältigt mich,
sie dringt in mich ein
Sie drängt in mich hinein

Sie hat mich,
sie erschüttert mich,
sie will mich,
sie fordert mich

Sie ist wunderbar
Sie ist einzig
Sie ist ein Segen
Stille nimmt mich zu sich

Um die Wahrheit in der Tiefe zu erfassen, brauchst du noch ein anderes Instrument als die Ehrlichkeit. Diese erschliesst dir die Klarheit, die klare Sicht auf dich und die anderen, auf die Situationen des Lebens, auf das Sachliche und Faktische. Um noch tiefer schauen zu können, in die Bereiche umfassender Wahrheiten, in das, was der Duden als Wahrheitsliebe definiert, nämlich die Erkenntnis des letzten Sinnes, der Ursprünge des Denkens und Seins, der Stellung des Menschen im Universums, des Zusammenhangs der Dinge in der Welt, brauchst du die Stille.

Stille ist das, was dir die Ehrlichkeit und Klarheit schliesslich bringen. Allerdings nur, wenn du an der Grenze von dem, was dieses Instrument leisten kann, anhalten kannst, auch darüber klar sein kannst, dass der Klarheit, dem Denken, dem Verstand, der Vernunft Grenzen gesetzt sind.

Um anhalten zu können, musst du die Klarheit überwinden, sie aufgeben können, wieder zulassen, dass du nichts weisst, dass du letztlich nicht wirklich wissen kannst. Das Verlöschen des Verstehen-Wollens musst du in dir zulassen, eine Art von Sterben, den Verzicht, verstehen zu müssen, leisten. Diese letzte Einsicht aus der Ehrlichkeit und Klarheit heraus, bringt dir diese wunderbare „Herzensruh“, dieses Verlöschen des Verstehen-Wollens und damit innere Stille.

Der Zustand innerer Stille ist natürlich für sich schon ein Glück, ein Frieden, eine ausserordentliche Gelassenheit. Das, was viele Menschen suchen. Aber eigentlich ist innere Stille nur ein Anfang. Das neue Instrument, um noch tiefer forschen zu können. In der Stille wirst du dir darüber bewusst, was Wahrnehmung und Bewusstheit, die nicht weiter hinterfragbaren Eigenschaften in dir, die unser Wesen ausmachen und bestimmen, sind. Die Magie in uns, das Unerklärliche, das Mysterium. Mit dem, dass du aus der Stille auf die eigene Wahrnehmung und Bewusstheit zu schauen beginnst, beginnt eine neue Reise.

Die Ehrlichkeit und Klarheit gehen darin natürlich nicht verloren, aber sie sind inzwischen so sehr integriert in dir, dass sie zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Auf ihrem Fundament, auf der exakten Selbsterkenntnis, die damit zusammenhängt, erhebt sich die Stille. Eine genaue, ehrliche Rekapitulation der Vergangenheit, deiner ganzen Geschichte, die auch immer wieder à jour gehalten werden muss, ist Teil davon.

Die Stille, die auch der Raum und die Zeitlosigkeit ist, ist das neue Medium, das nun erforscht werden will. Das klingt wohl verwirrend, vielleicht gar verrückt. Aber das liegt lediglich daran, dass wir uns hier aus dem Raum herausbewegen, in dem Gedanke und Wort operieren können. Wir betreten den Raum der Einheit, den sich Gedanken, der Verstand gar nicht vorstellen können. Unser Sein hat aber ein viel unmittelbareres Sensorium dafür. Vom Schauen her sind diese Dinge erstaunlich einfach, überhaupt nicht kompliziert. Weil alles eins ist, sind eben Raum, Stille, Wahrheit, Liebe und Zeitlosigkeit und noch viele andere Qualitäten Facetten desselben inneren Diamanten. Es geht nicht länger um die Welt der Gefühle und Gedanken, um soziale Zusammenhänge und Beziehungsgeschichten. Es geht um den Raum der Ewigkeit, des Ewigen.

Die Aufmerksamkeit war schon vorher im Bereich des Alltäglichen das eigentliche Instrument des Forschens. Bis hierhin wurde es gesteuert von Ehrlichkeit und Klarheit. Ab hier ist es nun die Stille, die es lenkt. Und eine stille Aufmerksamkeit sieht mehr, sie erkennt eine tiefere Dimension, die innere Welt. Auch die Bewusstheit war schon zuvor der innerste Gehalt deines Wesens, aber genau wie du dir in Bezug auf die Wahrnehmung noch gar nicht richtig bewusst werden konntest, gilt es auch für die Bewusstheit. Erst aus der Stille heraus kann sich die Wahrnehmung selbst erkennen. Solange es nicht still ist im Gehirn, operiert die Wahrnehmung, ohne sich ihrer selbst bewusst zu werden, ohne auf sich zurückzuschauen. Erst aus der Stille heraus wird dir die Magie deines eigenen Seins bewusst, stösst du auf das, was hinter aller Konditionierung, allen Mustern der Sozialisierung steht: das Wesen.

[...]

Sobald das Gehirn still wird, dehnt sich das Wesen, die Bewusstheit aus. Nicht in den Raum des Bewusstseins, der vor allem von Gedanken und ihren Bildern Geschaffenen lebt. Dieser Raum des Bewusstseins kollabiert in die Stille. In den wirklichen Raum, der zugleich unerklärlicherweise ein innerer Raum ist, dehnt sich die Bewusstheit, sobald das Gehirn still wird, aus. Die Aufmerksamkeit ist nicht länger auf die Inhalte des Bewusstseins gerichtet, nicht länger gefangen genommen von den Ansprüchen und dem ewigen Lamentieren des Ichs. Sie lässt alles, was Gefühl, Gedanke, Konflikthaftigkeit, Anpassung, Beziehung im Sinne von Konvention ist, hinter sich beziehungsweise nimmt ihre Kraft davon weg und richtet sie auf das, was darüber hinausgeht. Weil ihre ganze Kraft normalerweise von diesen Oberflächlichkeiten vereinnahmt ist, kann die Aufmerksamkeit nicht über den Rand des Tellers der Alltäglichkeit hinausschauen. Und weil der Geist dadurch von der Banalität des immer Gleichen, das Nietzsche so gefürchtet hat, besetzt ist, kann er sich der Vision des Übermenschen, des Kriegers, der neuen Geschichte nicht öffnen. Die Vision der Stille ist die Sicht des Schamanen, das Erkennen der Aufgabe, die uns von der universellen Absicht gesetzt ist.

Wenn das Gehirn still wird, blickt die Aufmerksamkeit wie von selbst weiter hinaus aufs Unbekannte und aufs Unkennbare, ins Unermessliche hinaus. Und dieses Unermessliche füllt das Gehirn mit seiner Kraft, mit seiner Intelligenz und seinem „Wissen“, mit der Vision einer Erde, die in Liebe und Gemeinschaft erblühen will. Wenn die Stille in dir die Führung übernehmen kann, weil du im Rattern deiner Erinnerungsmaschine, des Gehirns anhalten lernst, erwacht dieses Gehirn zu seiner wahren Berufung. Es ist ein gewaltiges Sinnesorgan. Die Sinne, verbunden mit dem Denken, da hatte Kant Recht, sind nicht in der Lage, mehr zu sehen als das Bild, das sie sich von der Wirklichkeit gemacht haben. Aber dein Gehirn als Sinnesorgan in Verbindung mit den Sinnen erfasst alles. Darum erfasst es schliesslich auch die Absicht des Ganzen, verbindet sich mit der universellen Absicht. Das ganze Wesen wird erfüllt von dieser Wahrhaftigkeit. Die Absicht des Ganzen, der sich dein Wille ergibt, die wiederum mit der Stille eins ist oder in ihr enthalten ist, wird fortan dein erwachtes Wesen steuern, das Instrument sein, mit dem du in die Unendlichkeit vordringst.

S.114

Aus: Sag mir Liebste, was ist das Leben? Und sag mir Liebster, was ist der Tod? - Ein Briefwechsel zwischen Liebenden (zusammen mit Danièle Nicolet), Basic Editions, 2003

Was sich wohl daraus ergeben mag,
wenn Unschuld auf Unschuld trifft?
Und was wird daraus erblühen,
wenn Liebe sich selber begegnet?
Was wird die Musik sein der Stille,
die in sich selber ruht,
und was der Duft der Innigkeit,
die sich selbst umhüllt – ?
Was wird daraus geboren werden?

(Danièle Nicolet)

S. 89

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Aus der Stille - Short Cuts to Enlightenment, Meditationen, Basic Editions, 1996

Sei still, halte still!

Alles bisher Gesagte kann man auch darin zusammenfassen: Lerne still zu halten, dem was immer da ist, innen und aussen, still zu halten! Sich wieder einfügen in die Stille der Natur. Alle Natur ist still.

Das, was immer schon dagewesen ist, ist still. Still halten heisst nicht brav sein. Es heisst nicht, keinen Ausdruck zu haben. Es heisst, ohne innere Reaktion zu sein, unmittelbar, direkt auf die Dinge, Prozesse und Menschen zu schauen, unmittelbar zu erkennen, was wahr und was falsch ist und unmittelbar darauf zu antworten. Eine direkte Antwort ist keine Reaktion, welche aus der Vergangenheit konstruiert ist, sondern eine unmittelbare Schöpfung aus dem Augenblick. Wenn du das begriffen hast, bist *du* Gegenwart.

S. 38

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Echte Psychotherapie, Eine Psychotherapie für eine neue Zeit, Ein Lehrbuch, Anleitung zur Selbsterkenntnis als therapeutischer Prozess, Heuzwinkel-Verlag, 2013

Stille

Auch Stille gehört wie Freiheit letztlich zu den Ergebnissen einer Selbsterkenntnisreise, wie sie in der Echten Psychotherapie stattfindet. Der innere Zustand eines Menschen, der in seinem Kern ankommt, beinhaltet alle Qualitäten des Allerinnersten. Genauso wie Freiheit ist Stille eine davon.

Stille gehört auch zu dem, was Menschen unbewusst suchen. Mit ihr kommt Frieden und Angekommensein. Gleichzeitig fürchten Durchschnittsmenschen die Stille, denn in ihr zeigt sich zuerst sofort alles, was im Innern nicht verstanden, nicht bewusst, nicht geklärt und aufgeräumt ist. Darum weicht der Durchschnittsmensch der inneren und äusseren Stille in der Regel aus, obwohl er sie dringend braucht, um sein Gleichgewicht zu finden.

Stille ist daher für die Echte Psychotherapie nicht nur ein Ziel, sondern auch ein Wirkfaktor und ein Hilfsmittel.

Äussere Stille hilft, innere Stille zu finden. Retreats in die Wüste, Stilleseminare usw. sind daher im Gruppenangebot des Echten Therapeuten immer zu finden. Äusseres Stillsein, Stillsitzen, zusammen Stillsein etc. hilft, Unausgegrenztes ans Licht zu bringen. Sie unterstützt den Prozess einer gründlichen Rekapitulation. In der Stille, die sich dann vor allem innen ausbreitet, zeigt sich aber auch die Vision des einfachen, guten und gemeinsamen Lebens, wie wir sie alle in uns tragen. Das Erleben von Einheit, von authentischer Gemeinschaft, von gegenseitiger Fürsorge und Liebe wird in ihr erst möglich.

Im Verlauf einer Echten Psychotherapie lernt der Patient allmählich, für innere Stille nicht von äusseren Faktoren abhängig zu sein. Am Anfang braucht er, um still zu werden, eine äussere Umgebung, die Harmonie und Frieden ausstrahlt und die der Therapeut für ihn schafft. Vor allem braucht es aber auch die Stille des Therapeuten, des Therapeutenpaars oder des Therapeutenteams, mit welcher er synchronisieren kann. Schliesslich muss er aber von all dem unabhängig werden, fähig werden, innere Stille auch aufrechtzuerhalten im äusseren Lärm, in der Hektik des Alltags, im Trubel einer konflikthaften Welt. Dies ist eine grosse Herausforderung für jeden Menschen, diese Stimmung des Kriegers in sich zu errichten, was nicht jedem und nicht leicht gelingt. Und schliesslich – sofern der Krieger den Weg beharrlich bis zum Ende geht – kommt die Stille des Universums als Gnade zu ihm, um ihn zu erfüllen und durch ihn zu wirken.

S. 123

Stille als spezieller Wirkfaktor in der Echten Psychotherapie (Danièle Nicolet)

Einerseits meidet und fürchtet der Mensch die Stille oft, weil diese ihn mit sich selbst und mit allem Unaufgeräumten und Unklaren konfrontiert. Zumindest unbewusst sucht er aber auch danach und sehnt sich nach Ordnung, Einfachheit und Gleichgewicht, welche die Stille schafft. Obwohl sie ihn

ängstigt, braucht der Mensch Stille, weil er intuitiv fühlt, dass es ohne sie weder tiefes Glück noch ein ganzes Ankommen gibt.

Deshalb zählen wir Stille zu den wichtigsten Wirkfaktoren in der Echten Psychotherapie.

So wie es die Liebe und die Freiheit auch sind, ist die Stille einer der zentralen Wirkfaktoren, wenn es um Heilung, um Ganzwerdung geht. Diese Qualitäten sind auch nicht voneinander zu trennen, da sie sich zum einen gegenseitig bedingen, sich aber auch immer wieder gegenseitig neu schöpfen und gebären.

Die Stille ist gewissermassen Voraussetzung und Boden für Freiheit und Liebe. Ohne ein stilles Gehirn kann sich der Geist nicht frei entfalten und über alle Struktur erheben, und Liebe ist der Zustand reaktionslosen Seins – also des Stillseins – mit dem, was ist.

Gleichzeitig ist es die Freiheit, das heisst, die Erkenntnis, dass wir in jedem Moment frei sind, zu tun, was wir wollen, welche uns oft ermöglicht, mit Schwierigem, gar Unerträglichem still zu sein!

Der psychotherapeutische oder grundsätzlich der Weg der Selbsterkenntnis könnte auch als der Weg des Stillsein-können-Lernens mit dem, was war (Biografie, persönliche und kollektive Vergangenheit), mit dem, was ist (Persönlichkeit, Lebenssituation, Zustand der Welt), und mit dem, was sein wird (persönliche und kollektive Zukunftsaussichten), bezeichnet werden. Beim angepassten Klienten, welcher nicht im Kontakt ist mit seinen Gefühlen, heisst das, ihm beizubringen und ihn dafür gewinnen zu können, seinen Körper wahrzunehmen und mit diesem still zu sein. Zuerst oft mit Enge, Schwere, mit Spannung oder Gefühllosigkeit. Schmerz und Unangenehmes nicht weghaben zu wollen, ist bereits eine schwierige Übung. Die zweite Hauptübung ist dann, nach aussen hin zu den Mitmenschen, nicht ununterbrochen zu reagieren. Beim „Durchschnittsmenschen“ besteht fast alle Handlung aus Reaktion, aus Abwehr auf das, was ist, und kaum je aus authentischem Ausdruck, welcher sich aus der inneren Stille, aus dem (Eins-)Sein mit dem, was ist, ereignet. Während einer langen Zeit der Therapie, welche sowohl auf der Seite des Klienten, wie vielleicht auch auf derjenigen des Therapeuten zuerst durch Ungeduld, Frustration und Hoffnungslosigkeit führt, geht es fast nur darum, den Klienten ein ums andere Mal daran zu erinnern, dass er die Fakten nicht würdigen, Gegebenes, innen und aussen, nicht anerkennen und folglich nicht ganz „nehmen“ will. Dass aus dem Stillsein mit dem, was ist, Glück, Liebe und Freiheit kommen – ein tiefes Ankommen, inniges Bezogensein und ein leidenschaftliches Blühen –, ist ein Versprechen, welches dem Klienten selber noch kaum zugänglich ist, welches – formuliert durch den Therapeuten – die Sehnsucht danach in ihm weckt und dem er Glauben schenkt, weil ihn die Stille, in welcher der Therapeut ruht, und die durch diesen wirkt, davon überzeugt.

Die Disziplin aufzubringen, innerlich nicht ständig auf alles zu antworten, nicht jeden Schritt und jedes Wort anderer kommentieren zu müssen, die Absicht in sich zu errichten, den inneren Dialog anzuhalten und sich darin dann zu schulen, ist das, was jeder von uns selber tun kann, das, was wenigstens zu einem gewissen Mass in unserer Macht liegt. Die „grosse“ Stille, das Wesen Stille, welches den Raum verzaubert und uns tief berührt, falls wir offen sind für diese heiligen Momente, in denen es sich ausbreitet, diese Stille ist von uns und unserem Wollen unabhängig. Wir können sie lediglich einladen, uns auf sie vorbereiten, uns dafür empfänglich halten; sie aber wird als Gnade kommen!

Die Stille, die Liebe auch, alles, was zum magischen Teil des Lebens gehört, unterliegt diesem paradoxen Gesetz, dass man einerseits alles dafür tun muss, sie unbedingt in seinem Leben haben wollen muss und dass gleichzeitig genau dieses Wollen die Türe verschlossen hält und verhindert, dass sie einen berühren können! Man muss unbedingt wollen, was man nicht wollen darf, was für ein Koan!

Es gibt eine innere Haltung, in welcher sich diese widersprüchlichen Wahrheiten treffen: die Haltung des Kriegers, der entschlossen, leidenschaftlich, demütig und voller Hingabe den Weg des Herzens geht.

Bis diese innere Haltung aber gefunden ist, gibt es manche Sackgasse. Zum Beispiel die Verwechslung von Reaktionslosigkeit mit Unterdrückung und Anpassung. Innere Stille nicht mit Zwang, Moral und Rigidität erreichen zu wollen, sondern durch interessiertes und liebevolles Beobachten, daran müssen viele immer wieder erinnert werden.

Aber wirkungsvoller als eine gute Anleitung des Therapeuten ist die Stille, die dessen Aura erfüllt und durch diesen wirken kann!

S. 343

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Der Gesang des Begnadeten/ von der unendlichen Liebe (The Song of the Blessed One/ about love infinite), Samuel-Shri-Prem-Avinash-Gita, Meditationen, Basic Editions, 2017

Einssein ist Einssein.

Die Liebe des Herzens verfeinert
zwar die Sinnlichkeit des Beckens.

Die Stille des Gehirns vertieft
zwar die Verbundenheit des Herzens.

Sinnenfreude, Liebe und Stille
bleiben dabei unzertrennlich eins.

In allem findet sich dieselbe Ganzheit.

S. 166

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Vom Allerinnersten, Meditationen, Basic Editions, 2005

Stille

Auf dem Weg der Selbsterkenntnis wird man immer stiller. Die stille Beobachtung der eigenen Gedanken und Gefühle beruhigt diese allmählich. Selbsterkenntnis ist der Prozess, in dem man seine Pferde zügeln lernt. Man lernt, nicht länger seinen eigenen Kräften ausgeliefert zu sein, sondern ihnen stillzuhalten, sie zu befehligen, statt ihnen unterworfen zu sein, bis man schliesslich ein Gefühl innerer Leere erreicht. Das ist aber noch nicht die eigentliche Stille. Es ist das Fundament dafür, die Vorbereitung, die Empfänglichkeit, die man schafft, dass die wirkliche Stille uns dann berühren kann. Schliesslich hat man ein stilles Gehirn, man kann die Gedanken mehr oder weniger nach Belieben einschalten oder abschalten. Es denkt einen nicht mehr wild und chaotisch, sondern man denkt, wenn man will und es etwas zu denken gibt. Auch die Emotionen, die inneren Reaktionen auf alles, die Aggression, die Lust, der Ehrgeiz, die Gier und Machtansprüche, all diese Kräfte hat man in sich geeinigt unter ein gewisses Mass an Selbstkontrolle, von innerer Disziplin, die aber nichts mit Unterdrückung zu tun hat.

In diesem Zustand der inneren Leere zieht es einen auch oft in die Natur hinaus, mit der man sich verbindet, aus der man Stille schöpft. Sie hilft einem, den unstillen Geist immer wieder zu stillen, die widersprüchlichen Kräfte in sich wieder zu einen zu einer einzigen, ausgerichteten Kraft der Absicht. Die Natur schenkt uns Stille, denn alles Sein, alle Natur ist Stille, ruht in Stille.

All das ist die Vorbereitung. All das gehört zum Prozess der Selbsterkenntnis, der das Fundament legt für Meditation. Meditation ist dann etwas, was man nicht tun kann, was man nicht suchen kann. Sie kommt zu einem gewissermassen von aussen; so, wie die Liebe von innen heraus aus einem hervorbricht und sich in die Welt verströmt, bricht die Stille als andere Facette des einen, strahlenden

Diamanten in einen ein. Es ist die Unermesslichkeit, die man darin spürt, die einen nahezu erschlägt, wenn man ganz geöffnet und still ist, den inneren Dialog anhalten lernt. Sie senkt sich in einen herab wie eine Gnade, manchmal. Man kann sie nicht rufen, nicht einladen. Sie kommt, wann sie will.

Still zu sein, mit sich selbst still zu sein, seinen Gefühlen stillzuhalten muss zuerst einmal nicht ein angenehmer Zustand sein. Die Existenz kümmert sich nicht in erster Linie darum, ob etwas angenehm oder unangenehm ist. Es ist unser Ego, dem dies leider so wichtig ist. Damit schafft es das vielleicht grösste Problem, mit dem wir Menschen zu ringen haben. Still zu sein mit sich selbst kann zuerst schiere Unerträglichkeit sein. Dann vor allem, wenn wir uns selbst, unserer Wirklichkeit lange und konsequent aus dem Weg gegangen sind. Die Konfrontation mit sich selbst, die dann zuerst stattfindet, kann äusserst schmerzhaft sein. Man spürt gewissermassen die Entzugssymptome, verursacht durch das jahrelange Ausweichen.

Stillsein ist auch nicht Isolation. Man dreht darin nicht um sich selbst und ist damit still. Stillsein ist immer ein Zusammen-still-Sein, ein Geöffnetsein für das Ganze, ein In-Beziehung-Stehen mit allem und jedem. Man bietet seine Stille dem Ganzen an, ohne Zwang, freiwillig. Darin ist jedes Autoritätsproblem mit dem Still-sein-Müssen aufgehoben.

Wenn im Prozess der Selbsterkenntnis schliesslich alles von einem abblättert, was man nicht wirklich ist, wenn die Identifikation mit dem Selbst gebrochen ist, wenn man sich nicht länger identifiziert mit dem Körper und seinen Bedürfnissen, sondern ihn genauso wie die Gedanken, Gefühle und Stimmungen und auch die Objekte der Welt wahrnimmt als flüchtige Form, die aus dem Innersten, dem einzig Unvergänglichen und daher in der Tiefe Wirklichen auftaucht, dann hat man Stille gefunden, diesen glatten See in der Tiefe von allem, der immer gleich ist, unbewegt, unbeeindruckt. Man schaut aus diesem Urgrund und erkennt in allem diese Essenz, und das Herz ist voller Liebe und Mitgefühl für alles, was sich aus diesem Einen als Form erhebt, nur um wieder da hinein zurückzufallen. Das Gehirn und das ganze Sein ist darin durchflutet von dieser Stille, vom einen Duft.

Stille ist die Unermesslichkeit da draussen, welche ein stilles Gehirn empfangen und in die es eintreten kann. Dies ist eine Voraussetzung, um *träumen* oder fliegen zu können. *Träumen* ist die Kunst, über die Verbindung des Herzens über Raum und Zeit hinweg zueinander zu fliegen. [...]

S. 17

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Cielis Garten (unter Paul Nicolet), Roman, Basic Editions, 2006

Stillsein, immer wieder still werden, einen stillen Geist haben, der wirklich schauen, wirklich sehen kann, war ihr das Liebste und das Wichtigste. Reden war gut, aber nur aus der Stille heraus, aus Echtheit heraus und über Wesentliches. Oder dann arbeiten zusammen, still nebeneinander, verbunden, nicht getrennt, aber jeder allein, so wie sie es heute spät abends wieder mit Tomaso tun würde... Sie hatte gerne Menschen um sich, aber nur, wenn diese allein sein konnten, einen alleine lassen konnten, still sein konnten. Vor allem innerlich still sein konnten. Sie fühlte die unruhigen Gedanken anderer Menschen oft wie Stiche, wie Wände, die sie im ungeteilten Raum des Seins damit errichteten, wie Hiebe. Darum wurde sie auch nicht gerne berührt, war zurückhaltend, scheu und zögerlich im körperlichen Kontakt. Sie liebte es, massiert zu werden, von Frauen oder Männern, aber nur wenn jemand mit sich selbst, mit seiner ganzen Energie, mit seinen Gefühlen in Kontakt stand. Dann erlebte sie Berührung als nährenden Austausch. Jedes andere Angefasstwerden empfand sie als Schmerz.

S. 143

Die Stille kommt von der Unendlichkeit her und wabert durch das, was wir Menschen für wirklich halten, bis sie sich wieder im Endlosen verliert. Wer still ist, kann ihr folgen. Wer still ist, kann sie empfangen.

S. 230

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Du.../ Bilder, Gedichte und kleine Meditationen, Basic Editions, 1998

Und manchmal in der Nacht, wie durch einen Zauber, wird es wirklich vollkommen still für eine Weile, für ein paar Stunden. Nichts regt sich, alles hat sich verschworen zur gemeinsamen Ruhe, hält den Atem an.

Auch die Stille ist das Andere. Ganz besonders ist die Stille das Andere. Mit seiner Aufmerksamkeit der Stille zu folgen, schafft einen noch eindringlicheren Sog, als dem Fluss der Geräusche nachzugehen. Die Stille hat eine besondere Eindringlichkeit, eine besondere Unausweichlichkeit. Sie überwältigt mehr als alles andere, weil sie sich trifft mit der Stille von innen, wenn die Gedanken schweigen und sich damit das Tor zum Unnennbaren vollends öffnet.

Die Stille der Nacht bringt auch den Tod, die Möglichkeit tief einzudringen in das Wesen des Todes. Nicht mit den Gedanken. Wie alles Essentielle können die Gedanken auch den Tod nicht fassen. Normalerweise verlieren wir das Bewusstsein, wenn das Andere uns aufnimmt, sowohl im Schlaf wie im Tod. Sterben, das heisst, dass alles Bekannte ein Ende hat, dass alles, was wir angehäuft haben, von uns abfällt, dass wir wieder zurücksinken und Essenz sind. Ein Geist, der sich selbst nicht still zu halten gelernt hat, verliert sein Bewusstsein, wenn der Schlaf, der kleine Tod ihn nimmt und noch vielmehr, wenn der grosse Tod vor ihm steht. Der Tod ist gegenwärtig, wenn ICH nicht bin. Der Tod und das Andere sind identisch. Der Tod und die Liebe gehen Hand in Hand. Wenn die Gedanken still werden, weil kein Suchen mehr da ist, dann ist die Stille der Tod: der Tod des ICHS. Wenn das Stillhalten gelernt worden ist im Leben, dann löscht der Tod das Bewusstsein nicht aus, dann ist der Tod und das Leben dasselbe.

Vollendung in der Stille. Stille, die Vollendung. Die Stille, die Essenz, das Nichts, das immer wieder aufwallt und Form schafft, Ausdruck hervorbringt. Schöpfung. In der Stille findet Schöpfung statt. Schöpfung geschah nicht vor Millionen Jahren und pflanzt sich seither als endlose Welle fort. Schöpfung ist nicht Ursache und Wirkung. Schöpfung ist jetzt. Schöpfung ist. Das, was sich daraus erhebt, kennt Ursache und Wirkung. Schöpfung ist jenseits davon. Zeitlos. Unfassbar. Wunder.

In der Stille vollendet sich alles. Stille ist die Essenz von allem. Aus der Stille erhebt sich alles Leben, und nach jedem Kampf und jeder Anstrengung, nach jedem Leid und jeder Freude sinkt es wieder in sie zurück, um sich auszuruhen. In der Stille offenbart sich Schönheit und mit ihr das Heilige. Wichtig ist nicht die äussere Stille, sondern die Stille des Geistes, die damit kommt, dass dieser die Nutzlosigkeit allen Suchens eingesehen hat und daher schweigt, wach ist und empfänglich für das Andere. Wichtig ist die innere Stille. Aber die Momente, wo sie sich mit der äusseren Stille paart, sind besonders reich. Darum ist die Nacht immer wieder ein grosses Geschenk. Wenn endlich das grosse Ego der Menschheit schweigt oder zumindest döst und sich das Andere aus seiner Umklammerung lösen und frei entfalten kann. Das Andere ist im Zustand der Stille. Stille ist eine der Qualitäten des Zustands des grossen Geistes.

Zuerst ist da die Wahrnehmung des Andern, das Lauschen darauf. Dann beginnt es den Körper allmählich auszufüllen. Es ist, als ob ein unendlich riesiges Wesen Einlass begehren würde. Schliesslich bist du ganz erfüllt davon. Nichts ist mehr da als dieses Andere, und dieses Andere ist das Wunderbare und das Heilige. Und es lädt dich ein, in ihm zu wandeln. Unausprechliches liegt in dieser Energie, welche aus dem Unbekannten der Nacht gegen die Türen des Körpers pocht.

Und plötzlich ein fernes Hundegebell und eine zaghafte Grille, und schnell sind sie wieder da, die Geräusche der Nacht, die vom kommenden Morgen, auch wenn er noch ferne ist, künden. Das verdorrte Blatt bewegt sich sachte hin und zurück, hin und zurück.

S. 112

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Liebe äussert sich ganz einfach, Wundersame, hinterhältige, humorvolle und schauerlich schöne Geschichten, Geschichtenband, Heuwinkel-Verlag, 2000

Wintertage

weisse Flächen
trübe Tage
stille Stunden
kein Trost, nirgends -
traurige Gesichter

plötzlich, ein Vogel -
ewiger Augenblick
schnelles Huschen
waches Schauen
immerfort, immerfort

einsame Herzen
gehetzte Menschen
Stillstand, Sterben
ewiger Frost
graue Welten

Aus: Samuel Widmer Nicolet: kirschbaumblütenblätterweiss (unter Paul Nicolet), Roman, Basic Editions, 1999

Das Stillsein zusammen, das Stillsein im Körper, im Gefühl, im Geist darf nicht von einem Bild von Stillsein beherrscht werden. Kein einziges Bild über sich selbst darf es enthalten, sonst ist die Stille nicht still. Und der Raum, der unendliche, unbeschränkte verschliesst sich auf den kleinen Raum des Selbst.

S. 142

Aus: Samuel Widmer Nicolet: ... der Tod hingegen ist ein Morgen/ Sterben, Autobiographisch, Basic Editions, 2015

Innere Stille kommt immer aus dem Akzeptieren der schrecklichsten Möglichkeiten, die eintreten könnten und die uns die Angst vor Augen führen will. Die Gelassenheit der Weisheit [...] wird uns nur finden, wenn wir dem Apokalyptischen unseres persönlichen Untergangs ins Auge blicken können. Und nur sie wird dem Gewaltigen standhalten können, das wir dahinter vielleicht erahnen mögen, und dadurch frei werden, diesem allenfalls gegenüberzutreten, ohne als mickriges, wimmerndes Bündel der Verlorenheit im Nichts zerstreut zu werden.

S. 37

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Erneuerung von uns selbst und unserer Welt, Briefe an die Freunde der Bewegung der Selbsterkenntnis, Basic Editions, 2018

Nur aus der Stille heraus ist wirkliche Beziehung möglich, liebendes Bezogensein. Aus einem stillen Schauen heraus ergibt sich unmittelbare Begegnung, die keine Distanz, keine Bilder übereinander, keine trennenden Gedanken enthält und überwinden muss. Nur in einem solchen Bezogensein fliesst die Energie der Liebe frei. Liebe ist wirkliche Beziehung. Wirkliche Beziehung ist Liebe. Das freie Wesen der Liebe fliesst in uns ein und beginnt durch uns schöpferisch zu wirken, sobald wir durch Selbsterkenntnis die Voraussetzungen dafür in uns geschaffen haben. Die Voraussetzungen sind Stille des Geistes, eine innere Leere, die Überwindung aller Ich-Haftigkeit. Der Liebe ergeben zu sein, heisst paradoxerweise, sein wirkliches „Selbst“ gefunden zu haben. Auf einem Ich zu bestehen, heisst hingegen, sich selbst entfremdet zu sein. Paradoxe!

S. 73

Aus innerer Stille schauen zu können, ermächtigt dich, die Wirklichkeit von allem ungetrübt zu sehen. Niemand kann dir etwas vormachen. Du durchschaust alles, siehst es, wie es ist. Weil du nicht mehr genötigt bist, mit Wut, Verzweiflung oder Selbstmitleid darauf zu reagieren, kann sich die Intelligenz der Stille direkt mit der Herausforderung auseinandersetzen. Die Herausforderung selbst kann in dieser Stille in dir aktiv werden und zur Lösung finden. Du beziehungsweise die Stille in dir steht nun mit allem in einem unmittelbaren Kontakt und weiss mit allem intelligent umzugehen. Genau diese Handlung aus der Stille, aus der inneren Mitte heraus durchbricht die Mauer der Anpassung, die Fassade der menschlichen Form, in der das Gros der Menschen sich verfangen hat.

S. 167

Im Licht innerer Stille verschwinden schliesslich alle Probleme. Es ist das Licht, das aus der Überwindung allen Getrenntseins kommt. Von dieser Warte aus gesehen, ist alles in Ordnung so, wie es ist. Es folgt der universellen Ordnung. Dadurch verschwinden alle Schwierigkeiten, die für eine weniger umfassende Ebene und damit Sicht Gültigkeit zu haben scheinen. Stille ist Freiheit. Und Freiheit kommt aus dem Erkennen der Absolutheit und Komplettheit dieser universellen Ordnung.

S. 188

Um am Schluss noch eine Samuels Fabel dazu:

Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Liebe äussert sich ganz einfach, Wundersame, hinterhältige, humorvolle und schauerlich schöne Geschichten, Geschichtenband, Heurwinkel-Verlag, 2000

Fünf Papageien sassen auf einer Leitung. Sie schwiegen weise und schauten ernsthaft und versonnen in die Welt.

Nach einer Weile erhob sich der eine und flog weg. Kaum war er verschwunden, begannen die andern wild durcheinander zu plappern. Sie unterhielten sich über die Mängel und Vorzüge des Entschwundenen. Nur einer von ihnen blieb weiterhin still.

Es dauerte nicht lange, da kam der Fünfte wieder herbei geflattert und setzte sich erneut an seinen Platz auf dem Draht.

Nun schwiegen wieder alle stumm. Bis sich der nächste der fünf Vögel erhob und von dannen flügelte. Wiederum verwickelten sich, kaum war er ausser Hörweite, die übrigen, bis auf den einen, der

weiterhin wortlos verharrte, miteinander in ein reges Gekreische über den Abwesenden. Und wiederum verfielen sie in ernsthafte Besinnlichkeit bei seiner Rückkehr.

Auf die gleiche Weise ging es weiter als der Dritte und schliesslich der Vierte der bunten Schar sich erhob, um seinen Hunger oder Durst zu stillen oder seine Notdurft zu erledigen. Nur der stumme Fünfte sass immer noch reglos am selben Ort, als sie nun wieder in vornehmerem Schweigen versammelt waren.

"Ich wünsche euch ein interessantes Gespräch", meinte dieser, weder freundlich noch unsachlich, zu den zurückbleibenden Verdutzten, als er endlich seine Flügel ausspannte, um nicht wiederzukehren.