

Der Spur der Sehnsucht folgen

1. Woche: 26.02. – 03.03.2020
Sehnsucht nach Stille

Thematische Hinführung

Ich stehe im Garten und lausche. Was kann ich hören? Autos, ein Flugzeug, Vögel, Züge, eine Hummel, Menschenstimmen, Musik, meinen Atem... So viele Geräusche gleichzeitig, von ganz leise bis laut. Auch Lärm, der in den Ohren weht tut. Dazwischen Stille, sehr selten. Und doch so wohlthuend, wie ein Aufatmen.



*„Wenn es nur einmal
so ganz stille wäre,
wenn das Zufällige
und Ungefährere
verstummt und das
nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch,
das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte
am Wachen -:*

*Dann könnte ich
in einem
tausendfachen Gedanken
bis an deinen Rand
dich denken
und dich besitzen
(nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben
zu verschenken
wie einen Dank.“*

„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre...“, so sehnt sich schon vor über hundert Jahren Rainer Maria Rilke nach Stille. Unsere gegenwärtige Welt ist viel lauter geworden. Überall werden wir beschallt. Die Lärmverschmutzung ist nahezu flächendeckend.

Nicht nur außerhalb von uns, auch in uns gibt es viel Lärm. Das merken wir besonders dann, wenn wir innehalten, schweigen und nach innen lauschen. Und vielleicht kennen wir den Seufzer und die Sehnsucht gerade im Sitzen in der Stille: „Wenn es nur einmal so ganz stille wäre!“

Doch auch da können wir die Erfahrung machen: zwischen dem Lärm unserer Gedanken, Gefühle und inneren Gespräche ist es auch in uns ganz still. Und diese Stille kann sich ausbreiten, uns ganz erfassen, bis wir selbst Stille sind. Tiefer Friede, große Ruhe, hellwaches Präsentsein erfüllen uns dann.

Diese tiefgreifende und beglückende Stilleerfahrung können wir nicht machen. Wir können uns nur dafür öffnen, das Schweigen einüben, alles Laute in uns zur Ruhe bringen. Und die Stille entdecken, die immer da ist, auch in uns und selbst in allen Geräuschen. Die Erfüllung unserer Sehnsucht nach Stille ist ein Geschenk. Doch es lohnt sich, der Spur der Sehnsucht zu folgen.

Die Verheißung, die darin liegt, der Sehnsucht nach Stille nachzugehen, drückt Rilke so aus:

Biblischer Bezug

Die Sehnsucht nach Stille bringt uns in Bewegung und lässt uns die Stille suchen. Stille lässt unsere Seele aufatmen. Sie ist heilsam und stärkend. In der Stille können wir neue Kraft schöpfen und leichter wahrnehmen, was in uns ist. Sie hilft uns präsenter zu sein, auf unser Inneres zu hören und die Gegenwart Gottes zu erfahren.

Die Bibel erzählt davon, wie Jesus immer wieder Orte der Ruhe aufgesucht hat: in der Wüste, auf Berghöhen, am Seeufer, im Garten Getsemani. So hat er aufgetankt, regeneriert, zu sich selbst gefunden, Klarheit über seinen Weg bekommen und die Nähe Gottes erlebt. Auch seine Gefährten ermutigt er:

„Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.“ (Markus, 30, 31)

Eine Einladung, sich immer wieder Zeiten und Orte der Stille zu gönnen und innezuhalten, sich Auszeiten des Nichtstuns zu schenken und im Schweigen vor Gott gegenwärtig zu sein, ohne etwas leisten zu müssen:

„Heran zu mir alle, ihr Mühenden und Überbürdeten: Ich werde euch aufatmen lassen.“
(Matthäus 11, 28, Übersetzung v. Fridolin Stier)

Impuls für die Stille

Stillesehnsucht

Nach vollkommener Stille
seh'n ich mich,
wo aller Lärm geglättet,
all künstlich, aufgeregtes Menschenwort
wie sanfter Lüfte Hauch verweht,
wo alles Aufgescheuchte schweigt,
in mir zur tiefen,
wahren Ruh ich kommen kann,
im stillen Nichts mich neu empfangen,
geflüstert von des Uranfangs Schöpferwort,
zu leben atmeweit, unschuldig nackt
und seelenschön,
in jedes Augenblickes Sein
von lauter Lieb geborn, gesättigt,
des ersten, göttlich Lichte voll.
Wie eines Schmetterlinges Flügelschlag
erklingt dein Herzenslied.
So lausche
still.

Rainer Moritz

(aus: *Herz und Stille, Gedichte und Meditationstexte für den Weg nach innen, S. 19*)

Segen

Gott segne dich:
Ruhe und Kraft,
deinem Leib,
Frieden und Heil
deiner Seele,
Wachheit und Stille
deinem Geist!

Weiterführende Anregungen

- Folgen Sie Ihrer Sehnsucht nach Stille und suchen Sie in dieser Woche verschiedene Orte der Stille auf. Halten Sie inne und seien Sie ganz gegenwärtig und ganz Ohr. Spüren Sie der Wirkung der Stille nach.
- Unterbrechen Sie mehrmals am Tag alles Tun und Machen, vielleicht stündlich, und lauschen Sie. Nichts anderes tun, als atmen und lauschen. Lauschen Sie auf die Stille in und hinter allem Lärm.
- Sie können auch ein Lied (z.B. das nachfolgende Lied oder ein anderes Wiederholungslied) so lange singen, bis es ganz still wird in Ihnen. Lassen Sie das Lied in der Stille nachklingen. Und genießen Sie die Stille nach dem Gesang.

Rainer Moritz
Pfarrer,
Meditationslehrer
Via Cordis



T: Rüdiger Maschwitz/ M: Rainer Moritz

Mei - ne See - le wer - - de Stil - le, mei - ne
See - le wer - - de Stil - le, mei - ne See - le
wer - - de Stil - le, mei - - ne See - - le wer - de Stil - le.