



Robert Sardello

Ruhe

Ganzheit als Mysterium

# Inhalt

Prolog: Ein erster Zugang

Kapitel 1: Eine Meditation über die Ruhe

Kapitel 2: Die Hüter der Ruhe

Kapitel 3: Eintritt in die Ruhe

Kapitel 4: Beziehungen in der Ruhe

Kapitel 5: Die heilende Kraft der Ruhe

Kapitel 6: Die Ruhe im alltäglichen Leben

Kapitel 7: Freiraum schaffen für die Ruhe

Kapitel 8: Die Ruhe des Herzens

Kapitel 9: Ruhe, Gebet, Meditation

## Prolog: Ein erster Zugang

Alle spirituellen Traditionen schätzen die Ruhe. Das Daodejing spricht vom Dao als „in Ermangelung eines besseren Wortes, dem großen Weg. Es fließt, kreist, fließt und kreist. Und es hat keinen Namen“. So beschrieben ist das Dao wahrscheinlich dasselbe wie Ruhe, denn die in diesem Buch beschriebenen Strömungen der Ruhe werden in genau dieser Art vorgestellt. Von dieser Ruhe sagt Meister Eckhart sinngemäß: „Die zentrale Ruhe ist das reinste Element der Seele, der Seele erhabenster Ort, der Kern, das Wesen der Seele.“ Pythagoras sagte „Lerne, stille zu sein. Lasse deinen ruhigen Verstand lauschen und absorbiere die Ruhe.“ Ruhe ist autonom. Sie liegt jenseits von uns; unsere Aufgabe ist es, das eigene Sein mit dem größeren Sein der Ruhe in Einklang zu bringen.

Die spirituellen Traditionen haben schon immer die Autonomie der Ruhe erkannt. Ruhe ist nicht etwas, was wir tun, auch ist sie keine persönliche Fähigkeit. Wir können still werden und indem wir so tun öffnet sich die Türe zur Ruhe. Krishnamurti ist derselben Auffassung: „Diese Stille, diese Ruhe ist die höchste Form der Intelligenz, welche nie persönlich ist, nie dein Eigentum oder mein Eigentum. Sie ist anonym und ist somit ganz und unbefleckt.“ Laotsu sagt von Ruhe: „Die zehntausend Dinge steigen und fallen, das Selbst aber schaut ihrer Rückkehr zu. Sie wachsen und gedeihen und kehren dann zum Ursprung zurück. Das Zurückkehren zum Ursprung ist Ruhe, welche der Weg der Natur ist.“ Das, was hier das Selbst genannt wird, entspricht der in dieser Schrift beschriebenen Fähigkeit der Aufmerksamkeit. Diese Fähigkeit brauchen wir, um die Ruhe

finden und innerhalb ihrer bewusst sein zu können. Hier eine der vielen Äußerungen, die Rumi zur Ruhe zu macht: „Sitze still und lausche auf eine Stimme, die sagen wird, Sei noch stiller.“

Was können wir in dieser Schrift über die Ruhe sagen, was neu wäre? Wäre es nicht sinnvoller, sich zurückzuziehen, ein Kloster aufzusuchen, die Meister der religiösen Traditionen zu lesen? Egal welches dieser Dinge man tun würde, es wäre längst nicht so kompliziert als die Mühe, die es uns macht, Fäden dieses Buches zu verfolgen oder gar die vorgeschlagenen Praktiken aufzunehmen. Diesen komplexeren Weg schlagen wir deshalb vor, weil – egal wie schön und wahr alles ist, was die religiösen und spirituellen Traditionen über die Ruhe sagen – es uns nicht mehr möglich ist, auf diesen Wegen zur Ruhe zu kommen, und zwar deshalb, weil sie die Kluft nicht mehr überbrücken können, die zwischen der Ruhe und der lärmenden Welt liegt. Wenn wir die lärmende Welt hinter uns lassen und ein Mönch werden würden, so wäre es eventuell möglich, durch die religiösen Traditionen in die Ruhe hineinzufinden. Auch ist es durchaus möglich, im Rahmen einer Klausur oder eines religiösen Kultus tief in die Ruhe zu dringen. Aber sowie wir diesen geschützten Kontext verlassen, lassen wir auch die Ruhe hinter uns, außer höchstens als süße Erinnerung. Diese Schrift bietet einen neuen Modus an, sich die Ruhe zu denken. Auch bietet sie praktische, realistische Wege zu einem Empfinden der im Reich der Ruhe stattfindenden subtilen Tätigkeit. In diesem Reich können wir es zu einem volleren Erleben dieser höchsten Form der Intelligenz bringen, in der „die zehntausend Dinge steigen und fallen, indem das Selbst ihrer Rückkehr zuschaut.“

Viele Menschen neigen dazu, die Ruhe zu beschwören, aber dabei außerhalb ihrer zu bleiben. Dieser Ansatz ist insofern zwar von Vorteil, als er eine emotionale

Identifikation mit der Ruhe erzeugt, die allerdings ein falsches Gefühl des Teilhabens an ihr ist. Denn es tritt ohne sorgfältige meditative Arbeit auf. Und ohne ein solches *meditatives* Arbeiten kann man das eigene Leben nicht so umorientieren, dass es mit und in der Ruhe mitschwingt. Das Meiste von dem, was landläufig über die Ruhe geschrieben wird, geht in diese Richtung: Man zitiert die religiösen Traditionen und preist die persönlichen Vorteile der Zurückgezogenheit. Die Zurückgezogenheit ist aber noch lange keine Begegnung mit den Welten der Ruhe. Diese Schrift durchschaut solche Tendenzen. Es geht ihr vielmehr darum, die Arbeit mit der Ruhe deutlich zu beschreiben. Denn das braucht es, wenn man für sich selbst entdecken soll, wozu die Ruhe imstande ist, oder wenn man gar anhand einer solchen Arbeit einen neuen Lebensansatz finden will. Eines der Dinge, die man beim Arbeiten mit der Ruhe findet, ist der Ausweg aus den beklemmenden Fesseln unseres Egoismus, der ja zahllose Formen annimmt. Eine der stärksten Ausdrucksformen des Egoismus besteht darin, nur deshalb so zu tun, als würde man die Ruhe hochschätzen, weil man sich eine religiöse Haltung angeeignet hat, etwa dadurch, dass man die Erlebnisse der Mystiker und die Theorien der Theologen studiert hat.

In unserer Zeit bedarf es eines eher deskriptiven, phänomenologischen Ansatzes, denn es geht nicht nur darum, verlorene Bereiche der Seele neu zu entdecken, sondern auch darum, den tief sitzenden Wunsch loszuwerden, nach den Bestimmungen anderer zu leben, anstatt für uns selbst innere Wahrheiten zu entdecken. Diese Annäherungsweise an das innere Leben pflege ich gemäß der anthroposophischen Geisteswissenschaft Rudolf Steiners. Hier muss ich aber darauf hinweisen, dass diese Schrift zwar anthroposophisch funktioniert, das heißt, sie erforscht vorsichtig Aspekte des inneren Lebens und stellt diese so dar, dass jeder Leser das Mitgeteilte zwar selbst

bestätigen kann, aber nur sofern er die beschriebene innere Arbeit selbst in Angriff nimmt. Tut er dies nämlich nicht, so kommt er eben in die Lage, von den Gedankenfrüchten anderer Menschen zu leben. So ist diese Schrift kein Werk der Anthroposophie, das lediglich das vom Meister bereits Behauptete darbietet.

Dieses Buch wird vielmehr als eine Erfahrung dargeboten, die die Beziehung des Lesers zur Welt vertieft. Es wird aber als Erlebnis dargeboten und nicht als Informationen. Und das Aufnehmen dieses Erlebnisses erfordert vom Leser, dass er während des Lesens auf das eigene innere Fühlen aufmerksam wird. Wer dieses Buch nur der Informationen halber liest und vorhat, die in ihm vorkommende Bildhaftigkeit später zu sehen, die Bewegung der Ruhe später zu erleben, „wenn er die Zeit dazu findet“, der wird die Gelegenheit zur Entfaltung der entsprechenden Fähigkeiten verpassen. Diese Schrift handelt nicht nur von Ruhe; sie ist vielmehr ein Sprechen, das aus der Ruhe hervorklingt. Um den Text in der förderlichsten Weise zu lesen, muss man den Willen haben, von der Uhr aufgestellte Barrieren wegzuschieben und über von der allgemeinen Kultur aufoktroyierte Barrieren hinwegzuschreiten. So schlage ich vor, sich beim Lesen Zeit zu lassen, nach Art einer meditativen Praktik. So lässt der Leser in sich selbst die Entfaltung der Feinheiten der Ruhe so zu, dass er nach und nach auch in der Welt draußen diese Qualitäten bemerken wird.

Es ist weniger hilfreich, über die Ruhe zu lesen, als Zugänge zu ihr, oder vielmehr Eingänge in sie hinein zu finden. In diesem Buch finden sich eine Reihe von Praktiken, die dem Leser zum Erleben der Ruhe verhelfen sollen, und zwar sowohl als Ganzes wie auch als eine Vielheit diverser Dimensionen. Nahezu alle diese Praktiken stammen aus einem Kurs in Sacred Service [= 'Sakrale Dienstleistung'], die von der School of Spiritual Psychology angeboten

werden. Seit fünf Jahren unterrichten Cheryl Sanders Sardello und ich mit anderen helfenden Menschen zusammen diesen Kurs; so sind die Praktiken erprobt, verfeinert. Sie sind zugleich gänzlich unbedenklich und Leben verändernd. Diese Praktiken sind mehr als bloß technische Anweisungen zum Zusammensein mit der Ruhe. Es ist sachgemäßer, sie als spirituelle Manieren zu betrachten, als Verhaltensweisen, welche die spirituelle Anwesenheit der Ruhe in unser Leben einladen und unser Leben so umorientieren, dass es zum Dienen der geistigen Welt wird.

Eine Praktik unterscheidet sich wesentlich von einer Übung oder einer Technik. Das Anliegen einer Praktik ist, neue Fähigkeiten zur Entwicklung zu bringen dadurch, dass man Dimensionen und Gegenstände der Aufmerksamkeit zur Entfaltung bringt, welche über die landläufigen Formen des Bewusstseins hinausgehen. Eine Übung wie zum Beispiel Gruppenarbeit mag unter bestimmten Bedingungen die momentane Erfahrung einer neuen Dimension erzeugen; aber es wird nicht so viel Willenskraft vorhanden sein, dass man diese Dimension fortgesetzt erleben kann. Und was Techniken betrifft: diese neigen dazu, manipulativ zu sein, da sie oft etwas bewirken wollen, anstatt dass sie anderen helfen wollen, das zu entdecken, was innerhalb der eigenen Fähigkeiten liegt. Dieses ganze Buch ist eine Praktik. Schon wer sorgfältig und besinnlich liest und auf die Jagd nach Informationen verzichtet, befindet sich auf bestem Wege zur Bildung der neuen Fähigkeit. Es wird eine bedeutende Veränderung des Bewusstseins stattfinden. Eine jede der oben erwähnten Praktiken ist weiter nichts als die hilfreich sein wollende Hervorhebung eines jeweils besonderen Aspektes, damit der Übende den eigenen Schritt verlangsamt und in dem Prozess darinnen bleibt, durch das diese Schrift hindurch führen möchte.

# **Kapitel 1: Eine Meditation über die Ruhe**



## Poetischer Auftakt

*Der Lebensaufgaben ungeheures Ausmaß wiegt herab und drückt auf den Tag... sie fordern - bestehen unerbittlich auf - unsere unterbrochene Zuwendung. Ah... aber wir sind so glücklich, den Trost der Nacht teilhaftig zu sein - in der vom Dunkel erschaffenen Stille.*

*Nacht... jene schwermütige Zeit, in der uns die Sterne an die Ruhe Gottes erinnern. Hier können wir der Zukunft gedenken und uns ins Unbekannte hineinlehnen. Hier können wir beiseitelegen die bedrückende Schwere der sorgfältig konstruierten Version des Menschen, als der wir uns gelten. Hier, jenseits des Reservoirs können wir loslassen.*

*Wir können uns erinnern, wie man im Dunkeln sieht... mit eigenen Ohren... indem wir die Ruhe in ihrem heiligen Widerhall und Nachklang wahrnehmen, indem sie eine Erkenntnis hervorruft, die der Seele entstammt.*

*Diese Ruhe entsendet uns auf eine andersartige Pilgerschaft. Sie hütet des Herzens Feuer, lehrt von innen her und mit einer vom Heiligen durchglühten Sprache uns sprechen. Worte, in dieser heiligen Ruhe so genährt, fliegen mit Freudenflügeln hervor, kehren zurück, um uns zur Ruhe zurückzubringen, aus der sie geboren.*

*Cheryl Sanders-Sardello*

## **Eine Meditation über die Ruhe**

Jeden von uns begleitet die Präsenz eines ewigtreuen Gefährten. Etwas, was immer bei uns ist. Etwas, was uns hilft, mit innerer Integrität und Tiefe zu leben, die äußere Hülle anderer und der Welt bis auf ihren Sinn und Wesenskern zu durchschauen und darüber hinwegzukommen, uns selbst ständig zum Zentrum von allem zu machen. Diese begleitende Präsenz ist die Ruhe. Sie geht nie weg. Wir gehen vielmehr von ihr weg, indem wir zerstreut und vergesslich werden und die Manieren verlieren, die zum Ernähren der Gemeinschaft mit ihr erforderlich sind. Wir gehen von der Ruhe weg in die Welt des Lärms wie in ein riesiges Gesumme von Insekten, dazu gedrängt, in der nie aufhörenden Reizung der Dissonanz zu existieren.

Unsere Wahl, im Krach unserer Gedanken und Emotionen – innerhalb des beständigen Lärmens um uns herum – zu leben, geschieht beinahe ohne dass wir es merken. Uns wird im Beisein der Ruhe eben unbehaglich. Sie passt nicht zu unserem hektischen Leben, zu dem tagtäglich zu Erledigenden und auch nicht zu dem empfundenen Bedürfnis, etwas leisten zu müssen. Augenblicke der Ruhe erinnern uns daran, dass wir den Kern unseres Wesens vernachlässigt haben, wir können den Folgen dieser Vernachlässigung nicht ins Auge sehen. Angst tritt auf. Es ist besser, wir rennen weiterhin vor ihr weg.

Wovor rennen wir aber weg? Wir haben eine starke Neigung, uns die Ruhe als Nichtvorhandensein von Schall vorzustellen. Diese Vorstellung bringt die Ruhe um ein Sein für sich überhaupt, macht sie zu einer Leere, zu einem

Vakuum in dem - vorgeblich - Normalen. Die Ruhe war aber vor allem anderen da und sie umschließt alles andere. Sie ist das Urphänomen des Daseins, ist sowohl greifbar ein Etwas als auch scheinbar ein Nichts. Ruhe ist *vor* dem Hörbaren, nicht das Aufhören des Schalles. Es gibt sie schon, sie ist bereits vorhanden. Wenn wir uns auch nur einen Augenblick in die Stille hineinfallen lassen, fühlen wir die Gegenwart der Ruhe als eine Einladung.

Das Zentrum unseres leiblichen Seins ist das Organ zum Empfangen dieser Einladung aus der Ruhe. Wenn wir ihr Mysterium betreten, ertönt ihre Gegenwart durch die Fasern unseres Fleisches hindurch, indem sie sich über das Fleisch hinaus, innerlich in die Seele hinein, und äußerlich in den Kosmos hinaus erstreckt. Das Zentrum unseres Leibes ist der notwendige Treffpunkt, wo die innerliche Ruhe der Abgeschiedenheit und die große Ruhe der kosmischen Weisheit zusammenkommen. Wenn wir die-sen Treffpunkt nicht in rechter Weise pflegen, verlieren wir den Zugang zu unserer Seele, zur Gegenwart der Ruhe und zu unserem individuellen Platz innerhalb der Weisheit der Welt. Ohne Ruhe sind wir verloren und können nicht still genug werden, um den Weg zurück zu finden.

Ruhe birgt in sich die Vollständigkeit die wir suchen, ohne dass wir genau wissen, wonach wir suchen. Sie ist um uns herum und innerhalb unser. Sie geht bis in die tiefsten Tiefen der Seele und bis zu den äußersten Entfernungen des Kosmos und eint die beiden permanent am zentrierenden Ort unseres Herzens. Hier entdecken wir die Kraft der Rekreation. Hier wird alles wieder lebendig wie zum ersten Mal. Dieses Geheimnis und dieses Mysterium sind derartig revolutionär, dass alle, die danach trachten, die Welt zu kommerzialisieren, darauf eingeschworen sind, unter dem Lärm der Welt zu begraben. Und die Ahnung der Gewalt

dieses Mysteriums verursacht, dass wir – wenn auch unbewusst – diesem Lärm nach- und in die Arme laufen.

Es herrscht großes Befremden um den Impuls, unsere Seele und unseren Platz in der Welt zu finden, solange Verwirrung um dieses Phänomen der Ruhe herrscht. Weil es Mächte gibt, die mit ihren ganzen Ressourcen diese Verwirrung schüren, ist Ruhe keine Selbstverständlichkeit mehr. Glück und Ruhe gehören ebenso zusammen, wie Profit und Lärm. Solange wir in einer kommerzialisierten Welt leben, herrscht Lärm. Alle die Zerstreungen, die uns den Zugang zum Zentrum unseres Wesens verwehren, wo Seelenruhe mit der Großen Ruhe zusammenklingen kann, gehören der Welt des Profits an.

Wir meinen, dass draußen in der Natur eine Ruhepause von dieser „unaufgedeckten Verschwörung“ gegen die heilende Kraft der Ruhe zu finden ist, denn dahin gehen wir als erstes auf die Suche nach Stille. Es besteht eine Anziehungskraft zwischen der natürlichen Welt und der Ruhe. Ruhe umschließt die Natur und zieht sie an sich als an einen gesegneten Ort der Intensität heran. Dennoch ist das, was die Natur bietet, auch überall sonst zugänglich, wenn wir nur lernen, sie in der rechten Weise anzuziehen. Alle religiösen Traditionen, alle Formen der Meditation, alle Rituale ziehen die Ruhe an. Und doch ist es merkwürdig, dass diejenigen, die sich dieser Traditionen bedienen, zumeist die Ruhe höchstens als Ausgangspunkt anerkennen, der dazu dient, sich in das hinein zu lancieren, was sie jeweils fördern. Auf ihre jeweiligen, vielfältigen Ziele hin rasend, merken sie nicht, dass sie sie mit ihrem allerersten Schritt schon erreicht haben. Sie sind sich dessen nicht bewusst, dass es notwendig ist, die innere Disziplin zu entwickeln, das schon Gegenwärtige zu enthüllen, anstatt sich aufzumachen, um irgend woanders etwas zu suchen.

Die persönlichen Vorteile der Ruhe lassen sich ohne Weiteres aufzählen: eine neue Empfindung der Freiheit sowie die Fähigkeit, wieder wir selbst zu sein. Festzustellen, dass man den eigenen Selbstverlust nicht einmal bemerkt hatte, mag schockieren. Wir fühlen, wie wir auf den Geist neu eingestimmt sind, und zwar ist dieses Eingestimmtsein eine unmittelbar empfundene Realität. Wir gewinnen die Fähigkeit zu reflektieren, das heißt, wir können die Welt, die Dinge und die anderen Menschen in uns sich spiegeln lassen, anstatt permanent von einer Tätigkeit zur anderen zu wechseln. Wir werden gewahr, dass die Dinge, mit denen wir uns beschäftigen, zur Sucht geworden waren. Wir gewinnen erneut Anschluss an die Kreativität. Es fallen uns Dinge wieder ein, neue Ideen, neue Sichtweisen. Alle diese Ergebnisse sind aber bloße Nebenprodukte der Ruhe, sie sind kein Grund an sich, für sie eingenommen zu werden. Wenn wir uns voreilig auf Gaben der Ruhe konzentrieren, wenn wir fragen: „Was bringt mir diese Erfahrung?“, so bewirkt das eine gravierende Einschränkung der Tiefe, bis zu der wir uns in die Ruhe hineinbegeben können. Es macht uns ferner selbstgefällig und verleitet uns zur Zufriedenheit mit bloßen Imitationen der eigentlichen Sache.

Ruhe versteht es, sich zu verstecken. Sie gibt ein wenig und wartet ab, was wir wohl machen. Wenn wir das von ihr Gebotene zu unseren eigenen Zwecken einsetzen, zieht sie sich zurück. Manche von uns sind mit dem Bisschen zufrieden, das wir bekommen und treffen alle möglichen Einrichtungen, durch die wir zu dieser einfachen ersten Darbietung zurückkehren können: einen Tag im Wald. Angeln, Musik. Am Strand spazieren gehen. Eine Bergwanderung. Ferienfahrten. Auch dieses erste Angebot ist unerschöpflich, denn schon diese beschränkte Art kennt keine Schranken. Weil wir aber die wahre Ruhe damit verwechseln, dass wir eine Zeit lang die Welt des Chaos hinter uns lassen, deshalb gibt es eine Kluft, die die Welt

des Lärms von der Welt der Ruhe trennt. Es fühlt sich so an, als ließe sich diese Kluft nicht überbrücken. Wir meinen, es gebe für uns nur eins von beiden: entweder wir werden durch das Getöse der Welt verschlungen, oder wir werden für Augenblicke von den Armen der Ruhe innigst umfassen. Die beiden bleiben getrennt, und das Getöse bekommt den Großteil der Aufmerksamkeit. Es geht sogar so weit, dass wir das Getöse brauchen und nur geringste Dosierungen von Ruhe vertragen. Diese Situation ist eine arge Verkehrung dessen, was wir brauchen, um ein gesundes Leben zu führen.

Wir bilden uns ein, wir könnten die Ruhe dadurch finden, dass wir eine Weile der Stille pflegen, nach innen gehen, mit uns selbst wieder in Kontakt treten, von all den Bedrängnissen und Spannungen des Lebens eine Zeit abspannen. Diese beschränkte Sichtweise gleicht der Situation, in der ein Mensch bis an die Türe einer Kathedrale gelangt und meint, das wäre das ganze Erlebnis. Wir fühlen uns unter solchen Umständen auch wirklich wohler, denn wir werden uns selber wiedergegeben, und das ist eine notwendige Vorbedingung zum Empfangen dieses Mysteriums. Die vollere Portion des Erlebnisses aber ist das, was wir im Umkreis um uns herum empfinden und was uns aus diesem Umkreis berührt. Wir nehmen leiblich wahr, wie man uns in der Unermesslichkeit und Fruchtbarkeit der Ruhe willkommen heißt. So scheint sich die Welt radikal zu ändern, indem sie sich diesem Willkommen-Heißen stellt. Wenn wir den Eingang in diese Stille finden, wird unser Leben unwiderruflich verändert, weil in dem Moment eine monumentale Verwandlung vor sich geht: Wir erleben, wie sich das Zentrum unserer Welt von unseren Eigeninteressen weg bewegt (selbst wenn diese Eigeninteressen spiritueller Art sind) und sich zur größeren Welt hin verlagert, ja zum Kosmos hin, den wir ab jetzt anfänglich als spirituelle Realität wahrnehmen.

Unsere neu entdeckte aktive Verbindung mit der größeren Welt hält an. Es wird kein bloß vorübergehendes Interesse: Dieses Erlebnis gibt sich uns mit erstaunlicher Intimität kund und fühlt sich so an, wie wenn wir einen lange verlorenen Geliebten wiedergefunden hätten. Bevor wir unserem Eingang in die Stille nicht gefunden haben, gibt es keine Zärtlichkeit zwischen unserer Seele und der Welt, unserer Seele und dem Göttlichen, unserer Seele und anderen Menschen. Wir hatten implizit angenommen, die Welt sei harsch, furchterfüllt, ein beständiger Kampf. Wir lebten in einem Krankheitszustand und hatten dies nicht durchschaut. Das einzige Symptom war ein ständiges inneres Verlangen nach irgendetwas; wir wussten aber nicht, was es ist.

Ruhe ist spürbar, geradezu greifbar. Sie ist eine Art sublimierter Substanz, die wir mit Händen beinahe anfassen können. Und doch ist sie nicht da und um uns herum, es sei denn sie befindet sich auch in uns drinnen. Sie hat ihre Orte, wo sie sich am liebsten versammelt, wie z. B. die Naturwelt, einen Wald, die Berge, die offene Ebene; das Outback ist proppenvoll von ihr. Andere Orte, an denen sie sich in dieser subtilen Art ansammelt, sind Kathedrale, Höhlen, heilige Stätten und Friedhöfe. Im Meditieren treffen wir dann auf sie, wenn unser Innenraum zu einem unermesslichen Außenraum wird und wir nicht mehr wissen, ob wir uns drinnen oder draußen befinden. Sie versammelt sich manchmal zwischen Menschen. Sie zeigt sich bei Geburten wie bei Todesfällen und bei den meisten religiösen Feiern. Hin und wieder erscheint sie beim Beten. Die Religion der Quäker ist auf ihr gegründet. Damit sie aber manifestieren kann, muss man den Gang bis zum äußersten Rand der Selbstlosigkeit auf sich nehmen; die bloße Religion ist kein Garant für ihr Erscheinen.

Solche Orte sind rasch dabei, zu verschwinden. Ein in Japan lebender Bekannter von mir erzählte einmal, wie er

eines Sonntags mit dem Zug in die Berg fuhr, um dem Gedränge des Stadtlebens zu entkommen. Während er im Wald spazieren ging hörte er plötzlich ein lautes Hupen. Er schaute hinauf und sah einen an einem Baum befestigten Lautsprecher, aus dem plötzlich eine lange Ansage plärrte. Die Ruhe war sofort weg. Ganz so weit ist es bei uns wohl noch nicht; hierzulande ist es noch immer möglich, in der Natur die Ruhe aufzusuchen. Allerdings sind Kathedralen weniger ruhig als in der Vergangenheit; religiöse Zeremonien sind komplett vorgefertigt, um sicher zu stellen, dass das Erhabene fernbleibt; und wir erlauben uns nur mehr eine Schweigeminute, um der Verstorbenen zu gedenken. Ob Höhlen, heilige Stätten oder Kunstmuseen: Alle werden durch Führungen, die mit Informations-Lärm gefüllt sind, vor dem Mysterium der Ruhe abgeschirmt. Inzwischen ist es soweit, dass wir lernen müssen, die Ruhe einzuladen. Und wenn wir sie einmal einladen können, müssen wir sie zu betreten lernen.

In unserem gewöhnlichen Wahrnehmen, Empfinden und Denken existiert alles um uns herum Befindliche als „da draußen“ und „dort drüben“; wir nehmen uns selber und die Welt aus der Zuschauer-Perspektive wahr. Aber in der Ruhe legt alles seine Tiefe an den Tag, und wir entdecken, dass auch wir einen Teil der Tiefe von alledem ausmachen, was uns umgibt. In der Ruhe ist es nicht so, dass wir der Welt unsere Subjektivität hinzufügen, sondern wir entdecken zum einen, dass die Trennung zwischen uns und der Welt eine Illusion ist. Damit aber nicht genug: Wir entdecken nämlich zum anderen, dass diese Trennung durch uns selbst auferlegt ist. Wenn wir aber diese Entdeckung machen, ist es keineswegs so, dass wir uns verlieren. Beim Durchschauen der von uns selbst vollzogenen Trennung lösen wir uns weder in die Welt auf, noch sie in uns; sondern wir und die Welt spiegeln uns gegenseitig in den Tiefen der Seele. Wir entdecken, dass jeder einzelne Gegenstand der