

## MIT NICHTSTUN ZUM GLÜCK

Wenn uns am Glück der Stille liegt, müssen wir uns der Stille zuwenden. Das ist der Weg. Worauf wir den Blick unserer Aufmerksamkeit richten, das wird unser Leben bestimmen, weil es die entsprechenden Resultate nach sich zieht. Das ist keine Frage von besser oder schlechter oder von Moral. Vielmehr ist es eine Gesetzmässigkeit. Wenn wir diese Gesetzmässigkeit verstehen, haben wir die Freiheit, uns zu entscheiden. Wenn wir uns für die Entdeckung der Stille entscheiden müssen wir tun, was dafür zu tun ist: Wir müssen uns der Stille zuwenden. Wir müssen der Stille Zeit und Interesse entgegenbringen. Diese Zeit und dieses Interesse investieren wir zunächst ins Nichtstun. Wir üben uns darin, auf umfassende Weise nichts zu tun. Dabei verschwenden wir keinen Gedanken an das, was sich derweil um uns herum abspielt. Wir tun nichts, und erstaunlicherweise entdecken wir darin irgendwann eine grosse Freiheit. Wenn wir nichts tun, haben wir kein Ziel und keinen Wunsch. Nicht einmal nichts zu tun, wünschen wir uns. Sich nichts mehr zu wünschen, darin liegt eine enorme Freiheit. Wir können dann gerade so sein, wie wir sind. Kein Wünschen veranlasst dazu, nach einer Veränderung zu streben.

Wir sitzen einfach da. Es wird still. Alles genügt, wie es ist.

Aus diesem Nichts kann dann etwas auftauchen, das jenseits der gewohnten Sichtweise liegt. Wenn wir frei von jeder Vorstellung dasitzen, werden wir durch nichts Bekanntes mehr eingeschränkt. Das Nichtstun befreit uns vom Diktat unserer Gewohnheiten. Wir tun für eine gewisse Zeit nichts, und das eröffnet uns sämtliche Möglichkeiten. Bis dahin hochgehaltene Vorurteile und Abneigungen treten in den Hintergrund und verlieren ihren Einfluss. Unsere fixen Vorstellungen lösen sich auf, und dadurch werden Dinge möglich, die zuvor ausserhalb unserer Reichweite lagen. Je näher wir der Stille kommen, desto mehr nehmen die automatischen Reflexe und Muster der Gewohnheiten ab und desto weiter wird der Bereich unserer Möglichkeiten.

Das Neue taucht auf, wenn das Alte seinen Einfluss verliert. Und mit einem Mal kann alles in einem ganz anderen Licht erscheinen.

Genau an diesem Punkt setzen die Veränderungen ein. Wenn wir unsere Wahrnehmung verändern, werden wir das, was wir bisher auf vertraute Weise gesehen haben, auf neue Weise sehen. Die Welt ist dieselbe, aber es gibt neue Zusammenhänge und eine neue Betrachtungsweise. Wenn wir innerlich still werden, tauchen unverhofft neue Qualitäten auf. Swami Omkarananda sagt: „Wir müssen das Tor der inneren Stille durchschreiten, um dadurch erst wirklich das zu sein, was wir unserem wahren Wesen nach sind. Und das Tor zu dieser tiefen Stille öffnet sich dann, wenn unser Geist, unser Denken, unser ganzes inneres Wesen zur Ruhe gekommen ist und zu „hören“ beginnt, wenn es nur noch Ruhe und Stille ist...“

Peter Steiner

(Aus dem Buch „Vom Glück der Stille“)

[www.petersteiner.info](http://www.petersteiner.info)