

Silvia Ostertag

# Lebendige Stille

Einstimmung und Einübung

Silvia Ostertag

# Lebendige Stille

Einstimmung und Einübung

Vorwort von Willigis Jäger

Butzon & Bercker

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Gesamtprogramm  
von Butzon & Bercker  
finden Sie im Internet  
unter **www.bube.de**



ISBN: 978-3-7666-3785-7

Überarbeitete Neuausgabe 2025

© 2020/2025 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 100,  
47623 Kevelaer, Deutschland, [www.bube.de](http://www.bube.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlagmotiv: © Bashkatov – [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

Umschlaggestaltung: Tanja Manden, Kevelaer

Satz: SATZstudio Josef Pieper, Bedburg-Hau; Tanja Manden, Kevelaer

Herstellung: Friedrich Pustet, Regensburg

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Dank</b> .....	10
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Ankommen</b> .....	23
Es genügt, auf die Stille zu horchen .....	24
Ankommen .....	25
Ja .....	27
Dasein .....	28
Aufatmen .....	29
Es braucht keine Zeit .....	30
Weite .....	31
Endlich wieder .....	32
Stress .....	33
Verrat .....	34
 <b>Üben</b> .....	 35
Anfang .....	36
Anfängergeist .....	37
Atem-Aufmerksamkeit .....	38
Hindurchschauen .....	38
Als ob .....	39
Herausforderung .....	40
Balance .....	41
Rhythmus .....	42

Quatsch .....	43
Es genügt .....	44
Gedankenstille .....	44
Druck .....	45
Loslassen .....	45

## **Worum es geht** ..... 47

Worum es geht .....	48
Nichtdenken .....	49
Wer bin ich .....	50
Präsenz .....	51
Inneres. ....	53
Sein lassen .....	54
Gott schläft in den Steinen .....	55
Zerbrochen .....	57
Wandlung .....	58
Was bringt es? .....	59

## **Stille** ..... 61

Bereit .....	62
Still .....	63
Blütenduft .....	64
Am Rande des Abgrunds .....	65
Ganz .....	65
Jetzt reicht es .....	66
Nur Gedanken .....	67
Erleuchtung .....	68
Stille muss nicht sein .....	69
Sich vergessen .....	69
Je stiller es wird .....	70
Verstehen .....	71

<b>Jetzt</b>	73
Unzerstörbar	74
Gerade jetzt	75
Was war?	77
Mitte	77
Kommen und gehen	78
Lebenszeit	79
Gedanke	80
Gegenwart	80
Stimmung	81
Das Eigentliche	82
Klack	83
ES Leben	84
Nichtwissen	86

<b>Hindernis und Schatten</b>	87
Sturm	88
Neid	89
Zustimmen	90
Müdigkeit	91
Wie das Gras	92
Mehrsucht	93
Böse	94
Alter Schmerz	95
Ärger	96
Sammlung verloren	97
Wo bleibe ich?	98
Furcht	99
Sich sehen	100
Störung	101

<b>Besondere Zeit</b>	103
Frühling	104
Natur	105
Pfingsten	106
Sonnwende	107
Allerseelen	108
Advent	109
Sylvester	110
Letzter Tag	111
Todestag	112
Das Ganze Fest	112
 <b>Aufbruch und Alltag</b>	 113
Alltag	114
Feiern	115
Der Treppenabsatz	116
Dieser Lappen	116
Auf die Stille achten	117
Vollkommen frei	118
Spiegel	119
Füsse und Hände	120
Plötzlich	120
Spur	121
 <b>Hinweis zur Praxis</b>	 123
Zur Haltung	124
Atemstrombild	126

# Vorwort

Es gibt keinen Weg dorthin, wo wir schon immer sind. Es gibt kein Außen ohne Innen und kein Oben ohne Unten. Aber unser Ich verhindert die Gesamtschau und die Erfahrung der Einheit. Es trennt, differenziert und spezifiziert. Das ist seine Aufgabe, das macht uns zu Menschen. Aber es dominiert uns. Es hindert uns, das Ganze zu sehen. Es ist, wie wenn jemand, der einen Stab in der Hand hält, nur das eine Ende sehen kann.

Wir brauchen also eine Wegweisung, eine Begleitung durch jemanden, der schon einmal dort war, der das Eine erfahren hat und die Richtung kennt. Eine Wegweisung, die uns herausführen kann aus der Ichbegrenzung.

In genau solchem Sinn kann dieses Buch von Silvia Ostertag uns Wegbegleitung sein. Es liegen viele Fallen auf dem Weg, in die man hineingeraten kann: schöne Plätze, an denen man bleiben möchte, Berggipfel, die uns vorgaukeln wollen, wir seien am Ziel. Unser Ich spiegelt uns auch auf dem spirituellen Weg Dinge vor, die es nicht lassen möchte. Auch im transpersonalen Bewusstseinsraum gibt es Fußangeln, in denen man sich verfangen kann.

Dieses Buch ist ein Leitfaden wie der Faden der Ariadne, der Theseus durch das Labyrinth führte. Es ist wie ein Kompass, mittels dem man prüfen kann, ob die Weg-Richtung stimmt.

Willigis Jäger



# Dank

Ich danke allen, die je mit mir zusammen das Sitzen in der Stille geübt haben, und zu denen ich Worte der Einstimmung, wie sie in diesem Bändchen zu finden sind, gesprochen habe.

Ich danke meinem Freund Dr. Wolf Büntig, der mir anlässlich unserer gemeinsamen Kurse den Anstoß gegeben hat, das zur Übung Gesprochene aufzuschreiben und zu veröffentlichen.

Ich danke meinen Lehrern Karlfried Graf Dürckheim und Willigis Jäger. Ihre Inspiration und Geduld haben mich immer ermutigt, meiner Übung treu zu bleiben.

Ich danke meinem Mann Albrecht für die sorgfältige Durchsicht des Manuskriptes und für die sehr hilfreiche Beratung bei der Auswahl der Texte.

Ich danke Albrecht, unserem Sohn Dominik, unserer Tochter Johanna und allen meinen Nächsten dafür, dass sie mir täglich Lehrer waren und sind.

Ich danke Stein, Pflanze, Tier und Mensch dafür, dass sie nicht aufhören, das Eigentliche zu offenbaren.

# Einleitung

## Stille erinnern

Die meisten Menschen – ich denke sogar alle, aber das kann man nicht überprüfen – die meisten Menschen also wissen um eine Erfahrung mit der Stille. Wenn Sie sich Zeit lassen, sich zu erinnern, dann wissen Sie, dass Sie Stille erfahren haben als etwas Besonderes, etwas Gutes, etwas schwer zu Beschreibendes.

Wenn Sie sich Zeit lassen, sich zu erinnern. Dazu braucht man nicht viel Zeit. Es genügt, sich für einen Augenblick still sein zu lassen, zum Beispiel jetzt, ohne etwas zu suchen oder zu wollen; sich nur still sein lassen, offen dafür, dass in diesem Stillsein Erinnerung an Stille auftauchen kann. Die meisten Menschen erinnern sich dann.

Sei es, dass der Moment auftaucht, in dem nach stundenlangem Presslufthammerlärm plötzlich Feierabend war. Als ob eine große Welle von Stille sich über die gerade noch dröhnende Stelle legte und sich ausbreitete bis über die ganze Stadt und damit gleichzeitig bis in alle Zellen des eigenen Körpers hinein.

Oder sei es, dass man sich an eine Stille zwischen Tönen erinnert, die man irgendwann zum ersten Mal vernommen hat, obschon man das Musikstück schon oft gehört hatte. Auf einmal diese Stille, wo bis dahin nur eine Pause war.

Oder sei es, dass man sich an einen Moment der Stille in einem Gespräch erinnert. Ein Augenblick, in dem alles gesagt war, auch das Nicht-Sagbare.

Sei es, dass man sich an eine alte Kirche erinnert, in der man einmal allein im Halbdunkel gegessen hat und die Stille einen vergessen ließ, wo man sitzt.

Oder sei es, dass man sich an einen Spaziergang durch den Wald erinnert. Sich erinnert, wie man in einem Wald gegangen ist, hin und wieder stehen blieb und horchend innehielt,

Das feine Rauschen des Windes in den Bäumen. Das kleine Rascheln in einem Gebüsch. Das Knarren eines Astes. Vogellaut. Man schweigt und lauscht. Manchmal ist nichts zu hören. Kein Laut. Kein Laut ist nicht nichts, obschon kein Laut nicht etwas ist,

Stille. Weit und breit. Stille führt zur Empfindung von weit und breit. Kein Laut. Weder außen noch innen. In dem Kein-Laut ist weder außen noch innen.

Obwohl sich nichts bewegt, obwohl nichts zu hören ist, ist alles da. Wenn man vor lauter Stille für einen Moment die Luft anhält, atmet es doch.

Atemstille atmet. Wie die Bäume und der Wind. Und ich. Lebendige Stille.

Da – da war wieder ein Rascheln. Und doch ist nichts unterbrochen. Ein Vogelschrei – als ob er zur Stille gehörte. Für einen Augenblick weiß man, dass nichts diese Stille stören kann.

Die eigenen Schritte, wenn man weiter geht, – eine Weile scheinen auch sie – ganz und gar – dazuzugehören, zur Stille. Als ob Schritte nichts anderes seien als Stille.

Irgendwann aber hat man dies und das dazugedacht und ist aus dem Wald herausgekommen und hat auch die Stille verlassen. Man hat sie einfach vergessen, man weiß nicht, wie es gekommen ist.

Alles ist wieder gewöhnlich.  
Ja, da war etwas Ungewöhnliches.

Im Erinnern ist es gerade wieder da, Obwohl man nicht im Wald steht. Da war es gerade wieder, das Stille, Ohne Wald. Ohne Rascheln. Ohne etwas.

Stille ist, sobald man Stille erinnert.  
Und Stille ist, sobald man auf Stille horcht.

## Es genügt, auf die Stille zu horchen

Es genügt, auf die Stille zu horchen.  
Man muss dafür nicht in die Wüste fliegen und auch nicht in einer alten Kirche sitzen. Nicht einmal in den Wald gehen muss man.

Man kann – wann immer man will – einkehren in die Stille in sich selbst. Da ist ein Ort wie stiller Wald.  
Da ist Schweigen weit und breit.

Wenn man eine Weile dort verbracht hat, bei sich in der Stille, dann wird man – gerade wie beim Herauskommen aus dem Wald – die Stille auch wieder vergessen. Aber das In-der-Stille-gewesen-Sein wirkt sich dennoch aus. So wie jedes kleinste Erleben von Stille, wenn man sich besinnt, sich immer Wirkung schuf, für eine kleine Zeit jedenfalls.

# Wirkung verwandelt

Vielleicht nur ganz fein, aber doch in die Richtung, als ob die Ohren in dem, was sie hören – ohne zu wollen –, etwas hören, was gar nicht mit Ohren zu hören ist. In allem, in jedwedem Ton oder Geräusch. Als ob die Augen in dem, was sie schauen, etwas schauen, was nicht mit Augen zu sehen ist. In allem, im Baum, im Fensterahmen, im Hund, im Menschengesicht.

Und man weiß oder ahnt, dass man gerade durch das, was die Sinne und der Verstand nicht greifen können, berührt oder ergriffen ist. Was ergreift, ist dies Unbeschreibbare selbst, wodurch man sich auf unvergleichliche Weise verbunden fühlt, als sei man eins mit jedem Klang und jedem Ding und jedem Lebewesen, eins mit einem einzigen unbeschreibbaren Selbst.

Wie könnte man – aus solcher Verfassung – anderes wollen als das Wohl jeder Kreatur? Wie könnte man anders als wohl zu wollen? Wie könnte man, wenn man in solcher Verfassung bliebe.

Aber man bleibt nicht. Ob man nur gestreift wurde oder ob man durch und durch erschüttert ist von solchem Erfahren, die Verfassung wird nicht standhalten dem allzu gewohnten Denken und Fühlen, in welchem man nur für wahr nimmt, was sich auseinander halten lässt.

In meist unbemerktem Kampf gegen den und das erhärtet man täglich solche gewohnte Sicht und zum Ausgleich wird man hin und wieder auf diese oder jene Weise Sinne und Verstand betäuben, um in der Illusion von Wir-sind-alle-eins das Auseinanderhalten auszuhalten, und um so aber das eine Einende im einzigartig Einzelnen zu verraten.

So sind wir.

Wir sind aber nicht nur so. Wir ahnen, und manchmal erfahren wir – unversehens – die andere Wirklichkeit Und empfinden von dort wohl eine Art Verheißung zu mehr und mehr Erkennen, wer wir eigentlich sind. Mehr und mehr meint, dem Erkennen des Eigentlichen mehr und mehr Raum zu geben und es mehr und mehr in sich und durch sich hindurch wirken zu lassen.

## Sitzen in der Stille ist ein Weg

Viele Menschen folgen heute solcher Verheißung und machen sich auf den Weg und suchen dafür die Stille nicht nur für einen Augenblick der Erholung, sondern im Sinne einer Übung.

Wenn wir zu einer Übung gefunden haben, sind wir noch immer so, wie wir sind. Es gibt nur wenige Heilige, obschon so viele Menschen sich auf den Weg gemacht haben.

Aber doch verändert sich nach und nach etwas, vielmehr alles, sobald man sich in eine Übung der Stille begibt.

Stille kann man nicht machen. Stille ist da, sobald man nichts macht. Deshalb geht es in der Übung der Stille gerade darum, so „nichts wie möglich“ zu machen.

Das ist leichter gesagt als getan. Man kann es ja einmal versuchen. Für ein paar Minuten gerade jetzt einfach nichts tun, gar nichts machen. Aber jetzt ist wohl ein ungünstiger Zeitpunkt. Man hat sicher gerade etwas Wichtigeres zu tun, und sei es weiterzulesen. Das ist das erste Hindernis. Fast immer hat man etwas Wichtigeres zu tun als nichts zu tun, als nur in der Stille zu sitzen.

Wenn man sich auf das In-der-Stille-Sitzen als Übung einlassen will, ist es darum günstig, zu einer immer gleichen Zeit die Übung

anzugehen. Am Morgen zum Beispiel, noch bevor man gefrühstückt hat und solange einem noch nicht viele Eindrücke und Pläne durch den Kopf gehen. Aber es kann natürlich auch am Abend sein oder irgendwann. Wenn es nur eine Zeit ist, die man sich von außen festlegt, um dann nicht sagen zu können, man habe jetzt etwas Wichtigeres zu tun.

Wenn die Übung der Stille sich auswirken soll bis in alle unsere Erfahrungs- und Handlungsbereiche hinein, wenn sie unseren Alltag verwandeln soll, dann verlangt sie eine gewisse Dauer. Fünfundzwanzig Minuten sind eine gute Zeit. Aber das ist nur eine Richtlinie. Jede Minute in der Stille zu sitzen ist mehr, als es nicht zu tun. Man wird herausfinden, welche Zeitspanne für einen gut ist und welches Ritual einem angemessen ist, um sich für die Übung zu bereiten. Zum Beispiel eine Kerze anzünden und sich mit einer Gebärde der Achtung, mit einer Verneigung, dem Platz für die Stille zuwenden.

## Einladung und Herausforderung

Sich in die Stille setzen und wirklich nichts machen, das ist, wenn man nicht gerade in einer schönen alten Kirche sitzt oder horchend im Wald innehält, eine nicht geringe Herausforderung.

Die Hände in den Schoss legen, das ginge noch. Den Mund für eine Weile geschlossen halten auch. Aber die Gefühle still sein lassen und die Gedanken zum Schweigen bringen, das ist eine andere Sache. Für die Stille ist es die entscheidende Sache. Natürlich nicht, weil es ungut wäre, zu fühlen und zu denken. Es wäre sehr gut, tiefer fühlen und klarer denken zu können. Es wäre sehr gut, vom Gefühl nicht blind gepackt und von ungewollten Gedanken nicht zer-

streut zu werden, sondern aus gefühlter Verbundenheit neue Gedanken zu erschaffen. Die Stille reinigt unser Fühlen und Denken von unseren zwanghaften Identifikationen gerade dadurch, dass Fühlen und Denken für diese Zeit im Schweigen ruhen.

So haben verschiedene spirituelle Traditionen von alters her für das Sitzen in der Stille methodische Hilfen entwickelt. Allen gemeinsam ist das Ziel, das gegenständlich fixierende Bewusstsein einkehren zu lassen in die Stille, das gewöhnliche Tagesbewusstsein vollkommen schweigen zu lassen, so dass der Übende in seiner Seelentiefe Anschluss finde an seinen Wesensgrund und damit erwache in seine Urverbundenheit mit allem, was ist.

## Haltung, Atmung, Sammlung

Allen Traditionen gemeinsam ist somit auch die Empfehlung, seinen Geist in einer bestimmten Weise zu konzentrieren. Indem man die Aufmerksamkeit auf ein Einziges richtet, löst man sich von dem Vielen, was zerstreuen will. Indem man bei dem Einen bleibt, schmilzt die Aufmerksamkeit selbst allmählich mit diesem zusammen. Entscheidend ist, dass man an dieser Schwelle, an welcher gegenständlich greifendes Bewusstsein in Schweigen übergeht, nicht ins Dösen oder Träumen abgleitet, nicht zurückfällt in eine Verfassung ohne Konzentration, sondern sich hineinwachen lässt in inständliches Schauen.

Darum achte man auf eine wohl gespannte Sitzhaltung. Ob man auf dem Stuhl oder auf einem niedrigen Bänkchen oder auf einem Meditationskissen sitzt, ist nicht an sich bedeutend. Nur ist es für die Konzentration leichter, im möglichst nahen Kontakt mit dem Boden zu sitzen. Wichtig ist der gelöst aufrechte Rücken und die