

DIE ÄUßERE STILLE

Mit der Äußeren Stille ist eine weitestgehende Abgeschiedenheit von materiellen Einflüssen gemeint. Geräusche, visuelle Eindrücke, Körperbewegungen, kurz gesagt, alle Quellen, die die Fünf Sinne ansprechen. Das sitzen in einer bequemen Position in einer ruhigen Umgebung, ist ideal dafür. Dabei ist die Liegeposition zu vermeiden, um das Einschlafen auszuschliessen. Der Blick ist auf einen Punkt im Raum gerichtet, der fest ist und während der Abgeschiedenheitsübung auch frei von Veränderungen bleibt. Also den Blick aus dem Fenster unterlassen und natürlich selbst auch nicht herum laufen. Es wird auf Musik verzichtet, sei sie noch so beruhigend und harmonisch.

Alles in einem, brauchst Du nur Dich selbst und die reine Stille im Außen. Ist das erfüllt, kann die Annäherung an die Nacktheit des Ichs beginnen. Beginne in der ersten Woche, täglich für fünf Minuten die Äußere Stille zu finden. Das soll am Anfang, als Test für deine Bereitschaft dienen. Sollte es dir nach 7 Tagen immer noch nicht gelingen diese 5 Minuten zu ertragen, Beende die Übung. Schreibe aus dem Bauch heraus Dinge auf, die du tun würdest, hättest du eine geschenkte Woche ohne Verpflichtungen. Verwende dabei 'Die Eine Hand Regel' und lege dich auf die, für dich auf dein Leben bezogen, wichtigsten 5 Dinge fest.

