



Was ist Stille?



**« In der Stille offenbart sich oft eine
Art Schönheit, die keine Worte
braucht. »**

So soll Rainer Maria Rilke die Stille
umschrieben haben.

Auch wenn wir unsere heutige Benefizveranstaltung der Stille widmen, werden es Worte und Töne, Inspirationen aus der Literatur und Musikstücke sein, die uns die Stille in all ihrer Vielfalt näherbringen werden. Jeder von uns wird ein anderes Gefühl mit Stille verbinden, bei jedem wird ein anderes inneres Bild dazu entstehen.

Ist Stille ein expliziter Ort der Abwesenheit von Lärm oder Worten, wie ihn Klöster aller Religionen in den abgeschiedensten Landschaften seit Jahrhunderten abbilden?

Oder ist Stille eine ganz persönliche Oase der Ruhe, inmitten des zur Normalität gewordenen Alltagsgetöses?

Im eigenen zu Hause...

...vielleicht an einem eigens dafür geschaffenen Rückzugsort, mit Blick in den beruhigenden Garten,

...oder in einem Lesesessel, den nur eine kleine Stehlampe im Dunkel des stillen Raumes erhellt,

...im Trubel der Stadt, am ruhigen Tisch in der Ecke des Lieblingscafés, bei einem leise dampfenden Tee oder Kaffee, die vorbeieilenden Menschen beobachtend...



...oder in der Natur,
in aller Morgenfrühe im Wald,
am Meer, in den windstillen Dünen,
oder auf dem Gipfel eines Berges, weit über
den Dingen.

**« In einer Welt, die uns ständig mit
Lärm und Reizen bombardiert, ist
die Stille zu einem Luxus
geworden. »**

(Matthieu Ricard)

Ist es die Stille im Außen, die uns so sehr
fasziniert, berührt? Oder ist es vielmehr das
Entdecken dieses so besonderen, völlig
friedlichen Momentes der Stille in uns, der
jeglicher Worte entbehrt?



Die Stille ist wie eine Reise.



« Die Stille ist wie eine Reise...

sei es an einen Ort im Außen oder im Innen.

...die Stille und die Reise können

beide lang oder kurz sein,

geplant oder spontan,

wohltuend oder schwer,

erwartet oder befürchtet.

Für beide muss ich zuerst losgehen

und mit dem ersten Schritt

beginnen,

um irgendwann zu merken, nicht ich

schaffe [es],

**sondern ich darf [es] mir schenken
lassen... »**

- das Geschenk, das in der Reise oder in der Stille liegt.

(Anne-Sophie Dessouroux)

Vielleicht vereint keine Reise den Weg zum Außen und Innen mehr als eine Reise nach Nepal.

Einmal an diesem Ort, kann sich kaum jemand der Magie des Himalayas entziehen. Hier, am Dach der Welt, dem Sitz der Götter, müssen ganz besondere Kräfte wirken – vermutlich verstärkt von der einzigartigen Stille.



Was verbinden Sie mit Stille?



Wir möchten an diesem Nachmittag die Vielfalt der Stille entdecken, in Momentaufnahmen aus dem Himalaya, in Textpassagen, teils von Autorinnen und Autoren mit verschiedensten kulturellen und religiösen Hintergründen, und in der Musik, die wir vielleicht gar nicht mit Stille verbinden..?

Musik ist Ausdruck von Schönheit. Und

« ...die wahre Schönheit [...] zeigt sich oft erst, wenn wir still genug sind, um sie zu hören. [...]

Erst wenn wir innehalten und die Stille in uns aufnehmen wird uns bewusst,

wie tief die Verbindung zwischen Stille und Schönheit tatsächlich ist. »

(Richard Rohr)

« Die Stille zwischen den Noten eines Liedes, der Moment der Ruhe zwischen Worten – diese Pausen sind die Orte, an denen wahre Schönheit zu finden ist. »

(Jon Kabat-Zinn)



Wo vermuten Sie die Stille?



Beim Anblick dieser Szene aus Boudha, dem „Klein-Tibet“ Kathmandus, vermutlich nicht in einer Stadt wie dieser, die nie verstummt. In der ein Flirren von Menschen die engen Gassen und ein nicht enden wollendes Grundrauschen die Plätze Tag und Nacht erfüllt.

Laut Duden ist die [Stille] ein
« **durch kein lärmendes,
unangenehmes Geräusch gestörter
[wohlthuender] Zustand. »**

Die Frage könnte also lauten, ab wann man Geräusche als störend oder unangenehm wahrnimmt. Und ab wann Stille eintritt?

Es heißt auch

« **Die Ruhe ist die Mutter aller
Bewegungen. »**

(Sandy Thaikyu Kuhn Shimu)

Folglich liegt in dieser Szene vielleicht mehr Ruhe, als wir es uns aus unserem kulturellen Blickwinkel vorstellen können?



Ruhe im Lärm der Welt?



Kürzlich haben wir die Bilder von nie dagewesenen Überschwemmungen in Nepal gesehen. Diese Szene ist nicht dem Hochwasser geschuldet, sondern zeigt einen alltäglichen Moment in Kathmandu an den Ufern des Bagmati River.

Ein Fluss, der bei Buddhisten und Hindus als heilig und kulturell bedeutend gilt; dem spirituell reinigende Wirkung zugesprochen wird; von dem am berühmten Tempel Pashupatinath die Überreste der verbrannten Leichname hinweggetragen werden bis nach Indien.

In den Trockenphasen des Jahres, so wie hier im Frühjahr 2019, wird er zu einer übelriechenden Kloake. Die Ärmsten der Armen siedeln sich hier in slumartigen Behausungen an.

Oft bleibt ihnen nur von der Verwertung dessen zu leben, was andere bereits weggeworfen haben, Plastik, Metall, Papier und Karton.

Viele Menschen in unserer einen Welt sind Herausforderungen ausgesetzt, die nur schwer daran glauben lassen können, dass hier Räume für

« **die Kraft der Stille** »

existieren könnten...

(nach Sandy Thaikyu Kuhn Shimu)



**« Stille ist nicht nur die Abwesenheit
von Geräuschen, sondern die
Anwesenheit von Raum.
Raum für Gedanken,
Raum für Gefühle,
Raum für die Welt. »**

(Tara Bach)

Und sei diese Welt noch so klein.

In diesem Raum

**« ...offenbart sich eine Form von
Schönheit, die uns mit einer tieferen
Wahrheit verbindet – der Wahrheit,
dass das Leben in seiner Essenz still
und einfach ist. »**

Und vielleicht weniger bedarf, als wir glauben.

(Tara Bach)

Uns die kindliche Fähigkeit zu erhalten - oder
sie wieder zu entdecken - uns unsere eigene
stille Welt schaffen zu können, unbeeindruckt
von den unmittelbaren äußeren Umständen
um uns herum?



Wie gelingt es den Menschen in diesem Kosmos von Lärm und Ablenkungen jene Stille zu finden, die wir als Besonderheit an ihnen wahrnehmen, jene Ruhe in sich selbst, die uns so sehr fasziniert?

Ist es die scheinbar unerschütterliche Gelassenheit angesichts der äußeren Umstände, die Alternativlosigkeit, die buddhistische Haltung, dass Veränderung nicht im Außen, sondern nur in uns selbst liegen kann?

Ist es die Erkenntnis, dass

**« ...es [...] nicht die äußere
Ästhetik ist, die uns beeindruckt,
sondern die innere Ruhe, die wir in
der Stille finden.
Schönheit ist die Reflexion des
Friedens, den wir in uns selbst
kultivieren. »**

(Eckhart Tolle)



Der Frieden in uns selbst...wer sehnt sich nicht danach in diesen Tagen der Ängste und Unsicherheiten, der Veränderungen und schwindelerregenden Beschleunigungen.

Wie gelingt es die Stille in uns zu kultivieren und halten zu können, so wie dieser Mönch inmitten des Trubels des Durbar Square in Kathmandu, der bei längerer Beobachtung das Weltgeschehen fast vergessen lässt?

Nichts ist in diesem Moment so wichtig wie die Ruhe in seiner Haltung und der Segen für jene Menschen, die ihm eine Spende in die Schale legen.

Die

« **Schönheit der Stille existiert nicht nur in den Dingen, die wir sehen,**

sondern auch in den Momenten, in denen wir aufhören zu sehen und beginnen zu fühlen.»

(Pico Iyer)

« **Wir können uns selbst spüren, wenn wir wirklich still werden. Wir können unseren inneren Wert in uns entdecken. Dann können wir das Geschenk sehen, das die Stille in unsere Hand legt. »**

(nach Anselm Grün)



Dieses Ehepaar sitzt inmitten der Menschenmassen in Boudha, die wir eingangs gesehen haben. So groß der Lärm um uns herum auch ist:

In einem Moment des Innehaltens

« ...können wir die tiefste Schönheit entdecken – die Schönheit des gegenwärtigen Augenblicks, die Schönheit der Einfachheit, die Schönheit, die uns daran erinnert, dass es nichts zu tun gibt, außer einfach zu sein. »

(Mathieu Ricard)

Die Strahlkraft des Ehepaars bedarf kaum großer Worte. Ihr einfaches Da-Sein, ihr In-Sich-Ruhen entfaltet eine magische Anziehungskraft.

« Stille ist nicht nur die Abwesenheit von Lärm, sondern die Anwesenheit einer anderen Art von Energie – einer Energie, die uns tief in uns selbst hineinführt. Es ist in der Stille, wo die wahre Schönheit unserer Existenz sichtbar wird. »

(Thich Nhat Hanh)



Die Schönheit, die in der Kultur der Tibeter liegt, ist für jeden spürbar, der in sie eintauchen darf.

Doch ihre Existenz ist bedroht.

Sie so wie hier im Klein-Tibet Kathmandus zum Ausdruck zu bringen, ist nicht überall möglich. In Tibet, heute besetzter Teil Chinas, wird das Verbot der Kultur und die auferzwungene Stille zu einer Waffe, die die jahrtausendealte Kultur zum Schweigen bringen soll.

Als ich im Frühjahr 2023 in Upper Mustang ankomme und auf die nur wenige Kilometer entfernte Grenze zu Tibet blicke, wird die atemberaubende Stille der rauen Berglandschaft zu einem Sinnbild – auch zu einem Sinnbild des Schweigens der Weltengemeinschaft zu den großen Ungerechtigkeiten unserer Zeit.

« Es gibt einen Ort der Stille in uns allen, der tiefer ist als alle Sorgen, lauter als alle Zweifel.»

(Elizabeth Lesser)



Die Weite Upper Mustangs.



Manche empfinden die Weite Upper Mustangs als Einöde, wüstenleer.

Man erreicht sie fernab von Kathmandu, mittels eines Inlandsflugs und einer anschließenden Jeepfahrt über abenteuerlichste Pisten, die im Idealfall acht Stunden beansprucht.

Manche überwältigt der endlose Maßstab der Gebirgslandschaft, wie man ihn anhand meiner Begleitung unten links im Bild erahnen kann.

Vielleicht führt gerade die Reduktion auf nur wenige Reize dazu, sie umso intensiver wahrzunehmen:

Erde und Himmel. Gestein und Wolken. Unendliche Schattierungen der Bergwelt in Beige, Grau und Weiß, 4000 Meter über dem Meeresspiegel.

**« Der Wind, der über die Gipfel weht,
das sanfte Knistern [...] des Weges
unter den Füßen –
das sind die Geräusche einer Welt,
die nicht für den Menschen,
sondern für sich selbst existiert.
Es ist diese Stille, die die Seele
berührt, weil sie uns daran erinnert,
wie klein und vergänglich wir im
Angesicht der Natur sind. »**

(Robert Macfarlane)



Im Angesicht der Natur.



Das ursprüngliche Leben im Angesicht der Natur konnten sich die Menschen in Upper Mustang bis heute bewahren.

Erst zu Beginn der neunziger Jahre betraten die ersten Touristen das damalige Königreich - heute eine der vielen Verwaltungsprovinzen Nepals.

Vereinzelte, sich in der unendlichen Weite der Landschaft verlierende Siedlungen erzählen vom Verschmelzen des Menschen mit der Natur – in poetischer Stille.

So wie in dieser Aufnahme, die sich erst bei näherem Betrachten in ihrer ganzen Tiefe erschließt: Im Vordergrund die raue weiße Putzfassade, im Hintergrund das Geröll des Gebirges.

**« Wieviel Schönes ist auf Erden
Unscheinbar verstreut;
Möcht ich immer mehr des inne
werden:
Wieviel Schönheit, die den Taglärm
scheut... »**

(Christian Morgenstern)



Für eine Reise dieser Art braucht man Zeit.
Zeit zu verweilen, zu wandeln, zu schauen.

Zeit, das Besondere, oder das
Unscheinbare...? - Eben jenes ***kleine Glück
im Alltag*** zu entdecken.

Zeit ist es auch, die dieser Momentaufnahme
ihren stillen Zauber verleiht: Eine vermutlich
jahrhundertealte Fassade eines Klosters
bildet eine Symbiose mit einem ebenso alt
erscheinenden Baum.

**« Die Schönheit liegt nicht immer im
Spektakulären, sondern oft in den
einfachsten, stillsten Momenten. »**

(Krista Tippett)

**« Schau dir einen Baum, eine Blume,
eine Pflanze an.**

**Lasse dein Bewusstsein auf ihnen
ruhen. Wie still sie sind, wie tief
verwurzelt im Sein. Erlaube der
Natur, dich Stille zu lehren. »**

(Eckhart Tolle)



Tief verwurzelt.



Durch diese Landschaft wandelnd spüre ich bald, wie sehr die Menschen hier eins sind mit der Natur. Oft tauchen sie wie aus dem Nichts auf, mit ihren Herden...oder einem Bündel trockener Hölzer auf dem Rücken.

Ich frage mich, wo sie herkommen und was wohl ihr Ziel sein wird.

Meine

« Fotografie nimmt einen Augenblick aus der Zeit heraus und verändert das Leben, indem sie es stillhält. »

(Dorothea Lange)

Und auf einmal

« ...bin [ich] Teil der Landschaft.

**Und wenn ich in die Weite schaue,
kommen Erinnerungen an all die
Menschen, die in dieser Landschaft
leben, die von ihr geprägt sind und
die sie geprägt haben.**

Was hat sie bewegt?

Welche Sehnsucht hat sie erfüllt? »

(Anselm Grün)



Was bewegt die Menschen, die in dieser Landschaft leben?

« In der tibetischen Tradition ist die Stille nicht einfach die Abwesenheit von Lärm, sondern ein aktiver Zustand des Seins. Sie wird als eine Möglichkeit betrachtet, in die tiefere Natur des Geistes einzutauchen und mit dem inneren Frieden in Kontakt zu kommen. »

(Sogyal Rinpoche)

Auch die

« Weisheit ist tief in der Stille verwurzelt. Die Weisheit der Lamas und Meditierenden zeigt sich oft weniger in Worten als in ihrem Schweigen. In der Stille liegt das Wissen, das jenseits des Intellekts existiert. »

(Matthieu Ricard)



Ist es nicht interessant?

Wir kennen den Begriff **gebetsmühlenartig** als Ausdruck stetiger Wiederholung, oft im Kontext einer Belehrung. Können wir uns mit dem tibetischen Gedanken anfreunden, dass Weisheit eher in der Stille liegen könnte als in der Belehrung durch Worte?

Szenen wie diese jedenfalls entfalten ihre ganze faszinierende Wirkung in der Stille:

Die Gebetsmühlen, oft in langen Reihen entlang der Tempelwände angeordnet, werden von den Betenden – immer im Uhrzeigersinn – angestoßen in der Absicht, das Geistige mit der körperlichen Aktivität in Einklang zu bringen.

« **OM MANI PADME HUM** »,

das Mantra, das die Gebetsmühlen zierte und dazu meist von den Gläubigen in mindestens hundertachtziger Wiederholung gemurmelt wird – trägt der Wind in diesen Höhen den Himmel – ebenso wie das Quietschen und Knarzen der teils uralten, sich drehenden Zylinder, auf deren Oberfläche das Mantra längst von der Zeit abgeschliffen ist.

Es sind eher leise Töne...denn

« **Gottes Muttersprache ist die Stille.**

Alles andere ist schlechte

Übersetzung. »

(Rumi)



Gottes Muttersprache ist die Stille.



Vielleicht fühlt man sich deshalb in diesen stillen Weiten dem Himmel – und damit dem Göttlichen – ein Stück näher?

**« Man tritt in die Stille der Bergwelt
ein und fühlt sich sofort
aufgehoben. Die Schönheit der
Berge liegt nicht nur in ihrer
Erhabenheit, sondern in der Stille,
die sie uns schenken, wenn wir
bereit sind, ihr zu lauschen. »**

(Reinhold Messner)

Die Menschen hier haben ganz gewiss gelernt, der Stille zu lauschen und sie zu verstehen. Ablenkungen sind rar während der stundenlangen Fußmärsche, derer es in dieser Landschaft bedarf, um von einer Siedlung zur nächsten zu gelangen.

Und auch, wenn die Digitalisierung diese Menschen längst erreicht hat, die allgegenwärtigen Handys ein Fenster in eine andere, vielleicht besser anmutende Welt eröffnen, so scheint die Reizüberflutung der Medien ihre Wirkung auf die Geschwindigkeit des archaischen Lebensrhythmus dieser Menschen zu verfehlen.



**« In der Stille liegt eine Macht,
die tiefer reicht als Worte oder
Farben, eine Art stiller Protest oder
stilles Zeugnis. »**

(Olivia Laing)

Ist die sagenhafte Stille dieses Ortes stärker als alle Reize und Ablenkungen von außen? Auch stärker als die Bedrohung dieser so besonderen Kultur? Szenarien wie diese scheinen wahrlich wie ein stiller Protest:

Am Ziel des Trekkings ist wie aus dem Nichts, inmitten der Gebirgszüge, die sagenhafte ehemalige Königsstadt Lo Manthang aufgetaucht – einer Fata Morgana gleich.

Ich tauche ein in eine scheinbar vergessene Welt, in der die tibetische Kultur noch so ursprünglich erfahrbar ist wie an kaum einem anderen Ort – dank eben jener jahrhundertelangen Abgeschlossenheit.

Es ist wie

**« ...ein bewusster Rückzug von der
ständigen Bewegung und [dem]
Lärm der Welt,**

in dem es gelingt

**Dinge zu sehen, die normalerweise
unbemerkt bleiben – die Schatten
dazwischen, die Texturen der Zeit. »**

(Jenny Odell)



Dinge sehen, die unbemerkt bleiben.



Dinge sehen, die normalerweise unbemerkt bleiben. Unbemerkt in alltäglichen, vielleicht geradezu banal anmutenden Szenen. So wie ein Moment der Pause auf unserem Trekking, die Einkehr in eines der bescheidenen guest houses, in dem uns ein Tee bereitet wird.

Die Stille dieses Moments mittels der Fotografie festzuhalten

« ist eine Art zu fühlen, zu berühren, zu lieben. Was du auf Film eingefangen hast, ist für immer festgehalten... es erinnert sich an die kleinen Dinge, lange nachdem du alles vergessen hast. »

(Aaron Siskind)

Die Stille erst lässt den Klang der kleinen Dinge "hörbar" werden...die sauberen feinen Tassen im Kontrast zum Innenraum, dessen Oberflächen vom Ruß und Dampf speckig sind, der Dampf des Tees in der kalten rauchgeschwängerten Luft, das kunstvoll geflochtene bunte Gewebe des Hockers.

« Die höchste Schönheit findet sich oft in den einfachsten Dingen. Ein schlichter Raum, erfüllt von Stille, ist reicher als die prunkvollsten Paläste. »

(Khalil Gibran)



Erzeugen solche Bilder nicht auch eine gewisse Sehnsucht? Stoßen sie ein Fenster auf in eine Welt, in der es endlich so wenig bedarf, um das tiefe Bedürfnis nach Stille und Einfachheit zu “stillen”?

« **Die Sehnsucht verzaubert uns.**

Die Sehnsucht nach Ganzheit, nach Harmonie all des Fremden mit dem Bekannten in unserer Seele.

[Sie] ermöglicht uns den Frieden mit uns selbst und mit den Menschen, die uns als Fremde gegenüber-treten. »

(Anselm Grün)

Das Eintauchen in das Fremde, die leise Ahnung, wieviel Weisheit und Wahrheit darin liegen mag...

« **Es lässt sich klarer sehen, wenn man durch fremde Fenster auf den eigenen Garten schaut. »**

(Erich Kästner)

« **Öffne das Fenster, lass die Sonne die Worte erleuchten, die du selbst nicht finden kannst. »**

(Natascha Beddingfield)



Stille erzählt von Verbundenheit.



All diese vielfältigen Momente der Stille
erzählen auch von Verbundenheit.

**« Hände, die sich berühren sind ein
stiller Ausdruck von Verbundenheit.
Mit dem Berühren einer Hand
berühre ich den Menschen in seiner
Einmaligkeit. Vielleicht spüre ich für
einen Augenblick das Geheimnis
dieses Menschen in seiner Hand.
Worte können missverstanden
werden, ein zärtlicher Händedruck
ist unmissverständlich. »**

(Anselm Grün)

Für den Fotografen Robert Frank

**« ...gibt es eine Sache,
die das Foto enthalten muss:
Die Menschlichkeit des Augenblicks. »**

(Robert Frank)

In welchem Augenblick sind wir still? Und in
welchem nicht?

Welche Kraft möchten wir aus der Stille
schöpfen und in die Welt tragen?



Zu diesem Gedanken eine aktuelle Szene aus dem Weltgeschehen, in dem scheinbar immer mehr das „Laut-Sein“ das Mittel zum Zweck ist.

Als einen Akt der Verbundenheit und Stille habe ich kürzlich einen Moment empfunden, den eine - für mich - sehr inspirierende und beeindruckende Frau schuf – wohlgermerkt in einem Moment ihrer vermutlich größten Niederlage.

« Das Wichtigste ist niemals damit aufzuhören die Welt zu einem besseren Ort zu machen...

Nur wenn es dunkel genug ist, kann man die Sterne sehen.

Lasst uns den Himmel füllen mit dem Licht einer Milliarde leuchtender Sterne. »

(Kamala Harris)

« Welche Geschichten erzählen wir uns als Einzelne und als Gesellschaft? »

(Melanie Wolfers)

Es liegt in unseren Händen.



© Fotos und Texte: Petra Vankerkom


a **smile** for nepal
lächeln am himalaya e.V.

Texte und Fotografien zur Veranstaltung **about...silence** in der Galerie Augarde in Daun

24.11.2024