

ANSELM GRÜN

*Leben*  
AUS DER STILLE



*Vier-Türme-Verlag*

*Stille ist der Raum,  
in dem ich wach  
werde, in dem ich die  
Augen öffne und das  
Eigentliche sehe.*

Liebe Leserin, lieber Leser,  
wenn du dieses Buch gekauft hast, spürst du in dir wahrscheinlich eine große Sehnsucht nach Stille und Ruhe. Aber still zu werden ist gerade heute nicht immer einfach. In der Hektik des Alltags werden wir oft gelebt, mitgerissen durch Beruf, Familie und Gesellschaft. Unser Problem ist meist das Hamsterrad: Wir laufen und laufen und laufen, ohne anzukommen. Und während die Geschwindigkeit immer mehr zunimmt, bekommen wir in diesem Rad eine unbändige und große Sehnsucht nach der »Insel«, nach der »Wüste«, nach dem Stillwerden und Zur-Ruhe-Kommen. In die Stille zu gehen, eröffnet einen ersten Zugang, um aus diesem Rad herauszutreten, innezuhalten, nach innen zu hören, um wieder Kraft und Freude für die Begegnungen mit anderen zu schöpfen. Nur wenn ich wirklich still werde, kann ich mich selbst spüren, kann meinen inneren Wert, das göttliche Kind in mir entdecken. Dann kann ich das Geschenk sehen, das die Stille in meine Hand legt.

Möglichkeiten für solche Zeiten der Stille gibt es viele in unserem Leben. Vielleicht müssen wir nur wieder lernen, sie zu sehen und zu beachten. Oft sind es kleine, unverhoffte Geschenke des Alltags, die angenommen und realisiert werden wollen. Das Wichtigste dabei ist: die Augen offen zu halten, um wahrzunehmen, wann uns solche kleinen Auszeiten in unserem Leben einfach geschenkt sind.

Auf den folgenden Seiten möchte ich daher einige Übungen und Ideen vorstellen, die so etwas wie ein Schlüssel sein können, der dich in das Geheimnis und die Tiefe der Stille führen kann, zu einem friedvollen Leben.

Ich wünsche dir und hoffe, dass du, liebe Leserin und lieber Leser, für dich in diesem Buch Anregungen findest, die dir ganz konkret weiterhelfen.

Dazu möchte ich dir ein paar wichtige Fragen stellen, und wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten. Ich möchte dir auch ein paar Impulse mit auf den Weg geben – du kannst sie mit in deinen Tag nehmen oder sie als Aufhänger nutzen, um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und schließlich würde ich mich freuen, wenn meine Anregungen und Fragen dazu führen, dass du einfach weiterdenkst und deine ganz eigenen Lösungen und Antworten findest, die genau auf dein Leben passen. Wenn du magst, kannst du auch diese hier eintragen. Dann kann dir das Buch vielleicht zu einem wichtigen Wegbegleiter werden, in den du immer wieder gerne hineinschaust, den du ergänzt und weiterschreibst, bis er ganz zu deinem Buch geworden ist.

*Herzlichst, dein*

*P. Anselm Grün*

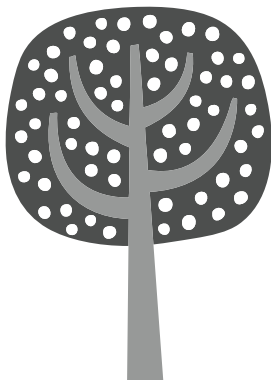


IN DIE  
STILLE FINDEN

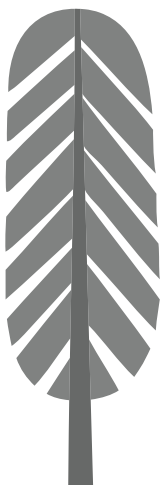
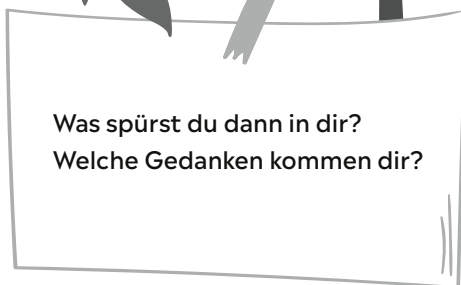
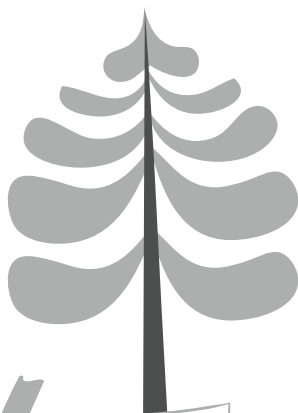
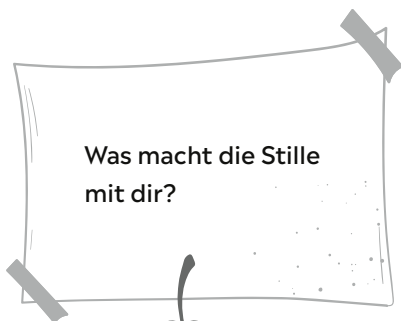


Es ist gut, sich von Zeit zu Zeit einen Rückzugsort zu suchen, bewusst den Lärm und das Gedränge hinter sich zu lassen, um still zu werden. Für viele Menschen ist es aber gar nicht so einfach, diesen Ort zu finden. Vielleicht, weil zu Hause immer viel los ist und der Alltag kaum Platz lässt für ruhige Zeiten. Vielleicht auch, weil all das, was an Pflichten und Erwartungen auf uns einströmt, in uns keinen Platz mehr lässt, um zur Ruhe zu finden.

Daher habe ich hier einige Ideen zusammengetragen, wie es möglich ist, auch im geschäftigen Treiben des täglichen Lebens eine kleine Auszeit zu finden und so erst einmal in die Stille zu kommen.



Suche deinen Lieblingswald auf. Geh darin spazieren. Dann bleib stehen und horche in den Wald hinein. Da hörst du nur das Rauschen des Windes, keine Motorsäge, kein Autogeräusch. Genieße diese Stille. Bleib bewusst stehen und nimm die Stille wahr.



Hier ist Platz, um deine Gedanken  
dazu aufzuschreiben:



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the arrow and extending across the page.

