

# Warum Stille?

## Sechs Fragen an die spirituelle Leitung am Benediktushof



*“Die Stille ist eine unfassbare Präsenz. Wir gleichen einer Schale, die diese Stille empfängt, bis auch die Schale vergeht und nur die Stille bleibt. Sie war schon immer da.” (Willigis Jäger)*

Für viele Gäste ist der Aufenthalt nicht nur ein Wechsel aus dem gewohnten, oft turbulenten Alltag, sondern auch ein Wechsel in ein ungewohntes Setting. Hier am Benediktushof gibt es keinen Fernseher, kein Radio, das Ambiente ist klar und reduziert, die Gäste werden gebeten, auf dem gesamten Areal und sogar während der Mahlzeiten zu schweigen, das Handy und Laptop auf Standby zu schalten und den Austausch mit anderen auf das Allernötigste zu beschränken. Ohne Gruß aneinander vorbei zu gehen, erscheint einem bisweilen sogar unhöflich. Es kann gleichzeitig auch eine Einladung sein, in dieser klaren Struktur und Atmosphäre ganz bei sich zu bleiben und ins offene Gewahrsein zu kommen.

Was uns ungewohnt ist, wirft Fragen auf: Diese möchten wir aufgreifen und Sie mit den Antworten der spirituellen Leitung am Benediktushof inspirieren, selbst die Kraft der Stille zu entdecken.

## Warum uns am Benediktushof **STILLE** so **WICHTIG** ist...

Rückzug und Stille sind seit Tausenden von Jahren wichtige Aspekte spiritueller Übungswege und der Innenschau – zum besseren Verstehen des Selbst und der Wahrnehmung der Wirklichkeit. Der Benediktushof möchte den Gästen einen besonderen, stillen Raum bieten – als Basis zur Erfahrung einer Wirklichkeit, in der alles Sein untrennbar miteinander verbunden ist, um daraus ihr Leben und das Miteinander gut zu gestalten. Stille wird im beschleunigten Leben und der permanenten Nutzung der technologischen Möglichkeiten immer seltener und damit umso wertvoller, aber auch ungewohnter. Der Benediktushof bietet den Gästen den Rahmen und die Möglichkeit, alle positiven Effekte der Stille zu erfahren und zu genießen.

**Gerhard Bader,**  
Geschäftsführer &  
Meditierender

*“Da sitze ich in der Stille.  
Bin ich bereit für Stille?  
Bereit sein ist alles. Stille ist Gnade.”*

(Silvia Ostertag)

## STILLE – was IST das eigentlich?

Stille ist immer da. Stille ist wahrnehmbar, wenn ich von einer aktiven in eine eher rezeptive Haltung wechsele. Stille ist nur spürbar, wenn die eigenen Gedanken, das eigene Wollen und Tun zurücktreten. Wir können sie spüren in den Pausen, in den Pausen zwischen zwei Gedanken, zwischen den einzelnen Wörtern eines Satzes, zwischen dem Ausatmen und dem Einatmen, zwischen dem Sprechen und Schweigen, im Lauschen. Stille ist mehr als Nicht-Sprechen. Stille ist eine Haltung, die die Stille des anderen und meine eigene respektiert.

**Maria Kolek Braun,**  
Kontemplations-  
Lehrerin & Mitglied  
der spirituellen  
Leitung

## STILLE – was MACHT sie mit uns?

Stille ist die Türöffnerin für die Tiefe. Jeder Klang, gleich welcher Art, wird aus der Stille geboren und fällt in sie zurück. Auch wir können aus der Tiefe der Stille unseren ganz eigenen Klang erkennen und im Einklang mit allem was ist sein.

**Petra Wagner,**  
Kontemplations-  
Lehrerin & Leitung  
der Linie „Wolke des  
Nichtwissens“

## Warum FORDERT uns STILLE so heraus?

Vermutlich deswegen, weil sie – aus meiner Erfahrung gesprochen – das einfachste und unmittelbarste Ereignis darstellt. Das Bedrohliche dabei ist aber die Tatsache, dass Stille so allumfänglich und schlicht ist. Gerade diese Direktheit, Schlichtheit und Allumfänglichkeit lässt nichts neben sich bestehen. Auch uns nicht. Und genau das ist für uns nicht nur herausfordernd, sondern bedrohlich. Stille kann nämlich nicht wirklich erfahren werden, wenn wir nicht gleichzeitig bereit sind, ganz sie zu sein. Das wäre die Auf-Gabe. Die Selbst-Aufgabe. Hier gilt das Alles-oder-Nichts-Prinzip. Und genau das ist der Punkt, an dem wir uns, meistens unbewusst und aus blankem Überlebensimpuls heraus, für das Geräusch unserer eigenen Ich-Perspektive entscheiden. Das ist zwar verständlich, auf Dauer jedoch schade.

**Alexander Poraj-Zakiej**  
Zen-Meister &  
Mitglied der  
spirituellen Leitung



## Gibt es **INNERE STILLE** in einem lauten **AUSSEN**?

Stille ist nicht gleich Stille. In der Tat gibt es verschiedene Ebenen, auf denen Stille erfahren werden kann.

**Die erste Stille** ist die Stille, die wir aufsuchen können an Orten, wo wir weitestgehend vom Alltagslärm verschont sind – zum Beispiel abgelegene Orte, an denen wir alleine mit uns sein können.

**Die zweite Stille** ist die innere Stille, in der wir in Stille mit uns sind und sich ein innerer Frieden in uns ausbreitet. Man könnte es mit tiefem Vertrauen vergleichen. Ich bin zuversichtlich und voller Vertrauen!

**Die dritte Stille** ist die Stille hinter der Stille, wie es Willigis nannte. Es ist ein Geisteszustand – durchdrungen von „Stille“ mitten im Lärm des Alltags und selbst in schmerzvollen Situationen. Es ist die Stille, die uns ergreift. Diese Stille ist immer und überall! Diese Stille können wir nicht erreichen, sie muss uns erreichen. Da sind die erste und zweite Stille sehr hilfreich, aber nicht Voraussetzung, dass die dritte Stille sich einstellen kann.

**Fernand  
Braun**

Kontemplations-  
Lehrer & Mitglied  
der spirituellen  
Leitung

## **STILLE** und **KLANG** – Gegensätze oder komplementäre Facetten der Wirklichkeit?

**Alexander  
Poraj-Zakiej**  
Zen-Meister &  
Mitglied der  
spirituellen Leitung

Meistens betrachten wir die Stille im Gegensatz zu Klängen und Geräuschen. Für uns gilt in Bezug auf Stille und Klang zunächst ein Entweder-Oder.

Diese von uns angenommene Gegensätzlichkeit zwischen Stille und Klang führt uns zu einem dauerhaften Hin und Her zwischen beidem.

Dabei fühlen wir uns weder bei den Klängen und Geräuschen auf Dauer wohl, und schon gar nicht in der Stille. Viele von uns meinen dazu, dass es auf die richtige Dosierung ankommen würde. Aber vielleicht ist Stille immer da, genauso wie Klänge und Geräusche. Mehr noch: Vielleicht sind Klänge und Geräusche nur das, was sie sind – eben Dank der Stille? Und umgekehrt ebenso? Ist das so, dann sind aber beide gleichzeitig lebbar: die Stille im Klang und der Klang in der Stille. Dann sind beispielsweise Sprache und Musik die Kunst, Stille in den Klängen wahrzunehmen und Klänge in der Stille. Gleichzeitig und untrennbar. Ein wundervolles Geheimnis und Ereignis.

Mehr Informationen auf:  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

   YouTube



**Benediktushof**

