

# DIE ERFAHRUNG DER STILLE

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen.

Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?“

Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einer tiefen Zisterne. Er sprach zu seinen Besuchern: „Schau in die Zisterne! Was seht ihr?“

Die Leute blickten in die tiefe Zisterne.

„Wir sehen nichts.“

Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: „Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?“

Die Leute blickten wieder hinunter. „Ja, jetzt sehen wir uns selbst!“

Der Mönch sprach: „Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!“

Willi Hoffsummer (Hg.): Geschichten wie kostbare Perlen, Grünewald 1985 (2. Auflage)

## FRAGE

Wie oft gönnst du dir selbst Momente der Stille und Ruhe?

## CHALLENGE

Schenke dir heute 15 Minuten der Stille, in der du nichts anderes tust, als einfach da zu sein und auf deinen Atem zu achten – ohne Musik oder andere Ablenkungen.

## GEBET

Guter Gott, so viele Geräusche und Nachrichten strömen auf mich ein. Oft weiß ich gar nicht, was wirklich wichtig ist. Lass mich ruhig werden, bewusst Atem holen und den Augenblick wahrnehmen.

