

Interview für eine Zeitung von 2009 – von Martin Lercher

Frau Martina Gallmetzer, Sie bieten ein Seminar zur Stille an den 12 Tagen zwischen Weihnachten und Dreikönig an: Warum genau um diese Zeit?

Was bedeutet für unseren inneren Weg die Zeit zwischen der Geburt Jesu und der Ankunft der Hl. 3 Könige? Es ist Weih-nachts-zeit, und es sind genau 12 Weihenächte, 6 davon im alten Jahr und 6 davon im neuen Jahr, die von der stillen Hingabe Marias zur bewussten Schau der Könige führen.

Im religiösen Bereich haben Zahlen und Zeitpunkte immer eine tiefere Bedeutung, die meist nur in Mysterienschulen gelehrt werden, und sind so ohne Weiteres für den Laien nicht ersichtlich. Die Zahl 12 ist die Zahl eines (ab)geschlossenen Kreises, dafür gibt es Beispiele in der Natur (z.Bsp.: die 12 Monate eines Jahres...), und im geistigen Bereich (z. Bsp: Die 12 Jünger Jesu...), und auch die Zahl von einer Entwicklungsstufe in die nächste (s. auch das 12. Lebensjahr für das Sakrament der Hl. Firmung, bei der der Hl. Geist wirken sollte)...; so auch die 12 Weihe-nächte wie oben beschrieben – die vom unbewussten Bereich der Geburt des „Gotteskindes“ (24.12. = 3 x 12) zur bewussten Schau der 3 Könige führt...

Ganz praktisch ist beobachtbar, dass zu dieser Zeit vermehrt besondere Bewusstseinsverfahren von den Menschen gemacht werden, die meditieren. Kann sein, dass Menschen da auch besonders ansprechbar sind – sich zum einen die Zeit nehmen, da viele Urlaub haben – vielleicht auch durch die Jahreswende etwas nachdenklicher sind als gewöhnlich – zum anderen das kollektive Energiefeld, das durch vermehrte Besinnung entsteht, wiederum den Einzelnen unterstützt und auch die kosmische Zeitqualität (s. oben) spürbar wird und unterstützend wirkt. Dasselbe gilt übrigens auch für die Zeit um Ostern und um Pfingsten, zu der auch solche Einströmungen für Menschen, die eine gewisse Sensibilität haben, spürbar werden.

Welche Erfahrungen möchten Sie dabei erschließen?

Die Intention ist, dass Menschen mit tieferen Erfahrungsebenen in Kontakt kommen, als die normale Alltagsebene zulässt, und dadurch ein Stück Verwandlung (im christlichen auch Umkehr genannt) erfahren.

Durch Einlassen auf Stille können sich innere Räume öffnen, die erfahrbar machen, was „Seele“ ist – und was es bedeutet mit den Wirkkräften der Seele in Kontakt zu sein; z.Bsp.: mit Offensein, mit Annahme, mit Hingabe, mit Einssein.

Es ist nicht machbar und nicht kontrollierbar, was dabei beim einzelnen Menschen geschieht, es geht um einen inneren Entwicklungsprozess, der nur im Vertrauen gegangen werden kann, dass es eine höhere Gute Macht gibt, die „weiß“ was „notwendig“ ist. Dazu ermutige ich und unterstütze und bestätige das Vertrauen aus vollem Herzen, und in der persönlichen Begleitung kann ich mit den Menschen reflektieren und einordnen was da geschieht, und meine Erfahrung im Umgang damit einbringen.

Sie erleben wahrscheinlich mehr Stille im Leben als andere Menschen. Was geschieht dabei?

*„In der Stille des Herzens, - im Herzen der Stille, -
entfaltet sich die unaussprechliche Wirklichkeit des SEINS“*

Das ist eines der Worte, die sich aus der STILLE ergeben haben.

Dazu : Es gibt drei Stufen der inneren Stille:

Still sein: ist Aufmerksamkeit auf das, was gerade innerlich erfahrbar ist und nicht darauf reagieren, in Frieden damit sein – es lassen, im Sinne von nichts damit machen;

In STILLE sein: ist, wenn die Verstandestätigkeit und die Emotionen sowie die Gefühlserfahrungen eine Randerscheinung im Bewusstsein werden und keinen Einfluss mehr haben, d.h. es entsteht gar keine Reaktion mehr darauf;

Die STILLE SEIN: ist das was übrigbleibt, wenn der verschwindet, der in Stille ist; Oder anders: das, was unser Ich-Bewusstsein ausmacht entpuppt sich als „Seifenblase“, - platzt, - und reines SEIN bleibt übrig.

Das ist kein Verlust, sondern das, was ich unter dem Wort von Jesus verstehe:

„Wer sein Leben verliert, gewinnt es!“

Wer sein Ich-Bewusstsein verliert, gewinnt das wahre LEBEN!

Später baut sich das Ich-Bewusstsein in der Regel wieder auf, aber die sich wiederholende Erfahrung von Illusion schwächt die Überzeugung ein „Ich“ zu sein mehr und mehr, und macht eine ganz andere Tür auf.

Wie sind Sie auf diese Meditationsform gestoßen?

Es ist lange her,.. von aussen betrachtet durch eine Grenzerfahrung meines Verstandes, und die daraus resultierende Krise, von innen betrachtet durch ein Gezogenwerden in diese Richtung.

Irgendwie scheint es Zufall zu sein, aber Zufall ist ja etwas das einem zu-fällt.

Ganz konkret hat das Kippen meines Verstandes paradoxerweise zur tiefsten meiner Fragen geführt: wer bin ich wirklich, wenn ich nicht mein Verstand bin?

Auf diese Frage kann sich nur einlassen, wer zu Nicht-Wissen bereit ist,

da die Frage mit dem Verstand nicht zu knacken ist. So habe ich – auch durch „Zufall“ – durch einfaches Stilles Sitzen versucht, es zu „spüren“ – und genau das gemacht, was ich Jahre danach dann bei einem Einführungstag in die Stille „gelernt“ habe, was nur mehr die Bestätigung dessen war.

Die Höhere Weisheit kennt viele Wege, und wir sind ja auch, wiederum dank der Höheren Weisheit - zufallsanfällig.

Was bewirkt Stille im Menschen?

Durch einen kontinuierlichen Übungsweg entwickelt sich das Wahrnehmungsmuster für „STILLE“, welche viel mehr ist als innere Ruhe, die nur eine erste Voraussetzung ist, um in eine Dimension unseres Bewusstseins zu kommen, die jenseits von unserem Tages- und Traumbewusstsein ist, und jenseits unseres Verstandes- und

Ich-Bewusstseins, die viele Erfahrene „STILLE“ nennen; andere nennen sie LEERE; NICHTS; REINES SEIN; EINSSEIN usw. – es gibt unzählige Namen dafür.

Was dabei letztendlich geschieht, ist, je häufiger und intensiver dies erfahren wird, ein ERWACHEN zu einer neuen Da-Seins-weise, die aus den Erkenntnissen gespeist wird die dabei geschehen, bis hin zur tiefsten SELBST-erkenntnis im Sinne von der Erfahrung: WAS bin ich zutiefst, jenseits von all meinen Selbstbildern, Vorstellungen, Meinungen, Fähigkeiten, und der vielgepriesenen Individualität – WAS verbirgt sich dahinter wirklich?

Dies ist eine spannende und überaus heilsame Angelegenheit, die nicht über den Willen des Menschen läuft, sondern durch Hingabe. Als Willensakt kann man höchstens die Entscheidung sehen, diesen Übungsweg zu pflegen, denn das kann einem nicht abgenommen werden.

Die daraus gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen führen zu mehr Präsenz, Offenheit, Annahme, Mitgefühl, Enthusiasmus, Verantwortungsbereitschaft...; kurz gesagt zu einem „Hin zum Leben, und zu den Mitlebenden“ – was aber keinesfalls mit einer besonderen „Heiligkeit“ assoziiert werden sollte.

Positive Nebeneffekte und Früchte gibt es unterwegs, so quasi als „Wegzehrung“ auf allen Ebenen, z. Bsp.: besseren Schlaf, Entspannung, Beruhigung, Stärkung der Selbstsicherheit, Entfaltung von kreativem Potential, Klärung des Geistes; um nur einige wenige zu nennen.

Der moderne Mensch tut sich schwer mit der Stille: Was können Sie zum Einstieg empfehlen?

Zu Beginn macht es Sinn, einen Einführungskurs zu besuchen, um zu sehen, und auszuprobieren, was für den Einzelnen als Stilleübung geeignet ist – da gibt es unterschiedliche Methoden für unterschiedliche psychische Strukturen.

Wer selbst experimentieren möchte, kann sich auch über Bücher informieren, was es da alles für Methoden gibt, und alles mögliche ausprobieren, oder unterschiedliche Kurse besuchen. Das kann auch wichtig sein.

Was ich auch anbiete, ist eine individuelle Einführung von 1 bis 2 Stunden, bei der wir zusammen nach der passenden Übung suchen. Ganz unmittelbar kann ich auch nach Klärung von ein paar Fragen intuitiv an das „Anfängerpotential“ des Suchenden anknüpfen. Auch da scheint eine Höhere Weisheit oder Amtsgnade zu wirken, die ich nicht erklären kann.

Schwer tut sich der Mensch normalerweise mit etwas, von dem er glaubt, dass es mühsam, anstrengend, langweilig oder unangenehm ist; ich kann aber versichern, dass es um anstrengungsloses, lebendiges, unmittelbares Wachsein geht, das ganz einfach ist, aber nicht leicht, insofern wir es einfach nicht gewohnt sind, in diesem Geisteszustand zu verweilen.

Wenn jemand aber einmal auf den Geschmack gekommen ist, und das Interesse dafür hat, ist es wie mit einem Instrument für einen Musiker: was zählt sind nicht die Übungsstunden, sondern dass er weiß: irgendwann wird es zu Musik – und dann ist es ganz einfach, dann wird es ein Spiel, und genau das ist das, was den Musiker und die Musikerin nährt und ausmacht.