

# Einheit allen Seins: mitten im Leben

Stille und Aktivität sind tiefe Kraftquellen. Wenn sie sich verbinden,  
werden sie zur schöpferischen Energie.

Text: Dieter Wartenweiler

**O**ra et labora – beten und arbeiten – diese Eckpfeiler der benediktinisch-klösterlichen Tradition drücken das Menschsein schlechthin aus. In manchen Schöpfungsmythen findet der Mensch seinen Platz zwischen Himmel und Erde. Seinem Wesen gemäss verbindet er Innenwelt und Aussenwelt; als geistiges und physisches Wesen versteht er sich selbst und gestaltet die Welt – Geistes- und Naturwissenschaften sind ein Abbild davon. Wo aber können wir grössere Heimat und tiefere Kraftquellen finden als in diesen Ursprüngen unseres Wesens?

Wenn wir vor lauter Aktivität keine Ruhe mehr finden, gehen uns die Kraft der Stille und die Erfüllung der Arbeit verloren. «Ein Tag ohne Arbeit – ein Tag ohne Essen», sagte der chinesische Zen-Meister Hyakujo, als ihm die Arbeit wegen seiner altersbedingten Gebrechen verboten worden war. Seine Arbeit war erfüllt, und das Essen der Lohn dafür. In unserer Zeit wird aber so viel gearbeitet, dass kaum mehr Zeit für das Essen bleibt, oder wir betreiben zum Ausgleich Völlerei. Leiblicher und geistiger Fast-Food führen zum Verlust unseres inneren Grundes. Die «Work-life-balance» soll es wieder richten: Ein gesunder Ausgleich von Arbeit und Lebensqualität ist das Ziel. Aber nur was entfremdet wurde, muss wieder zusammengefügt werden, und nur die sinnentleerte Arbeit will mit «Leben» ausbalanciert werden.

**Weisheit der Stille** Die Nahrung des Geistes fand sich schon immer in der Stille, welche in die eigene Tiefe führt. Die Mystikerinnen und Mystiker verschiedener Religionen zogen sich aus dem Getriebe der Welt zurück, um zu innerer Ruhe und Weisheit zu gelangen. Im Spiegel der Seele schauten sie den göttlichen Urgrund, der uns heute so schwer zugänglich ist. Wenn wir die Tiefe des Seins aber nicht zu erkennen vermögen, bleiben wir ohne Halt und brennen aus. Dagegen hilft der Rückbezug auf das Innere. In stiller Meditation finden wir zu uns selbst, und wo wir schweigen, hören wir die Stimme der Weisheit.

**Segen der Arbeit** Auch die innerlich verankerte, erfüllende Arbeit führt uns zum Lebensquell. Man spricht heute vom «flow-Zustand», der erlebt werden kann, wenn man sich ganz und gar an seine Aufgabe hingibt. Nicht mehr wir sind es dann, die arbeiten, sondern die Arbeit geschieht vielmehr durch uns selbst – aus tiefer Quelle schöpfend gestaltet sich unsere Schaffenskraft. In ihr zeigt sich der «evolutionäre Impuls», der die Welt und die Entwicklung des Bewusstseins immer weiter vorantreibt.

**Sein im Tun** Heute geht es darum, die Kluft zwischen Geist und Materie, zwischen Sein und Tun, zwischen Stille und Arbeit wieder zu überbrücken. Innen- und Aussenwelt sind eins, und zusammen bil-

den sie unsere innere Kraftquelle – ja wir sind diese selbst. Im Sinne des *ora et labora* verbanden schon die frühen Ordensgründer Stille und Aktivität. Was sie in innerer Schau erfahren hatten, gestalteten sie in der Aussenwelt, und so entstanden die grossen geistigen und architektonischen Bauwerke ihrer Zeit, die heute noch manchen Menschen als Orte des Rückzuges dienen. Zurück im Alltag wirkt das Gewonnene weiter im Handeln und in der Begegnung mit anderen Menschen.

Das Kloster wird heute zunehmend zu einer inneren Angelegenheit. Viele spirituell Suchende finden dieses in sich selbst, denn ein umfassend gelebtes Leben steht heute nicht mehr im Widerspruch zur Spiritualität. Die Erfahrung der Einheit allen Seins ist nicht mehr an den Rückzug von der Welt gebunden, sondern sie geschieht mitten im tätigen Leben. Während wir in vielen äusseren Verbindlichkeiten stehen, schöpfen wir zugleich aus der unbewegten inneren Quelle. Die Kraft der Stille und diejenige der Aktivität sind letztlich eines: das Leben selbst. ■

Dieter Wartenweiler ist Ökonom, Psychologe und Zen-Lehrer. Er leitet Kurse am Lassalle-Institut in Edlibach und führt ein eigenes Zendo in Stäfa. [www.zendo-staefa.ch](http://www.zendo-staefa.ch)