

für Martha Reeves
Anglikanische Eremitin

Wer lernt, muss leiden.
Und sogar in unserem Schlaf fällt Schmerz,
der nicht vergessen kann,
Tropfen um Tropfen auf das Herz,
und in unserer Verzweiflung,
gegen unseren Willen,
kommt Weisheit zu uns
durch die furchtbare Gnade Gottes.

Aischylos, Agamemnon, 1.177

Durch Warten und Stillsein
werdet ihr gerettet,
in der Stille und im Vertrauen
liegt eure Stärke.

Jesaja 30,15

Inhalt

Vorwort des Übersetzers 9

Anmerkungen des Autors 13

EINFÜHRUNG

Gott, unsere Heimat 17

EINS

Den Schleier lüften:

Die Illusion der Trennung von Gott 25

ZWEI

Der wilde Falke des Verstandes 39

DREI

Der Ruf des Körpers zum Gebet 51

VIER

Die drei Pforten zum gegenwärtigen Moment:

Der Weg des Gebetswortes 69

FÜNF

Die Rätsel der Ablenkung 101

SECHS	
Vom Opfer zum Zeugen: Üben unter Leidensdruck	123
SIEBEN	
Die Liturgie unserer Wunden: Versuchung, Demut und Scheitern	147
EPILOG	
»Wer bin ich?« – Eine Geschichte klösterlichen Scheiterns	165
Anmerkungen	175

Vorwort des Übersetzers

Martin Lairds »Into the Silent Land« als »gehaltvolle Einführung in die Kontemplation« zu bezeichnen, wäre eine Untertreibung. Selten hat es einen Beitrag zur kontemplativen Praxis gegeben, der sowohl gut lesbar als auch außerordentlich gelehrt und spirituell tiefgründig ist. Diese Qualitäten haben dazu geführt, dass das englische Original seit 2006 vielfach neu aufgelegt wurde.

Es war an der Zeit, dieses Werk auch den deutschsprachigen Lesern zugänglich zu machen, hat sich doch im Lauf der letzten zwanzig Jahre ein sichtbares Interesse an der Kontemplation manifestiert. Allein aus dem Wirken von Franz Jalics SJ und seinen Nachfolgern im Haus Gries heraus haben sich im deutschsprachigen Raum über hundert Kontemplationsgruppen gegründet – auf Initiative Einzelner, ganz ohne Planungen von Bischofsämtern oder anderen Behörden. Es ist eine Graswurzelbewegung des Gebets. Hinzu kommen mindestens genauso viele »Sitzgruppen«, die auf das Wirken von Willigis Jäger OSB zurückgehen. Im europäischen Rahmen ist auch die World Community of Christian Meditation (WCCM) aktiv sowie das Netzwerk Contemplative Outreach aus den USA.

Martin Lairds Buch kann in diesem Zusammenhang als wesentliche Bereicherung gesehen werden. Erkennbar verfügt der Autor über tiefe Gebetserfahrung. Als Professor für frühchristliche Studien an der Villanova University in der Nähe von Philadelphia, USA, hat er mehrere Bücher über frühchristliches Denken und kontemplatives Leben verfasst, darunter auch das

vorliegende. Darüber hinaus ist er wie der gegenwärtige Papst Leo XIV. Mitglied des Augustinerordens und trägt als Namenszusatz das Kürzel OSA für *Ordo Sancti Augustini* (Orden des Heiligen Augustinus). In Lairds Buch wird zudem deutlich, dass er über die Theologie hinaus vielseitige Interessen und offenbar ein beachtliches Lesepensum hat. Auf diese Weise fließt ein bunter Reigen von Themen in seine Arbeit ein. Sie reichen von traditionellen Eskimoriten über zeitgenössische Lyrik bis zu Problemen des Drogenentzugs. Diese Ausblicke reichern den Horizont der kontemplativen Praxis enorm an. Die Lektüre wird dadurch ebenso unterhaltsam wie tiefgründig.

Doch was den Leser freut, wirft für den Übersetzer eine Reihe von Problemen auf. Das betrifft nicht nur die allfällige Frage, wie man den Begriff *mind* übersetzen soll. Im Englischen bezeichnet er den menschlichen Geist, aber auch den Verstand. Wir haben in der Übersetzung beides verwendet, je nach Kontext, Intuition und Sprachfluss.

Schwieriger wurde es schon bei biblischen Zitaten. Der Autor gibt an, für sein Buch drei verschiedene englische Bibelübersetzungen herangezogen zu haben, ohne allerdings zu kennzeichnen, welches Zitat aus welcher Übersetzung stammt. Dies stößt den Übersetzer mitten hinein in ein Spiegelkabinett deutscher und englischer Übertragungen. Was in der deutschsprachigen Einheitsübersetzung in Epheser 3,16 als »innerer Mensch« oder »im Inneren« übersetzt wird, heißt in der Lutherbibel »inwendiger Mensch«, in der Bibelübersetzung »Hoffnung für Alle« einfach nur »innerlich« und in der Generalsübersetzung »innere Kraft«. Im Englischen ist es ähnlich. Es werden die Formulierungen »inner man«, »inward man«, »inner being«, »inner strength«, »inside you« oder auch »inner self« angeboten. An letzterer Formulierung orientiert sich Martin Laird. Ihre Bedeutung trägt und prägt den gesamten Text.

Ihre Facetten lassen sich allerdings nicht sinnvoll übertragen, wenn man sich dabei auf deutsche Bibelübersetzungen stützen wollte.

In dem Wissen, dass es sich bei Lairds Buch nicht um akademische Lektüre, sondern um eine spirituelle Anleitung handelt, haben wir die Bibelzitate größtenteils frei übersetzt, weitgehend ohne etablierte Bibeln heranzuziehen. Angesichts dieses Vorgehens mögen sich bei einigen Bibelwissenschaftlern die Eingeweide zusammenziehen – wir fühlen mit ihnen. Denn es kommt noch schlimmer. Martin Laird zitiert wiederholt Meister Eckhart, natürlich aus einer englischen Übertragung. Wir haben getan, was wir konnten, um im weitverzweigten Werk Eckharts und in diversen Editionen die Originalzitate zu finden. Bei einigen ist es gelungen, bei anderen nicht. Dort haben wir (zugegeben unter Bauchschmerzen) aus dem Englischen zurückübersetzt, in dem Wissen, dass die eigenwillige und kraftvolle Sprache Eckharts verlorengeht. Nicht verloren gegangen sein sollte der Inhalt von Eckharts Aussagen.

Um die deutsche Ausgabe von Lairds Buch überhaupt möglich zu machen, mussten wir den Aufwand in vertretbarem Rahmen halten. Das gilt auch für die zahlreichen und akribischen Anmerkungen des Autors, die sich größtenteils auf englischsprachige Editionen von Klassikern der Kontemplation beziehen, allen voran die Wüstenväter. Weiterhin findet sich noch die Besonderheit, dass der Autor Passagen von Augustinus selbst aus dem Lateinischen neu übersetzt und Zitate etwa aus bestehenden Ausgaben der »Wolke des Nichtwissens« mit eigenen Übersetzungen abgewandelt hat. Das ist legitim und angesichts der akademischen Kompetenz des Autors über alle Zweifel erhaben. Die einzige Möglichkeit, mit Lairds Text umzugehen, bestand für uns schließlich darin, den Text so zu nehmen, wie er ist – und sich nicht in den Verzweigungen der

Fußnoten und Bibelausgaben zu verlieren. Wo es möglich und sinnvoll war, für die zitierten Werke (in englischer Sprache) für Wissbegierige die entsprechenden deutschen Titel beziehungsweise Ausgaben anzuführen, sind diese jeweils bei der ersten Nennung eines Werkes im Anmerkungsteil angegeben.

Kurzum: Der Sinn dieser Übersetzung besteht darin, den Geist des Originals zu erhalten und eine für jedermann lesbare Schule der Kontemplation auf Deutsch anzubieten. Wir erlauben uns, auch dafür ein Bibelzitat heranzuziehen: »Der Buchstabe tötet, der Geist aber macht lebendig« (2 Kor 3,6).

Christian Tröster

Anmerkungen des Autors

Bücher werden größtenteils in den weiten Räumen der Einsamkeit geschrieben. Wie jede fruchtbare Einsamkeit ist sie jedoch im Wesentlichen kirchlich, ein Geschenk der Gemeinschaft. Fast 25 Jahre lang war mein Orden in dieser Hinsicht ein Schmelziegel der Liebe, und ich möchte insbesondere den Brüdern und Schwestern des Ordens des Heiligen Augustinus danken, allen voran David Brecht OSA, John FitzGerald OSA, Mary Grace Kuppe OSA, Richard Jacobs OSA, Gerald Nicholas OSA, Benignus O'Rourke OSA, Robert Prevost OSA, Raymond Ryan OSA, Theodore Tack OSA, James Thompson OSA, sowie meinen Mitbrüdern im Priorat St. Monica's, Hoxton Square, London. Diese und viele andere Mitbrüder sind seit vielen Jahren eine Quelle inspirierender Freundschaft, Menschlichkeit und Weisheit.

Es ist immer ein Privileg, Dankbarkeit zu empfinden, und es ist unmöglich, den folgenden Personen, die im Lauf der Jahre besonders hilfreich waren, ausreichend zu danken. Dom Bernard (RIP) in Guadalupe Abbey, Aubrey und K. Buxton, Michael Coll, Dom Cyril in Parkminster, Christopher Daly, Kevin Hughes, Betty Maney, Pauline Matarasso, Maria Meister, Carolyn Osiek, Martha Reeves, Polly Robin, Ursula Rowlatt, Tom Smith, Werner Valentin.

Die Villanova University war in den letzten Jahren meine akademische Gemeinschaft und mein Zuhause, und ich bin nach wie vor dankbar für die Freundschaft und Unterstützung des Fachbereichs für Theologie und Religionswissenschaften.

Joan Rieck ist eine ausgezeichnete Lehrerin und hat mich durch das Läuten einer Glocke mehr über die wahre Natur der Stille gelehrt als durch irgendetwas, das man in Worte fassen könnte. Tom und Monica Cornell von The Catholic Worker, Marlboro, New York, wurden sozusagen zum Küchentisch meines Lebens und den Hüttern meiner Kellereinsamkeit.

Die Karmeliterklöster im Vereinigten Königreich haben vieles von dem, was in diesem Buch geschrieben wurde, mit Würde und Nachsicht ertragen. Ich danke besonders den Karmelitinnen in Birkenhead, Falkirk, Langham, Liverpool, Nottinghill, St. Helens, Ware, Wolverhampton, Wood Hall und York. Ihr Zuvorkommen, ihre Einfachheit, Ehrlichkeit, Gottbezogenheit und Freundlichkeit gegenüber ihrem Bruder im Herzen waren über viele Jahre hinweg tief bewegend und unterstützend.

Durch Lektorinnen und Lektoren lernen Autorinnen und Autoren aus guten Gründen, was Dankbarkeit meint. Cynthia Read und Julia TerMaat von der Oxford University Press in New York waren ungemein hilfreich und leisteten unschätzbare redaktionelle Unterstützung. Brendan Walsh von Darton, Longman and Todd in London hat mich für dieses Projekt ausgesucht und war eine warmherzige Quelle der Ermutigung. Elisabeth Wales war maßgeblich daran beteiligt, diesem Buch eine Heimat zu geben.

Die inspirierenden Gesprächssammlungen von Antoinette Warners (*Gangagi*) »You Are That!« (Boulder, CO: Satsang Press, 2 Bände 1995 und 1996) vermittelten mir eine neue Sichtweise auf die uralte christliche Praxis der Achtsamkeit (was besonders im Epilog dieses Buches deutlich wird).

Die Bibelzitate in diesem Buch stammen aus verschiedenen englischen Übersetzungen: der New Jerusalem Bible, der New American Bible, der Revised Standard Version.

In Bezug auf moderne Poesie geht mein Dank an die folgenden Verlage: Bloodaxe Books für die Erlaubnis, aus R. S. Thomas, »Collected Later Poems 1988–2000« (Bloodaxe Books, 2000) zu zitieren; die Orion Publishing Group für die Erlaubnis, aus R. S. Thomas, »Collected Poems 1945–1990« (J. M. Dent, ein Imprint der Orion Publishing Group); die Goldsmith Press im Namen von Peter Kavanagh, New York, für die Erlaubnis, aus Patrick Kavanagh, »Complete Poems« (The Goldsmith Press, 1988) zu zitieren; Broughton House Books für die Erlaubnis, aus Pauline Matarasso, »The Price of Admission« (Broughton House Books, Cambridge UK, 2005) zu zitieren; A. P. Watt Ltd. im Namen von Michael B. Yeats für die Erlaubnis, aus »The Poems of W. B. Yeats«, ed. J. Finneran (New York: Macmillan Publishing Company, 1983) zu zitieren; Auszüge von »The Pentecost Castle« aus »New and Collected Poems 1952–1992« von Geoffrey Hill, nachgedruckt mit Genehmigung der Houghton Mifflin Company, USA, und Penguin Books Ltd, UK.

EINFÜHRUNG

Gott, unsere Heimat

Wir müssen in unsere geliebte Heimat fliegen.

Augustinus, Der Gottesstaat

Wir sind zur Kontemplation geschaffen. In diesem Buch geht es darum, wie es gelingt, jene Fähigkeiten einzuüben, die für die subtilste, einfachste und tiefgründigste aller spirituellen Künste notwendig sind. Die Gemeinschaft mit Gott in der Stille des Herzens ist eine von Gott gegebene Fähigkeit. Sie ist uns Menschen so eigen wie dem Rhododendron die Fähigkeit zu blühen oder dem jungen Vogel zu fliegen und den Kindern, selbstvergessen zu spielen. Wenn die Gnade Gottes, die unser Leben durchdringt und vereinfacht, diese Fähigkeit nicht zu unseren Lebzeiten vollendet, dann werden das sicherlich die Arme Gottes tun, wenn wir in das uns verwandelnde Geheimnis des Todes eintreten. Dieser sich hingebende Gott, das Wesen unseres Seins, das Leben unseres Lebens, hat zwei Grundgegebenheiten menschlichen Seins miteinander verbunden: Wir sind dazu geschaffen, mit Gott zu kommunizieren, und wir alle werden dem Tod begegnen. Ob wir nun das *unum necessarium*, das »eine Notwendige« (Lk 10,42) während der uns gegebenen Lebenszeit entdecken oder ob diese Erkenntnis später zu uns kommt, so wie zu Tolstois Iwan Iljitsch, der sich am Ende mit seinem traurigen Leben versöhnte, um den Tod zu überwinden,

und der voller Freude über seine große Entdeckung ausrief: »Und der Tod? Wo ist er? ... Da gibt es keinen Tod mehr«¹: Gott ist unsere Heimat. Der Zielinstinkt des Menschen ist auf Gott ausgerichtet. Wie der heilige Augustinus es ausdrückte: »Wir müssen zu unserer geliebten Heimat fliegen. Dort ist der Vater, und dort ist alles.«²

Dieses Buch hat ein praktisches Anliegen: Anleitung und Ermutigung zu sein, unsere Vertrautheit mit dieser Heimat zu vertiefen, in der wir selbst gründen. In seinem Buch »Maxims on Love« sagt der heilige Johannes vom Kreuz: »Der Vater sprach ein Wort, das sein Sohn war, und dieses Wort spricht er immer in ewiger Stille, und in Stille muss es von der Seele gehört werden.«³ In seinem siebten Brief sagt derselbe spanische Mönch: »Unser größtes Bedürfnis ist es, vor diesem großen Gott zu schweigen, ... denn die einzige Sprache, die er hört, ist die stille Sprache der Liebe.«⁴ Stille ist für uns eine dringende Notwendigkeit; Stille ist notwendig, wenn wir Gott in ewiger Stille sprechen hören wollen; sie ist notwendig, wenn Gott uns hören soll. Stille ist notwendig, weil »es bei der Erlösung um Stille geht«⁵, wie die Ordensfrau und Autorin Maggie Ross es ausdrückt.

Diese wechselseitige Stille ist das Terrain des »Stillen Landes«. Aber im Gegensatz zu anderen Regionen der Welt gibt es für dieses Land keine Karte. Johannes vom Kreuz, einer der größten Kartografen des spirituellen Lebens, weist darauf hin, als er in seinem Werk »Aufstieg auf den Berg Karmel« versucht, das Gelände zu beschreiben. Stattdessen liefert er eine Strichzeichnung, indem er den Berg Karmel als einen spirituellen Berg skizziert, ein Symbol für die Seele. Nicht weit vom Fuß des Berges entfernt notiert er: »Hier gibt es keinen Weg mehr, denn für den Gerechten gibt es kein Gesetz, er ist sich selbst Gesetz.«⁶ Johannes befürwortet damit keineswegs einen gesetz-

losen, beliebigen Lebensstil. Vielmehr weist er auf die prinzipiell unkartierbare Natur der Stille hin. Pauline Matarasso, Historikerin und spirituelle Autorin, fasst dies rund vierhundert Jahre später in ihrem Gedicht »Inside-out« so zusammen:

Ich schaue in Richtung Stille.
Es ist nicht, wie ich gehört hatte, ein Berg
mit begehbaren Kanten und Kletterhaken,
die von besseren Bergsteigern zurückgelassen wurden.

Im Gegensatz zu dem, was man sagt, gibt es keine Karte
(vielleicht sprechen sie von einem anderen Ort),
es gibt nur Hingabe ...⁷

Wir betreten das Land der Stille durch die Stille der Hingabe, und es gibt keine Karte für diese Stille, die Hingabe ist. Es gibt jedoch Fähigkeiten, mit denen wir lernen können, uns der Hingabe zu öffnen, um so dieses Land zu entdecken. Darüber hinaus bekommen wir Unterstützung von lebenden und verstorbenen Mitpilgern, deren Weisheit uns in unzähligen Schriften und mitfühlenden Taten überliefert ist. Sie lehren uns, was es bedeutet, »als Glaubende zu gehen, nicht als Schauende« (2 Kor 5,7). Dieses Buch befasst sich mit einigen dieser Fähigkeiten und zeigt, wie wir sie auf der Basis der christlichen Tradition durch die Praxis der Stille einüben können.

Die Praxis der Stille, die ich als »kontemplative Praxis« oder einfach als »Praxis« bezeichne, lässt sich nicht auf eine spirituelle Technik reduzieren. Techniken sind heute beliebt. Sie suggerieren eine gewisse Kontrolle, die darauf abzielt, ein Ergebnis zu erreichen. Sie haben ihre Berechtigung, aber kontemplative Praxis meint etwas anderes. Der Unterschied mag klein sein, aber er ist wichtig. Denn spirituelle Praxis bedeutet,

etwas geschehen zu lassen. Ein Gärtner bringt beispielsweise nicht wirklich Pflanzen zum Wachsen. Er wendet vielmehr Fertigkeiten an, die Wachstum fördern. Das eigentliche Wachsen aber entzieht sich seiner Kontrolle. Ähnlich verhält es sich mit einem Segler: Er erzeugt nicht den Wind. Stattdessen übt er sich darin, die Kraft des Windes zu nutzen. Aber er kann nichts tun, um den Wind wehen zu lassen. So verhält es sich auch mit der kontemplativen Praxis, die keine Technik, sondern eine Fähigkeit ist: die Fähigkeit zu innerer Stille.

Es gibt in der christlichen Tradition zwei kontemplative Praktiken von Bedeutung: die Praxis der Stille (auch Meditation, stilles Gebet, kontemplatives Gebet und so weiter genannt) und die Praxis des Gewahrwerdens oder der Achtsamkeit. Diese Fähigkeiten sind keine Importe aus anderen religiösen Traditionen. Die christliche kontemplative Tradition selbst hat viel über sie zu sagen. Auch wenn andere Traditionen natürlich Wichtiges beitragen können, bleibt dieses Buch innerhalb der christlichen Tradition und richtet sich insbesondere an diejenigen, die in diesem Bezugssystem nach Anleitung und Inspiration für ihren kontemplativen Weg suchen.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf den praktischen Schwierigkeiten, mit denen viele von uns konfrontiert sind, wenn sie versuchen, still zu sein. Das Durcheinander in unseren Köpfen wirkt wie eine wirre Cocktailparty, in der wir uns als verlegene Gastgeber wiederfinden. Oft sind wir uns jedoch gar nicht bewusst, wie sehr uns dieser innere Lärm beherrscht – bis zu dem Moment, in dem wir versuchen, durch die Tür der Stille zu treten.

Die ersten beiden Kapitel sollen daher den Boden bereiten für unsere Praxis. In Kapitel eins geht es um die grundlegende Annahme, dass die Vereinigung mit Gott nicht etwas ist, das wir erlangen können, denn Gott ist die Grundlage unseres

Seins. Es geht darum, diese Einsicht in unserem Leben zu realisieren. Kapitel zwei wirft einen Blick darauf, warum die meisten von uns diese Einsicht den größten Teil ihres Lebens übersehen. Es ist genau der lärmende, chaotische Verstand, der uns davon abhält, die tiefere Wirklichkeit Gottes als Grund unseres Seins zu entdecken. Diese Unwissenheit ist allgegenwärtig und vergleichbar mit einem Hochseefischer, der sein Leben damit verbringt, Elritzen zu fangen, während er auf einem Wal steht.

In den folgenden Kapiteln geht es um die Grundlagen der kontemplativen Praxis und wie diese sich auf unsere Haltung gegenüber belastenden Emotionen auswirkt. Und auch darum, wie wir mit der gefährlich unterhaltsamen Welt der Ablenkungen umgehen können. Zentral bleibt dabei immer der Blick darauf, wie die kontemplative Praxis die innere Stille fördert, uns die Kunst des Loslassens lehrt und dabei hilft, die inneren Kämpfe mit größerer Klarheit und Ausgeglichenheit zu bestehen. Mit den Zitaten, die ich im gesamten Buch immer wieder anführe, hoffe ich zu zeigen, dass die Heiligen und Weisen unserer Tradition genau die gleichen Sehnsüchte und Kämpfe durchgemacht haben wie wir alle. Einige der Autoren sind bekannt, andere weniger, einige sind schon lange tot, andere zeitgenössisch. Aber abgesehen davon, dass wir von ihrer Weisheit profitieren: Gerade weil wir selbst auch eigene Zusammenbrüche und Durchbrüche durchleben, werden wir in dieselbe lebendige Tradition eingeführt, die unsere Vorgänger getragen hat. Die Entdeckung dieses Stillen Landes ist zwar eine zutiefst persönliche Angelegenheit, niemand kann das an unserer Stelle tun. Sie ist aber zugleich auch eine gemeinschaftliche Erfahrung: Paradoxe Weise kann niemand die Einsamkeit der inneren Stille allein entdecken.

Gott ist unser Heimatland, auch wenn nicht wenige und viele laute Stimmen unserer Zeit davon überzeugt zu sein schei-

nen, genau zu wissen, was Gott denkt und welche Länder er den einen schenkt oder den anderen wegnimmt. Länder, in denen Ideologien, Aggression, Gewalt und ethnologische Grenzen bestimmend sind, drohen, »the Land of Hope and Glory« zu übernehmen und sich dabei mit »Pomp and Circumstances« selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Im Gegensatz dazu geht dieses Buch von der altchristlichen Vorstellung aus, dass das Fundament eines jeden Landes die Stille ist (Weish 18,14). Eine Stille, in der Gott sich fortwährend selbst schenkt. Dieses Geschenk manifestiert sich in der Schöpfung, im Volk Gottes und dessen schöpferischem, wenn auch etwas stolperndem Streben nach einer gerechten Gesellschaft und aus christlicher Sicht natürlich in Jesus Christus. Er ist die Heimat, in die jeder geistliche Pilger gerufen wird, »heimgerufen«, wie der heilige Augustinus sagt. Wir sind, so drückt er es aus, vom Lärm, der uns umgibt, zu den stillen Freuden gerufen: »Warum hetzen wir uns ab auf der Suche nach Gott, der doch hier bei uns zu Hause ist?«⁸ Diese stille Freude ist bereits in uns. Ihre Entdeckung ist unvergleichlich kostbar. Der Lyriker Ronald Stuart Thomas fasst dies noch einmal anders in Worte:

Aber die Stille des Geistes,
in der wir am besten leben,
ist in Hörweite der Stille, die wir Gott nennen ...
Es ist eine Gegenwart,
deren Ränder unsere Ränder sind
und die uns über unsere eigenen Untiefen hinausruft.

Diese Stille ist allgegenwärtig, vom tiefsten Inneren des Menschen, dessen Ränder die Ränder Gottes sind, bis hin zur weitesten Umarmung aus menschlichem Mitgefühl. »Was können wir tun«, fragt R. S. Thomas, »als uns dieser Allgegenwärtigkeit

ein wenig zu nähern, indem wir still werden?»⁹ Lasst uns also nach Hause reisen, in die Stille unserer eigenen Tiefen, indem wir selbst still werden.