317 Innere Stille

Innere Stille ist ebenfalls ein **Seinszustand**, also etwas was du bist, wo die Fähigkeit darin besteht, den Zugang wiederzugewinnen.
Du bist so darauf konditioniert dich auf die äußere Welt einzustellen, mit ihren Geräuschen, mit ihrer Musik, dass du die Wahrnehmung der inneren Stille vielleicht mit dem verwechselst, wenn eine **äußere Stille** einmal vorkommt.
Deshalb ist es wichtig, die Merkmale der äußeren Stille sowohl im Außen wahrzunehmen wie auch im Inneren. Wenn es im Inneren mal ganz ruhig ist, wenn die inneren Stimmen nicht zu hören sind, wenn der Magen nicht revoltiert, wenn der Tinnitus abgeschaltet ist, dann erfährst du eine Stille, die zwar eine äußere Stille ist. Da sind für kurze Zeit keine Geräusche zu hören. Dieser Zustand mag für dich sehr angenehm und entspannend sein.
Innere Stille kannst du jedoch eine Ebene tiefer wahrnehmen, im subtilen Bereich, in dem du wartest, bis sich eine Stille einstellt, die unabhängig von der Anwesenheit oder Abwesenheit von Geräuschen ist.
Innere Stille enthält einige **Merkmale**. Oft ist sie mit der Wahrnehmung eines schwarzen Raumes verbunden, der samtig sein kann, in dem nichts passiert. Und wo auch das, was du auch bei äußerer Stelle wahrnehmen kannst, das es noch Prozesse gibt, die sich regen, wo auch das aufhört, oder ganz in den Hintergrund geht.
Wenn du in einer **existenziellen Stille** bist, wo keine Reize und keine Signale mehr auftreten, dann hast du den tiefsten Zustand der inneren Stille erreicht.
Die Lernaufgabe besteht darin, allmählich innere Stille wieder wahrzunehmen, und dann einzuüben, wie du im Kontakt mit der inneren Stille kommen kannst, wie du innere Stille wirst.