

Phänomen-Verlag

## Über den Autor:



Rudolf Reuther ist promovierter Geochemiker und hat sich viele Jahre mit den Auswirkungen des Menschen auf die Natur – und zunehmend auch mit unserer eigenen Natur und dem Wesen des Menschen beschäftigt. In seiner Arbeit als Umweltforscher und Berater war er in vielen Ländern unterwegs. Zuletzt hat er mehrere europäische Forschungsprojekte zu Umwelt- und Gesundheitsrisiken von Nanomaterialien und Mikroplastik geleitet.

Getragen von einer tiefen Spiritualität und Liebe zur Natur verbrachte er lange Zeit zurückgezogen in Schweden – an Orten, wo Elch und Wolf seine nächsten Nachbarn waren. In der Ruhe des Nordens fand er jene innere Stille, aus der auch dieses Buch entstanden ist.

Das hier vorgelegte Buch verbindet spirituelle Tiefe mit wissenschaftlicher Klarheit und lädt dazu ein, den Sinn des Lebens in der eigenen inneren Stille wieder neu zu entdecken. Heute lebt der Autor in der Vorbergzone des Nördlichen Schwarzwalds.

RUDOLF REUTHER

# DIE KRAFT DER STILLE IN DIR

Betrachtungen und Impulse für ein neues Bewusstsein

Bibliografische Information der deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

EAN 979-13-991026-5-9

Phänomen-Verlag

Web: [www.phaenomen-verlag.de](http://www.phaenomen-verlag.de)

E-Mail: [kontakt@phaenomen-verlag.de](mailto:kontakt@phaenomen-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile, Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2025

# INHALT

Danksagung .....	9
Vorwort .....	11
EWIGKEIT .....	15
ILLUSION .....	20
IRRTUM .....	28
WIRKLICHKEIT .....	34
STILLE .....	41
GLAUBE .....	47
INNERLICHKEIT .....	54
LIEBE .....	60
GLÜCK .....	67
SÜNDE .....	73
REICHTUM .....	78
MITLEID .....	82
WEISHEIT .....	85
LEBENSKUNST .....	92
LEID .....	100
DEMUT .....	108
FREIHEIT .....	113
GUTES .....	121
VERZEIHEN .....	126
EINSSEIN .....	130
FRIEDEN .....	135
EINSAMKEIT .....	141
SCHÖNHEIT .....	145

GNADE .....	149
ANGST .....	154
WARTEN .....	159
PARADIES .....	161
VERBLENDUNG .....	165
WILLE .....	173
HELPEN .....	177
SELBSTLOSIGKEIT .....	181
HEIMAT .....	184
BESCHEIDENHEIT .....	187
BEWUSSTSEIN .....	190
VOLLKOMMENHEIT .....	200
TROST .....	204
WACHSEN .....	208
VERTRAUEN .....	213
GEDULD .....	218
BEHARRLICHKEIT .....	221
NACHFOLGE .....	224
BETEN .....	229
GÜTE .....	234
STERBEN .....	236
FREUDE .....	244
TUGEND .....	248
REICH GOTTES .....	252
HIMMEL .....	256
TREUE .....	259
GEHEIMNIS .....	260
WUNDER .....	265
DANKBARKEIT .....	270
SEHNSUCHT .....	274

GEIST .....	276
ERKENNTNIS .....	283
ERFÜLLUNG .....	290
GIER .....	294
ANHAFTUNG .....	298
SCHMERZ .....	302
GLEICHMUT .....	307
LÜGE .....	310
BÖSES .....	315
BARMHERZIGKEIT .....	321
NÄHE .....	323
ERINNERUNG .....	326
LEERE .....	328
EITELKEIT .....	332
REINIGUNG .....	337
SUCHEN .....	341
PRÜFUNG .....	345
WUT .....	348
GOTT .....	352
SEHEN .....	358
HINGABE .....	365
FEHLER .....	369
LOSLASSEN .....	374
SCHWEIGEN .....	379

Dieses Buch widme ich meinen Kindern **Julian** und **Fabiana**,  
meinem Enkelkind **Grace**, sowie allen großen und kleinen Kindern  
dieser Welt – und auch dem Kind in mir –, für ihre einfache und  
natürliche Freude, mit der sie uns immer wieder an unser tieferes  
Sein erinnern.

# DANKSAGUNG

Dieses Buch gäbe es nicht ohne meine Eltern, Karl und Karolina Reuther, die mir stets zur Seite standen – sie waren mir stets ein verlässlicher Halt in Zeiten des Wandels und ein fester „Fels in der Brandung“.

Mein inniger Dank gilt auch meinen Kindern Julian und Fabiana, deren Ankunft mein Leben verwandelt und mir die Augen noch weiter geöffnet hat für all die Wunder dieser Welt.

Von Herzen danke ich meinen Geschwistern Elsbeth, Peter und Frido für die vielen wärmenden Begegnungen und das beständige Band, das uns verbindet.

In Dankbarkeit denke ich an all jene, die mich im Lauf der Jahre in tiefer Freundschaft begleitet und mich mit ihrem Sein berührt und inspiriert haben – besonders stellvertretend an Boudewijn, Bertil und Erena.

Und was wäre diese Welt ohne jene weisen Männer und Frauen der Bibel, der Bhagavadgita, des Pali-Kanons, der Upanishaden und des Tao-te-king?

Wie hätte ich ohne die Worte von Jesus, Krishna, Buddha und Laotse jene Stille in mir finden können, in der ich ein völlig anderes Bewusstsein erfahren durfte?

Dankbar bin ich all den großen Mystikern – Meister Eckhart, Franz und Klara von Assisi, Johannes vom Kreuz, Teresa von Ávila, Ramana Maharshi, Sri Nisargadatta, Jiddu Krishnamurti, Thomas Merton, Richard Rohr und vielen anderen -, deren tiefe Einsichten in die Natur unseres Seins mir stets Türöffner und Wegweiser waren, um die Quelle der Liebe und des Lebens in mir zu finden.

Ebenso tiefen Dank an all die Seher, Pioniere und Visionäre unserer inneren Reise hin zu einem tieferen Bewusstsein – Eckhart Tolle, Byron Katie, Eknath Easwaran, Alan Watts, Gerald Jampolsky,

Carlos Castaneda, Peter Handke, Albert Camus, Albert Schweitzer, Hermann Hesse, Max Frisch, Luise Rinser, Richard Bach, Rainer Maria Rilke, Jack London, Leo Tolstoi und Johann Wolfgang von Goethe, um nur einige zu nennen.

Sie alle waren mir nahe, wann immer ich nach Orientierung suchte.

Mein besonderer Dank gilt schließlich meiner großen Lehrmeisterin – unserer lieben Mutter Erde. Für all die Tage und Nächte, in denen sie mich liebevoll in ihren Schoß aufnahm und mir jene Stille offenbarte, in der der wahre Schatz des Lebens ruht.

Zum Schluss ein herzliches Dankeschön an Tom Amargue vom Phänomen Verlag für seine Geduld und immer guten Ratschläge sowie an Mathias Thiele für das Lektorat.

# VORWORT

Dieses Buch handelt von dem „einen“ Leben, das sich in uns wie im gesamten Universum immer mehr entfalten und darin seiner selbst bewusst werden will. Damit ist aber nicht die äußere Form gemeint, in der sich das Leben manifestiert, sondern das, was sich dahinter verbirgt und viele weise Männer und Frauen zu allen Zeiten das „Formlose“ oder „Zeitlose“ nannten. Jenes „Unaussprechliche“ oder ganz einfach die „Stille“, aus der alles Sein kommt. So sind die hier gesammelten „Betrachtungen“ aus Momenten dieser Stille heraus entstanden und aus jenem zeitlosen und an keine Form gebundenen Bewusstsein, das wir in ihr erfahren und das wir von Grund auf sind. Und genau davon handelt dieses Buch. Die darin geschilderten Einsichten und Erfahrungen sind das Ergebnis unzähliger Begegnungen mit Menschen und ihren Geschichten, doch vor allem mit dem tieferen Sein in uns, und darin gleichzeitig Ausdruck eines zunehmenden inneren Erwachens und Bewusstwerdens unserer eigentlichen Natur. In jedem Wort, und noch mehr in der Stille, aus der sie kommen, spiegelt sich diese uns allen gemeinsame innere Realität wider. Jene Stille, derer sich heute immer mehr Menschen auf unterschiedlichen Ebenen bewusst werden. So ist die Botschaft dieses Buches auch nicht neu, sondern so alt wie die Menschheit selbst und der Kern einer jeden spirituellen Erfahrung. Dass wir nämlich Leid überwinden und Glück finden können, indem wir uns selbst, unser wahres Wesen, erkennen. Und vor allem darum geht es in diesem Buch.

Dabei war es die größte Herausforderung während des Schreibens, das in Worte zu fassen, wofür es keine Worte gibt. Anhand einfacher Beispiele werden immer wieder Wege aufgezeigt, wie wir der Verwirklichung unseres wahren Seins Stück für Stück näherkommen und dabei Hindernisse überwinden können, die wir uns oft selbst in den Weg legen. Aber auch wie wir diese Hindernisse als Wegweiser und Türöffner nutzen können, um immer tiefer in jene Stille zu gelangen, aus der uns ein vollkommen neues Bewusstsein entgegenkommt.

Beharrlich lenkt das Buch unsere Aufmerksamkeit, Zeile für Zeile und Wort für Wort, immer tiefer nach innen hinein, in jene zeitlose und sich doch in der Zeit entfaltende transzendenten Dimension unseres Seins, in der nur reines Bewusstsein ist. Jener wache Zustand in uns, aus dem heraus wir Menschen und Dinge wieder so sehen können, wie sie von ihrem Wesen her sind, noch bevor unsere Gedanken dazwischentreten und unseren Blick trüben.

So möchten diese „Betrachtungen“ dem Leser helfen, diesen für viele scheinbar noch immer so völlig unbekannten und doch ureigensten Zustand unseres Seins in uns wiederzuentdecken und bewusst und vertraut zu machen. Behutsam und leicht nehmen sie uns in diese Wirklichkeit hinein, die unsere wahre Heimat ist, jenseits der Person, für die wir uns fast ausschließlich halten. Unermüdlich weisen sie darauf hin, dass es vor allem auf die Art unseres Denkens ankommt und inwieweit wir uns dessen bewusst sind und uns davon unterscheiden können, ob wir im Leben Vertrauen und Gelassenheit erfahren oder immer wieder frustriert und enttäuscht sind. Und wie wir dabei unseren Alltag nutzen können, um immer mehr in jene Stille zu gelangen, in der wir uns unseres Einsseins mit unserem tieferen Sein bewusst werden können.

Auch deswegen kann dieses Buch ein Ratgeber für all jene sein, die ihr Leben bewusster und damit achtsamer und friedfertiger gestalten möchten, um mehr Freude und Zufriedenheit darin zu finden. Dazu wurden die hier gesammelten „Betrachtungen“ übersichtlich in verschiedene Kapitel und Themen unterteilt, die gerade jene zeitlosen Fragen unseres Lebens ansprechen, die sich auch in allen spirituellen Traditionen wiederfinden, die wir aber so oft übersehen und doch gerade heute so wichtig sind. Form und Stil der gewählten Darstellung erinnern zuweilen an die Strophen und Verse alter spiritueller Schriften, wie der buddhistischen Sutras oder der Psalmen des Alten Testaments. Wie dort werden wichtige Erfahrungen, die uns immer wieder neu herausfordern und an uns zweifeln lassen, aus unterschiedlichsten Perspektiven heraus betrachtet und auf einer tieferen Ebene bewusst gemacht. Um letztlich Antworten und Lösungen zu deren Überwindung aufzuzeigen und uns für jene ganz andere, transzendenten Dimension in uns zu öffnen.

So muss man dieses Buch auch nicht auf einmal von vorn nach hinten lesen, sondern kann in ihm wie in einer losen Textsammlung blättern oder einfach nur eine Seite aufschlagen, um darin Rat und Wegweisung für das zu finden, was gerade in unserem Leben ansteht. Auf diese Weise können diese „Betrachtungen“ eine kraftvolle Inspirationsquelle für unsere tägliche spirituelle Praxis sein und uns wichtige Impulse geben, um immer mehr in jene Stille und in jenes Bewusstsein zu gelangen, das wir von unserem inneren Wesen her sind.

Dass immer mehr Menschen diese Stille in sich finden, und dass wir das Bewusstsein in ihr gerade heute in eine Welt hinaustragen, die so sehr an ihrer Unbewusstheit leidet: Das ist es, wozu uns dieses Buch einladen und Mut machen will.

In den Vorbergen des Nördlichen Schwarzwalds

September 2025



# EWIGKEIT

Ewigkeit ist keine Zeit, die ewig dauert, sondern ein Bewusstsein, das sich immer dann in uns ereignet, wenn wir frei sein können von all unseren Gedanken und es daraufhin still sein darf in uns. Und wenn dieses Bewusstsein dann ganz aus dieser Stille kommt.

Nicht Gewordenes bleibt. Alles Formgewordene löst sich wieder auf. Ohne Anfang und ohne Ende fließt beides ineinander, ohne sich zu verändern, und verändert doch alles.

Alles Sichtbare – die Formen der Natur und die Werke, die wir darin schaffen – geschieht in der Zeit. Das Unsichtbare hingegen – der leere Raum, der uns umgibt, und die Stille, die ihn ausfüllt – trägt das Zeitlose und Ewige in sich, aus dem erst alles Sichtbare hervorgeht. Und doch kann das eine nicht ohne das andere sein.

Nur was weder kommt noch geht, bleibt. Und darin spiegelt sich die Ewigkeit.

Ganze Welten kommen und gehen. Nur dieser eine Augenblick bleibt ewig und davon unberührt.

Gemessen an der Zeit, die das Universum braucht, um sich zu entfalten, währt unser Leben nur einen winzigen Augenblick. Dann fällt alles wieder in ein Nichts zurück. Und doch sind darin Glaube, Hoffnung und Liebe, wie Paulus sagt. Und von diesen ist es vor allem die Liebe, in der sich uns das Ewige zeigt.

Ist doch alles andere vorübergehend und enthält doch auch immer das, was bleibt. Das, was zeitlos und durch nichts bedingt oder gebunden ist. Und was wir immer dann erfahren, wenn wir frei sind von all dem, was vorübergeht.

Dabei gleicht das Zeitlose jenem leeren Raum in uns, in dem Vergangenes und Zukünftiges ständig ineinander fallen und sich in reine Gegenwärtigkeit verwandeln. Ein zu sich erwachendes Bewusstsein, in dem keine Anhaftung und Erwartung mehr sind.

So ist das „Zeitlose“ und an keine Form gebundene Sein in uns ungeboren und wird doch immer wieder neu in diese Welt hinein geboren. Ist darin ohne Anfang und Ende und schafft doch immer wieder diesen grenzenlosen Raum (diese Raumzeit), nur um sich darin seiner selbst bewusst zu werden.

Obwohl also unser eigentliches Wesen ungeboren und unsterblich ist, manifestiert es sich doch immer wieder in einer unendlichen Formenvielfalt und treibt dadurch die Entwicklung des Lebens auf diesen Planeten und unseres Bewusstseins im gesamten Kosmos unaufhörlich voran. Was für eine schier unlösbare Herausforderung für unseren an Zeit und Raum gebundenen Verstand!

Doch was ist das Ewige eigentlich? Ist es der Atem Gottes, wie die Bibel meint, der allen Wesen ewiges Leben gibt? Oder ist es das Alpha und das Omega, das Erste und das Letzte, von dem Jesus spricht? Oder ist es das, was schon vor dem Urknall gewesen sein muss? Jene weder an Zeit noch Raum gebundene Dimension eines Bewusstseins, das sich immer wieder neu manifestieren, entfalten und erwachen will? Dessen wir uns noch immer kaum bewusst sind, da wir zumeist nur an seiner Oberfläche leben.

Dabei spüren wir schon immer einen Hauch von Ewigkeit, und damit jenes vollkommen andere Bewusstsein, und darin diese tiefe Verbundenheit mit allem, wann immer wir ganz in dem präsent sein können, was gerade ist.

Das kann zum Beispiel inmitten des bunten Treibens einer überfüllten Bahnhofshalle sein oder wenn wir gerade in eine wichtige Arbeit vertieft sind. Oft sind wir gerade dann frei von unseren stets so wichtigen Gedanken, um in jene unbekannte Stille zu lauschen, die sich oft unbemerkt zwischen unsere Gedanken schleicht und in der wir das Ewige ganz unmittelbar erfahren können, als das eine zeitlose und formlose Bewusstsein, das wir im Grunde sind.

Sind doch die Gesetze von Raum und Zeit oder von Energie und Materie nur Spiegelbilder unseres eigenen Verstandes, die er sich seinen eigenen Gesetzen entsprechend macht, die aber unser Wissen und unsere Entwicklung unaufhörlich vorantreiben. Dabei geben sie immer nur einen winzigen Teil der Wirklichkeit dahinter wieder. Und

das gilt noch viel mehr für unser Bewusstsein. Denn auch hier können wir zwar bestimmte Prozesse und Gesetzmäßigkeiten ableiten, die unser Denken, Fühlen und Verhalten kontrollieren, jedoch ohne dass sich uns seine wahre Natur daraus erschließt.

Dabei verlieren wir gerade mit unserem ständigen Streben nach immer mehr Wissen, und den Sorgen, Ängsten und Begehrlichkeiten, die sich daraus ergeben, auch immer das, was uns vielleicht helfen könnte, dem Ewigen in uns und in allem näher zu kommen. Nämlich diesen einen und in sich so vollkommenen Augenblick.

So können wir oft an uns selbst beobachten, dass wir dieses kostbare Juwel, nämlich ganz in der Gegenwart zu verweilen, oft wie lästige Fliegen vertreiben, aus Angst sonst das zu verlieren, was uns noch immer so unersetzlich und wichtig erscheint.

Doch wie auch könnte unser kleiner und stets so zerstreuter Verstand diese Unendlichkeit da draußen jemals wirklich begreifen und damit die Ewigkeit darin, die ja selbst nur ein Spiegelbild des Ewigen in uns ist?

Denn so sehr wir uns auch bemühen, die Rätsel und Geheimnisse des Lebens zu entschlüsseln und zu begreifen, so offenbaren sie sich doch nur dem (wie die Bibel sagt), der reinen Herzens ist. Also frei sein kann von all den Vorurteilen, Enttäuschungen und Bewertungen unseres analysierenden Verstandes, der ja aufgrund seiner eigenen Natur auch immer nur das Vorübergehende sieht, nicht aber das, was darüber hinaus geht.

Doch wie wäre es, wenn wir einmal versuchen würden, unser Leben auch aus dem Blickwinkel der Ewigkeit heraus zu betrachten? Indem wir uns zum Beispiel immer mal wieder zurücknehmen, vor allem dann, wenn es uns schwerzufallen scheint, und dabei jene Stille in uns spüren, in der wir vor allem unsere Gedanken einfach nur noch betrachten, bis wir uns des Betrachters selbst bewusst werden, als das, was wir sind.

Gewöhnlich hängen wir uns immer wieder an Menschen und Dinge, die uns heute noch so unglaublich wichtig erscheinen und wir morgen schon wieder vergessen haben. Dabei stellen wir mit diesem ständigen Anklammern den ursprünglichen Schöpfungsplan völlig

auf den Kopf, nach welchem alle Dinge im Himmel wie auf Erden auf wunderbarer Weise miteinander verbunden sind. Macht doch erst unser Anhaften, dass wir das ewig miteinander Verbundene darin nicht mehr erkennen können, egal in welcher Form es in unser Leben kommen mag.

Und doch ist es oft gerade der Schmerz, den wir aufgrund unseres Anhaftens und der sich daraus ergebenden Ignoranz erleiden, der uns einerseits blendet, uns aber andererseits hilft, unseren Blick für das Ewige wieder zu öffnen und alles wieder im rechten Licht zu sehen.

Das meinte wohl auch Jesus, wenn er vom „ewigen Leben“ sprach: nicht ein Sein, das ewig dauert, sondern ein vollkommenes Aufgehen in jenen zeitlosen Zustand in uns, in dem auch die von unserem Denken geschaffenen Gegensätze und Grenzen, wie Raum und Zeit, Geburt und Tod, Freude und Leid, nicht mehr bestehen. Weil sich in diesem Bewusstsein das wieder vereint, was uns vorher aufgrund unserer Verblendung scheinbar voneinander getrennt erschien.

Dabei können wir in dieses zeitlose und von all unseren verirrten Gedanken freie Bewusstsein ganz einfach dadurch gelangen, indem wir uns bei allem, was wir tun, immer mal wieder zurücknehmen und dabei unsere aufkommenden Gedanken und Emotionen einfach nur beobachten. Oder indem wir all den scheinbar so wichtigen Dingen nicht mehr gleich unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Kann sich doch genau in diesen kleinen Augenblicken das Ewige in uns ereignen. Jenes Bewusstsein, in dem kein Ich ist, sondern nur noch reine Gegenwärtigkeit.

Vereinfacht könnte man auch sagen, dass wir jene tiefe Verbundenheit mit dem Ewigen vor allem dann in uns spüren, wenn wir uns selbst (also unser Ego) nicht mehr so wichtig nehmen, uns aber andere dafür immer wichtiger werden.

Und doch ist uns Gott, das eine und ewige Leben in uns, immer dann am nächsten, wenn wir uns am weitesten von ihm entfernt haben. Spüren wir doch erst dann, wie sehr uns das eine fehlt, was allein wichtig ist, jene tiefe Verbundenheit mit dem Ewigen in uns.

Gleichzeitig treibt uns auch immer wieder die Frage um, ob es

denn da draußen noch viele andere Welten gibt, jenseits von Raum und Zeit, und ganz unabhängig von all unseren Vorstellungen, die wir uns darüber machen. Und, ob diese Welten auch dann noch sind, wenn da keiner mehr ist, der sie betrachten und sich darin seiner selbst bewusst werden kann?

In der Tat haben immer modernere Teleskope gezeigt, wie unzählig viele fremde Welten es da draußen noch gibt, die sich wie unsere Planeten um die Sonne im unendlichen Raum für eine kleine Ewigkeit umkreisen, nur um sich früher oder später darin wieder aufzulösen, in einem ewigen Tanz des Lebens hin zu einem immer höheren Bewusstsein.

Doch so vergänglich wie diese unendlichen Welten, die uns zum größten Teil unsichtbar umgeben, ist auch die Form, die wir für eine kurze Zeit angenommen haben, und die Gedanken, die wir uns darüber machen, und die ja erst jene Welten da draußen schaffen und für uns so wirklich erscheinen lassen.

Und doch fallen wir auch immer wieder aus der Illusion von Raum und Zeit heraus, nämlich dann, wenn wir uns unserer Gedanken und Emotionen auf einer tieferen Ebene bewusst werden und uns dadurch auch nicht mehr mit ihnen identifizieren. Doch schon mit dieser einfachen Bewusstheit bringen wir uns wieder in Einklang mit dem Ewigen in uns.