

Miek Pot: "In der Stille hörst du dich selbst"

Durch ein Schweigekloster führte der Weg zu sich selbst, den die Autorin beschreibt

Die Niederländerin Miek Pot erzählt, wie sie sich mit 27 Jahren – nach einem ausschweifenden Studentenleben – von der Welt abwendet und auf die Suche nach Selbsterkenntnis begibt. Im Schweigeorden der Karthäuser findet sie über den Weg der Einsamkeit in die Stille und schließlich ins Alleinsein. Dieser Weg ist von großer Herausforderung, am Ende aber äußerst lohnend. Durch Kontemplation, auch durch Disziplin, gelingt es Miek Pot die Welt unvoreingenommen wahrzunehmen. Das ewige Plappern der Gedanken verschwindet, das Bewusstsein erweitert sich, ein innerer Raum tut sich auf, in dem sie zutiefst bei sich selbst sein kann.

Das Buch ist keine religiöse oder gar katholische Werbe- oder Erweckungsschrift. Miek Pot sieht in ihrem Eremitendasein zuallererst einen Weg der Selbsterkenntnis. Die Wüstenväter dienen lediglich als Vorbilder für Kontemplation, Jesus gilt eher als eine Art Erwachter oder Erleuchteter. Schließlich erfolgt nach zwölf Jahren – noch bevor die endgültigen Gelübde abgelegt werden – der Austritt aus dem Orden. Zu diesem Schritt führte die Erkenntnis, dass Stille und innerer Friede nicht nur in der außerweltlichen Askese gedeihen können, sondern auch im ganz normalen Alltag.

Heute lehrt Miek Pot NLP, gibt Kontemplationskurse und Stille-Retreats. Dazu gibt es einige Anregungen und Übungen. Im zweiten Teil ihres Buches werden Begriffe wie Loslassen, Gewähr-Sein, Fokussierung u. a. erklärt. Das ist gut und einfach beschrieben. Man spürt die Herzenswärme der Autorin und eine stille (!) Begeisterung, den Lesern und Leserinnen den Weg nach Innen zu weisen.

*Michael Seyfert, **kulturradio***

Mehr Informationen zum Thema:

Miek Pot

"In der Stille hörst du dich selbst. Meine 12 Jahre in einem Schweigekloster."

Lübbe Verlag, Köln 2011

ISBN 3-7857-2436-5

Gebunden, 236 Seiten

16,99 Euro