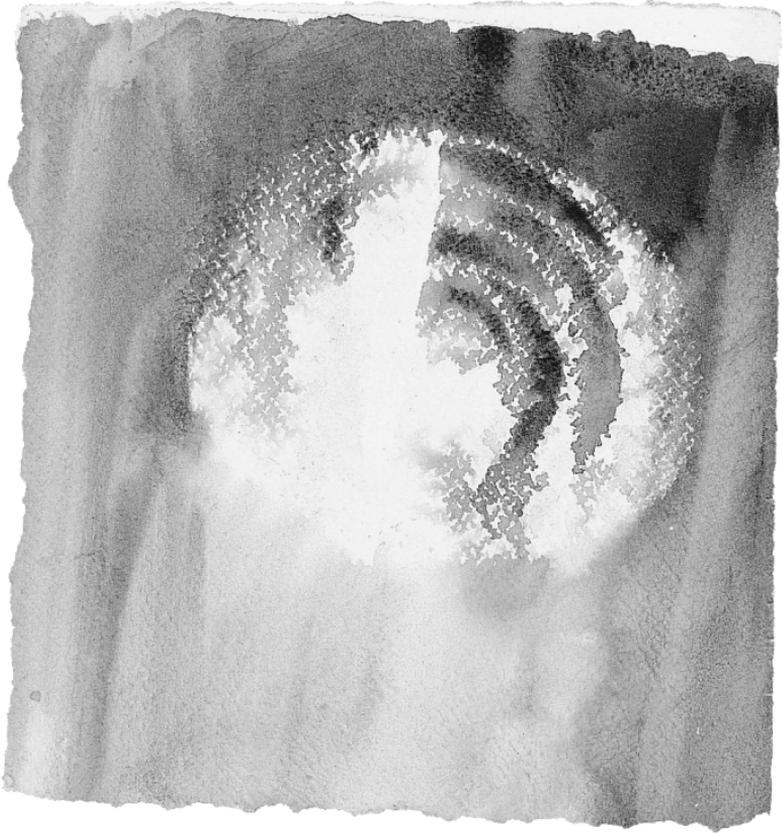


*Samuel Wickes*

Aus der Stille  
Out of Stillness



*Short Cuts to Enlightenment*

Samuel Widmer

**Aus der Stille**

*Short Cuts to Enlightenment*

Samuel Widmer

## **Out of Stillness**

*Short Cuts to Enlightenment*

© 1996 Basic Editions · Samuel Widmer  
Schweiz/Switzerland  
1. Auflage

Layout & DTP: Kurt Marti · CH-2575 Gerolfingen ·  
Druck · Printing: Fuldaer Verlagsanstalt GmbH · D-36037 Fulda

ISBN 3-9521250-0-8

Verlag · Publisher: Basic Editions (by Kurt Marti)  
Waldeckstrasse 8  
CH-2575 Gerolfingen · Schweiz/Switzerland  
Tel.: +41 (0)32-396 32 32  
Fax: +41 (0)32-396 06 76

In India: Uma Ranganathan  
11 Rewa Apartments  
Bhulabhai Desai Road  
Mumbai 400 026

Printed in Germany

# Aus der Stille

# Out of Stillness

*SHORT CUTS TO ENLIGHTENMENT*

*von Samuel Widmer*

*übersetzt von Meenal Chaudhari  
illustriert von Danièle Nicolet*

*SHORT CUTS TO ENLIGHTENMENT*

*by Samuel Widmer*

*translated by Meenal Chaudhari  
illustrated by Danièle Nicolet*

BASIC EDITIONS

*Brich mit allen Gewohnheiten,  
Brich mit allen Mustern,  
Brich mit der Vergangenheit!  
Schau dir deine persönliche Geschichte genau an,  
Und dann – vergiss sie komplett!  
Brich mit jeglicher Konditionierung!  
Sei frei!*

*Break with all habits!  
Break with all patterns!  
Break with the past!  
Take a discerning look at your personal history;  
And then forget it completely!  
Break with all conditioning!  
Be free!*



*für alle, die es wirklich meinen...*

*for all those who really mean it...*

In meiner Arbeit habe ich für die Teilnehmer an meinen Seminaren eine Reihe von Methoden, Wegen oder Verhaltensregeln herausgearbeitet, welche jede für sich, wenn man ihnen konsequent folgt, sehr schnell zu tiefen, wesentlichen Ergebnissen bezüglich innerer und äusserer Harmonie führen. Ich nenne sie deshalb *short cuts to enlightenment*. Diese Verhaltensregeln dienen dazu, in den Kursen eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, und sie helfen gleichzeitig dem einzelnen, einen Weg in die Tiefe zu finden und sich in dieser Tiefe des Seins zu zentrieren. Jede dieser Aufforderungen oder Einladungen ist ein Weg für sich, den man mit viel Disziplin und über lange Zeit verfolgen muss. Oder vielmehr, viel eher noch, er muss zu einer Lebenshaltung werden, damit sich ein Erfolg einstellen kann. Andererseits wird aber sehr schnell, fast unmittelbar ein Ergebnis sichtbar, wenn man sich überhaupt auf diesen Weg begibt. Geht man ihn aber nur für eine halbe Stunde, muss man sich auch nicht wundern, wenn das Gewonnene auch schnell wieder verloren geht. Eigentlich gibt es keine Methode, um zur Liebe zu gelangen. Aber es gibt diese simplen Anregungen, welche doch eine Hilfe sein können. Ich möchte diese Abkürzungen zur Erleuchtung, Abkürzungen zu Glück und Lebensfreude deshalb hier präsentieren.

Sie sind nicht vollständig, man könnte unendlich viele zusätzlich anschliessen. Sie sind auch nicht neu, sondern irgendwie uralte. Ich hoffe, sie machen dir Freude.

Kannur, Indien,  
Dezember 1995

In the course of my work I have developed a series of methods, ways or rules of behaviour for those who participate in my workshops. Each in its own right, followed consistently, leads very quickly to deep and substantial results bringing about inner and outer harmony. I therefore call them *short cuts to enlightenment*. These rules of behaviour serve to create a special atmosphere in the workshops. At the same time they help each individual to find a way to the innermost self, to centre himself in the depth of Being. Each of these summons or invitations is a way in itself, which one must follow over a long period of time and with much discipline. Or rather – and preferably – in order to be successful it should become a way of life. On the other hand, results become visible very quickly, in fact almost immediately, when one adopts this way at all. But if one gives oneself to it for only half an hour, one must not wonder if the gains are quickly lost again. There are really no methods to reach love. But there are these simple suggestions, which nonetheless can be of help. Therefore, I would like to present these short cuts to enlightenment, short cuts to happiness and to the joy of living.

They are not complete and you could add to them endlessly. They are not new either, rather, they are ancient in origin. I hope they will delight you.

Kannur, India,  
December 1995

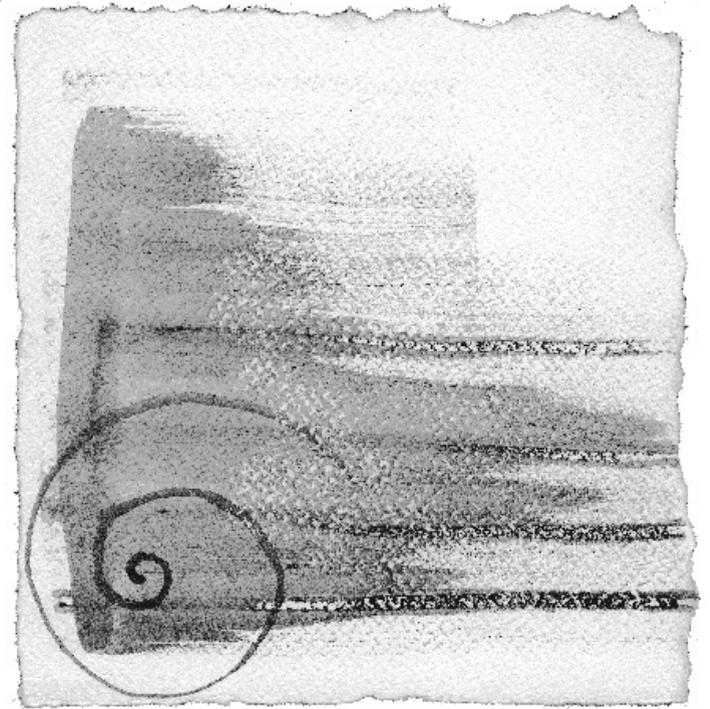
**DIE SIEBEN  
WICHTIGSTEN**

**THE SEVEN BASICS**



Da ist einmal das  
**Lauschen,**  
das reaktionslose  
Lauschen:

**1** First of all,  
there is **listening,**  
listening without  
any reaction:



## 1 Da ist einmal das **Lauschen**, das reaktionslose Lauschen:

Setze dich hin für eine halbe Stunde täglich und lausche dem Fluss der Geräusche, der Musik des Seins, den Kinderstimmen von ferne, dem Summen der Heizung im Haus, dem Flugzeug, das vorbeibrummt, dem Vogelgezwitscher draussen, dem Motorenlärm von der nahegelegenen Strasse. Lausche auf alles, nimm alles wahr, ohne darauf innerlich zu antworten, sei einfach damit wie mit einer schönen Musik, bis der Fluss der Geräusche wirklich ein Fluss geworden ist, mit dem Fluss des Lebens identisch durch dich hindurch fliesst.

Das ist ein ganz einfacher Weg, der dich sehr schnell in ein inneres Gleichgewicht bringen wird. Später lernst du dieses reaktionlose Lauschen überall anzuwenden, nicht nur eine halbe Stunde täglich sondern immer und überall, wo immer du bist. Wenn du einem Menschen zuhörst, der zu dir spricht, wenn du mitten in der Stadt im grossen Lärm stehst, wenn du dich auf eine Arbeit konzentrierst, immer lauschst du dann eben auch. Bis du eines Tages feststellen wirst, dass es einfach lauscht in dir, dass du ein Lauschender geworden bist. So wirst du eine leere Wahrnehmung, die alles in sich hält, ein Mitfühlender, ein Liebender.

Über das Lauschen zentrierst du dich völlig in der Aufmerksamkeit. Damit entziehst du dem Denken alle Energie. Das Denken kollabiert, und deine ganze Energie geht in die Wahrnehmung. Lauschen führt zu Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit führt zu Einsicht, Einsicht führt zu Transformation auf der Energieebene. Lauschen macht dich schliesslich zu einem Generator für Stille in der Welt.

*Alles findet seine Erklärung im Lauschen*

## 1 First of all, there is **listening**, listening without any reaction:

Sit down for half an hour every day and listen to the flow of sound, to the music of being, to the children's voices from far off, to the humming of the air-conditioner in the house, to the aeroplane buzzing by, to the birds chirping outside, to the noise of traffic from the nearby street! Listen to everything, perceive it all, without any internal response. Just be with it as with a beautiful piece of music, until the flow of sound has actually become a stream flowing through you, one with the stream of life.

This is a simple way of bringing you very quickly to a state of inner balance. You later learn to use this kind of listening without reaction, not only for half an hour every day, but always and everywhere, no matter where you are. When listening to a person who is talking to you, while standing in the middle of a town surrounded by the loudest of noise, when you concentrate on your work, then too you always listen. Till one day you notice that listening simply happens. You have become a listener. You have become empty perception, holding everything in itself, a compassionate and loving human being.

Through listening you become completely centered in attention and along with this you withdraw all energy from thought. Thinking collapses, and your whole energy goes into perception. Listening leads to attention, attention leads to insight and in terms of energy, insight leads to transformation. Listening transforms you at last into a generator for stillness in the world.

*Everything finds its clarification in listening*

Dann ist da das  
**Schauen,**  
zu schauen ohne  
Reaktion:

**2**

Then comes  
**watching,**  
watching  
without any reaction:



## 2 Dann ist da das **Schauen**, zu schauen ohne Reaktion:

Schau täglich eine halbe Stunde auf einen Baum, auf eine Blume, auf ein Gesicht. Es geht nicht darum, darauf zu starren, sondern mit Liebe und Mitgefühl das, was du anschaust, in allen seinen Details einfach zu sehen. Es geht nicht darum, etwas Besonderes zu sehen, irgendein verrücktes Erlebnis zu haben, sondern einfach dem, was du anschaust, liebevoll zugewendet zu sein, mit einer solchen Intensität, dass sich kein Gedanke dazwischen schieben kann. Neben dem, dass du Erstaunliches entdecken wirst, viel über die Welt lernen wirst, Dinge sehen wirst, die dir bis jetzt immer entgangen sind, neben dem, dass dabei ein Gefühl von Schönheit in dir erwachen wird, wirst du dabei wiederum vor allem eine leere Wahrnehmung werden. Mit der Zeit wirst du wiederum dazu übergehen, diese Übung nicht nur täglich eine halbe Stunde zu tun, sondern überhaupt, immer, wo immer du bist, wenn du an der Bushaltestelle wartest, wenn du noch schnell einen Einkauf machen musst, auf einem ruhigen Spaziergang im Wald, währenddem du in eine heftige Diskussion verwickelt bist und so weiter. Überall, immer wirst du schauen und schauen, die Dinge wirklich sehen, die vor dir sind und die in dir sind.

Schauen richtet sich immer gleichzeitig nach innen und nach aussen. Da letztlich Innen und Aussen dasselbe sind, führt dich das Schauen zu dieser Realisation. Schauen und Fühlen gehen zusammen. Dabei wird dein Herz still werden, und darin wird ein Mitgefühl erwachen, welches dich schliesslich zu dieser Eins-zu-eins-Verschmelzung mit allem führen wird, welche wir die Einheit des Herzens nennen. Auch das Schauen führt über die Aufmerksamkeit zu Einsicht, und diese klinkt dich, wenn sie ein kontinuierlicher Fluss geworden ist, wiederum in diesen energetischen Transformationsprozess ein, für den du dann zu erwachen beginnst.

*Alles findet seine Lösung im Schauen*

## 2 Then comes **watching**, watching without any reaction:

Look for half an hour every day, at a tree, at a flower, at a face. The point is not to stare at it, but to simply see whatever you look at, in all its detail, with love and empathy. The point is not to see something special or to undergo some kind of weird experience, but simply to turn to what you look at with caring, with an intensity through which no thought can push itself. Besides the fact that you will discover astonishing things and learn much about the world, besides the fact that you will see things, that you have missed so far or that a feeling for beauty will thereby awaken in you, you will above all become again empty perception. Again, with time, you will start to do this exercise not only for half an hour a day, but generally, always, wherever you are, while waiting at the bus stop, when you have some quick shopping to do, on a quiet walk in the forest, while involved in a heavy discussion, and so on. You will watch and watch always and everywhere and really see whatever is in front of and inside of you.

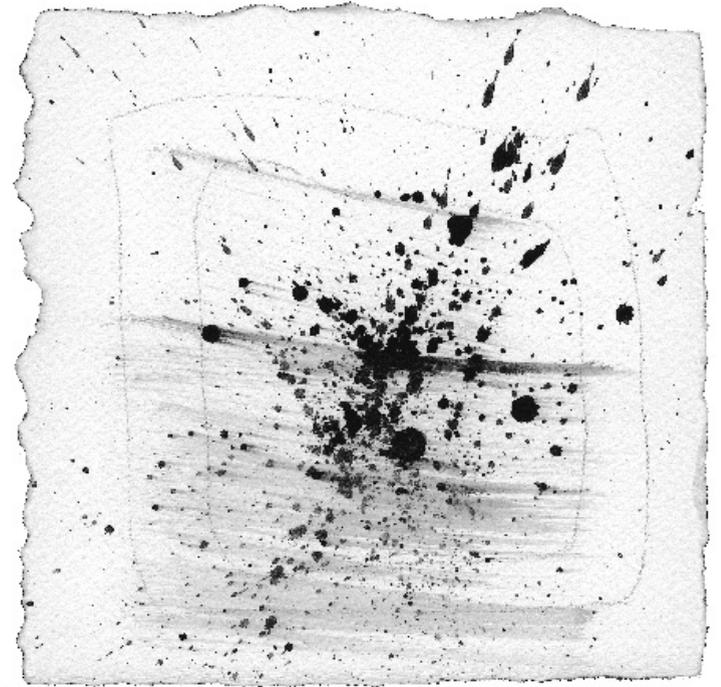
The act of watching always adjusts itself inwards and outwards at the same time. Since the inner and the outer are finally the same, watching leads to this realisation. Watching and feeling go together. With it your heart will become still, and compassion will then awaken, and will finally lead you to this one-to-one melting, which we call the oneness of the heart. Watching leads from attention to insight as well, and when this has become a continuous flow, you begin again to awaken to this energetic process of transformation.

*Everything finds its solution through watching*

Keine Spuren  
hinterlassen!

3

Leave no traces  
behind you!



### **3 Keine Spuren hinterlassen!**

Schau dir zu, wie du mit den Dingen und Menschen umgehst! Wirf immer auch einen Blick zurück, was du hinter dir lässt! Übernimm die Verantwortung für alles, was in deine Hände kommt, für alles, womit du zu tun hast. Nimm die Mühe auf dich, jeden materiellen Prozess bis zu seinem Ende zu verfolgen, und du wirst die Erfahrung machen, dass in deinem Leben alles seinen Platz bekommt, Ordnung entsteht! Ordnung, welche nicht ständig wieder neu hergestellt werden muss, nein Ordnung, welche sich ununterbrochen erneuert. Mit der Ordnung zusammen kommen Schönheit und Frieden zu dir, Gelassenheit und Stille. Übe dich darin, den Weg eines Papierschnitzels, der in deine Hände geraten ist, zu verfolgen, bis er seinen richtigen Platz gefunden hat!

Keine Spuren zu hinterlassen heisst nicht, keine Kinder zu zeugen, nicht schöpferisch zu sein. Im Gegenteil: Es heisst, eine konstruktive Spur zu hinterlassen, sich auszudrücken, etwas in die Welt zu setzen, aber nicht Zerstörung hinter sich zu lassen, wo man durchgegangen ist, wie es die Menschen meistens tun.

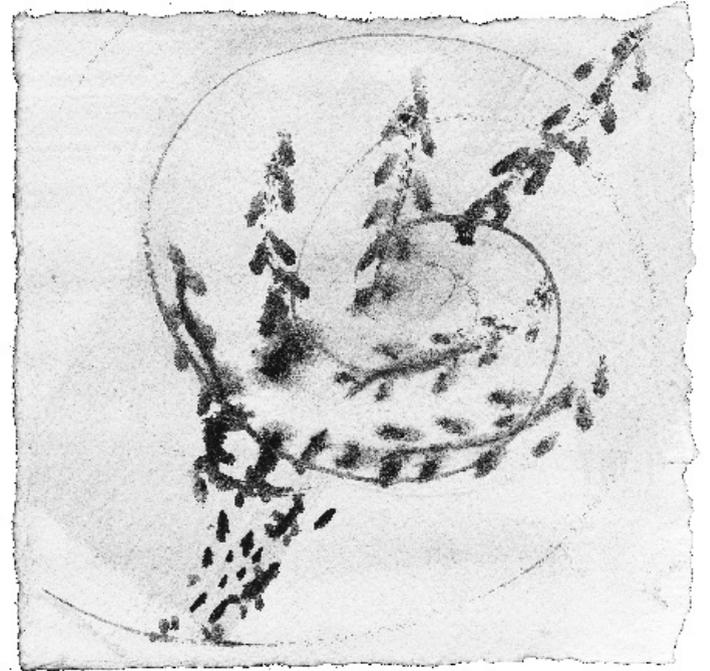
### **3 Leave no traces behind you!**

Look at how you deal with things and people! Always cast a glance at what you leave behind! Accept the responsibility for everything that comes into your hands, for everything that you deal with! Take the trouble to follow every material process up to its end, and this is what you will experience: everything finds its place in your life, and order comes into being! Not the sort of order which has to be constantly restored, but order which renews itself in an uninterrupted process. Together with the order, beauty and happiness come to you, as do calmness and stillness. Make it a practice to follow the route of a toffee wrapper that has fallen into your hands to its right destination!

To leave no traces does not mean not to produce offspring or not to be creative. On the contrary, it means to leave behind a constructive trail, it means to express oneself, to compose something in the world, only not to leave destruction behind wherever one goes, the way people do most of the time.

Verteile  
deine Aufmerksamkeit  
gleichmässig  
auf alles!

**4** Divide  
your attention  
equally over  
everything!



## **4 Verteile deine Aufmerksamkeit gleichmässig auf alles!**

Warum solltest du nur auf dich bezogen sein, deine ganze Aufmerksamkeit auf dich oder auf etwas anderes konzentrieren? Sei nicht nur auf dich bezogen, sondern immer auch auf die anderen Menschen und auf alle Dinge um dich herum! Warum solltest du dir mehr Aufmerksamkeit geben als etwas anderem? Warum solltest du etwas anderem mehr Aufmerksamkeit geben als dir? Verteile sie gleichmässig auf alles und jedes, versuche da ein Gleichgewicht zu finden! Seine Aufmerksamkeit gleichmässig auf alles zu verteilen heisst, da zu sein. Sein, da sein, statt eine Antwort, eine Reaktion aufs Sein zu sein. Im Dasein findet Wandlung statt. Du kommst in Kontakt mit den Gesetzmässigkeiten energetischer Transformation, für die du nun ein Werkzeug wirst.

*Frage: Wie kannst du zum Beispiel in einem Gespräch gleichzeitig mehrere Personen anschauen?*

Die Lösung dieses Rätsels hilft dir, deine Aufmerksamkeit gleichmässig zu verteilen.

*Alles findet seine Erklärung im Lauschen  
Alles findet seine Lösung im Schauen  
Alles findet seine Wandlung im Dasein*

## **4 Divide your attention equally over everything!**

Why should you be occupied only with yourself, concentrating your entire attention either on yourself or on something else? Do not relate to yourself alone, but also always to other people and to everything around you! Why should you give more attention to yourself than to something else? Why should you give something else more attention than yourself? Distribute your attention equally on each and everything and, in doing so, attempt to find a balance! To spread your attention equally on everything means to be there. To be, to be there instead of being an answer, a reaction to Being. In being, transformation takes place. You come into contact with the fundamentals of energetic transformation, a process for which you will now be of service.

*Question: In a conversation, for example, how can you look at several persons at the same time?*

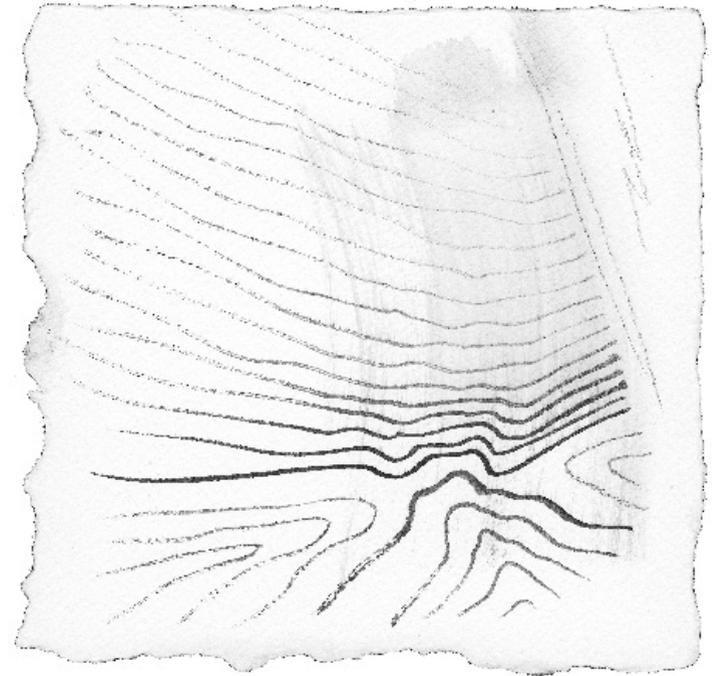
The solution to this riddle will help you to spread your attention equally.

*Everything finds its clarification in listening  
Everything finds its solution through watching  
Everything is transformed in being there*

Schau dir zu,  
was du sprichst,  
wie du sprichst!  
Rede nur  
Essentielles!

5

Look at yourself,  
at what you utter,  
at how you talk!  
Speak only  
about essentials!



## 5 Schau dir zu, was du sprichst, wie du sprichst! Rede nur Essentielles!

Essentielles reden heisst, die Sprache zu gebrauchen, um Nähe zu schaffen, und nicht, um diese zu verhindern. Essentielles reden heisst, keine Geschichten zu erzählen, kein Geplapper. Essentielles reden heisst, die Sprache zu benutzen, um einerseits Informationen, wenn sie notwendig sind, weiterzugeben und dann vor allem, um sich unmittelbar von Herz zu Herz in die Beziehung hinein auszudrücken und mitzuteilen. Rede nicht über Dritte, teile *dich* mit, rede über die Beziehung, in der du dich gerade aufhältst! Sprich *mit* dem anderen, nicht über andere! Sag deinem Gegenüber, was du von ihm denkst, nicht was du von anderen denkst! Wenn du diesen Weg verfolgst, wirst du bald in einem Feld von Nähe und Gemeinschaft geborgen sein, und die entfremdete Welt der Menschen, in der wir gemeinhin leben, wird von dir wegrücken.

Die meisten Menschen sind ständig mit irgendwelchen oberflächlichen Dingen beschäftigt. Sie erzählen sich Geschichten, Erlebtes, Vergangenes. Daneben läuft aber in ihnen, entweder bewusst oder unbewusst, immer auch eine Auseinandersetzung mit dem, was gerade da ist, mit der Beziehung, dem Bezogensein, in dem sie sich gerade aufhalten. Das verstecken sie aber voneinander, zeigen es sich nicht. Sie benutzen die Sprache nicht, um sich näher zu kommen, sondern verhindern damit, sich wirklich zu treffen. Essentielles zu reden beginnt damit, dass man sich in dem zu zeigen beginnt, was wirklich in bezug auf den gegenwärtigen Moment da ist, in einem vorgeht, dass man sein Innerstes nach aussen kehrt. Daraus entwickelt sich das, was wir ein *intelligentes Gespräch* nennen. Wenn wir dann in bezug auf das Wahrgenommene auch noch unmittelbar, ohne Tabuschränke zu handeln beginnen, entsteht das, was wir ein *strukturloses Zusammensein* nennen.

Auch im körperlichen Zusammensein, wenn es um Sexualität und Zärtlichkeit geht, zeigen die meisten Menschen nicht wirklich, was dabei in ihnen abläuft.

## 5 Look at yourself, at what you utter, at how you talk! Speak only about essentials!

To speak what is essential means to use language to create closeness and not to avoid it. To speak of essentials means to tell no stories, no babbling. To speak of essentials means to use language on the one hand to give out information, if needed, but above all in order to share and express yourself directly from heart to heart in relationships. Do not talk about third persons, share *yourself*, talk about the relationship in which you are just now! Speak *with* the other, not about another! Tell the one in front of you what you think about him, not what you think about another! This way, you will soon find yourself sheltered in a field of intimacy and closeness; the alienated world of human beings in which we commonly live, will recede from you.

Most people are constantly occupied with some superficial matter or other. They tell each other stories, relate experiences to each other of the past. However, at a conscious or an unconscious level, they are always reflecting on what is going on just then, on the relationship in that very instant. Yet, they hide this from each other, they do not reveal it to each other. They do not use language in order to come closer together, but use it to prevent a real meeting. Essential talk begins with showing oneself the way one really is at the moment, with what occurs in oneself, turning one's innermost outside. At this point, there develops what we call *an intelligent conversation*. Furthermore, if we then start to act immediately with reference to what we perceive without the barriers put up by taboos, there develops what we call a way of *being together without any structure*.

Even in being together physically, most people do not show what really goes on in them, especially when it has to do with sexuality and tenderness. Therefore, an intelligent conversation often creates a much closer intimacy than a tender togetherness. Only when both things come together is there a direct meeting, so that

Deshalb schafft ein intelligentes Gespräch oft eine viel dichtere Nähe als ein zärtliches Zusammensein. Erst wenn beides zusammenkommt, trifft sich etwas unmittelbar, so dass sich dieses Gefühl, einander wirklich zu erkennen, einstellen kann. Daraus heraus kann sich dann eine noch grössere Tiefe, welche wir zusammen teilen können, entfalten. Ein unmittelbares Schauen im Zusammensein, welches keiner Worte mehr bedarf, weil Wahrnehmen, sich Zeigen und sich Mitteilen zusammenfallen und sich in der Stille direkt ausdrücken. Ein Gefühl, vom Blitz getroffen zu sein, absolut gemeint und authentisch zu sein, stellt sich dann ein.

An der Oberfläche zu bleiben ist Langeweile. Dahinter wartet die Angst, ganz wahr zu werden. Wirklichkeit in Beziehung entfaltet sich da, wo man sich dieser Angst stellt.

this feeling of really recognizing each other can happen. Then, out of this, a much greater depth can be reached, which we can share together: an immediate perception of our being together, which needs no more words, because perceiving, showing oneself, and sharing oneself fall together and express themselves directly out of stillness. A feeling of being struck by lightning sets in, of being thoroughly seen and of being authentic.

To stay on the surface is boredom. Behind it awaits the fear to become totally true. The reality of relationship unfolds itself where one confronts this fear.