



TIBET UND BUDDHISMUS

MAGAZIN FÜR TIBETISCHEN BUDDHISMUS IM WESTEN NO. 104 | 1/2013 | XXVII. JAHRGANG | 6 EURO | C8069 F

Stille wagen

Kontakt mit sich selbst aufnehmen
Mit dem arbeiten, was da ist
Ruhe einkehren lassen





LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

einfach mal Ruhe haben, danach sehnen sich viele Menschen im Internetzeitalter. Doch die Realität sieht anders aus: Im Hamsterrad des Alltags hetzen wir von einer Aktivität zur nächsten, sind permanent online erreichbar, wollen die neuesten und schnellsten Smartphones – aus Angst, etwas zu verpassen. Und wenn wir müde sind, lassen wir uns ins Sofa fallen, zappen mit der Fernbedienung durch die Programme oder surfen mit dem Tablet-PC im Internet. Im Urlaub geht der Stress weiter, wir haben ständig das Gefühl, etwas tun zu müssen. Bedürfnis nach Ruhe und Stille?

Wir sehnen uns nach Stille, aber gleichzeitig fliehen wir sie. Was erwartet uns, wenn es ruhig ist, wenn nichts los ist, wenn wir uns selbst begegnen? Viele, die den Versuch wagen, machen nicht die schlechtesten Erfahrungen. Am Anfang kann es hart sein, sich von den Reizen zurückzuziehen, etwa in einsamer Natur zu wandern, in einer abgeschiedenen Hütte zu sein oder eine Meditationsklausur zu machen. Das innere Chaos bricht sich Bahn, Unruhe, Gedankenflut, womöglich depressive Verstimmung können ans Tageslicht kommen.

Doch wer durch das Chaos hindurchgeht, fühlt sich zusehends wohler. Menschen, die eine Zeit lang abgeschieden gelebt haben, berichten, dass sie in Kontakt mit sich gekommen sind, dass sie ein Gefühl innerer Freiheit erlebten: das Vertrauen, mit sich selbst sein zu können, ja sogar glücklich zu sein, ohne äußere Reize. Erfahrene Meditierende berichten von Momenten tiefen inneren Friedens und Glücks, die ganz anders sind als alles, was sie zuvor erlebt haben.

Mit diesem Heft wollen wir Sie inspirieren, Stille zu wagen. Vielleicht nicht gleich drei Wochen in einer einsamen Hütte verbringen, sondern langsam anfangen, die inneren Landschaften zu erkunden: einen Sonntag ohne Internet, Fernsehen, Telefonate verbringen. Ein Wochenende an einem Schweigekurs teilnehmen oder sich für ein paar Tage zur Meditation zurückziehen, sofern man die notwendigen Anweisungen dazu von einem Meditationslehrer erhalten hat.

Still sein und schauen, was sich zeigt.

Eine einsichtsreiche Zeit wünscht Ihnen

B. Shatman

IMPRESSUM

TIBET UND BUDDHISMUS ist die Zeitschrift des Tibetischen Zentrums e.V. Sie erscheint vier Mal im Jahr. Der Bezugspreis ist für Mitglieder des Tibetischen Zentrums durch ihre Beiträge abgedeckt.

HERAUSGEBER:
Tibetisches Zentrum e.V.
Hermann-Balk-Straße 106
22147 Hamburg . Germany

TELEFON: +49(0)40 6443585
TELEFAX: +49(0)40 6443515
E-MAIL: tz@tibet.de
INTERNET: www.tibet.de

Postbank Hamburg
Konto-Nr. 460 900 201
BLZ 200 100 20

ANZEIGEN: Elisabeth Anstipp
TELEFON (MOBIL): +49(0)170 5263916
E-MAIL: elisabethanstipp@aol.com

Jahres-Abo Inland (inkl. Porto): 24,00 Euro
Einzelheft (zuzügl. Porto): 6,00 Euro
Das Abonnement verlängert sich um ein Jahr, wenn es nicht spätestens sechs Wochen vor Jahresablauf gekündigt wird.
ISSN: 0938-3506

REDAKTIONSTEAM:
Birgit Stratmann (verantwortlich), Monika Deimann-Clemens (stellvertretend), Andrea Liebers, Oliver Petersen, Carola Roloff

GESTALTUNG, SATZ, REPROARBEITEN:
Jörg Hoffmann, Olga Poljakowa

Bei dieser Ausgabe haben weiter mitgeholfen:
Elisabeth Anstipp, Jens Nagels, Maria Petersen

DRUCK:
telemotion mediaproduction gmbh
Andreas-Meyer-Straße 19
22113 Hamburg

FOTOS UND ABBILDUNGEN:
Titelfoto: Landschaft nördlich des Mt. Kailash in Westtibet, Bruno Baumann;
S. 2 oben: Jens Nagels; S. 2 unten: Christof Spitz;
S. 4 oben: Christof Spitz; S. 4 unten: Sascha Berger;
S. 5 oben: Christof Spitz; S. 6/7: Jens Nagels;
S. 8-11: Astrid Hörr-Mann; S. 12: Christof Spitz;
S. 16: Willi Kappner; S. 22: Photocase;
S. 24-27: Christof Spitz; S. 31: privat;
S. 32: Christof Spitz; S. 36: Christof Spitz;
S. 37: Jörg Hoffmann; S. 38/39: privat;
S. 40: Gurbum Tibet Gyalo; S. 42: Christophe Besuchet/Rangzen Alliance; S. 43: Jens Nagels;
S. 48: Bureau du Tibet/Paris; 54: Jens Nagels

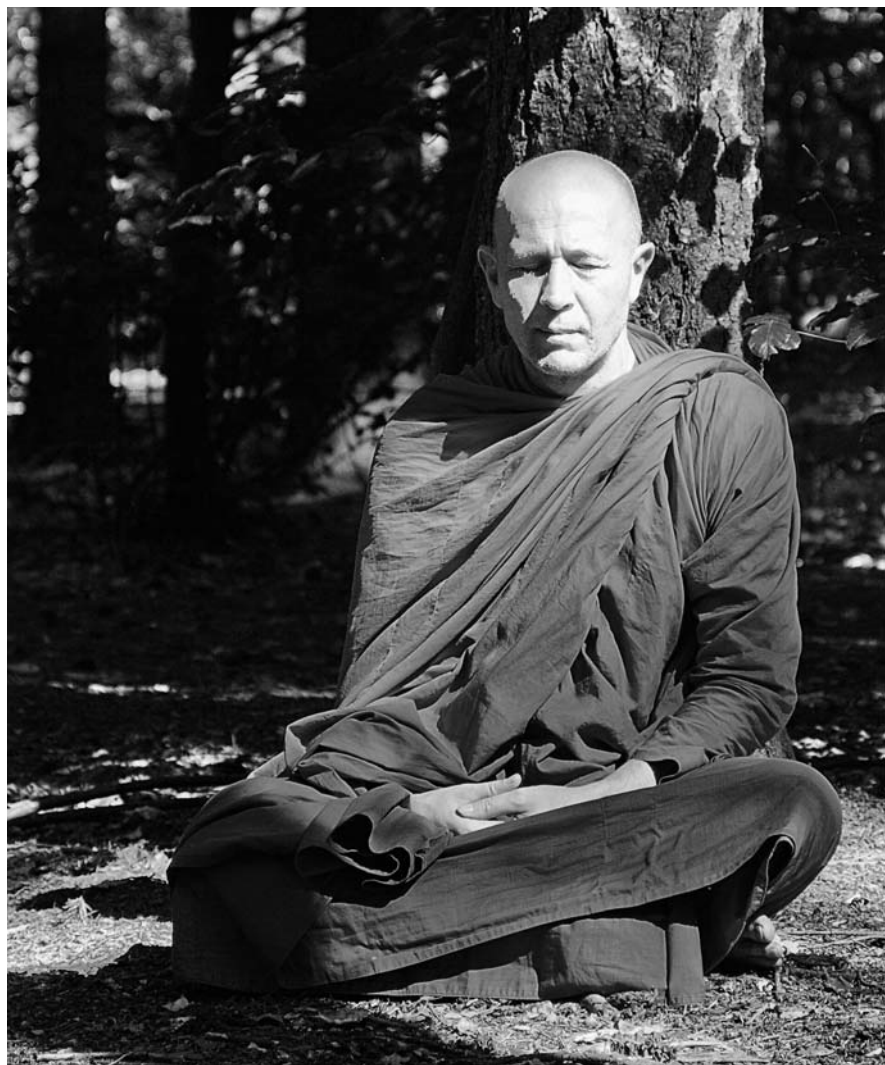
© ALLE RECHTE VORBEHALTEN.
Das Urheberrecht an allen Beiträgen liegt beim Tibetischen Zentrum oder bei den Autoren. Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Die Texte geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte können wir leider keine Gewähr übernehmen.



12

Sich an Stille gewöhnen

Wer in die Stille geht, erlebt zuerst inneren Lärm. Die Autorin Cornelia Weishaar-Günter erklärt, wie man sich langsam an die Stille gewöhnt.



32

„Jeder hat seinen eigenen Buddhismus!“

Der Buddhismus ist mehr als eine Therapie, aber er muss sich wandeln und an neue Bedingungen anpassen. Prof. Gomez, Indologe und Psychologe, spricht im Interview über seine ganz eigene Sicht auf den Buddhismus.



16

„Ich brauche Stille, wie andere Nahrung brauchen“

Der deutsche Mönch Ajahn Martin lebt in einem thailändischen Waldkloster. Seine Erkenntnis: Erst muss man den Müll vor dem Herzen wegtragen, dann kann man tiefen Frieden erleben.

8 Den Geist zur Ruhe bringen

GESHE THUBTEN NGAWANG

12 Sich an Stille gewöhnen

CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER

16 „Ich brauche Stille, wie andere Nahrung brauchen“

INTERVIEW MIT AJAHN MARTIN VON BIRGIT STRATMANN

21 Meditation: Atempause

BIRGIT STRATMANN

22 Stille in der Stadt

URSULA RICHARD

24 Die große Stille von Ajanta

FOTOS VON CHRISTOF SPITZ

28 Ist der Buddhismus eine Psychologie?

DIETER BORRMANN

32 „Jeder hat seinen eigenen Buddhismus!“

INTERVIEW MIT LUIS GOMEZ VON BIRGIT STRATMANN

37 Buddhismus-Studium: Angebot für Fernstudenten erweitert

ANDREA LIEBERS

40 Tibet in Flammen

Wenn die Tibeter sich anzünden

KATIA BUFFETRILLE IM GESPRÄCH MIT DÉBORAH CORRÈGES

„Die Menschen in Tibet sind verzweifelt“

KELSANG GYALTSEN IM GESPRÄCH MIT CHRISTINE HEUER

Warum der Dalai Lama die Selbstverbrennungen nicht verurteilen kann

TENZIN DORJEE

„Macht es zu einem brennenden Thema!“

JAMYANG NORBU

48 Aktuelles

50 Buchbesprechungen

54 Standpunkt: Wir brauchen aktives Mitgefühl

BHIKKHU BODHI

” Die äußere Stille
hat etwas
Beängstigendes,
weil wir uns selbst
begegnen.

Die innere Stille
hat immer etwas
Befriedigendes,
Erfüllendes.

Es gibt keine
Gedanken,
keine Sorgen,
keine Ängste,
es ist einfach
nur friedlich. ”

AJAHN MARTIN





DEN GEIST ZUR RUHE BRINGEN

Wer den Geist beruhigen und für die Entwicklung von Weisheit vorbereiten möchte, sollte konzentrationale Meditation üben. Der Autor erklärt, wie der Geist für den Weg zur Geistigen Ruhe zu schulen ist.

VON GESHE THUBTEN NGAWANG
ILLUSTRATIONEN VON ASTRID HÖRR-MANN



Jeden Menschen beschäftigt die Frage, wie er in Zukunft weniger Leiden und mehr Glück erleben kann. Einige suchen die Mittel dazu im Außen, andere eher im Innen. Der Buddha sah die Meditation als wesentliches Mittel an, Leiden zu überwinden – und zwar an der Wurzel, so dass es ein für alle Mal beendet wird. Meditation heißt auch, den Geist nach innen zu richten.

Kernelement der Meditation, mit der man das Leiden überwinden kann, ist die unterscheidende Weisheit, auch Besondere Einsicht (skt. *vipāśyanā*) genannt. Diese Besondere Einsicht, die Erkenntnis der eigentlichen Natur von Selbst und ande-

ren Phänomenen, ist das zentrale Mittel, das Leiden an der Wurzel zu packen. Um aber diese Einsicht zu entwickeln, brauchen wir einen stabilen, ruhigen und klaren Geist. Solange der Geist nicht beruhigt, diszipliniert und konzentriert ist, kann sich keine einwandfreie Meditation entwickeln, die die Kraft hat, falsche Sichtweisen zu durchtrennen.

So benötigt jede wirkungsvolle Meditation als Fundament eine gute Konzentration, eine tiefe innere Ruhe. Die konzentrationale Meditation hat verschiedene Stufen, die in die Geistige Ruhe (skt. *śamatha*) münden, einen Zustand, in dem der Geist im vollkommenen meditativen Gleichgewicht verweilt. Auf dem Weg dorthin wird der Geist immer mehr beruhigt und von unausgeglichene, störenden Faktoren befreit. Insbesondere gilt es, die beiden wesentlichen Hindernisse zu überwinden: „Sinken“ und „Erregung“.

DIE STUFEN DER KONZENTRATION

Die konzentrationale Meditation oder Sammlung ist eine punktförmige Ausrichtung des Geistes, die bewirkt, dass der Geist ohne Ablenkung auf dem gewünschten Objekt verweilen kann. Um diese Form der Meditation zu üben, braucht man einen ruhigen, förderlichen Ort, an dem man sich eine Zeit zurückziehen kann.

Zu Beginn der Meditationssitzung führt man je nach Zeit und Umständen die Vorbereitungen durch. Dann nimmt man entspannt die Meditationshaltung ein. Bevor man beginnt, sollte man den Geist überprüfen und dafür sorgen, dass ein heilsamer oder zumindest neutraler, relativ beruhigter Zustand erreicht ist.

Die Meditation beginnt damit, dass man den Geist auf das Meditationsobjekt richtet: Das kann eine Buddha-Statue



sein, der Atem oder die Natur des Geistes. Man zieht den Geist von der Beschäftigung mit anderen Objekten ab und lenkt ihn nach innen. Es ist gut, bevor man anfängt, den festen Entschluss zu fassen, den Geist zu fokussieren: Ich will mich jetzt nicht mit anderen Dingen befassen, sondern nur mit dem Meditationsobjekt. Aus diesem Entschluss heraus entwickelt sich eine innere Kraft.

Am Anfang ist die Konzentration noch nicht stabil – der Geist schweift ständig vom Objekt ab. Wir sollten uns davon nicht beirren lassen, sondern einfach weiterüben. Wann immer der Geist abwandert, bringen wir ihn zum Objekt zurück. Der indische Meister Ásvagoṣa empfiehlt: „Gerichtet auf ein Objekt, musst du den Geist festigen. Wenn du den Geist auf viele Objekte richtest – einmal hierhin, einmal dorthin –, gerät er in Turbulenzen.“

Im Laufe der Übung geht es vor allem darum, die beiden großen Hindernisse für die Konzentration, Erregung und Sinken, zu minimieren und den Geist in einen ausgeglichenen Zustand zu versetzen. Unter „Erregung“ versteht man Fehler, die mit Begierde und Ablenkung zusammenhängen; es ist eine Unruhe des Geistes, eine Flatterhaftigkeit. „Sinken“ tritt erst in einem fortgeschrittenen Stadium der Meditation auf und bezeichnet eine mangelnde Klarheit und Wachheit des Geistes. Sehr grobe Formen dieses Geistesfaktors sind Trägheit, Müdigkeit bis hin zum Schlaf; der Geist ist zu sehr nach innen gezogen, zu versunken. Das grobe Sinken wirkt der Klarheit des Geistes entgegen; das feine Sinken verhindert die Schärfe und die Intensität der Wahrnehmung. Beide Hindernisse – Erregung und Sinken – können nur durch konzentrierte Meditation beseitigt werden. Nur durch die

Beherrschung des Geistes kann innere Ruhe entstehen. Es ist ratsam, die Meditation bei einem erfahrenen Lehrer oder einer Lehrerin zu erlernen.

Auf den ersten Stufen geht es vor allem darum, den Geist beim Objekt zu halten und für die notwendige Stabilität zu sorgen. Um sich nicht zu erschöpfen, beginnt man mit kurzen Sitzungen von vielleicht fünf bis zehn Minuten. Später wird man die Sitzungen immer weiter ausdehnen, auf eine halbe Stunde oder mehr; erst dann werden sich echte Verwirklichungen ergeben.

Anfänger in der Meditation haben manchmal den Eindruck, dass ungewöhnlich viele ablenkende Gedanken auftreten, so als hätten sie gegenüber früher zugenommen. Aber das ist nicht der Fall. Man wird sich dieser vielen störenden Gedanken nur stärker bewusst, wenn

man den Geist nach innen richtet. Je mehr Routine man in der Meditation hat, umso fokussierter wird der Geist: Während anfangs die Aufmerksamkeit nur kurz beim Objekt verweilt, kann man sie später schon längere Zeitspannen kontinuierlich auf das Objekt gerichtet halten. Die Phasen der Ablenkung werden immer kürzer.

Im Verlauf der Übung lässt sich feststellen, dass nicht nur die Stabilität zunimmt sondern auch die Klarheit der Meditation. Zwei Kräfte sind es, die diesen Prozess fördern: die Vergegenwärtigung und die wachsame Selbstprüfung.

Die Vergegenwärtigung, zentral bei der Übung von Konzentration, ist der Faktor des Geistes, der ein von früher vertrautes Objekt ins Bewusstsein ruft und gegenwärtig hält. Man sorgt dafür, dass der Geist beim Objekt bleibt, bzw. man richtet ihn darauf zurück, wenn er abwandert. Dadurch wird der Ablenkung entgegengewirkt. Wenn die Kraft der Vergegenwärtigung entwickelt wird, vergrößert sich dadurch die Konzentrationsfähigkeit.

Die wachsame Selbstprüfung ist ein Faktor, mit dem man überprüft, in welchem Zustand sich der Geist befindet. Dazu muss man das Meditationsobjekt nicht vorübergehend verlassen, sondern man beobachtet quasi mit einer Ecke des Geistes, ob Fehler auftreten. Wenn man mit Hilfe der Selbstprüfung erkennt, dass zum Beispiel Mattheit aufkommt, ist es nötig, mehr Tatkraft zu entfachen und so die Klarheit und Wachheit des Geistes wieder zu erhöhen.

Wir müssen bei der Meditation also von zwei Seiten her auf unseren Geist achten und versuchen, Kontrolle über ihn zu gewinnen: Die eine Seite ist die Erregung, die der Konzentration vom Gesichtspunkt der Ablenkung her schadet. Als Gegenmittel muss man die Ver-

gegenwärtigung stärken und sich mit größerer Entschlossenheit darum bemühen, die Bewusstheit des Objektes beizubehalten.

Die andere Seite der Störung kommt vom Sinken, die der klaren Konzentration aufgrund zu großer Mattheit und Versunkenheit des Geistes nach innen schadet. Im ersten Fall ist der Geist zu „hoch“, zu aufgedreht, im zweiten Fall ist er zu „niedrig“, zu matt und lethargisch. Hier ist der Faktor der wachsamten Selbstprüfung besonders wichtig, damit man den Fehler überhaupt bemerkt.

VOLLKOMMENE GEISTIGE RUHE

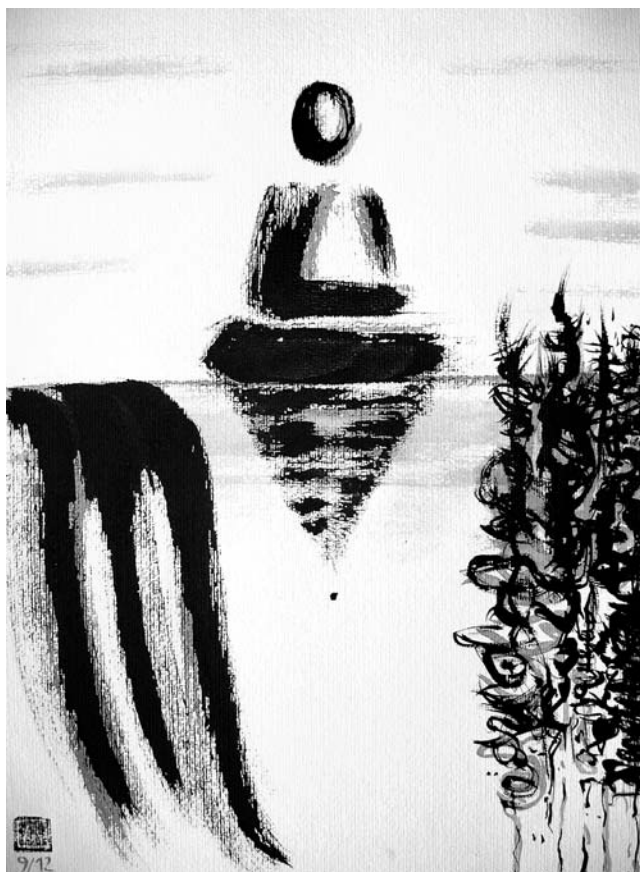
Auf den neun Stufen zur Geistigen Ruhe erlangt man mit zunehmendem Maße die Fähigkeit, eine kontinuierliche Konzentration zu bewahren, die frei ist von Hindernissen. Der Versenkungszustand auf der letzten, der neunten Stufe, die in die Geistige Ruhe (skt. *śamatha*) mündet, zeichnet sich dadurch aus, dass man keinerlei Anstrengung mehr benötigt, um Vergegenwärtigung und wachsame Selbstprüfung aufzubringen – der Übende kann die tiefe Konzentration ganz spontan und mühelos beibehalten.

Im Zustand Geistiger Ruhe ist der Geist vollkommen frei von Fehlern wie Erregung und Sinken, selbst in subtilen Formen. Der Übende lässt den Geist in seinem natürlichen Gleichgewicht ruhen, einem Zustand innerer Stille und großen Friedens. Eine tiefe, mühelose Konzentration, verbunden mit stabiler Ruhe und intensiver Klarheit des Geistes, ist erreicht. Das Versetzen in meditatives Gleichgewicht ist der höchste Konzentrationszustand, der mit einem menschlichen Geist erreicht werden kann. Man nennt diesen Konzentrationszustand die

„punktförmige Konzentration des Sinnlichen Bereichs“ [der Bereich, in dem Menschen leben; darüber hinaus werden in buddhistischen Schriften andere Lebensbereiche genannt, Anm. der Red.]. Wenn diese Meditation weitergeführt wird, geht sie im nächsten Moment in die eigentliche Geistige Ruhe über.

Die Geistige Ruhe ist ein Geisteszustand, der nicht mehr zum Sinnlichen Bereich, sondern bereits zu den Höheren Bereichen gehört [diese werden Körperlicher und Körperloser Bereich genannt, Anm. der Red.]. Neben der Mühelosigkeit erlebt der Meditierende nun zusätzlich eine außergewöhnliche Freude – ein Glücksgefühl von Körper und Geist, das eine Folge der völligen Beweglichkeit ist, die durch die Beherrschung der Konzentration erlangt wird. Solange er auch meditiert – der Übende fühlt sich sowohl körperlich als auch geistig ganz leicht und beweglich, und diese Beweglichkeit zieht ein besonderes Glücksgefühl nach sich. Der Geist ist geschmeidig und gefügig, so dass er ganz nach Belieben in jeden Meditationsinhalt vertieft und dazu benutzt werden kann, sich höhere Tugenden anzueignen. Das ist der Zustand von Geistiger Ruhe.

Mit der Geistigen Ruhe, also der Fähigkeit, den Geist anstrengungslos auf Heilsames auszurichten, solange man es wünscht, verbunden mit dem Erleben eines Glücksgefühls, befindet man sich auf der Vorstufe der Ersten Sammlung, der untersten Bewusstseinsstufe des sogenannten Körperlichen Bereichs. Dieser Geisteszustand ist sehr gut geeignet, um im Zustand tiefer Konzentration Untersuchungen anzustellen und die Natur der Wirklichkeit, das Nicht-Selbst, zu erkennen. Das eigentliche Ziel, wenn man Geistige Ruhe erreicht hat, ist das Entwickeln von Besonderer Einsicht. Denn erst mit der



Einsicht ist es einem möglich, die getäuschten Bewusstseinszustände zu überwinden, die für alles Leiden, das wir erleben, verantwortlich sind.

Die Geistige Ruhe ist also nicht das Endziel. Man kann durch fortgesetzte Übung noch tiefere Versenkungszustände erreichen wie die Vier Sammlungen. Mit dem Konzentrationszustand der Vierten Sammlung hat man die besten Voraussetzungen, um einen überwältlichen Pfad zu beschreiten, d.h. durch die Einsicht in das Nicht-Selbst die Befreiung (skt. *nirvāṇa*) zu verwirklichen.

Auf noch tieferen Versenkungsstufen ist der Geist zu versunken, um die Natur der Wirklichkeit zu analysieren und Weisheit zu entwickeln. Andererseits ist der Sinnliche Bereich, in dem wir leben, zu grob; denn mit nur geringer Konzentration ist es nicht möglich, das Nicht-Selbst klar und deutlich und mit großer Intensität zu erkennen. Der Geist ist nicht bereit für die Entwicklung der unbefleckten Weisheit.

Befreiung erlangt man, wenn man Entsagung entwickelt hat und auf der Basis von Geistiger Ruhe die endgültige Realität erkennt. Hierzu muss man mindestens den Geisteszustand der Ersten Sammlung erreicht haben. Allerdings können nur Praktizierende mit besonderen Fähigkeiten schon auf dieser Ebene der Konzentration Befreiung erlangen. Andere üben, bis sie in die Vierte Sammlung eintreten und schulen dann die Weisheit.

Bei der Entwicklung von Geistiger Ruhe besteht auf fortgeschrittenen Ebenen der Konzentration die große Gefahr, dass man die tiefe Konzentration mit der Befreiung verwechselt, denn das Glücksgefühl, das dort ständig vorhanden ist, übertrifft zum Beispiel bei Weitem das Glücksgefühl der sexuellen Vereinigung. Man ist geneigt, dieses Glück zu genießen, ohne auf dem Pfad weiter voranzuschreiten. Deshalb ist es wichtig, parallel zur Kon-

zentration Weisheit zu entwickeln. Außerdem sollte die Entwicklung von Geistiger Ruhe mit einer möglichst reinen Dharma-Motivation, also der Entsagung oder des Erleuchtungsgeistes, vorgenommen werden.

*Aus dem Tibetischen übersetzt
von Christof Spitz*

GESHE THUBTEN NGAWANG
(1932-2003) war 24 Jahre lang
Geistlicher Leiter des Tibetischen
Zentrums. Er konzipierte das Systematische Studium des Buddhismus,
das im Frühjahr 2013 mit dem
10. Lehrgang fortgesetzt wird.
Weitere Informationen:
www.tibet.de/studium.htm

ASTRID HÖRR-MANN ist Keramikerin-
Bildhauerin und Malerin mit psycho-
therapeutischer Ausbildung.
Sie setzt sich in ihren Werken mit spiri-
tuellen Fragen auseinander:
<http://www.astrid-hoerr-mann.de/>

Ich "brauche wie andere Nahrung brauchen" Stille

Der deutsche Mönch Ajahn Martin lebt in einem Waldkloster in Thailand und verbringt den Großteil des Tages in Meditation. Im Interview spricht er über das Leben in der Abgeschiedenheit und sagt, was Stille eigentlich bedeutet.

INTERVIEW MIT
BHIKKHU AJAHN MARTIN
VON BIRGIT STRATMANN

Sie verbrachten vor Ihrer Ordination 1991 zunächst einige Jahre im Westen. Warum brachen Sie die Zelte hier ab, um in der Waldeinsamkeit Thailands zu meditieren?

AJAHN MARTIN: Ich wollte den Weg aus *dukkha* [Pāli für Leiden, Anm. der Red.] herausfinden, das ist der Weg eines Mönchs. Ich habe mich gefragt, wie ich Gier und Hass überwinden kann. Alle Meditationslehrer, die ich fragte, sagten



„Loslassen“. Aber ich wusste, dass das nicht geht. Irgendwann las ich das Buch *Von Herz zu Herz (Straight from the Heart)* des thailändischen Meisters Maha Bua. Sofort wusste ich: Zu diesem Meister muss ich!

Welche Erfahrung war das, vom Trubel in die Stille des Waldklosters zu gehen?

AJAHN MARTIN: (lacht)

Das stelle ich mir gar nicht so lustig vor.

AJAHN MARTIN: Doch, das war es! Natürlich war es auch hart, aber es war genau das, was ich suchte. Vorher lebte ich in englischen Klöstern, aber dort wurde vor allem gearbeitet. Dann war ich bei Ayya Khema, aber auch da musste ich von morgens acht bis abends fünf Uhr arbeiten. Dann kam ich zu Maha Bua. Seine Devise ist: Die Arbeit des Meditierenden ist Geh- und Sitzmeditation. Es gibt eigentlich nur Essen, Almosengang und Saubermachen. Hier fühlte ich mich vollkommen verstanden, denn ich wollte intensiv meditieren, um tiefer zu kommen und nicht immer wieder an denselben Problemen hängen zu bleiben.

Was sind das für Erfahrungen in der Stille, sind sie auch schmerzhaft?

AJAHN MARTIN: Nein, das würde ich nicht sagen. Man muss durch Schmerz hindurchgehen. Es gibt zwei Möglichkeiten, mit Schmerz umzugehen: sich wehren oder etwas daraus lernen. Ich habe mich für die zweite Alternative entschieden. Es gibt vor allem körperliche Schmerzen.

Und wie haben Sie das einsame Leben empfunden? Ist das schön?

AJAHN MARTIN: Ja, es ist schön. Die Einsamkeit ist allerdings für die meisten das Problem. Im Waldkloster ist man den ganzen Tag auf sich gestellt. Aber ich bin nicht verloren gegangen, unser

Lehrmeister hat immer nach uns geschaut. Er kam zwei Mal am Tag vorbei, um zu sehen, was wir machen. Wenn wir nicht meditierten, drei Mal hintereinander, hat er etwas gesagt. Und wenn das nichts half, hat er die Leute rausgeschmissen. Er war streng.

Bei einer Allensbach-Umfrage von 2009, was die Deutschen am liebsten an ihrem Charakter verändern würden, gaben 67 Prozent an, sie wären gern „viel ruhiger“. Gleichzeitig fliehen wir die Stille und tun alles, sie zu vermeiden.

AJAHN MARTIN: Es ist die „Flucht vor der Freiheit“, wie Erich Fromm sagte. Ein hoch interessantes Buch, das ich mit 27 las. Hier beschreibt er, dass wir Herdentiere sind und nicht für uns allein leben können. Deshalb gehen wir jeden Kompromiss ein, um zu einer Gruppe dazuzugehören.

Ist das im Waldkloster anders?

AJAHN MARTIN: Ja, im Waldkloster wird man darauf trainiert, allein und frei zu sein. Die Hütten stehen einzeln, so dass man den anderen nicht begegnet. Man sieht sich nur morgens zum Essen und zum Saubermachen.

Kommt man sich nicht nutzlos vor, wenn man den ganzen Tag nur meditiert?

AJAHN MARTIN: Nein, du hast ja eine große Aufgabe: zu meditieren und den Geist zu befreien. Es ist immer der Kampf gegen den inneren Schweinehund. Und je mehr wir die negativen Emotionen herausreißen, um so mehr können wir für andere da sein. Der Weg des Erhabenen ist, das Selbst, die Illusion des Selbst zu überwinden.

Ich fragte ja nicht, ob es nutzlos ist, sondern ob man sich vielleicht so fühlt.

AJAHN MARTIN: Für Westler ist das natürlich die große Frage, vor allem im

Waldkloster, wo man nur einmal täglich isst, den ganzen Tag praktiziert und schweigt. Ich habe das aber dort nie empfunden, eher als ich noch hier im Westen war.

Oft idealisieren wir die Stille: Wir stecken mitten in dieser verrückten, hektischen Welt und sehnen uns nach Stille. Aber was erwartet uns da?

AJAHN MARTIN: Wir müssen erst einmal den ganzen Müll vor unserem Herzen wegtragen. Die Leute wollen zwar in die Stille, aber diese Arbeit wollen sie nicht machen.

Was ist das für ein Prozess?

AJAHN MARTIN: (schweigt) Sobald du ernsthaft praktizierst, kommst du an jede Grenze der Belastbarkeit – körperlich wie psychisch. Die ersten eineinhalb Jahre hatte ich das Gefühl, dass mir das Wasser bis zum Hals steht, dass ich nicht mehr atmen kann. Die ganzen Schwierigkeiten kommen ja dann, wenn man sich aus der Welt herausbegibt. Dann gilt es, die Dinge zu akzeptieren, mit denen du konfrontiert wirst. Und wenn die größeren Hindernisse überwunden sind, kommen die feineren: Hass, Gier, besonders Lust. Die sexuelle Begierde ist extrem stark.

Arbeitet man dann mit diesen Emotionen? Manche denken vielleicht ‚Ich gebe in die Stille, da dürfen diese Emotionen nicht sein‘. Vielleicht erschrecke ich mich auch vor dem, was ich alles in mir sehe und denke ‚Hier läuft einiges schief‘. Aber wenn ich diese Emotionen sehen kann, läuft es doch eigentlich richtig, oder?

AJAHN MARTIN: Ja, dann läuft es richtig, dann wird es interessant. Das bietet die Stille: dass ich mir alles anschauen und damit arbeiten kann. Es ist die einzige Chance, sich davon zu befreien. Die Emotionen sind sowieso immer da, sozusagen in der unteren Schicht des Geistes. In dem Moment, in dem du aufhörst, dich mit den äußeren Dingen zu beschäftigen, werden sie hoch gespült. Sie

sind die Grundlage für all unsere Handlungen, warum wir jemandem nachschauen, zum Telefon greifen, ins Internet gehen. Das bekommen wir in dieser lauten Welt normalerweise aber nicht mit.

Nun sind wir in der Stille und haben nichts anderes zu tun, als den Atem oder den Körper zu beobachten. Dann kommen die Emotionen. Die erste Stufe ist, erst einmal zu akzeptieren, dass Gier und Hass in uns sind, und nicht zu sagen: „Ich bin Buddhist und habe so etwas nicht“, sondern: „Jedes Lebewesen im Daseinskreislauf trägt Gier und Hass in sich, auch ich“. Das zu sehen ist nicht schön. Die meisten ergreifen dann die Flucht, weil sie es nicht ertragen. Sie sehnen sich zwar nach Stille, aber sie wollen sich nicht damit auseinandersetzen, was den Weg zu ihrem Herzen blockiert.

Und wenn man dann weitermacht?

AJAHN MARTIN: Dann kommt man an die Wurzeln heran.

Können wir das allein, oder brauchen wir einen Lehrer?

AJAHN MARTIN: In den meisten Fällen geht es nicht ohne Lehrer. Der Lehrer oder die Lehrerin begleitet einen, holt einen zurück, wenn man die falsche Richtung eingeschlagen hat, und zeigt einem auch, was man übersehen hat. Manchmal tritt er dir heftig auf die Füße und fragt: „Na, tut es weh?“ Das ist genau die Aufgabe des spirituellen Freundes, dass er uns zeigt, wo wir festhängen.

Ist es eigentlich zu empfehlen, sich allein über längere Zeit in die Stille zurückzuziehen?

AJAHN MARTIN: Nein, wenn du keinen Lehrer hast und keine Anleitung, kannst du nicht über lange Zeit meditieren. Es mag für ein oder zwei Wochen gehen, wenn du weißt, wie man praktiziert. Darüber hinaus kommt man ohne Anleitung nicht weit.

Man kann sogar die Stille nutzen, um alles Heikle zu umgehen. Dann übt man

einfach nur konzentrierte Meditation und kommt an die eigentlichen Emotionen gar nicht heran. Wenn man das Gefühl hat, bei der konzentrierten Meditation nicht weiterzukommen, muss man Untersuchungen anstellen. Denn die Emotionen, Gier, schlechtes Gewissen, nicht eingehaltene Ethik usw., hindern einen daran, Fortschritte zu machen. Wenn man hier nicht geschickt ist und mit diesen Emotionen arbeitet, kommt man nicht weiter. Möglicherweise fällt man sogar in eine Depression. Wenn du dann keinen Lehrer hast, der dir wieder heraushilft, sitzt du fest.

Depression ist das eine Problem, Unruhe vermutlich das andere?

AJAHN MARTIN: Ja, extreme Unruhe. Sobald ein wenig Ruhe da ist, werden die Leute total hibbelig: Sie meinen, sie müssten jemanden anrufen, irgendwohin fahren oder sonst was machen. Wenn du keinen Lehrer hast, der dich anweist zu sitzen und der hin und wieder auch vorbeikommt, um zu überprüfen, ob du sitzt, dann geht es nicht weiter.

Stille ist, wenn sich nichts bewegt

Was ist eigentlich Stille, vor allem die innere Stille?

AJAHN MARTIN: Wenn sich nichts mehr bewegt.

Was ist das für eine Erfahrung?

AJAHN MARTIN: Wir reden hier von einer inneren Stille, nicht von einer äußeren. Es gibt zwei Formen der inneren Stille [nach den Lehren des Pāli-Kanon, Anm. der Red.]: die angrenzende Sammlung und die vollkommene Sammlung. Die angrenzende Sammlung (Pāli: *upācāra samādhi*) ist die Stille jenseits von Gedanken und Erinnerungen. Hier hören die Wahrnehmungen noch nicht auf, aber sie sind nur peripher, sie tangieren uns

nicht, sondern werden wahrgenommen, als lägen sie weit in der Ferne. Man hat die Augen geschlossen, hört und fühlt noch, aber reagiert innerlich nicht. In diesem Zustand fühlen wir uns vollkommen sicher. Es bringt so viel Ruhe, Zufriedenheit und Stille mit sich, manchmal auch Freude, die den ganzen Körper durchzieht.

„Der innere Lärm ist wie ein ständig eingeschaltetes Radio. Wie zufrieden wir sind, wenn einfach mal Sendepause ist“

Dann gibt es die zweite Form der Stille (Pāli: *appana samādhi*), die erlebt wird, wenn die Versenkung ganz tief geht. Es ist eine innere Stille, und ich habe dafür keinen anderen Ausdruck als „Klares Wissen“. Man ist hellwach, aber es gibt keine Objekte, worauf sich das Wissen bezieht. In diesem Zustand hört für den Meditierenden alles auf zu existieren. Zuerst verschwindet der Körper aus seinem Bewusstsein. Manchmal löst er sich langsam auf, zuerst nur unten, dann andere Regionen des Körpers, bis man nur noch den Atem spürt, alle Sinneswahrnehmungen hören auf.

Im tiefen Samādhi gibt es kein Zeit- und Raumempfinden. Man atmet nicht mehr. Das ist der kritische Punkt bei der Meditation, denn wenn der Atem aufhört, hat man Angst zu sterben. Dieser Angst darf man nicht nachgeben, sondern man meditiert einfach weiter.

Dazu braucht man viel Meditationserfahrung?

AJAHN MARTIN: Für das Erreichen von Samādhi braucht man vor allem Ge-

duld und Ausdauer. Das muss nicht unbedingt lange dauern. Eine Schweizerin war drei Wochen im Waldkloster, in dieser Zeit schaffte sie es nur bis zur Angrenzenden Sammlung. Erst als sie in Bangkok war und vollkommen loslassen konnte, verbrachte sie die ganze Nacht im tiefen Samādhi. In dem Moment, wo wir kein Interesse mehr an äußeren Dingen haben, sind wir weg.

Wir kennen drei Formen von Samādhi: erstens das kurze Samādhi (Pāli: *khanika*), da tauchst du ganz kurz in die tiefe Stille ein und kommst gleich wieder heraus. Zweitens die Angrenzende Sammlung (Pāli: *upacara samādhi*), da sind alle Wahrnehmungen noch vorhanden. Da aber Gedanken und Erinnerungen aufhören, fühlt man sich ganz ruhig. Sobald man die Meditation verlässt, sind die Gedanken natürlich wieder da. Und drittens tiefes Samādhi (Pāli: *appana samādhi*), wo alles verschwindet, Raum und Zeit usw. Ob du eine Minute sitzt oder sieben Tage, ist gleich, der Körper regt sich nicht mehr, man könnte ihn zerstückeln, und du würdest es nicht merken.

Die meisten machen den Fehler, nach der Stille und Freude der Meditation zu suchen. Darüber vergessen sie, ihre Arbeit zu machen, d.h. sich auf einen Punkt zu konzentrieren. Meditieren geht wie bei einem Kind, das laufen lernt: Es steht auf, fällt um und beginnt von vorn. Genau so fokussieren wir den Geist auf ein Objekt. Wenn er abschweift, bringen wir ihn zurück, wieder und wieder. Wenn man jeden Tag mindestens ein oder zwei Stunden meditiert, kann man die Angrenzende Sammlung erreichen. Das hört sich nicht großartig an, aber die meisten schaffen es nicht.

Wie praktizieren wir im Alltag?

AJAHN MARTIN: Wenn du zu Hause bist, übst du morgens eine Stunde und abends eine Stunde und „wäscht“ den Geist. Alle Eindrücke des Tages werden gewaschen. Danach reflektierst du, wie der Tag war: Was habe ich gedacht, als ich mir die Zähne geputzt habe, als ich gegessen habe? Wen habe ich ge-

troffen, welche Auswirkungen hatten meine Handlungen usw. Sonst wirst du die Probleme nicht los. Alles Erlebte muss noch einmal hoch geholt werden, damit wir sehen, wie wir selbst die eigenen Probleme aufbauen. Je häufiger wir uns das anschauen, um so eher lassen wir davon ab. Außerdem ist es gut, jedes Jahr zusätzlich zur täglichen Praxis ein oder zwei Klausuren zu machen, um die Erfahrung zu vertiefen.

Wenn wir nun allein zu Hause meditieren und dann keinen Lehrer haben ...

AJAHN MARTIN: ... dann fallen wir immer wieder darauf herein. Man lässt sich von Freunden beraten, die meistens keine Praktizierenden sind, man ist ständig in die Welt eingebunden. Wir brauchen einen Lehrer oder eine Lehrerin! Für manche reicht es, zwei oder drei Mal im Jahr zu einem Meister zu gehen und sich dann an die Ratschläge zu erinnern. Für die größten Dinge reicht es.

In der Stille können wir tiefer schauen

Ermöglicht die tiefe Stille dann Einsicht?

AJAHN MARTIN: Ohne Stille ist kaum Einsicht möglich. Je intensiver die Stille, umso leichter kommt die Einsicht. In der ganz tiefen Stille können wir alles durchdringen und sogar durch Wände von Anhaftungen hindurchgehen. Wenn man aus der tiefen Stille kommt, fühlt man sich voller Energie, alle Batterien sind aufgeladen. Diese Stille und Energie nutzen wir, Untersuchungen anzustellen und Weisheit zu entwickeln. Die Einsicht ist wie das Messer, das falsche Auffassungen zerschneidet, die Stille schärft dieses Messer. Ist das Messer sehr scharf, dann brauchen wir es nur anzulegen, es schneidet ganz von allein hindurch.

Man sieht sozusagen durch. Das kann geschehen, weil wir frei von Anhaftung sind. Wenn wir voller Gedanken

sind, ist es unmöglich klar zu sehen. Erst die Stille ermöglicht loszulassen.

Hat Stille auch etwas Heilendes ?

AJAHN MARTIN: Es gibt die äußere und die innere Stille. Die äußere Stille hat etwas Beängstigendes, weil wir uns selbst begegnen. Die meisten wollen sich gar nicht selbst treffen. Die innere Stille hingegen hat immer etwas Befriedigendes, Erfüllendes, da gibt es keine Einsamkeit. Es gibt keine Gedanken, keine Sorgen, keine Ängste, es ist einfach nur friedlich. Das ist das Schöne, schon in der Angrenzenden Sammlung. Daher fühlen sich die Menschen immer so großartig, wenn sie das erlebt haben. Es geht ein befreites Lächeln über ihr Gesicht.

Muss man sich erst aus der Welt zurückziehen, um dann die innere Stille zu finden?

AJAHN MARTIN: Rückzug ist nicht unbedingt nötig, aber es hilft. Für viele ist es schwierig, sich aus ihrer Umgebung zu lösen. Die Westler haben aber meistens Zweifel. Sie verstehen nicht, dass man ungeheure Geduld und Ausdauer braucht, bis sich Resultate einstellen. Um sich dem zu entziehen, rennen sie lieber zu einem anderen Lehrer, probieren Neues aus und stoßen dann wieder an ihre Grenzen. So rennen sie ihr ganzes Leben herum, von einem Lehrer zum anderen, von einer Tradition zur nächsten. Sie kommen aber nie an die eigenen inneren Hindernisse heran.

Neben dem Zweifel ist unsere „Überbildung“ ein großes Hindernis. Wir verlassen uns auf unseren Verstand, statt auf unser Herz. Denken, Erinnern und Sprechen halten uns davon ab, Erfahrungen im gegenwärtigen Moment zu machen. Erfahrung gibt es nur im gegenwärtigen Moment! Die Stille bringt uns mit dem Leben in Kontakt.

Gibt es keine Entwicklung ohne Stille?

AJAHN MARTIN: Nein. Der Weg aus dem Leiden führt über Ethik, Konzen-

tration und Weisheit. Ohne Konzentration kann man den Weg nicht gehen. Wir müssen uns nach innen richten, tun aber das Gegenteil. Solange wir draußen stehen, können wir das Puzzle unseres Lebens nicht zusammensetzen. Wir müssen zurück zu den Fundamenten, d.h. zum Körper und zu den Gefühlen.

Wir sagen manchmal „Mir geht es schlecht“, aber wir wissen gar nicht, wie es uns geht. Vielleicht ist das Gefühl, das wir erleben, etwas Unangenehmes aus der Vergangenheit, an dem wir noch hängen, obwohl es real nicht mehr da ist. So verlängern wir diese Empfindung und merken es nicht. Oft tun wir alles, um es nicht weiter erleben zu müssen. Wir gehen Eis essen oder ins Kino, aber danach ist das Gefühl immer noch da. So schlagen wir die Zeit tot, nur um nicht zu sehen, was da wirklich passiert. Wir leben in Gedanken, Illusionen, Vorstellungen.

Wie können sich Menschen, die ein normales Leben in der Gesellschaft führen, Räume der Stille erobern?

AJAHN MARTIN: Die erste Voraussetzung ist, eine Klausur zu machen, mindestens zehn Tage, besser drei Wochen. Hier nehmen wir zum ersten Mal Kontakt mit der Stille auf. Wir müssen das Süße der Stille kosten und Vertrauen aufbauen, dass Meditation zu etwas führt, was wir suchen.

Was immer wir suchen, ist in unserem Herzen zu finden. Was immer entsteht, entsteht in unserem Herzen. Und ein guter Meditationslehrer zeigt uns den Weg zum Herzen.

Wenn man in einer Klausur eine wertvolle Erfahrung macht – und sei es nur für 10 oder 15 Minuten, so kann das ein Antrieb sein, täglich zu meditieren, auch wenn es nur 45 Minuten am Tag sind, am Wochenende etwas mehr. Es gibt uns Energie und Vertrauen. Gäbe es solche außergewöhnlichen Zustände von Glück, Frieden und Stille nicht, würde niemand diesen Weg gehen.

Was bedeutet Ihnen Stille?

AJAHN MARTIN: So wie andere Schlaf und Nahrung brauchen, brauche ich die Stille. Das ist meine Lebensenergie. Das heißt nicht, dass ich mich formal hinsetzen muss, um Stille zu erleben. Das ist irgendwann nicht mehr so nötig, aber natürlich wird man sich in die Stille begeben, so oft es geht, weil es nichts Besseres im Leben gibt. Der innere Lärm, der wie ein ständig eingeschaltetes Radio ist, wird abgeschaltet. Leider wissen wir gewöhnlich nicht, wo der Schalter sitzt, daher plärrt das innere Radio unaufhörlich: „Das mag ich, das mag ich nicht. Das muss so sein und nicht anders. Ich meine dies und behaupte das. Jetzt mache ich dies, dann das ...“ So geht es 24 Stunden am Tag, und nachts träumen wir noch davon. Wie soll da Stille entstehen, wenn wir ständig von den Gedanken tyrannisiert werden?

Und wie zufrieden sind wir, wenn einfach mal Sendepause ist – und sei es nur für 15 Minuten. Je tiefer die Erfahrung von Stille ist, umso kraftvoller ist unsere Motivation zu meditieren. Und so erklimmen wir Berge, über die wir normalerweise nicht gehen würden.

AJAHN MARTIN ist ein deutscher Mönch, der in einem thailändischen Waldkloster lebt und täglich 12 bis 16 Stunden meditiert. Lesen Sie ein Portrait über ihn im online-Archiv:

www.tibet.de/zeitschrift/archiv/tibu-2012-100-103-inhaltsuebersicht-tibet-und-buddhismus.html#c3343

Lehrreden von Ajahn Martin finden Sie im Internet: www.wat-lao.org/Bibliothek/index-Ajahn%20Martin.html

Kostenloser Download: Maha Bua „Von Herz zu Herz“: www.luangta.com/English/site/german/buecher/buch4_vonHerz.php



ATEM PAUSE

VON BIRGIT STRATMANN



Der Weg in die Stille führt nicht über eiserne Disziplin, Pflichterfüllung und den Drang, etwas leisten zu müssen, sondern über liebende Güte für uns selbst. Wir sehen, wie wir ständig nach Außen gerichtet und pausenlos in Aktivitäten verwickelt sind. Gleichzeitig sind wir von unkontrollierten Gedanken und negativen Emotionen beherrscht und aufgewühlt. Viele innere und äußere Bewegungen sind damit verbunden, dass wir nach etwas greifen oder etwas von uns fernhalten wollen. Dadurch kommt es zu Stress, Frustration, Verstimmungen und Verspannungen. Wir sind nicht im inneren Gleichgewicht.

Wenn der Geist gesammelt ist und entspannt in der Meditation verweilt, erleben wir Glück – und sei es nur für einige Momente der Sammlung. In der Stille haben wir Zugang zu den Glücksquellen in uns selbst. Als Einstieg in die Meditation entwickeln wir den Wunsch: „Möge ich Glück erleben an Körper und Geist. Möge ich die Ursachen des Glücks finden.“ Wir lassen liebevolle Zuneigung zu uns selbst entstehen wie zu einem Kind. Wenn es möglich ist, dehnen wir die liebende Güte auch auf andere Lebewesen aus – in dem Bewusstsein, dass auch sie sich nach Wohlergehen sehnen.

Eine wichtige Voraussetzung, um überhaupt in Stille sein zu können, ist es, entspannt zu sein. Wir entspannen uns, indem wir unsere Aufmerksamkeit zuerst auf den Körper richten. Wir nehmen die Meditationshaltung ein und lassen das Bewusstsein in den Körper sinken. Wir spüren, wie der Körper den Boden berührt und entspannen uns in das Erdelement hinein, das uns Stabilität und Sicherheit gibt. Wir fühlen uns getragen.

Dann durchwandern wir den Körper von oben nach unten oder von unten nach oben. Dabei machen wir uns bewusst, wo Verspannungen bestehen – sei es im Rücken, in den Schultern, im Nacken – und lösen diese mit dem Ausatmen auf. Wir lassen Raum entstehen, z.B. zwischen den Schulterblättern. Besonders im Gesicht entspannen wir uns: um die Augen, am Oberkiefer, es ist Raum in der Stirn.

Nun richten wir die Aufmerksamkeit auf den Atem, wie es der Buddha im Satipatthāna-Sūtra empfahl: „Atmet er lang ein, versteht er: ‚Ich atme lang ein.‘ Atmet er lang aus, versteht er: ‚Ich atme lang aus.‘ Atmet er kurz ein, versteht er: ‚Ich atme kurz ein.‘ Atmet er kurz aus, versteht er: ‚Ich atme kurz aus.‘“ Wir atmen ein und aus, ohne den Atem zu kontrollieren, ohne ihn zu steuern. Wir lassen das Atmen einfach geschehen.

Als nächstes achten wir besonders auf das Ausatmen. Im Alltag sind wir ganz auf das Einatmen fixiert und darauf, so viele Eindrücke und Stimuli wie möglich in uns aufzunehmen. Wir schenken dem Ausatmen kaum Beachtung, obwohl dies ein Synonym für Entspannen und Loslassen ist.

Wir versuchen nun, das Ausatmen bewusst wahrzunehmen. Wir atmen vollständig aus, ohne das Ausatmen künstlich zu verlängern. Meistens vollenden wir einen Atemzug nicht bewusst, sondern lassen uns durch Gedanken wegtragen. Nun werden wir beim Ausatmen besonders still. Vielleicht gibt es eine Pause nach dem Ausatmen. Wir genießen diese Atempause und sind dabei wach und entspannt. Wenn Gedanken, Gefühle aufkommen, lassen wir sie mit dem Ausatmen los wie welke Blätter, die vom Wind weggeweht werden. So üben wir noch einige Zeit, bis Körper und Geist ruhig, entspannt und erfrischt sind.

STILLE IN DER STADT



Wie können wir inmitten von Lärm still sein? Die Autorin beschreibt, wie wir im ganz normalen Alltag Oasen der Stille finden können.

VON URSULA RICHARD

„Ganz im Geheimen sprachen der Weise und ich. Ich bat ihn: Nenne mir die Geheimnisse der Welt. Er sprach: Schweig ... und lass dir von der Stille die Geheimnisse der Welt erzählen.“ Diese Worte des Sufiheiligen und -dichters Rumi erwecken vielleicht Vorstellungen und Bilder in uns, wie wir in der Natur oder in einem sakralen Raum schweigen. Damit ist immer auch ein innerliches Schweigen gemeint, um der Stille zu lauschen und uns empfänglich für die Geheimnisse der Welt zu machen. Uns kommt dabei sicher kein belebter Ort wie der Hauptbahnhof in einer Großstadt oder ein Einkaufszentrum in den Sinn.

Mit solchen Orten mögen wir vieles verbinden, aber sicherlich nicht Stille. Stille als Gegensatz zum „Lärm der Welt“ ist für viele von uns zu einem knappen Gut, zu einer Sehnsucht geworden und damit zu etwas sehr Kostbarem. Wir sind, sofern wir nicht zurückgezogen auf dem Land oder in abgeschiedenen monastischen Gemeinschaften leben, oftmals einem Geräuschpegel ausgesetzt, den wir nur noch als Lärm empfinden: Musik läuft als Hintergrundberieselung in Restaurants, Geschäften, Cafés. Autogeräusche, Hupen, Polizeisirenen, Menschen, die in der Öffentlichkeit telefonieren usw. sind stetige Geräuschkulissen. *Die Vertreibung der Stille* ist der Titel eines Buches, das schon in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts beklagte, wie uns

das Leben „unter der akustischen Glocke“ um unsere Sinne bringt.

Doch sehen wir die Stille nur als Antipoden zum „Lärm der Welt“, so schaffen wir damit in gewissem Sinne erst den Gegensatz, unter dessen Spannungsverhältnis wir dann leiden.

„STILLE IST EINE BEWUSSTSEINSVERÄNDERUNG.“

In fast allen spirituellen Traditionen ist die Stille von herausragender Bedeutung. In der Meditation oder auch im Gebet soll der Geist zur Ruhe kommen, still werden. Wir werden zu Lauschenden, die in die Stille hineinhorchen. Toni Packer, die, aus dem Zen kommend, ihre Arbeit als offenes, meditatives Fragen oder Erforschen jenseits traditioneller Konzepte verstand, sprach oft davon, die eigenen Fragen in der Stille lebendig zu halten. Diese Stille steht nicht im Gegensatz zum „Lärm der Welt“, sondern geht über diesen hinaus und schließt ihn ein. Stille ist das, was alles gewissermaßen umhüllt, aber auch erst ermöglicht.

Der große amerikanische Künstler und Komponist John Cage entdeckte in den 1940er Jahren experimentell, dass das Schweigen, die Stille, *silence*, nichts Akustisches ist. Er ging in einen schalltoten Raum an der Harvard University, doch auch dort gab es keine Abwesenheit von Geräuschen. Er hörte weiterhin Klänge, und zwar einen hohen und einen tiefen, und er erfuhr von dem Techniker, dass der hohe von seinem Nervensystem stammte und der tiefe von seinem zirkulierenden Blut. Diese Erfahrung war für ihn eine Art Initialzündung; er erkannte, dass Stille „eine Bewusstseinsveränderung, eine Wandlung“ ist, und dieser Einsicht widmete er fortan seine Musik.

Eines der bekanntesten Stücke von John Cage heißt 4'33". Dabei setzt sich der Pianist ans Klavier, hebt den Deckel – und schließt ihn nach 4 Minuten und 33 Sekunden wieder, ohne einen einzigen Ton gespielt zu haben. Die Zuhörenden erwarten natürlich Musikklänge, denn sie besuchen ja ein Konzert. Doch was sie hören, sind Husten, Räuspern, Scharren usw., aber sie nehmen diese Geräusche mit einer Aufmerksamkeit wahr, die wir gemeinhin nicht den Alltagsgeräuschen entgegenbringen.

Seit letzten Sommer haben wir in einer Berliner Tai-Chi-Schule ein Zendo. Wenn wir dort abends bei geöffnetem Fenster sitzen, dringen die Stimmen der draußen in den Restaurants sitzenden Gäste zu uns in den fünften Stock. Man hört Straßenmusikanten, Musik aus einer Yoga- und einer Tanzschule, das Klirren von Glas. Ich habe zugegebenermaßen schwer Frieden mit dieser Geräuschkulisse schließen können, vielleicht auch, weil ich als Mitbegründerin des Zendo Angst

hatte, den Mitsitzenden wäre das möglicherweise zu laut (beschwert darüber hat sich in der ganzen Zeit niemand).

Am hilfreichsten hat sich für mich die Vorstellung erwiesen, mit dem Glockenklang zu Beginn der Meditation werde gewissermaßen der Klavierdeckel gehoben und nach 30 Minuten mit dem Glockenklang, der das Ende der Sitzrunde anzeigt, werde er wieder geschlossen – und dazwischen werde jetzt das Stück 4'33" aufgeführt. Dieses Verständnis hat mir am ehesten eine vorurteilslose Offenheit für alles, was sich hörbar machen will, ermöglicht. Und ich habe gemerkt, dass so auch der emotional-gedankliche Lärm, der ansonsten die Geräusche noch verstärkt und sie endgültig zu Krach werden lässt, mehr und mehr wegfällt.

Dies lässt sich meines Erachtens gut auf das alltägliche Leben inmitten von mehr oder minder ausgeprägten Geräuschkulissen übertragen. Natürlich ist es wunderbar, wenn wir uns als Stadtbewohnerinnen oder -bewohner Oasen der Stille schaffen oder für uns finden, sei es unsere Wohnung, ein Meditationszentrum, eine Kirche, ein Park, ein Friedhof usw. Solche Orte sind wichtig, weil sie es uns einfach leichter machen, zu uns zu kommen, zur Ruhe und zur Besinnung zu kommen. Sie lassen uns möglicherweise eine Stille erleben, die uns nährt und inspiriert, und dies kann uns dann auch die Kraft geben, jene Stille zu erfahren, die hinter dem Gegensatz still – laut liegt.

Begrenzen wir unsere Vorstellung jedoch darauf, die Stille brauche ruhige Orte, um sich erfahrbar zu machen, verfallen wir leicht in eine Art Indoor-Spiritualität: Wir haben auf der einen Seite Orte für die Stille, Meditation und Achtsamkeit und auf der anderen Seite unser alltägliches Leben, in dem wir uns ärgern und hilflos fühlen, wenn die Nachbarin den Fernseher laut eingestellt hat, weil unsere Wohnung an einer verkehrsreichen Straße liegt oder wir die zahlreichen Telefonate unserer Kollegin im Büro mithören müssen.

Um in einem Umfeld mit hohem Geräuschpegel wie in Städten nicht immer von Fluchtreflexen erfasst zu werden, ist es wichtig, immer wieder auf die Stille jenseits der Geräusche zu horchen. Das bedeutet, sie auch zwischen und in den Geräuschen und Klängen selbst wahrzunehmen. Oder – denn dies betrifft ja nicht nur den äußeren Lärm, sondern auch unseren gedanklich-emotionalen Aufruhr, in dem wir uns oft befinden, wenn es wie in meditativen Settings äußerlich still ist – die Stille auch hier zu finden. Lärm und Stille werden dann nicht als Gegensätze erfahren, sondern die Stille macht sich im inneren wie im äußeren Lärm bemerkbar.

URSULA RICHARD ist Verlegerin, Übersetzerin und Autorin. 2011 erschien ihr Buch *Stille in der Stadt – Cityguide für kurze Auszeiten und überraschende Begegnungen* im Kösel-Verlag.

DIE GROSSE STILLE VON AJANTA

FOTOS VON CHRISTOF SPITZ

Wie könnte ein Leben in Stille aussehen? Wie haben wohl Mönche und Nonnen in der Anfangszeit des Buddhismus in Indien gelebt und praktiziert? Wer sich das nicht so richtig vorstellen kann, dem sei ein Besuch in den Höhlen von Ajanta empfohlen.

Das Weltkulturerbe von Ajanta liegt im indischen Bundesstaat Maharashtra, etwa 100 Kilometer nördlich von Aurangabad und ca. 400 Kilometer von Mumbai entfernt. Hier liegen an der steil abfallenden Flanke einer Schlucht rund 30 unterschiedlich große Höhlen, die vom 2. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung bis ins 5. Jahrhundert hinein genutzt wurden. Die Klostergebäude und Tempelräumen wurden von Menschenhand in das Vulkangestein gehauen. Sie sind vor allem berühmt wegen der beeindruckenden Wandmalereien und der einzigartigen Reliefs und Steinfiguren von Buddhas und Bodhisattvas.

Die Höhlen sind teilweise über Terrassen miteinander verbunden. Es gibt Wandelgänge, die den Blick in die weite Landschaft gestatten. Über kleine Eingänge gelangt man in die ehemaligen Zellen der Mönche, die hier in tiefer Abgeschiedenheit ein kontemplatives Leben geführt haben.

Wenn man Ajanta in Zeiten besucht, in denen es keine Touristenströme gibt, etwa am frühen Morgen oder in der Mittagszeit, kann man in die Atmosphäre der Stille und Einfachheit eintauchen. Wie befriedigend ist ein Leben, das nicht von äußeren Reizen abhängig ist? Wie friedlich und freudvoll kann ein Geist sein, der in Meditation geschult ist und Glück in sich selbst gefunden hat?









Die Felsentempel von Ajanta sind
seit 1983 ein Weltkulturerbe der UNESCO.

Berühmt sind die Wandmalereien wie die des Bodhisattva
Padmapani, einer Erscheinungsform von Avalokiteśvara,
dem Buddha des Mitgefühls.

