

EINFÜHRUNG VON AYSHEN DELEMEN

Vom Wert des Schweigens

Schweigen im Rahmen eines Gruppenrückzugs ist in den meisten kontemplativen Kulturen selbstverständlich, so auch in den meisten buddhistischen Traditionen. Sogar im Tibetischen Buddhismus, wo in den Pausen zwischen Belehrungen und Übungssitzungen oft der rege Kommunikationsaustausch der Teilnehmer eher eine Atmosphäre fröhlichen Beisammenseins ausstrahlt als die einer Klausur, bekommt das Schweigen zunehmend eine größere Bedeutung. Interessanterweise besteht zumeist eher die jüngere Generation von tibetischen Lehrern auf einer Schweigepflicht bei ihren Seminaren. Traditionell, so hört man, war die Auflage des Schweigens in den Klöstern Tibets von Abt zu Abt unterschiedlich. Häufiger war sie wohl in den Klausur-Camps anzutreffen, wo Ngakpas und andere Laien-Praktizierende sich für eine gewisse Zeit um einen lehrenden Yogin versammelten. Bei einigen Praxis-klausuren wie zum Beispiel im Rahmen des Fastenrituals Nyung Ne aber gehört das Schweigen auch in monastischen Zentren dazu.

Mit wachsender Akzeptanz der buddhistischen Geistesschulung und der Anwendung ihrer Methoden in der westlichen Welt, wird das selbst auferlegte

vorübergehende Schweigen auch für viele von uns westliche Praktizierende zu einem Thema. Insbesondere buddhistische Zentren in den USA setzen das Schweigen bei der Teilnahme an einem Meditationsretreat voraus.

Eine Glocke läutet den Beginn des Schweigens ein und signalisiert, dass unsere verbale Verbindung mit der Umwelt als Methode der Verständigung soeben ausgeschaltet wurde – für Tage, manchmal für Monate (Notfälle und praktische Notwendigkeiten ausgenommen).

Was ist so besonders nützlich am Schweigen? Es wird als direkter Weg gesehen, uns aus dem äußeren Aufmerksamkeitsfeld in innere Prozesse zurückzuführen und uns mit der Arbeitsweise unserer Geistes- und Herzenswelt vertraut zu machen.

Doch das Schweigen in Gemeinschaft will gelernt werden. Unser tiefes Bedürfnis nach der Stille des Herzens, in der das Gewahrsein frei tanzen kann, wird im modernen Hochgeschwindigkeitsleben ununterbrochen zugeschüttet. Mehr noch: Üblicherweise werden wir allenthalben mit einer Ablehnung gegenüber der Stille konfrontiert. Zu der unvermeidlichen Geräuschkulisse der Straße und der konstanten Beschallungsoffensive

aus allen medialen Kanälen gesellt sich ein allgegenwärtiges kommerzielles Hintergrundgedudel. Das zwanghafte Redenmüssen, damit ja keine Redepausen entstehen, dann doch schon lieber ein Liedchen summen – bei vielen Mitmenschen die Norm. Und häufig ansteckend. Wie leicht entsteht bei solchem Kommunikationszwang Überflüssiges, Unsinniges oder Unsensibles. Schnell vergessen ist da der Rat des Buddha zur Vermeidung der Verfehlungen des Sprechens, wie Lüge, Verleumdung oder verletzende Sprache – eine Grundregel seiner Lehre.

Es ist nicht einfach, angesichts des allgegenwärtigen Kommunikationsdrucks das Schweigen zu kultivieren. Und wenn wir uns dann tatsächlich einmal vorübergehend das Schweigen auferlegen, sehen wir nur allzu deutlich, wie der eigene ungezügelte Gedankenfluss, unsere Beurteilungen, Wünsche, Ängste und andere Emotionen hemmungslos unseren Geist überschwemmen.

Das Schweigen gibt uns einen Vorgesmack davon, wie es ist, aus diesem Zwang unseres in Chaos eingebundenen äußeren Seins auszusteigen. Es macht die Entdeckung der inneren Stille möglich, in der das weite Gewahrsein erfahren werden kann.