



SCHWEIGEN IM RETREAT

Die Umstände im Retreat konfrontieren uns mit uns selbst. Myoshin Kelley schildert, welchen Nutzen wir daraus ziehen können, wenn wir diese Herausforderung annehmen.

VON MYOSHIN KELLEY

In eine Retreatumgebung einzutreten, ist eine Herausforderung. Wir begeben uns in eine Situation, in der wir nicht über die vertraute Kontrolle der Dinge verfügen. Das Essen, die Raumtemperatur oder unsere Zimmergenossen – manchmal werden diese kleinen Dinge sehr wichtig, ja wir können sie sogar als lebenswichtig empfinden. Unser Geist kann hartnäckig sein. Wir stehen unseren Ängsten gegenüber. Vielleicht begann die Angst schon mit unserem allerersten Gedanken über die Teilnahme am Retreat? Schließlich verbindet sie sich mit dem Kontrollverlust, und plötzlich sind wir voller Angst, Abneigung und Sorge. Was machen wir, wenn wir unsere Reaktion nicht einordnen können? Wir leben es aus. Wir versuchen, das Gefühl von Kontrolle zurück zu gewinnen, um die Angst zu mildern.

Wenn wir uns aber mitten in diesem Unbehagen einfach zurücklehnen, willens, das anzuschauen, was da abläuft, was bei uns ausgelöst wird, dann nehmen wir diese Situation in unsere Praxis auf – in das Feld des Gewahrseins. Wir machen es dadurch zu einer Stütze, zu einer Entdeckungsfahrt. Und dies wird dann Teil unserer Praxis. So wird es nicht unbewusst unser ganzes Handeln und Denken bestimmen.

Retreats fordern uns auf diese Weise heraus. Das Zusammenleben in einer großen Gemeinschaft bringt Reibung mit sich. Möglicherweise ist es nur eine Person, die bei uns Ablehnung auslöst, vielleicht durch die Art, wie sie geht. Oder jemand atmet zu laut oder blickt unruhig um sich oder redet zu viel. Jede Kleinigkeit kann eine ganze Folge von Reaktionen nach sich ziehen. Diese Reibungen sind wichtig, denn wenn wir unsere Praxis in schwierigen Zeiten und in unseren Bezie-

hungen nicht anwenden, welchen Wert hat sie dann? Nur wenn uns unsere Praxis in allen Situationen unterstützt, wird sie zur echten Zuflucht.

ALLEIN MIT SICH SELBST

Diese Zeit des Schweigens, in der wir uns befinden, kann einige von uns an ihre Grenzen bringen. Erstaunlicherweise reagiert jeder von uns anders auf Schweigen. Einige Menschen mögen es sehr und finden es hilfreich. Es ermöglicht ihnen, sich ihre Erfahrungen in einem einfacheren Umfeld anzuschauen. Dies kann durchaus nützlich sein, denn wenn wir uns immer in komplexen Situationen befinden, passiert manchmal alles so schnell, dass wir automatisch reagieren, ohne die Möglichkeit, unser Handeln zu reflektieren. Schweigen strahlt tatsächlich eine Menge zurück. Darin liegt sein Nutzen. Wir sprudeln unsere Gedanken nicht wie üblich unreflektiert hinaus. Wir beginnen tatsächlich, diese besser wahrzunehmen. Das allein kann schon eine Herausforderung sein.

Häufig, wenn wir reden, wenn wir einfach aussprechen, was uns gerade in den Sinn kommt, haben wir kein Gefühl dafür, welche Auswirkungen dies haben könnte. Wir sind einfach nicht so richtig bei der Sache. Im Retreat steigen diese Gedanken dann ganz plötzlich und sehr stark hoch.

Für manche Leute ist das Schweigen dann ein Segen. Bei anderen kann es Angst und Unsicherheit auslösen, einfach weil wir daran gewöhnt sind, durch verbale Kommunikation mit anderen in Beziehung zu treten. Das Ausbleiben der Sprache bei unserem Austausch mit anderen kann Gefühle der Verlassenheit und Einsamkeit hervorrufen. Dies kann uns mit der Herausforderung konfrontieren, mit uns selbst allein zu sein. In der Stille beginnen wir häufig, unsere Gewohnheit zu erkennen, dass wir in schwierigen Momenten nach Ablenkung suchen. Häufig erfolgt diese Ablenkung dann durch Sprechen. Wenn diese Möglichkeit aber ausgeschlossen wird, beginnen wir, die Bewegungen des Geistes und das ganze Wollen und Greifen nach etwas zu erkennen.

Einige von uns haben vielleicht schon einmal beobachtet, dass wir uns zwar nicht verbal unterhalten, aber durchaus andere Wege der Kommunikation mit anderen finden. Wir gestikulieren oder schreiben Kurznachrichten. Wir finden eben ein anderes Medium für irgendeine Form der Kommunikation. Manches davon mag wesentlich sein, anderes einfach nur okay. Interessant wird es, wenn wir merken, dass diese Bewegung des Geistes in dem Moment ein Vakuum füllen will, einfach weil die Schlichtheit des Moments ohne irgendeine Interaktion unzumutbar wird.

DAS AUSBLEIBEN DER SPRACHE BEI UNSEREM AUSTAUSCH MIT ANDEREN KANN GEFÜHLE VON EINSAMKEIT HERVORRUFEN

REISE INS UNBEKANNTE

Auf meiner eigenen Reise gab es Zeiten, wo ich das Gefühl hatte, dass mir das Schweigen Bereiche zu erforschen erlaubt, die ich mitten im täglichen Leben sonst nicht fand. Um diese Möglichkeit für sich zu schaffen, braucht man eine besondere Umgebung. Ein Schweige-Retreat eröffnet genau eine solche Gelegenheit, bei der wir uns für einige Tage nicht in Beziehungen mit anderen verwickeln. Wir können eine Meditationssitzung verlassen, ohne jemandem etwas erklären zu müssen, wenn er nach unserer Befindlichkeit fragt. Wir können uns mit all dem befassen, was der ganze Prozess in uns hervorbringt.

Lassen Sie das Schweigen eine Erkundungsreise sein, die Ihnen zeigt, wo Ihre Grenze ist. Seien Sie einfach bereit, diese Grenze zu sein, und erfahren Sie, was das Schweigen auslöst. Das kann allerdings auch eine andere Seite haben. Dann nämlich, wenn wir uns in ein paar Tagen nicht mehr in dieser Umgebung von Stille befinden und daran noch festhalten und am liebsten jede Art von Austausch abwehren möchten. Ich meine damit nicht, dass das eine richtig und das andere falsch ist. Es gibt nur verschiedene Wege zu lernen und zu erforschen.

Ein weiterer Aspekt der Retreaterfahrung ist, dass die Dinge sich intensivieren. Wir verbringen viele Stunden damit, uns daran zu erinnern, achtsam zu sein, und das beginnt Wirkung zu zeigen. Ausgehend von einem eher groben Wahrnehmungsniveau bewegen wir uns auf zunehmend feiner werdende Ebenen der Erfahrung zu. Und wir beginnen, eine enorme Fülle an Gedanken in unserem Geist zu sehen. Das Retreatumfeld hat diese Art von Intensität, die uns bisweilen umwerfen kann. Manche Leute denken vielleicht, dass sie verrückt werden. Die Art und Weise, wie wir bisher die Realität wahrgenommen haben, verschiebt und verändert sich. Plötzlich ist die Welt nicht mehr so solide wie sie vorher war. Benutzen wir also unsere Reaktionen auf diese Erfahrungen als Teil der Meditation.

REAKTIONEN VON TEILNEHMERN:

TEILNEHMERIN: Für mich ist das Schweigen völlig neu. Am ersten Tag habe ich gedacht, dass ich niemanden ansehen oder auf niemanden reagieren sollte. Aber dann stellte ich fest, dass Leute mich anlächelten. Da ich meine Sache gut machen wollte, habe ich mich bemüht, die Leute zu ignorieren – und das war großartig! Denn ich habe erkannt, dass ich mich unhöflich fühlte, dass ich unfreundlich war und mich nicht richtig benahm. Ich sprach dann einen der Kursleiter darauf an und fühlte mich daraufhin nicht mehr ganz so unbehaglich. Ich muss aber schon sagen, dass wir ziemlich gut darin sind, auch ohne zu sprechen miteinander zu kommunizieren – und darum lächle ich jetzt zurück.

Ich wollte also nicht empfindlich sein, wollte nicht lächeln und wollte niemandem in die Augen sehen. Wären die Gefühle von jemandem verletzt worden, hätte ich das Schweigen überhaupt nicht mehr befolgt. Ich habe mir also den ganzen Tag Mühe gegeben – und dann sehe ich, dass diese Person doch gekränkt ist.

Ich bin mir sicher, wenn die Leute mich nicht anlächeln würden, dann zöge das wieder eine Menge anderer Dinge nach sich. Es wäre also wirklich gut, wenn mich niemand ansähe, niemand mich anlächelte und alle mich einfach in Ruhe ließen. Denn das habe ich mir in drei Tagen schon angewöhnt – all das Anlächeln und Anfassen. Im Grunde genommen zeige ich dadurch doch, wie ich mich fühle, aber eben ohne Worte. Wenn dieses Retreat beendet ist, dann werde ich mich ganz sicher über jede Umarmung freuen, die ich bekomme. Und diese Erfahrung ist es eigentlich, die ich mit euch teilen wollte, denn es war großartig für mich, und ich hab so etwas zum ersten Mal gespürt.

MYOSHIN KELLEY: Ich glaube, du hast sehr viel von dem zum Ausdruck gebracht, was wir im Schweigen durchleben. Es verdeutlicht, dass während des Retreats verschiedene Ebenen des Schweigens auftreten – und dass die Menschen ihr Schweigen ganz unterschiedlich handhaben. Für einige bedeutet es, den Kontakt mit anderen völlig aufzugeben, einschließlich des Augenkontakts und jeder anderen Form der Kommunikation. Dies ist ein möglicher Weg. Diejenigen, die neu dabei sind, müssen aber wissen, dass es völlig in Ordnung ist, wenn jemand nicht auf sie reagiert. Sie dürfen das nicht persönlich nehmen. Wenn wir unser Verhalten den anderen zum Geschenk machen, indem wir auf irgendeine Art doch noch kommunizieren, dann ist das eben so. Jemand anders mag das anders halten. Aber wie wir es auch machen, wir erhalten diese Spiegelungen. Wir beginnen, Dinge zu erkennen.

Das Schweigen hat mir in meinem Leben schon so viel vor Augen geführt: Wie sehr wir gemocht werden wollen. Dass wir

durch das, was wir sagen, nach Anerkennung streben, nach Wertschätzung, aber keinen Weg finden, sie zu bekommen. Doch ich will das nicht schwarz-weiß sehen. Machen Sie aus der Einladung zum Schweigen das, was für Sie persönlich möglich ist. Zerbrechen Sie sich nicht den Kopf, nehmen Sie einfach bewusst wahr, was immer auch hochkommt.

TEILNEHMER: Was mir beim Schweigen besonders schwer fällt, ist, wenn andere nicht schweigen. Das ist deshalb schwierig, weil dann ein Teil von mir zu urteilen beginnt. Das ist für mich eine Kleśa (Geistestrübung), die ständig da ist. Da waren diese Leute zum Beispiel, die im Essensraum geredet haben: Ich hab sie angesehen, und sie haben etwas schuld bewusst zurückgeschaut, aber dann haben sie munter weiter geplaudert. Schließlich sind sie gegangen. Manchmal möchte ich auch aufstehen und etwas sagen, aber das macht es nur noch schlimmer. Ein andermal meine ich, es wäre vielleicht doch hilfreich für die Gemeinschaft. Vielleicht ist es ja auch ein Weg, meinen eigenen Schmerz zu vermeiden.

MYOSHIN KELLEY: Ich möchte euch einladen, das Schweigen zu erforschen. Im Alltag haben wir diese Möglichkeit nicht. Wir werden an Grenzen kommen, und das kann auch die Grenze des Verurteilens sein, wenn wir jemanden reden sehen. Es kann auch ein überwältigende Wunsch sein, selbst zu reden. Es klingt so, als ob du hingeschaut hast und ganz bei deiner Erfahrung warst, während du sie machtest. Dieser Wille hinzuschauen ist das, was wichtig ist.

TEILNEHMER: Ich glaube, mehr als alles andere urteile ich aufgrund meiner Erfahrungen über mich selbst. Ich glaube, ich muss mit mir selbst lockerer umgehen...

**DAS SCHWEIGEN
HAT MIR GEZEIGT,
WIE SEHR WIR
GEMOCHT WERDEN
WOLLEN,
WIE SEHR WIR NACH
ANERKENNUNG
STREBEN**

MYOSHIN KELLEY: ... oder den urteilenden Geist als solchen betrachten: Das Urteilen taucht auf. Dadurch wird es zur Stütze Ihrer Meditation. Ich habe immer das Gefühl, dass uns die Praxis dabei hilft, Freundschaft mit dem zu schließen, was für uns Menschen so schwierig ist – die Herausforderungen anzunehmen. Wir sind häufig so verloren und völlig verwirrt, wenn es darum geht, eine gesunde Beziehung zu all dem aufzubauen, was wir erfahren.

Doch letztendlich kann die Praxis uns dabei helfen, all diese Knoten zu lösen, einfach indem wir sie in ihrem wahren Licht sehen. Ich möchte wirklich uns alle ermutigen, freundlich uns selbst gegenüber zu sein und unsere Praxis nicht als weiteren Weg zu missbrauchen, zu uns selbst grob, rücksichtslos und verletzend zu sein.

An dieser Stelle ist es für mich wie ein Zurückkehren zu der Erinnerung an das Gute, das nicht persönlich ist, das nicht etwas Besonderes ist. Und auch ein Besinnen darauf, warum wir diese Praxis überhaupt machen, was uns dazu motiviert: Nämlich, alles in unserer Erfahrung dazu zu nutzen, uns beim Erwachen zu helfen. Im Rahmen des Retreats erfahren wir solch einen Segen – die Lehren zu hören und dann imstande zu sein, sie anzuwenden. Ich bin wirklich dankbar, mit Ihnen allen hier zu sein. Vielen Dank!



MYOSHIN KELLEY machte ihre erste Meditationsklausur 1975, zahlreiche weitere folgten. Anfang der 90er Jahre schloss sie sich der Insight Meditation Society (IMS) in den USA an, wo Joseph Goldstein und Sharon Salzberg sie ausbildeten. Schließlich wurde sie *Teacher-in-residence* im Klausurzentrum des IMS für Langzeit-Praxis. Seit 1993 praktiziert Myoshin den Vajrayāna-Buddhismus. Sie ist heute eine der vier weltweit eingesetzten Instruktorinnen von Yongey Mingyur Rinpoche, dessen Schülerin sie 1998 wurde. Siehe: <http://tergar.org/about/instructors/>



Fachbuchhandlung

Tsongkang

Der Fachhandel für Tibet und Buddhismus

www.tsongkang.de

