



# SICH AN STILLE GEWÖHNEN

VON CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER

*Wer in die Stille geht, ist zuerst mit dem inneren Lärm konfrontiert. Die Autorin ermuntert dazu, sich langsam mit der Stille vertraut zu machen.*

**S**

tille ... wirklich Stille. Keine Ablenkung, nichts zu tun. Wie reagieren wir wohl darauf? Gönnen Sie sich, bevor Sie weiterlesen, einen Moment der Stille, um sich zu erforschen.

Und nun, was ist passiert? Vielleicht hat dieser kleine Versuch in Ihnen eine tiefe Sehnsucht nach Ruhe ausgelöst. Vielleicht wurden Sie auch schon nach wenigen Sekunden unruhig, wollten unbedingt wieder Aktivität, irgendetwas tun.

Wenn Sie diesen Versuch im Alltag gelegentlich wiederholen, werden Sie in der Regel bemerken, dass Ihr Geist immer wieder anders reagiert. Es gibt Tagesver-

fassungen, Ermüdung, Überlastung, Sorgen, Aufgeregtheit und so vieles mehr. Doch der erste Schritt ist tatsächlich diese Bestandsaufnahme, der Kontakt mit sich selbst, der Blick nach innen. Immer wieder und wieder.

Meditation heißt auf Tibetisch wörtlich „sich aktiv an etwas gewöhnen“ (tib. *sgom-pa*). Sich manchmal kurzen Momenten der Stille auszusetzen, um zu sehen, was dann passiert, ist tatsächlich schon ein wenig Meditation. Es ist wenig spektakulär, vielleicht nicht die „Große Stille“, die wir in einem Kloster gesucht hätten, aber dennoch langfristig wirksam. Wir alle brauchen viel Übung, um den Geist an ruhige und entspannte Konzentration zu gewöhnen. Wie im Sport ist es wenig sinnvoll, sofort Höchstleistungen ins Auge zu fassen. Immer wieder ein wenig üben und sich langsam steigern, ist die Empfehlung der meisten Lehrerinnen und Lehrer.

## SICH SELBST KENNENLERNEN

Im Alltag sind wir meistens zu beschäftigt und abgelenkt, um zu merken, was in uns vorgeht. Deshalb erleben wir bei dem Versuch, uns etwas Raum für Stille zu nehmen, oft genau das Gegenteil dessen, was wir erhofft hatten: Der Geist scheint aktiver als je zuvor, wir erleben sozusagen „high life“ im Inneren, Emotionen und Gedanken überstürzen sich. Traditionelle Unterweisungen vergleichen die ersten Erfahrungen mit einem reißenden Gebirgsbach, die Gedanken überstürzen sich in unserm Erleben.

Das Wichtigste an diesem Punkt ist, diese Erfahrung als völlig normal zu akzeptieren und sie jetzt nicht verändern zu wollen. Falls es uns überhaupt gelänge, den Geist in diesem Moment gewaltsam zur Ruhe zu zwingen, hätte es nur negative Folgen für uns; wir würden noch mehr verdrängen, als wir es im Alltag sowieso schon tun und unser Ego nur noch mehr stärken.

Eher ist zu empfehlen, sich mit Neugier und vielleicht sogar mit amüsiertem Nachsicht einfach nur anzuschauen, was da alles in uns vor sich geht. Unsere einzige Aufgabe ist, die auftauchenden Gedanken und Emotionen zu betrachten und ihnen keine zusätzliche Nahrung zu geben, indem wir uns von ihnen fangen und in Gedankenketten verstricken lassen. Wir sagen uns nur „Ah ja, schon wieder!“ und kehren in die Gegenwart zurück.

Möglicherweise halten wir dem inneren Druck nicht stand. Sollten wir leiden, weil wir so viel Unerwartetes und vielleicht Unerwünschtes in uns vorfinden, so gibt es eine einfache Atemübung, die uns helfen kann. Dabei handelt es sich um eine Übung, die dem Geistestraining entlehnt ist: „Beginne mit dem Geben und Nehmen bei dir selbst!“ Das „Geben und Nehmen“ ist die Übung, in der man sich vorstellt, Glück abzugeben und Leiden auf sich zu nehmen. Dies üben wir zuerst in Bezug auf uns selbst: Statt uns mit Erwartungen zu belasten, nehmen wir beim Einatmen einfach an, was in uns ist. Zuweilen ist uns eng ums Herz, manchmal fühlen wir uns traurig, dann wieder überglücklich, oder wir sind hyperaktiv oder einfach nur müde. Was auch immer es ist, mit jedem Einatmen nehmen wir es wohlwollend so an, wie es ist. Beim Ausatmen entspannen wir uns in den Moment hinein, ohne etwas ändern zu wollen.

Diese einfache Übung ist wie ein Anker, und sie ist eines von vielen Hilfsobjekten, die wir aus den Anleitungen zur konzentrativen Meditation (skt. *samatha*) kennen und die für Anfänger wichtig sind, wenn sie langsam zu einer Meditationsroutine finden wollen. Gleichzeitig kommen wir so tief in Kontakt mit dem, was wir fühlen. Dies kann dazu führen, dass wir so gelöst und entspannt sind, dass wir sogar weinen müssen. Doch das fühlt sich nicht sentimental an, eher ist es ein ganz natürlicher, warmer Fluss, der aus unserem Innern strömt und einfach dazu gehört. Diese Erfahrung sollte allerdings nicht als scheinbarer „Fortschritt“ gesucht werden. Sie kann – muss aber nicht – geschehen, wenn sich Vorstellungen davon lösen, was oder wie wir sein sollten. Wir lernen, liebevoll mit unserem

empfindlichen Inneren umzugehen und werden dadurch erst fähig, weitere Qualitäten zu entwickeln wie Einfühlungsvermögen oder spontan und konstruktiv auf andere zu reagieren.

Viele Menschen im Westen versuchen in ihrer Anfängerbegeisterung, sich ohne Vorbereitung in Einzelklausur zu begeben und sich täglich Stunden an Konzentrationsübungen abzuverlangen. Zwei Reaktionsweisen sind dann wahrscheinlich: Die eine Reaktion ist ein Absinken des Geistes, bis hin zum Schlaf. Manchmal fühlen wir uns dabei wohl, weil wir so erholungsbedürftig sind. Möglich ist aber auch, dass wir in Schwermut abgleiten und Schwierigkeiten haben, uns für die Meditation zu motivieren. Die andere typische Reaktion ist,

**„Wer sich ohne Vorbereitung zur Meditation zurückzieht, kann Müdigkeit und Schwermut oder innere Aufruhr und Aufgeregtheit erleben“**

dass der Geist rebelliert und Widerstand leistet. Er empfindet das ganze Unternehmen als Zeitverschwendung und gerät in innere Aufruhr und Aufgeregtheit. Unser Stolz hält uns davon ab, unserem Gefühl zu gehorchen und die Sitzung einfach abzubrechen.

Wie ein wildes Tier muss der Geist langsam daran gewöhnt werden, in stiller Meditation zu verweilen. Natürlich gibt es rituelle Hilfsmittel wie Klangschalen oder eine schöne Umgebung, nette Freunde oder auch organisierte Angebote für Meditation. Wenn es sich ergibt, sollten wir diese Chancen nutzen. Sie können uns inspirieren und uns langsam und unter Anleitung in die Meditation führen. Aber eine Abhängigkeit davon ist nicht das, was wir eigentlich wollen. Möglicherweise sind wenige still konzentrierte Atemzüge in der Hektik eines Bahnhofs wirksamer als viele Stunden in einem Bergkloster mit frischer Luft und Gongschlägen, die uns mit ihrem Rhythmus vorgeben, etwas zu schaffen bzw. geschafft zu haben. Möglicherweise weichen wir in so einer Umgebung wieder uns selbst aus. Und dann wäre diese Erfahrung kaum etwas anderes als das, was wir aus der normalen Arbeitswelt kennen. Es wäre keine wirkliche Freiheit im Geist.

Die Stille, unabhängig von äußeren Bedingungen, ist hingegen das, auf was es ankommt: Ein Geist, der zunächst für

Sekunden, dann für einige Minuten und später beliebig lang konzentriert und klar bleiben kann.

## STILLE IM TANTRA

Im buddhistischen Tantra gibt es einen Trick. Statt uns Moment für Moment langsam und beschwerlich an Geistesruhe gewöhnen zu müssen, bekommen wir Aufgaben: tolle Buddhabilde zu visualisieren, interessante Rituale auszuführen und Mantras zu sprechen. All das kann uns leicht faszinieren und stundenlang beschäftigen. Irgendwo im Kleingedruckten steht aber auch in tantrischen Texten, dass die Zeiten der stillen Meditation wesentlich sind, um den Geist zu entwickeln, aber die meisten von uns ignorieren das zunächst geflissentlich. Lieber schaffen wir die Vorgaben an Zeit, an Rezitationen, an Mantras. Und schon wieder sind wir zurück in der Arbeitswelt: Wir haben etwas geschafft, fühlen uns sogar fortgeschritten. Möglicherweise betäuben wir damit unsere Emotionen, anstatt sie zuzulassen und mit ihnen zu arbeiten.

Wir können einen einfachen Test im Alltag machen: Nehmen wir uns einige Momente der Stille und betrachten wir unseren Geist. Wir werden schnell sehen, wo wir stehen. Eine Konsequenz ist klar: Wir brauchen für die tantrische Praxis als Grundlage eine Schulung im Sūtrayāna, also in einfachen Möglichkeiten, mit den verschiedenen Störfaktoren in unserem Geist umzugehen und sie mit innerer Geduld und mit Humor zu sehen.

Ohne diese Schulungen besteht die Gefahr, dass die tantrischen Übungen wie die Identifikation mit einem Buddha („göttlicher Stolz“) künstlich werden und dass wir das, was in uns ist und bearbeitet werden muss, verdrängen: Täuschungen,

**„Der erste Schritt ist, Kontakt mit sich selbst aufzunehmen, den Blick nach innen zu richten. Immer wieder und wieder“**

Geistesgifte, schlechte Gewohnheiten. Ob wir Sūtra oder Tantra praktizieren – es geht immer darum, unseren verblendeten Geist zu transformieren. Dies können wir aber nicht gewaltsam schaffen, sondern nur durch stetige, schrittweise Übung. Die guten Qualitäten müssen wachsen wie Gras: Wir können

nur für gute Bedingungen sorgen, aber das Gras wächst in seinem eigenen Rhythmus.

Irgendwann kommt der Moment, in dem wir nach der Essenz dessen fragen, was wir da tun. Und auf einmal sticht uns das Kleingedruckte ins Auge: Nur wenn die Visualisierungen mit einem klar konzentrierten Geist über längere Zeit entspannt gehalten werden können, ohne Haften an Subjekt, Objekt oder Meditation selbst, ist überhaupt Fortschritt möglich. Konzentration und Einsicht sind die Grundlagen für jeden Fortschritt in der tantrischen Praxis.

Ein Vorteil kommt uns zugute: Durch die Beschäftigung mit Tantra haben wir an unserer Motivation gearbeitet, haben uns Freiräume für Meditation geschaffen, sind mit einem Buddha-Aspekt bestens vertraut. Nun benötigen wir in unseren Bemühungen eine Akzentverschiebung: Wir haben genug geschafft, nun geht es darum, unser meditatives Erleben mit Stille zu füllen.

Dazu gibt es in jeder tantrischen Meditation mindestens zwei besonders hervorzuhebende Gelegenheiten (in fortgeschrittenen Praktiken gibt es noch weitere). Erstens: Direkt nach dem meditativen Aufbau des Buddhabilde sollte man so lange über die Erscheinung und ihre Essenz meditieren, wie es der Geist zulässt. Die Mantrarezitation, die als erste Annäherung einst so wichtig war, rückt nun an die zweite Stelle. Sie ist dann angebracht, wenn, wie es in den Texten wörtlich heißt, der Geist für die klare Konzentration zu müde wird.

Zweitens: Nach der Auflösung des Buddhabilde, vor dem Wiedererstehen in der Alltagsform, ist es wichtig, ruhig in der Formlosigkeit zu verweilen und nicht eher aufzuspringen, bis dieser Impuls wirklich aus dem Geist kommt. Zunächst ist es eher wie ein Nachwirkenlassen der Meditation; im Lauf der Zeit nähert man sich an dieser Stelle der Erfahrung des Klaren Lichts an, jener freudigen Erfahrung der Leerheit, wie sie im Tantra gelehrt wird.

Aus dem Gesichtspunkt des Ruhigen Verweilens ist Tantra ein Umweg. Muss er sein? Das ist wohl eine Frage des Temperaments. Mancher kann die stillen Momente im Alltag aufbauen, immer weiter verlängern und zu klarer Ruhe entwickeln; einem anderen gibt ein Klosteraufenthalt den Ansporn; und wieder andere lieben das großartige Spiel von leeren Erscheinungen, die die tantrische Meditation so reich machen und auf besondere Erfahrungen vorbereiten, die erst nach dem Entwickeln der Stille möglich sind. Was immer es ist – stets gelangen wir an den Punkt, an dem wir uns vor der konzentrativen Meditation nicht mehr drücken können, wenn wir die Qualitäten des Geistes entwickeln wollen, um die es uns im Buddhismus geht. Alles andere ist vorbereitendes Training.

**DR. CORNELIA WEISHAAR-GÜNTER** ist Tibetisch-Übersetzerin und Schülerin tibetischer Meister verschiedener Schulrichtungen. Sie unterrichtet buddhistische Meditation und Philosophie an den VHS Rheingau, Mainz und Erlangen und an anderen Institutionen der Erwachsenenbildung sowie im Tibethaus Frankfurt.