

Stille und Geduld

In der Welt der Religion und Philosophie spielt das Üben von Schweigen eine ganz wichtige Rolle. Es schafft eine besondere Atmosphäre und eröffnet dem Suchenden Zugang zu einem inneren Heiligtum, das der rastlosen, turbulenten materiellen Welt gänzlich verborgen bleibt. Wenn wir schöne Musik hören und jemand spricht oder Lärm macht, so sind wir gestört und herausgerissen und oft um die subtile Schönheit der Musik gebracht. So ist es auch beim spirituellen Studium; wenn unsere Aufmerksamkeit abgelenkt wird, nützt es uns wenig oder gar nicht. Das ist der Grund, weshalb viele der großen Geistesschulen vor dem Anfang eines spirituellen Studiums nachdrücklich auf völligem Schweigen bestehen. Seinen sachlichen Grund – dass es uns beim Konzentrationsvorgang hilft – können wir leicht erkennen, doch seine tiefere Bedeutung liegt in der Entfaltung unserer höheren Natur. Sogar heutzutage sehen wir, dass viele Orte der Andacht strenge Stille einhalten, um die für spirituelle Hingabe und Gebet so nötige Stille zu schaffen. Wir können niemals die Sprache der Seele vernehmen, wenn unsere Ohren voll sind von lauten Geräuschen der Welt. Einer der Sufi Mystiker drückt wunderschön aus, wie bedeutend dies ist: "Sei still, damit der Herr, der dir die Sprache verliehen hat, sprechen kann; denn als Er ein Tor und ein Schloss geschaffen hat, hat Er auch einen Schlüssel dazu geschaffen ... Ich schweige. Sprich Du, oh Seele der Seele der Seele."

Alle mystischen Lehrer und erleuchteten Weisen strahlen eine besondere Atmosphäre von Ruhe und stiller Würde aus. In Indien enthalten sich einige der großen Seher ganz der Sprache und üben dennoch einen höchst wirksamen Einfluss auf das Leben ihrer Anhänger aus. Eine der ersten Disziplinen, denen sich die Anfänger unterziehen müssen, ist das Üben des Schweigens. Sie sprechen niemals vor ihren Lehrern, wenn sie nicht dazu aufgefordert werden. Welchen direkten Segen erhalten sie dadurch? Es macht das Denkorgan aufnahmebereit, und was sie empfangen, kann leicht assimiliert werden. Wie wichtig das ist, spürt man sogar in unserer weltlichen Erziehung. Wenn das Denkorgan nicht aufnahmebereit ist, nützt auch noch so großer Zeitaufwand für das Studium recht wenig. In Indien schätzte man den Wert des Schweigens

seit undenklichen Zeiten und es wurde weit und breit von Kind an bis zur hohen vedischen Offenbarung geübt. Diese Art zu denken und zu leben ist aus unserem modernen Leben und unseren Gewohnheiten ganz verschwunden. Es gibt sogar Menschen, die einen starken Widerwillen dagegen haben. Das kommt daher, weil sie die Idee des Schweigens mit Stumpfsinn und Trägheit verwechseln.

Der Zweck des Schweigens ist nicht, unser Denkorgan von Gedanken zu befreien und in einen Zustand der Leere und Passivität zu gelangen. Im Gegenteil, Schweigen wird zu einem entscheidenden Faktor für unser gut funktionierendes und konzentriertes Denken. Stille heißt, dass unser Körper, unser Denken und all unsere Fähigkeiten so sehr übereinstimmen, dass sich jedes Partikelchen in eine und demselben Rhythmus bewegt. In diesem Zustand befinden sich unser Streben und unsere Ideale so in Einklang, dass es keine Reibung gibt. Ein Mensch, dessen Gedanken geordnet, dessen ganzes System wohl organisiert ist, ist ruhig geworden, und durch sein ausgeglichenes Gemüt und Verhalten findet er in sich immer einen inneren Sinn. Das ist es, was früher die Inder als das Wesentlichste bei jeder Art von Studium erkannten. Niemand kann erfolgreich studieren ohne Koordinations- und Konzentrationskraft, und wir können diese Kraft nicht erlangen, ohne in eine Verfassung der Stille zu gelangen. Ein stilles Dasein ist ein sehr geruhames Dasein. Selbst in einem Haushalt bemerken wir, dass von einer Person, die ruhig, gelassen und besonnen ist, ein wirksamer Einfluss ausgeht. Für nervöse, zerrüttete Menschen ist sie eine große Ruhequelle.

Wir denken besser, wenn unsere Gedanken nicht durch materielle Dinge belastet sind. Wir schauen besser, wenn unsere Augen auf ein einziges Objekt gerichtet sind und letzten Endes ist nichts wirksamer, als Schweigen zu üben.

Alle weisen Menschen erkennen, dass der tiefere Teil unserer Natur nur dann wirksam zutage treten kann, wenn der äußere still ist. Deshalb ziehen sie sich oft aus der Menge zurück. Es liegt ihnen nichts daran, ihre Meinung mitteilen zu können. Sie denken tief und handeln ruhig. Wir verkennen häufig Menschen dieser Art, die nicht ständig so aktiv sind wie wir. Wir glauben, dass

sie ihr Leben vergeuden, wenn sie äußerlich nicht fortwährend beschäftigt sind. Aber wir können niemals das Wohl ermessen, das von einem beschaulichen, ruhigen Geist ausgeht.

Wir müssen gewisse Grundtugenden besitzen, ehe wir in unserem spirituellen Leben vorankommen können. Wenn unser Gemüt von edlen Gedanken erfüllt ist, fühlen wir uns zu keiner Zeit einsam oder schutzlos. Der Durchschnittsmensch fühlt sich einsam, wenn er niemanden zur Unterhaltung oder zum Plaudern hat, doch jemand, der auch nur ein wenig zu seinen spirituellen Tiefen gefunden hat, ist froh, wenn er alleine mit seinem inneren Selbst zusammen sein kann. Wir sollten alle lernen, mit uns alleine sein zu können.

Um von der Arbeit zu sprechen: Es ist nicht so sehr die Arbeit, die uns erschöpft, manchmal ist es auch der Mangel an Arbeit. Es geht darum, dass wir nicht wissen, wonach wir uns richten, wie wir in diesen Zustand von Sammlung und Gelassenheit gelangen sollen. Besitzen wir diese Eigenschaften, dann nimmt zugleich die Feinheit unseres Scharfsinns zu. Verstandesmäßig mögen wir den Wert alles dessen erfassen, doch ist das nur ein ethischer Aspekt. Es ist das Dynamischste, das Praktischste, das Kostbarste im Leben, wenn wir diese Eigenschaften verwirklichen; und nur wenn wir sie im Leben umsetzen, tragen sie Frucht. Ein Mensch, der nervös ist, hört auf, nervös zu sein. Ein Mensch, der körperlich schwach und zerrüttet ist, wird nach und nach ruhig. Ein Mensch, der langweilig, ohne Reiz und Anziehungskraft ist, blüht plötzlich auf und hat eine gewisse Ausstrahlung. Sie kommt nun von innen und besitzt so eine weitreichende Wirkung. Es gibt viele Menschen, die sprechen und predigen und Lärm machen können, aber Oberflächliches kann uns nicht zufrieden stellen. Nur wenn wir still und ernst leben, können wir echtes spirituelles Verständnis entwickeln, das uns hilft, unseren inneren Wert zu erkennen. Die tiefen Dinge kommen nicht plötzlich. Lasst uns Geduld haben – Geduld mit uns selbst. Wir mögen viele Defekte an uns entdecken, doch wie viel Makel, wie viel Unordnung auch in uns sein mag, all das kann behoben werden. Arbeiten Sie still weiter. Wenn Sie nicht gleich Erfolg haben, setzen Sie mehr Energie und Antriebskraft ein. Wer zu warten willens ist, wird allein durch die Einstellung unüberwindliche Schwierigkeiten überwinden, wogegen der Ungeduldige seine Chancen einbüßt. Deshalb gehören Stille und Geduld zusammen. Im Schweigen liegt eine wunderbare Schöpfer-

kraft. Schauen wir auf das Leben großer Menschen. Sie haben eine Idee, doch sie laufen nicht auf die Straße, um sie auszuschreien; sie denken ruhig nach und arbeiten in aller Stille, bis sie ihr Ideal realisiert haben.

Wenn wir die Gewohnheit entwickeln können, eine bestimmte Stunde ruhiger Entspannung zu widmen, wird das sowohl auf unseren Körper wie auf unsere Moral eine äußerst segensreiche Wirkung haben. Wenn wir während unseres täglichen Trottes müde oder gestresst sind, werden wir uns gleich erfrischt und erholt fühlen, sobald wir uns entspannen, unsere Gedanken ordnen und dabei alle Gefühle von Verdruss und Unrast ausschalten. Dadurch werden wir sogar besser arbeiten können. Es gibt eine Zeit für die Arbeit und es gibt eine Zeit für Entspannung und Ausruhen – und Stille ist der beste Ruhespender. Es gibt nichts, was uns schneller erfrischen kann als der Zustand der Stille; und jeder hat das Recht darauf. Wenn alles schweigt, wenn sich unser Denken beruhigt und unser ganzes Nervensystem geordnet ist, wenn wir gegen niemanden etwas haben und unser Gemüt ruhig und im Gleichgewicht ist, dann finden wir in der inneren Tiefe der Stille etwas so Edles und Friedliches, dass es sogar von Außenstehenden empfunden werden kann.

Still! Dies ist die Zeit der Stille,
da die Seele sich erquicken will.
Rastloses Denken, immer süchtig
nach Zerstreuung und Gewinn;
immer nach neuen Sensationen gierig
unter fieberhaftem Zwang,
willst du mich meines wahren Glücks berauben?
Sei still, dass dir die neue selige Freude nicht entgeht.

Wie süß der Klang der Stille!
Wie sanft ihre Beruhigung!
Wie zart ihr Atem!
Wie lieblich ihre Art!
Oh sei für eine Weile still,
damit sich meine Seele selbst erblicken,
hören und berühren kann
in diesem Reich göttlichen Friedens.

SWAMI PARAMANANDA

Aus: DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT DES SCHWEIGENS
VEDANTA-HEFT 3, 2013

ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN