

Stille ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen

Der Zen-Lehrer Bernd Bender berichtet über die Möglichkeit des Meditierens in einer Großstadt.

[...] Bevor ich nach Berlin zog, lebte und arbeitete ich viele Jahre am San Francisco Zen Center. Ein Teil von ihm liegt mitten in der von Unruhe erfüllten Großstadt. Stets kamen Menschen, die ein paar Tage oder Wochen mit uns leben wollten, und ich zeigte ihnen, wie wir meditieren. Dabei fiel mir auf, dass mich sehr viele fragten, wie sie bestimmte Wahrnehmungen aus ihrer Meditation ausklammern könnten. „Die vorbeifahrenden Autos stören mich beim Meditieren. Was kann ich da tun?“

Das Phänomen begann mich zu interessieren; es schien sich ein Problem dahinter zu verbergen. In den beiden anderen Praxisorten des Zen Centers, die beide in der Natur liegen [...], habe ich nie jemanden sagen hören: „Das Quaken der Frösche im Teich stört mich!“

Viele von uns scheinen anzunehmen, dass die Geräusche der Großstadt unsere Meditation stören, während die Klänge der Natur sie fördern. Natürlich stimmt daran etwas: Die Abgeschiedenheit der Natur kann für die Entwicklung tiefer Konzentration sehr hilfreich sein. Aber wenn wir Stadtmenschen wirklich annehmen, einen ruhigen, wachen, offenen Geist nur in der Stille der Natur entwickeln zu können, sind wir dann nicht wie ein buddhistischer Sisyphos¹, dazu verurteilt, diesen Geist ein Leben lang immer wieder in der Natur zu suchen, nur um

¹ Sisyphos: Figur aus der griechischen Mythologie. Sisyphos ist dazu verdammt, endlos einen Stein den Berg hinaufzurollen, der dann sogleich wieder hinabrollt, womit seine Arbeit von Neuem beginnt.

30 ihn dann im städtischen Alltag wieder zu verlieren? [...]

Stille, so wie ich sie verstehe, ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen. Das musste schon John Cage² feststellen, als er einen schallfreien Raum aufsuchte, um absolute Stille zu erfahren. Was er dort aber vernahm, war sein eigenes Herz! Die Stille, die in der Meditation erlebt werden kann, ist der weite, offene Raum der Aufmerksamkeit, der sich um alle Eindrücke legt. Wenn wir das erfahren, können wir überall „meditieren“. Sobald wir die Geräusche der Autos auf einer Hauptstraße mit Aufmerksamkeit umgeben können, tauchen wir in die Stille ein. Das ist schwieriger zu bewerkstelligen als in einem Meditationszentrum auf dem Land – aber da die meisten Praktizierenden in der Stadt leben, halte ich es für eine lohnende Herausforderung. Wenn wir unsere Sinne öffnen, und uns von der „Sinfonie der Großstadt“ berühren lassen, können wir unsere tiefe menschliche Verbundenheit auch frühmorgens in der Bahn oder beim Schlangestehen im Supermarkt erfahren.

55 Meditieren, in die Stille eintauchen und den Geist studieren, ist ein Aspekt von Zen-Praxis. Der zweite Aspekt besteht darin, aus der Stille wieder aufzutauchen und sich in der Begegnung mit anderen zu üben.

Bernd Bender: ZEN in der Großstadt.
In: Buddhismus aktuell, Heft 1/2013, S.36 f.

² John Milton Cage jr.: 1912–1992;
US-amerikanischer Künstler