



Bild: Ortwein

Liebe Freundinnen und Freunde des Raums für spirituelle Wege

Vom Klang zur Stille

Wir kennen es alle: Wenn der Bienenschwarm im Kopf summt, ist es oft hilfreich, sich auf etwas zu fokussieren, beispielsweise auf den Atem, auf ein inneres Wort beziehungsweise Mantra, den eigenen Körper, das Zählen oder innere und äußere Klänge.

Unser Sitzen in der Stille wird regelmäßig durch besondere Geräusche begleitet: die Klangschaale zu Beginn und zum Ende der Sitzzeit, die Hölzer, zu denen wir uns verneigen, der große Gong oder das Holzbrett am Ende des Tages. Diese äußeren Klänge, denen wir passiv ausgesetzt sind, sind nicht nur Signale, weil sie Zeitmaße oder Rituale anzeigen. Sie sind auch Erinnerung daran, wach zu sein und den Augenblick wahrzunehmen. Jedes Schlagen der Hölzer sagt uns: JETZT. Beispielsweise erfahren wir in einer Zen-Geschichte über Kyogen, dass ihn das Geräusch des Steinchens am Bambus augenblicklich ins Erwachen brachte.

Wir erzeugen aber auch selbst, also aktiv, Klänge. Beispielsweise durch das Tönen von Vokalen wie AOUM oder von Silben wie Salam, Shalom. Was ist das Besondere am Tönen? Das Tönen erleichtert uns das Spüren des eigenen Körpers. Der Körper ist unser Instrument der Wahrnehmung und unser Meditationsfokus. Und auch der Klang selbst, den wir hören, ist ein Fokus. Gemeinsam den eigenen Ton und den Gesamtklang der Gruppe mit dem ganzen Körper erfahren, spüren und lauschen. Vielleicht sogar eins werden mit diesem Klang. Nach dem Tönen fällt es vielen Meditierenden leichter, in die darauffolgende Stille einzutauchen. Denn Stille ist nur wahrnehmbar, weil Klang existiert.

Der Klang hat auch eine zentrierende Wirkung. Das lange Ausatmen beim Tönen stimuliert den Parasympathikus, der Teil des vegetativen Nervensystems ist. Er bringt den Körper in Entspannung, verlangsamt z. B. den Herzschlag und die Atmung. Das kann der Meditation förderlich sein.

Lass dich also darauf ein, Geräusche und Klänge, sei es der Bagger vor dem Fenster oder der Gong, als Erinnerung an das JETZT anzunehmen.

Liliane für das Donnerstagsteam
Eric, Gabi und Filiza