

Die Glocke einladen

(Die folgende Übersetzung ist ein Auszug aus einer Veröffentlichung, die in den Jahren 2012-2014 von Laien und Nonnen im New Hamlet in Frankreich geschrieben wurde.)

Einführung

(aus dem Dharma-Vortrag von Thich Nhat Hanh, Heiligabend 1997)

Ich möchte gerne ein wenig mit Euch über meine Praxis mit der Glocke - mit dem Klang der Glocke teilen.

Als kleines Kind ging ich häufig mit meiner Mutter, meiner Schwester und meinem Vater zum buddhistischen Tempel. Daher hörte ich den Klang der Glocke sehr oft, aber er hatte keine besondere Bedeutung für mich. Ich erinnere mich daran, dass Menschen weitersprachen, wenn sie die Glocke hörten.

Im Alter von 16 Jahren wurde ich ein Mönch-Novize. In dieser Zeit hatte ich die Möglichkeit, die wahre Bedeutung des Klangs der Glocke zu entdecken. Mir wurde ein Büchlein zum Auswendiglernen geschenkt. Dieses Buch beinhaltete 55 kleine Gedichte. Es gab einige Gedichte darüber, die Glocke zum Klingen einzuladen und ihr zu lauschen. Das war wundervoll. Zum ersten Mal lernte ich, dass die Glocke eine große Rolle im Leben eines Mönches und eines Laien spielen muss.

Bevor du die Glocke zum Klingen einlädst, sagst du nicht, „Die Glocke schlagen“ – das wäre nicht sehr freundlich. Du sagst, „Die Glocke zum Klingen einladen“. Du musst einatmen und ausatmen. Du nutzt dieses kleine Gedicht, um tief einzuatmen und auszuatmen:

*Körper, Sprache und Geist in vollkommener Einheit
sende ich mit dem Klang dieser Glocke mein Herz aus.
Mögen die Zuhörer aus ihrer Vergesslichkeit erwachen
und den Weg aller Angst und Sorgen überwinden.*

Wenn du eine Zeile liest, atmest du ein. Wenn du eine weitere Zeile liest, atmest du aus.

Du liest das Gedicht schweigend in deinem Geist. Nachdem du diese vier Zeilen des Gedichtes gelesen hast, wirst du ruhig; du wirst fest und hast nun das Recht, die Glocke zu berühren. Wenn du die Glocke zum Klingen einlädst, schickst du deine Liebe, deine Grüße und deine Wünsche an die Menschen, welche die Glocke hören werden. Du wünschst, dass sie

aufhören zu leiden, wenn sie die Glocke hören, dass sie anfangen, die Energie des Friedens und der Freude in sich zu entwickeln und dass sie die Energie des Ärgers, des Leidens und der Verzweiflung loslassen können.

Deshalb ist das Einladen der Glocke - das Senden ihres Klanges an die Menschen in deiner Nähe - eine Handlung tiefen Mitgefühls. Du kannst sie nicht ausführen ohne viel von deinem Herzen zu investieren.

Daher lernte ich dieses Gedicht auswendig. Es gab noch weitere Gedichte, die demselben Zweck dienten. Ich erlernte auch andere Gedichte, welche die Praxis des Hörens der Glocke lehren. Wenn Du die Glocke hörst, sollst du die Praxis des tiefen Hörens des Glockenklangs praktizieren.

Wenn ich die Glocke höre, fühle ich, wie der Kummer sich aufzulösen beginnt. Mein Geist ist ruhig und mein Körper entspannt. Ein Lächeln wird auf meinen Lippen geboren.

*Dem Klang der Glocke folgend kehre ich zurück
zur Insel der Achtsamkeit
im Garten meines Herzens
mit den wundervoll blühenden Blüten des Friedens.*

Solche Gedichte musst du auswendig lernen, um das Hören der Glocke zu praktizieren. Die Glocke zum Klingen einzuladen und ihr zuzuhören kann die Energie des Friedens, der Freude und der Stabilität in dir erwecken.

Wie kannst du diese Energie des Friedens, der Stabilität und der Freude erleben? Du musst nur praktizieren, der Glocke zuzuhören.

Grundlegende Begriffe

- **Die Glocke wecken**

Ein gedämpfter Klang der Glocke, der entsteht, indem du die Glocke einlädst und das Klangholz an den Rand der Glocke hältst.

Auf unserem Sangha-Treffen wecken wir die Glocke nur ein einziges Mal zu Beginn - vor dem ersten dreimaligen Einladen der Glocke.

- **Die drei Klänge der Glocke einladen**

Sie werden gebraucht, um die Tür zu einer formellen Aktivität zu öffnen oder zu schließen. Die Handlung besteht aus drei Klängen der Glocke mit einer langen Unterbrechung von jeweils mindestens drei tiefen Atemzügen.

Die Klänge sollten in Ton und Lautstärke gleich sein.

Wir laden die drei Klänge der Glocke vor Beginn der Sitzmeditation und am Ende unseres Sangha-Abends ein.

- **Anfangs-Glocke**

Ein einzelner Klang der Glocke, mit dem eine Aktivität eingeleitet wird.

Wir laden den Klang der Anfangs-Glocke zu Beginn des Austauschs sowie der langen Sitzperiode ein.

- **Abschluss-Glocke**

Zwei Klänge der Glocke mit einer kurzen Unterbrechung von einer oder zwei Sekunden zeigen das Ende einer Aktivität an.

Wir laden die Abschlussglocke am Ende der ersten kurzen Sitzmeditation sowie am Ende des Austauschs ein.

- **Zimbelen**

Für die im Folgenden beschriebenen Aktivitäten wird im Intersein-Orden üblicherweise eine kleine Handglocke verwendet. In Bielefeld hat sich in einer langjährigen Geschichte an dieser Stelle eine Tradition mit Zimbelen entwickelt:

Im Rahmen der Gehmeditation laden wir mit einem jeweils einzelnen Klang der Zimbelen

- zum Aufstehen ein,

- ermöglichen den gemeinschaftlichen Start und

- kündigen auf diese Weise das Ende der Gehmeditation an.

Mögen alle, die der Gruppe ihre Achtsamkeit und ihr Mitgefühl schenken,
indem sie das Amt der Glocken-Meisterin für einen Abend annehmen, in
Freude diese Form der Praxis leben!

Niemand ist perfekt.

Niemand muss perfekt sein.

Wir alle lernen, uns mit unseren Schwächen anzunehmen.