

Ein Leitfaden zum Einladen von Glocken in der Tradition von Plum Village

(nach dem Beispiel von Mitchell Ratner und Nonnen und Mönchen, sowie Laienpraktizierenden in Plum Village und Still Water Mindfulness Practice Center, USA)

Einführung

(Aus einem Vortrag von Thich Nhat Hanh am 24. Dezember 1997 in Plum Village, zu finden in Thich Nhat Hanh, Dialog der Liebe, S. 137 ff.)

In meinem Dharma-Vortrag möchte ich zunächst ein wenig über meinen Umgang mit der Glocke sprechen, über den Klang der Glocke.

Als kleines Kind besuchte ich zusammen mit meiner Mutter, meiner Schwester und meinem Vater immer den buddhistischen Tempel unseres Dorfes. Ich hörte den Klang der Glocke, aber ich konnte nicht viel damit anfangen. Ich erinnere mich noch, dass es Leute gab, die nicht aufhörten zu sprechen, wenn die Glocke erklang.

Mit sechzehn Jahren wurde ich Mönch, und damals, als Novize, entdeckte ich zum ersten Mal, welche Rolle der Klang der Glocke spielt, wenn wir dem buddhistischen Übungsweg folgen. Man gab mir ein kleines Büchlein, das ich auswendig lernen sollte. In ihm enthalten waren fünfundfünfzig kurze Sprüche oder Gathas, von denen einige davon sprachen, wie die Glocke zum Erklingen gebracht werden sollte und wie dem Klang zu lauschen sei. Ich fand diese Sprüche wunderbar. Es war das erste Mal, dass ich erfuhr, wie bedeutsam die Glocke im Leben eines Mönchs oder einer Nonne und jedes anderen Menschen ist, der im Sinne der buddhistischen Lehre praktiziert.

Wir hier in Plum Village sagen nicht, dass wir die Glocke anschlagen, um sie zum Erklingen zu bringen, sondern wir laden sie dazu ein. Das klingt freundlicher. Bevor du die Glocke einlädst zu erklingen, atmest du tief ein und aus und sprichst folgende Gatha:

**Körper, Rede und Geist sind vollkommen eins.
Mein Herz begleitet den Klang der Glocke.
Mögen alle Zuhörenden aus der Unachtsamkeit erwachen
und alle Angst und Traurigkeit überwinden.***

Atme ein, wenn du die erste Zeile sprichst, und atme aus bei der zweiten. Bei der dritten atme wieder ein, und atme aus bei der vierten. Sprich nicht laut, sondern rezitiere leise im Geist. Hast du dir diese vier Zeilen ins Gedächtnis gerufen, so wirst du eine große Ruhe und innere Stabilität verspüren. Jetzt darfst du die Glocke berühren.

Mit dem Klang der Glocke schickst du deine Liebe, deine Grüße, deine guten Wünsche auf den Weg zu all den Menschen, die die Glocke hören werden. Du wünschst ihnen, dass ihr Leiden ein Ende haben möge und sie anfangen, achtsames Atmen zu praktizieren. Du wünschst ihnen die Kraft, die Energie von Frieden und Freude in sich zu entwickeln, so dass die in ihnen vorhandene Energie von Zorn, Leiden und Verzweiflung transformiert werden kann. Die Glocke zum Erklingen zu bringen und ihren Klang zu den Menschen der Umgebung zu schicken ist also eine Handlung, in der sich viel Mitgefühl ausdrückt. Du kannst sie nur ausführen, wenn du dein ganzes Herz mit auf den Weg schickst.

Ich lernte auch ein Gedicht, in dem es darum geht, wie wir dem Klang der Glocke lauschen sollen. Wir müssen tiefes Zuhören praktizieren.

**Während ich dem Klang der Glocke lausche,
fühle ich, wie sich aller Schmerz in meinem Innern auflöst.
Mein Geist ist ruhig und mein Körper entspannt.
Ein Lächeln wird auf meinen Lippen geboren.
Ich folge dem Klang der Glocke
und kehre zurück zur Insel der Achtsamkeit,
und im Garten meines Herzens erblühen die Blumen des Friedens.**

Lasst uns diese Sprüche oder Gathas auswendig lernen, um dem Klang der Glocke in rechter Weise zu lauschen. Gelingt uns das, so erzeugen wir die Energie von Frieden, Freude und Stabilität in uns.

Grundbegriffe:

Die Glocke aufwecken: der Einlader bleibt auf dem Rand der Glocke liegen, so ergibt sich ein abgestoppter, dumpfer Klang, der die Zuhörenden vorbereitet für das Hören des vollen Klangs. Wird die Glocke zu leise aufgeweckt, so kann ein zweiter, lauterer abgestoppter Ton folgen. Zwischen dem Aufwecken der Glocke und dem vollen Glockenklang wird einmal geatmet.

Die drei Glockenklänge einladen: zwischen den einzelnen Klängen wird mindestens dreimal ein- und ausgeatmet. Die Klänge sollten gleichmäßig und in gleicher Lautstärke erklingen.

Schluss- (Signal) Glocken: zwei Töne der Glocke mit ein oder zwei Sekunden zwischen den beiden Tönen. In der Regel am Ende der geführten Meditation im Sitzen und am Ende der stillen Periode von stillen Mahlzeiten.

Kleine (oder Mini) Glocke: ein Handglocke - in der Handfläche der Hand gehalten (Mini-Klangschale) oder an einer Haltestange (Stielglocke) gehalten.

Aktivitäts - Glocke: eine große hängende Glocke, die vor einer Aktivität eingeladen wird. Das Muster der Klänge ist eine fließende Wake-up-Serie von sieben Tönen: lang, lang, lang, kurz, kurz, lang, lang, anschließend einen Atemzug Pause und dann drei lautere Klänge mit zunehmender Lautstärke einladen.

Glocke der Achtsamkeit: während Dharmadiskussionen, Dharma-Vorträgen, und Gehmeditation verwendet, um die Praktizierenden zum Atem und auf den gegenwärtigen Augenblick zurück zu bringen. Ein Aufweckton, gefolgt von einem vollen Glockenklang.

Welche und wie viele Glocken werden wann eingeladen?

Eine einzelne Sitzung der Sitzmeditation

Beginn der Meditation: die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge.

Schluss der Meditation: die Glocke aufwecken, danach zwei Glockenklänge nach einer geführten Meditation, ein Glockenklang nach einer stillen Meditation.

Nachdem der Einlader abgelegt ist, wird sogleich die kleine Glocke genommen und mit Weckton und vollem Ton eingeladen als Zeichen dafür, dass die Meditierenden nun aus ihrer Sitzposition herausgehen können, sich verbeugen und ihre Beine massieren können.

Nachdem die Praktizierenden ihre Beine massiert haben, um anzuzeigen, dass sie aufstehen sollen: die kleine Glocke aufwecken, und ein Klang der kleinen Glocke.

Ein Klang der kleinen Glocke: um sich voreinander zu verbeugen. (Danach wenden sich die Praktizierenden zum Altar)

ein Klang der kleinen Glocke: um sich zum Buddha zu verbeugen.

Eine Sitzung mit Sitz- und Gehmeditation

Beginn der Meditation: die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge.

Schluss der Meditation: die Glocke aufwecken, danach zwei Glockenklänge nach einer geführten Meditation, ein Glockenklang nach einer stillen Meditation.

Nachdem der Einlader abgelegt ist, wird sogleich die kleine Glocke genommen und mit Weckton und vollem Ton eingeladen als Zeichen dafür, dass die Meditierenden nun aus ihrer Sitzposition herausgehen können, sich verbeugen und ihre Beine massieren können.

Nachdem die Praktizierenden ihre Beine massiert haben: die kleine Glocke aufwecken, und einen Klang der kleinen Glocke, um anzuzeigen, dass sie aufstehen sollen.

Ein Klang der kleinen Glocke: um sich voreinander zu verbeugen. (Die Praktizierenden drehen sich nach links.)

Ein Klang der kleinen Glocke: Um die Gehmeditation zu beginnen.

Um die letzte Runde für die Gehmeditation anzuzeigen, also beim eigenen Sitzplatz stehenzubleiben und sich zur Mitte zu wenden: die kleine Glocke aufwecken, und einen Klang der kleinen Glocke.

Um sich voreinander zu verbeugen: die kleine Glocke aufwecken, und einen Klang der kleinen Glocke. (Danach wenden sich die Praktizierenden zum Altar)

ein Klang der kleinen Glocke: um sich zum Buddha zu verbeugen.

Eine Sitzung der Meditation im Sitzen mit Sutra lesen.

Beginn der Meditation: die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge.

Schluss der Meditation: die Glocke aufwecken, danach zwei Glockenklänge nach einer geführten Meditation, ein Glockenklang nach einer stillen Meditation.

Nachdem der Einlader abgelegt ist, wird sogleich die kleine Glocke genommen und mit Weckton und vollem Ton eingeladen als Zeichen dafür, dass die Meditierenden nun aus ihrer Sitzposition herausgehen können, sich verbeugen und ihre Beine massieren können.

Nachdem die Praktizierenden ihre Beine massiert haben: die kleine Glocke aufwecken, und einen Klang der kleinen Glocke, um anzuzeigen, dass sie aufstehen sollen.

Ein Klang der kleinen Glocke: um sich voreinander zu verbeugen. (Die Praktizierenden setzen sich wieder, mit dem Blick zur Mitte).

Vor der Rezitation des Sutra, bzw. vor dem ersten Vers: die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge.

Chanting und Sutra Lesungen, wie im Rezitationsbuch (Chanting of the Heart) beschrieben.

Zum Abschluss der Sutra-Lesung: zwei Töne der Glocke einladen und dann eine dritte Glocke, nachdem der Klang fast verklungen ist. (In der Regel nach ein bis zwei Atemzügen.)

Während des Singens von "Sharing the Merit", gibt es zwei Töne der Glocke während des Gesangs und eine letzte Glocke gleich nach dem letzten Wort des Gesanges.

Dharma-Sharing

Beginn des Dharma Sharing: die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge.

Schluss der Dharma-Sharing: die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge in kürzerem Abstand voneinander (etwa 1 Atemzug).

Nachdem die Praktizierenden ihre Beine massiert haben, um anzuzeigen, dass sie aufstehen sollen: die kleine Glocke aufwecken, und ein Klang der kleinen Glocke.

Ein Klang der kleinen Glocke: um sich voreinander zu verbeugen. (Danach wenden sich die Praktizierenden zum Altar)

ein Klang der kleinen Glocke: um sich zum Buddha zu verbeugen.

Mahlzeiten in Schweigen mit einleitendem Text

(Wenn die Leute schon beim Essen sind: aufwecken der Glocke, gefolgt von einem vollen Klang der Glocke)

Vor dem einleitenden Text („Erinnern wir uns daran, in Achtsamkeit....“): die Glocke aufwecken

Nach dem einleitenden Text: ein Klang der Glocke, dann die Glocke abstoppen, um zu beginnen, die Fünf Betrachtungen zu lesen.

Am Ende der Fünf Betrachtungen: einmal die Glocke einladen.

Nach 20 Minuten (um anzuzeigen, dass man nun aufstehen kann, sich Essen nachholen kann, gehen kann oder das Schweigen beenden kann): aufwecken der Glocke und zwei volle Glockenklänge.

Stille Mahlzeiten

(Wenn die Leute schon beim Essen sind: aufwecken der Glocke, gefolgt von einem vollen Klang der Glocke)

Um zu beginnen, die Fünf Betrachtungen zu rezitieren: die Glocke aufwecken, danach zwei volle Glockenklänge, abstoppen, um zu beginnen, die Fünf Betrachtungen zu lesen.

Am Ende der Fünf Betrachtungen: einmal die Glocke einladen.

Nach 20 Minuten (um anzuzeigen, dass man nun aufstehen kann, sich Essen nachholen kann, gehen kann oder das Schweigen beenden kann): aufwecken der Glocke und zwei volle Glockenklänge.

Dharmatalk

Um den Dharma-Vortrag zu beginnen: die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge.

Abschluss des Dharma-Vortrags : die Glocke aufwecken, danach drei Glockenklänge in kürzerem Abstand voneinander (etwa 1 Atemzug).

Danach aufwecken der kleinen Glocke, gefolgt von einem vollen Ton der kleinen Glocke, um den Praktizierenden anzuzeigen, sich ihre Beine zu massieren und sich vorzubereiten zum Aufstehen.

Nachdem die Praktizierenden ihre Beine massiert haben, um anzuzeigen, dass sie aufstehen sollen: die kleine Glocke aufwecken, und ein Klang der kleinen Glocke.

Ein Klang der kleinen Glocke: um sich voreinander zu verbeugen.

Ein Klang der kleinen Glocke: um sich zum Buddha zu verbeugen.

*Anm. Dieser Vers wurde hier durch das gängige Gatha ersetzt. Im Buch steht folgende Übersetzung:

*Körper, Wort und Geist in vollkommener Einheit, .
schicke ich mein Herz mit dem Klang der Glocke an-den Weg.
Mögen die Menschen, die ihn wahrnehmen,
aus ihrer Achtlosigkeit erwachen
und alle Ängste und Sorgen überwinden.*