

## EINKEHR UND SELBSTERFORSCHUNG

# Mauna – Schweigen ist Gold

Mauna (Schweigen) ist ein tradiertes Werkzeug der Geistesschulung. Es unterstützt das Entkoppeln von äußeren und inneren Reizen. Ein Unterteilen in verschiedene Stufen ist möglich. Ein gesetzter Rahmen erleichtert die innere Erfahrung. Der Weg zur Selbsterkenntnis wird so gebahnt. Wissenschaftliche Studien bekräftigen den Nutzen für die moderne Gesellschaft.

Text: Tanmatra

Stille Wasser sind tief, heißt es. Das ließe sich auch über selbstbestimmtes Schweigen sagen. Vor kurzem äußerte die schweigeerfahrene Retreaterin Elisabeth Inhester<sup>30</sup>, Projektmanagerin, in einem Video-Interview: »Wie viel Überflüssiges man eigentlich sagt. Wie wenig von den eigenen Worten eigentlich Relevanz hat.« – Aber was ist Schweigen eigentlich?

## Werkzeug für Kontemplation und Meditation

Schweigen ist ein Werkzeug für Kontemplation und Meditation in vielen Kulturen. Es ist altbewährt in tradierter Geistes-schulung, im Religiösen und Spirituellen.

Man nutzt es im Kloster oder im Ashram, ebenso in der Abgeschiedenheit des Himalaja, der Wälder oder zu Hause. Im Yoga ist mauna, das Schweigen, oft verbunden mit bestimmten Phasen tieferer Übung. Der Arzt Swami Sivananda Saraswati riet jedem Yoga-Aspiranten zu mindestens einer Stunde mauna täglich. Schweigen-Üben ist ein Aspekt von pratyāhāra, dem Entkoppeln vom Außen. Pratyāhāra ist die fünfte Stufe von Patañjalis achtgliedrigen Yoga-Weg, der vor circa 2500 Jahren erstmals systematisch beschrieben wurde. Sie bildet die Schnittstelle für den Beginn von Meditation. Mauna kann hilfreich sein, die geistige Fluktuation zu verringern. Die Überaktivität wird auch »Affengeist«

genannt – wie Affen springen die Gedanken von einem zum nächsten. Das Ziel ist die geistige Stille. Im dritten Yoga-Sūtra von Patañjali heißt es: yoga chitta-vritti ni-rodah – »Yoga ist das zur Ruhe kommen der Bewusstseinswellen«. Das kann den Weg zur Selbsterkenntnis ebnen.

In der Wissenschaft ist Schweigen Gegenstand der Forschung: Der Psychologe und Philosoph Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg beschreibt, dass stilles Meditieren das Zeitempfinden verändert. AnfängerInnen erlebten die Zeit eher lang, Erfahrene kürzer. Die Psychologin und Achtsamkeitstrainerin Britta Hölzel untersuchte an der Harvard

University, wie sich Meditation auf das Gehirn auswirkt. Nach etwa zwei Wochen ließen sich so zum Beispiel auch bei Depressionen positive Effekte erzielen.

Ergänzen lässt sich, dass die wissenschaftliche Forschung die Spitze des Eisbergs berührt. Seit etwa 2500 Jahren beschreiben Yogis und Yoginis eine Vielzahl von Erfahrungen. Klassische Übungen, wie zum Beispiel die Meditation »Antar Mouna« (innere Stille), wie sie von Swami Prakashananda Saraswati vermittelt wurde, beseitigen den mentalen Lärm und stellen eine innere Ruhe her. Sie sagt: »Nur ein stiller und friedlicher Geist kann uns ein perfektes Werkzeug sein.« Fortgeschrittenen bahnt es Zustände von Zeitlosigkeit, Raum und Glück. Prakashananda unterrichtete ein stufenweises Annähern, in dem dieses Erleben Resultat eines systematischen Weges ist – Yoga als eine Wissenschaft des Bewusstseins.

Fünf Stufen von mauna lassen sich nennen:

1. Laghu (gemäßigtes Schweigen): Reduzieren des Sprechens
2. Vang (völliges Schweigen): Verzicht auf Sprechen
3. Kashta (abgrenzendes Schweigen): Verzicht auf Sprechen und nonverbale Kommunikation
4. Sushupti (inneres Schweigen): Nicht-anhaften an Gedanken
5. Mahā (verwirklichtes Schweigen): innere Stille

Der Verlauf ließe sich einteilen in:

Abgrenzen nach außen → Verringern von Eindrücken → Einnehmen einer nicht wertenden Haltung

Gewünschtes Erleben wäre:

Achtsamkeit → Stille → Selbst erfahren

Sivananda fasste die Essenz von mauna in das Mantra »Ayam ātmā shānto« – »Dieses Bewusstsein ist Schweigen«.

### Im Schweigen sich selbst finden

Durch Einbeziehen von Körper, Atem und Konzentration lässt sich dieses Training

unterstützen. Āsana (Yoga-Haltungen) sowie prānāyāma (Atemtechniken) harmonisieren das autonome Nervensystem, und dhāranā (Fokussieren) verringert die Fluktuation des Geistes. Weitere Routinen sind Tiefenentspannung und Mantra. So kann mauna in erhöhtes inneres Wahrnehmen und Energie münden. Eine vegetarische und zurückhaltende Ernährung bis hin zum Fasten kann die Dynamik des Schweigens verbessern. Sie verringert Unruhe und Trägheit. Gleichzeitig trägt es dazu bei, die Wachheit auszudehnen. Nicht selten nimmt dabei das Schlafbedürfnis ab. Das damit einhergehende soziale Entkoppeln kann einen Neustart ermöglichen. Spannungen im Miteinander können eine heilende Transformation entfalten. Das oft reflexhafte Reagieren bekommt eine Pause. Ein Bewusstwerden eigener und fremder Muster kann erfolgen. Auf diese Weise kann mauna einen Beitrag zur sozialen Kompetenz leisten.

Die sozialen Medien sind eine nicht mehr wegzudenkende gesellschaftliche Kraft. Dies kann manchmal auch als Einschränkung empfunden werden. Eine digitale Auszeit von Smartphone, iPads, Notebooks, Smart-TV und anderen ist für zunehmend mehr Menschen attraktiv. Informationsreize werden verringert und das kann Stress reduzieren helfen. Traditionelle Ashrams sind daher häufig eine digital-freie Zone. Mauna, verbunden mit einer Pause von den sozialen Medien, bietet so eine Einkehr zur Autonomie.

Bei bestimmten psychischen Störungen ist mauna eher weniger hilfreich. Unsicherheiten können durch eine Ärztin/einen Arzt, HeilpraktikerIn oder Psychotherapeutin/Psychotherapeuten geklärt werden. Therapeutische Erwartungen sollten im Stille-Retreat nicht im Vordergrund stehen. Eine stabile physische und psychische Konstitution ist eine gute Voraussetzung. Es empfiehlt sich eine Vorbereitung, ebenso wie eine erfahrende Lehrerin oder ein erfahrener Lehrer und eine geeignete Umgebung.

Zusammenfassend darf man sagen: Mauna hat in der heutigen Zeit weiter seine Bedeutung als Mittel zur Einkehr und

Selbsterforschung. Sivananda schreibt: »Die Sprechenergie wird in ojas (Ur-Energie) umgewandelt. Wünsche reduzieren sich. Der Wille wird stärker«. Im Schweigen kann man sich selbst finden. So gilt auch für mauna das Sprichwort: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

Der Autor bietet vom 13. bis 17. November 2023 und vom 11. bis 15. November 2024 einen Bildungsurlaub »Schweigen ist Gold – Meditation & Yoga im Kloster« an, der auch als Seminar für Private buchbar ist. Mehr Informationen unter [www.eiryu.de/yoga/veranstaltungen/](http://www.eiryu.de/yoga/veranstaltungen/)

### Literatur

**Satyananda Saraswati:** Four Chapters on Freedom. Munger: Yoga Publications Trust 2013

**Prakashananda Saraswati:** CD »Antar Mouna«, Tett nang: Ananda Verlag 2001

**Sivananda Saraswati:** Mouna and Introspection. In: Sivananda Saraswati: Samadhi Yoga. Horn – Bad Meinberg Yoga Vidya Verlag 2018

**Mauna:** Link: <https://wiki.yoga-vidya.de/Mauna> – abgerufen am 05.09.2023

**Schröder, Lisbeth:** Was Stille in uns auslöst. Link: [www.spektrum.de/news/stille-was-passiert-wenn-wir-schweigen/2104353](http://www.spektrum.de/news/stille-was-passiert-wenn-wir-schweigen/2104353) – abgerufen am 05.09.2023

### TANMATRA

ist seit über 30 Jahren mit Meditation vertraut. Seine Lehrerin war Acharya Swami Prakashananda Saraswati aus dem Bihar-Yoga-System. Er ist Yoga-lehrer und unterrichtet in Hannover. [www.eiryu.de](http://www.eiryu.de)