



Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen

Information Nr. 65 Stuttgart VIII/1976 (3. unveränderte Auflage 1986)

Meditation in West und Ost

Wesen und Formen

von Albrecht Strebel

INHALT

Einleitung

- I Grundsätzliche Fragen
 - 1. Wesen und Ziel der Meditation
 - 2. Spontane Meditation
 - 3. Meditation und Leiblichkeit
 - 4. Meditation als Methode

- II Meditation in abendländischer Tradition
 - 1. Die neuplatonisch-mystische Linie
 - 2. Die stoisch-intellektuelle Linie
 - 3. Zusammenfassung

- III Verschiedene Formen christlicher Meditation
 - 1. Wortmeditation
 - 2. Das Herzensgebet
 - 3. Bildmeditation
 - 4. Meditation nach der Anthroposophie Rudolf Steiners
 - 5. Zusammenfassung

- IV Meditationswege des fernen Ostens
 - 1. Der Yoga
 - 2. Buddhistische Arten der Meditation
 - 3. Das Zen
 - 4. Sufi-Meditation
 - 5. Meditation als Initiation nach Graf Dürckheim
 - 6. Die Transzendente Meditation
 - 7. Sonstige Techniken

Rückblick

Hinweis: Bei diesem Text handelt es sich um eine für die Bildschirmansicht optimierte Version. Das Ursprungslayout wurde dabei verändert, die Rechtschreibung und die Seitenumbrüche jedoch beibehalten. Die Zitierfähigkeit ist somit gewährleistet.

Einleitung

Die „Mode“ hält schon ziemlich lange an, der Trend zur Meditation wächst noch. Wir werden mit „Meditationen“ überschüttet: Wo sich einer Gedanken macht, Betrachtungen anstellt und sie auch noch zu Papier bringt – er meditiert. In der Information „Gemeindepraxis 75“ katholischer und evangelischer Verlage werden unter dem Stichwort „Meditation“ 35 Neuerscheinungen angeboten. Auch andere Branchen wittern Werbewirksames: „C & A“ preist einen Schlafanzug an, „in dem Sie auch meditieren können“, eine andere Firma bietet Leuchten, die sich zum Meditieren eignen.

Wer sich zu einem Meditationskurs melden will, tut gut, dies mindestens ein halbes Jahr vorher zu tun – die Häuser sind ausgebucht. Yoga-Kurse in Volkshochschulen und eigenen Instituten blühen – man rechnet in Deutschland mit 100 000, die Yoga praktizieren, etwa 20 000 haben sich dem strengen Zen verschrieben, und die „Transzendente Meditation“ wächst bei gegenwärtig etwa 60 000 Anhängern rapide.

Die Kirchen stehen diesem Strom noch etwas distanziert gegenüber, denn solche Massen lassen sich nicht so schnell kanalisieren. Die katholische Kirche kann allerdings einen Unterstrom meditativen Lebens, der sich in Liturgie und Frömmigkeit erhalten hat, aktivieren. Viele Klöster haben ihre Pforten für Meditationskurse geöffnet und verfügen über einen Stamm ausgezeichneten, erfahrener Lehrer. Die evangelische Kirche tut sich da schwerer. Über Versuche mit Meditationsgottesdiensten, Jugendkreisen, Freizeiten usw. wäre extra zu berichten.

Was geht hier vor? Eine Mode kommt nicht von ungefähr. Sie kann als Pendelschlag zur anderen Seite interpretiert werden: Entspannung statt Streß, Stille statt Lärm, Selbstbesinnung statt Getriebensein. Aber die anhaltende Meditationswelle kann kaum nur aus der Anti-Haltung kommen. Es scheint sich elementar etwas allgemein Menschliches zu melden, das eine Zeitlang vergessen war.

Der Mensch, in einen gnadenlosen Arbeitsprozeß eingespannt und vermarktet, beginnt wieder zu ahnen, daß er seinem Wesen nach nicht nur „animal laborans“ (Arbeitstier) oder „homo faber“ (Macher) ist, sondern das Wesen, das den Geist hat („animal rationale“ im Sinne des Aristoteles). Wir wissen es kaum mehr – oder nur noch aus der Karikatur, was das ist: das „beschauliche Leben“ (vita contemplativa), das nichts mit Faulheit oder Spießerglück zu tun hat, sondern – eben nach Aristoteles – höchste Vollendung des Menschseins einschließt. Kann Meditation helfen, die tiefe Entfremdung des Menschen von seinem Wesen wieder aufzuheben?

Diese Überzeugung liegt der folgenden Information zugrunde. Sie versucht, die Phänomene in einen Zusammenhang einzuordnen und damit überschaubar zu machen. Sie möchte Verständnis wecken für alle diejenigen, die den Weg der Meditation zu gehen begonnen haben – gleich nach welcher Methode –, und darüber hinaus zu eigener Beschäftigung anregen. Die Literaturhinweise sind spärlich gehalten, um nicht durch Vollständigkeit zu verwirren (*Friso Melzer* führt in seinem bereits 1968 erschienenen Buch *Innerung* 324 Titel auf, dazu noch 41 eigene). Der Suchende wird sich auf eigene Entdeckungsfahrt begeben!

I Grundsätzliche Fragen

1. Wesen und Ziel der Meditation

Was tut ein Mensch, der meditiert? Er öffnet sich der Wirklichkeit. Diese Auskunft läßt absichtlich in der Schwebelage, was mit „Wirklichkeit“ gemeint sei. Man kann sie mit verschiedenen Worten belegen – Gott, Sinn, Ganzheit oder ähnlich. Sicher läßt sich auch Paul Tillichs berühmte Definition Gottes in diesem Sinne abwandeln: „Wirklichkeit ist, was mich unbedingt angeht“ – wobei die religiöse Dimension in jeder echten Meditation schon mit angedeutet ist. Wer hier definiert, schlägt genau jene Türe zu, die Meditation öffnen will. Denn Wirklichkeit ist noch nicht das, was auf der Hand liegt, das Offenkundige und Selbstverständliche. Wirklichkeit erschließt sich erst dem, der sie anzunehmen bereit ist. Dies kann aber nicht einseitig in einem zupackenden Ergreifen oder Bewältigen geschehen, sondern ereignet sich empfangend, schauend.

Deshalb gehört eine meditative Grundhaltung dazu, um der „Wirklichkeit“ gerecht zu werden – was noch nicht heißen muß, jeder soll sich eine bestimmte Meditationstechnik zulegen (vgl. „Spontane Meditation“). Ich zitiere *Josef Pieper*, einen Philosophen, der keineswegs zu den „Insidern“ der neuen Meditationswelle gehört, sondern von einer Konzeption des Menschen aus abendländischer Tradition herkommend beschreibt, was in der Meditation (er nennt es Kontemplation) vorgeht:

„Es löst sich die angespannte Fixierung des Auges auf das jeweils Bezügliche, ohne die keine zweckdienliche Leistung auskommt. Stattdessen weitet sich das Gesichtsfeld, die Sorge um Erfolg oder Mißerfolg des Bewirkens verstummt, und die Seele wendet sich ihrem unendlichen Gegenstand zu; sie wird des niemals abzuschreitenden Horizonts der Wirklichkeit im ganzen gewahr“ (*Zustimmung zur Welt S. 34*).

Aus diesen Worten geht auch hervor, was die meditative Haltung hindert: die Fixierung auf den Zweck, die Leistung und, daraus resultierend, die Sorge um Erfolg und Mißerfolg. Diese Symptome des „modernen Menschen“ – seine Sicherungstendenz, seine Rationalisierungen, denen eine genauso große Irrationalität entspricht, seine Unrast, seine Haltlosigkeit – all dies ist in der Meditationsliteratur so oft und überzeugend beschrieben worden, besonders in den Büchern von Johannes Baptist Lotz, daß es hier nicht wiederholt zu werden braucht.

Meditation läßt sich also nicht auf Zweck oder Nutzen verrechnen. Sie öffnet einen anderen Zugang zur Wirklichkeit. *Friso Melzer* sagt es kurz: „Meditation hat keinen Zweck, aber Sinn. Sie bietet keinen Erfolg, aber Frucht“ (*Innerung S. 75*). Mit den Worten „Sinn“ und „Frucht“ deutet Melzer die Dimension an, in der Meditation geschieht: Hier geht es nicht um das Machbare, sondern um Wachsen und Reifen; hier geht es nicht um Erfolg, Erkenntnis oder Information, sondern um „Besinnung“. Von ihr schreibt *Martin Heidegger*, der unter den modernen Denkern am intensivsten dem Ursprung menschlicher Existenz nachlauscht:

„Sich auf den Sinn einlassen, ist das Wesen der Besinnung. Dies meint mehr als das bloße Bewußtmachen von etwas. Wir sind noch nicht bei Besinnung, wenn wir nur bei Bewußtsein sind. Besinnung ist mehr. Sie ist die Gelassenheit zum Fragwürdigen“ (*Wissenschaft und Besinnung*).

Zugleich sollte daraus deutlich werden: Meditation ist nicht ein Rückzug aus der Welt in eine wie immer geartete Innerlichkeit. Sie ist ein Weg zur Mitte, zum Wesen überhaupt. Sie öffnet nicht nur „Türen nach Innen“, wie der Titel eines Sammelbandes über Meditation sagt. Dieses Innen, die Tiefe der eigenen Seele, ist der Ort der Begegnung mit der Welt, einer Begegnung, die sich nicht nur auf rationaler Ebene abspielt. Die „Welt“ wird nicht ausgeschlossen, sondern in einer besonders intensiven Weise ins Herz geschlossen – „nicht durch die Unruhe des Denkens, sondern durch das Ruhenlassen des inneren Blicks auf dem, was sich zeigt“ (*Josef Pieper, Zustimmung zur Welt*).

Wilhelm Stählin, der spätere Bischof von Oldenburg und Mitbegründer der evangelischen Erneuerungsbewegung des „Berneuchener Kreises“, umschreibt das Wesen der Meditation schon 1936:

„Es ist eine eigentümliche Art des Denkens, bei der wir nicht mehr über die Dinge uns Gedanken machen, einen Inhalt denkend durchdringen und uns um ein kritisches Urteil bemühen, sondern wo wir uns einer Sache völlig hingeben, in sie eindringen oder – was das Gleiche ist – sie in uns eindringen lassen ... Immer verzichtet der Meditierende auf seine vorsichtig abwägende Zuschauerhaltung, immer gibt er sich dem, worüber er meditiert, völlig hin, gewährt ihm Raum in seiner Seele und Macht über sein Denken und Sein“ (*Vom göttlichen Geheimnis S. 75*).

Meditation als Begegnung mit der Wirklichkeit, die den ganzen Menschen ergreift und ihn auf einen Weg bringt, dessen Ausgang noch nicht abzusehen ist, entbindet wandelnde Kraft. Auf diesen Aspekt legt *Karlfried Graf Dürckheim*, auf den wir in einem gesonderten Kapitel zurückkommen werden, besonderes Gewicht:

„Meditation als Übung auf dem geistlichen Weg erfüllt ihren Sinn nur als Übung zur Verwandlung ... Der Sinn der Meditation als Verwandlungsübung ist die zum Sein hin gewährleistete Durchlässigkeit der Person – auf daß das Sein in ihr und durch sie hervortönen (personare) kann in die Welt ...“ (*Vom doppelten Ursprung des Menschen S. 242*).

Das ist der Maßstab, der nach Dürckheim an alle Meditation angelegt werden muß, „ob sie den Menschen durch eine vertiefte Einsicht nur bereichert oder ob sie ihn wirklich verwandelt“. Was dabei unter dem Strich bleibt, sei wenigstens kurz angeführt, ohne im einzelnen zu werten: Wer allerhand Erfolge der Meditation verspricht – Ruhe, Konzentrationsfähigkeit, Kontakte, Spontaneität, Bewußtseinserweiterung usw. –, mißbraucht das Wort Meditation als Mittel zum Zweck. Die genannten Resultate können durch psychische Techniken, durch Psychopharmaka oder auch Drogen erreicht werden. Ziel der Meditation sind weder größere Fähigkeiten noch schöne Erlebnisse, sondern der Weg der Wandlung. Daß auch hier Methoden und Techniken notwendig sind, wird noch zur Sprache kommen – doch können sie das Ergebnis nie vorwegnehmen. Es könnte doch beispielsweise sein, daß einer durch Meditation nicht ruhiger, sondern im Gegenteil erst recht unruhig wird, weil er sich zu seiner eigenen Wirklichkeit gerufen fühlt, der er nicht mehr ausweichen kann. Das wäre ein Zeichen beginnender Wandlung und Merkmal echter Meditation!

Damit ist die Forderung nach Umkehr angesprochen, die sich im Leben bewährt. Verwandlung – Umkehr: wohin? Zum wahren Wesen, zum Ursprung,

zur Mitte – zu Gott! Zur Wirklichkeit, die nicht einfach zuhanden ist, sondern erst – im Annehmen – sich entfaltet und den ergreift, der sich ihr anvertraut. Oder sollten wir statt von Umkehr eher von „Heimkehr“ sprechen? Gleichviel: Gemeint ist eine Bewegung und Entscheidung des ganzen Menschen. Meditation regt nicht nur Teilbereiche an – Bewußtsein, Gefühl, ästhetisches Empfinden usw. – sie stellt je länger je mehr vor die letzte Sinnfrage und fordert die Antwort des Lebens.

Wir stoßen noch einmal auf das Phänomen, das uns schon eingangs kurz berührte: Jede rechte Meditation führt in die religiöse Dimension, weil sie den Meditierenden vor das stellt, was ihn unbedingt und verpflichtend angeht; es gibt keine reinliche Scheidung zwischen weltlicher und religiöser (und christlicher) Meditation. Es gibt höchstens Stufen, Vorbereitungen, Ahnungen. Nun gehen wir noch einen Schritt weiter. Als Kraft der Verwandlung heißt Meditation einen Weg gehen, lehrt mehr und mehr sich der Wirklichkeit öffnen. Das Ziel – man nenne es Vollendung, Erleuchtung, Heimkehr – steht allemal noch aus: das ist der Zug der Meditation, der in die Zukunft weist und den man theologisch als „eschatologisch“ bezeichnen kann. Meditation hält eine Stelle offen. Sie gibt nicht Antworten, sondern stellt die fixierten Antworten in Frage, bringt das Verfestigte immer wieder ins Offene.

Begegnung mit der Wirklichkeit fängt an mit dem Eingeständnis, noch nicht zu wissen, was Wirklichkeit sei. In der Sprache der mittelalterlichen Mystik ist das das „Leerwerden“, das „Loslassen“. *Martin Heidegger* nennt es die „Armut der Besinnung“: „Die Besinnung bleibt vorläufiger, langmütiger und ärmer als die vormals gepflegte Bildung ... Die Armut der Besinnung ist jedoch das Versprechen auf einen Reichtum, dessen Schätze im Glanz jenes Nutzlosen leuchten, das sich nie verrechnen läßt“ (*Wissenschaft und Besinnung*).

Erst dadurch kommt der Meditierende zur eigenen Erfahrung von Wirklichkeit. Er hält sich nicht fest an Überlieferung und Vorstellung anderer. Er wird mißtrauisch gegenüber seiner eigenen Verkrustung durch Klischee und Form. Er wird zunächst einsam werden, weil er einen eigenen Weg gehen muß. Damit hängt auch zusammen, daß Meditation meist auf Kriegsfuß steht mit der fixierten Dogmatik jeder Religion. Sie setzt Erfahrung gegen Überlieferung. Aber dadurch ist sie Quelle lebendiger Frömmigkeit.

Ich fasse das bisher Gesagte in einigen Punkten zusammen, die zum Teil auf noch zu Sagendes verweisen:

- Meditation geht auf das Ganze der mich betreffenden Wirklichkeit. Sie sieht auch im Detail das Gesamt transparent werden.
- In der Meditation werden nicht Informationen oder Fähigkeiten vermittelt, sie ist als Begegnung mit der Wirklichkeit ein Weg zur Wandlung.
- Diese Begegnung geschieht nicht durch das Zugreifen des Verstandes, sondern im wartenden, bereiten Annehmen. „Loslassen“ – des eigenen Ich – und „Stillesein“ sind Hauptworte der Meditation.
- Deshalb führt Meditation stets ins Offene, noch Unbekannte, ohne das „Neue“, das in ihr wächst, schon benennen zu können. Sie verläßt die vorgeschriebenen Pfade und braucht deshalb Mut und Geduld.

- Deshalb kann Meditation nicht mit einem Nutzen verrechnet werden. Sie gehört in den „Bezirk des in sich selbst sinnvollen Tuns“ und ist aus der Beziehung auf fremde Zwecke, aus dem „damit“ und „um zu“ herausgenommen (Josef Pieper).
- Grundlage der Meditation ist ein Grundvertrauen in eine letzte Sinnhaftigkeit der Welt und des Daseins, ist der Blick der Liebe.
- Meditation betrifft den ganzen Menschen, das heißt sie ist mehr als ein geistiger Akt, sie ist leiblich-seelisch-geistige Übung.
- Die Fähigkeit zur Meditation gehört zum Wesen des Menschen und ist – wo verschüttet – bis zu einem gewissen Grade erlernbar; auf jeden Fall durch Übung ausbaufähig.

Literaturhinweis:

Als Werke, die über das Gesamtgebiet der Meditation einen Überblick geben, sind vor allem zwei Bücher zu nennen:

Klaus Thomas, Meditation in Forschung und Erfahrung, in weltweiter Beobachtung und praktischer Anleitung, Stuttgart (Steinkopf / Thieme) 1973.

Der umfangreiche Titel verspricht nicht zu viel – es ist alles drin. Als einziger berücksichtigt der Verfasser – selbst Theologe, Arzt und Therapeut in Personalunion – neuere religionspsychologische Forschungen.

Klemens Tilmann, Die Führung zur Meditation, Zürich (Benziger) 1971

Guter Überblick mit ausgezeichneten Anleitungen besonders für solche, die zur Meditation hinführen wollen. Der Verfasser ließ noch einen extra Übungsband mit Schallplatte folgen.

Dazu kommen einige Sammelbände:

Meditation in Religion und Psychotherapie, herausgegeben von Wilhelm Bitter, Stuttgart (Klett) 1958

Jetzt auch als Taschenbuch verfügbar. Tagungsbericht der Gesellschaft Arzt und Seelsorger – immer noch grundlegend, weil in ihm alle „Altmeister“ christlicher Meditation zu Wort und zur Diskussion kommen.

Wege der Meditation heute, herausgegeben von Ursula von Mangoldt, Weilheim (Barth) 1970

Ein Tagungsbericht über alle möglichen Arten der Meditation – z. T. mit Diskussion.

2. Spontane Meditation

Die Flut von Anleitungen zur Meditation weckt leicht den Anschein, als handle es sich hierbei um Kompliziertes, nur mit beträchtlicher Anstrengung zu Erlernendes, etwas für Esoteriker. Doch die meisten Autoren sind sich darüber einig, daß Meditation eine natürliche Art und Weise ist, wie der Mensch sich der Welt stellt und sie sich aneignet. Einige Beispiele dafür, was in der Literatur gelegentlich „spontane Meditation“ genannt wird, mögen dies zeigen. Nehmen wir als Grundstruktur die Art und Weise, wie Liebende einander annehmen und erkennen – und wir haben bereits die meisten Merkmale echter Meditation:

„Wenn ich, von deinem Anschau'n tief gestillt
Mich stumm an deinem heiligen Wert vergnüge,
Dann hör' ich recht die leisen Atemzüge
Des Engels, welcher sich in dir verhüllt.“ (*Eduard Mörike*)

Das Zurücknehmen alles Haben- und Besitzenwollens, das Selbstvergessene der reinen Anschauung, die durch das sinnlich Wahrnehmbare das Wesen – den Engel – ahnt, schließlich als Frucht eine tiefe Befriedigung: das alles ist reine Meditation. Aber es geht auch viel prosaischer zu, wie zum Beispiel *Josef Pieper* anführt:

„Wer nach heftigem Durste endlich trinkt und dann, indem er die Erquickung spürt bis in die Eingeweide, denkt und sagt: welch eine glorreiche Sache ist frisches Wasser! – der hat, ob er es weiß oder nicht, schon einen Schritt getan auf jenes ‚Sehen des Geliebten‘ hin, worin die Kontemplation besteht“ (*Glück und Kontemplation S. 86f*).

Über den alltäglichen Anlaß hinaus bekundet sich hier eine Grundhaltung der „Zustimmung zur Welt“ (*Josef Pieper*). Und dieses „Gute“ wird bis tief in die Leiblichkeit – bis ins Eingeweide – wahrgenommen. *Friso Melzer* führt das Stauen als Grundgegebenheit an, von dem nach *Plato* auch die Philosophie ihren Ausgang nimmt:

„Der Staunende hat den Urgrund ... aller Objekte erfahren oder zu erahnen begonnen ... Nun erlebt er die Andacht vor dem Kleinen, dem Unscheinbaren. ‚Daß ich bin, bin! Und daß ich dich, schön menschlich Antlitz habe‘ (*Claudius*)“ (*Stauen und Gelassensein S. 9*).

Jeder kennt solche Augenblicke einer „Entrückung“, wo im Detail plötzlich das Insgesamt der Wirklichkeit gegenwärtig ist: in einer Abendlandschaft der Friede schlechthin, in einem liebenden Blick das Glück der ganzen Welt oder in ein paar Kindertränen der Menschheit ganzer Jammer. Es müssen ja nicht nur die „erfreulichen“ Begebenheiten sein – oft sind es plötzlicher Verlust, körperlicher Schmerz, ein abgeforderter Verzicht, in denen ein neuer Sinn aufblitzt und der Anfang eines zu gehenden Weges sichtbar wird. Voraussetzung ist nur das Annehmen, Sich-selber-Lassen. Dem Protokoll einer Herzoperation, der schwere Leiden und Kämpfe verschiedener Art vorausgegangen waren, entnehme ich folgende Zeilen:

„Ein Gespräch weniger Minuten ergab die unausweichliche Notwendigkeit einer baldigen Operation ... Jeder Tag konnte der letzte sein. Der Chirurg gab ihr seinen ersten Urlaubstag als Operationstermin. Das war in 8 Wochen. Auf der Heimfahrt (von der Konsultation) geschah es: Sie war hindurch! Das Ja zu allem war ihr zugefallen – plötzlich und mühelos, wie eine ausgereifte Frucht. Ein Nein – war nicht mehr“ (Aus einem unveröffentlichten Manuskript).

Wie gesagt: Wir kennen alle – mehr oder weniger intensiv – solche Momente. Doch wie gehen wir mit ihnen um? Verweisen wir sie in den Bereich sentimentaler Anwandlungen? Allen solchen Erlebnissen ist doch gemeinsam, daß sie „nutzlos“ sind. Meist gehören sie in den Ferien- und Freizeitbereich oder entspringen Stunden, die wir direkt als „verlorene Zeit“ zu verbuchen geneigt sind – denken wir gerade an Krankheit! *Karlfried Graf Dürckheim* spricht dagegen solchen leicht vernachlässigten Momenten die Qualität der „Seinsfühlung“ zu, der „Erfahrung eines größeren Lebens“, und fordert uns auf, ihnen mehr Beachtung zu schenken, weil sie uns dem „Wesen“ näherbringen:

„Wir sind ganz gegenwärtig, ganz da – und doch nicht auf etwas Bestimmtes gerichtet. Wir fühlen uns in eigentümlicher Weise ‚rund‘, in uns ‚geschlossen‘ und doch zugleich in einer Weise geöffnet, in der sich eine große innere Fülle auftut“ (*Der Alltag als Übung* S. 30 u. a.).

Literaturhinweis:

Die einzige mir bekannte Monographie über dieses Gebiet ist: *Philipp Dessauer, Die naturale Meditation*, München (Kösel) 1961

Hinweise finden sich jedoch auch in der bereits genannten Literatur, besonders aber bei: *Johannes Baptist Lotz SJ, Einübung ins Meditieren am Neuen Testament*, Frankfurt (Knecht) 1965

3. Meditation und Leiblichkeit

Meditation ist ein ganzheitlicher Akt, sie bezieht den Leib ein. Das unterscheidet sie grundsätzlich von jeder Art von Betrachtung. Der Leib ist die Art und Weise, wie wir in der Welt sind. Unser geistiges Sein, unsere Gefühle drücken sich in ihm aus – und umgekehrt beeinflusst die leibliche Konstitution die innere Haltung. Das geschulte Auge erkennt rasch, wo Disharmonien liegen. Sie abzubauen, den Menschen zur Ganzheit, zur Harmonie von innen und außen zu helfen, ist eine Frucht der Meditation.

Von der grundsätzlichen Einheit von Leib/Seele/Geist gehen alle meditativen Techniken aus, alle Askese und auch ein großer Teil der geistlichen Übungen bis zu Ignatius von Loyola bauen darauf auf. „Erlösung“ und „Lösung“ hängen nicht nur sprachlich miteinander zusammen. Leibliche Lösung hat etwas mit Vertrauen zu tun, wie ihr Gegenteil, die Verkrampfung, oft von einem Mangel an Vertrauen herrührt. Diesen Verbindungen nachzuspüren, ist ein wesentlicher Teil der Meditation. Alle guten Meditationsbücher geben deshalb auch Anleitung für rechtes Sitzen und Atmen.

Einige Punkte sollen beispielhaft die leib-seelische Entsprechung beleuchten. Das Nebeneinander darf nicht im Sinne automatischer Wirkung aufgefaßt werden: Erst langsam wächst die Erfahrung der Einheit, geistige Erfahrung wird zum leiblichen Erlebnis und umgekehrt. „Der ganze Mensch meditiert“, sagt Klemens Tilmann, und Ziel ist die „durchseelte Leiblichkeit“. Die Anregung zu folgender Gegenüberstellung stammt aus einem Yoga-Kurs (Raja-Yoga) von Anneliese Harf / München und aus den Büchern von Karlfried Graf Dürckheim, besonders *Hara*. Demnach stellt sich die meditative Haltung folgendermaßen dar:

Leiblich

Das Entdecken der rechten Mitte (Leibesmitte; japanisch „Hara“, von Graf Dürckheim mit „Erdmitte“ übersetzt). Den Schwerpunkt von oben (Schultern, Brustraum) nach unten verlegen (Bekkenraum). Den Bauch „zulassen“.

seelisch / geistig

Zur Mitte, zum Wesen kommen. Lösen der Ich-Verspannung im Wachbewußtsein (oben!). Zulassen der eigenen Tiefe; sich den verwandelnden und erneuernden Kräften überlassen.

Leiblich

Fühlung aufnehmen mit der Unterlage (Boden oder Stuhl). Das Gewicht ganz abgeben, sich einlassen auf das, was trägt; dadurch: Stabilität, Verwurzelung mit dem Grund. Übung: Ich bin getragen (z. B. bei Klemens Tilmann)

Aus der Mitte heraus (Becken) die Aufrichtekraft spüren: senkrecht nach oben. Daher aufrechte Sitzhaltung.

In der rechten Spannung (tonus) sein: Wohlspannung (Eu-tonie) zwischen Verkrampfung und Schlappheit; gelöst, aber nicht schlapp, locker, aber nicht eingefallen.

Das rechte Atmen: frei strömen lassen, nur zuschauen.

Im Ausatmen: loslassen

In der Pause: sich niederlassen

Im Einatmen: zulassen (nach Dürckheim)

seelisch / geistig

Vertrauen entwickeln zu dem, was mich trägt; sich selber loslassen und abgeben an den „Grund“.

Verbindung von „oben“ und „unten“, aufrecht – aufrichtig = auf das Rechte gerichtet sein.

Die Haltung der Offenheit, des Empfangens, der bereiten Wachheit, zwischen Aktion und Passivität, Gelassenheit.

Der lebendige Austausch von innen und außen, von oben und unten. In den Prozeß nicht eingreifen – geduldig zuschauen. Im Rhythmus leben: geben und nehmen, loslassen und empfangen, sich hingeben und sich neu erfahren.

Das Gelingen oder Mißlingen der Meditation hängt wesentlich ab vom rechten Atmen. Je natürlicher der Atem fließt, desto besser. Der aufmerksame Beobachter wird spüren, daß die Atempause sich von selbst nach dem Ausatmen einstellt, Man gebe sich dieser Pause hin und warte ruhig auf den neu einströmenden Atem – er kommt ohne unser Zutun. Alle Atemübungen, die auf Stauung der Luft oder Verzögerung des Vorgangs hinauslaufen, sind ein Willens-eingriff in den natürlichen Ablauf und müssen vom Fachmann überwacht werden.

Daß im Atmen die leib-seelische Einheit des Menschen am stärksten erlebbar ist, geht auch daraus hervor, daß das Wort für „Geist“ sowohl im Griechischen (pneuma) als auch im Hebräischen (ruach) zugleich „Hauch, Atem“ bedeutet. Und das Sanskritwort „atman“, das das Selbst des Menschen bezeichnet, ist unserem „atmen“ stammverwandt.

Um der Entsprechung zwischen Leib und Seele / Geist näher zu kommen, können vorbereitende Übungen verwandt werden, die teilweise vom Osten beeinflusst sind (verschiedene Arten von Yoga) oder auch im Westen entwickelt wurden (Autogenes Training, Eutonie, Eukinetik, konzentrierte Bewegungstherapie u. a.). Die meisten der heute angebotenen Meditationskurse kombinieren die Meditation mit einfühlenden und hinführenden Körperübungen. Die Problematik des Technischen wird uns noch beschäftigen, aber die bisherigen Andeutungen sollen zugleich zeigen: Es ist sehr schwierig, zwischen der Vorübung, Vorbereitung und der „eigentlichen“ Meditation zu unterscheiden. Wenn erst der „geistige Inhalt“ das Wesen der Meditation ausmache, hätten wir ja eben die Scheidung zwischen Geist und Leib, die wir vorher verabschiedet haben.

Man verstehe von daher, daß viele Meditierende das „reine Sitzen“ (Zazen), wie es im japanischen Zen geübt wird, für die eigentliche Meditation halten. Jeder dazu eingegebene „geistige Inhalt“ würde ja nur die Einheit zerstören.

4. Meditation als Methode

Zu jeder Art von Meditation gehört eine bestimmte Methode, die erlernbar ist. Sie ist den physiopsychologischen Techniken, wie sie von medizinischer und psychologischer Seite entwickelt wurden, durchaus vergleichbar. Johannes H. Schultz, der Begründer des autogenen Trainings, hat in seinem Lehrbuch „Das autogene Training“ ausführlich darauf hingewiesen (Teil C seines Werkes unter dem Stichwort „Verwandte Verfahren“). Die technische Seite öffnet die Meditation für den Mißbrauch, der das Erlernbare als Methode einsetzt, um Ziele zu erreichen, die dem Wesen der Meditation an sich fremd sind, zum Beispiel Leistungssteigerung, Wohlbefinden, Gesundheit (als Wert an sich) u. a. Den Blick vor der methodischen Seite der Meditation zu verschließen, hieße aber, sie aus dem verantworteten Gebrauch zu entlassen! Das scheint ein Erbübel zu sein: Der Mann des „Geistes“ war sich irgendwie immer zu gut, sich um „Technisches“ zu kümmern. Die Folge liegt auf der Hand: Die nicht verantwortete, das heißt nicht auf ihr Ziel hin geprüfte Technik überrollt uns auf allen Fronten.

Schon vom Wesen der Meditation her ist Methode gefordert, denn „meditari“ heißt üben. „Methode“ aber heißt: Umweg. Es gibt die Unmittelbarkeit des Erlebnisses, der plötzlichen Erfahrung oder „Entrückung“ – wie wir bei der spontanen Meditation gesehen haben – so wie es die Unmittelbarkeit des Glaubens oder des Gebets gibt, die sich durch keine Methode gängeln läßt. Von daher gesehen ist es sicher richtig, daß keiner sich das Reich Gottes ersitzen oder eratmen kann.

Etwas anderes aber ist es, die Unmittelbarkeit einmaliger Erlebnisse ins Leben zu integrieren – und dazu bedarf es der Einübung in geistig-geistliche Vollzüge (*exercitium spirituale*), einer Betätigung des im Glauben Erkannten (*praxis pietatis*). Sonst bleiben die schönsten Aufschwünge Seifenblasen. Wo Erfahrung vom täglichen Vollzug getrennt wird – theologisch gesprochen: wo Glaube und Frömmigkeit getrennt werden – verkümmert das erste, und das zweite bleibt ohne Grund. Vom Zen wird gesagt, es stehe auf drei Säulen – Erfahrung – Einsicht – Übung. Das gilt für jedes geistige Leben. Man kann es von daher nur bedauern, wenn eine Autorität wie der evangelische Theologe Karl Barth zum Stichwort „Andachtsübung“ jedes „Exerzidium seelischer oder geistlicher Kultur“ nicht nur als zwecklos, sondern als irreführend brandmarkt – noch mit einem Seitenhieb auf Ignatius von Loyola (*Kirchliche Dogmatik III/4 S. 107*). Dann muß es natürlich zu einem Zustand kommen, den *Carl Gustav Jung* so beschreibt: „Da der protestantische Mensch eines vorgezeichneten Weges ermangelt, ist ihm sozusagen jedes System, das einen erfolgreichen Entwicklungsgang verspricht, willkommen ...“ (*Yoga und der Westen*)

Die Negierung des Problems „Methode des geistlichen Lebens“ bringt auf der Kehrseite die Methodengläubigkeit, die unbesehen annimmt, was geboten wird – und das Angebot des Ostens ist reich und verheißungsvoll.

Es gab auch im Abendland eine Kunst der Seelenführung, die sich sehr wohl bewußt war, daß auch der geistige Weg sich in Stufen vollzieht. Doch sehr selten sind die Anweisungen, wie eigentlich die einzelnen Stufen erreicht werden. Ist das auch eine Folge der Trennung von Leib und Seele?

Einzig Ignatius von Loyola bezieht den Leib in seine Exerzitien einigermaßen systematisch ein, so zum Beispiel wenn er sich Gedanken macht, ob Betrachtungen im Knien, Liegen oder Sitzen angestellt werden (Exerzitien Nr. 76), wie es mit der Helligkeit des Raumes sein soll (Nr. 79), oder wo er eine bestimmte Art der Atemführung empfiehlt: „Die dritte Weise zu beten besteht darin, daß man zu jedem Atemzug oder Atemholen geistig betet, indem man ein Wort des Vaterunsers ausspricht ... so daß zwischen dem einen und dem anderen Atemzug nur ein Wort gesprochen wird ...“ (Nr. 258) Im „Herzensgebet“ der Ostkirche wird uns Ähnliches begegnen. Und von Nonnen des „Karmel“ hörte ich, daß bei ihnen die Sitzhaltung auf den Fersen seit Jahrhunderten üblich sei, die jetzt als große Neuentdeckung („Diamantsitz“) vom Osten zu uns kommt.

Aber das sind unsystematische Einzelheiten, nicht vergleichbar mit den ausgefeilten und in Jahrtausenden gereiften Techniken, die uns der Osten anbietet. Trotz der wohlbegründeten Warnung auch Carl Gustav Jungs in dem schon erwähnten Aufsatz *Yoga und der Westen* vor unbesehener Übernahme werden wir uns damit auseinandersetzen haben, da das eigene Defizit zu offenkundig geworden ist – wobei uns wesentliche Entdeckungen wie das autogene Training oder die Eutonie von Gerda Alexander Brücken des Verständnisses bauen. Man kann die Methode in der Meditation unter zwei Aspekten sehen.

Methoden als Vorbereitung der Meditation

Die Grundvoraussetzung der Meditation ist Ruhe im umfassenden Sinne. Ist es schon schwierig genug, einen Raum zu finden, der akustischen Einflüssen nicht allzu ausgesetzt und auch optisch nicht überladen ist – wie viel schwerer ist es, zur inneren Ruhe zu gelangen. Dazu können alle Methoden beitragen, die zu einer Entkrampfung und Harmonisierung des Leibes führen. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne die Methoden im einzelnen zu beschreiben, seien genannt:

- Einfache Yoga-Übungen, wie sie in jedem populären Übungsbuch für Hatha-Yoga angeboten werden, erfüllen diesen Zweck, wenn sie nicht als Gymnastik mißbraucht, sondern mit ganzer Bewußtheit und Konzentration ausgeführt werden. Von anderer Seite kommt Gerda Alexander mit der Eutonie zu ähnlicher Wirkung: sie baut nicht auf dem Gegensatzpaar Spannung/Entspannung auf, sondern erstrebt eine „optimale Spannungsbalance“ mit dem Ziel eines vollkommenen Körperbewußtseins. Gute Erfahrungen haben wir mit der Tiefenentspannung gemacht, die bewußt Muskel um Muskel im ganzen Körper lockert; ähnlich können auch Elemente des „autogenen Trainings“ verwendet werden. Allerdings darf Meditation nicht mit dem wohligen Gefühl der totalen Entspannung verwechselt werden, das eher zum Einschlafen hilft als zur geistigen Wachheit.

- Auf die Bedeutung des Atems für die Meditation wurde im letzten Abschnitt bereits hingewiesen. Aber das Atmen als Methode zur Beruhigung einsetzen heißt eben nicht, ihn zu manipulieren, sondern im Gegenteil: sich seinem freien Strömen überlassen, sich dem Naturgeschehen anvertrauen.

- Die Ruhe wird weiter gefördert durch die Bewegungslosigkeit des Leibes. Es muß also eine Haltung gefunden werden, die es ermöglicht, über eine gewisse Zeit (für die Meditation maximal 30 bis 40 Minuten) regungslos, stabil, in sich gesammelt bei voller Atemfreiheit (Freiheit des Unterleibes) zu verharren. Diesen Erfordernissen entsprechen in idealer Weise die aus dem Fernen Osten überlieferten Sitzhaltungen: Lotus- oder Halbblotussitz mit untergeschlagenen Beinen (etwas vereinfacht bei uns als Schneidersitz geübt, wobei die Knie unbedingt mit dem Boden Berührung haben sollen, um die Stabilität zu gewährleisten) sowie Diamant- oder Fersensitz. Hilfsmittel wie Decken, Kissen, Schemel oder Stuhl sind individuell heranzuziehen, denn nicht jedem liegt die Übung der östlichen Sitzarten. Nur die „Droschkenkutschhaltung“ des Sich-Gehenlassens, die in den Anfängen der Meditationsbewegung empfohlen wurde, sei ausdrücklich abgelehnt, weil sie das Wesen der Meditation nicht leiblich manifest macht: Sammlung, Freiheit, Offenheit.

- Endlich seien noch Übungen zur fortschreitenden Reduktion und Vereinheitlichung des Psychischen genannt (*Johannes H. Schultz, Das autogene Training S. 330*). Ziel ist nicht, wie manchmal gesagt wird, „nichts denken“, sondern den Gedankenstrom zu ordnen, von äußeren Einflüssen, von Assoziationen freizumachen. „Unser Innenleben“ – so sagt der evangelische Theologe *Ernst Benz* – „befindet sich normalerweise im Zustand eines schwer vorstellbaren Durcheinanders, das meist alle Symptome der Verwahrlosung, Unordnung und Schlampererei aufzuweisen pflegt ... Die Meditation schämt sich dieses Augias-Stalles in uns und versucht, ihn mit zähem, systematischen Eifer auszumisten“ (*Grundformen buddhistischer Meditation*). Dazu dienen Konzentration auf den Atem, auf Herzschlag, auf die Leibesmitte, aber auch eintönige Musik, rhythmisches Schlagen, Wiederholung bestimmter Klangkombinationen (mantram) und andere Techniken, wie sie der Religionspsychologie aus Jahrtausenden bekannt sind. Es handelt sich dabei um psychische Zustände, die außerhalb des normalen Bewußtseins liegen. Darauf geht Klaus Thomas in seinem bereits genannten Werk ausführlich ein. Ob man nun von Bewußtseinsweiterung oder Bewußtseinsvertiefung spricht, ist eine Sache des Standpunktes. Daß Drogen ähnliche Wirkungen erzielen können, ist unbestritten. Im Rahmen der Meditation sind sie rundweg abzulehnen, da gewisse Zustände von außen her bewerkstelligt werden anstatt von innen her zu wachsen.

Methode als Weg zur Wandlung

Vielleicht ist aus dem bisher Gesagten schon deutlich geworden: das Methodische läßt sich nicht auf die Vorbereitung beschränken, dem das „Eigentliche“ erst folgen würde. Die Methode selbst hat schon Rückwirkungen auf die Person des Übenden. Die Grenzen zwischen reiner Psychotechnik, die zu beliebigen Zielen eingesetzt werden kann, und meditativer Verwirklichung innerster Seelenkräfte sind fließend. Wer sich im Schweigen, im Sitzen, im Beobachten des Atems übt, wird irgendwann genauso vor die Frage der ihn im Grunde tragenden Wirklichkeit gestellt wie in der Schule des autogenen Trainings (besonders der Oberstufe) oder in der Eutonie – es sei denn, man weiche dieser Frage willentlich aus.

Vielleicht ist hier der Platz, die Rolle des Technischen in den östlichen Meditationsweisen zu bedenken. Der Mensch des Ostens benützt geistige Techniken nie, um eine äußere Wirkung zu erzielen, sondern immer als Mittel der Selbsterziehung, bis das eigentliche Wesen durch das Medium des Technischen zur Entfaltung kommt. „Üben ist nicht nur ein Mittel zur Ausbildung eines Könnens. Es wird zum Weg, sich selbst oder dem anderen zu helfen, durchzustoßen zum Wesen und es Gestalt werden zu lassen in der Welt“ (*Karlfried Graf Dürckheim, Zen und wir*). Wichtig dabei ist allein, die Aufmerksamkeit vom äußeren Ziel des zu Leistenden oder zu Erreichenden ab- und dem zuzuwenden, was an innerer Entwicklung Gestalt gewinnen will. „So verstanden wird Übung zu einem Medium aller echten Führung des Menschen“ (ebenda).

Zum Verständnis mag ein Blick auf die Rolle des Technischen im Kunstwerk helfen: kein Mensch wird auf die Idee kommen, dem Künstler die perfekte Handhabung handwerklich-technischer Mittel als geistlos anzukreiden, spricht sich doch erst darin sein eigentliches Wesen aus. Und der Kenner weiß schon zu unterscheiden, wo Technik ohne Geist zu brillieren sucht!

Ein schönes Beispiel gibt *Eugen Herrigel* in seinem Erlebnisbericht *Zen in der Kunst des Bogenschießens*: Nach jahrelangem vergeblichem Bemühen, den Schuß vom Bogen „absichtslos“ fallen zu lassen, tüftelte er sich eine Technik aus, die das Gewünschte durch behutsames Strecken der Finger erreichen sollte. Der Meister sah darin Betrug und weigerte sich, den Unterricht fortzusetzen. Hier wurde Technik – typisch westlich – als Mittel zum gewünschten Zweck eingesetzt, ohne jede Wandlung der Person. Es sollte Jahre dauern, bis Herrigel die Absichtslosigkeit im Wesen erfuhr und der Schuß sich von innen löste. Aber dann fing das Üben erst an!

Aus diesem Beispiel wird ersichtlich, wie schwer es ist, das Methodische aus seiner Isolierung und Fixierung auf ein äußeres Ziel zu lösen, es mit dem Geist zu versöhnen. Die Methode als beständige Übung gehört zur Meditation. Vielleicht sogar ist sie der Ort der Versöhnung, wenn das Materiell-Leibliche als Methode hereingenommen wird in die Kontemplation, das heißt wörtlich: in den heiligen Bezirk (templum). Vielleicht vermittelt eine beständige Übung wieder die tiefe Wahrheit des Pauluswortes, daß unser Leib ein Tempel des Heiligen Geistes sei (1. Korinther 6).

Literaturhinweis:

In allen guten Meditationsanleitungen wird die leibliche Übung mit einbezogen. Wer sich intensiv mit Meditation beschäftigt, sollte sich auch um die medizinisch-psychologische Seite kümmern. Eine unerschöpfliche Fundgrube ist:

Berthold Stokvis / Eckart Wiesenhütter, Der Mensch in der Entspannung. Lehrbuch autosuggestiver und übender Verfahren der Psychotherapie und Psychosomatik, Stuttgart (Hippokrates) 1971

Die einzige mir bekannte theologische Monographie zum Thema: *Wilhelm Stählin, Vom Sinn des Leibes*, Konstanz (Bahn) 4. Aufl. 1968

II Meditation in abendländischer Tradition

Zwei Worte sind es, die aus der griechisch-römischen Antike herüberklingen und durch weite Jahrhunderte unserer abendländischen Geistes- und Seelengeschichte hindurch jene Lebenshaltung bezeichnet haben, um deren Wiedererweckung wir uns heute bemühen: Kontemplation und Meditation.

Die Kontemplation gehört mehr dem griechischen Denkbereich an (griechisch: *theoria*) und ist nach Aristoteles die höchste dem Menschen erreichbare Lebensform. Sie steht über dem „tätigen Leben“, das sich mit dem bloßen Lebensunterhalt beschäftigt. Kontemplation ist die reine Schau – ursprünglich sogar das Zuschauen –, in der sich das Ewige, Gültige dem Menschen zeigt. Deshalb ist nach Plato auch der Philosoph – eben der Nicht-Tätige – zur Lenkung des Staates berufen, denn er allein hat die Erfahrung des Ewigen und seiner Gesetze, von denen alles Zeitliche abhängt.

Das Wort Meditation hingegen deutet auf lateinischen Ursprung. Das Verb „*meditari*“ heißt zunächst schlicht „üben“, bezeichnet aber speziell die intensive geistige Bemühung um eine Sache. Bildhafte Ausdrücke illustrieren schon in der Antike, was im Meditieren geschieht: ein Wiederkäuen und Verdauen der überdachten Inhalte, ein Schmecken und Verkosten. Solche Bilder deuten auf die Intensität, mit der diese Inhalte dem eigenen Innern einverleibt werden. Das Wort Meditation fand seinen Platz in der römischen Charakterschulung, besonders in der philosophischen Schule der Stoa. Es ist hier ein sittlicher Formwille am Werk, ein methodischer Erziehungsprozeß, der tief in die Geschichte der christlichen Askese hineinreicht.

In der glühenden, ganz auf das nahe Weltende gerichteten Frömmigkeit der christlichen Urgemeinde haben beide Ausdrücke keinen Platz. Wachen und nüchtern sein ist die Losung (Markus 13,33ff). Doch bietet das Neue Testament genug Nährboden, auf dem später die christliche Meditation und Kontemplation sich entfalten konnten. Wir nennen nur einige Elemente:

Aus der Mahnung zur Wachsamkeit erwuchs das immerwährende Gebet (z. B. 1. Thessalonicher 5,17), eine der Wurzeln des monchischen Stundengebets, wie es heute noch in Klöstern geübt wird. Jesus selbst verbrachte Nächte im Gebet (Markus 1,35; 6,46 u. a.). Das Lob für Maria, die „das beste Teil erwählt“ hat (Lukas 10,42), ist ein Vorbild der kontemplativen Tradition. Die Herrnmutter Maria wird gleichfalls zum Urbild aller Meditierenden in der Art, wie sie „die Worte in ihrem Herzen bewegte“ (Lukas 2,19 und 51). Auch die Frömmigkeit eines Apostels Paulus, wie sie uns in seinen Briefen im Neuen Testament entgegentritt, bietet genügend Ansatzpunkte für die nachfolgende Entwicklung. Seine Aneignung der Heilsgeschichte mag mit Fug als mystisch-kontemplativ bezeichnet werden (Friedrich Heiler): das Christenleben ist ein „Sein in Christo“ (Römer 8,1; 2. Korinther 5,17), es ist „verborgen mit Christo in Gott“ (Kolosser 3,3), es ruht in der jenseitigen Welt (Philipper 3,20). Das rechte Hauptbuch aller Kontemplativen ist aber das Johannesevangelium. Hier führt Jesus seine Jünger in das Mysterium der Kontemplation ein: „Von nun an werdet ihr den Himmel offen sehen ...“ (Johannes 2,51). Es ist die rechte Unterweisung im Gebet „im Geist und in der Wahrheit“ (Johannes 4,24).

Neben dem Wurzelgrund im Neuen Testament sind es zwei Ströme außerhalb des Christentums, die von der Antike her die weitere Entwicklung christlicher Meditation nachhaltig beeinflussten und auf deren Fortwirken wir bis heute stoßen: 1. das neuplatonisch-plotinische Erbe und 2. der Einfluß der spätantiken Stoa.

1. Die neuplatonisch-mystische Linie

Plotin, der fromme Heide der ausgehenden Antike (gestorben 270 n. Chr.), bildete die platonische Schau der ewigen Ideen theoretisch und praktisch weiter. Seine Schau geht weit über das sinnlich Wahrnehmbare hinaus: die Seele muß sich lösen von allem Vergänglichem und Unreinen, sie läßt die Welt hinter sich und vereinigt sich mit Gott. Hatte die reine Erkenntnis der Wahrheit (theoria) bei Plato mindestens in der Forderung, der Philosoph sei zugleich zur Leitung des Staats berufen, Einfluß auf die Weltgestaltung, so konzentriert sich bei Plotin die seelische Energie ganz auf die jenseitige Schau. Damit trifft dieser späte Platonismus ein Lebensgefühl der ausgehenden Antike, das sich aus Weltüberdruß und Ahnung kommender Zusammenbrüche seltsam mischt und deshalb Halt sucht im Überzeitlichen.

Der Dualismus, der Gott und Welt, Zeit und Ewigkeit strikt trennt, bringt nicht nur die Weltflucht mönchischer Asketen hervor, durch Augustinus prägt er auch die abendländische Frömmigkeit, Meditation und Kontemplation. Um auf Gott zugehen zu können, muß man der Welt absterben; wer die himmlischen Freuden kosten will, darf nicht in irdischen Sinnengenüssen stecken bleiben. Wäre diese Frömmigkeit nur aus der Negation des Sichtbaren geboren, so hätte sie kaum geschichtliche Wirkung entfaltet. Doch in ihr atmet echte Erfahrung des Ewigen, vor dem „dieser Zeit Leiden“ zu einem Nichts schrumpfen (vgl. Paulus in Römer 8,18). Doch hören wir Augustinus selbst! Im *Neunten Buch seiner Bekenntnisse* beschreibt er das letzte Gespräch mit seiner Mutter, das in mystische Kontemplation übergeht:

„Wir unterhielten uns also allein, köstlich und innig, und vergessend, was hinter uns lag, auslangend nach dem, was vor uns liegt, fragten wir uns im Angesicht der Wahrheit, die Du bist, welcher Art wohl dereinst das Leben der Heiligen sei, jenes Leben, das freilich ‚kein Auge geschaut und kein Ohr vernommen‘....

Im Fortgang des Gespräches ergab sich uns, daß mit der Wonne des ewigen Lebens kein Entzücken unserer fleischlichen Sinne, wie groß es sei, wie köstlich es im irdischen Licht gleiße, sich vergleichen, ja daneben auch nur nennen lasse: da erhoben wir uns mit heißer Inbrunst nach dem ‚wesenhaften Sein‘; und durchwanderten stufenweise die ganze Körperwelt, auch den Himmel, von dem herab Sonne, Mond und Sterne leuchten über die Erde. Und höher stiegen wir auf im Betrachten, Bereden, Bewundern Deiner Werke, und wir gelangten zu unserer Geisteswelt. Und wir schritten hinaus über sie, um die Gefilde unerschöpflicher Fülle zu erreichen, auf denen Du Israel auf ewig weidest mit der Speise der Wahrheit; und dort ist das Leben die Weisheit, die Weisheit, durch die alles Geschöpfliche entsteht, was je gewesen ist und was je sein wird; und sie selbst ist ohne Werden, sie ist, wie sie gewesen ist, und also wird sie stets fort sein; vielmehr, es gibt in ihr kein Gewesensein noch ein Künftigsein, sondern das Sein allein, weil sie ewig ist;

denn Gewesensein und Künftigsein ist nicht ewig. Und während wir so reden von dieser ewigen Weisheit, voll Sehnsucht nach ihr, da streiften wir sie leise in einem vollen Schlag des Herzens ...

Wir sagten uns also: Brächte es einer dahin, daß ihm alles Getöse der Sinnlichkeit schwände, daß ihm schwänden alle Inbilder von Erde, Wasser, Luft, daß ihm schwände auch das Himmelsgewölbe und selbst die Seele gegen sich verstummte und selbstvergessen über sich hinausschritte, daß ihm verstummten die Träume und die Kundgaben der Phantasie, daß jede Art Sprache, jede Art Zeichen und alles, was in Flüchtigkeit sich ereignet, ihm völlig verstummte – wenn also nach diesem Wort das All in Schweigen versänke, weil es sein Lauschen zu dem erhoben hat, der es erschaffen, und wenn nun Er allein spräche, nicht durch die Dinge, nur durch sich selbst, so daß wir sein Wort vernähmen nicht durch Menschenzunge, auch nicht durch Engelsstimme und nicht im Donner aus Wolken, noch auch in Rätsel und Gleichnis, sondern Ihn selbst vernähmen, den wir in allem Geschaffenen lieben, Ihn selbst ganz ohne dieses, wie wir eben jetzt uns nach ihm reckten und in windschnell flüchtigem Gedanken an die ewige, über allen beharrende Weisheit rührten; und wenn dies Dauer hätte und alles andere Schauen, von Art so völlig anders, uns entschwände und einzig dieses den Schauenden ergriffe, hin-nähme, versenkte in tiefinnere Wonnen, daß so nun ewig Leben wäre, wie jetzt dieser Augenblick Erkennen, dem unser Seufzen galt; ist nicht dies es, was da gesagt ist: Geh ein in die Freude deines Herrn?“ (in der Übersetzung von J. Bernhart)

Diese Stelle schildert einen Frömmigkeitstypus, in dem heute viele ernsthaft Suchende ihr eigenes Erleben wiedererkennen. Plato – Plotin – Augustinus: diese Namen mögen eine Brücke sein zum Verständnis fernöstlicher Meditation, mit der diese Frömmigkeit mindestens den Willen zur absoluten Transzendenz teilt. Zwar hat der christliche Glaube auch in seiner mystischen Ausprägung nie den Bezug zur Welt verloren, sondern hat sich ihr in tätiger Liebe immer wieder zugewandt, wofür Augustinus selbst ein eindrückliches Beispiel ist. Doch wir haben zunächst festzustellen: Auch in der christlichen Meditation wird ein Weg beschritten, der die Welt der Vorläufigkeit hinter sich läßt und sich hineinreißen läßt in die unbegreifliche Fülle des „Alles in Allem“ – und zwar gerade im Aufgeben der Sinnestätigkeit. Diese Linie weiter zu verfolgen hieße praktisch eine Geschichte der Mystik schreiben, die bis in unsere Tage reicht. Es ist kein Zufall, daß heute viele Werke mittelalterlicher Autoren neu entdeckt und interpretiert werden, z. B. Meister Eckhart oder die „Wolke des Nichtwissens“ eines englischen Kartäusermönchs des 14. Jahrhunderts. Es gibt keinen Weg von der natürlichen Erkenntnis zur Gotteserkenntnis – zwischen beiden liegt die „Wolke des Nichtwissens“, in der der Suchende alles zurückläßt, was er je von Gott gewußt hat oder zu wissen meinte, um in blinder Liebe in die mystische Schau hineingerissen zu werden. Jede Aktivität – auch die der Sinne und des Verstandes – führen in die Irre. Gott kann man nur empfangen.

Die Schrift eines unbekanntes Frankfurters aus dem 15. Jahrhundert

mit dem Titel „*Eine deutsche Theologie*“, die sehr stark noch auf den jungen Martin Luther eingewirkt hat, drückt das in ihrem 7. Kapitel so aus:

„Nun hat auch die geschaffene Seele des Menschen zwei Augen. Das eine ist das Vermögen zu sehen in die Ewigkeit, das andere zu sehen in die Zeit und in die Kreaturen, darin Unterschiede zu erkennen ... Aber diese beiden Augen der Seele des Menschen vermögen nicht zugleich miteinander ihr Werk zu üben, sondern, soll die Seele mit dem rechten Auge in die Ewigkeit sehen, so muß das linke Auge sich all seines Tuns enthalten und begeben und muß sich halten, als ob es tot sei ... Darum, wer das eine haben will, der muß das andere lassen fahren. Denn es kann niemand zwei Herren dienen.“

Obwohl die mystischen Schriften des Mittelalters eine Menge feinsinniger seelsorgerlicher Anleitung enthalten, wäre es ihnen wesensmäßig zuwidergelaufen, eine Methode auszubilden. Die beseligende Schau kann durch Askese zwar gefördert, doch nicht hervorgerufen werden. Ihr Zeichen ist die „Gelassenheit“ in ihrer doppelten Bedeutung: die Welt und alles lassen im Sinne der Forderung an den reichen Jüngling (Matthäus 19: „verkaufe alles, was Du hast!“) und zugleich sich Gott lassen („Dir uns lassen ganz und gar“, wie es Luther in seinem Dreieinigkeitslied ausdrückt).

Weniger geläufig ist, daß sich starke Spuren kontemplativer Haltung auch noch in der evangelischen Frömmigkeit finden, obwohl die Reformation im Ganzen eher einen anti-mystischen Zug trägt. Ihren Ausdruck geben mehr die Lieder unseres Evangelischen Kirchengesangbuchs (EKG) wieder, in denen sich lebendige Frömmigkeit unmittelbarer spiegelt als in den theologischen Werken der betreffenden Zeit. Das gilt besonders für die Lieder des Mülheimer Bandwirkers und Laientheologen *Gerhard Tersteegen* (gestorben 1769). Sein Lied „*Gott ist gegenwärtig*“ (EKG 128) darf Vers für Vers als Einführung in die „bildlose Schau“ gelten:

„... Gott ist in der Mitten.
Alles in uns schweige
und sich innigst vor ihm beuge ...

Wir entsagen willig
allen Eitelkeiten,
aller Erdenlust und –freuden ...

Mache mich einfältig,
innig, abgeschieden,
sanft und still in Deinem Frieden;
Mach mich reines Herzens,
daß ich Deine Klarheit
schauen mag in Geist und Wahrheit;
Laß mein Herz
überwärts
wie ein Adler schweben
und in Dir nur leben.“

Manche der Lieder *Paul Gerhards* wären hier zu nennen, etwa sein Weihnachtslied „*Ich steh an Deiner Krippen hier*“ (EKG 28):

„O daß mein Sinn ein Abgrund war
und meine Seel ein weites Meer,
daß ich Dich möchte fassen!“

Es ist sicher nicht der Hauptzug evangelischer Frömmigkeit, der hier durchklingt, aber gleichwohl ein nie versiegender Unterstrom, der sich leise und stetig gegen Rationalisierung, Aktivität und Weltbejahung durchhält bis in die moderne Lyrik hinein:

„Alle, welche Dich suchen, versuchen Dich. Und die, so Dich finden, binden Dich an Bild und Gebärde ...“ (*Rainer Maria Rilke, Stundenbuch*)

Es muß also die Möglichkeit des totalen Weltüberstiegs, die Schau eines Gottes, der sich nicht durch Sinne oder Verstand im Zeitlichen ausmachen noch sich durch Begriff, Bild oder Gebärde einfangen läßt, immer in der christlichen Seele geschlummert haben. Der mystische Zug gehört zu ihrem Wesen – wie könnte sie sich heute sonst so elementar durch den Anruf aus dem Osten angesprochen fühlen, der eben jene Ströme anspricht, die bei uns lange im Verborgenen flossen?

Zunächst wollen wir uns jedoch dem anderen Strang abendländischer Meditation zuwenden, den wir zum Unterschied zum eben beschriebenen „mystischen“ mehr den „intellektuellen“ nennen möchten, wobei solche Klassifizierungen wohl auf dem Papier, kaum aber in Wirklichkeit reinlich durchzuziehen sind.

2. Die stoisch-intellektuelle Linie

Die philosophische Schule der jüngeren Stoa, gekennzeichnet durch die Namen Seneca (gestorben 65 n. Chr.), Epiktet (130 n. Chr.) und Marc Aurel (180 n. Chr.), verwendet Meditation als vertieftes Nachdenken methodisch mit dem Ziel, alle Affekte zu überwinden und dadurch die völlige Unabhängigkeit von der Welt zu erlangen. Nicht nur das Ziel erinnert an gewisse buddhistische Arten der Meditation, sondern auch das streng methodische Vorgehen, die Art und Weise, wie die sichtbare Welt als Ausgangspunkt genommen wird, um sie in ihrer Vergänglichkeit und ihrem Unwert zu durchschauen. Ein direkter historischer Zusammenhang zwischen Buddhismus und Stoa ist zwar denkbar, aber nicht zu beweisen. Der Grund für die Parallelität könnte auch in der menschlichen Grundanlage liegen, die Dinge auf ihr Wesen hin zu durchschauen, um sich von ihnen freizumachen.

Das Ideal des stoischen Philosophen ist die unerschütterliche Seelenruhe. Ein Mittel dazu ist, sich das Schlimmste, was passieren könnte, schon vorher vorzustellen – besonders den eigenen Tod –, um durch nichts sich aus der Ruhe bringen zu lassen, wenn es eintrifft:

„Tod und Verbannung und alles, was schrecklich erscheint, soll täglich dir vor Augen stehen, doch allermeist der Tod; und niemals wirst du dann kleinmütig sein noch irgendetwas allzusehr begehren“. (Epiktet)

Es ist ein durchaus intellektualistischer Zug in dieser Meditation: Auf dem Wege logischer Folgerung werden Beobachtungen des täglichen Lebens – z. B. die Zerbrechlichkeit irdenen Geschirrs – weitergeführt zur Betrachtung der Vergänglichkeit schlechthin. Wenn dann weiterhin empfohlen wird, Worte der Dichter als Grundlage der Betrachtung zu nehmen, sie nach bestimmten Regeln auszuweiten und

für das eigene Leben anzuwenden, so ist es naheliegend, die Linie zur christlichen Schriftbetrachtung auszuziehen. Selbst die Empfehlung eines täglichen Leitworts fehlt nicht – was unwillkürlich an Nikolaus Graf Zinzendorfs geniale Idee des „Lösungsbüchleins“ verweist.

Die neuplatonisch-mystische Lehre, wie sie bei Augustinus widergespiegelt ist, hatte einen Abgrund aufgerissen zwischen den Dingen, die der Sinnenwelt zugänglich sind, und jenen, die sich der reinen Schau (Kontemplation) öffnen; ja, sie hatte sie als gegensätzlich empfunden. Die stoische Lehre geht vom Wahrnehmbaren aus, nimmt Phantasie, Erinnerung, Logik zu Hilfe und formt daraus eine Methodik geistiger und sittlicher Zucht. Dieser Wille zur Form, der nichts dem Zufall überläßt, hat tief in die mittelalterliche Theologie hineingewirkt. Sie schuf in der Scholastik eine Hierarchie des Erkenntnisvorgangs, der von der Sinneswahrnehmung ausgeht, in logischem Aufstieg alle Bezirke der Welt einschließt, um endlich in die beseligende Schau Gottes zu münden. Intellekt und Intuition, göttlichen Geist und menschlichen Geist zu versöhnen: das ist eine der denkerischen Hochleistungen der Scholastik, wie wir sie in Thomas von Aquino vollendet finden.

Hugo von St. Viktor (gestorben 1141), selbst noch ganz in der mystischen Tradition stehend, ist der erste Kirchenlehrer, der Meditation und Kontemplation in die erkennende Tätigkeit des menschlichen Geistes eingegliedert und so jene große Synthese vorbereitet hat. Nach ihm hat das menschliche Erkenntnisvermögen eine dreifache „Sehweise“:

- Cogitatio – Denken – ist ein Erfassen der Welt im Bewußtsein.
- Meditatio ist die stete und bedächtige Verarbeitung des in der cogitatio Erfaßten, in der Bemühung, Dunkles zu erforschen und Verworrenes zu entwirren.
- Die Contemplatio ist die intuitive, freie Bewegung der Seele auf die zu schauenden Dinge zu. Was die meditatio sucht – die contemplatio findet es.

Meditation und Kontemplation erscheinen so als Weiterentwicklung des alles erfassenden Erkennens. Die übersinnliche Erkenntnis folgt der empirischen, nimmt sie auf, vollendet sie. Der Einfluß der Stoa ist am deutlichsten erkennbar im Umgang mit der Heiligen Schrift, wenn etwa im Mittelalter folgender Stufengang entwickelt wird:

- Die einfache Lesung – lectio – das rationale Zur-Kennntnis-Nehmen des Textes.
- Die meditatio als Erwägung über die eigene Lage im Lichte des Textes.
- Das affektive Gebet – oratio –, das im Anschluß an den Text die entsprechenden Gefühle weckt: Lob, Dank, Reue, Freude usw.
- Die contemplatio schließlich, das beschauende Verweilen in der Ausrichtung des Gemüts auf das Ewige.

Ein Bild faßt diese Übung zusammen: Die lectio setzt die feste Speise vor, die meditatio zerkaut sie, die oratio gewinnt ihr den Geschmack ab, die contemplatio verdaut sie.

Halten wir fest: Das Vermögen des Intellekts ist nach dieser Anschauung reichhaltig gegliedert. Es reicht von der cogitatio über

die meditatio bis zur contemplatio – zu deutsch (nach Friso Melzer) von der Besinnung über die Betrachtung bis zur Innerung. Das Denken der Neuzeit erst hat in seinem Verständnis von Wissenschaft den meditativen und kontemplativen Erkenntnisweg ausgeschieden. Warum sollte der Intellekt sich heute nur mit der ersten Stufe zufrieden geben, auf die ihn ein einseitiger Wissenschaftsbegriff herabgedrückt hat? Könnte meditative Bemühung nicht auch dazu dienen, dem Intellekt seine ursprüngliche Weite zurückzuerstatten?

In Ignatius von Loyola hat die stoische Linie einen genialen Vollender gefunden: Er vereint die Intuition des Mystikers mit der exakten Methodik des erfahrenen Seelenführers. Die Frucht dieser Verbindung sind die berühmten „Geistlichen Übungen“ mit ihrer einzigartigen Wirkung. Nirgends sonst in der abendländischen Spiritualität seit der jüngeren Stoa wurden solch psychologisch-methodisch exakte Anweisungen zur Meditation gegeben. Weit über die „Gesellschaft Jesu“ hinaus prägten die ignatianschen Übungen, in Exerzitien auch dem Laienstand weitervermittelt, die katholische Frömmigkeit. Die Methode läßt sich etwa als Dreischritt beschreiben:

- Das Betrachten der irdischen Geschichte Jesu. Dabei werden alle Sinne samt der Phantasie eingespannt, um ein lebendiges Bild entstehen zu lassen.
- Daraus folgen die Affekte, die durch die Betrachtung geweckt werden: Dankbarkeit und Vertrauen gegen Gott, Gefühle der Reue, der Scham usw. im Blick auf die eigene Lage.
- Die Affekte werden in Entschlüsse umgesetzt, was zu tun ist, je nachdem was Gott in dem vorgestellten Bild verlangt.

Dieser Dreischritt wird eingerahmt durch Gewissensforschung und Gebet, das zu einer ganz persönlichen Zwiesprache mit Jesus wird.

3. Zusammenfassung

Das Nebeneinander der beiden gezeichneten Linien darf nicht als ausschließender Gegensatz verstanden werden. Beide durchdringen sich gegenseitig so stark, daß eine schematisierende Darstellung dem historischen Sachverhalt kaum gerecht wird. Die theoretische Unterscheidung kann jedoch auf folgende zwei Sachverhalte aufmerksam machen.

Zum einen birgt jeder der beiden Wege seine spezifischen Gefahren. Der platonisch-mystische Dualismus reißt Gott und Welt dergestalt auseinander, daß die Glaubenswirklichkeit leicht ins Jenseits des „ganz Anderen“ abgedrängt wird. Aus der Weltüberwindung, die gut neutestamentlich ist, wird dann Weltflucht, aus der Ruhe der Sammlung die Untätigkeit, aus der Schau ein geistiges Genießertum.

Demgegenüber bleibt die stoische Art des Betrachtens und Erwägens gerne im Rationalen und Moralischen stecken. Die Betrachtung des Bibelwortes zum Beispiel endet meist bei frommen Erwägungen. Wo findet sich noch das affektive Gebet – von der Kontemplation im eben beschriebenen Sinne ganz zu schweigen? Man kann in diesem Zusammenhang nur beklagen, wie das Wort „Meditation“ heruntergekommen ist zur Bezeichnung erbaulicher Gedanken, sobald sie zu Papier gebracht sind.

Zum anderen hat man gelegentlich den Unterschied von christlicher zu nicht-christlicher Meditation in den Gegensatz „gegenständlich-ungegenständlich“ fassen wollen. Sicher hat christliche Meditation ihr „Gegenüber“ in der Natur als der Schöpfung Gottes, im Wort als dem Offenbarungsträger, im Bild, das dieses Wort zum Ausdruck bringt. Aber sie hat ihr „Gegenüber“ nie als „Gegenstand“, der objektiv fixierbar ist. Sie hat es als Symbol, als Hinweis und Deutung auf Größeres, nicht mehr Gegenständliches. „Gott“ kann nie zum Gegenstand der Meditation gemacht werden – wohl aber ist er Ziel jeder Meditation, insofern sie wirklich zur Mitte vorstößt.

Beide gezeigten Ströme mit ihrer jeweiligen Akzentsetzung mehr auf die Transzendenz (platonisch-mystische Linie) oder auf die sinnliche Wirklichkeit (stoische Linie) haben die christliche Geistes- und Frömmigkeitsgeschichte mit außerchristlichem Gut durchsetzt und tief geprägt. Es ist sinnlos, sie gegeneinander auszuspielen. Sehen wir auf der einen Seite das Bemühen, den Spuren Gottes im Irdischen nachzugehen – vornehmlich in Wort und Bild –, so sehen wir auf der anderen Seite den Drang, alles Gestaltvolle hinter sich zu lassen, weil weder Wort noch Bild der letzten Wirklichkeit angemessen sind. Aus zwei Gründen scheint es mir wichtig, die Linie des totalen Transzendierens etwas stärker zu betonen. Erstens liegt die Gefahr für uns heute mehr darin, im Vordergründig-Welthaften stecken zu bleiben, als kühn die Welt zu übersteigen. Zweitens bietet die Tradition der reinen Schau in unserem eigenen Erbe eine Basis zum Gespräch über Erfahrungen, wie sie vom Fernen Osten auf uns zukommen – aber auch von Christen zunehmend gemacht werden, die in einer Kirche des vergegenständlichten Wortes keine Heimat mehr finden.

Literaturhinweis:

Zur vorchristlich-stoischen Meditation:

Paul Rabbow, Seelenführung – Methodik der Exerzitien in der Antike, München (Kösel) 1954

Eine höchst lesenswerte Studie mit vielen Quellenzitaten, die die Linie bis zu Ignatius von Loyola auszieht.

Eranos-Jahrbuch, Band 1 (1933), Zürich (Rhein-Verlag)

Wertvolle historische und systematische Hinweise bieten vor allem die darin enthaltenen Aufsätze von *Friedrich Heiler* über *Die Kontemplation in der christlichen Mystik* und *E. Buonaiuti* über *Meditation und Kontemplation in der römisch-katholischen Kirche*.

Grundsätzlich zur christlichen Meditation sind heranzuziehen:

Friso Melzer, Innerung – Wege und Stufen der Meditation, Kassel (Stauda) 1968

Johannes B. Lotz SJ, Kurze Anleitung zum Meditieren, Frankfurt (Knecht) 1973

Dies ist das jüngste einer Reihe von Meditationsbüchern des Verfassers, in denen er sich zunehmend positiv mit östlicher Praxis auseinandersetzt. Dem Gegensatzpaar „gegenständlich-ungegenständlich“ ordnet er den Begriff „übergegenständlich“ vor.

III Verschiedene Formen christlicher Meditation

1. Wortmeditation

Die evangelische Kirche nennt sich „Kirche des Worts“. Wenn nicht gerade sie sich selbst von dem Grund abschnüren will, der sie trägt, muß sie einen neuen, meditativen Umgang mit dem Wort finden. Was heißt das? Friso Melzer hat mit seiner Wortschöpfung „Innerung“ für „Meditation“ einen guten Weg gewiesen. Das Wort, das den Menschen als gepredigtes, gehörtes oder gelesenes Wort erreicht (*verbum externum*), soll zur eigenen Lebenswirklichkeit werden. Als Faustregel gilt: „Wer ‚meditieren über‘ oder ‚Meditation über‘ sagt, der meint eigentlich Besinnung oder Betrachtung, nicht aber Innerung, also nicht Meditation im engeren Sinn des Wortes. Das Beziehungswort ‚über‘ bezeichnet einen Abstand ... Der Meditierende soll aber nicht darüber stehen, sondern darunter oder davor, soll schließlich hineingehen oder es in sich hereinlassen“ (*Friso Melzer, Innerung, S. 13*). *Martin Luther* sagt das in seiner bildkräftigen Sprache so:

„Am Abend mußst du auf jeden Fall eine Stelle aus der Heiligen Schrift im Gedächtnis mit dir zu Bette nehmen, womit du wiederkäuend wie ein reines Tier sanft einschlafen magst; es soll aber nicht viel sein, eher ganz wenig, aber gut durchdacht und verstanden; und wenn du am Morgen aufstehst, sollst du es wie die Hinterlassenschaft des Gestern vorfinden“ (*Ratio vivendi sacerdotum*).

Beteiligt am Vorgang der „Innerung“ ist also nicht nur ein rationales Erfassen des Sinnes, sondern ebenso das Unbewußte, das sich den Inhalt „wiederkäuend“ einverleibt. Gefahr droht dem Wort von der Wortinflation, die zum „Wortgeräusch“ ausartet, und von der zunehmenden Abstraktion und Verbegrifflichung des Wortes. Auch hier erfordert Meditation Zeit und Übung, Verzicht auf das Allzuviele um des Einen willen, was not tut. Hilfreich kann es sein, ein Wort (z. B. einen Bibelspruch, einen Abschnitt der Bibel usw.) nach dem oben angegebenen Vierschritt Stück für Stück sich einzuverleiben (vgl. Seite 19). Weitere Hilfen zur rechten Meditation von Worten sind:

- Lautes Lesen – was früher ohnehin das Übliche war. Das Wesen des Wortes besteht doch im Laut – ihm entspricht das Ohr als „magisches Organ“. Das laute Lesen schützt vor Intellektualisierung und dringt in größere Tiefen als das optisch wahrgenommene Wort.
- Den Bildgehalt von Worten voll auskosten. Man wird erstaunt sein, wie bildkräftig zum Beispiel die biblische Sprache ist und wie wenig ihr die gedankliche Abstraktion eines begrifflichen Gebrauchs angemessen ist! Die Art und Weise, wie Martin Heidegger Worte zerlegt, um ihren ursprünglichen Sinngehalt aufleuchten zu lassen, mag dazu helfen, auch Abstrakta wieder sinnfällig zu machen.
- Auswendig lernen – wobei das „auswendig“ bald zum „inwendig“ wird (*par coeur*). Mit der Frage „Was eignet sich und was lohnt sich zum Auswendiglernen?“ hat man schon eine Faustregel, die Spreu vom Weizen zu sondern.

- Wiederholen! Nur das wiederholte Wort dringt in die Tiefe. Von hier aus fällt ein neues Licht auf die Tradition der Psalmgebete, des Rosenkranzes und ähnlicher Übungen, die vom rein rationalen Standpunkt aus unsinnig anmuten.

Das Wort der Bibel wurde mehr noch als das Bild vom Verlust der meditativen und kontemplativen Dimension betroffen, nachdem es infolge der wissenschaftlichen Entwicklung auf den Seziertisch der historisch-kritischen Methode gelegt wurde. Auch hier wäre es zum Schaden der Sache, das meditative gegen das rationale Erfassen eines Textes auszuspielen und die Fülle von Erkenntnissen, die uns die kritische Forschung beschert hat, achtlos oder gar hochmütig beiseite zu schieben. Der Weg der Zukunft heißt Integration. Meditation schließt das durch die ratio Erkannte nicht aus, sondern ein, wie wir bereits gesehen haben. Meditation des Wortes wird sich also zu bewähren haben in der Spannung von Denken und Schauen, Reflexion und Intuition, Distanz und Innerung. Nur insoweit ihr die Integration gelingt, wird sie die ganze Fülle des Wortes wieder einschließen.

Literaturhinweis:

Beispiele und Übungen für Wortmeditation geben *Friso Melzer* und *Klaus Thomas* in ihren bereits genannten Büchern.

Josef Sudbrack SJ, Meditation des Wortes, Würzburg (Echter) 1973

Der Verfasser bezieht auch moderne Lyrik in die Meditation ein.

Johannes B. Lotz SJ, Einüben ins Meditieren am Neuen Testament, Frankfurt (Knecht) 1965

Der Titel ist insofern irreführend, als nur ein kleiner Teil des Buches (Seite 159-200) von der Wortmeditation handelt.

2. Das Herzensgebet

Aus der Spiritualität der Ostkirche kommt diese Übung zu uns. Geistig ist sie in der Bewegung des „Hesychasmus“ (von hesychia = Ruhe) der Mönche des 3. und 4. Jahrhunderts beheimatet. Ihre Wurzeln reichen bis ins Neue Testament. Nach Lukas 18,1 lehrte Jesus seine Jünger, allezeit zu beten; Paulus griff das verschiedentlich auf (z. B. 1. Thessalonicher 5,17). Die einzelnen Gebetsakte sollen durch die unablässige Wiederholung zu einer Grundstimmung der ganzen Lebenshaltung werden.

Die Übung selbst ist von höchster Einfachheit. Das zeigt zum Beispiel eine Stelle aus der „Centurie“, einer Meditationsanleitung zweier Mönche des späten 14. Jahrhunderts vom Berg Athos, *Kallistus und Ignatius*.

(§ 25) „Wenn die Sonne untergeht und du unsern allerbesten und allmächtigen Herrn Jesum Christum angerufen hast, setze dich auf dein Bett in der stillen und dunklen Zelle, ziehe deinen Geist aus dem gewohnten Umherschweifen und Zerstreutsein im Äußeren zurück, führe ihn durch den Atem der Nase sanft ins Innere des Herzens und laß ihn dort das Gebet üben: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.‘ Die Worte des Gebets sollen gewissermaßen mit dem Atem vereinigt werden.“

Im § 48 heißt es:

„Durch die mit Aufmerksamkeit und Wachheit im Innern des Herzens, ohne jeden anderen Gedanken und ohne jedes Phantasiebild gesprochenen Worte ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes‘ wird der Geist laut- und wortlos zu ebendemselben Herrn Jesum Christum hinaufgehoben. Im ‚Erbarme dich meiner‘ kehrt er zurück und wendet sich zu sich selbst ...“

Durch diese beständig wiederholte Übung entsteht eine Grundrichtung, die den Beter befreit vom narzißtischen Kreisen um das eigene Ich: Sie läßt ihn kreisen um die Sonne Jesus Christus. Aus verschiedenen Gründen scheint die Übung des Herzensgebets für unsere heutige Meditationspraxis bedeutsam und fruchtbar:

- Sie greift auf neutestamentliches Gut zurück – sowohl in der Anrufung des Namens Jesu als auch in der Kürze des Wortlauts. Die meisten uns im Neuen Testament überlieferten Gebete sind kurze Gebetsformeln oder Stoßgebete.
- Sie verbindet das Gebet mit dem Atem und macht es so zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die zwar im Christentum oft gefordert, aber selten eingeübt wurde. „Wir müssen an Gott denken und Gott atmen“ (*Centurie § 29*). „Die Verbindung mit dem Atemrhythmus möchte im Grunde, daß die ständige Erinnerung an Christus, die Anbetung, die Liebe, die Hingabe so schlicht und selbstverständlich würde wie das Atmen“ (*Gebhard Frei* im Nachwort zur *Centurie*). Man darf dabei wohl auch an die Doppelbedeutung des griechischen Wortes „Pneuma“ denken, das sowohl „Geist“ als auch „Hauch/Atem“ bedeutet.
- Sie erinnert stark an die Yoga-Praxis der Mantra-Meditation, bei der eine heilige Silbe unablässig und mit dem Atem verbunden im Herzen bewegt wird. Gerade wenn ein direkter Einfluß des Yoga auf die Praxis der Ostkirche nicht nachgewiesen werden kann, beeindruckt die Ähnlichkeit der Erfahrungen, auf Grund derer ein Dialog der Religionen erst möglich ist.
- *Karlfried Graf Dürckheim* zitiert als Quintessenz aller religiösen Meditation einen Satz altjapanischer Weisheit: „Damit etwas religiöse Bedeutung gewinnt, sind nur zwei Bedingungen nötig: Es muß einfach sein und wiederholbar“ (*Der Alltag als Übung*, S. 17). Beides trifft auf das „Herzensgebet“ in vollkommener Weise zu.

Literaturhinweis:

Das Herzensgebet, Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius, Weilheim (Barth) 1967

Eine Anweisung zweier Athos-Mönche des 14. Jahrhunderts in hundert Kapiteln. Zugleich eine schöne Einführung in die Welt des Athos. Mit instruktiven Vor- und Nachworten von *André Bloom* und *Gebhard Frei*.

Erzählungen eines russischen Pilgers, neu herausgegeben von Emmanuel Jungclaussen, Freiburg (Herder) 1974

Ein Pilger erzählt von seiner persönlichen Erfahrung mit dem Herzensgebet.

3. Bildmeditation

Wie das Wort ist auch das Bild von Inflation bedroht, so daß man unsere bilderbesessene Zeit das „optische Zeitalter“ nennen konnte. Doch Bilder sind mehr als flüchtige Impressionen, sie haben prägende Kraft. Wir kennen die Bildersprache der Träume und ihre Rolle im seelischen Haushalt. Wir haben wieder entdeckt, daß die Bibel „in Bildern antwortet“ (Christa Meves). Und schon das Wort „Bildung“ sagt genügend über den Rang des Bildes in unserer Entwicklung. „Was wir uns einbilden, das wirkt auch in uns“ (Alfons Rosenberg). Darum ist es nicht gleichgültig, welchen Bildern wir Einlaß gewähren in unser Inneres. Gerade christliche Bildmeditation soll helfen, heilende, harmonische Kräfte zu wecken und zu stärken.

Es geht nur in zweiter Linie um den Inhalt der Bilder, die wir zur Meditation wählen. Wichtiger ist die Art der Darstellung: Sind sie als Bilder für längere Betrachtung geschaffen? Vermitteln sie Ruhe, Sammlung? Das trifft in großem Maße zu für mittelalterliche Buchmalerei oder Altarbilder, Glasfenster usw., nicht nur wegen des christlichen Inhalts, sondern wegen ihres Aufbaus und der Farbgebung. Alfons Rosenberg, dem wir das Standardwerk über christliche Bildmeditation verdanken, nennt als problematisch zum Beispiel Picasso oder Toulouse-Lautrec – was nichts mit dem künstlerischen Gehalt zu tun hat! – und als möglich in strenger Auswahl Klee, Kandinsky, Marc und Chagall.

Bei Bildern mit figürlicher Darstellung kann man die Meditation im Dreischritt vollziehen, wie er analog auch in der Wortmeditation gegangen werden kann:

- Analyse: Hier werden alle Fragen besprochen, die den Verstand interessieren, also Maler, Entstehung, Aufbau, Inhalt usw.
- Betrachtung: Nach einer längeren Betrachtungszeit können etwa die Meditierenden ihre Eindrücke äußern, allerdings ohne darüber zu diskutieren.
- Identifikation: Wo komme ich selbst vor auf dem Bild? Diese schweigende Einfühlung, das Einswerden mit dem Dargestellten, eignet sich kaum mehr zur Mitteilung im größeren Kreis.

Wie bei der Wortmeditation bleiben die meisten „Bildmeditationen“ bei der Betrachtung stehen. Das ist kein Tadel – nur sollte man dann mit dem Wort „Meditation“ sparsamer sein. Die Betrachtung hält noch Distanz zwischen Betrachter und Objekt. Diese wird in der Meditation Stück für Stück aufgehoben. Das setzt unter Umständen seelische Prozesse in Gang, vor denen mancher aus gutem Grund zurückschreckt. Auf jeden Fall gilt: den Schritt zur Identifikation kann man nur tun nach leib-seelischer Einstimmung wie Sammlung, Atemberuhigung, rechtes Sitzen.

In ähnlicher Weise kann man auch andere Objekte meditieren: vor allem Symbole, in denen sich meditative Erfahrungen ganzer Zeiträume verdichtet haben, aber auch Gegenstände der Kunst oder der Natur (Kerze, Baum, Blume, Tor, Stufen usw.). Wichtig ist, daß jeweils die Distanz Subjekt-Objekt abgebaut wird, daß der Betrachter selbst sich im Wesen dem Betrachteten anverwandelt. Dies stellt zugleich das Auswahlkriterium der zu meditierenden „Gegenstände“ dar.

Es bleibt die Frage, ob christliche Meditation beim Bild beziehungsweise in der Welt der Gegenständlichkeit verharren soll, oder ob der Weg der Meditation – einmal begonnen – konsequent die Zweiteilung in Subjekt und Objekt aufhebt und damit in einen Urgrund führt, in den weder Wort noch Bild mehr reichen. Daß die christlichen Mystiker der neuplatonischen Richtung diesen Weg gingen, haben wir erwähnt.

Wir treffen heute aber viele Menschen, die sich mit gegenständlicher Meditation schwer tun, weil wir nicht mehr mit naiver Selbstverständlichkeit die Dinge dieser Welt als Gottes gute Schöpfung anschauen können. Zu stark hat der Mensch der Umwelt sein eigenes Bild aufgeprägt, so daß er eher seiner eigenen Spur als der Spur des Schöpfers begegnet, wenn er zum Beispiel die Natur betrachtet. *Pater Hugo Enomiya-Lassalle*, der in vielen Büchern die Art des japanischen Meditierens (Zen) dem Westen nahegebracht hat und in der „Leere“, die dort angestrebt wird, einen christlichen Weg sieht, kann deshalb sagen: „Es ist schon fraglich geworden, ob die Grundregel, daß die christliche Meditation normalerweise mit dem Gegenständlichen beginnen sollte, heute noch Geltung besitzt“ (*Meditation als Weg zur Gotteserfahrung*, S. 24). Wie dem auch sei: eine neue Erfahrung, daß alles Gestaltete und Gestalthafte der Vergänglichkeit angehört, bestenfalls noch „nur ein Gleichnis“ (Goethe) sei, weil „das Gefüge dieser Welt vergeht“ (1. Korinther 7,31) – dies scheint unserer Generation besonders aufgeprägt.

Und vielleicht dämmert dahinter ein neues Verständnis des ursprünglichen zweiten Gebots, das durch Martin Luther einer merkwürdigen Vergessenheit anheimgefallen ist: „Du sollst Dir kein Bild noch ein Abbild machen, weder dessen, was oben im Himmel noch dessen, was unten auf Erden, noch dessen, was in den Wassern unter der Erde ist ...“ (2. Mose 20,4). Einmal werden wir dann alle Bilder, die wir jetzt „wie in einem Spiegel“ sehen, durchschauen in der Wesensschau „von Angesicht zu Angesicht“ (1. Korinther 13,12). Auch hier bleibt die „eschatologische Spannung“, auf die wir bereits stießen, das heißt die Ausrichtung auf eine Erfüllung, die noch aussteht.

Literaturhinweis:

Alfons Rosenberg, Die christliche Bildmeditation, Weilheim (Barth) 1955

Das Buch liegt inzwischen beim Kösel Verlag in München in Neuauflage vor. Es ist immer noch das Standardwerk mit Beispielen für Bild-, Symbol- und Mandala-Meditation.

Ingrid Riedel, Bildinterpretation, München (Kaiser) 1969

Ein Arbeitsbuch, das für Schule und Gemeindegemeinschaft ausgezeichnetes Material sowie Interpretationshilfe bietet.

4. Meditation nach der Anthroposophie Rudolf Steiners

Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie (was man sinngemäß mit „Kunde vom wahren Wesen des Menschen“ übersetzen kann), hat als ersten Leitsatz seiner Lehre formuliert: „Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltenall führen möchte“ (Anthroposophische Leitsätze).

Meditation spielt dabei nicht nur eine zentrale Rolle, sie ist vielmehr selbst der Erkenntnisweg, denn „Meditation ist das Mittel übersinnlicher Erkenntnis“ (Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?). Wir entnehmen diesem Satz zwei Grundzüge anthroposophischer Meditation:

1. Sie führt über das mit den leiblichen Sinnen Wahrnehmbare hinaus, indem „die Art des Vorstellens das Seelische von jeder Anlehnung an ein Physisches loslöst“ (Geheimwissenschaft im Umriß). Insofern gleicht sie dem Bewußtseinszustand des Schlafs, „nämlich dadurch, daß durch ihn alle äußeren Sinneswirkungen aufhören ... Durch ihn wird in der Seele also die Fähigkeit eines Erlebens erweckt, welches im gewöhnlichen Dasein nur durch die Sinneswirkungen angeregt wird“ (a.a.O.). So lernt der „Geistschüler“, sich in die übersinnliche Welt und in den Umgang mit geistigen Wesenheiten einzuleben; er lernt die „Freude nicht an diesem oder jenem Vorgang der Sinneswelt, sondern die Freude an einer Idee als solcher“ (a.a.O.).

2. Zugleich ist Meditation Mittel zur Erkenntnis, also alles andere als verschwommenes Meinen oder Ahnen. Denn „der Mensch ist ein Gedankenwesen. Und er kann seinen Erkenntnispfad nur finden, wenn er vom Denken ausgeht“ (Theosophie). Nur nüchterne Präzision der Beobachtung und klare Logik der Folgerungen bewahren den Forscher in den Bereichen des Übersinnlichen vor Fehlwegen, Spekulationen oder Selbsttäuschungen. Dazu allerdings müssen die entsprechenden Organe erst ausgebildet werden. Das ist der Inhalt der anthroposophischen Erkenntnisschulung.

Rudolf Steiner hat diesen Weg in mehreren Büchern beschrieben (s. die Literaturhinweise) und in „esoterischen Schulungen“ praktische Anleitung gegeben. Die folgende Darstellung hält sich im Wesentlichen an die Beschreibung in der „Geheimwissenschaft im Umriß“ (zitiert nach der Ausgabe Dornach 1930).

Als Voraussetzung jedes Fortschritts in der übersinnlichen Schau werden immer wieder nüchternes logisches Denken und Festigkeit im moralischen Urteil betont. Anthroposophische Meditation ist kein Tummelplatz für „Gläubige“, die die Anstrengung des eigenen Denkens scheuen, oder Schwärmer, die ihre Lebensfremdheit mit Mystik verwechseln. Steiner nennt fünf „Eigenschaften der Seele“, welche sich in regelmäßiger Schulung der Geistesschüler anzueignen hat“ (S. 294).

- Herrschaft über die Gedankenführung, absolute Sachlichkeit und Sachgemäßheit, die durch tägliche Konzentrationsübungen zu stärken ist;
- Herrschaft über die Willensimpulse, so daß der Mensch nicht auf Bedürfnisse reagiert, sondern seinen eigenen Befehlen gehorcht;
- Herrschaft über die Gefühlswelt, Gelassenheit gegenüber Lust und Leid;
- Positivität, d. h. das Häßliche darf uns nicht abhalten, das Schöne zu suchen und zu sehen, das Schlechte darf uns nicht vom Guten, der Irrtum uns nicht von der Wahrheit abhalten;
- Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens, unbegrenzte Lernbegierde und Lernfähigkeit.

Der Weg der Meditation, die „zum Geistigen im Weltenall“, also zur

Welt des Übersinnlichen führt, gliedert sich in drei Stufen:

1. Die imaginative Erkenntnis (S. 276). Im Gegensatz zur gegenständlichen Erkenntnis, die durch die Sinne vermittelt wird, versenkt sich die Seele in Vorstellungen geistiger Art, Sinnesbilder (Imaginationen). Man lasse sich z. B. in Betrachtung einer Pflanze nicht vom sinnlichen Eindruck festhalten, sondern schreite weiter fort zu den Gesetzen des Werdens und Vergehens, die darin wirksam sind. Dadurch wird das „sinnlichkeitsfreie Denken“ (S. 299) eingeübt, es bilden sich zunehmend die inneren Wahrnehmungsorgane („Lotusblüten“) heraus, mit denen der suchende Mensch geistige Wesenheiten ebenso deutlich unterscheiden kann wie z. B. das Auge die Körper der physischen Welt. In seinem Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ hat sich Steiner genau über Herausbildung und Wirkungsweise dieser Organe ausgesprochen.

2. Die inspirative Erkenntnis (S. 310). Was der Imagination gleichsam noch als Einzelercheinung der geistigen Welt erscheint, enthüllt sich der Inspiration als geistiger Zusammenhang; die einzelnen Buchstaben werden zur Schrift, die der Geistforscher liest. Auf diesem Wege entdeckt er fernste Weltenzusammenhänge, die Verwandlungen unserer Erde durch Saturn, Sonnen- und Mondenzustand. Und ebenso spiegeln sich im kleinsten Vorgang Weltvorgänge, eines kann ohne das andere nicht verstanden werden. Davon handelt R. Steiner besonders in seinem Buch „die Geheimwissenschaft im Umriss“.

3. Die intuitive Erkenntnis. „Ein Geistwesen durch Intuition erkennen heißt völlig eins mit ihm geworden sein, sich mit seinem Innern vereinigt haben“ (S. 315). Durch die intuitive Erkenntnis wird der Mensch Bürger der geistigen Welt, indem er ihr Wesen nicht nur erkennt, sondern im Innersten daran teilhat. „Durch sie nimmt er wahr, was sich in ihm von Erdenleben zu Erdenleben fortbewegt“ (S. 317). Dazu allerdings ist es nötig, daß alle Bilder – auch die Imaginationen der ersten Stufe – aus der Seele verschwinden und sie sich selbst jeder Eigen-tätigkeit enthält.

Sicher sind in den Schulungsweg Rudolf Steiners viele fernöstliche Einflüsse eingegangen (Karma, wiederholte Erdenleben, Abkehr vom Sinnlichen u. a.). Doch es geht ihm nicht um Übereinstimmungen formaler Art, sondern darum, daß sachgemäß vom Menschenwesen geredet wird. Wichtiger ist für uns die Frage, inwieweit der anthroposophische Meditationsweg „christlich“ genannt werden kann. Ziel der ganzen Initiation ist die Einweihung in die geistigen Weltgesetze („das Geistige im Weltenall“). Im Mittelpunkt der Weltenentwicklung steht der „Christus-Impuls“, das „Mysterium von Golgatha“. Unweigerlich wird deshalb der „Geistschüler“ auf dieses geistige Zentrum, auf die Gestalt des Christus treffen. „Der Geistschüler wird dadurch in das erhabene Geheimnis selbst eingeweiht, das mit dem Christus-Namen verknüpft ist. Der Christus zeigt sich ihm als das „große menschliche Erdenvorbild““ (S. 351f). Dieser Christus ist allerdings nicht derjenige der geschichtlichen Überlieferung, sondern der durch Intuition unmittelbar erfaßte. Die Meditation Rudolf Steiners weist einen direkten Weg zum Christus-Wesen, der auf die geschichtliche Überlieferung (Evangelien) verzichten kann. Es mag an dieser Stelle genügen, auf die Fragestellung hinzuweisen, die zwischen Anthroposophie und Theologie noch durchaus offen ist – wie überhaupt eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Gesamtkomplex

der anthroposophischen Lehre unerlässlich ist für denjenigen, der sich auf den Meditationsweg Rudolf Steiners einlassen möchte.

Friedrich Rittelmeyer, der ehemalige evangelische Prediger in Nürnberg und spätere Begründer der „Christengemeinschaft“, hat die Anregungen Steiners aufgenommen und in einer stärker biblisch orientierten Weise weitergeführt. In seinem 1929 erstmals erschienen Buch „Meditation – zwölf Briefe über Selbsterziehung“ schreibt er:

„Die Bibel ist der Menschheit von den göttlich führenden Mächten nicht zum flüchtigen Lesen gegeben, sondern zum innersten Verarbeiten. Sie enthält tatsächlich die Wege zu allen höchsten Höhen des Menschentums. Sie kann und sollte von der Menschheit in viel gründlicherer und zugleich freierer Weise zum Eigenleben gemacht werden, als in der Vergangenheit je geschehen ist. Dies wird hier versucht, indem für die Gestaltung der Meditation im einzelnen die Anregungen und Erfahrungen Verwendung finden, die durch die Anthroposophie gewonnen sind“ (S. 28).

Rittelmeyer geht von imaginativen Vorstellungen aus, wie sie der ersten Stufe der Steinerschen Dreiteilung entsprechen und bringt dadurch besonders die Bilder und Werte des Johannesevangeliums zum Erleben. „Der körperliche Vorgang wird durchscheinend für ein Geschehen, das immer geistiger wird“ (S. 67; Rittelmeyer hat das in seinen Briefen über das Johannesevangelium noch weitergeführt). Hier ist ein Weg vertieften, lebendigen Umgangs mit dem Wort der Schrift, eine christozentrische Meditation, die einer kritischen Betrachtung der Schrift aus historischer Distanz heilsam entgegenwirken kann.

Literaturhinweis:

Aus dem umfangreichen Werk Rudolf Steiners sind zur Einführung in die Lehre und Methode der Anthroposophie die beiden Bände

Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? (1905) und *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (1910) grundlegend. Beide sind heute auch als Taschenbuch (Verlag Dornach, Schweiz) erhältlich.

Fred Poeppig: Wege zu einem meditativen Leben, Freiburg 1968

Praktische Anleitung zur Meditation nach dem Schulungsweg Rudolf Steiners mit meditativen Texten, Gebeten und Sprüchen.

Friedrich Rittelmeyer: *Meditation*, Stuttgart 1952²

Einführung in eine imaginative, christuszentrierte Meditationsweise nach den Anregungen Rudolf Steiners.

5. Zusammenfassung

Es konnten hier längst nicht alle Versuche aufgezählt werden, die gegenwärtig gerade im christlichen Raum mit dem Begriff der Meditation verbunden werden. Wir sind in einem Stadium des Entdeckens

und Experimentierens, in dem eine Klassifizierung nicht nur schwierig, sondern auch fragwürdig ist. Nicht überall, wo ein paar Leute zusammensitzen und Musik hören oder sich phantasievoll durch den Raum bewegen, muß man gleich von Meditation reden. Auch Kreativität, die oft mit Meditation in einem Atem genannt wird, sollte methodisch davon getrennt sein. Natürlich kann jede Tätigkeit „meditativ“ sein – das heißt sie kann zum Grund des Wesens führen. Aber wer je „meditatives Malen“ nach Art japanischer Tuschkmalerei oder „meditatives Gehen“ geübt hat, der weiß, daß es da streng und nüchtern zugeht – das Gegenteil einer sich gefühlig auslebenden, fälschlich so genannten Kreativität.

Vorsicht ist auf jeden Fall geboten bei allen Versuchen, die bewußt auf das Gebiet der Psychotherapie übergreifen. Die vielen Berührungspunkte mit der Meditation dürfen nicht zur Verwischung von Grenzen führen. Das gilt zum Beispiel für die Oberstufe des „autogenen Trainings“ wie für die drei Stufen des Arztes Carl Happich (Wiese – Berg – Kapelle) oder das „Symbol drama“ von Professor Leuner. In allen diesen Methoden werden seelische Tiefenschichten angerührt; es entstehen Prozesse, die der Aufsicht des seelenkundigen Fachmannes bedürfen. Das gilt auch für die Verbindung von Gruppendynamik und Meditation. Aus vielfältigen Versuchen hat sich noch kein gültiger Weg entwickelt. Aus dem Gespräch zwischen Theologie, Psychologie (auch Religionspsychologie!) und Medizin wird sicher eine neue Art der Seelsorge erwachsen, sicher auch eine Art der Meditation, wie man sie etwa in dem Weg von Karlfried Graf Dürckheim vorgebildet sehen kann (vgl. S. 37).

Aus dem bisher Gesagten ist auch deutlich geworden, wie schwierig es ist, eine spezifisch christliche Form der Meditation zu definieren. Öffnet Meditation nicht gerade jenen Freiraum, der sich nicht mehr „definieren“ und auf fixierte Inhalte festlegen läßt? Wer in traditionellen Formen beheimatet ist und dort Grund und Ziel seines Lebens findet, mag dafür dankbar sein. Was aber ist mit jenen, die aus diesem Hause ausgewandert sind als ernsthaft Suchende und Umgetriebene?

Josef Sudbrack SJ, ein Ordensbruder der beiden großen Meditationslehrer Hugo Enomiya-Lassalle und Johannes B. Lotz, versucht mit dem Begriff „intentionale Meditation“ einen neuen Weg zu weisen. Er stellt sie der „christlichen Innerlichkeit“ entgegen: „Christlich wird eine Meditation erst durch ihre Intentionalität, durch den Richtungssinn nach außen auf Jesus Christus und in Jesus Christus auf den Menschen, auf Gott, auf die Welt und ihr transzendentes Ziel“ (*Motive*, S. 147). Sein Anliegen ist es, Theorie im Sinne der Beschauung (Kontemplation) mit der Praxis als dem tätigen Handeln der Liebe auszusöhnen. Damit stellt er das alte Problem, das im Mittelalter unter den Stichworten „vita activa – vita contemplativa“ verhandelt wurde, neu im modernen Gewand von Theorie und Praxis. „Eine Theologie, die nicht die Muße der Theorie dem Muß des Tuns unterordnet, ist auf Abwegen“ (*Meditation des Wortes*, S. 122). Man sieht, hier werden die Gewichte anders verteilt: Nicht mehr die Schau des Ewigen ist die Erfüllung des Menschseins, sondern das Tun, das daraus folgt und in dem Gottes Wille für die Welt realisiert wird.

Literaturhinweis:

Türen nach Innen, herausgegeben von Roman Bleistein, Hans-Georg Lubkoll, Robert Pfützner, München 1974

Der Sammelband berichtet von den verschiedensten Versuchen christlicher Meditation. Er enthält auch eine ausführliche Beschreibung der „Meditationsmethoden in Ost und West“ von Alfons Rosenberg mit besonderer Berücksichtigung neuerer psychotherapeutischer Methoden, sowie verschiedene Erfahrungsberichte.

Josef Sudbrack hat seine Erfahrung und sein Anliegen in mehreren Büchern recht temperamentvoll niedergelegt:

Josef Sudbrack SJ, Meditation: Theorie und Praxis, Würzburg (Echter) 1971

In diesem Buch geht es nicht um eine Anleitung zur Meditation, sondern um das Theorie-Praxis-Problem im Glauben.

Josef Sudbrack SJ, Herausgefordert zur Meditation – Christliche Erfahrung im Gespräch mit dem Osten, Herderbücherei 611, Freiburg 1977

IV Meditationswege des fernen Ostens

1. Der Yoga

Praktisch alle Meditationsmethoden des Fernen Ostens sind aus dem Yoga entwickelt. Darum wird es sich lohnen, einen Blick darauf zu werfen, um wenigstens einen Hauch seiner ursprünglichen Weite und Tiefe anzudeuten. Die folgende Darstellung folgt im wesentlichen dem Werk des deutschen Indologen *J. W. Hauer: Der Yoga*.

Der Yoga geht in die indo-arische Frühzeit zurück, ja vielleicht liegen seine Wurzeln bereits in der vorausgehenden indo-iranischen Epoche. Er umfaßt also eine Geschichte von gut 4000 bis 5000 Jahren. Daß diese Geschichte die mannigfaltigsten Wandlungen einschließt, verbietet es, allzu vereinfachend von ihm zu reden. Schon die vielfältigen Bezeichnungen weisen auf Differenzen: Da ist der Yoga, der die Hingabe an den persönlichen Gott einübt (bhaktiyoga), der Yoga der frommen Werke (kriyayoga), der Yoga der Tat (karmayoga), der Yoga der Erkenntnis (jnanayoga), der geistige Yoga (rajayoga) und schließlich der relativ spät (15. Jahrhundert n. Chr.) entstandene hatha-Yoga, der die leibliche Seite der Übung überbetont. Leider ist im Westen diese Art zum Synonym für Yoga überhaupt geworden, obwohl J. W. Hauer ihn eine „starke psycho-technische Veräußerlichung, ein typisches Produkt der Verfallzeiten des indischen Geistes“ nennt (S. 271).

Das Wort „Yoga“ ist stammverwandt mit dem deutschen „Joch“ (lateinisch: jugum) und bedeutet „anjochen, anspannen“, darum aber auch „Zügelung, Zucht, bildendes Bemühen“. Das Hochziel des Yoga ist die Erfahrung des Tiefenichs, des Selbstes, des eigentlichen Wesens des Menschen (purusha), das sich selbst als gegensätzlich zu aller „Welt“ (prakrti) erlebt. „Die ganze Schulung des echten Yoga geht darauf aus, die Hemmungen und Hindernisse zu beseitigen,

die diese Erfahrung nicht zum Geschehnis kommen lassen“ (Hauer S. 9). Es ist ein Weg der seelisch-geistigen Schulung, der Verinnerlichung und Durchbildung des ganzen Menschen, um ihn, den so heillos „verrückten“, wieder an die unzerstörbare Realität „anzujochen“. Man sieht: dieses Ziel ist von so hoher Positivität, daß Pauschalurteile wie „Weltflucht“ oder „Weltverneinung“ das Wesen des Yoga nicht treffen. In der Tat verwirft das indische Denken seit der Zeit der Upanishaden die Welt und das Leben als schmerzvoll und illusorisch. Das hat jedoch nichts mit Pessimismus oder Nihilismus zu tun, denn man weiß, daß es etwas anderes gibt, eine heilige, ewige Seinsweise. Der Weise ruft uns zu: „Das bist du nicht! Du bist kein Teil dieses in Verfall geratenen Kosmos. Wache auf zu deinem eigentlichen Wesen!“ Der Yoga bietet keine Philosophie im Sinne einer Erklärung der Welt, sein Ziel ist ein praktisches: Er lehrt den Weg der Befreiung durch „experimentelle Erkenntnis“ (*Mircea Eliade, Yoga, S. 46*).

Patanjali ist der Name des indischen Weisen, der – wahrscheinlich im 2. Jahrhundert v. Chr. – die bis dahin weit verstreuten Yogatechniken sammelte, sichte- te und im sogenannten Yoga-sutra darstellte. Er wollte damit wahrscheinlich den Entartungserscheinungen entgegentreten, die den Yogaweg zu entstellen drohten: ungebundenes Ekstatikertum, entleerte Psychotechnik, Suggestion oder dogmatische Verhärtung. Das Yoga-sutra des Patanjali vermittelt die Quintessenz des Yogaweges in acht Stufen oder Gliedern, die wir kurz betrachten:

Die ersten beiden Glieder (*yama und niyama*) betreffen die sittliche Zucht, ohne die keine innere Entwicklung möglich ist. Am bekanntesten davon ist ahimsa, das „Nichtschädigen“ allen Lebens. Ehrfurcht vor der Wahrheit und vor dem Eigentum sowie Keuschheit gehören ebenso zu den ethischen Grundlagen wie Askese, das Forschen in Heiligen Schriften und die Hingabe an Isvara, den göttlichen Herrn. Die dritte Stufe umfaßt die *asanas*, bestimmte Meditationsstellungen von oft komplizierter Art. Medizinische Wirkungen, wie sie heute angepriesen werden, sind zwar Folgen der Übungen (wenn sie sachgemäß durchgeführt werden!), das Ziel ist jedoch die völlige Beherrschung des Körpers, um so zu einer größtmöglichen Unabhängigkeit von allen Umwelteinflüssen zu gelangen. „Atemzügelung“ (*pranayama*) ist die nächste Stufe. Auch hier haben mancherlei Auswüchse das eigentliche Ziel verstellt, das sich jedem zeigt, der die Übungen sachkundig betreibt: Rechtes Atmen führt zu Harmonie und innerer Klarheit. Die gängige Schlamperei unseres Atmens ist ein getreues Spiegelbild geistiger Flachheit und Unordnung. Mit der fünften Stufe, dem „Einziehen der Sinne“ (*pratyahara*), sind die äußeren Bedingungen der Meditation erfüllt: der Mensch löst sich systematisch von Einflüssen und kehrt zur inneren Welt ein, zum Wesen, dessen Durchbruch und Befreiung Ziel des ganzen Exerzitiums ist.

Die obersten Stufen, die sogenannten „inneren Glieder“ des Yoga sind untereinander schwer zu trennen und gehen ineinander über: *dharana*, das sechste Glied, ist die Konzentration, aber weniger als Willensakt, sondern als ein machtvolles Fließen des Gedankenstromes ohne jeden „Wirbel“ in eine Richtung. Nicht die Gedanken auszuschalten, sondern sie auf ein inneres Ziel hinzulenken, ist die Übung. So geht *dharana* in die siebte Stufe *dhyana* über. Dafür hat sich zwar das Wort „Versenkung“ eingebürgert und ist überall

in der Literatur anzutreffen seit *Friedrich Heilers* grundsätzlichem Werk *Die buddhistische Versenkung*. Es handelt sich dabei aber nicht um geistige Absenzen, sondern um höchste Präsenz und intensivsten Klarblick – der allerdings nicht auf Objekte der Sinnenwelt gerichtet ist. Sammlung – ganz bei der Sache sein – ist gemeint. Die höchste Stufe ist *samadhi*. Was ist *samadhi*? Wer es weiß und erfahren hat, spricht nicht darüber, sondern verkörpert es in seinem Wesen. Der Uneingeweihte versteht sowieso nichts. Der Begriff der „Erleuchtung“ legt zu leicht den Eindruck nahe, als würde im *samadhi* dem Bewußtsein etwas aufgehen, was vorher nicht da war. In der Tat jedoch geht es um eine Veränderung des Bewußtseins selbst: „Es handelt sich eben nicht darum, daß etwas anderes gesehen wird, sondern daß man anders sieht“ (*Carl Gustav Jung*). Darüber geht immer wieder der Streit, ob es so etwas wie „reines Bewußtsein“ gibt, das heißt Bewußtsein sowohl ohne ein erkennendes Subjekt als auch ohne erkanntes Objekt. Unzweifelbare Erfahrung von Yogis scheint dafür zu sprechen. Aber auch viele Anweisungen großer Mystiker gehen in diese Richtung: der Mensch soll und kann sich der Ichhaftigkeit seines Denkens entledigen und jedes Denk-Inhaltes (auch Gottes) ledig werden.

Zusammenfassend lassen sich folgende Merkmale des rechten Yogaweges – und damit Kriterien jeder ernsthaften Meditationsbemühung – nennen:

- Grundlage und Voraussetzung ist die sittliche Zucht
- Der Leib mit allen Erscheinungen ist in diesen Weg einbezogen
- Der Weg zeigt die Stufen einer Bewußtseinsentwicklung
- Die Meditation ist religiös fundiert, das heißt sie ist nie nur vordergründige Übung, sondern zielt immer auf das, was den Menschen „unbedingt angeht“
- Ziel ist die Durchformung des ganzen Menschen aus dem innersten Wesen heraus.

Kann der Yogaweg vom Westen übernommen werden? Um zu zeigen, in welche Richtung Aneignung und Auseinandersetzung gehen können, soll noch einmal *J. W. Hauer* zu Wort kommen. Er warnt vor allen Versuchen, den Yoga als Gesamtsystem in den Westen zu übertragen und fährt dann fort:

„Abgesehen von der rein wissenschaftlichen Frage: was ist der Yoga und was will er?, kann die Frage für uns lauten: sind im Yoga Elemente, die für die Erkenntnis der inneren Welt, ihrer Wirklichkeiten und ihrer Gesetze, und für unsere eigene Seelenführung Aufhellung und Anstöße vermitteln können? Die Tatsache, daß der Yoga das Ideal seelischer Durchbildung für einen Kulturkreis von einigen Hundert Millionen Menschen geworden ist ..., muß uns zwingen, diese Frage ernsthaft anzufassen, um allen dilettantischen und vorschnellen Übertragungsabsichten ein begründetes Urteil entgegenzusetzen“ (*Der Yoga*, S. 311).

Warum übt der Yoga so starke Anziehungskraft auf den Menschen des Westens aus? Er zeigt, daß „Heil“ nicht eine Sache der intellektuellen Erkenntnis allein sein kann. Er dringt auf Konkretion, auf Einübung, auf eine Durchformung des ganzen Menschen aus seinem

innersten Wesen, auf das hin und zu dem er angelegt ist. Hier wird ein grundsätzliches Defizit westlicher Kultur offenbar, das nicht gefüllt wird, indem man einige „Yogaübungen“ aus ihrem Zusammenhang reißt und sich aneignet. Yoga zielt auf Verwandlung. Viele Autoren, darunter auch J. W. Hauer und Mircea Eliade in den angeführten Werken, verweisen auf seine Verwandtschaft zur Psychoanalyse, die ebenfalls eine Wandlung des ganzen Menschen aus seinem innersten Kern anstrebt. Wir werden die Frage des Yoga nur beantworten können, indem wir uns dadurch auf die Kräfte unserer eigenen Tradition hinlenken lassen.

Literaturhinweis:

J. W. Hauer, Der Yoga, Stuttgart (Kohlhammer) 1958

Obwohl Hauers weltanschauliche Stellung als Führer der „Deutschen Glaubensbewegung“ im Dritten Reich verschiedentlich einfließt, ist das Buch des deutschen Indologen immer noch das Standardwerk. Es ist auch deshalb interessant, weil Hauer die Frage „Yoga und der Westen“ in breiter Weise aufgreift.

Mircea Eliade, Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit, Zürich (Rascher) 1960

Ein ungemein reichhaltiges Werk des rumänischen Religionswissenschaftlers.

Yoga heute, herausgegeben von Ursula von Mangoldt, Weilheim (Barth) 1971

Ein Sammelwerk, das sehr positiv verschiedene Aspekte aufgreift, zum Beispiel: Yoga und Herzensgebet (*Emmanuel Jungclaussen*), Der Yoga des Psalters (*Eulogia Wurz*), Tiefenpsychologie und Yoga (*Jürgen vom Scheidt*) u. a.

Yoga-Lehrbücher sind in fast unübersehbarer Menge auf dem Markt. Sie beziehen sich praktisch alle auf körperliche Übungen bzw. das Atmen und vermitteln Entspannung. Wer sich ihrer bedienen möchte, kann es je nachdem mit Gewinn tun (zu nennen sind etwa André van Lysebeth, Selvaraja Yesudian, Jean Déchanet, Wladimir Lindenberg). Er möge sich aber bewußt sein, daß er damit nur einen kleinen und für den westlichen Menschen zurechtgestutzten „Yoga“ vor sich hat.

2. Buddhistische Arten der Meditation

Der Buddhismus kann als Reformation der alten Brahmanenreligion verstanden werden. Rigoros räumt der Buddha Gautama mit allen metaphysischen Spekulationen der Upanishaden auf. Es gibt kein jenseitiges Etwas, mit dem man sich einen könnte oder müßte. Es gilt allein, den Lebensdurst zum Versiegen zu bringen, die Quelle aller leidvollen Bindung an irgendein Seiendes. Das geschieht durch die Erkenntnis der wahren Beschaffenheit des Lebens. Die Form der Übung hierfür liefert der uralte Yoga – in seiner nüchternsten Art. Der ursprüngliche Buddhismus ist völlig unmetaphysisch und völlig unmystisch.

Es ist deshalb mißverständlich, von buddhistischer „Versenkung“ zu reden. Gefordert wird vielmehr klares, vorurteilsloses Erkennen, das sich durch keine Konvention des Denkens beengen läßt. Buddhistische Meditation heißt nie: weg-schauen von der Welt. Im Gegenteil,

reine Achtsamkeit (*sattipatana*) und höchster Klarblick (*vipassana*) kennzeichnen sie. „Nicht Weltflucht, sondern Weltüberwindung durch Welterkenntnis und Weltmeisterung.“ So jedenfalls lehrt es der Theravada, der in Thailand, Burma und Ceylon beheimatete südliche Zweig des Buddhismus, der dem ursprünglichen Ansatz näher geblieben ist. *Nyanaponika*, ein deutscher, in Ceylon lebender buddhistischer Mönch und Gelehrter, hat in seinem Buch *Geistestraining durch Achtsamkeit* dieses „klassische“ Verständnis dargestellt.

Das Gesamtgebiet der Meditation unterteilt sich nach Nyanaponika in zwei Übungswege: 1. Die Entfaltung der Geistesruhe (*samatha*) und 2. Die Entfaltung des Klarblicks (*vipassana*).

Die Entfaltung der Geistesruhe ist allerdings nicht das Ergebnis einer bestimmten Meditationstechnik, sondern die Frucht eines langen Lebensprozesses im Geiste des Buddha. Der Schüler muß die grundlegenden Tugenden der *metta* (Güte) und *karuna* (Erbarmen) in sich verwirklicht haben, ehe er überhaupt an weiterführende Meditation gehen kann. Die Konzentration richtet sich zunächst auf verschiedene Objekte (die buddhistische Tradition nennt deren 40), um dadurch bestimmte Seiten der Psyche zu klären und die seelische Wandlung herbeizuführen. Die Art des Betrachtens ist frei von jeder Begehrlichkeit, von allem Begreifenwollen, also eine Art des aufnehmenden Beschauens, wie sie auch in der christlichen Kontemplation geübt wird. Im *Sattipatana-Sutra*, das dieser Methode zugrunde liegt, sagt der *Buddha* dazu und nennt zugleich die vier Arten der auszubildenden Achtsamkeit:

„Der gerade Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlösung (*Nirvana*) führt, das sind die vier Pfeiler der Einsicht. Welche vier? Da wacht, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht bei den Gefühlen über die Gefühle, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht beim Gemüthe über das Gemüth, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, unermüdlich, klaren Sinnes, einsichtig, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns ...“ (Mittlere Sammlung, 10. Rede, zitiert nach der Übersetzung von *Karl E. Neumann*).

Es ist die ganze Welt des erscheinenden Lebens, die in diesen vier Kategorien von Körper, Gefühl, Gemüt (Geist) und Erscheinung (Geistobjekt) zum Gegenstand einer unbeteiligten und doch höchst intensiven Aufmerksamkeit gemacht wird.

Dieser Konzentration folgt der Klarblick (*vipassana*). Er durchschaut die Erscheinungen auf ihre Bedingung hin und erkennt: sie sind vergänglich, sind im eigentlichen Sinn wesenlos. Die zitierte *Buddha*-Rede wiederholt beständig den Kehrreim:

„Die Dinge im Entstehen betrachtend weilt er beim Körper, die Dinge im Vergehen betrachtend weilt er beim Körper, die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend weilt er beim

Körper. Die Dinge im Entstehen betrachtend weilt er beim Gefühl, die Dinge im Vergehen betrachtend weilt er beim Gefühl, die Dinge in ihrem Entstehen und Vergehen betrachtend weilt er beim Gefühl ...“

Hier werden auch die Verweslichkeit des Körpers und der Zerfall des Leibes auf dem Leichenfeld der gleichen schonungslosen Betrachtung unterzogen. Das Dasein, als Produkt des Daseinsdurstes entlarvt, wird so buchstäblich aufgelöst. Was bleibt übrig? Nichts! Quod erat demonstrandum.

Für unsere Ohren klingt diese Demontage der Welt wie Nihilismus oder Agnostizismus. Der Jünger Buddhas jedoch durchschaut klaren Blickes die Bedingungs-zusammenhänge – und gerade daraus erwächst ihm die Kontaktnähe zum wahren Sein, zum Nirvana, das allerdings nicht positiv beschrieben, sondern nur erlebt werden kann. Die Frucht aber des neuen, überweltlichen Bewußtseins ist eine mitleidvolle Hinwendung zur Welt, die den Buddhisten durch eine auch für Christen höchst eindrucksvolle Güte prägt. Aus dieser Gesinnung heraus ist zum Beispiel die Metta-Meditation entstanden. Der entsprechende Text, das *Metta-Sutra*, singt ein Hohes Lied der Güte:

„Voll Güte zur ganzen Welt
Entfalte man ohne Schranken den Geist:
Nach oben hin, nach unten, quer inmitten,
von Herzens-Enge, Haß und Feindschaft frei.“
(zitiert bei *Nyanaponika* S. 107)

Methodisch wird das Gefühl der Güte im Meditierenden entwickelt, dann zunächst auf verehrungswürdige Personen übertragen, dann erst auf Bekannte und Fernstehende, bis schließlich auch Feinde, ja die ganze Kreatur in das Gefühl strömenden Wohlwollens einbezogen werden können.

Der Buddhismus hat im Lauf seiner Geschichte vielfältige Ausgestaltungen erfahren. So sind im „Mahayana“, dem nördlichen Zweig des Buddhismus, der von Tibet über China bis Japan reicht, viel mehr religiöse Elemente und Frömmigkeitsformen aufgenommen. Hier haben sich auch Übungswege gebildet, die ganz kontemplativ geprägt sind und vor allem über Symbole zu einer mystischen Wesensschau gelangen.

„Das Symbol fängt die geistigen Aktivitäten ein und richtet sie auf einen Punkt, so daß jegliches ‚ich fühle‘ und ‚ich will‘ aus dem Wahrnehmungskreis verschwindet. Damit führt das Symbol, das aus der Tiefe herausgetreten ist, in die Tiefe zurück“ (*Ulli Olvedi, Za Zen und Tantrische Meditation*, S. 87).

Der tantrische Buddhismus hat diese ganz anders gefärbte Meditationsweise am weitesten entwickelt. Er kennt drei grundlegende Hilfsmittel der Sammlung: Yantra, Mantra und Mudra (*Lama A. Govinda, Grundlagen tibetischer Mystik*, S. 101f). Yantra ist das bildhafte Symbol, dessen Zentrum für gewöhnlich eine Lotosblüte ist und den sichtbaren Ausgangspunkt der Meditation bildet. Mantra ist der heilige Laut, der das Innere zum Schwingen bringt und es dem höheren Erleben öffnet. Und Mudra ist die körperliche Geste, die eine innere Haltung betont und zum Ausdruck bringt. Durch symbolische Korrespondenzen und Verweisungen baut sich aus diesen „körperlichen“ Elementen der geistige Kosmos auf. Es scheint, daß vor allem unter der jüngeren Generation im Westen diese mystisch-religiöse

Meditation Aufnahme findet, wohl nicht zuletzt wegen ihrer ästhetischen Ausdrucks- und Erfahrungsmöglichkeiten in Bild und Musik.

Literaturhinweis:

Nyanaponika, Geistestraining durch Achtsamkeit, Zürich (Christiani) 1970

Eine sehr schöne Einführung in Grundlagen und Methode der Sattipatana-Meditation – zugleich eine wertvolle Begegnung mit einem hochstehenden Buddhismus.

Lama A. Govinda, Grundlagen tibetischer Mystik, Bern / München / Wien (Barth, Scherz) 4. Aufl. 1975

Das Buch öffnet einen authentischen Zugang zur Symbolwelt eines mystisch gefärbten Buddhismus und bildet damit die Ergänzung zu dem Werk Nyanaponikas.

Ulli Olvedi, Za Zen und Tantrische Meditation, Kompaktwissen Nr. 57, München (Heyne) 1976

3. Das Zen

Die Zen-Meditation ist die strengste und konsequenteste der auf buddhistischem Boden gewachsenen Methoden. Warum gerade sie eine starke Anziehungskraft auf den europäischen Menschen ausübt, wird uns noch beschäftigen. Religionsgeschichtlich gesehen ist sie ein Zweig des Mahayana-Buddhismus. Als Schöpfer und erster „Patriarch“ des Zen gilt Bodhidharma, der im 6. Jahrhundert von Indien nach China kam. Er soll die Erleuchtung bekommen haben, nachdem er neun Jahre schweigend vor einer Wand gesessen hatte. Aus dem Schweigen ist Zen geboren, im Schweigen erfüllt es sich. Die Mönche Eisai und Dogen brachten diese Meditationsart im 12. Jahrhundert nach Japan. Die beiden Hauptrichtungen des heutigen Zen – Rinzai und Soto – werden auf sie zurückgeführt. Schon das Wort Zen bekundet den Zusammenhang mit dem Yoga: es ist die japanische Umlautung des Sanskrit-Wortes dhyana, das uns als siebtes Glied des Yogapfades begegnete. Man kann es – wenn es überhaupt übersetzbar ist – schlicht mit „Meditation“ wiedergeben. Doch was ist die Besonderheit dieser Art der Meditation?

Die drei Voraussetzungen des Zen sind zugleich sein Wesen, das heißt es wird nichts erstrebt, was außerhalb der Meditationsübung liegt: sie selbst ist die Erfüllung, indem sie den Übenden in die richtige geistige und körperliche Verfassung bringt.

- *Das rechte Sitzen.* Möglich sind verschiedene Sitzarten auf einem Kissen oder einer gefalteten Decke (etwa 10 cm hoch): Der Lotos- oder Halblotossitz (mit untergeschlagenen Beinen), auch der Diamant- oder Fersensitz. Da die aufrechte Sitzhaltung (mit leicht angezogenem Kinn) sehr stabil ist, erlaubt sie völlige Regungslosigkeit über relativ lange Zeit (ca. 30-40 Minuten), die sich auf den Gemütszustand überträgt.
- *Das rechte Atmen,* das heißt die Zwerchfell- oder Bauchatmung. Atemübungen im Sinne des Yoga werden im Zen nicht gemacht. Wer den Atem natürlich strömen läßt, wird sein Ich-Zentrum von der intellektuellen Kopfreion allmählich tiefer sinken lassen über die Herzmitte, wo das persönliche Ich seinen Platz hat, zur

Leibesmitte im Bauch (japanisch: Hara). In dem Maße, wie dies dem Übenden gelingt, wird er spüren, wie das fixierend objektivierende Bewußtsein zurücktritt und einer Haltung aufnahmebereiten Fühlens und Erlebens weicht.

- *Die rechte Einstellung.* Die Zen-Meditation kennt kein Objekt, das Bewußtsein ist auf nichts gerichtet. „Nichts denken“ ist eine populäre Vereinfachung, denn Denken im abendländischen Verständnis beinhaltet immer ein „Etwas“. Es geht darum, die Bewußtseinsinhalte loszulassen, so daß ein Bewußtsein entsteht, das nicht mehr durch Bestimmtheiten eingeengt wird. Bilder, Begriffe, Worte, Assoziationen, Erwartungen: alles soll zur Ruhe kommen. Eher läßt sich die Einstellung in der Zen-Meditation als ein totales Offensein beschreiben: offen sein für den jetzigen Augenblick, ganz da sein. Das kann nur geschehen, wenn die Eigentätigkeit des Geistes abgeklungen ist.

Was in dieser Weise geübt wird, ist das „reine Sitzen“ (za-zen) – ohne Zweck, um seiner selbst willen. „Zen bringt niemandem Gewinn“, so einfach drückt das der Trappistenmönch Thomas Merton aus und zeigt damit, worauf es ankommt und was einzuüben zugleich unendlich schwer ist. Unser Geist jagt beständig irgendwelchen Zielen nach, ist ständig unterwegs. Und hier wird gesagt: Es gibt kein Ziel. Oder: Der Weg ist das Ziel. Zugegeben, eine Gruppe Meditierender, die eine Woche lang nichts anderes tun als auf dem Boden sitzen und schweigen, wirkt auf den Außenstehenden leicht komisch. Aber warum finden wir das komisch, wenn eine Sache um ihrer selbst und nicht um irgendeines erwarteten Gewinns willen getan wird? Daß die Haltung des Zen gleichwohl auf das ganze Leben ausstrahlt, läßt sich an der japanischen Kultur ablesen, die Karlfried Graf Dürckheim als eine „Kultur der Stille“ charakterisiert. Die Tee-Zeremonie, die Tuschmalerei, das Blumenstecken, das Bogenschießen und Schwertfechten, das Judo – all das sind nicht Künste oder Sportarten, bei denen es auf einen „Erfolg“, auf ein sichtbares Ergebnis ankommt. Es sind Ausdrucksweisen eines Menschen, der sein Ich ganz hergegeben hat und deshalb sich selbst schenkt – identisch mit Blume, Schwert oder Pfeil. Das ist Zen.

Ein weiteres Mittel, die Tätigkeit des objektivierenden Verstandes zu zerschlagen, ist das Koan: eine paradoxe Geschichte oder der Ausspruch eines Meisters, die dem logischen Denken sich hartnäckig widersetzen. Johannes B. Lotz weist darauf hin, daß auch das Neue Testament voll solcher „unsinniger“ Sprüche steckt, beispielsweise „die ersten werden die letzten sein“ oder „wer sein Leben verliert, wird's gewinnen“. Nur wer sich der Paradoxie stellt und sie nicht logisch auflösen will, ahnt etwas von einer neuen Dimension, in der die logischen Gegensätzlichkeiten in höherer Einheit verschmelzen.

Leider wird in vielen Büchern über Zen (anscheinend regt das Unbeschreibliche besonders zur Beschreibung an!) viel Aufhebens von der Erleuchtung gemacht (japanisch satori; entspricht dem samadhi des Yoga-Weges). Dadurch lassen sich zumal Anfänger auf eine Erwartungshaltung fixieren, als müsse irgendetwas Außergewöhnliches passieren. Es muß aber gar nichts passieren. „Ganz gewöhnlich sein ist Zen und das Gegenteil ist nicht Zen“, sagt der japanische Zen-Meister *Daisetz Teitáro Suzuki*, der durch viele

Bücher dem Abendland die Kenntnis der japanischen Tradition vermittelt hat. Auch die Erleuchtung – als „Wesensschau“ (kensho) beschrieben – ist kein Wert an sich, kein Endzustand. Das mußte ein Mönch erfahren, der tatsächlich „erleuchtet“ war. „Nun, hast Du Erleuchtung gehabt?“ fragt der Meister, der wohl sieht, was vorgegangen ist. „Ja“, antwortet strahlend der Mönch. „Nichts hast Du gehabt. Geh und übe weiter“, herrscht ihn der Meister an. Erleuchtung ist: das Wirkliche sehen. Ist das etwas Besonderes? Es ist das Gewöhnlichste. Geh und übe weiter!

Warum hat nun gerade das Zen, die strengste, abstrakteste aller Meditationsmethoden, die sowohl vom Körper wie vom Geist einige Stabilität verlangt, bei uns so starken Anklang gefunden? Und warum sind es gerade religiös suchende Menschen, die hier eine geistige Heimat gefunden haben, die sie in der Kirche verloren hatten? Einige Überlegungen und Gründe hierfür mögen noch einmal ein Licht auf Zen werfen.

- Eine gewisse Faszination, die der Ferne Osten schon in früheren Jahrhunderten ausgeübt hat, wirkt verstärkt in Zeiten eigener Unsicherheit und Kulturermüdung. Das allein berechtigt nicht, nur von einer Modeerscheinung oder von Zen-Snobismus (Ernst Benz) zu sprechen. Was sind die Gründe der Faszination? Wo liegt das eigene Defizit? Wer aus reiner Neugier anfängt, Zen zu üben, wird bald enttäuscht sein und abhängen.
- Der westliche Mensch ist auf Technik ansprechbar. Hier wird ihm eine perfekte geistige Technik geboten, die ähnlich wirkt wie westliche Psychotechniken und an keine weltanschaulichen Voraussetzungen gebunden ist. Die damit erreichte Stille ist zwar nur ein Nebenprodukt des Zen – aber deshalb keineswegs zu verachten.
- Der Streit, ob Zen vom Buddhismus abtrennbar sei, ist nicht ausgetragen. Konsequenterweise lehnt Zen mit allen Bildern, Vorstellungen oder Begriffen auch alle religiösen Bilder und Begriffe ab. „Wenn Dir in der Meditation der Buddha begegnet – töte ihn“, heißt es in der Anweisung eines Meisters. Dadurch wird der Weg frei zum eigenen Erleben: „Zen ist nichts als Erfahrung, gesuchte Erfahrung, gemachte Erfahrung, bejahte Erfahrung, ernstgenommene Erfahrung, fruchtbar gemachte Erfahrung, bezeugte Erfahrung“ (Karlfried Graf Dürckheim, *Zen und wir*, Weilheim 1972, S. 52). Zumal einer Jugend, die nach Erfahrung lechzt, weil besonders die religiösen Möglichkeiten der Erfahrung dogmatisch verengt, schematisiert, ja zum Teil direkt tabuisiert sind, klingt diese Kunde befreiend.
- Schon Carl Gustav Jung hat auf die Nachbarschaft von Zen und Psychoanalyse hingewiesen. Erich Fromm hat diese Parallelen systematisch verfolgt (*Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*): Beide Methoden versuchen, das Unbewußte zu integrieren. Dazu müssen Verdrängungen aufgehoben und die Filter abgebaut werden, die uns hindern, die Wirklichkeit adäquat zu erfassen (Fromm nennt zum Beispiel das soziale, das sprachliche und das logische Filter). Da Zen jede Voraussetzung verneint, zerbricht es die genannten „Filter“ und wirkt integrierend – wie die gelungene Psychoanalyse.
- Verschiedene Autoren – besonders Pater Enomiya-Lassalle – betonen, Zen sei nichts typisch Buddhistisches, sondern eine Uranlage im Menschen, eine Art intuitives Erfassen von Wirklichkeit.

In der Tat fühlen sich viele Menschen durch Zen-Übungen heimatlich berührt, als hätten sie längst Gesuchtes entdeckt. Diese Tatsache gilt es ernst zu nehmen.

- Zuletzt sei auf die Verwandtschaft zwischen Zen und der christlichen Mystik hingewiesen – ein Hauptanliegen von Pater Enomiya-Lassalle. Wie bereits zum Thema der abendländischen Meditation gezeigt, tritt hier ein Unterstrom zutage, der Ost und West geistig verbindet: religiöse Erfahrung kann nie fixiert werden, alle Vorstellungen sind Hilfsmittel, die wahre Erkenntnis verhindern, sobald sie zu Begriffen gerinnen. Alles Wissen muß wieder in die „Wolke des Nichtwissens“ zurück.

Literaturhinweis:

Aus der schon fast unübersehbaren Literatur zu Zen seien nur einige Standardwerke genannt:

Hugo Enomiya-Lassalle SJ, Zen-Buddhismus, Köln (Bachern) 2. Aufl. 1972

Das Buch umfaßt die Grundlehren sowie eine ausführliche Darstellung europäischer Mystik im Vergleich zu Zen.

Philip Kapleau, Die drei Pfeiler des Zen, Weilheim (Barth) 1971

Ein anschaulicher Erfahrungsbericht mit Anweisungen japanischer Meister.

Ernst Herrigel, Zen in der Kunst des Bogenschießens, Weilheim (Barth) 3. Aufl. 1953

Das Büchlein ist immer noch die schönste und kürzeste Einführung in den Geist des Zen.

Erich Fromm, Daisetz Teitaro Suzuki, R. de Martino, Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Suhrkamp Taschenbücher 37, Frankfurt 1972

4. Sufi-Meditation

Die Meditationserfahrung und -praxis der islamischen Welt hat bei uns – gemessen an der Woge fernöstlicher Methoden – noch verhältnismäßig wenig Anklang gefunden. Und doch blickt auch der Islam auf eine reiche mystische Tradition zurück, die sich schon im 8. Jahrhundert und oft im Gegensatz zur mehr nüchternen Lehre Mohammeds entwickelte. Persische, indische und nicht zuletzt christliche Einflüsse wirkten zusammen und schufen eine überaus reichhaltige Mystik, deren gemeinsame Merkmale glühende Gottesliebe und die Sehnsucht nach Vereinigung mit dem Geliebten sind. Sowohl asketische als auch ekstatische Techniken dienten diesem Ziel. Ihre Anhänger wurden nach dem Gewand aus Wolle (suf), das sie trugen, „Sufis“ genannt.

Am Anfang unseres Jahrhunderts gründete ein später Nachfahr dieser Tradition den „Sufi-Orden im Westen“: Hazrat Inayat Khan (1882-1927). Sein Sohn Pir Vilayat Inayat Khan baute die Organisation weiter aus mit Zentren und regelmäßigen Kursen in Amerika und Europa („Internationale Schule für Meditation“, Paris / Suresnes). Die Ziele der Bewegung verbinden sie mit dem mystisch-esoterischen Unterstrom, der in jeder Religion fließt:

- Spirituelle Wandlung, immer intensivere, reinere Vereinigung mit Gott, dem Urgrund aller Realität. Dieses Ziel ist nur zu erreichen, wenn das Haus des eigenen Ich zerstört, zum Nichts wird, in dem sich das Absolute spiegelt. Die Gefahr dabei ist ein Pantheismus (oder Pan-en-theismus), der jeden Unterschied und die Möglichkeit der Unterscheidung aufhebt.
- Zusammenführung aller Religionen über alle dogmatischen Grenzen hinweg, um die Menschheit in Bruderschaft und Weisheit zu vereinen. Dies ist nur möglich, wenn jede historische Erscheinungsform relativiert wird, um nur noch das „Eine“ zu realisieren, das allem zugrunde liegt. Die Gefahr dabei ist einerseits ein verschwommener Synkretismus, andererseits eine etwas blutleere Abstraktion, die sich in Gemeinplätzen kundtut.

Zum Erreichen dieser Ziele benützt die westliche Sufi-Bewegung eine reiche Palette verschiedener Meditationsübungen und spiritueller Praktiken. Im Mittelpunkt steht die klassische „Dhikr“-Übung (dhikr heißt wörtlich „Erinnerung“). Das Grundbekenntnis des Islam „La illaha illa ‘lloh‘hu – es ist keine Gottheit außer Gott“ wird dabei mit einem Kreisen des Kopfes verbunden. Die vielfache Wiederholung bezweckt sowohl Zerstörung des Eigenbildes wie Entrückung. Dabei sind viele Variationen der Grundübung möglich. Daneben wird auch eine Art Mantra-Meditation gebraucht (Wazifa-Meditation). Die Konzentration auf heilige „Namen“ (Wazifa) aktiviert die Kräfte höherer Seinsebenen und göttlicher Eigenschaften, die durch diese Namen repräsentiert werden. Diese Grundübungen werden ergänzt durch Licht-, Klang-, Atem- und Bewegungsübungen (Tanz), die aus verschiedenen Traditionen übernommen sind.

Literaturhinweis:

Vilayat Inayat Khan, Sufismus – Der Weg zum Selbst, München (Scherz), 2. Aufl. 1975

Vilayat Inayat Khan, Toward The One, New York (Harper & Row) o. J.

5. Meditation als Initiation nach Karlfried Graf Dürckheim

Daß es bei alledem nicht um eine plumpe Übernahme gehen kann, ist allen Einsichtigen klar. Wo Geisteszgüter in einen anderen Kulturkreis gebracht werden, ist eine Übersetzung notwendig. Auf diesem Weg ist Karlfried Graf Dürckheim am weitesten fortgeschritten. Nachdrücklich warnt Dürckheim vor jeder Methode, die im Dienste des „Welt-Ich“ steht und nur als Mittel verwendet wird, um den Übenden wieder fit, leistungsfähiger, gesünder, erfolgreicher zu machen. Sie fixiert ihn damit nur in seiner egoistischen Fehlhaltung. Der Sinn der Übung nach Dürckheim ist nicht ausgerichtet an Idealen wie Gesundheit, Schönheit, Bewußtseinsweiterung oder Beglückung, sondern allein an der „Transparenz“ für das eigentliche Wesen:

„Meditation als Übung auf dem geistlichen Weg erfüllt ihren Sinn nur als Übung zur Verwandlung ... Der Sinn der Meditation als Verwandlungsübung ist die zum Sein hin gewährleistete Durchlässigkeit der Person ... Person meint ... eine geformte Durchlässigkeit des ganzen Menschen zur Bezeugung seines göttlichen Ursprungs in seinem endlichen Dasein ... Es muß an

diese Meditation wie an jede andere Übung die Frage gestellt werden, ob sie den Menschen durch eine vertiefte Einsicht nur bereichert oder ob sie ihn wirklich verwandelt“ (*Vom doppelten Ursprung des Menschen*, S. 242f).

Dürckheim nennt dies den „initiatischen Weg“ – eine Einweihung in das Geheime, das in allen Dingen anwesend ist und ihnen erst ihr Wesen gibt. Mit diesem Urgrund wieder in Fühlung zu kommen – „Seinsfühlung“ – ist der Auftrag wahren Menschseins. Dürckheim stellt die Übung des Zen, wie er sie sich selbst aus jahrzehntelanger Praxis in Japan angeeignet hat, ganz in den Dienst dieses „initiatischen Weges“. Und man versteht, warum sich eben das Zen dafür eignet:

- Es bezieht den Leib in die Übung ein.
- Es durchstößt Konventionen, Erwartungen, das Nützlichkeitskalkül, indem es dem Übenden alle Sicherheiten des „Welt-Ich“ zerschlägt.
- Es führt zur unverstellten Offenheit für die innere Stimme – den „Meister in mir“ –, in der das unvergängliche Wesen zum Durchbruch kommen kann. Das kann durchaus ein schmerzvoller Prozeß sein – ähnlich der Psychoanalyse.

Dürckheim übersetzt das so schwer auszusagende Wesen des Zen in eine etwas eigenwillige Sprache, in der sich Psychotherapie, mystische Erfahrung und christliches Gedankengut mischen. Ihm geht es um praktische Einübung, nicht um theoretische Erklärung. In seinem Buch *Der Alltag als Übung* beschreibt er den Weg der Meditation als „Rad der Verwandlung“ mit fünf Speichen:

1. Bewährung der kritischen Wachheit: das kritische Innewerden der Fehlhaltung und ein Spürsinn für die rechte Mitte (Hara).
2. Loslassen dessen, was dem Weiterwerden im Wege steht: das gelingt nur, wo der Mensch lernt, sich als Ich loszulassen, das heißt sich ins Vertrauen zu geben („Voraussetzung echter Frömmigkeit“).
3. Einswerden mit dem Grund: unverstellte Offenheit für das Leben und Zulassen des Wesens. Dazu gehört auch die Annahme des eigenen „Schattens“, das heißt alles dessen, was dem Wachbewußtsein zwar fremd, aber doch dem Wesen zugehörig ist. Erst so gelangt der Übende zur „großen Erfahrung“, zur Einheit und Fülle des Wesens, zu Ordnung und Geborgenheit.
4. Neuwerden aus dem ihm entsteigenden „Inbild“: Aus dem eigenen Wesen wächst die unbedingte Forderung zur Verwirklichung und Bewährung dessen, was als Möglichkeit und Ziel („Inbild“) in ihm angelegt ist.
5. Bezeugung und Bewährung im Alltag – deren Nichtgelingen wiederum von der kritischen Wachheit bemerkt wird. So schließt sich der Kreis.

Ohne Zweifel sind in diesen meditativen Weg der Wandlung Elemente aus vielen Quellen eingeflossen. Deshalb Dürckheim Religionsvermischung (Synkretismus) mit einem „dünnen Mantel christlicher Phraseologie“ vorzuwerfen (Alfons Rosenberg) geht am Problem vorbei: Wir leben heute nicht nur aus einer Quelle, wir müssen uns mit den Traditionen auch ferner Kulturen auseinandersetzen, weil sie uns auf den Leib gerückt sind. Wer sich nicht gegen diese geschichtliche Notwendigkeit wehrt, wird im Lichte fremder Überlieferung auch viele Züge am Neuen Testament neu erleben. Was heißt es, „von oben her“ geboren zu werden (Johannesevangelium) oder das

Leben zu gewinnen, indem man es verliert? Was sagt uns das Bild des Weizenkorns, das erstirbt, um Frucht zu bringen? Was ist es um das Geheimnis von Tod und Auferstehung? Das alles sind Bilder, die man nicht als dogmatische Sätze für wahr halten, sondern deren man gewahr werden, das heißt die man in sein Inne-Sein aufnehmen soll. Dazu möchte Dürckheim helfen.

Literaturhinweis:

Karlfried Graf Dürckheim, Hara – Die Erdmitte des Menschen, Weilheim (Barth) 4. Aufl. 1970

Dieses Buch darf als das grundlegende Werk Dürckheims gelten.

Karlfried Graf Dürckheim, Vom doppelten Ursprung des Menschen, Herder-Bücherei Nr. 480, Freiburg (Herder) 1973

Einen umfassenden Überblick bietet diese von Dürckheim selbst besorgte Auswahl aus der Vielzahl seiner Schriften.

6. Die „Transzendente Meditation“ (TM) des Maharishi Mahesh Yogi

Aufsehenerregend an der „Transzendentalen Meditation“ ist weniger die Methode – hinter dem hochtrabenden Namen verbirgt sich eine Mischung aus vereinfachter indischer Praxis mit westlicher Psychotechnik –, sondern die enorme Breitenwirkung der „TM“, gerade auch in intellektuellen Schichten. Eine Vielzahl von Organisationen, deren größte die „Student's International Meditation Society“ (SIMS) ist, sorgen für die Verbreitung. 1960 wurde die erste deutsche Gruppe in Bonn gegründet; heute schätzt man etwa 60 000 TM-Anhänger in Deutschland, die diese Methode praktizieren. In Amerika nähert sich die Zahl der Meditierenden der Millionengrenze.

Das ist einerseits zurückzuführen auf eine nach amerikanischem Muster aufgelegte Werbung, die in ansprechend aufgemachten Broschüren schlicht alles verspricht: Gesundheit, Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen, Frieden, Harmonie, Glück, Kontaktfähigkeit, schöpferische Intelligenz usw. Und „dies kann einfach und ohne Anstrengung durch die Übung des Systems transzendentaler Meditation von Maharishi Mahesh Yogi erreicht werden“ (zitiert aus einer Werbeschrift). Wer sollte da nicht zugreifen – zumal es als „rein wissenschaftliche Methode, die keiner Religion und keinem Glauben widerspricht“, empfohlen wird?

Andererseits muß diesem Angebot eine Nachfrage entgegenkommen, die begierig das Glück ohne Anstrengung, die Vollkommenheit ohne Entscheidung ergreifen will. Diese Sehnsucht nach dem billigen Glück befriedigt die „TM“ auf zu rasche Art, als daß nicht der Verdacht aufkommen könnte, hier würden Probleme doch auf die leichte Schulter genommen – oder gar die Gutgläubigkeit vieler Suchender werde kommerziell ausgebeutet. Gerade die Höhe des Anspruchs und der Versprechungen zwingen zu einer kritischen Auseinandersetzung. Die folgenden Angaben sind dem Buch *Transzendente Meditation* eines amerikanischen Autorenteam (H. H. Bloomfield u. a.) entnommen.

Die TM wird gerne als eine einzigartige Methode bezeichnet. Wenn sie allerdings dem Kriterium der Wissenschaftlichkeit genügen will, das sie selbst beansprucht, muß es möglich sein, sie einzuordnen.

Als Methode gehört sie zum Kreis der indischen Mantra-Meditation. Ein „Lehrer“, der durch einen mehrmonatigen Kurs auf seine Rolle vorbereitet wird, gibt dem einweihungswilligen Adepten ein persönliches Mantra. Darunter versteht man eine Silbe aus dem Sanskrit, der uralten heiligen Sprache der Inder. Sie hat für den Meditierenden keine sprachliche Bedeutung, H. H. Bloomfield bezeichnet das Mantra als „gedachten Wortklang“ (S. 46). Diese Initiation geschieht in einer rituellen Zeremonie vor dem Bild des Guru Dev, des Lehrers des Maharishi. Die einzige Auflage für den Übenden ist, sein Mantra jeden Tag zweimal 20 Minuten in sich zu bewegen – in der Stille und Ruhe, wobei keine äußere Haltung vorgeschrieben ist. Dazu ist keine Konzentration und keine Anstrengung erforderlich, wie die Werbeschriften versichern: Man braucht sich nur dem völlig automatischen Prozeß zu überlassen. Oder – wie H. H. Bloomfield schreibt: „Man setzt sich einfach bequem hin und läßt das, was sich während der Meditation ganz natürlich ergibt, einfach geschehen“ (S. 52).

Durch das Mantra wird also ein seelischer Mechanismus ausgelöst: der grobstoffliche Bereich wird stillgelegt, dadurch werden die subtilen Bereiche des Bewußtseins erreicht und aktiviert. Alles, was dabei hemmt, heißt „Streß“. Die Lösung von „Streß“ geschieht im Vollzug der Meditation: durch die tiefe Ruhe lösen sich Verspannungen im Nervensystem, die „Streßteile“ werden an die Atmosphäre abgegeben.

Die Wirkungen dieser Technik sind zunächst zweifellos von beruhigender Art, da das Mantra sozusagen alle Geistestätigkeit aufsaugt. Soweit man TM als Mittel zur Streßlösung, Entkrampfung und Harmonisierung verwendet, kann man durchaus von einer Psychotechnik sprechen. Dabei ist nur die Frage, ob bei der breiten Streuung der Anwendung auch die psychischen Auswirkungen verantwortlich bedacht werden, wie dies bei autosuggestiven Methoden notwendig ist (und trotz der Einwände von seiten der TM wird man sie darunter zu rechnen haben).

Sicher erleben auch manche Meditierende eine Berührung mit dem „Grund“, dem „Wesen“ – wie das zum Beispiel auch in der Oberstufe des Autogenen Trainings der Fall sein kann. Einer wirklichen Wandlung des Menschen steht die Transzendente Meditation allerdings im Weg, weil sie den Blick ausschließlich auf Ziele richtet, die dem Wertekatalog des durchschnittlichen Mitteleuropäers genau entsprechen: Glück, Gesundheit, Schaffenskraft, Lebensfreude. So wichtig diese Ziele sein mögen, so wenig kann damit der eigentliche Sinn des Menschseins umschrieben werden, der letzten Endes allein Maßstab für den Wert einer meditativen Methode ist. Kann man die tiefste Erfüllung menschlichen Daseins so einfach einem selbsttätigen Prozeß anheimgeben, der „automatisch wie ein Reflex“ abläuft (H. H. Bloomfield S. 34 u. a.)? Geht da wirklich alles so „natürlich und mühelos“ (S. 52)? In der TM werden psychische Probleme auf der Ebene von physiologischen Vorgängen behandelt. Das nährt die Illusion, im Leben müsse alles ganz automatisch und glatt gehen, wenn man nur die richtige Technik habe. Davon den „Weg zu einer erfüllten Gesellschaft“ zu erwarten (H. H. Bloomfield S. 227) ist mehr Naivität als Optimismus. Und Illusionen pflegen sich zu rächen.

Gerade die Versicherung, TM sei einfach, mühelos, praktisch unfehlbar (wenn man den Weisungen der Instrukturen folgt!), die sich in auffälliger Häufung findet, gibt Anlaß zur Sorge. Dies sei noch in einigen Punkten zusammengefaßt:

- Alle Religionen und ethischen Systeme haben den Weg zur Erlösung mit Hindernissen gepflastert. Ein klassisches Beispiel ist der Yogapfad. Der Maharishi schiebt diese Menschheitserfahrung leichter Hand beiseite, bei ihm geht alles einfach und ohne Anstrengung. Er kehrt den Weg um: Am Anfang steht die Erleuchtung – alles andere kommt automatisch durch das Mantra. Ein wirklich Eingeweihter der Mantra-Meditation, der ehemals deutsche *Lama Anagarika Govinda*, sagt:

„Mantras stellen nicht eine Methode dar, den unangenehmen Auswirkungen des Lebens oder den Konsequenzen unserer Handlungen zu entschlüpfen, sondern sie sind ein Mittel, das Anstrengung erfordert, so wie jeder andere Weg zur Befreiung; und nur, wo dies erkannt wird, können sie von Nutzen sein ...

Sie waren heilsam, solange die Menschen sich über Ursprung, Wirkung und innere Bedeutung der Mantras klar waren und sie nicht zu Gegenständen eines blinden Glaubens oder zu Mitteln weltlichen Gewinnes machten ...

Wie alles Wertvolle und jede Form des Wissens kann es nicht ohne Anstrengung erlangt werden“ (*Grundlagen tibetischer Mystik*, Weilheim (Barth) 4. Aufl. 1975, S. 18 und 26f).

Lebensentwicklungen sind kein automatischer Prozeß. Wo Übungen es nicht mit solchen Entwicklungen – die Entscheidungen verlangen – zu tun haben, sollte die Bezeichnung „Meditation“ vermieden werden. Das sind Psychotechniken, deren es viele und gute gibt.

- Die TM beansprucht, eine wissenschaftliche Methode zu sein, die nichts mit Religion zu tun hat. Abgesehen davon, daß Lebensentwicklungen kaum „wissenschaftlich“ in dem hier gebrauchten materiellen Sinne geprüft werden können – was sollen da die Kurven und Tabellen über Veränderung des Herzschlags, der Atemamplitude, des elektrischen Hautwiderstandes, der Gehirnströme? Abgesehen davon also, wie vereinbart sich diese „Wissenschaftlichkeit“ mit der absoluten Stellung des Maharishi („Seine Heiligkeit“), mit der Zeremonie der Mantra-Übergabe, die alle Merkmale eines hinduistischen Verehrungs- und Opferritus an sich trägt? Das ist Religion – und zwar schlechte!
- Jede Meditationsart hat ihre Gefahren, ihre Grenzen und ihre Blockierungen. Mißtrauen muß jede Methode wecken, die ein Rezept für alles und jedes sein will (selbst Krebs soll durch TM geheilt werden, wie mir mündlich versichert wurde). Daß zu wenig Meditationslehrer da sind und die Voraussetzungen oft mangelhaft sind, ist ein allgemeines Übel – da machen die Initiatoren der TM keine Ausnahme. Können sie aber guten Gewissens die Massen geistig verkraften, die die vollmundige Propaganda anlockt? Bei einigen der TM-Lehrer, die ich zu sprechen Gelegenheit hatte, fand ich nicht einmal eine Ahnung der psychischen Implikationen, die Mantra-Meditation mit sich bringen kann. Daraus ergibt sich – für alle Meditationsarten, nicht nur für TM – die Frage, ob

Meditation zu einer Art Volksbewegung ausgeweitet werden kann oder darf. Wer systematisch zu meditieren beginnt, muß sich darüber im klaren sein, was er da eigentlich anfängt. Und das gilt in verstärktem Maße für alle, die Meditation lehren wollen.

Literaturhinweis:

H. H. Bloomfield, M. P. Cain, D. T. Jaffe, R. B. Kory, Transzendente Meditation, Düsseldorf / Wien (Econ) 1976

Das amerikanische Autorenteam, bestehend aus aktiven TM-Lehrern, gibt einen umfassenden Überblick über den Stand der TM – allerdings ohne die leiseste Spur von kritischer Abwägung. Mehr eine Propagandaschrift als ein wissenschaftliches Werk.

M. Mildenerger, A. Schöll, Die Macht der süßen Worte – Zauberformel TM, Wuppertal (Aussaat) 1977

Information und Kritik der Bewegung der Transzendentalen Meditation.

7. Sonstige Techniken

Besondere Beachtung verdient in jüngster Zeit eine Meditationsbewegung, die von dem indischen Meister Bhagwan Shree Rajneesh ausgeht und – ohne große Propaganda – vor allem viele Intellektuelle in Europa und Asien anzieht. Er hat eine Meditation entwickelt, die sich mit psychologischen Methoden des Westens berührt: Phasen totaler körperlicher und seelischer Verausgabung wechseln mit Phasen strikter Ruhe. Dadurch werden Blockierungen gelöst, Energien freigesetzt, Schranken der Personstruktur durchbrochen. „Sei total“ ist eine der häufigsten Anweisungen des Meisters. In dieser Totalität des Durchbruchs durch alle Gewohnheiten fühlt der Meditierende das göttliche Leben in sich fließen. Shree Rajneesh nimmt auch die Erscheinung Jesu in seinen religiösen Kosmos auf. In seinen Reden über Jesusworte wird der Suchende manch überraschende Durchblicke erleben („The Mustard Seed“ und „Come follow me“).

Als Ergänzung sei angefügt: Es mehren sich Meditationsarten experimentellen Stils, die fernöstliche Elemente, psychologische Erkenntnisse, gruppendynamische Methoden und anderes mehr in freier Weise verbinden. Der „Markt“ scheint groß, das Feld der Betätigung weit – und warum sollen hier nicht Versuche gemacht werden? Aber gerade deshalb ist die Frage an Teilnehmer und Veranstalter zu richten, ob sie sich bewußt machen, was sie tun. Hier gilt es in Zukunft, gemeinsame Kriterien zu erarbeiten, was nichts mit Regulierung eines lebendigen Flusses zu tun haben muß.

Literaturhinweis:

Bhagwan Shree Rajneesh, Meditationstechniken

Eine fast verwirrende Vielfalt von Techniken, die alle dasselbe Ziel haben: Schranken abbauen, „total“ leben.

Rückblick

Unser Rundgang durch Möglichkeiten und Formen der Meditation zeigte eine fast verwirrende Vielfalt. Zusammenfassend mögen noch einmal einige Gesichtspunkte bereits Gesagtes verdeutlichen und die Richtung weiterer Entwicklung andeuten:

- Das Wort „Meditation“ ist inflationär geworden. Nicht jeder, der sich einige Gedanken über eine Sache macht und diese womöglich noch zu Papier bringt, meditiert. Wenn wir das Verb „meditieren“ transitiv gebrauchen, kommt besser zum Ausdruck, was gemeint ist. Man vergleiche die Wendungen „Ich meditiere über eine Blume“ und „Ich meditiere eine Blume“ – und man wird den Unterschied verstehen.

- In der Meditation geht es immer um die „innere Welt“ im Gegensatz zur Welt der Erscheinungen, wie sie die Naturwissenschaft beackert. Damit ist nicht die „Innerlichkeit“ des Gefühls, des Erlebnisses oder der Erfahrung gemeint, wenn auch hier die Ansatzpunkte liegen. Es geht in der Meditation um die Wirklichkeit der geistigen Welt, die hinter der Realität der „äußeren“ Welt keineswegs zurücksteht. „Innen“ und „außen“ sind Bildworte oder Metaphern, die gegensätzliche Standpunkte markieren.

- Meditation ist kein Allheilmittel für Schäden aller Art. Es ist eine Art unter anderen, sich der Wirklichkeit zu stellen. Sicher gibt es einen „meditativen Typ“. Auf jeden Fall aber ist die Anlage zur Meditation in jedem Menschen vorhanden. Wir Menschen des Westens leiden eher an einem Übermaß von Denken und Machen und sollten deshalb der Meditation mehr Aufmerksamkeit schenken.

- Die vorliegende Übersicht ist keine Anleitung zur Praxis. Wer sich der Praxis zuwenden will, wird in der angegebenen Literatur genügend Hinweise finden. Noch besser als Üben auf eigene Faust ist es, einen Kurs zu besuchen. Ein Verzeichnis von Meditationszentren im deutschsprachigen Raum kann bei der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen angefordert werden. Zwei Hinweise scheinen mir allerdings zur eigenen Übung wichtig. Erstens, der Anfänger muß sich für *einen* Weg entscheiden, ihn beharrlich und mit regelmäßiger Übung begehen. Die innere Stimme wird ihm sagen, wann ein Weg für ihn beendet sein und ein neuer beginnen wird. Und zweitens möchte ich davor warnen, zu bald mit Gruppen zu experimentieren. Als Faustregel gilt: Man kann nur das weitergeben, was man selbst erfahren hat.

- Meditation ist Erfahrung und öffnet damit dem einzelnen einen individuellen Weg. Was in der Meditation erfahren werden soll, kann nicht vorher fixiert werden. Insofern ist damit ein Element der Unstabilität, des Unkonventionellen, des Rebellierenden gegeben, das sich auch gegen kirchliche Lehre und Form wenden kann. Es ist eine Frage an die Lebendigkeit der Kirche, ob sie dieses Element in sich nicht nur dulden, sondern positiv aufnehmen kann – oder ob sie es vorsichtshalber ausschließt.

- Aus dem gleichen Grund fördert Meditation das Gespräch der Religionen. Es geht dabei nicht um Lehrstreitigkeiten, sondern um Grunderfahrungen, die hier und dort gemacht werden. Meditation ist keine Einheitsreligion. Aber sie scheint auf einen Grund zu stoßen, wo gewisse Abgrenzungen keine Gültigkeit mehr haben. Wir stehen am Anfang. Aber Angst sollte das letzte sein, das uns hindert, meditative Erfahrungen zu machen und mit denen auszutauschen, die sie verstehen.

Albrecht Strebel, Jahrgang 1932. Studium der Theologie in Tübingen und Göttingen. Nach dem Vikariat 8 Jahre Gemeindepfarrer in Aalen/Württemberg. Seit 1969 als Studentenpfarrer an der Evangelischen Akademie Bad Boll / Württemberg. Nach früheren theoretischen Studien zur Meditation seit dieser Zeit praktische Kurse zunächst für Studenten, die sich bald auf Berufstätige aller Schichten ausdehnten.