

Günter W. Remmert

FINDE DICH SELBST DURCH MEDITATION

ÜBUNGSWEGE IN OST UND WEST

INHALT

Zur Aktualität der Meditation	2
Zwischen Therapie und Spiritualität	3
Meditation und Politik	5
Der Markt der Möglichkeiten	7
Die thematische Meditation	8
Die wiederholende Meditation	11
Die gegenstandsfreie Meditation	16
Die Reise nach innen	19

*Die Welt ist voller gewaltiger Lichter und Geheimnisse,
und der Mensch verstellt sie sich mit seiner kleinen Hand.
Israel Ben Elieser, genannt Baal-schem-tow.¹*

Zur Aktualität der Meditation

Meditation scheint *in* zu sein. Wie eine Flutwelle geht die Nachfrage nach ihr durch die westliche Welt. Aus Amerika ist sie auf den alten Kontinent übergeschwappt, nach Asien orientiert sich ihre Sehnsucht. Was ist das für ein Verlangen? Handelt es sich um eine der schnell wechselnden Moden der Wohlfahrtsgesellschaft? Oder breitet sich dieser Drang - schlimmer gar - wie eine ansteckende Krankheit aus: als Sucht nach Irrationalität, als kollektiver Ausstieg aus dem aktiven Leben? Vielleicht aber ist solche Skepsis fehl am Platz. Ist diese Welle vielleicht nur Ausdruck eines seit langem ungestillten Durstes nach dem, was im Märchen "lebendiges Wasser" heißt?

Etwas näher betrachtet ist Meditation zwar *in*, Meditieren aber gar nicht so sehr. Zum Mitreden über Meditation finden sich zwar viele, beim praktischen Üben, auch noch über längere Zeit, sind es schon weniger. Den Höhepunkt der Welle scheinen wir auch bereits hinter uns zu haben. Eine gewisse Ernüchterung ist eingetreten. Trotzdem: Wozu brauchen wir eigentlich Meditation?

Vermutlich hat der Meditationsboom sowohl Züge einer Mode wie einer kollektiven Verweigerung. Aber beides lässt sich nicht recht verstehen, wenn man nicht die tieferen Bedürfnisse in den Blick nimmt, die darin zum Vorschein kommen. Weder kommt eine Mode von ungefähr, noch ein Boom ohne Grund. Auch wenn viele Begleiterscheinungen wenig vertrauenerweckend aussehen und Scharlatanerie, Geschäftsgeist, ja Kurpfuscherei gar nicht auszuschließen sind - hinter dem sprunghaft angestiegenen Interesse verbirgt sich doch ein ernstes Anliegen. Es ist die immer wieder neue Suche des Menschen nach sich selbst, nach seiner eigenen Tiefe und wesentlichen Erfüllung. Auch die Suche des Menschen nach inneren Erfahrungen, die überdauern, und schließlich nach einem Glück, das unzerstörbar ist. Tiefe und Erfüllung, das versteht sich von selbst, sind nicht abhängig vom Bankkonto, vom Urteil anderer Leute oder dem Intelligenzquotienten. Ich kann sie nur durch mich selbst in mir selbst finden.

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit können die vielfältigsten Gründe aufgezählt werden, warum sich Menschen meditierend nach innen kehren:

- der veräußerlichte Lebensstil etwa in einem übersättigten Land;
- Hektik und Nervosität allerorten;
- das Immer-Mehr, Immer-Besser, Immer-Schneller in unseren Zielsetzungen;

¹ Martin Buber, *Die Erzählungen der Chassidim*. Manesse Verlag Conzett & Huber Zürich 1949, S. 161

- die Unglaubwürdigkeit der Institutionen, der politischen wie der religiösen;
- ein allgemeiner Konsumismus, dessen Preis ausgehöhlte Seelen sind;
- die Künstlichkeit gesellschaftlicher Beziehungen usw. usf.

Mit den Worten eines zeitgenössischen Schriftstellers:

*"Die Orientierung lässt nach, das Auge wird trüb,
zu viel Durcheinander auch, Kulissen, keine Erinnerung hier,
wir verinseln immer mehr, keine Liebe, keine Rede mehr davon."*

Jürgen Becker, Ränder

Zwischen Therapie und Spiritualität

Schon früh glaubte deswegen der Mediziner **Wilhelm Bitter**, Gründer der Arbeitsgemeinschaft "Arzt und Seelsorger" warnen zu müssen:

Wenn der moderne extravertierte Mensch seine einseitige, nach außen gerichtete Lebensbewältigung nicht kompensiert durch disziplinierte Sammlung, durch Übungen im Stillesein, in der Meditation, so ist er psychisch gefährdet, anfällig für Verlust der Seele, für Neurosen und psychotische Grenzzustände.

Ein Arzt wagt es, auf seelische Gefährdungen hinzuweisen, wenn nicht meditative Vollzüge ins alltägliche Leben integriert sind. Obwohl er sich mit dieser Aussage auf psychologischem Gebiet bewegt, ist er nicht allein. Auch unter Psychologen und Psychotherapeuten melden sich ähnliche Stimmen zu Wort. Einer von ihnen, **Albert Marie Besnard**, schrieb:

Wesentlich erscheint die Wiederherstellung des von der Aggressivität modernen Lebens zerfetzten psychischen Gewebes, so etwa, wie ein Genesender nach einem Unfall die Wiederherstellung des körperlichen Gewebes abwarten muss. ... Sehen und hören lernen, wieder zu erlernen, schweigend die erstickten Stimmen der Dinge wieder aufzunehmen, von neuem zu erwachen für all das, was unaufhörlich uns anweht, das ist weder Einbildung noch Luxus, sondern eine ebenso ernste wie dringende Aufgabe.

Das Thema Meditation scheint zu Grenzüberschreitungen zu verführen, denn auch der Psychologe verlässt sein engeres Fachgebiet. Was er als ernste und dringende Aufgabe beschreibt, geht über eine bloß psychische Gesundung hinaus. Es rührt an die existentielle Verfassung des Menschen, an seine grundsätzliche Offenheit für alles, was ihn angeht. Mit dem von ihm benutzten Bildwort vom unaufhörlichen Wehen verweist er auf Geistqualitäten. Und er spricht vom "Erwachen", einem Vorgang, der in vielen religiösen Überlieferungen zur Beschreibung des entscheidenden

Durchbruchs- und Verwandlungserlebnisses benutzt wird. Ähnlich begreift auch der Philosoph und Psychotherapeut **Karlfried Graf Dürckheim** die Chance der Meditation:

Meditation meint Verwandlung, Verwandlung des überwiegend der Welt zugewandten, aus seiner bloßen Natur und im Bedingten der Welt lebenden Menschen zu dem neuen Menschen, der bewusst in seinem Wesen verankert ist und dieses in seinem Erkennen, Gestalten und Lieben in der Welt in Freiheit zu bekunden vermag.²

Ich habe diese drei Zitate ausgewählt, weil ihre Aussagen von äußeren Bedürfnissen herkommend zunehmend in ein Zentrum verweisen. Als Ziel der Meditation wird zunächst die Wiederherstellung der Balance zwischen äußerer Anforderung und innerer seelischer Kraft angegeben. Dann geht es um die Heilung eines beschädigten psychischen Zusammenhangs. Später jedoch um die Gewinnung einer qualitativ neuen Aufnahmefähigkeit, ja ein Erwachen zu allem, was uns unaufhörlich anweht. Diese führt schließlich zur bewussten Verankerung in einem Wesen, das über die bloße Natur und die Bedingtheiten der Welt hinausgeht.

Geht es also den zitierten Autoren zunächst um psychische Gesundheit, so tut sich, wenn sie erreicht ist, ein Kontakt mit einer unbedingten Tiefenschicht auf. In ihr kann sich der Meditierende langsam und bewusst verankern, um sie in all seinen Lebensvollzügen zu bezeugen. Von der Medizin sind wir auf das Gebiet der Psychologie geraten und von hier auf das der Metaphysik, oder mit anderen Worten: Die Suche nach Heilung an Leib und Seele führt zu weltanschaulichen und religiösen Fragestellungen.

Noch vielfältiger als die Meinungen der Fachleute sind die Motivationen derer, die tatsächlich zu meditieren beginnen. Der eine will lernen, wie er sich besser konzentrieren kann, oder er möchte mehr Selbstvertrauen entwickeln. Ein anderer möchte sich entspannen. Ein dritter erhofft sich Heilung von psychosomatischen Beschwerden, von Hektik, Stress oder nervösen Störungen. Wieder andere suchen geistige Klarheit, die Lösung von Sinn- und Lebensfragen. Mancher möchte die Grenzen seiner bisherigen Erfahrung aufbrechen, er sucht nach einer wie auch immer gearteten Bewusstseinsweiterung. Schließlich gibt es Menschen, die nach einer erfahrungsbezogenen Religiosität suchen oder die ihr Denken über letzte Fragen und Themen vertiefen wollen. Mancher findet aus großer Not zur Meditation und ist unter dem Antrieb des Schmerzes zu einem Licht unterwegs, das durch Leid und Vergänglichkeit des Daseins unzerstörbar hindurch zu strahlen vermag.

Jeder Mensch, der zur Meditation findet, hat ein Recht auf seine Beweggründe. Und allen Menschen, die die Meditation mit einer gewissen Ernsthaftigkeit betreiben, wird sie in diesem Sinn auch von Nutzen sein. Selbstverständlich kann mir Meditieren zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit verhelfen oder auch zu größerer Entschiedenheit. Sie kann mich auch von

² **Karlfried Graf Dürckheim, Meditieren - wozu und wie. Die Wende zum Initiatischen.** Herder Verlag Freiburg ¹1976, ⁵1980, S. 19

mancherlei seelischen und körperlichen Beschwerden erlösen. Sie kann mir bei der Lösung von Lebensfragen helfen oder auch meine Religiosität vertiefen. Aber immer wird das, was sie mir geben kann, abhängig sein von meiner Weise des Suchens und Übens. Die Motivation, mit der ich meditiere, ist wie ein Gefäß, mit dem ich zum Brunnen laufe: ein Eimer transportiert anders als ein Fingerhut und ein intaktes Gefäß besser als ein durchlöcherter. Mit welcher Motivation ich aber auch beginne, wenn ich weiterkommen will, ist es unumgänglich, sie immer wieder einmal zu klären und - wenn nötig - zu reinigen und zu vertiefen.

Meditation und Politik

Bisher schien es so, als würden nur die Fachleute der Seele zur Meditation raten. Aber so verständlich dies auch ist, handelt es sich doch um einen seelischen Vorgang, so wenig beschränkt es sich auf diesen Bereich. Auch aus den modernen Naturwissenschaften, aus Gesellschaft und Politik melden sich Autoritäten zu Wort, die vom Nutzen einer wie auch immer gearteten Meditation überzeugt sind.

So kommt der Atomphysiker und Friedensforscher **Carl Friedrich von Weizsäcker** auf der letzten Seite einer Studie, die sich mit der zunehmenden militärischen Bedrohung beschäftigt und Friedensstrategien untersucht, auch auf das in diesem Zusammenhang gar nicht zu vermutende Thema der Meditation zu sprechen und charakterisiert sie folgendermaßen:

Meditation ... ist die Bereitschaft, den Willen still werden zu lassen und das Licht zu sehen, das sich erst bei still gewordenem Willen zeigt. Sie ist eine Schule der Wahrnehmung, des Kommenlassens der Wirklichkeit. Deshalb hat das Verlangen nach ihr Recht. Aber die Traditionen der Meditation müssen dabei selbst eine Wandlung durchmachen. Bisher waren sie in ein mythisches Weltbild eingebettet. In der heutigen Welt treten sie in das Licht der Aufklärung. Dieser Bewusstseinswandel vollzieht sich heute in vielen Menschen, meist fern von der Politik. Er hat es schwer, sich selbst zu verstehen. Er muss die Traditionen wissenschaftlicher Theorie und meditativer Wahrnehmung zusammen denken.³

Weizsäcker ist wie selbstverständlich davon überzeugt, dass die Meditation einen Originalzugang zur Wirklichkeit eröffnet. In diesem Sinn kann sie sogar einen Beitrag zum Frieden leisten. Obwohl sie von außen wie ein Rückzug aus der Politik aussieht, wird sie selbstverständlich auch Auswirkungen auf die Politik haben. Gleichzeitig beschreibt Weizsäcker aber auch sehr nüchtern die Aufgabe, die sich einem heute Meditierenden im Nachdenken über seinen Weg stellt, nämlich sein

³ **Carl Friedrich von Weizsäcker, Wege in der Gefahr. Eine Studie über Wirtschaft, Gesellschaft und Kriegsverhütung.** Carl Hanser Verlag München ¹1976. dtv 1452. Deutscher Taschenbuchverlag München ¹1979, ³1981, S. 265

aufgeklärtes Bewusstsein mit meditativer Wahrnehmung zusammenzufügen.⁴

Noch schärfer hat **Peter Sloterdijk** in seiner Kulturkritik auf den Zusammenhang zwischen Politik und Meditation verwiesen. In einem Kapitel über die Atombombe schreibt er:

Die Bombe ist keine Spur böser als die Wirklichkeit und um kein Haar destruktiver als wir. Sie ist nur unsere Entfaltung, eine materielle Darstellung unseres Wesens. Sie ist bereits als Vollkommenes verkörpert, während wir im Verhältnis zu ihr noch gespalten sind. Angesichts einer solchen Maschine sind nicht strategische Erwägungen am Platz, sondern ein großes Hinhorchen. Die Bombe fordert von uns weder Kampf noch Resignation, sondern Selbsterfahrung. Wir sind sie. In ihr vollendet sich das westliche "Subjekt". Unsere äußerste Bewaffnung macht uns wehrlos bis zur Schwäche, schwach bis zur Vernunft, vernünftig bis zur Angst. Die einzige Frage bleibt, ob wir den äußeren Weg wählen oder den inneren - ob die Einsicht aus der Besinnung kommen wird oder aus den Feuerbällen über der Erde.

Die äußeren Wege, so "gut" sie gemeint sein mögen, vereinigen sich, wir haben es erlebt, allesamt doch immer wieder in dem unwiderstehlichen Hauptstrom zur Aufrüstung. Alle "inneren" Wege, auch wenn sie furchtbar unrealistisch erscheinen, fließen in der einzigen Tendenz zusammen, die die wirkliche Befriedung fördert. Der moderne Weltprozess führte zu einem Punkt, von dem an das Äußerlichste, die Politik, und das Innerlichste, die Meditation, dieselbe Sprache sprechen; beide kreisen um den Grundsatz, dass nur "Entspannung" noch weiterhilft. Alle Geheimnisse liegen in der Kunst des Nachgebens, des Nichtwiderstehens.

Meditation und Abrüstung entdecken eine strategische Gemeinsamkeit. Wenn das nicht ein ironisches Resultat der Modernität ist! Große Politik ist heute letztlich Meditation über die Bombe, und tiefe Meditation sucht in uns den bombenbauenden Impuls auf. Sie arbeitet sanft an allem, was sich im Innern als Kruste einer sogenannten Identität verfestigt hat, sie löst den Panzer auf, hinter dem ein Ich sitzt, das sich als Verteidiger seiner Grundwerte empfindet. ("Wir haben

⁴ s. auch **Carl Friedrich von Weizsäcker, Gespräch über Meditation** (In: **Der Garten des Menschlichen. Beiträge zur geschichtlichen Anthropologie.** Carl Hanser Verlag München ¹1977, Fischer-TB 6543. Fischer Taschenbuchverlag Frankfurt ¹1980, S. 398-411), **Wozu Meditation?** (In: **Wahrnehmung der Neuzeit.** Carl Hanser Verlag München ¹1983, Buchclub Ex Libris Zürich ¹1985, S. 316-324), **Meditation und Wahrnehmung** (in: (Hrsg.:) **Günter Stachel, munen musō. Ungegenständliche Meditation. Festschrift für Pater Hugo M. Enomiya-Lassalle SJ zum 80. Geburtstag.** Matthias Grünewald Verlag Mainz 1978, S. 286-299). Siehe auch die Schilderung des Durchbruchserlebnisses von Carl Friedrich von Weizsäcker am Grab von Sri Ramana Maharshi: **Selbstdarstellung** (in: **Der Garten des Menschlichen. Beiträge zur geschichtlichen Anthropologie.** Carl Hanser Verlag München ¹1977, Fischer-TB 6543. Fischer Taschenbuchverlag Frankfurt ¹1980, S. 443)

*die besseren Werte" - sagen die Aufrüstungsstrategen!)*⁵

Ersparen Sie es mir, die zitierten Stimmen zu vervielfältigen. Ich denke, es ist deutlich geworden, dass derjenige, der sich mit Meditation beschäftigt, weder einem unernst-spielerischen Zeitvertreib huldigt, noch einem Seelenluxus anhängt, der besser zu unterbleiben hätte. Der Ort der Meditation ist nicht jenseits, abgehoben von den zentralen Fragen und Sehnsüchten der Menschheit. Er ist mitten im menschlichen Leben und Erleben, an den Fronten zentraler Spannungen und Auseinandersetzungen. Wenn dem aber so ist, dann ist die Meditation etwas zutiefst Menschliches, etwas, dessen Vollzug jedem Menschen eine wesentliche Hilfe für sein Leben sein kann.

Der Markt der Möglichkeiten

Die meisten Menschen haben meditative Anfangserfahrungen, ob sie nun dieses Wort dafür benutzen oder nicht. In den Ferien bei Sonnenschein auf einer Bank sitzen und für eine Weile Zeit und Raum vergessen - nichts Besonderes geschieht, nur eben, dass ich da bin - und nach einer Weile, wie ich wieder auf die Uhr schaue, ist eine viel längere Zeit vergangen, als ich dachte - nachher fühle ich mich dann neu belebt und erfrischt - das ist z.B. eine Meditationserfahrung im Urlaub, die vielen Menschen vertraut ist. Oder bei einer Arbeit so ganz bei der Sache sein, so völlig ausgerichtet auf nur **eine** Tätigkeit, dass alle anderen Vorgänge im Hintergrund verschwinden - selbstvergessen ganz vom Tun ausgefüllt sein in Präsenz, in (fast) reiner Gegenwart - auch dieses Erlebnis hat viel mit der Sammlung in der Meditation gemeinsam.

Wenn Kinder tief in ein Spiel versunken sind, meditieren sie. Wenn sie eine Geschichte immer wieder neu hören, ein Bild immer wieder anschauen wollen, benutzen sie das alte Hilfsmittel, in die Meditation zu kommen, nämlich die Wiederholung. Liebeserfahrungen, in denen der oder die Geliebte nicht genug angeschaut, berührt oder gespürt werden kann, reichen in meditative Grundschichten ebenso wie die Inspiration des schöpferischen Menschen, der sich aus ihnen zu nähren versteht.

Allen diesen Erfahrungen ist gemeinsam, dass das Bewusstsein gesammelter, einheitlicher, milder oder besänftigter, aber zugleich energiereicher ist als unter den Anforderungen des gewöhnlichen Lebens. So fremd dem Ungeübten Meditation auch erscheinen mag, es handelt sich um keinen komplizierten Vorgang, sondern um einen einfachen und schlichten. Aber es gehört eben zu den Verstelltheiten unseres Lebens, dass die einfachsten Dinge zugleich diejenigen sind, die uns manchmal am meisten Mühe bereiten.

⁵ Peter Sloterdijk, **Kritik der zynischen Vernunft. 2 Bände.** edition suhrkamp 1099. Suhrkamp Verlag Frankfurt
¹1983, S. 259-260

Es tut gut, solche schlichten, häufig anonymen Meditationserfahrungen im Sinn zu behalten, wenn wir uns den verschiedenen expliziten Methoden zuwenden. Denn wenn jemand sich erst einmal für ausdrückliche Meditationsweisen zu interessieren beginnt, kann ihn die Unterschiedlichkeit der Methoden leicht verwirren. Soll er oder sie für eine Weile in einem kontemplativen christlichen Kloster mit leben oder sich strengen Zen-Übungen unterwerfen? Ist die transzendente Meditation eines **Maharishi Mahesh Yogi** erfolversprechender als die dynamischen Übungen eines **Bhagwan Shree Rajneesh**? Muß er sich einem östlichen Guru oder Roshi anvertrauen oder findet er auch erfahrene Begleiter, ja Meister in seiner eigenen Kultur? Lernt sie oder er das für sie oder ihn Hilfreiche vielleicht eher bei den Sufis oder im Jesusgebet oder sollte man sich zu ignatianischen Exerzitien anmelden?

Zwischen Ost und West hat sich im Laufe der Jahrhunderte ein reiches Neben- und Miteinander verschiedener Spielarten der Meditation entwickelt, das als Ganzes kaum mehr zu überblicken ist. Trotzdem lassen sich einige Grundtypen benennen.

Die thematische Meditation

In der thematischen Meditation beschäftigt sich der Übende mit einem ausgewählten Gegenstand. In den Religionen ist dies häufig ein heiliger Text, eine Erzählung, ein Lied oder Gebet, dessen Ausdruck gegenwärtig gesetzt wird. Die Überlieferung des Textes mag noch so alt sein, entscheidend ist, dass der Meditierende sie in ihrer Kraft für sein augenblickliches Leben erfahren kann.

Wenn z.B. in der **jüdischen Überlieferung** die Erzählung vom Paradies so vergegenwärtigt wird, dass der Ruf Gottes nach dem ersten Menschen "Wo bist du, Adam?" als Ruf an mich erlebt wird, dann ist dies eine Frucht meditativer Bemühung. Der jüdische Beter beschäftigt sich lange Zeit mit dem biblischen Text, spricht ihn unter Wiegen des Körpers seiner Seele halblaut vor und findet Befriedigung, ja Freude darin. **Martin Buber** übersetzt aus dem 1. Psalm:

*O Glück des Mannes, der ... Lust hat an Seiner <d.h. Gottes> Weisung, über seiner Weisung murmelt tages und nachts!*⁶

Murmeln, d.h. sich halblaut vorsprechen, im Gedächtnis bewegen, nachsinnen - wenn man das hebräische Wort hierfür anschaut, findet man einen Ausdruck, der wörtlich "wiederkäuen" bedeutet. In der Tat ist es das langanhaltende Kauen einer Aussage, die ihre meditative Substanz zum Schmecken bringt.

⁶ (Hrsg. :) **Martin Buber, Franz Rosenzweig, Die Schrift 4. Die Schriftwerke.** Verlag Lambert Schneider Heidelberg ¹1962, ⁵1980. Psalm 1, 2

Für die jüdische Frömmigkeit ist übrigens das Schmecken eines Wortes ein mehrdimensionales Geschehen. Jedes sprachliche Zeichen enthält eine Bedeutung im weltlichen Kontext, eine im seelischen Sinn und eine über die Gottheit. Werden die sprachlichen Zeichen "wiedergekaut", so enträtseln sie die Geheimnisse von Welt, Seele und Gott. In rechter Absicht gesprochen, wirken die Worte zugleich mit an der Einigung von Gott und Welt in der Seele. Besonders in den mystischen Strömungen des Judentums, der **Kabbala** und dem **Chassidismus**, wird so mit der Überlieferung umgegangen.

Die Sprache war für die jüdische Mystik von je ein geheimnisvoller und schauererweckender Gegenstand. Eine eigentümliche Theorie der Buchstaben als der Weltelemente liegt vor, die von ihren Vermischungen als von dem Innern der Wirklichkeit handelt. Das Wort ist ein Abgrund, durch den der Redende schreitet. "Man soll die Worte sprechen, als seien die Himmel geöffnet in ihnen. Und als wäre es nicht so, dass du das Wort in deinen Mund nimmst, sondern als gingest du in das Wort ein." Wer des heimlichen Liedes kundig ist, das das Innen ins Außen trägt, ... der wird der Gottesmacht voll, "und es ist, als schüfe er Himmel und Erde und alle Welten von neuem".⁷

Das Ziel der meditativen Bemühung ist die Gemeinschaft des Menschen mit Gott, hebr. *Debekuth*. Alle Sphären des menschlichen Lebens, auch die äußerlichsten und geschäftigsten Dinge, sollen von der Kontemplation der Gegenwart Gottes durchdrungen werden. Alle Aktivität, natürlich auch die soziale, soll einen Aspekt der Innerlichkeit an sich tragen. Erst so kann der Fromme, der Chassid, oder der Gerechte, der Zaddik, Frieden in der Welt stiften. Was aber ist ein Gerechter?

In der Kabbala findet sich eine erstaunlich nüchterne Definition:

Denn darum werden die Gerechten so genannt, weil sie alle inneren Dinge an ihrem Ort im Inneren und alles Äußere an seinen Ort im Äußeren stellen, und nichts tritt aus den ihm gesetzten Grenzen, und darum heißen sie Gerechte.⁸

Eine Welt, in der alles an seinem richtigen Ort steht, ist aber nicht nur im Sinne des Judentums eine erlöste Welt.

⁷ **Martin Buber, Die Legende des Baalschem.** Manesse Verlag Conzett & Huber Zürich 1955, S. 55

⁸ **Josef Gikatilla, Scha'are Zedek** (dtsh. Pforten der Gerechtigkeit). Dieser Kabbalist des 13. Jahrhunderts wird zitiert in: **Gershon Scholem, Von der mystischen Gestalt der Gottheit. Studien zu Grundbegriffen der Kabbala.** Rhein Verlag Zürich ¹1962, stw 209. Suhrkamp Taschenbuchverlag Frankfurt 1977, S. 99

Auch im **christlichen Bereich** nahm und nimmt die Meditation einen breiten Raum ein. Meditiert werden Gebetstexte, biblische Erzählungen, Aussprüche Jesu, darunter auch seine Gleichnisse, Bilder und Riten. Der Ausdruck, der sich in der Westkirche für die meditative Praxis besonders in den Ordensgemeinschaften eingebürgert hat, ist Betrachtung. Es geht also um eine Schau, ein geistliches Anschauen der Geheimnisse des Heilsplanes Gottes mit den Menschen.

Der Leitsatz für den Übergang vom forschenden Studium in die verweilende Meditation findet sich in den Vorbemerkungen der **Geistlichen Übungen (Exercitia spiritualia)** des Basken **Ignatius von Loyola** (1491-1556):

*Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Genüge, sondern das Fühlen und Kosten der Dinge von innen.*⁹

Nirgendwo sonst findet sich in der abendländisch christlichen Tradition ein so ausgearbeitetes, praktisch anwendbares Geflecht von Anweisungen zur persönlichen religiösen Vertiefung wie in diesen Exerzitien. Im Zeitalter der Gegenreformation halten sie den Zugang zur intimen religiösen Erfahrung offen. In ihrer Originalform dauern sie etwa vier Wochen und werden einzeln in großer Zurückgezogenheit unter Anleitung eines autorisierten Begleiters gemacht. Täglich vorgesehen sind dabei fünf einstündige Übungen (die erste davon in der Mitte der Nacht) mit ihren anschließenden Auswertungen, Reflexionen verschiedener Lebenserfahrungen, Selbstprüfungen im Rhythmus von jeweils einem halben Tag, Visualisierungen und Gespräche mit dem Begleiter. Wenn man aus dem Raster dieses intensiven Gebetstrainings das Schema einer biblischen Meditation in standardisierter Weise einmal herauslöst, dann ergeben sich folgende Abschnitte:

<i>Am Tag vorher:</i>	<i>Durchlesen des Meditationsstoffes Gliederung in einzelne Punkte Erarbeitung des Hintergrundes und der Bezüge (z.T. durch Lektüre) Vergegenwärtigung vor dem Einschlafen</i>
<i>Vor der Übung:</i>	<i>Gleich nach dem Erwachen Einstellung auf Thema und Vollzug der Meditation</i>
<i>In der Übung:</i>	<i>Versetzen in die Gegenwart Gottes Vorstellung eines Bildsymbols bzw. Vergegenwärtigung der Szene oder eines Teils von ihr, auf den es besonders ankommt Gebetsbitte um das, was in der Übung erreicht werden soll Langsames Durchgehen des Meditationsstoffes Verweilen bei dem, was mich anspricht Das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren zu erspüren versuchen</i>

⁹ Ignatius von Loyola, **Die Exerzitien. Übertragen von Hans Urs von Balthasar**. Johannes Verlag Einsiedeln
⁵1954, Nr. 2

Anschauen der Personen: wie sie aussehen, was sie tun, wo und wie sie sich bewegen

Anhören, was sie reden, was alles in ihren Worten liegt

Evtl. auch Anwendung der anderen Sinne: riechen, schmecken, betasten

Zusammenfassung in einem persönlichen Gebet

Fassen eines Vorsatzes: die Konsequenz aus dem Betrachteten

Nachher: Reflexion über den Verlauf der Meditation

Beurteilung der Gemütsbewegungen anhand bestimmter Regeln

Schon aus dieser kurzen Aufzählung wird klar, wie ausgearbeitet jedes Detail in diesen Übungen ist. Jedes Ausweichen wird abgeschnitten, alles ist hin geordnet auf eine bewusste, sich vertiefende Gebetspraxis. Im Verlauf der Exerzitien werden die Übungen übrigens zunehmend gleichzeitig personaler und transpersonaler. Die erste Woche, die der Vergegenwärtigung der eigenen Schlechtigkeit gewidmet ist, führt zur Begegnung mit Jesus Christus, der für mich am Kreuz starb. In der zweiten Woche erlebe ich, wie er mich in seinen Dienst ruft und treffe eine bewusste Lebensentscheidung. In der dritten Woche begleite ich ihn dann in sein Leiden, seine Einsamkeit und sein Sterben, um in der vierten Woche ihn als Auferstandenen kontemplativ zu erfahren.

Die Übungen beginnen mit sog. Erwägungen (span. *consideraciones*), in denen der verstandesmäßige Aspekt und die eigene Aktivität überwiegt. Diese gehen über in die Betrachtungen (span. *meditaciones*), die Gefühle ebenso wie innere Bilder aktivieren. Dort, wo Glaubensgeheimnisse zentral im Mittelpunkt stehen, spricht Ignatius von Kontemplationen (span. *contemplaciones*). Diese Logik entspricht übrigens ganz dem abendländischen Dreierschritt Konzentration - Meditation - Kontemplation. In der Konzentration ist meine willentliche und verstandesmäßige Aktivität gefordert, mit der ich mich auf das in dieser Übung Zentrale, auf das Zentrum zubewege. In der Meditation tritt die eigene Aktivität zurück zugunsten des Loslassens und Zulassens.¹⁰ Das Wort selbst kommt vom lateinischen "*meditari*", einer Passivform mit der Bedeutung "zur Mitte gegangen werden". Es setzt also die Einwilligung in eine ausdrückliche oder unausdrückliche innere Führung voraus. In der Kontemplation schließlich wird die Mitte, in die ich eintrete, als der Ort des Heiligen (lat. *templum*) erfahren.

Die wiederholende Meditation

Der jüdische Beter kät wieder. Auch die Exerzitien kennen Wiederholungsbetrachtungen, für die kein neuer Stoff gegeben wird. Der Weg zur spirituellen Vertiefung geht also über das Wiederholen. Nach welcher Methode auch jemand übt, er wird im Laufe der Zeit nicht nach neuen Anregungen verlangen, sondern mit weniger zufrieden sein. Häufig möchte er zurückkehren zu bereits Meditiertem, um es weiter und intensiver zu schmecken. Auch Brot oder Reis schmecken

¹⁰ Michael E. Frickel, **Themenzentrierte Meditation oder: Lebendiger Umgang mit Lernstoffen**. In: Albert Biesinger (Hrsg.), **Meditation im Religionsunterricht**. Theoretische und schulpraktische Perspektiven. Patmos Verlag 1981, S. 123-143

umso süßer, je länger ich sie kaue. Aus dieser Gesetzmäßigkeit der Wiederholung haben sich eigene Methoden der Meditation herausgebildet, in denen gleich von Anfang an auf Vieles verzichtet wird, um die Intensität der Vertiefung zu fördern. Die Bedeutendsten von ihnen sind die Mantra-Wege im indischen Hinduismus, die Praxis des Nembutsu im Shin-Buddhismus und das Jesusgebet der christlichen Ostkirche.

In Indien erfreute und erfreut sich im Rahmen des **Hinduismus und Tantrismus** der Umgang mit meditativen **Mantras** besonderer Beliebtheit. Mantras sind klangliche Formeln für transzendente, göttliche Energien. Häufig sind sie zugleich Gottesnamen. Sie werden in der Meditation, im Gottesdienst, häufig auch sonst während des Tages ständig wiederholt. Der Glaube an eine geheimnisvolle Kraft bestimmter Laute lässt sich auf dem indischen Kontinent bis in archaische Zeiten zurückverfolgen. Auch wenn aufgeklärte Menschen des Westens darüber lächeln: ein einziger Wortklang kann gestaltende und schöpferische Kraft besitzen. Die Silben und Töne eines Mantras sind natürlich nicht willkürlich, sondern werden in der Regel von einem Meister, der sie aus der Tradition auswählt, einem bestimmten Schüler je nach dessen Erfahrung und Verfassung zum Üben anvertraut.

Es ist leicht einzusehen, dass die ständige Wiederholung eines Wortes oder gar einer Silbe ein sehr wirksames Mittel zur Konzentration sein kann. Alle störenden Nebengedanken lassen sich damit abwehren und auch der Rhythmus des Atems wird sich bald mit dem Mantram synchronisieren. Dabei kommt es nur zu einem unwesentlichen Teil auf die Bedeutung der verwendeten Sanskritsilben an, sondern vor allem auf ihren Klang. Verschiedene Klänge sprechen verschiedene Bereiche von Körper, Seele und Geist an und bringen sie in Bewegung. Damit aktivieren sie verschiedene Formen von Energie, die nach der Überzeugung der Hindus nun wieder mit bestimmten Eigenschaften Gottes in Verbindung stehen. Das Mantra erweist sich als mystischer Urlaut, durch den der Übende mit der transzendenten Wirklichkeit kommuniziert. Die heilige Silbe ist das Fahrzeug, das den Geist in die Tiefe führt.

Die Silbe "*man*" im Sanskrit-Ausdruck "*mantra(m)*" heißt übrigens Verstand, auch Denken und Fühlen. In diesem "*man*" steckt das englische "*man*" wie das deutsche "*Mensch*", auch das kleingeschriebene deutsche "*man*". "*Tram*" ist die helfende, beschützende und beschirmende Kraft. Ein Man-tram breitet also Fittiche über Verstand, Denken und Fühlen. **Lama Anagarika Govinda** nennt Mantras Werkzeuge des Geistes, Urlaute, archetypische Wortsymbole.

Das größte aller Mantren ist die Silbe OM. Besonders eindrucksvoll singen sie tibetische Mönche. Im Tantrismus heißt es: Dieses Mantra ist das mächtigste; seine Kraft kann allein schon Erleuchtung vermitteln. Bereits in den Upanishaden, heiligen Texten aus der Frühzeit des Hinduismus, also etwa 1000 bis 500 v. Chr., wird gelehrt, dass die göttliche Kraft, welche die innerste Essenz der Welt ist, mit dem Selbst, dem tiefsten Kern des einzelnen Menschen, eins ist. Ziel des religiösen Weges ist es, das zu erfahren: mein Selbst (Atman) ist mit dem göttlichen Wesen des Universums (Brahman) identisch.

In einer reichen und poetischen Aufzählung der Erscheinungsweisen Gottes heißt es einige Jahrhunderte später dann in der **Bhagavadgita**, dem Grunddokument des Hinduismus:

Der Erhabene sagte: Ich will dir meine göttlichen Gestalten erklären, aber nur jene, die am meisten hervorragen; denn meinen Einzelheiten ist kein Ende gesetzt. Ich bin das Selbst (Atman), das im Herzen aller Geschöpfe wohnt. Ich bin der Beginn, die Mitte und das Ende der Wesen. ... Von den Worten bin ich die eine Silbe Om, von den Opfern bin ich das Opfer der stillen Versenkung; und von den unbeweglichen Dingen bin ich der Himalaja. ... Ich bin der alles verschlingende Tod und bin der Ursprung der Dinge, die sein werden. ... Von den Geheimnissen bin ich das Schweigen und von den Weisheitskennern die Weisheit. Und was ferner der Same aller Lebewesen ist, das bin ich. Auch gibt es nichts Bewegliches oder Unbewegliches, das ohne mich existieren kann. ... Welches mit Herrlichkeit, Schönheit und Kraft ausgestattete Wesen es auch immer geben mag, wisse, es ist aus einem Teil meines Glanzes entsprungen. Aber was brauchst du ein so ausführliches Wissen? Ich trage dieses ganze All, indem ich es mit einem einzigen Teil meines Selbst durchdringe.¹¹

Wie hoch von der Bhagavadgita die heilige Silbe OM geschätzt wird, geht aus der Aussage hervor, dass sie jeden im Tode erretten könne:

Wer, indem er alle Tore des Körpers geschlossen hält, den Geist im Herzen zurückhält, seine Lebenskraft im Haupte festsetzt und Yoga-Betrachtung unternimmt, wer die einzige Silbe Om, die das Brahman ist, ausspricht und meiner gedenkt, wenn er seinen Leib verlassend hingeht, dieser gelangt zum höchsten Ziel.¹²

Einer, der die Mantra-Übung mit der Silbe OM auch heute praktiziert, **Swami Sivananda Sarasvati** schreibt darüber in "Der dreifache Yoga":

OM ist der Bogen, der Geist ist der Pfeil, Gott oder Brahman ist die Zielscheibe ... Triff diese Scheibe! ... Om ist die innere Musik der Seele ... Verwirkliche dich durch Om. Denke immer an Om. Singe Om. Rezitiere Om. Übe Om. Meditiere Om. Betritt das Schiff Om. Segle sicher auf ihm ... Und lande wohlbehalten in der wunderbaren Stadt des Ewigen Brahman.¹³

¹¹ (Hrsg. v.) S. Radhakrishnan, **Die Bhagavadgita. Einleitung. Kommentar. Übersetzung. Sanskrittext. Übers. v. Siegfried Leinhard.** [Originalausgabe: The Bhagavadgita. George Allen & Unwin Ltd., London] R. Löwit Verlag Wiesbaden o.J.. Auswahl aus Teil X, 19-42, S. 301-308

¹² ebd., VIII, 12-13; S. 266

¹³ In: Sifat, Zeitschrift der Sufi-Bewegung. Genf Sommer 1978

Auch wenn die Mantra-Meditation uns sehr fremd erscheinen mag, so gibt es doch eine Ahnung von der Kraft des Urtautes auch in unserer Kultur. Von **Joseph von Eichendorff** (1788 - 1857) stammt die Strophe, mit der er seinen Gedichtzyklus "Sängerleben" abschließt:

*Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.*¹⁴

Auch in der größten buddhistischen Gemeinschaft Japans, dem **Shin-Buddhismus** (auch: Reine-Land-Buddhismus) wird ein Mantra geübt. Es verkörpert die Anrufung Buddhas und lautet "*Namu Amida Butsu*". "*Namu*" bedeutet Anbetung, Huldigung oder Begrüßung (die Sanskrit-Wurzel "*namas*" oder "*namo*" ist auch in dem deutschen "*Namen*" enthalten). *Amida* ist die japanische Fassung des Sanskrit-Ausdrucks Amitabha, "grenzenloses Licht", eine der Verkörperungen Buddhas. "*Butsu*" schließlich ist der japanische Ausdruck für Buddha. Dieses Mantra aus sechs Zeichen oder Silben (die letzte ist lautlos) ist also eine Huldigung an Buddhas Namen. Diese Huldigung ständig zu wiederholen, nennt man auch die Praxis des *Nembutsu* (an Buddha denken, Buddha im Sinn haben). Den Sinn des Nembutsu zu verstehen, ist das höchste Ziel der Lehre vom reinen Land.

*Wer sich der Anrufung des Namens Amidas widmet, der geht den einen geraden Weg ohne Hindernisse. Warum ist das so? Es ist deshalb so, weil vor einem Glaubenden, der den Namen Amidas anruft, die Götter des Himmels und die Geister der Erde sich in Referenz verneigen und keine Maras (Teufel) und Nicht-Buddhisten ihm irgendwelche Hindernisse zu bereiten vermögen. Weder Schuld noch Bosheit können auf ihn irgendwelche Karma-Wirkung ausüben, und kein anderes Gut kommt dem Nembutsu gleich. So sprach der Meister. ...
Der Grund von Nembutsu liegt dort, wo es die Vernunft transzendiert, weil es unaussprechbar, unerklärbar und unerforschlich ist. So sprach der Meister.*¹⁵

Vergleichbar mit der Mantra-Übung in Indien und dem Nembutsu in Japan ist das **Jesusgebet der christlichen Ostkirche**. Es hat seine Gestalt im **Hesychasmus** gefunden, einer spirituellen Bewegung, die bereits mit den Anfängen des christlichen Mönchtums, den Wüstenvätern im 3. und 4. Jahrhundert, verbunden ist. Das Wort Hesychasmus kommt vom griechischen "*hesychia*", das sich wahrscheinlich von einem Verb mit der Urbedeutung "sitzen" ableitet und "im Frieden, in der Ruhe sein" bedeutet. Ein Hesychast lebt also im Frieden mit Gott, er hat sein Herz still gemacht und lässt es an seinem Ursprung ruhen.

¹⁴ Titel: "Wünschelrute". In: **Joseph von Eichendorff, Werke in einem Band**. Carl Hanser Verlag München ¹1977, ²1982, S. 103

¹⁵ **Shinran Shonin, Tannisho** (Das Büchlein vom Bedauern des abweichenden Glaubens), übersetzt von Michio Sato. Kyoto 1977. Diese Schrift enthält Aussprüche des Gründers des Shin-Buddhismus, der von 1173 - 1262 lebte und eine Art Luther in der Geschichte des Buddhismus darstellt.

Gregor Palamas (1296 - 1359), Erzbischof in Thessalonich, dem heutigen Saloniki, erklärte die Hesychia in einer Predigt folgendermaßen:

*Hesychia ist Stillesein des Geistes und der Welt, Vergessen des Niedrigen, geheimnisvolles Erkennen des Höheren, das Hingeben der Gedanken an etwas Besseres, als sie selber sind. So schauen die, die ihr Herz durch solch heiliges Schweigen gereinigt und sich auf unaussprechliche Weise mit dem alles Denken und Erkennen übersteigenden Licht vereinigt haben, Gott in sich selbst wie in einem Spiegel.*¹⁶

Die Übungsform des Jesusgebetes beginnt mit der Wiederholung einer längeren Formel: Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner. Schrittweise wird das Sprechen dieser Formel mit dem Atem verbunden, später unter kundiger Führung auch mit der Konzentration auf Herz und Herzschlag. Dann kann die Formel verkürzt werden, z.B. auf die Wiederholung von Jesus Christus oder einfach Jesus. Diese Gebetsweise versteht sich als die schlichte Erfüllung des Auftrags "Betet ohne Unterlass!"¹⁷ Die Erfahrungen, die beim Beten dann damit gemacht werden, hören sich aus dem Munde eines russischen Wanderers folgendermaßen an:

*So ziehe ich nun meiner Wege und verrichte unablässig das Jesusgebet, das mir wertvoller und süßer ist als alles andere in der Welt. Mitunter gehe ich meine siebzig Werst am Tage, manchmal auch mehr, und fühle gar nicht, dass ich gehe; ich fühle aber nur, dass ich das Gebet verrichte. Fährt mir eisige Kälte durch die Glieder, so beginne ich das Gebet angespannter herzusagen und bin bald vollkommen erwärmt. Martert mich der Hunger, so rufe ich den Namen Jesu Christi häufiger an und vergesse, dass ich essen wollte. Bin ich krank oder fühle ich ein Reißen im Rücken und in den Beinen, so beginne ich auf das Gebet hinzuhorchen und spüre den Schmerz nicht mehr. Wenn mich jemand beleidigt, so denke ich nur daran, wie süß das Jesusgebet ist; sogleich ist die Kränkung und aller Zorn geschwunden, und ich habe alles vergessen. Ich bin gleichsam närrisch geworden; um nichts Sorge ich mich mehr; nichts gibt es, das mich fesselt; nichts Eitles schaue ich an; wenn ich nur immer allein bin in der Einsamkeit! Der Gewohnheit getreu drängt es mich nur zu dem einen: unablässig das Gebet zu verrichten, und immer, wenn ich mich damit abgebe, werde ich sehr froh.*¹⁸

¹⁶ (Hrsg.Emmanuel Jungclaussen, **Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers**. Verlag Herder Freiburg ¹1974, ⁵1976, S. 11

¹⁷ Neutestamentlicher Brief an die Thessalonicher 5, 17

¹⁸ (Hrsg.Emmanuel Jungclaussen, **Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers**. Verlag Herder Freiburg ¹1974, ⁵1976, S. 38-39

Der östliche Theologe **Johannes Climacus** (580 - 650) kann diese Methode lapidar zusammenfassen:

Der Anfang des Gebetes besteht darin, beginnende Gedanken mit einem Wort abzuschneiden. Die Mitte liegt in der Aufmerksamkeit des Bewusstseins auf die gesprochenen Worte. Das Ende jedoch ist das Hingerissensein zu Gott.¹⁹

Wenn die Wiederholung eines Mantra nicht mehr willentlich geschieht, sondern automatisch, übernimmt das Mantra in seiner ihm eigentümlichen Kraft die Führung. Sein Pulsieren dringt in immer feinere Bereiche, während sich sonst tiefes Schweigen ausbreitet. In der Versunkenheit der Seele versinken alle anderen Dinge. An der Schwelle zu Heiligtum verblassen alle bisher hilfreichen Worte und Bilder. Will der Übende weitergehen, dann auf dem Weg und durch die Energie des Nichtwissens.

Die gegenstandsfreie Meditation

Der dritte Meditationstyp, die gegenstandsfreie oder übergegenständliche Meditation, ist am klarsten im **Zen** ausgeprägt, einer Geistigkeit, die von Indien über China nach Japan wanderte. Zen behauptet, den Übenden wie **Shakyamuni Buddha** selbst zu einer das ganze Leben revolutionierenden Erfahrung seiner Wesensnatur bringen zu können. In einem berühmten Vierzeiler, der **Bodhidharma** (gestorben vor 534) zugeschrieben wird, ist Zen folgendermaßen charakterisiert:

*Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften,
unabhängig von Wort und Schriftzeichen:
Unmittelbar des Menschen Herz zeigen, -
die eigene Natur schauen und Buddha werden.²⁰*

Der Meditierende im Zen bemüht sich nicht, den Dingen durch Konzentration auf den Grund zu kommen, das Wesen eines Sachverhalts zu erfassen, in die Tiefe zu steigen oder wie immer man mit unzureichenden Worten und versagenden Begriffen diesen Weg umschreiben will. Er übt sich vielmehr im Weg- und Loslassen. Es gibt keine andere Möglichkeit, das Bewusstsein zu entleeren als aufzugeben.

Eine besonders gründliche und wirksame Weise des Loslassens ist das **Zazen**, das Meditieren im Sitzen. Es erfordert eine geerdete, gesammelte und gleichzeitig aufgerichtete Körperhaltung, eine

¹⁹ **Willi Massa, Schweigen und Wort. Ich-Findung. Du-Findung. Gott-Findung. Vorträge zur Meditation im Stil des Zen.** Verlag Butzon & Bercker Kevelaer ¹1974, S. 62

²⁰ **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus. Band I: Indien und China.** Francke Verlag Bern ¹1985, S. 83

Kultur des Atems und zugleich eine klare innere Ausrichtung. Beim Zazen sitzt der Übende bewegungslos in einer ruhigen Umgebung mit untergeschlagenen Beinen auf einem Sitzkissen und hat die linke Hand in die rechte gelegt, wobei sich die Daumen leicht berühren. Die Wirbelsäule ist kerzengerade aufgerichtet und der Blick verweilt auf einem etwa 1,5 Meter entfernten Punkt am Boden. Im sog. Lotossitz liegen die Füße auf den jeweils gegenüberliegenden Oberschenkeln. Beim halben Lotossitz ruht ein Fuß am Boden. Grundsätzlich wird durch die Nase geatmet und zwar tief und ruhig. Nie wird der Fluss des Atems angehalten. Auch der Atemrhythmus wird nicht bewusst verändert. Nach einiger Übung beruhigt er sich von alleine, das Atemvolumen nimmt ab und eine gelassene Zwerchfellatmung stellt sich ein.

Eine solche klar strukturierte und dennoch gelöste Körperhaltung ist für einen Europäer besonders am Anfang nicht leicht einzunehmen. Asiaten, die sie uns normalerweise vermitteln, sitzen ja meistens am Boden und praktizieren zudem diesen Sitz von Kindesbeinen an. Kinder im Westen haben meistens damit auch keine Schwierigkeiten. Dagegen hat sich die Anatomie der Erwachsenen an Stühle und Sessel angepasst. Viele spüren Spannungen und Schmerzen, alte Verletzungen können peinigend wieder spürbar werden. Dann ist es dem Übenden in der Regel erlaubt, auch eine leichtere Sitzform zu wählen. Aber meistens wird der Sitz nach einiger Zeit des Übens angenehmer. Seine positiven Auswirkungen sind spürbar: die allgemeine Entspannung des Organismus, Befreiung von nervösen oder psychosomatischen Beschwerden, besserer Bodenkontakt und Erdverbundenheit, die Sammlung von Energie usw. Für mich persönlich gehört der Meditationssitz - so einfach er ausschauen mag - zu den großen Kulturerfindungen der Menschheit. Seine Bedeutung für den Weg der Vertiefung in der Meditation kann gar nicht hoch genug veranschaulicht werden.

Die unbewegte Körperhaltung und der wie von selbst gehende und kommende Fluss des Atems helfen zum inneren Gleichmut. Aber diese innere Haltung beim Zazen ist mehr als das Streben nach Harmonie und Ausgleich. Im Unterschied zu vielen anderen Meditationsarten gibt es gar keinen Gegenstand und kein Thema der Meditation. Der Fluss der Gedanken überhaupt soll unterbrochen werden. Die oft gebrauchten japanischen Ausdrucksweisen dafür sind: "Ohne Begriffe und ohne Gedanken (*munenmuso*)" oder noch direkter: "Denke das Nichtdenken (*hishiryo*)!" (**Meister Dogen**). Natürlich erscheint dies für einen Anfänger schier unvorstellbar und auch Menschen, die jahrelang Zazen geübt haben, können sich sehr fern vom Denken des Nichtdenkens empfinden. Und doch gibt es immer wieder nach ausdauernder Übung die Erfahrung, dass das Denken stillgestanden hat. Dies hat übrigens überhaupt nichts mit Dösen zu tun, sondern erfordert im Gegenteil eine andauernde wache Bereitschaft. Im Zustand des Nichtdenkens findet auch immer noch eine geistige Tätigkeit statt, was sich durch die Beobachtung der Gehirnwellen und der Hautreflexe während der Übung bestätigen lässt. Aber diese Tätigkeit steht nicht im Vordergrund. Erst wenn es mir gelingt, die bewusste und ich-gelenkte Tätigkeit einzustellen (wenn ich dann nicht nur mein Ich vergesse, sondern auch mein Vergessen vergesse) bereite ich mich für die Tiefenerfahrungen des Zen.

Um zu diesen Wesenserfahrungen zu führen, benutzt der Übende die Konzentration auf den Atem oder die Arbeit mit einem Koan oder - besonders wirkungsvoll, aber nicht leicht - das schlichte Nur-Sitzen (*shikantaza*). Für westliche Menschen ist die **Konzentration auf den Atem** nicht so einfach, wie sie zunächst aussieht. Die Atembewegung selbst, ihr Rhythmus und Volumen, sollte dabei nämlich nicht willentlich verändert werden, Aber es ist sehr, sehr schwierig, in diesem Bereich Beobachtung und Einwirkung voneinander zu trennen.

Ein **Koan** ist vereinfacht gesagt ein Rätselwort, für das es auf der begrifflichen Ebene keine Lösung gibt. Die verschiedenen Zen-Schulen benutzen solche Koans zum Teil sehr häufig (Rinzai-Schule) oder fast gar nicht (Soto-Schule), also auf sehr verschiedene Art und Weise. Über die Entstehung des Koan gibt es mehrere Ansichten. Eine von ihnen leitet das Wort aus den Veden ab, wo es so viel heißt wie: Wer bin ich? (im Sanskrit: "*ko ayon*" oder "*ko aham*"). Nach der alten indischen Überlieferung soll sich der Übende immer wieder fragen: Wer bin ich? Was bleibt, wenn alles Wesentliche fortfällt? Was bleibt von mir übrig, wenn alle Etiketten abfallen? Im Zen heißt das: Was warst du, bevor Vater und Mutter geboren wurden? Auf diese Frage gibt es keine logische Antwort. Erst wenn ich über die Frage so lange nachgedacht habe, dass sie in Fleisch und Blut übergegangen ist, kann ich so durch sie hindurch stoßen, dass auf einer tieferen Ebene eine Lösung aufleuchtet.

Das **Nur-Sitzen** benutzt keinerlei Hilfsmittel außer der reinen Aufmerksamkeit und dem reinen Sitzen. In den Worten des zeitgenössischen Meisters **Sogaku Harada** heißt es folgendermaßen:

*Es ist etwa wie der am Ostmeer majestätisch emporragende Fuji-Berg. Doch ist dieser Vergleich noch zu schwach. Eigentlich sollte man sagen: Das Zazen ist ein Gefühl, so massiv, als ob das Sitzkissen zum Erdball geworden sei und das Weltall den Unterleib ausfülle. Anstatt dessen zu dösen, heiße Kuhmist kneten. Es wäre ein gänzlich totes Zen und überhaupt kein Zazen mehr. Wenn man es lieber anders ausdrücken will, kann man auch sagen: "Unbeweglich stehen die grünen Berge. - Die weißen Wolken kommen und gehen." Oder mit den Worten **Tesshu Yamaokas**: "Ob der Himmel klar ist oder bewölkt, in jedem Fall ist es recht. Der Berg ist immer derselbe und seine ursprüngliche Gestalt ändert sich nicht." Das ist der Zen-Gesang, der Gesang der Wahrheit, wirklich unser Gesang.²¹*

²¹ **Hugo M. Enomiya Lassalle, Zen-Meditation. Eine Einführung. Mit dem Protokoll eines Zen-Symposiums.** Benzinger Verlag Zürich o. J. (1974), S. 35-36

Die Reise nach innen

Die Beschäftigung mit verschiedenen Formen der Meditation führt zu einem Gang durch die Religionsgeschichte. Eine Vielfalt tut sich auf, die die innere Verwandtschaft der Religionen illustriert und neugierig macht. Hinter der Modeströmung Meditation verbirgt sich ein Anliegen, das Menschen zu vielen Zeiten und in unterschiedlichen Kulturen beschäftigte, wenn es auch nie die breite Masse war, die ihm anhing: ein Licht zu erfahren, das sich erst bei still gewordenem Denken zeigt und sich selbst zu finden jenseits raum-zeitlicher Bedingtheiten.

In unserer Kultur demonstrieren die meisten äußeren Ereignisse, dass wir Menschen als einzelne tatsächlich weder viel ausrichten können, noch dass unser Leben besonderen Wert hat. Doch paradoxerweise überzeugt uns unser Inneres davon, dass wir in der Tiefe, in unserem Kern unendlich kostbar, wesentlich und mit dem gesamten All verbunden sind. Dieses aus einer Ahnung in eine tragfähige Erfahrung zu verwandeln, ist der Weg der Meditation. Ein Fragment des **Novalis** aus dem Jahre 1798 ist auch noch 200 Jahre später aktuell:

Wir träumen von Reisen durch das Weltall - Ist denn das Weltall nicht in uns? Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht - Nach Innen geht der geheimnisvolle Weg. In uns, oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten - die Vergangenheit und Zukunft.²²

²² **Friedrich von Hardenberg**, genannt **Novalis**, Vermischte Bemerkungen 1797-1798, veröffentlicht unter dem Titel: Blütenstaub. In: **Novalis, Fragmente und Studien. Die Christenheit oder Europa. Hrsg. von Carl Paschek**. Universal-Bibliothek Nr. 8030. Philipp Reclam Jun. Stuttgart ¹1984, S. 8