

Die Übung der Meditation in der abendländisch-christlichen Geschichte

Von Friedrich W u l f SJ, München

Wenn wir hier von der Geschichte der Meditation sprechen wollen, dann setzen wir offenbar voraus, daß wir schon wissen, was Meditation ist. Andererseits soll aber gerade erst die *Geschichte* das Wesen, die Breite und Vielschichtigkeit, Sinn und Ziel der Meditation, insbesondere der christlichen Meditation, klären helfen. Diese geschichtliche Besinnung ist um so notwendiger, je verschiedenartiger das ist, was heutzutage als Meditation gelehrt und empfohlen wird, und je unterschiedlicher das Ziel ist, das man mit ihrer Übung anstrebt. Um aus diesem Dilemma — daß wir nämlich voraussetzen, was wir erst erarbeiten wollen — herauszukommen, dürfen wir den Begriff der Meditation nicht zu eng ansetzen, indem wir ihn auf die heute darunter verstandene Übung im Erlebnisbewußtsein eingrenzen und die erwägende (sogenannte diskursive) Betrachtung von vornherein ausschließen; wir begnügen uns auch nicht mit der bloßen Wortgeschichte der Meditation, sondern wollen mehr auf die Sache selbst schauen, die in der Geschichte mit verschiedenen Namen benannt wird. Und noch ein Letztes: Da das, was Meditation meint, zu den Grundvollzügen des humanen Lebens gehört und darum in allen Kulturen und bei allen Völkern vorkommt, beschränken wir unsere Untersuchung auf den abendländisch-christlichen Raum. So hoffen wir im Endergebnis einen Standpunkt zu gewinnen, der es uns ermöglicht, zu den aktuellen Fragen, die die Wiederbelebung der Meditation mit sich gebracht hat, Stellung zu nehmen und der christlichen Meditation neue Anregungen zu vermitteln.

Um einen Ausgangspunkt für unseren geschichtlichen Überblick zu gewinnen, fragen wir zunächst: Woher kommt das *Wort* Meditation und was bedeutet es?¹ Das Tätigkeitswort *meditari* (und entsprechend das Hauptwort *meditatio*) ist dem Stamm nach mit dem griechischen μέδομαι verwandt, das soviel bedeutet wie: fürsorgen, an etwas denken, etwas aussinnen. In seiner christlichen, religiösen Verwendung ist es aber die Übersetzung des hebräischen hāggā bzw. des griechischen μελετᾶν (das einen ähnlichen Sinnumfang wie μέδομαι hat). Damit ist schon auf seine Vielschichtigkeit und seinen Bedeutungsreichtum hingewiesen. hāggā hat im Alten Testament die Bedeutung von seufzen, halblaut etwas vor sich hersagen, murmeln, μελετᾶν heißt sorgen, pflegen, sich üben (als geistiges Üben wurde es „später geschieden vom Tatüben, der ‚Askese‘ [ἀσκηεῖν]“²). Beide Bedeutungselemente sind in den christlichen Gebrauch des Wortes „meditari“ eingegangen, während in der profanen Latinität die Bedeutung von nachsinnen, studieren überwiegt. Die Brücke vom hebräischen hāggā bzw. vom griechischen μελετᾶν zum christlichen *meditari* bildet vor allem die vorchristliche Bibelübersetzung des Alten Testamentes der Diaspora-

¹ Vgl. die beiden Aufsätze von E. von Severus OSB in *dieser* Ztschr.: *Das Wort „Meditari“ im Sprachgebrauch der Hl. Schrift* (26 [1953] 365ff.) und: *Das Wesen der Meditation und der Mensch der Gegenwart* (29 [1956] 108ff.).

² P. R a b b o w, Seelenführung. *Methodik der Exerzitien in der Antike*. München 1954, 23.

juden (Alexandrien), die sogenannte Septuaginta, und die lateinische Bibelübersetzung des hl. Hieronymus, die sogenannte Vulgata. — Meditation bedeutet also von seinem Wortsinn und von seinem geschichtlichen Ursprung her das sinnende, oft hörbare Einüben, Beherrzigen einer Wahrheit, womit auch schon auf das Moment der ständigen Wiederholung hingewiesen ist. Wir fragen also: Wo begegnet man einer solchen Übung im abendländisch-christlichen Raum und welchen Weg hat diese Übung durch die Geschichte genommen?

I.

Meditation im Umkreis der antiken Welt

In zweifacher Form begegnet uns die meditative Übung schon in der vorchristlichen bzw. außerchristlichen antiken Welt: 1. in der Stoa und 2. in der platonischen Philosophie; im ersten Fall hat die Übung einen mehr ethischen, im zweiten einen mehr religiösen Charakter.

1. Die stoische Philosophie ist eine Lebenslehre, eine Anleitung zum Leben nach der Vernunft, zum Sich-Einfügen in die vom Logos durchwirkte Natur. Der Mensch muß sich frei machen von seinen Leidenschaften und unabhängig werden von den Wechselfällen des Lebens. Der philosophische Lehrer will darum seine Schüler zur Leidenschaftslosigkeit, zur Bewahrung der inneren Ruhe, des inneren Gleichgewichts erziehen; nur so werden sie dem weltimmanenten Gott verbunden sein und sich seiner Vorsehung anheimgeben. Eine solche Philosophie kann geradezu zur Seelenführung werden. Das zeigt sich u. a. in den vorgelegten Übungen. Unter diesen Übungen findet sich auch die Meditation (öfter auch unter diesem Terminus), und zwar in verschiedenen Formen, am klarsten und greifbarsten in der späten Stoa, bei Seneca (4. v. Chr. — 65 n. Chr.), Plutarch (40 — 120 n. Chr.), Epiktet (ca 50 — 138 n. Chr.) und Marc Aurel (121 — 180 n. Chr.). Wir nennen einige von ihnen.

Zunächst die Vor-Übung der Sammlung: „Einsame Stätten der Zurückgezogenheit suchen die Menschen auf, Landleben, Meeresstrand, Gebirge; auch du hast oftmals diese tiefe Sehnsucht. Doch das ist ganz durchschnittlich: zu jeder Stunde kannst du, wann du willst, dich in die Einsamkeit des Selbst zurückziehen. Denn nirgends hat der Mensch geruhsamere und unbehelligtere Abgeschiedenheit als in der eigenen Seele; zumal der, der da drinnen jene Sicherungen hat, in die er unterducken kann, um gleich erleichtert und in aller Wohlbehaglichkeit zu sein: mit Wohlbehaglichkeit mein' ich nichts anderes als Wohlordnung“ (Marc Aurel, bei Rabbow [= R] 91). „Gerade dann vor allem zieh' dich in die Abgeschiedenheit des Selbst zurück, wenn du genötigt bist, im Schwarm zu sein“ (Epikur, R. 94).

Was aber soll das Herz des Menschen bewegen, wenn er in sich Einkehr hält, welche Gedanken soll er erwägen, um sich von ihnen ergreifen und prägen zu lassen? Gedanken an die Vergänglichkeit des Lebens und des Ruhmes, an die Flüchtigkeit des Augenblicks und die Ewigkeit. „Die Vorstellung der ganzen Ewigkeit, des ganzen Seins soll ohne Unterlaß in deiner Seele sein; und: daß all dies Einzelne ein Feigenkorn gegen das Sein, gegen die Ewigkeit Umdrehung eines Bohrers ist“ (Marc Aurel, R. 118). „Bedenk', wenn einem was passiert: das ist mir längst geläufig und vertraut“ (Marc Aurel, R. 117). Insbesondere soll man den Tod stets vor Augen

haben: „Dies wollen wir der Seele bohrend einprägen, dies häufig bei uns aussprechen: Sterben muß der Mensch; und wann — was kümmert's dich?“ (Seneca, R. 116). „Ich richte darauf meinen Sinn, daß mir ein Tag gleich ganzem Leben sei. Und wahrlich, nicht raffe ich ihn auf wie einen Lebensrest, sondern ich seh' ihn an, als ob er wirklich jener letzte sein könne“ (Seneca, R. 120). Den Widrigkeiten des Lebens muß man dadurch zu begegnen suchen, daß man sich schon vorher mit ihnen vertraut gemacht hat. „Tod und Verbannung und alles, was schrecklich erscheint, soll täglich dir vor Augen stehn, doch allermeist der Tod; und niemals wirst du dann kleinmütig sein noch irgend etwas allzusehr begehren“ (Epiktet, R. 164). „Man muß im voraus schon in den Geschehnissen sich heimisch machen, und wenn sie noch nicht da sind, sie als gegenwärtige behandeln; im voraus das Zukünftige bei sich zu einem plastischen Bildeindruck machen; und so an es, als ob es jetzt geschehen sei, allmählich eine Gewöhnung sich erwerben“ (Posidonius, R. 165). Man muß „alle Schicksalsschläge, ehe sie treffen, durchmeditierend (*meditando*) im voraus bändigen“ (Seneca, R. 165). „Wenn du zu einem der Großmächtigen gehst, so stell dir vor, daß du ihn nicht zu Hause treffen wirst; daß du abgewiesen werden wirst; daß die Tür dir vor der Nase zugeschlagen werden wird; daß er sich gar nicht um dich kümmern wird. Und wenn es dir zukommt, mit dieser Aussicht hinzugehn, so geh' und nimm es hin, was dir passiert“ (Epiktet, R. 175). Um in jeder Lage der Vernunft gemäß zu leben, soll man sich große Menschen vor Augen stellen: „Wir müssen irgend einen guten Mann werthalten und immer ihn vor Augen haben, um so zu leben, als ob gerade er zuschäue, und jegliches zu tun, als wenn er's sähe“ (Seneca, R. 121).

Das alles soll methodisch gepflegt werden: „Schaff dir eine Methode der Betrachtung“, sagt Marc Aurel, „wie alles sich verwandelt ineinander, und nimm es unaufhörlich in Gedanken auf und *übe* dich in diesem Kapitel. Denn nichts gibt so Erhebung über Welt und Schicksal“ (R. 40). Dieses Sich-Üben wird näherhin beschrieben als geistiges Essen einer Wahrheit, als ein Beißen, Zerkauen, Verdauen, Wiederkäuen, oder auch als Hin- und Herwenden, Um- und Umkehren, in die Seele Einbohren (R. 325), Ausdrücke, die zum guten Teil in der mittelalterlichen geistlichen Meditationsüberlieferung wiederkehren (R. 325 f.). Die Seele, das Herz sollen bewegt werden. Die meditierte Wahrheit soll darin Wurzel schlagen, eine Kraft entfalten, den inneren Menschen stärken und umwandeln. Zu diesem Zweck werden die Mittel der antiken Rhetorik angewandt: die Wiederholung, die Amplifikation, die Zergliederung, der Vergleich, die Steigerung. „Betrachte, wie viele Menschen schon gestorben sind; auch solche, die mit dem Tode viel zu tun hatten: die Ärzte, die so oft gegrübelt haben: wird er sterben?; die Astrologen, die genau zu sagen wußten: er wird sterben; die Philosophen, die unendlich disputierten: ist er unsterblich oder sterblich?; die Kriegshelden, die viele wirklich sterben ließen; die Tyrannen, die wie Götter über Tod und Leben völlig frei verfügten“ (Marc Aurel, R. 81 f.). Oft meditierte man mit lautem oder leisem Murmeln; man memorierte Denksprüche und Kernsätze stoischer Lebensweisheit und sagte sie vor sich her (R. 88, 128, 201), morgens und auch untertags (R. 204), um die Seelenruhe zu bewahren. So kann denn Seneca einmal schreiben: „An welchem Ort ich auch stehe, da meditiere ich (*cogitationes meas tracto*), arbeite einen Heilsgedanken durch (*aliquid in animo salutare verso*)“ (R. 94).

2. Eine ganz andere Art von „Meditation“, von existentieller Einübung in die Grundwahrheiten und -wirklichkeiten der Welt und des Lebens, begegnet uns in der platonischen Philosophie. Für Plato existieren die allgemeinen geistigen Wesenheiten der Dinge (das eigentlich Seiende) außerhalb der sinnhaften, materiellen Welt. Die im Körper begrabene Seele hat ein eingeborenes Verlangen nach der Schau dieser Wesenheiten (Ideen). Denn sie hat vor ihrer selbstverschuldeten Verbannung in den Leib schon einmal in der reinen Schau der Ideen existiert. Erkenntnis ist für sie darum Rückerinnerung. Will sie nun zur Vollendung und zur Glückseligkeit gelangen, dann muß sie sich aus der sinnlichen Welt des Scheins wieder lösen und in der Kraft des Eros, ihres in der Wiedererinnerung erfahrenen Daimonion, zur Schau des Wahren und Schönen emporsteigen, die ihr durch eine Erleuchtung des höchsten Gottes geschenkt wird. Das ganze Streben des Menschen muß also nach Erkenntnis gehen; sein eigentliches Ziel ist die *θεωρία*, die *Kontemplation* des wahren Seins, des Urschönen. Darum heißt es im „Gastmahl“: „Dies eben bedeutet ja, den richtigen Weg der Liebe einschlagen oder von einem anderen auf diesem geleitet werden, wenn man um dieses Urschönen willen von jenem vielen Schönen ausgeht und so stufenweise innerhalb desselben immer weiter vorschreitet, von einem zu zweien und von zweien zu allen schönen Körpern, und von den schönen Körpern zu den schönen Bestrebungen, und von den schönen Bestrebungen zu den schönen Erkenntnissen — bis man innerhalb der Erkenntnisse bei jener Erkenntnis endigt, die von nichts anderem als von jenem Urschönen selbst die Erkenntnis ist, und so schließlich das allein wesenhafte Schöne erkennt“ (211 C). „Auf diesem Höhepunkte des Lebens, o mein lieber Sokrates, auf welchem er das Ansichschöne betrachtet, hat das Leben des Menschen, wenn irgendwo, einen wahrhaften Wert. Wenn du dies Schöne einstmals erblicken solltest, dann wird es dir nicht mit der Schönheit des Goldes und der Kleidung und mit schönen Knaben und Jünglingen vergleichbar erscheinen, bei deren Anblicke du jetzt außer dir gerätst und, wie viele andere, bereit sein würdest, für den steten Anblick des Lieblings und das stete Zusammenleben mit ihm, wenn es nur möglich wäre, Essen und Trinken aufzugeben und ihn nur immerfort anzuschauen und mit ihm zu verkehren. Was sollen wir also wohl gar von dem glauben, dem es zuteil würde, das Ansichschöne lauter, rein und unvermischt zu erblicken und nicht verunreinigt mit Fleisch und Farben und allem übrigen irdischen Tand, sondern der das Göttlichschöne selbst in seiner ureigenen Gestalt zu erschauen vermöchte? Glaubst du wohl, daß das Leben eines Menschen gering erscheinen könnte, der dorthin blickt und es mit den Werkzeugen anblickt und sich mit ihm vereinigt, mit denen es betrachtet sein und mit sich verkehren lassen will?“ (212 B).

Wer würde sich bei dieser Beschreibung des kontemplativen Aufstiegs nicht jener berühmten Stelle aus dem 10. Buch (6, 8-9) der Bekenntnisse des hl. Augustinus erinnern: „Himmel und Erde und alles, was sie füllt, das alles sagt mir von allerwärts, daß ich Dich lieben soll . . . was aber liebe ich, da ich Dich liebe? Nicht die Schönheit eines Körpers noch den Rhythmus der bewegten Zeit; nicht den Glanz des Lichtes, der da so lieb den Augen; nicht die süßen Melodien in der Welt des Tönens aller Art; nicht der Blumen, Salben, Spezereien Wohlgeruch; nicht Manna und nicht Honig; nicht Leibesglieder, die köstlich sind der fleischlichen Umarmung; nichts von alledem liebe ich, wenn ich liebe meinen Gott. Und dennoch liebe ich ein Licht und

einen Klang und einen Duft und eine Speise und eine Umarmung, wenn ich liebe meinen Gott: Licht und Klang und Duft und Speise und Umarmung meinem inneren Menschen. Dort erstrahlt meiner Seele, was kein Raum erfaßt; dort erklingt, was keine Zeit entführt; dort duftet, was kein Wind verweht; dort mundet, was keine Satttheit vergällt; dort schmiegt sich an, was kein Überdruß auseinanderlöst. Das ist es, was ich liebe, wenn ich liebe meinen Gott“. Dazu jene wunderbare Szene bei Ostia im 9. Buch der Bekenntnisse (10, 24 f.), wo Augustinus erzählt, wie er mit seiner Mutter die Stufen des geschaffenen Seins durcheilt und auf dem Gipfel der Erkenntnis gnadenhaft von Gott berührt wird. Ein Musterbeispiel für eine verchristlichte platonische Kontemplation. „Da erhoben wir uns mit heißerer 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 der 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; da seufzten wir auf und ließen dort festgebunden ‚die Erstlinge des Geistes‘; und wir wandten uns wieder dem Getön der Rede zu, bei der das Wort Anfang und Ende hat; was auch wäre ähnlich Deinem Wort, unserm Herrn, dem Wort, das in sich verbleibt, ohne zu altern, und doch alles erneut!“

Hier wird klar, daß die platonische Kontemplation nicht nur eine Sache des Verstandes und darum rein theoretische Erkenntnis ist, sondern den geistig-personalen Kern des Menschen berührt und darum sein innerstes Herz ergreift. Das zeigt sich schon bei Philon v. Alexandrien (ca. 20 v. Chr. — ca. 50 n. Chr.), der außer der platonischen die jüdische Überlieferung mit einbringt. Kontemplation heißt für ihn liebende Gotteserkenntnis: sie hat zur Voraussetzung, daß der gläubige Mensch sich und die Welt lasse, damit Gott unmittelbar ihn erleuchten und zu sich emporziehen könne. Das Ziel des Frommen ist die mystische Gottesschau. Der Weg dahin führt über die schmerzhaftige Reinigung und die vorbehaltlose Übergabe des Herzens. Die einzelnen Stufen dieses Weges hat am genauesten Plotin beschrieben. Durch ihn ist die Kontemplation als das große Ideal menschlicher Vollendung in das Christentum eingegangen. Hier ist sie, wie sich noch zeigen wird, mit der Meditation zu einer einzigen geistlichen Übung verschmolzen. Sie bildet das letzte Glied des Aufstiegs zur Vereinigung mit Gott.

Wir wissen nicht, für wie viele Menschen die platonisch geprägte Kontemplation eine existentielle Übung war. Für Plotin war sie es auf jeden Fall, so daß manche sich nicht scheuen, ihn einen Mystiker zu nennen. Und die gnostische Bewegung, die für das junge Christentum eine tödliche Gefahr bedeutete, zeigt, wie sehr man den kontemplativen Weg als eine Religion verstand.

II.

Meditation und Kontemplation in der Heiligen Schrift

1. Wir erwähnten schon, daß das Wort *μελετᾶν* bzw. *meditari* in der griechischen Septuaginta und der lateinischen Vulgata verhältnismäßig häufig vorkommt, fast ausschließlich im Alten Testament. Meist, aber nicht immer, wird mit ihm das hebräische *haggā* wiedergegeben. Von der etymologischen Wurzel her und aus dem Sinnzusammenhang beinhaltet der *Begriff*, wie wir sahen, ein zweifaches: a) ein akustisches, b) ein geistiges Element.

a) Ursprünglich scheint das akustische Element im Begriff der Meditation überwogen zu haben. Meditieren heißt im AT etwas leise vor sich her murmeln, oft mit dem Unterton der Klage, ein Seufzen und Stöhnen, das dem tiefen *Brustton* des Löwen und dem dunklen Gurren der Taube verglichen wird. Gemeint ist wohl das besinnliche Murmeln der Torā, des Gesetzes, und der Weisheitssprüche. Auf jeden Fall handelt es sich in der Meditation um ein *sprechendes* Bedenken und Erinnern.

b) Bei den Propheten und in den Psalmen tritt das geistige Element der Meditation stärker hervor, wie ja überhaupt in dieser Zeit gegen alles bloße Lippenbekenntnis und gegen das rein äußere Schlachten von Opfertieren die Gesinnung des Herzens als das Entscheidende betont wird. Meditieren heißt hier: nachsinnen, liebend, dankend, preisend erwägen, mit dem Wort der Schriften (des Pentateuchs), in denen die Magnalia Dei, die Heilstaten Gottes an seinem Volk, überliefert werden, mit dem Wort des Gesetzes, der Propheten, der Psalmen umgehen, es in sein Herz hineinnehmen, um aus ihm zu leben, nach ihm zu handeln, um in ihm Trost, Stärke, Ausdauer zu erlangen, um in der Liebe zu Jahwe entzündet, zu Reue und Umkehr bewegt zu werden.

So sehr es sich hier um innere Vorgänge handelt, so machen doch bisweilen das hebräische Grundwort oder der Zusammenhang deutlich, daß auch weiterhin ein sinnenhaftes Element mitschwingt. Bei den Psalmen liegt es bisweilen offen zu Tage, daß sie aus der Meditation entstanden sind und sich darum auch wieder für die Meditation in besonderer Weise eignen. Oft kreisen sie in immer neu ansetzenden Wiederholungen um ein und denselben Gedanken. Man versuche nur einmal, die Buß- oder die Lobpsalmen meditierend zu rezitieren. Hin und wieder weist uns auch die vermutliche Entstehungsgeschichte eines Psalms auf die Meditation hin, so Psalm 41 in der Vulgatazählung: „Wie die Hirschkuh nach Wasserbächen verlangt, so lechzt meine Seele nach Dir, o Gott. Es dürstet meine Seele nach Gott dem lebendigen Gott. Wann darf ich kommen und erscheinen vor Gottes Antlitz?“; es handelt sich wahrscheinlich um das Lied eines gläubigen Diasporajuden, der unter seiner heidnischen Umgebung und unter der Ferne von der heiligen Stadt leidet und nun sein Leid vor Gott ausspricht. Unübersehbar tritt der Meditationscharakter auch in Ps 119 (118) hervor, der dem Preis und der Beherzigung des Gesetzes geweiht ist.

Wenn im NT kaum das Wort Meditation begegnet, so mag das damit zusammenhängen, daß die zeitgenössische Gebets- und Meditationspraxis nicht zum Vorbild dienen konnte.

2. Damit werden wir aber zugleich auf die biblische *Kontemplation* hingewiesen als die der Offenbarung und vor allem als die der Botschaft Jesu eigentümliche Weise des inneren Gebetes. Geht die Meditation im engeren Sinn zunächst einmal von der

Initiative des Menschen aus, so betont die biblische, vor allem neutestamentliche Gebetslehre in erster Linie die Initiative Gottes, sein gnadenhaftes Wirken im Herzen des Menschen. Christliches Gebet ist nicht ein Sich-Versenken des Menschen in seinen eigenen Daseinsgrund, auch nicht ein Sich-Aufschwingen seines Geistes zu Gott, sondern ein Antwortgeben auf Gottes Schöpfungs- und Erlösungstat. Das Urgebet des von Gott angesprochenen Menschen lautet: „Hier bin ich! Du hast mich gerufen. Rede Herr, dein Knecht hört“ (1 Sam 3, 5. 9) oder: „Herr, was willst du, daß ich tun soll?“ (Apg 9, 6). Der Christ hat also im Schweigen, in der Sammlung hinzuhorchen, was Gott ihm sagen will. Das gibt auch seinem betenden Bedenken die eigentliche Richtung. Schon im AT hat Gott manche Menschen in besonderer Weise gnadenhaft gerufen. Im NT steht jeder Christ unter dem ständigen Gnadenanruf Gottes (Christi) im Heiligen Geist. Der Heilige Geist spricht im erlösten Menschen und legt Zeugnis vom Vater und von Christus ab. Von diesem inneren Zeugnis spricht sowohl Jesus (Jo 15, 26; 16, 13) wie auch der Apostel Paulus (Röm 8, 16. 28; Gal 4, 6). Der Christ erfährt das Wirken des Heiligen Geistes in seiner Seele als Licht, das „die Augen des Herzens erleuchtet“ und das Gott selbst in ihm aufscheinen läßt (2 Kor 4, 6; Eph 1, 17), als Ruf, der eine neue Hoffnung auftut (ebd. 1, 18), als „überreichen Trost“ (2 Kor 1, 5), als „Friede, der alles Begreifen übersteigt“ (Phil 4, 7) und in all dem, was Paulus die „Früchte des Geistes“ (Gal 5, 22) nennt. Von daher bleibt seine Gottes- und Christuserkenntnis nicht rein intellektueller Art, sondern wird zu einer konkreten Vertrautheitserkenntnis, wie sie nur Liebenden eignet. Je vorbehaltloser sich nun der Glaubende auf das Wirken des Geistes einläßt, um so stärker wird das Bewußtsein einer unmittelbaren Verbundenheit mit Gott (mit Christus). Er braucht nicht mehr der Bilder und Begriffe, um sich Gottes Gegenwart und wirkendes Wesen bewußt zu machen, ja sie sagen ihm immer weniger, weil Gott selbst auf unaussprechliche Weise zu ihm spricht, ihn gleichsam im Innersten der Seele berührt, ihn umwandelt und erfüllt. Das Eigentümliche einer solchen Erfahrung ist, daß sie sowohl voller Licht und Seligkeit ist, wie auch tiefes Dunkel enthält und die Schmerzen der Erkenntnis der eigenen Unheiligkeit vor dem heiligen Gott.

Auf diesen Voraussetzungen beruht die kontemplative Überlieferung der Kirche und die Möglichkeit der christlichen Mystik. Hier liegen auch die Wurzeln des immerwährenden Gebetes, das der Herr von den Seinen verlangt.

Faßt man einmal zusammen, was die Schrift über die „Meditation“ — hier in ihrem Gesamtsinn verstanden — lehrt, dann scheinen folgende Punkte entscheidend zu sein:

1. Meditation ist Gebet, inneres oder Herzens-Gebet, wie die spätere Überlieferung sagen wird.

2. Der Nerv dieses Gebetes liegt in seinem kontemplativen, gnadenhaften Element.

3. Der Hauptgegenstand der Meditation ist das Dasein, die Gegenwart und das Wirken bzw. der Anruf, die Forderung Gottes in dieser Welt, in Christus, in der Kirche, das Heil und das Reich Gottes. Im Mittelpunkt von all dem steht Jesus, der Mittler und Erlöser, im AT als Gegenstand der Hoffnung und des Verlangens, im NT als der unter uns Erschienene, Weilende, durch seinen Geist Wirkende. Ziel der Meditation ist die Wandlung des Menschen in der Tiefe, die Heimkehr zum Vater und die Vereinigung mit seinem Herzen.

4. Alle meditative Übung dient dem Sich-Bereiten, Sich-Öffnen für die Gnade. Ohne diese bliebe darum die mehr aktive Meditation unfruchtbar und eine Täuschung. Ihr erster Sinn ist immer, Antwort zu geben auf Gottes Ruf.

5. Die christliche Meditation wandelt einerseits den Menschen um, indem sie vollzogen wird, ist aber darüber hinaus *Ruf* zur Umkehr, zum Tun, zur Abkehr von der Sünde und zur Übergabe an Gott.

Damit ist auch schon gesagt, was die biblische Meditation mit der antiken Meditation gemeinsam hat und worin sie sich von dieser unterscheidet.

III.

Die Übung und Entfaltung der christlichen „Meditation“ in der Geschichte

1. *Altkirchliches Mönchtum*³: In der ersten Periode der christlichen Meditation ist sowohl die antike wie die biblische Meditationsüberlieferung spürbar. Beide Ströme fließen ineinander und vermischen sich.

Im frühen (pachomianischen) Mönchtum bedeutet Meditieren vor allem „ein vernehmbares Auftragen von Texten und Formeln, dem sich die Mönche allein oder in Gemeinschaft hingeben, wobei sie die Texte entweder auswendig hersagen oder vor sich hinlesen“ (Bacht [= B], 366). In dieser Form versuchte man, das Gebot des Herrn, „ohne Unterlaß zu beten“, zu erfüllen. Dementsprechend werden die Mönche gemahnt, zu meditieren, wenn sie sich zu den gemeinschaftlichen liturgischen Feiern begeben, wenn sie in ihre Zelle zurückkehren, während der häuslichen Verrichtungen und bei der gemeinsamen Feldarbeit. „Keiner“, heißt es einmal, „soll in der Bäckerei sprechen, sondern alle sollen zusammen das Wort Gottes ‚meditieren‘“ (B. 365). Von sich selbst sagt Pachomius: „Wie ich belehrt worden bin, so bleibe ich stets die halbe Nacht unter Gebet und Meditation der Worte Gottes wach, oft sogar die ganze Nacht“ (B. 364). Und eine Vita sagt von ihm: „Pachomius gab sich mehr und mehr großen Übungen hin, einer großen und überreichen Aszese, langen Meditationen der Hl. Schrift. Dabei richtete er seine Aufmerksamkeit auf folgendes: sie mit großer Leichtigkeit ihrer Reihenfolge nach zu meditieren“ (ebd.). Ebenso wird von Theodor, dem Lieblingsmönch des Pachomius, berichtet: „Eines Tages saß Theodor in seiner Zelle, Stricke drehend und Teile der Hl. Schrift, die er auswendig gelernt hatte, meditierend; jedesmal, wenn sein Herz ihn dazu trieb, stand er auf und betete“ (ebd.). Die Meditation besteht also mit Vorzug im Hersagen von Texten der Hl. Schrift. Natürlich soll in erster Linie das Herz meditieren. Wenn in dieser frühen Zeit des ägyptischen Mönchtums das laute Rezitieren *so sehr* betont wird — übrigens ganz in Übereinstimmung mit der Grundbedeutung des hebräischen *haggā*, das im AT die Meditation bezeichnete —, so mag das u.a. daraus zu erklären sein, daß es sich meist um einfache Menschen handelte, die des Lesens und Schreibens unkundig waren. Für sie war diese Art des Meditierens eine Hilfe, Geist und Herz zu sammeln. „Die unablässige Rezitation der Heiligen Worte sollte die Seele in ein Klima, eine Verfassung bringen, aus der dann das eigentliche Beten gleichsam spontan entspringen konnte“ (B. 371).

Bei den gebildeteren Mönchen, die mit der alexandrinischen Theologie vertraut

³ Vgl. zum Folgenden: H. Bacht, „*Meditatio*“ in *den ältesten Mönchsquellen*, in dieser Ztschr. 28 (1955) 360ff.

waren, tritt der geistige Vorgang des Meditierens viel stärker hervor, etwa bei Evagrius Pontikus im Osten oder bei Cassian im lateinischen Westen. Zwar bleibt auch hier das akustische Element der Meditation erhalten, aber es wird doch in wachsendem Maß betont, daß sie den Geist ergreifen und das Herz umwandeln müsse. Das Ziel der Meditation ist genauer ein zweifaches: einmal die Besserung des Lebens, die Überwindung der Leidenschaften, die Absage an die Welt, sodann — und damit wird das letzte Ziel genannt — „die Schau und die Betrachtung jener göttlichen und über alles erhabenen Lauterkeit“ (Cassian, Instit III, 2). Die Meditation muß beim vollkommenen Mönch übergehen in das „reine Gebet“, die schweigende Verbundenheit mit dem alles Bildhafte und Begriffliche übersteigenden Gott.

Damit werden zum erstenmal Meditation und Kontemplation als Einheit gesehen, so daß später beide Begriffe bisweilen fast synonym gebraucht werden. Die Meditation soll auf die Kontemplation vorbereiten. Ihr kommt die erste Reinigung des Herzens zu; sie gehört damit eigentlich zum tätigen Leben, zur *πρακτική*. Auf dieser Stufe des geistlichen Lebens finden wir vieles von dem wieder, was auch in der stoischen Meditation zur Einübung vorgelegt wurde. Und ähnlich verraten die höheren Stufen: die gewöhnliche Kontemplation, die *φυσική θεωρία*, und die Mystik, die *θεολογία*, deutlich den Einfluß des neuplatonischen Aufstiegschemas. Aber dieser doppelte Einfluß antiker philosophischer Anschauung bleibt doch letztlich immer dem Evangelium untergeordnet.

2. *Das Mittelalter*: Die zweite Periode der christlichen Meditation ist einmal von einer neuen Innerlichkeit, zweitens von einer Systematisierung gekennzeichnet; erstere nimmt in der mystischen Bewegung des zwölften Jahrhunderts ihren Anfang, die zweite ist ein Kind der Scholastik. Das akustische Element der Meditation ist jetzt völlig zurückgetreten. Das zeigt sich schon darin, daß man nun häufiger von der „*oratio mentalis*“, dem inneren Gebet spricht. Dieses ist, entsprechend der meditativen Überlieferung, zunächst ein Erwägen, ein geistiges Zerkleinern, ein Essen des Wortes Gottes. Aber — und hier setzt die Systematisierung ein — sie wird noch stärker als in der Zeit des altchristlichen Mönchtums als ein integrierender Teil des kontemplativen Lebens gesehen. Man spricht nicht mehr von Meditation und Kontemplation als gesonderten Gebetsübungen, sondern von der geistlichen Übung als solcher, dem *exercitium spirituale*. Dieses enthält vier oder fünf Glieder: Lesung (gemeint ist die Schriftlesung), Meditation (Erwägung), Gebet (affektives Gebet), [Vorsatz (*operatio*, z. B. bei Hugo v. St. Viktor)] und Beschauung (Kontemplation). Diese Stufenfolge, die zum erstenmal im 12. Jahrhundert auftaucht, ist für das ganze Mittelalter kanonisch geblieben. „Alle Stufen sind so miteinander verbunden und ergänzen einander derart, daß die ersten ohne die folgenden wenig oder gar nichts nützen.“ Denn „die Lesung ohne Meditation bleibt dürr; Meditation ohne Lesung geht in die Irre; Gebet ohne Meditation bleibt matt; Meditation ohne Gebet bleibt unfruchtbar; ein glühendes Gebet erlangt die Beschauung; die Erlangung der Beschauung ohne Gebet hingegen ist selten oder ein Wunder“⁴. „Die Lesung forscht nach der Lieblichkeit des glückseligen Lebens, die Meditation findet sie, das Gebet erbittet sie, die Kontemplation verkostet sie. Darum sagt der Herr: ‚Suchet und ihr werdet finden, klopft

⁴ Guigo der Jüngere (gest. 1188) O. Carth. in seiner Schrift „*Scala claustralium*“, c. 11 u. 12 (PL 184, 481 u. 482).

an und es wird euch aufgetan' (Mt 7, 7). Suchet im Lesen und ihr werdet finden im Meditieren; klopft an im Beten und es wird euch aufgetan in der Beschauung. Die Lesung setzt gleichsam feste Speise vor; die Meditation kaut und bricht sie; das Gebet gewinnt ihr Geschmack ab; die Beschauung ist selbst die Süßigkeit, die erfreut und labt. Die Lesung bricht die Schale auf, die Meditation erschließt das Mark, das Gebet streckt sich verlangend (nach Gott) aus, die Beschauung erfreut sich der erlangten Süßigkeit"⁵.

Die Meditation hat hier die Aufgabe, das in der Schriftlesung aufgenommene Gotteswort sich persönlich so anzueignen, daß es das Herz entzündet, zum persönlichen Gespräch mit Gott und zur Hingabe an ihn drängt, zur Tat (Umkehr) bewegt und den ganzen Menschen umwandelt. Das unmittelbare Ziel der Meditation ist das affektive Gebet und der heilige Entschluß, Gott mehr zu lieben, seine Gebote treuer zu erfüllen; ihr letztes und höchstes Ziel ist die Kontemplation, das, was die Mönche das „reine Gebet“ nannten, das einfache Verweilen bei Gott bis zur eigentlichen Mystik. In den uns vorliegenden ausgeführten Meditationen dieser Zeit überwiegt bald das intellektuelle, bald das affektive Moment, aber immer wird das Ganze gesehen.

Das Spätmittelalter hat in seiner Vorliebe für Systematisierung die einzelnen Glieder des inneren Gebetes oft bis ins Kleinste entfaltet und ausdifferenziert, aber im Grunde keine Weiterentwicklung mehr gebracht. Seit der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts gehört die Betrachtung, als Morgenübung, zum festen Bestandteil der klösterlichen Tagesordnung, vor allem in den Reformkongregationen der Benediktiner. Ein besonderer Zug dieser Zeit ist ihr stark pragmatischer Zug, ihre Ausrichtung auf die Besserung des Lebens, was wohl zum Teil aus den monastischen Reformbestrebungen dieser Zeit zu erklären ist, aber auch das Heraufkommen einer neuen Zeit anzeigt.

3. *Neuzeit*: Am Beginn der dritten Periode der christlichen Meditation steht Ignatius von Loyola. Er nimmt in dieser Geschichte eine besondere Stellung ein. Er faßt die Lehre der Überlieferung zusammen und ist wegweisend für die Zukunft.

Die meditative Weisheit des Mittelalters ist ihm bekannt. Dazu kommt seine persönliche Erfahrung. Alles, was er in den relativ kurzen Anweisungen des Exerzitienbuches niedergeschrieben hat, ist selbst durchprobiert. Er unterscheidet zwar nicht mehr genau zwischen Meditation und Kontemplation; seine Terminologie schwankt, wie im späten Mittelalter überhaupt. Aber in der Sache trifft er genau das, was die geistliche Überlieferung erarbeitet hat. Auch er hält an der Einheit des meditativ-kontemplativen Gebetes fest. Er hebt keine seiner Stufen über Gebühr heraus, auch nicht die diskursive Betrachtung, so sehr das immer wieder gesagt wird, als ob sie *die* ignatianische Betrachtungsmethode sei. Man braucht nur einmal die Abfolge der fünf Übungen eines Exerzitientages anzuschauen. Die beiden ersten Übungen werden als Meditation oder Kontemplation bezeichnet (im Grunde handelt es sich in beiden Fällen um die gleiche Gebetsstufe), die beiden nächsten als Wiederholungsbetrachtungen (sie dienen der tieferen Einprägung einer Wahrheit und dem Erspüren des Zuges der Gnade), die letzte heißt Anwendung der (geistlichen) Sinne, mit einem gewissen Vorbehalt würden wir heute sagen: Bildmeditation. In dieser Ab-

⁵ Ebd. c. 2 (PL 184, 476).

folge obwaltet ein ganz bestimmter Rhythmus: von der Erwägung bis zur Beschauung, von der Betätigung der eigenen seelischen Kräfte (Gedächtnis, Verstand, Wille) bis zur mehr passiven Hingabe, und auf allen Stufen wird die innere Einbildungskraft aufgerufen. Irgendwie ist damit auch das höchste Ziel der Meditation geblieben: die Exerzitien, so hat man gesagt, disponierten für die Mystik. Aber eines ist neu: Ignatius hat die Meditation auf die größere Verfügbarkeit des Meditierenden durch Gott (Christus) ausgerichtet. Darin besteht für ihn die Frucht der Meditation: bereiter zu werden für den größeren Dienst unseres Herrn. Alle Aszese, so sehr sie betont wird, und selbst die Mystik sind diesem Ziel eingeordnet. Denn Gott hat ihn in seinen *Dienst* gerufen. Seine Mystik ist Dienstmystik.

Durch Ignatius hat die systematische Meditation in der Kirche erst an Breitenwirkung gewonnen; sie griff sogar auf die Laienwelt über. Um so mehr muß es den Historiker verwundern, daß die bei Ignatius beobachtete Ganzheit von Aszese und Mystik, von Meditation und Kontemplation in der Folgezeit nicht bewahrt worden ist. Diskursive Betrachtung und affektives Gebet brechen vielmehr in immer stärkerem Maß auseinander. Sie gelten als zwei verschiedene Gebetsarten⁶. Die Meditation ist dabei nicht der Gefahr einer gewissen Rationalisierung und Moralisierung, die Kontemplation nicht der Gefahr einer quietistischen Mystik und einer Intellektfeindlichkeit entgangen. Auch in der Frömmigkeit wurde eben der Tribut der Zeit gezahlt. Rationalismus und Aufklärung haben notwendigerweise einen Irrationalismus zur Folge gehabt. So kam es, daß man unter Meditation schließlich nur noch die diskursive Betrachtung verstand, der das Gebet (Colloquium) und der Vorsatz angehängt wurden. Im Deutschen spricht man seit dieser Zeit einfach von Betrachtung, so daß kaum noch jemand weiß, welchen Reichtum einmal das exercitium spirituale, die meditativ-kontemplative geistliche Übung in der Kirche besaß. Im Grunde gleichen sich darum auch alle neuzeitlichen Betrachtungsmethoden, ob sie sich ignatianisch, franziskanisch oder karmelitisch nennen, mit *einer* Ausnahme: der Betrachtungsmethode Kardinals Bérulle. Sie hat aber keine bleibende Wirkung in der Kirche gehabt.

4. *Die Gegenwart*: Seit einigen Jahrzehnten, etwa seit dem Ende des ersten Weltkrieges, ist nun eine neue Situation in der Geschichte der christlichen Meditation eingetreten. Sie wurde durch jene Wende der katholischen Frömmigkeit eingeleitet, die gegenüber der einseitigen Betonung der sittlichen Bemühung des Menschen wieder stärker die Bedeutung und das Wirken der Gnade für die christliche Vollendung hervorhob. Hier liegen die Wurzeln der nunmehr beginnenden Abneigung gegen die herkömmliche Betrachtung und einer fast schwärmerischen Hinneigung zur Kontemplation und zur Mystik. Ihren Höhepunkt erlebte diese Entwicklung in Henri Bremonds Anklage, die diskursive Betrachtung, insbesondere die Betrachtung mit den drei Seelenkräften (Gedächtnis, Verstand, Wille) aus dem Exerzitienbuch des hl. Ignatius habe das eigentliche Gebet verdrängt. Denn Beten sei etwas wesentlich Passives, sei anbetende, preisende Hingabe, während die Betrachtung Aszese sei, was sich um so unheilvoller ausgewirkt habe, als das asketische Pseudogebet alles auf die moralische Besserung des Menschen abstelle und damit die Würde des Gebetes preisgebe. Die Betrachtung und damit auch der vereinseitigte Begriff der Medita-

⁶ Vgl. Fr. Wulf, *Das innere Gebet und die Betrachtung*, in dieser Ztschr. 25 (1952) 382ff.

tion waren in dieser Auffassung verpönt. Man sprach nicht mehr von ihr. Sie habe, so meinte man, allenfalls den Sinn der asketischen Vorbereitung auf das Gebet, auf das schauende, anbetende und liebende Verweilen vor dem Angesicht Gottes.

Anders in einer Bewegung, die nicht aus dem Schoß der Kirche, ihrer Theologie und Frömmigkeit herauswuchs, sondern in einer typischen Zeitsituation ihren Ursprung hatte, in der Überintellektualisierung, der einseitigen Zweckgerichtetheit, der Unruhe und Gehetztheit und damit der Instinktlosigkeit und seelischen Verkümmern des heutigen Menschen. Der kranke und ungeheilte Mensch unserer technisierten Welt rief nach Heilung und Heilheit und dafür boten sich ihm die Entspannungs- und Versenkungsübungen östlicher Völker an, für die man den nahe liegenden Begriff Meditation verwandte. Hier erlebte das Wort Meditation eine schnelle und unerwartete Aufwertung. Es wurde geradezu zum Zauberwort und zum Schlüssel für die Aufschlüsselung geheimer innerer Kammern, in denen man Kräfte der Gesundheit für den inneren Menschen, Möglichkeiten, zu sich selbst zu kommen, zu finden hoffte. Überall in der westlichen Welt, in Nordamerika ebenso wie in Europa, bildeten sich nun kleine (esoterische) Kreise, in denen die Meditation, meist nach östlichem Vorbild, gepflegt wurde. Nicht zuletzt wurde sie zu einem wichtigen Mittel der Psychotherapie. Hier wie dort ging es um die Wiedergewinnung der tieferen seelischen Erfahrungs- und Erlebnisschicht, wobei der Antrieb dazu nicht nur vom Verlangen nach psychischer Heilwerdung, sondern auch nach einem religiösen Heil ausging. Die Übergänge zwischen Heilung und Heil waren und sind zum Teil fließend. Es ist darum nicht zu verwundern, wenn die so entwickelte und propagierte Meditation auch christliche (evangelische und katholische) Kreise zu interessieren begann. Aus dieser Begegnung kam es zu einer neuen Wertschätzung auch der christlichen Meditation. Damit war aber zugleich eine nicht unerhebliche Neuorientierung gegeben. Man pflegte von nun an den Begriff der Meditation gegen den Begriff der Betrachtung abzusetzen und ihn der Aneignung des Heilsgeschehens, des Wortes Gottes oder auch heiliger Bilder und Symbole in den Tiefenschichten der Seele, im Seelengrund vorzubehalten. Hin und wieder wurden dabei Betrachtung und Meditation — ähnlich wie schon einmal „Meditation“ (Betrachtung) und (mystische) Kontemplation im 17. und 18. Jahrhundert — zu sehr voneinander getrennt und als je eigene Übungen angesehen, wobei das Interesse sich in einseitiger Weise der Meditation zuwandte und man damit der Gefahr einer intellektfeindlichen Erlebnisfrömmigkeit Vorschub leistete. Inzwischen hat aber wieder eine Rückbesinnung auf die Ursprünge und die Geschichte der christlichen Meditation stattgefunden. Man ist sich ihrer Fülle wieder bewußt geworden und hat wieder genauer erkannt, daß ihr ebenso das rationale wie das erlebnishafte, das asketische wie das mystische Moment eignet. Betrachtung und Meditation — im heutigen Verstand dieser Begriffe — gehören zusammen. Sie bilden nur eine einzige Übung. Das betrachtende Nachdenken über eine religiöse Wahrheit muß immer auf ihre „Beherzigung“ ausgerichtet sein und alles willentliche Bemühen um ihre Aneignung ist, christlich gesehen, nur dann echt, wenn es ein Sich-von-Gott-ergreifen-Lassen ist. Letztlich geht es in der christlichen Meditation darum, daß ein Mensch immer mehr in der Wahrheit und in der Liebe lebe, und das heißt: in Christus und im Geist, in liebender Verbundenheit mit dem Vater.

Die gegenwärtige Bemühung um eine Neubelebung und Vertiefung der christlichen Meditation im katholischen Raum hat demnach vor allem nach zwei (entgegengesetzten) Richtungen zu gehen: 1. Die Betrachtung, wie sie in geistlichen Instituten (Noviziaten, Priesterseminarien usw.) gelehrt wird, müßte aus einer gewissen schablonenhaften Erstarrung gelöst und zu jenem Reichtum, wie ihn die Überlieferung kennt, zurückgeführt werden. Dazu bedarf es einer sehr sorgfältigen Einführung, da der heutige Mensch vielfach nur noch wenig fähig ist, sich zu entspannen, sich zu sammeln, innere Erfahrungen zu machen, geistige Wirklichkeiten in Bildern und Symbolen zu vergegenwärtigen usw. Er verlangt darum nach methodischen Anleitungen, wie ihm das gelingen könne. Werden diese nicht gegeben, dann bleibt die Betrachtung nur allzu leicht trocken und unergiebig und wird schließlich aufgegeben. 2. Gegenüber der umgekehrten modernen Neigung, in der Meditation nur die Erlebniskräfte der Seele anzusprechen und in der passiven Hingabe zu verweilen, ist zu betonen, daß ihre Frucht weitgehend davon abhängt, wie weit sich der Meditierende selbst um die immer tiefere Erfassung und Bejahung des an ihn gerichteten Gotteswortes bemüht hat. Wenn vielfach die diskursive Betrachtung nicht mehr gepflegt wird, so bedeutet das keine Berufung zu höherem Gebet, sondern zeigt ein einfaches Nicht-Können an, eine Flucht vor der Mühe, vor dem Sich-Stellen und der Auseinandersetzung mit dem Wort Gottes. — Man begegnet in unseren Tagen beiden Einseitigkeiten, die nur überwunden werden, wenn man an der Einheit von Betrachtung und Beschauung, von Ascese und Mystik festhält. Die Einübung dieser Einheit gelingt um so eher, je mehr dem Meditierenden bewußt bleibt, daß die christliche Meditation vor allem anderen Gebet ist, Begegnung mit Christus und dem Vater im Heiligen Geist.
