

eine doppelte Richtung. Sie ist Abwendung vom äußeren Betrieb, der psychologisch gesehen oft eine Abwehrfunktion gegen die Stille und die Begegnung mit sich selbst ist. Im äußeren Betrieb ist der Mensch nur einer, der funktioniert, nicht einer, der lebt. Erst wo er diese Abwehr mindestens zeitweise aufheben kann, wird er sich selbst, damit aber auch dem andern als andern begegnen. Dann wird er offen für sich selbst und den andern, er lernt zu sehen und zu hören, oft ohne zu begreifen oder ohne begreifen zu müssen.

So geht die Richtung der Meditation nach außen wie nach innen, zum andern wie zu sich selbst. Mit andern Worten: Meditieren heißt, sich von der verkrampten Ich-Anklammerung lösen, um die Wurzeln des Lebens zu erspüren, aus denen die Fähigkeit des Liebens wächst.

Östliche und Christliche Meditation

Josef Neuner SJ, Poona (Indien)

In wachsendem Ausmaß ist das Thema östlicher Meditation aktuell geworden. Man kann es längst nicht mehr als eine zeitweilige Modeerscheinung abtun; man kann es auch nicht mehr allein durch die romantische Anziehung des Ostens erklären. Es wird immer klarer, daß die Bewegung östlicher Meditation einem echten Bedürfnis des modernen Menschen entgegenkommt.

Für den Christen bedeutet dieses Phänomen eine gewisse Beunruhigung. Er wird zunächst alles begrüßen, was Menschen wirklich hilft, und deshalb sich freuen über die beruhigenden und heilenden Einflüsse solcher Übungen. – Er wird auch, wo religiöse Auffassungen mit ins Spiel kommen, gern mit dem Vatikanischen Konzil alles begrüßen, was in anderen Religionen wahr und heilig ist (vgl. die „Erklärung über das Verhältnis der Kirche zu den nichtchristlichen Religionen“, Art. 2). Er wird aber auch betroffen sein von der Tatsache, daß solche Hilfe außerhalb der Kirche gesucht wird. Gewiß gibt es unter den Anhängern östlicher Meditationsformen solche, die von der Kirche wenig wissen und deshalb keinen Maßstab für Vergleiche haben; aber es gibt auch ernste Christen unter ihnen, die offensichtlich in den traditionellen Formen kirchlichen Lebens die Hilfe, die sie brauchen, nicht finden. So kann es

wohl kommen, daß die Begegnung mit östlicher Meditation zu einer Entfremdung von der Kirche wird und zu einer inneren, vielleicht sogar auch äußereren Auswanderung aus der christlichen Gemeinschaft führt. Es kann aber auch sein – und gerade sehr tiefen und ernsten Menschen ist es begegnet –, daß die Bekanntschaft mit dem Osten sie neu zur Kirche und zu einem vertieften Verständnis ihres Glaubens geführt hat. Wie soll er das alles erklären?

Es ist also wohl notwendig, aus einer umfassenderen Sicht einen Zugang zum Verständnis östlicher Meditationsformen zu suchen und sie mit dem Wesen christlicher Meditation zu vergleichen.

I. Was ist Meditation?

Wir beginnen mit unseren traditionellen Vorstellungen. Die Meditation, wie sie von Christen noch heute geübt wird, wendet sich nach einleitendem Gebet einem bestimmten Gegenstand zu: einem Schrifttext, einem Festgeheimnis, usf. Man läßt es auf sich wirken und sich durch die Kraft des Gotteswortes erneuern und umformen. Es gibt verschiedene Methoden, angefangen von der ‚lectio sacra‘, der besinnlichen Lesung, wie sie von mittelalterlichen Mönchen schon geübt wurde, bis zur schweigenden Offenheit dem Wort Gottes gegenüber. Kennzeichnend bleibt die Ausrichtung auf das Gotteswort, die persönliche Hingabe an Gott. – Die Gefahr dieser Meditation liegt in einseitiger Geistigkeit, oft in übersteigertem Intellektualismus, wobei die Ganzheit des Menschen, die psychosomatischen Bedingungen der Meditation vernachlässigt werden.

Demgegenüber ist Meditation im heutigen Verständnis auf den Menschen bezogen. Zunächst ist sie eine Übung der Entspannung, innerer Befreiung, der Lösung aus der zweckhaften Tätigkeit, die den Menschen an ein System von Produktion und Wettbewerb bindet und ihn seinem eigenen Leben entfremdet. Auch diese Meditation kennt viele Methoden, östlichen Ursprungs oder von moderner psychologischer Prägung. Sie ist charakterisiert durch die Einbeziehung des ganzen Menschen: Körperlhaltung, Atmung, Kontrolle psychischer Vorgänge, und durch die Objektlosigkeit. Denn selbst wenn solche Meditationsformen die Konzentration auf einen Gegenstand verlangen, so geschieht es nicht, um diesen Gegenstand zu erfassen, oder sich von ihm erfassen zu lassen, sondern um an ihm den Bewußtseinsstrom zum Stehen zu bringen, sich in dieser Fixierung aus der rastlosen Bewegung der psychischen Vorgänge zu befreien.

Solche Meditationsmethoden können einfach innere Ruhe und Entspannung beabsichtigen, eine seelische Hygiene für den modernen Menschen. Sie sind dann weltanschaulich neutral und können ohne Beziehung

zu Religion oder im Zusammenhang mit verschiedenen Religionen geübt werden. Es liegt aber in der Natur solcher Übungen, daß sie tiefere Schichten der menschlichen Existenz erschließen und zu Aussagen über den letzten Grund des Seins führen. Indische Heilslehren sehen als letzten Sinn solcher Meditations ‚sva-bhāva‘, Selbst-realisierung, wobei ‚selbst‘ nicht das individuell begrenzte Ich, sondern den letzten Seinsgrund meint, und ‚Realisierung‘ nicht Verwirklichung bedeutet, sondern Erfahrung dessen, was der Mensch im innersten Wesen immer schon ist.

Wo solche Meditation also mehr ist als seelische Hilfe, wo sie unser Menschsein in seinem letzten Grund erfahren will, kommt ihr auch religiöse Bedeutung zu. Oft wird sie einem bestimmten Weltbild zugeordnet, einem unmittelbar erfahrenen Verhältnis zum Absoluten, das mehr ist als eine ‚Lehre‘, weil es eben nicht aus begrifflichen Kategorien aufgebaut ist, sondern sich selbst in einer Wesenserschließung offenbart. Wie soll man sich [ein Christ, der doch sein Leben auf den Glauben an das Gotteswort baut], zu solcher Erfahrung stellen?

Zunächst scheint es unmöglich, eine solche Erfahrung überhaupt zu diskutieren. Man kann eine unmittelbare Erfahrung nicht hinterfragen, weil es ja gar keine Instanz gibt, die hinter ihr läge. Erfahrung ist immer ihr eigenes letztes Kriterium. (Wenn ich z. B. ein Angstgefühl erfahre, kann man mir wohl mit guten Gründen darlegen, daß ich gar keinen Grund zur Angst habe – das ändert aber gar nichts an der Erfahrung meiner Angst.) Ist es also ganz unmöglich, in ein wirkliches Gespräch über innere Erfahrung mit Frage, Antwort, Mitteilung einzutreten? Bleibt jeder in seinem eigenen Erfahrungsbereich allein?

Zunächst kann man doch nach den Bedingungen fragen, unter denen diese Erfahrung zustande gekommen ist. Jede Erfahrung ist selektiv. Das gilt schon im physischen Bereich: das Auge reagiert auf einen begrenzten Ausschnitt aus den Wellen, die es treffen, nicht auf ultraviolet oder ultrarot; wir bauen sogar unsere Apparate so, daß sie unerwünschte Störungen ausschließen. So ist also der Inhalt einer Erfahrung auch mitbestimmt und begrenzt durch das Medium. Auch Meditationsmethoden sind nicht schlechthin neutral. Eine Erfahrung mag echt sein und doch selektiv, weil eben die Methode auf bestimmte Dimensionen nicht eingestimmt ist.

Auch die Interpretation einer Erfahrung kann durch ein schon vorgegebenes Weltbild mitbestimmt werden. Wir bringen doch immer schon bestimmte Begriffsschemata und Ordnungsprinzipien an jede neue Erfahrung heran. Von den ignatianischen Exerzitien her sollte man die Vorsicht bei der Interpretation innerer Erfahrungen, die von Gott her kommen, lernen. Während die Erfahrung selbst nicht bezweifelt werden

kann, ist doch die nachfolgende Deutung, ja schon die Formulierung, Werk des Menschen selbst, der sie notwendig mit dem Handwerkszeug seiner Kategorien ausdrücken muß. Ob diese Kategorien nun mehr oder weniger geeignet sind, adäquat sind sie nie. Das ist von großer Bedeutung, wo es sich um östliche Meditation handelt, wo doch sicher die Möglichkeit besteht, daß sowohl in der Methode wie in der Auslegung ein vorgegebenes Weltbild seinen Einfluß ausübt. Dieselbe Vorsicht muß natürlich auch christlicher Mystik gegenüber angewandt werden.

Daraus ergibt sich, daß es nicht genügt, einfach verschiedene Meditationsformen und die ihnen zugeordneten Erfahrungen nebeneinander zu reihen und in ihrer Verschiedenheit stehen zu lassen. Man kann und soll sie im größeren Zusammenhang des ihnen zugeordneten Weltbildes darstellen. Man wird sich dabei hüten müssen, sie nicht nach schon fertigen Modellen umzudeuten. Aber das Verständnis des zugehörigen Weltbildes öffnet doch Möglichkeiten, die entsprechenden Meditationserfahrungen zu verstehen.

II. Östliche Meditation

Was also ist östliche Meditation? – Es soll uns bei diesem Versuch einer Charakterisierung nicht um die Beschreibung bestimmter Methoden gehen, sondern um das Erfassen der Intention, des eigentlichen Anliegens, das den verschiedenen Methoden zugrunde liegt. Dieses Anliegen, das allen gemeinsam ist, heißt Befreiung – Moksha. Es ist allgemein anerkannt, daß östliche Philosophien nicht in erster Linie theoretische Systeme sein wollen, sondern immer philosophische Reflexion in den Dienst des Lebens gestellt haben, daß sie letztlich „Sādhana“ sind, Wege und Methoden der Realisierung menschlicher Existenz. So verschieden die Wege im einzelnen sind, sie haben einen gemeinsamen Ausgangspunkt in der Erfahrung der Unzulänglichkeit, Vergänglichkeit, Unfreiheit der erfahrbaren Welt. Was wir mit den Sinnen wahrnehmen und mit unserem Verstand erkennen, was wir erstreben, was wir fürchten, all das ist nicht das Eigentliche: Es ist die Welt des Leides, es ist Gefangenschaft. Man muß sich freilich hüten, all die Reden vom Leid, die wir bei Buddha und im allgemeinen in östlichen Religionen finden, als sentimentalen Weltschmerz oder als Lebensuntüchtigkeit zu interpretieren. Es kann überhaupt nur verstanden werden aus der Erfahrung des ganz Anderen oder wenigstens aus dem unstillbaren Verlangen nach jenem Anderen, das nirgendwo in der Welt gesehen und ergriffen werden kann. Damit auch die immer neuen Wege, die praktisch so verschiedenen und doch letztlich gleichgerichteten Methoden in vielen Schulen und Systemen.

Was damit gemeint ist, soll an drei klassischen Wegen (‘mārga’) gezeigt werden, die für den Hinduismus charakteristisch sind: karma-mārga, der Weg des Werkes, der ethische Weg, jnāna-mārga, der Weg des Wissens, der Erkenntnis, und bhakti-mārga, der Weg der Liebe und Hingabe.

Der Karma-mārga ist in dem meist gelesenen und meditierten Buch der hinduistischen Literatur, in der Bhagavadgītā dargestellt, im Zusammenhang des großen Epos Mahabharata. Arjuna, der Held, steht auf dem Schlachtfeld, zwischen den feindlichen Heeren, die den tragischen Bruderkrieg auskämpfen sollen: Hat es Sinn zu kämpfen? Soll er seine Verwandten, seine Lehrer töten? Die ganze Wucht des Unsinns dieses Krieges, des Unsinns aller Geschichte überfällt ihn: Ich will nicht kämpfen. Aber Kṛṣṇa, der als sein Wagenlenker bei ihm ist, belehrt ihn: Werk ist notwendig; die Welt muß weitergehen; mit all seinem Tun ist der Mensch in das Weltgeschehen hineinverwoben. Die Welt ist auch gottgewollt, stammt aus ihm; der Mensch kann sich nicht seiner gottgegebenen Bestimmung entziehen; es wäre ja auch sinnlos, auszusteigen aus dem Weltgeschehen, denn die Begierden des Herzens würden ja doch bleiben und den Menschen weiter fesseln. – Zweitens: Es ist aber ebenso wahr, daß Werk bindet, daß sich der Mensch durch sein Wirken in den Kreis von Geburt und Tod hineinfesseln läßt, in Blindheit und Begierde. – Wie kann es dann aber Befreiung geben (moksha)? Die Antwort enthält das Grundprinzip hinduistischer Ethik: Der Mensch muß handeln ohne Begierde (niskāma karma) in innerer Freiheit: Der Weltprozeß läuft weiter, ohne je zu einem Ziel zu führen, der Mensch wickelt sein eigenes Karma ab; die in ihm angespeicherten Wirkstoffe verbrauchen sich, und kein neues Karma wird angereichert, der Mensch wird frei. – Konkret bedeutet es für den Helden des Epos, Arjuna, daß er nun doch zu den Waffen greifen muß, daß er schuldig werden muß am Kampf gegen seine Brüder, daß er aber auch durch sein Tun das Rad der Geschichte und des Weltprozesses weiterdreht, selber ein Werkzeug des die Welt hervorbringenden, ewig bewegenden und endlich wieder auflösenden Gottes ist – daß er durch dieses Tun aber nicht mehr gebunden wird. Er wird befreit aus der Welt – die Welt selber aber wird nicht befreit, sondern geht ihren ewigen Kreis weiter.

Diese Ethik scheint zunächst mit Meditation nichts zu tun zu haben. Trotzdem darf man sagen, daß sie die Grundhaltung darstellt, gleichsam das Klima, in dem sich die östliche Meditation entwickelt. Das wird deutlicher auf dem zweiten Weg des Hinduismus: dem Weg der Erkenntnis (jnāna mārga).

Man wird sich davor hüten müssen, Erkenntnis als kategorialen Denkprozeß zu verstehen. Seit dem upanishadischen Durchbruch unterscheidet

indische Philosophie zwischen dem niederen und höheren Erkennen, also zwischen kategorialem Denken und unmittelbarer innerer Wahrnehmung, das sich begrifflicher Mitteilung entzieht. Nur vom letzteren ist die Rede. Das Bewußtsein ist befreit von seiner Gebrochenheit in physischen Bewegungen jeder Art, es ist reines Bewußtsein seiner selbst, ohne Objekt, Selbstrealisierung (*svabhāva*). Es ist freilich zu beachten, daß auch in indischer Tradition selbst die konkrete Bedeutung dieser Realisierung nicht einheitlich ist. Die meistverbreitete Deutung ist die des ‚advaita‘: der Mensch findet sein innerstes Selbst, wenn er alle Zweiheit übersteigt (eben *a-dvaita*), also eins mit dem Einen Bewußtsein, das sich in den vielen gebrochenen und individualisierten Bewußtheiten spiegelt. Die *Upanishaden* gebrauchen den Vergleich vom tönernen Wasserbehälter, der ein begrenztes Maß Wasser enthält. Wenn sich nun im Meer der Ton auflöst, die trennende Hülle verschwindet, dann geschieht eigentlich gar nichts Neues, nur ist dann eben die Trennung, die individuelle Abgrenzung ausgelöscht: das Wasser ist Welle im Ozean geworden. Es gibt aber auch andere Systeme, namentlich das *Samkhya*-System und ebenso den klassischen *Yoga*, bei denen Selbstrealisierung sich auf die unbewegte individuelle geistige Seele bezieht gegenüber der empirischen Welt und den wechselnden Bewußtseinszuständen. Befreiung im *jñāna-mārga* besteht also in der rein geistigen Selbstrealisierung, unter Ausschaltung aller empirischen Inhalte und aller seelischen Bewegungen.

Was also *karma-mārga* auf ethischer Ebene anstrebt als innere Lösung vom Weltprozeß, in den der Mensch verflochten ist, das gewinnt *jñāna-mārga* auf dem Erkenntnisweg – und es sei gleich hinzugefügt: das erreicht *Yoga* auf dem Weg praktischer Übung. In sehr konkret ausgearbeiteten Methoden werden alle empirischen Bewußtseinselemente ausgeschaltet. Patanjali definiert in der unnachahmlichen Kürze der *Sūtras* das Ziel des *Yoga* als ‚*Citta-vṛtti-nirodhah*‘, d. h. Seelen-Bewegung-unterdrücken. Es ist klar, daß hinter dieser negativen Definition, die ja nur von Ausschaltung spricht, die Sicherheit steht, daß eben in dieser Unterdrückung das wahre Bewußtsein gefunden wird, freilich nicht als etwas Neues, das man erwerben könnte, sondern als das reine Licht, das, von aller Verdunkelung, Verfälschung, Vermittlung befreit, sich selber Licht ist.

Meditation ist die Übung, durch die dieses Ziel erstrebt wird. Sie besteht nicht in der Betrachtung eines Gegenstandes, sondern im Gegenteil in der Lösung von jedem Gegenstand. Da, wo Meditationsmethoden doch die Betrachtung eines Gegenstandes empfehlen, handelt es sich lediglich um ein Mittel der Konzentration. Es kann der Nabel, die Nasenspitze, der Lotos des Herzens sein. – Selbst wo Patanjali die Betrachtung Gottes empfiehlt, handelt es sich nicht um einen eigentlich religiösen Akt: Gott

wird als Gegenstand der Meditation empfohlen lediglich als Verkörperung des Ideals der Entzagung, des reinen Yogan, der unbewegt von den Kreisen der Welt bei sich selber ist.

Aber es wäre doch falsch, wenn man östliche Meditation allein als auf den Menschen beschränkt darstellen wollte. Immer wieder erfährt der östliche Mensch, daß er über sich hinauswachsen muß, daß sein wirkliches Sein ihm gegeben ist, daß er es nur finden kann, wenn er es als Geschenk annimmt. Diese Erfahrung ist in vielen Systemen ausgedrückt – sie findet sich selbst in Richtungen des Buddhismus –; ihren klassischen Ausdruck aber fand sie im Bhakti-mārga, dem Weg der Hingabe und Liebe. Bis in die Zeit der Upanishaden läßt sich die Bhakti-Frömmigkeit zurückverfolgen. Die Katha-Upanishade lehrt: „Dieser Ätman kann nicht durch Studium, durch Scharfsinn, durch vieles Lernen erworben werden; nur der, der erwählt wird, wird ihn erlangen; ihm allein wird der Ätman seine wahre Natur offenbaren“ (Kath. 2.23). Also wird Befreiung nicht vom Menschen her erwartet, aus eigener Bemühung, sondern als Gnade. – Die Meditation des Bhakta besteht deshalb wohl auch in der Lösung von der Welt und allen Begierden, aber nicht in Selbstgenügen, sondern in der Hingabe an den Gott, der sein Heil ist. Letztes Ziel ist dann auch die Vereinigung mit dem persönlichen Gott: „Wer mich in Liebe verehrt, der kommt zu mir“.

Es gibt nun viele Stufen der Bhakti: von der populären Gottesverehrung, die von Gottes Macht irdische Güter erwartet, bis zur reinen Liebe, die nur auf den liebenden Gott hinschaut. Es gibt auch verschiedene Theologien der Bhakti: Solche, die die Gottesliebe nur als Weg auffassen, als das wirksamste Mittel, die Bindung an die Welt zu überwinden, weil ja eine Liebe nur durch eine stärkere Liebe überwunden werden kann; in dieser Auffassung würde aber in der Vollendung die Liebe sich auflösen und der Mensch eben doch sein letztes Einssein mit dem Absoluten erfahren. Oder die Bhakti-Theologie, wie sie im Vaishnavismus entwickelt wurde, die die liebende Beziehung zwischen Gott und Mensch als innerstes Konstitutiv unseres Seins betrachtet, das nie überholt werden kann, so daß Gottesliebe zugleich Weg und Ziel ist. Wichtig für uns ist hier nur, zu wissen, daß östliche Meditation nicht nur Versenkung in das eigene Selbst ist, sondern auch die Offenheit zu Gott hin kennt und in ihm Vollendung sucht.

Wir können also sagen: Östliche Meditation gehört in den Zusammenhang östlicher Religion und Philosophie, die nach Befreiung suchen. Zu grunde liegt die Erfahrung der Bindung, des Leides, der Sinnlosigkeit, der der Mensch entrinnen muß. – Der Wege gibt es viele, aber fast immer sind sie zuerst mit dem Menschen befaßt: sie wissen, daß der ganze

Mensch erneuert werden muß, und sie entwickeln Wege der Befreiung, die alle Bezirke menschlichen Lebens umfassen: Leib und Seele, die körperlichen Bedingungen der Haltung, des Atmens, des Ortes der Meditation, der Umgebung; die seelischen Bedingungen der Ruhe, Überwindung der Ich-Bezogenheit (Asmitā), Neigung und Abneigung, die ein total verkehrtes Verständnis der Welt enthalten. Der Mensch muß also sein wahres Selbst entdecken, den innersten Grund seines Daseins finden. – Dieses Suchen wird in vielen Schulen und Methoden durchgeführt, mit Akzenten auf der ethischen oder intellektuellen Seite, auf der physischen oder seelischen, der psychologischen oder religiösen Sphäre menschlicher Erfahrung. Sie entfalten in vielen Sprachen das eine Thema: das Suchen des Menschen nach dem Absoluten.

III. Christliche Meditation

Wenn wir uns nun christlicher Meditation zuwenden, mag es gut sein, zuerst in einer Vorbemerkung ihre zentrale Bedeutung für christliches Leben zu betonen. Diese Bedeutung wird vielfach übersehen, und der faktische Ausfall des kontemplativen Elements in der Kirche weithin ist doch wohl ein entscheidender Grund für das spirituelle Vakuum, in dem wir leben, und das nun so häufig durch das Angebot östlicher Meditation oder auch östlicher Religionen gefüllt wird. Der Mensch, und gerade der heutige Mensch, braucht die Kontemplation, das Leben aus der Tiefe. Wir sind schlecht beraten, wenn wir uns mit Zeitmangel oder mit der Unrast des modernen Lebens entschuldigen; noch schlechter, wenn wir etwa glauben, daß in unserer Zeit Kontemplation durch Aktion ersetzt werden müsse. Wer solches sagt, hat im Grunde schon die Substanz seines christlichen Glaubens preisgegeben, denn dieser Glaube ruht auf dem Wort Gottes, das immer Wort bleibt, auch wenn es Fleisch wird. Gewiß ist in dem ewigen Wort die Welt geschaffen worden, aber es hat sich nicht in der Welt verloren, ist nicht reine Weltlichkeit geworden, ist immer mehr als der bloß immanente Sinn von Welt und Geschichte. So gilt also für den Christen immer neu das Augustinuswort, daß „es nicht genügt, die Einsicht erhalten zu haben, und die Zeugnisse Gottes zu wissen, wenn nicht immerdar empfangen und getrunken wird aus dem Brunnen des ewigen Lichts“ (Enarr in Ps. 118 XXVI, 6; nach H. U. von Balthasar, Das betrachtende Gebet, S. 20).

Was also ist christliche Meditation? Auch sie ist ein Suchen nach dem Absoluten. Sie ist viel mehr als ein Spiel mit der Einbildungskraft oder als ein intellektueller Prozeß, der sich um ein volleres Verstehen der Glaubensgeheimnisse bemüht, mehr auch als eine Willensbewegung, die

sich auf Gott hin richtet, obwohl diese praktischen Aspekte in der konkreten Darstellung christlicher Meditation oft im Vordergrund stehen. Christliche Meditation beginnt nicht mit dem Menschen, sondern mit Gottes Wort. Ihre Grundlage ist der Glaube, daß Gott durch sein Wort die Welt geschaffen hat und alles Dasein durchwebt; daß Gott durch sein Wort gesprochen hat und immer spricht, zu allen Menschen aller Zeiten und auch zu mir; daß Gottes Wort erschienen ist, Fleisch wurde in Jesus Christus, sich hineingegeben hat in unsere Geschichte und so den Sinn unseres Daseins gedeutet hat und unsere Geschichte ihrem Ziel zuführt, geeint zu sein in Gott; daß dieses Wort in uns wirksam ist durch den Geist, in jedem Einzelnen, in der Gemeinschaft der Gläubigen und in dem gesamten Geschehen und den Bewegungen unserer Geschichte.

Christliches Leben bedeutet also leben aus dem Wort Gottes, das uns gegeben ist, das die Kirche beseelt. Hier aber stoßen wir auf ein Mißverständnis, das den Zugang zur Kontemplation oft verbaut hat; man kann es das typisch katholische Mißverständnis nennen: Wir haben die Wahrheit, die Garantie, daß Gottes Wort bei der Kirche bleiben wird bis ans Ende der Zeiten. Wir lernen wohl die Lehrsätze unseres Glaubens, wir wissen auch wohl um die Verpflichtungen, die sich aus dem Glauben ergeben; wir haben also ein Lehrsystem und eine christliche Moral, und wir wissen wohl, wie wichtig dies ist. – Aber ist nicht das Wort mehr als jedes Lehrsystem? Und bedeutet nicht der Anruf Gottes an den Menschen immer etwas Besonderes, das sich nicht in allgemein gültige Formeln zwängen läßt? Muß nicht der Christ über Lehrformeln und Gebote hinaus aus dem Wort Gottes leben, das ihn in jeder seiner Situationen konkret anspricht. Was wir mit dem Ohr hören, ist immer nur die Stimme, was wir mit dem Verstand begreifen, ist immer nur der Begriff. Beide sind nur das Medium, durch das das Wort selbst zu uns kommt, jenseits der Laute und Begriffe. Die Stimme dringt zu uns nur, um das Wort in unserem Herzen zu wecken, und „wenn das Wort wächst, dann schwindet die Stimme“ (Augustinus). Dies ist christliche Kontemplation.

So ist es auch mit den Sakramenten: Sie sind die Zeichen der gnadenhaften Gegenwart Jesu Christi in der Kirche, die sichtbare Garantie, daß wir nicht allein gelassen sind, daß Jesus Christus bei uns ist mit seiner lebenspendenden Gnade, mit seiner heilenden Kraft, in wirkender Gegenwart, als Zusicherung unserer Vollendung. Aber sind wir nicht immer in Versuchung, die Zeichen von seiner Gegenwart zu trennen, sie in beinahe materiellem Sinn als Mittel zum Heil zu betrachten, so wie man eine Medizin gegen eine Erkältung nimmt? Wäre es nicht entscheidend für ein christliches Leben, in den Zeichen der Sakramente dem schöpferischen und erleuchtenden Wort Gottes zu begegnen? Aus der sakramen-

talen Gegenwart muß die persönliche Begegnung entspringen, das Zeichen muß die Wahrheit enthüllen, in der flüchtigen Geste röhrt uns die ewige Liebe an. Das ist christliche Kontemplation.

So ist es nochmals mit der christlichen Zuversicht. Wir haben doch die Zusicherung, daß der Herr bei uns sein wird bis ans Ende der Zeit, daß die Mächte des Todes und der Hölle die Kirche nie besiegen werden. Es kommt wohl vor, daß wir uns durch diese Zusicherung von unserer eigenen Verantwortung für entbunden halten und uns damit zufrieden geben, über die Probleme unseres Lebens und der Welt, in der wir leben, wegzukommen. – Aber die Zukunft ist doch nicht dem blinden Spiel mechanischer Kräfte überlassen. Gott bleibt Herr aller Geschichte, und er wirkt sie durch uns Menschen. So ist die Zukunft in unsere Hände gelegt. Der Christ muß das Geschehen unserer Zeit deuten, er muß ihm Sinn und Richtung geben. Er muß diese Aufgabe erfüllen, ohne daß er fertige Baupläne in Händen hätte; er muß sich führen lassen durch Gottes Wort. Das ist nochmals christliche Kontemplation.

Sobald also ein Christ sein Leben und seine Sendung richtig verstehen will, von der bloßen Annahme trauriger Lehre zur Wahrheit zu kommen sucht, von bloß praktischer Erfüllung seiner Pflichten zum Hinhorchen auf Gottes Ruf; wenn er aus seinem Ursprung, aus Gottes Wort, leben und dieses Leben in seiner Bedeutung ergreifen und erfüllen will, muß er sich zur Kontemplation öffnen.

Man kann den Sinn dieser Kontemplation genauer erfassen, wenn man ihn mit dem dreifachen Weg indischer Erlösungslehre vergleicht, als karma-mārga, als jnāna-mārga, als bhakti-mārga.

Auch für den kontemplativen Christen ist das Verhältnis zur Welt von entscheidender Bedeutung. Er weiß schon aus dem biblischen Schöpfungsbericht, daß der Mensch wirken muß: „Wachset, mehret euch, macht euch die Erde untertan!“ Er kann seinen Glauben an Gott den Vater nicht bekennen, ohne gleich hinzuzufügen: Schöpfer des Himmels und der Erde. Auch der Christ ist versucht worden, sich von der Mühe und Enge der Welt abzusetzen, die Zerstreuung an die Materie und seine Verpflichtung für die Welt und seinen Mitmenschen zu meiden und sich in die Sphäre des Geistes zurückzuziehen. Wir wissen, wie sehr christliche Mystik durch Jahrhunderte unter dem vorwiegenden Einfluß des griechischen Dualismus stand und in Gefahr war, einem einseitigen und einsamen Spiritualismus zu huldigen. Jeder Seelsorger weiß auch, wie schwer es oft ist, echte Kontemplation von einer Flucht vor Verantwortung zu unterscheiden. Der Christ gehört in die Welt. Das weiß er nicht nur, weil er den Schöpfungsbericht kennt, sondern auch, und noch endgültiger und realistischer, von Jesus Christus: aus dem Geheimnis der Menschwerdung, des

Leidens, des Todes des Herrn, der selber die Sünde der ganzen Welt auf sich genommen hat. Der Christ kann nicht der Verantwortung für die Welt ausweichen und die Last des irdischen Lebens abschütteln.

Ebenso weiß aber auch der Christ, daß Werk bindet, daß es den Menschen sich selbst entfremdet, daß es ihn zum Sklaven des Produktionsprozesses macht, daß es ihn zu Tode hetzt im Wettrennen um Selbsterhaltung und um Machtpositionen. Wir brauchen für diese Tatsachen der täglichen Erfahrung keine theologischen Argumente. Soweit also scheint uns die Parallele zum indischen Karma-mārga zu führen: Werk ist notwendig – Werk bindet. Und noch einen Schritt können wir weiter gehen: Also muß der Mensch in innerer Freiheit handeln. Er muß gelassen sein: Nishkāma karma, wirken ohne Leidenschaft, ohne ‚ängstliche Sorge‘ – hat das nicht auch Jesus gesagt, daß das Leben mehr wert ist als alle Mittel, mit denen wir es unterhalten?

Aber nun kann der Christ nicht mehr mitgehen und sagen, daß die Welt immer weiter gehen muß, in niemals endenden Kreisen, daß wir Menschen uns aus der Welt heraus retten müssen, während die Geschichte weiterrollt, in den Zyklen des Yugas und Kalpas. Jesus spricht von der Gottesherrschaft, die am Kommen ist. Sie umfaßt nicht nur den Menschen, sondern die ganze Schöpfung. Die Schlußkapitel der Geheimen Offenbarung enthalten die Vision eines neuen Himmels und einer neuen Erde. „Siehe, ich mache alles neu“. Diese Neuheit besteht in der Zusammenfassung aller geschaffenen Dinge unter Jesus Christus als Haupt. Der Christ weiß also, daß Geschichte, daß auch sein eigenes Werk einen Sinn hat, daß er an dem neuen und ewigen Jerusalem mitbaut: er weiß aber ebenso, daß diese neue Welt nicht einfach das Endprodukt unserer irdischen Geschichte ist: alles Leben und Wirken des Menschen muß durch den Tod hindurchgehen, und nur im Sterben kann er ewiges Leben finden. All das sind für den Christen nicht bloß theologische Erwägungen, sondern die Welt seiner Kontemplation: es ist das Geheimnis Gottes und der Welt, der Geschichte und Vollendung – es ist das Ostergeheimnis, es ist die Mitte der Welt, in der wir leben, die wir mit unseren Händen bauen, die wir aber auch betend erfahren müssen.

Eben dieses betende Erfahren nun ist die christliche Kontemplation. Auch nach der Bibel ist Erkenntnis echter Heilsweg – es gibt auch einen christlichen jnāna-mārga, Weg des Erkennens. „Das ist ewiges Leben, daß sie dich erkennen, den einen wahren Gott, und den du gesandt hast, Jesus Christus“ (Joh 17, 3). Natürlich geht es auch hier genausowenig wie im jnāna-mārga des Hinduismus um bloß begriffliche Erkenntnis – den Klugen und Weisen ist Gottes Geheimnis ja verborgen –, sondern um ein Einssein mit Gott, dem Grund allen Seins und Lebens, und damit

kommt christliche Meditation ganz nahe an die östliche. Aber das zitierte Johanneswort enthält auch die spezifisch christliche Form dieser Erkenntnis: Es gibt keine Erkenntnis Gottes ohne die Erkenntnis Jesu Christi, der von Gott gesandt ist. Es gibt also nur den Gott, der die Welt liebt, der sich mit der Welt einläßt, der Leid und Sünde der Welt auf sich nimmt, der in unlöslicher Solidarität mit unserem Geschlecht verbunden ist. Diesen Gott also, der in Jesus Christus uns gegeben ist, muß der Christ kennen, in ihm soll er ewiges Leben finden. Was bedeutet das für die christliche Kontemplation?

Sie ist zuerst wirkliches Kommen in Gottes Gegenwart. Also sicher nicht eine Weltlichkeit, die in den äußeren Dingen erstickt und sich im innergeschichtlichen Weltprozeß erschöpft. Ein Christentum, das nicht mehr weiß als die Welt, hat seine Substanz verloren, denn um die Welt zu kennen, brauchen wir nicht das Wort Gottes, das doch immer mehr ist als wir selber, das die Welt enthält, aber nie von der Welt umfangen wird. So wird also christliche Kontemplation immer eine Welt des Schweigens sein, des Wartens, des Hörens, der Bereitschaft, der Offenheit.

Sie bedeutet aber auch die Begegnung des konkreten Menschen mit Gott. Sie ist nicht eine Flucht aus der Realität des Lebens, nicht eine ausgeklammerte Sphäre mit Isolierwänden. Echte Kontemplation führt zum Grund unseres Seins und Lebens, und damit auch zur Kraftquelle, die es möglich macht, dieses Leben zu tragen mit Frieden.

Sie bedeutet auch Solidarität mit den anderen Menschen, nicht nur mit der Menschheit im allgemeinen, sondern gerade mit denen, die in unserem Leben stehen, deren Gemeinschaft uns bereichert oder vielleicht auch bedroht, mit Menschen, für die wir Verantwortung tragen oder mit deren Lebensschicksal wir verbunden sind. Denn wenn wir den wahren Gott kennen, dann nehmen wir teil an dem Erlösungswerk Jesu Christi, an der Verantwortung, die er seinen Jüngern für die ganze Welt auferlegt hat. Das will freilich nicht heißen, daß christliche Meditation eine Zeit der Planung für die Arbeit an anderen sein soll – solche Pläne müssen zu gegebener Zeit erarbeitet werden –, wohl aber, daß sich in der Meditation das Verhältnis zum Mitmenschen neu begründet, in Versöhnung, in Verstehen, in Geduld, in Verantwortung; daß ich die Fragen, Kämpfe, Dunkelheiten und auch die Sternstunden meines Mitmenschen mitleben kann; und wenn wir Menschen im Gebet verbunden waren, können wir ihnen doch ganz neu auch im täglichen Leben wieder begegnen.

Kontemplation bedeutet auch Bereitschaft für das Neue, Unerwartete. Denn Gott ist doch größer als unser Herz, und immer wieder führt er uns an den Rand unseres Verstehens. Er allein kennt die Zukunft, ist die Zukunft; in ihm allein können wir auch die Kräfte deuten, die in unserem

eigenen Leben und in unserer Welt wirksam sind. Es wäre falsch, wenn Kontemplation zu einem beruhigten Bei-uns-selber-sein absinken würde. Kontemplation ist nicht – wenn man in einem Vergleich reden darf – das Hineintauchen in ein stilles Wasser, sondern in den gewaltigen Strom des Weltgeschehens, in Jesus Christus. In und mit ihm soll der Christ immer neu das Morgengebet der Erlösung sprechen: „Siehe, ich komme“ (vgl. Hebr 10, 7). In ihm gehört er dem Vater, in ihm gehört er der Welt, in ihm hat er Frieden.

So wird christliche Kontemplation zugleich zum Weg der Liebe, zum bhakti-mārga. Aber es handelt sich da nicht mehr nur um einen Weg, sondern um das Wesen des Christseins – des Menschseins selber, denn Gott ist Liebe. Wenn der Mensch zu sich selber kommen soll, aus Zerstreuung und Verfremdung, dann kann er es nicht durch Isolierung, sondern nur durch das freie und ganze Schenken seiner selbst.

Ich möchte diese Erwägungen über östliche und christliche Meditation nochmals kurz zusammenfassen an Hand des Gebetes aus dem Exerzitienbuch des hl. Ignatius, das allgemein bekannte: „Nimm hin, und nimm an, Herr, meine ganze Freiheit!“ Denn wenn wir uns selber finden wollen, müssen wir zu Gott kommen, zum innersten Grund unseres Seins. Ohne ihn können wir nicht wir selbst sein. Wir müssen aber zu ihm kommen in unserer Ganzheit und Konkretheit, mit all dem, was wir sind und was wir werden, mit unserer ganzen Freiheit. Aber sobald wir dieses Wort von unserer ganzen Freiheit ausgesprochen haben, überfällt uns das Bewußtsein unserer Unzulänglichkeit: Meine Freiheit bedeutet doch mein innerstes Wesen. Kenne ich es denn, dieses innerste Wesen? Hier erfahren doch so viele die Unzulänglichkeit ihrer Bemühungen in der Meditation. Sie kennen weder Gott noch sich selbst. Wir sprechen so leichthin zu Gott, wie zu einem guten Nachbarn, und bleiben ganz an der Oberfläche. Was bedeutet es schon, wenn ich meine ganze Freiheit Gott hingabe und gar nicht weiß, was ich eigentlich bin, und gar nichts ahne von dem unendlichen Geheimnis, vor dem ich stehe? – Deshalb aber fährt das Gebet fort: „Nimm hin mein Gedächtnis, meinen Verstand, meinen Willen!“ Das ist die Trias, die seit Augustinus das Wesen des Menschen ausdrückt, Abbild des dreieinigen Gottes. Denn mein Gedächtnis ist doch mehr als die kärgliche Erinnerung an einige Ereignisse in meinem Leben: es bedeutet alles, was ich wirklich bin, was in mein menschliches Sein hineingeflossen ist: es umschließt mein physisches Sein seit meinem Ursprung, dem Schöpfungsmorgen, das Universum, in das mein Leben hineingewoben ist; es umschließt das Leben, das aus unserer Erde wuchs, es enthält auch den Ursprung des Menschen und die Geschichte der Völker,

es enthält das Wissen, die Kultur, die Kunst, die Triumphen und Zusammenbrüche der Jahrtausende, es schließt die Schicksale meiner eigenen Ahnen ein. Auch die Umwelt ist da, in der sich mein Leben entfaltete, die Menschen und Ereignisse, selbst wenn ich sie längst vergessen habe, Einflüsse, von denen ich nichts weiß und die doch wirksam sind. All das ist meine ‚Memoria‘. Aber diese ‚Memoria‘ soll nicht im Dunkel liegen bleiben. Sie soll bewußt werden, durchleuchtet werden. Das eben bedeutet das Zweite „Nimm hin meinen Verstand“. Der Mensch ist nicht ein dunkles Museum, in dem die Schätze der Vergangenheit vermodern, sondern ‚Erbe‘ Gottes, Miterbe Christi. Es soll in ihm die Schöpfung erwachen und ins Licht geführt werden. Das aber muß letztlich geschehen durch die freie Antwort auf den Anruf Gottes, und deshalb das Dritte: „Nimm hin meinen Willen!“ Denn es ist gerade durch den Menschen, durch seine freie Antwort, mit der er sich in Gottes Weltenplan hineingibt, daß die Welt ihrem letzten Sinn zustrebt.

Meditation kann also doch nichts anderes sein als das bewußte Sich-Hineingeben in das umfassende Heilsgeschehen – aber freilich nicht in allgemeinen theoretischen Erwägungen, sondern in der Konkretheit des persönlichen Lebens und Wirkens. Soll man da noch von einer Alternative östlicher und christlicher Meditation sprechen? Was immer die Methoden im einzelnen anstreben und welche Akzente sie setzen, irgendwie müssen immer beide Seiten unseres menschlichen Seins einbewegen werden, Gott und Mensch: Der Mensch muß sich in Gott finden. Laß mich Dich erkennen, laß mich mich erkennen – das ist ewiges Leben. Östliche Meditation wird vom Menschen her ausgehen, christliche Meditation wird mit dem Gotteswort anfangen. Wenn Meditation ihren Sinn erfüllen soll, muß sie immer beides umschließen. Der Mensch muß sich selber finden, aber nicht um sich in die Tiefe seiner eigenen Welt zu versenken, sondern um sein ganzes Sein zur Weihegabe an Gott den Herrn zu machen.