

EINÜBUNG UND WEISUNG

Dialogisch meditieren

Begegnung mit hinduistischer Geistigkeit

Gerne erinnere ich mich an die Monate zurück, in denen ich vor einigen Jahren von einer Hindu-Schwester aus Rajasthan ein wenig mit Grundübungen des Raja-Yoga vertraut gemacht wurde. Manches davon kann man unmittelbar in den christlichen Gebetsvollzug einbringen.

Damit eine solche Meditationsübung ein wirklich *geistliches* Tun werden kann, müssen einige persönliche Voraussetzungen zumindest anfanghaft vorhanden sein: Zu Beginn der Meditation wünscht man einander Frieden; während einer Verneigung sagt man: „om-shanti“. Dies verlangt, daß in der folgenden Zeit kein Platz sein darf für Egoismus, verdächtigendes Mißtrauen und besitzen-wollende Begierde. Man ist bereit, auf alles Faszinierende oder bloß Erotische zu verzichten. Das gemeinsame geistliche Tun darf nicht zu einer fragwürdigen Kompensation von Triebwünschen oder zu einer unechten Sublimierung nicht gelebten Leib-seins gerinnen. Anstelle von schwärmerischem Eros muß nüchternes Entschieden-sein zum Bleiben in der Agape herrschen; der Lärm von Gier muß verstummen.

Eine andere Vorbedingung ist ein sachlich-objektives Interesse an einer gemeinsamen geistlichen Weise des Selbstvollzugs, der ganzheitlich und leibhaftig geschieht, und zwar so, daß die Grundkräfte des Menschen dabei integriert angewendet werden. Einzelne Bereiche, z. B. das Eshafte, Organische und Körperliche, sollen nicht in ihrer Eigendynamik für sich genommen zum Tragen kommen.

Grundstruktur und Prozeß

Während der Phase vor dem Beginn der eigentlichen Meditation – sei es im Lotus-, im Diamantsitz oder nach eigener Gewohnheit auf dem Boden sitzend – bemühen wir uns um Sammlung; d. h. es gilt, Zerstreuungen, eilige Assoziationen, psychische oder physische Ablenkungen zu übersehen und beiseite zu lassen. Sammeln: sich weder in gewesenen Vergangenheiten verlieren, alten Geschichten nachhängen, noch sich durch utopische Zukunftsträume fixieren lassen, in abstrakter Ferne verschwärmen. Die Phase der Sammlung besagt: In der Gegenwart leben, alles für das Jetzt; *jetzt* für den Einen dasein, den wir Gott nennen; im Nun existieren.

Die hier vorzustellende Meditationsweise ist partnerschaftlich strukturiert; es handelt sich um ein Lehrer-Schüler-Verhältnis, das aber mit gegenseitigem Abhängig-sein nichts zu tun hat. Denn beide sind, jeder in seiner Weise, auf den *Dritten* hin ausgerichtet und geben einander während der Meditation immer mehr frei, so daß jeder eher und leichter Anteil erhalten kann an der Liebe, die von oben kommt. Der „Lehrende“ teilt vom Reichtum seines Geben-Könnens mit; der andere schenkt den Reichtum seines Empfangen-Könnens. Dabei handelt es sich nur um verschiedene Akzentsetzungen des im Grunde selben Tuns. Das beiderseitige Reich-sein bzw. Arm-sein wird selbig füreinander

ander verwendet. Schweigend geht ein Austausch vonstatten, der sich von einer bloß psychologischen Übertragungssituation unterscheidet. Der Dialog passiert im *Augen-Blick*, während dessen beide im gemeinsamen Wollen füreinander transparent sind; sie möchten einander nur weitervermitteln, was ihnen jeweils selbst geschenkt wird, nämlich Friede, Nähe, Trost, Freigebigkeit, Licht und Einsicht.

Methodisch besagt dies: Beide sitzen (am besten in ca. 1 1/2 m Abstand) einander gegenüber und schauen einander – gesammelt und gelassen – in die Augen, aber so, daß die Kommunikation gleichsam von Stirn-Shakra zu Stirn-Shakra läuft.¹ (Dies ist ein Punkt, der bei vielen Inderinnen durch einen ausgefüllten Kreis – ein Rad – oberhalb der Nasenwurzel markiert wird. Auf diesen Punkt hin hat auch während der Phase der Sammlung die Konzentration stattgefunden.) Entscheidend bei diesem Hauptstück der Meditation ist, daß innere Akte der Hingabe an Gott nicht nur zugelassen, sondern lauter und in einem gewissen Sinn „absichtslos“ angezielt und getan werden. Das Maß, in dem dies gelingt – und das ist ein Geschenk –, zeigt die Tiefe der Meditation an. Für diesen Prozeß, der nicht so sehr ereignishaften Charakter besitzt, sondern der in während der Dauer vor sich geht, bedarf es einer längeren Zeitspanne (ca. 1/2 Stunde).

Diese Übung ist weder vom einen noch vom anderen Ichpunkt der Meditierenden her schlechthin „machbar“. Selbstverständlich sollte alles in Ruhe und Schweigen geschehen. Es geht hier nicht um irgendetwas Esoterisches, sondern um die reine Einfachheit der Aktualisierung des Gottesbezugs in dialogischer Gemeinsamkeit. *Methodisch* wird dabei eingeübt, was wohl jeder schon einmal in den Minuten des Schweigens während eines gelungenen religiösen Gesprächs erlebt hat. – Wir sprechen am besten von einem „gegenstandslosen“, dialogischen Verweilen vor Gott. Eine Anreicherung mit Elementen aus anderen Besinnungszeiten, z. B. aus biblischer Meditation, aus Leben-Jesu-Betrachtungen, aus katathymem Bild-Erleben im religiösen Kontext usw., scheint für diese Übung nicht förderlich. Ein methodisches und inhaltliches Zuviel bringt weniger, ist weniger fruchtbar. Daß für ein solches dialogisches Meditieren, wie wir es kurz beschrieben haben, Achtung vor der Würde und dem persönlichen Bereich des anderen vorausgesetzt werden muß, ist nach dem bisher Gesagten selbstverständlich.

Wirkungen und Hintergründe

Jede authentische Meditation hat mit Gnade zu tun; daher sind ihre Ergebnisse nie von vornherein berechenbar. Resultate und Effekte einer solchen Meditation haben daher stets etwas Überraschendes an sich. Aber es gibt Erfahrungswerte, die uns auf einiges aufmerksam machen können.

So wird mancher nach häufiger Wiederholung einer dialogischen Meditationsübung die Erfahrung machen, daß so etwas wie „gleiche Wellenlänge“ psychisch besonders

¹ Beim Kundalini-Yoga beginnt die Meditation bei der Körper-Basis, steigt bis zum Stirn-Shakra auf und übersteigt den Bereich des körperlichen Ich zum Shakra des tausendblättrigen Lotus, das eine Handbreit über dem Kopf liegt. Schon physiologisch gesehen kommt so zum Ausdruck, daß mit diesem Shakra vor allem Transzendieren eingeübt werden soll. Der Kundalini-Yoga (kunda-lini = Erweckung der geistigen Kraft im Menschen) ist besonders durch den hinduistischen Meister Gopi Krishna bekannt geworden, von dem C. F. von Weizsäcker sehr beeindruckt berichtet.

wahrnehmbar wird. Normalerweise braucht es Zeit, bis ein Vertrauensverhältnis entstanden ist, in dem einer den anderen wirklich sein läßt. Dieses Sein-Lassen ist ein schöpferischer, vitaler Grundakt. Es muß eine Atmosphäre herrschen und ein Freiraum dasein, in den jeder von sich her „hineinstrahlen“ kann, in dem einer dem anderen „erscheinen“ kann, wie er eigentlich ist.² Dennoch wird das gleichsam visuelle Erspüren der Aura des anderen nicht in erster Linie angestrebt; obwohl ein solches Meditieren ein originärer Ort dafür ist, die Aura und die Ruhe, die Güte und Lauterkeit, den Glanz und die Herrlichkeit des anderen wahrzunehmen. Nicht um solche Wahrnehmungs-Erfahrungen geht es im Grunde – sie geschehen mehr oder minder von selbst, gleichsam wie nebenbei –, sondern die kostbare Frucht der Meditation besteht darin, daß jemand sich selbst und seiner Geschichte gegenüber freier wird bzw. geworden ist. Dieses Mehr an Freiheit – von Gott als Gnadengeschenk zukommend – wirkt sich in den Beziehungen zu den Mitmenschen aus, – bis in die gesellschaftspolitische Dimension hinein. Anhand erlebter Befreiung eröffnet sich ein erfahrbarer Zugang zum Erlösungswerk Christi, dessen Erlösung mehr als übliche Befreiung bringt, nämlich Vergebung von Sünde und Schuld. Der Mensch wird in neues, gerechtfertigtes Frei-sein vor Gott und den Menschen eingetaucht, ein Geschehen, das auf sein Wort hin bis heute sakramental weitervermittelt wird. Das meditative Üben selbst hat zum Ziel, für Gott um Seiner selbst willen dazusein. Ein solches Dasein gipfelt in den Sakramenten, durch die sich das absolute Du Gottes im Dialog von Mensch zu Mensch je spezifisch zusagt.

Das dialogische Meditieren ist eine methodische Weise, einander religiös zu begegnen, die ihre Wurzel nicht nur im alten Wissen der Brahmanen hat, sondern die auch in der Kirche, z. B. in ihrer Praxis des gemeinsamen Betens, ursprüngliches Heimatrecht besitzt. Der christologische Hintergrund dafür ist das Wort Jesu: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind ...“ (Mt 18,20).

Ob der schweigende, gemeinsame Dialog vor Gott im Glauben ausdrücklich benannt und so vollzogen werden kann oder ob er „anonym christlich“ geübt wird, ist nicht gleichgültig; vor allem dann nicht, wenn das Schweigen ins Wort gebracht wird. Denn das liturgische Gebet der Kirche oder auch das individuell formulierte Gebet des gläubigen Christen kommt nicht wie etwas Beliebiges zur Meditation hinzu, sondern entfällt in einer Sprache, die vom biblischen Offenbarungsgeschehen lebt und innerlich

² In der Sprache des Alltags findet sich ein Hinweis auf diese humane Grunderfahrung. Man spricht von der „Ausstrahlung“, die jemand besitzt. Meist wird allerdings außer einem gewissen Flair kaum etwas rezipiert. Erst während intensiver – die Methode ist letztlich sekundär – Kommunikation mit Persönlichkeiten, vor allem aber mit vergeistigten Menschen, die sich keineswegs durch besondere Intellektualität oder andere auffällige Eigenschaften auszeichnen müssen, wird zuweilen die Intensivform von Ausstrahlung erfahrbar: die *Aura*.

Im Bereich der christlichen Kunst wird die Aura der Heiligen durch einen Strahlenkranz oder einen Heiligenschein dargestellt. Die Ausstrahlung solcher Menschen gründet in ihrem Verankert-sein im Reich der Gnade, im göttlichen Bereich. Ihrem Heiligenschein korrespondiert weiterhin das, was in der hinduistischen Tradition als *Shakra des tausendblättrigen Lotus* überliefert ist.

Es ist wichtig, eine solche Grunderfahrung von jedem esoterischen Überbau (Astral-Leib, Drittes Auge usw.) und von hypostasierenden Interpretationen (magisch, theosophisch usw.) zu befreien und sie in ihrem Eigenwert zu beurteilen. Dann wird man einerseits die immanenten Gefahren solcher Übungen leichter vermeiden können und andererseits ihren überaus wichtigen Stellenwert in christlichen Meditation anerkennen können.

zum meditativen Vollzug gehört, immer wieder, wie Jesus exemplarisch die Seinen zu beten gelehrt hat. Und an sein Wort sollen wir uns halten. Daher gilt es, getreu seiner göttlichen Weisung immer wieder zu sprechen: „Vater unser im Himmel ...“ (Mt 6,9–13).

Weil durch Jesus Christus die vielen „Iche“ der Menschen – auch die, die ihn nicht nennen können – zu einem menschheitlichen Wir geeint sind (für das die Kirche ein sichtbares Zeichen ist), in dem jede und jeder je mehr sie/er selber werden soll, dürfen wir zu Recht hoffen, daß Gott die Gnade des Betens vielen Menschen schenkt, die noch nichts von Jesus Christus gehört haben. Auch sie können wirklich beten. Dies soll von den Christen positiv anerkannt und hochgeschätzt werden.

Das II. Vatikanische Konzil erklärt:

Die katholische Kirche lehnt nichts von alledem ab, was in diesen Religionen (Hinduismus, Buddhismus) wahr und heilig ist. Mit aufrichtigem Ernst betrachtet sie jene Handlungs- und Lebensweisen, jene Vorschriften und Lehren, die zwar in manchem von dem abweichen, was sie selber für wahr hält und lehrt, doch nicht selten einen Strahl jener Wahrheit erkennen lassen, die alle Menschen erleuchtet. Unablässig aber verkündet sie und muß sie verkündigen Christus, der ist „der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14,6), in dem die Menschen die Fülle des religiösen Lebens finden, in dem Gott alles mit sich versöhnt hat.³ (vgl. 2 Kor 5,18f)

Was Paulus den Thessalonichern rät: „Prüfet alles, das Gute behaltet“ (1 Thess 5,21), gilt auch heute. Der Apostel tut dies im Glauben an Jesus Christus, der als historische Persönlichkeit mit seiner Botschaft nicht nur eine *geschichtlich* universelle Ausstrahlung hat, sondern der eine *heilsgeschichtlich* einmalige und unüberbietbare Bedeutung besitzt. Ist er doch der Sohn des Vaters, das ewige Wort Gottes, das ein für allemal Mensch geworden ist. Im Hymnus des Kolosserbriefes wird von ihm bekannt:

Alles ist durch ihn und auf ihn hin geschaffen.
 Er ist vor aller Schöpfung,
 alles hat ihn ihm Bestand.
 Er ist das Haupt des Leibes,
 der Leib aber ist die Kirche.
 Er ist der Ursprung,
 der Erstgeborene der Toten;
 so hat er in allem den Vorrang.
 Denn Gott wollte mit seiner ganzen Fülle
 in ihm wohnen,
 um durch ihn alles versöhnen
 und alles auf Erden und im Himmel
 zu Christus zu führen,
 der Frieden gestiftet hat durch das Blut seines Kreuzes.
 (Kol I, 16–20)

Paul Imhof, München

³ Nostra aetate, Art. 2.