

# Neue Bücher

## Berichte

### MEDITATION — WEG ZU HEILUNG UND HEILIGUNG (II. Teil)

Ein Buchbericht von Dr. Willi Massa SVD, St. Augustin

Nachtrag zum 1. Teil\*

Inzwischen ist die angekündigte zweite Auflage von Volk, „Entspannung, Sammlung, Meditation“ erschienen<sup>1)</sup>. Ein kleines Übungsbuch, ohne große Theorie, mit präzisen Hinführungen zur Meditation der Symbole, Worte und Träume über die Vorstufe des Gegenwärtig-werdens. Die Anleitungen der Schallplatte wurden in den Text aufgenommen, so daß man sie kaum vermißt. Neu erschien von Ursula v. Mangoldt, „Meditation — heute“. Ein Bericht über ein Symposium auf Schloß Elmau im Januar 1970<sup>2)</sup>. Die Vertreter der verschiedensten Geistesrichtungen tauschten ihre Methoden und Erfahrungen aus: Yoga, Zen, Kabbala, Jesusgebet der Ostkirche, Erfahrungen der Psychologie u. a. m. Die Diskussionen klären manche Fragen, die sich notwendig bei der Begegnung mit östlichen Methoden stellen, wie etwa: ist Meditation Methode oder Weltanschauung? Ist östliche Meditation für uns im Westen möglich? Hat Meditation einen sozialen Sinn? Ein gewichtiger Beitrag zum heute fälligen Gespräch derer, die sich der Sache des Menschen annehmen.

Dr. med. Selawry, eine gebürtige Moskauerin, legt ein weiteres Werk über die Gebetstradition der Ostkirche vor: „Das immerwährende Jesusgebet. Ein Weg geistiger Erfahrung“<sup>3)</sup>. Der Stil blieb der gleiche wie im ersten Buch. Diese „Schule des wahren Gebetes“ zeigt überraschende Parallelen in Erfahrung und Anweisung mit östlicher Praxis; ostkirchliches Christentum könnte uns die Brücke schlagen zu der uns fremden Welt östlicher Einstellung, sie könnte Brücke sein zwischen Ernstnehmen der Offenbarung und dem Ernstnehmen des leiblichen Exerzitiums auf dem Weg zur Entfaltung unseres Menschseins nach dem Plane Gottes.

Klemens Tilmann, dessen Bücher im ersten Teil vorgestellt wurden, bereitet ein neues Werk vor. Es soll eine Antwort und Hilfe für die gegenwärtige Entwicklung sein. Vom konkret Erfahrbaren aus wird das Wesen der Meditation behandelt, in die Grundlagen eingeführt und die Formen der einzelnen Anleitungen besprochen. Der Bogen spannt sich von der naturalen Meditation bis zur übergegenständlichen. Ein zweiter Band wird ausführlich die christliche Glaubensmeditation darstellen. Die Früchte östlicher Meditationserfahrung sollen eingebracht und vor allem das Vorfeld, die Hinführung und Bereitung zur Meditation berücksichtigt werden.

\* Ordenskorrespondenz, 11. Jg, 1970, Heft 3, S. 385—391

1) VOLK, Georg: *Entspannung, Sammlung, Meditation*. Einübung zur Erhaltung unserer Gesundheit. Mainz: Grünewald 1970, 100 S., 7,80 DM.

2) MANGOLDT, Ursula v.: *Meditation — heute*. Information und Diskussion. Weilheim: Barth 1970, 217 S., 19,80 DM.

3) SELAWRY, Alla: *Das immerwährende Herzensgebet*. Ein Weg geistiger Erfahrung. Weilheim: Barth 1970, 259 S., 14,80 DM.

Aus Versehen fehlten im ersten Teil des Berichtes die bibliograph. Angaben zu Händler und Melzer. Sie seien hier nachgeholt <sup>4)</sup>).

### 1. Östliche Meditation im Spiegel westlicher Autoren

Ernst Benz, der bekannte Marburger Religionswissenschaftler, schrieb in seinem Artikel „Die Wiederentdeckung der Meditation in der modernen Religionswissenschaft und Theologie“ <sup>5)</sup>: „... auf Grund meiner Beschäftigung mit der Geschichte der alten Kirche, des östlich-orthodoxen Christentums und der christlichen Mystik des Abendlandes war ich zu der Überzeugung gekommen, daß die christliche Kirche der neueren Zeit ... mit der Meditation ein wichtiges Element des geistlichen Lebens preisgegeben hat, das die alte und mittelalterliche Kirche noch besaß und das wir in unserer heutigen Zeit wieder dringend benötigen. ... Nachdem nunmehr die moderne Religionswissenschaft zu einer spontanen Wiederentdeckung der asiatischen, nichtchristlichen Formen der Meditation geführt hat und sich diese in den nominell christlichen Ländern Europas und der USA außerordentlich stark zu verbreiten beginnen, ist die Beschäftigung mit den Fragen der Meditation heute keine exotische Liebhaberei für Pfarrer mehr, sondern eine Aufgabe, die sich dem christlichen Theologen und Pfarrer aus unmittelbaren seelsorgerlichen Gründen aufdrängt und ihm durch die tägliche Praxis selbst auferlegt wird.“ Die Entwicklung der letzten 10 Jahre sollte ihm Recht geben. Überall werden asiatische Meditationsformen angeboten und es mehren sich die Theologen, die nicht blind an diesem Phänomen vorbeisehen.

In die Praktiken der Meditation in der Welt führt in anregender Weise Wladimir Lindenberg ein. In „Die Menschheit betet“ gelingt es dem Arzt, die Meditation altchinesischer Lebensphilosophie, des Buddhismus, des Yoga, Zen, der Chassiden, des Islam und der christlichen Kirchen darzustellen. Er will keine Anleitung geben, aber anregen zur Besinnung auf Wesentliches <sup>6)</sup>. Ein Zweifaches vermittelt das Buch von Ursula von Mangolt, „Meditation, Heilkraft im Alltag“ <sup>7)</sup>, eine kurze, jedoch klare Darstellung des Gemeinsamen und des Trennenden asiatischer und christlicher Meditation. Die Beurteilung geht allerdings von den konkreten Formen der Meditation aus und nicht so sehr vom anthropologischen Grundvollzug, der sich in den verschiedensten Methoden eine Form schafft. Darum ist ihr Beitrag mehr eine Darstellung des Nebeneinander von christlicher und außerchristlicher Meditation als eine Anbahnung einer „neuen gemeinsamen Weise der inneren Bildung“ auf die sie zu hoffen wagt. Sie vermittelt die der Begeisterung für asiatische Methoden oft fehlende Unterscheidungsfähigkeit und leitet im zweiten Teil zu einer zeitgemäßen Form an, die jeder vollziehen kann: Meditation des Lebensweges, der Begegnung in der Gärde und Meditation im Alltag.

Speziell mit den Formen des buddhistischen Zen befassen sich die beiden Jesuiten P. Dumoulin und P. Enomiya-Lassalle. Dumoulin geht in „Zen — Geschichte und

<sup>4)</sup> HÄNDLER, Otto: *Zwischen Glaube und Unglaube*. Göttingen: Vandenhoeck 1968, 129 S.

MELZER, Friso: *Innerung, Wege und Stufen der Meditation*. Kassel: Stauda 1968, 215 S.

<sup>5)</sup> BENZ, Ernst: *Die Wiederentdeckung der Meditation*, in: *Zeitschr. f. Religions- und Geistesgeschichte*, 11 (1959), S. 258—267.

<sup>6)</sup> LINDENBERG, Wladimir: *Die Menschheit betet. Praktiken der Meditation in der Welt*. München: Reinhardt 1966<sup>5</sup>, 233 S.

<sup>7)</sup> MANGOLDT, Ursula v.: *Meditation, Heilkraft im Alltag*. Weilheim: Barth 1960, 97 S.

Gestalt" <sup>8)</sup> den indischen Wurzeln des japanischen Zen nach, versucht die erste Begegnung zwischen Zen und Christentum im 16. Jh. zu erhellen und untersucht den mystischen Charakter der Zen-Methode. Die eigentliche Auseinandersetzung mit dem Zen bringt er jedoch in seinem zweiten Werk „*Östliche Meditation und christliche Mystik*" <sup>9)</sup>. Beide Formen der Mystik werden verglichen, die Frage nach der Beziehung zwischen dem „Selbst" und der „Welt" im meditativen Geschehen behandelt und im dritten Teil die buddhistische Meditation in christlicher Sicht dargestellt. Die von seltener Sachkenntnis getragenen Ausführungen bringen zum Ausdruck, daß zwischen Ost und West ein innerer Dialog möglich ist und die fernöstlichen Werte als Teil des Geisteserbes der Menschheit heute eingebracht werden müssen.

Noch mehr von einer über zwanzigjährigen Praxis geprägt sind die Veröffentlichungen von P. Lassalle, der in den letzten zwei Jahren als christlicher „Zenmeister" in Deutschland bekannt wurde und in der Nähe von Tokyo ein christliches Zentrum für Meditation im Stil des Zen unterhält. „*Zen — Weg zur Erleuchtung*" <sup>10)</sup> beschreibt schlicht die Übungen in den Zen-Klöstern und versucht den inneren Prozeß und das Ziel der Übung, das Satori, die Erleuchtung, verständlich zu machen. Wer keinen Meister finden kann, erhält im letzten Kapitel knappe aber klare Anweisung zum Üben. Das umfangreiche zweite Werk, „*Zen-Buddhismus*" <sup>11)</sup> dagegen, ist eine wissenschaftliche Arbeit, die vor allem den Parallelen zum Zen in der christlichen Mystik nachgeht. Es soll die Frage geklärt werden, inwiefern solche Methoden mit christlicher Einstellung vereinbar sind und wie sich diese Methoden im christlichen Raum bereits realisiert haben. Angesichts des spirituellen Reichtums in der christlichen Mystik kann man nur unsere heutige Armut beklagen und die Tatsache begrüßen, daß uns auf dem Umweg über Asien unsere eigenen Schätze wieder bewußt werden. Das Werk schließt mit Anregungen für die christliche Spiritualität. Auf Wunsch der Teilnehmer an seinen Zen-Kursen entstand das dritte Buch, „*Zen-Meditation für Christen*" <sup>12)</sup>. In einem theoretischen Teil bringt es die Ergebnisse seines großen Werkes in einfacherer Form; im praktischen Teil kommt dann das Zazen als christliche Meditation stärker zum Zuge. Wer sich mit dem Gedanken trägt, einen Zen-Kurs zu besuchen, kann sich anhand dieses Buches gut vorbereiten.

Den Methoden Indiens ist Déchanet verpflichtet. Jahrelang erprobte der Benediktiner für sich die körperlichen und geistigen Sammlungsübungen, bis er seine Erfahrungen mit dem geistigen Training des Yoga veröffentlichte. Sein in sechs Auflagen erschienenenes Werk, „*Yoga für Christen*" ist vergriffen. Für seine Schüler schrieb er nun „*Mein Yoga in 10 Lektionen*" <sup>13)</sup>. Hier werden die körperlichen Bedingungen zur inneren Sammlung noch ernster genommen als im Zen. Der ganze Mensch wird in die rechte Verfassung gebracht; Leib-Seele-Geist unter ein „Joch" gebracht und der ganze Mensch an Gott angejocht. Man kann sich der erfahrenen Führung Déchanets überlassen ohne befürchten zu müssen, sich die Knochen zu brechen oder geistig ein

<sup>8)</sup> DUMOULIN, Heinrich: *Zen — Geschichte und Gestalt*. Bern: Franke, Sammlung Dalp, Bd. 87, 1959, 332 S., 14,80 DM.

<sup>9)</sup> DUMOULIN, Heinrich: *Östliche Meditation und christliche Mystik*. Freiburg: Alber 1966, 339 S.

<sup>10)</sup> ENOMIYA-LASSALLE: *Zen — Weg zur Erleuchtung*. Wien: Herder, 1969<sup>3</sup>, 148 S.

<sup>11)</sup> ENOMIYA-LASSALLE: *Zen-Buddhismus*. Köln: Bachem 1966, 449 S., 40,— DM.

<sup>12)</sup> ENOMIYA-LASSALLE: *Zen — Meditation für Christen*. Weilheim: Barth 1969, 208 S.

<sup>13)</sup> DECHANET, Jean-Marie: *Mein Yoga in 10 Lektionen*. Luzern: Räber 1966<sup>2</sup>, 157 S.

Hindu zu werden. Die Yoga-Literatur ist heute kaum noch zu überblicken. Meist handelt es sich aber nicht um den geistigen Yoga, der in der Meditation gipfelt, sondern um einen sportlich mißbrauchten Hatha-Yoga.

Rieker versagt sich diese billige Popularisierung. „*Meditation — Übungen zur Selbstgestaltung*“ ist ein ernst zu nehmendes Buch, das nicht am Schreibtisch entstanden ist<sup>14</sup>). Es kann Suchenden den Weg zeigen, wenngleich in den theoretischen Darlegungen manchmal eine Harmonisierungstendenz erscheint, die Bibel und Tiefenpsychologie vorschnell auf seine Sicht einengt.

## 2. Anthropologische Reflexion

Allen meditativen Schulen ist eines gemeinsam: das Interesse an der inneren Entfaltung des eigentlichen Menschlichen, gleich unter welchem Aspekt dieses nun erfaßt wird. Dieses Thema bestimmt das Lebenswerk des Grafen Dürckheim, der im Schwarzwald eine existenzial-psychologische Bildungs- und Begegnungsstätte unterhält. Meditative Praktiken im Stile des Zen, — in längerem Japanaufenthalt bei dortigen Meistern erlernt, — werden eingesetzt, um den Menschen den Weg zu sich und seinem Wesen zu führen, das verstanden wird als individuelle Weise der Teilhabe am göttlichen Sein, das sich in ihm ausgestalten möchte. Das Ziel ist darum definiert als Transparenz für Transzendenz. Was auf diesem Wege die Zen-Methode leisten kann, stellt er in „*Zen — und Wir*“ dar<sup>15</sup>). Ost und West sind für ihn keine geographischen Begriffe mehr, sondern bezeichnen die beiden Grundstrukturen des Menschen, die geschichtlich allerdings in Ost und West divergierende Entfaltung fanden. „*Durchbruch zum Wesen*“<sup>16</sup>) geht den Bedingungen menschlicher Wesensentfaltung nach; „*Erlebnis und Wandlung*“<sup>17</sup>) betont die Erfahrung des Wesens als Voraussetzung menschlicher Wandlung; „*Hara — Die Erdmitte des Menschen*“<sup>18</sup>) holt östliche Erfahrung mit leibhafter Existenz heran, um den Menschen auf dem Weg der Übung körperlicher Haltung in eine Verfassung zu bringen, in der er durchlässig wird für transzendentes Sein. Der Mensch im Hara hat seine Wurzel gefunden, ist befreit aus dem Bannkreis seines fixierenden Ichs; er ist existentiell „zu Hause“. Eine Daseinsform, die immer mehr im Westen vermißt wird. Es geht letztendlich um den „mündigen Menschen“. Dieses Thema behandelt „*Überweltliches Leben in der Welt. Der Sinn der Mündigkeit*“<sup>19</sup>). In großer Nüchternheit werden die Erfahrungen des Menschen ernst genommen, in denen eine transzendente Wirklichkeit ihn berührt. Klar schreiten die Gedanken voran im Dreischritt: Das Ziel, der Weg, die Frucht. Hier werden ausgehend von der Erfahrung des Daseins die Grundzüge einer kommenden Anthropologie entwickelt, in der der initiatische Weg, der Weg der geistigen Übung, eine große Rolle spielt.

Greift Dürckheim in das Gespräch zwischen Ost und West vom Anthropologischen her ein, so ist der Beitrag von *Bodmershof* darin zu sehen, die meditativen Praktiken

<sup>14</sup>) RIEKER, Hans-Ulrich: *Meditation. Übungen zur Selbstgestaltung*. Zürich: Rascher 1962, 291 S., 18,— DM.

<sup>15</sup>) DÜRCKHEIM, Karlfried Graf: *Zen und Wir*. Weilheim: Barth 1961, 135 S.

<sup>16</sup>) DÜRCKHEIM, Karlfried Graf: *Durchbruch zum Wesen*. Bern: Huber 1968<sup>4</sup>, 183 S.

<sup>17</sup>) DÜRCKHEIM, Karlfried Graf: *Erlebnis und Wandlung*. Zürich: Niehaus 1956, 157 S.

<sup>18</sup>) DÜRCKHEIM, Karlfried Graf: *Hara. Die Erdmitte des Menschen*. Weilheim: Barth 1970<sup>4</sup>, 255 S.

<sup>19</sup>) DÜRCKHEIM, Karlfried Graf: *Überweltliches Leben in der Welt. Der Sinn der Mündigkeit*. Weilheim: Barth 1968, 192 S.

der Völker mit äußerster Präzision zu analysieren, das ihnen Gemeinsame zu erkennen und die Verschiedenheit aus den unterschiedlichen Sichtweisen einsichtig zu machen. Die „Geistige Versenkung“<sup>20)</sup> vermag viele Widersprüche der Traditionen im Blick auf den inneren Zusammenhang der bildhaften wie bildlosen Meditationsformen aufzulösen. In der Knappheit des Ausdrucks und der Präzision des Begriffs zeigt sich ein Meister.

### 3. Medizinische Aspekte

Sind die asiatischen Versenkungsmethoden nur eine gedankliche Spielerei oder läßt sich daraus für den westlichen Mediziner Nutzen ziehen? Das waren die Fragen, die den Arzt Dr. Langen bewegten, die verschiedenen Systeme auf das ihnen Gemeinsame hin zu untersuchen. „Archaische Ekstase und asiatische Meditation“<sup>21)</sup> ist somit eine Ergänzung des Werkes von Stokvis, *Der Mensch in der Entspannung*, das im ersten Teil vorgestellt wurde. Dem Ergebnis, daß „in allen (Techniken) über einen stufenweisen Übungsweg ein hypnoider unterwacher bewußtseinsentleerter Zustand“ erzeugt wird, widerspricht eine andere Untersuchung über „Die physiologischen Wirkungen der transzendentalen Meditation. Hinweise für einen vierten Hauptbewußtseinszustand“<sup>22)</sup>. Diese auf präzisen physiologischen Untersuchungen basierende Dissertation kommt zu dem Ergebnis, daß es sich in der Meditation nicht um Unterzustände des Wachens handele, sondern um einen vierten Haupt-Bewußtseins-Zustand.

4. Darstellung des meditativen Weges aus asiatischer Sicht. Inzwischen ist auch hier die Literatur Legion geworden. Nur einige Titel seien herausgegriffen, eine fast zufällige Auswahl.

Blofeld, ein europäischer Buddhist stellt in seinem Buch „Der Weg zur Macht“<sup>23)</sup> die tantrische Mystik und Meditation dar, wie sie in Tibet geübt wird. Im Gegensatz etwa zum Zen verwendet diese Form der Meditation systematisch Vorstellungen, Klänge und Bilder, die nach Ansicht des Autors für manche Nicht-Buddhisten ein gangbarer Weg ist als z. B. die Übung des Zen. Vereinzelt Hinweise auf Parallelen zu C. G. Jung lassen den Unterschied in der Darstellung menschlicher Wirklichkeit erst recht spüren. Hier Anstrengung des wissenschaftlichen Begriffs und sauberen Denkens, dort blumige, traditionsbefrachtete Sprache. Man ist öfters erinnert an bekannte kath. Ritualien, die weniger Sinn für ursprüngliche Form zeigten als eine Darstellung der derzeitig gültigen Vorschriften sein wollten. Eine buddhistische Variante christlicher Frömmigkeitsliteratur.

Ganz anderen Charakter trägt das Buch des bekannten Swami Sivananda, „Konzentration und Meditation“<sup>24)</sup>. Jeder spürt den Meister hinter den detaillierten Anwei-

<sup>20)</sup> BODMERSHOF, Wilhelm: *Die geistige Versenkung*. Eine Studie. Zürich: Kober-sche 1965, 169 S., 19,80 DM.

<sup>21)</sup> LANGEN, Dietrich: *Archaische Ekstase und asiatische Meditation*, mit ihren Beziehungen zum Abendland. Stuttgart: Hippokrates 1965, 128 S.

<sup>22)</sup> WALLACE, Robert Keith: *Die Physiologischen Wirkungen der transzendentalen Meditation*. Hinweise für einen vierten Haupt-Bewußtseins-Zustand. Stuttgart-Degerloch 1970, SIMS Schriftenversand, Lustenauer Straße 11.

<sup>23)</sup> BLOFELD, John: *Der Weg zur Macht*. Praktische Einführung in Mystik und Meditation des tantrischen Buddhismus. Weilheim: Barth 1970, 277 S.

<sup>24)</sup> SIVANANDA SARASVATI, Swami: *Konzentration und Meditation*. Weilheim: Barth 1959, 2. Aufl., 390 S.

sungen, die über Konzentration zur Meditation führen. Er beschreibt die Arten, legt die Hindernisse ganz ausführlich dar und spricht über die inneren Erfahrungen beim Meditieren. Die Vorstellungen von Welt, Gott und Mensch sind ganz hinduistisch, bieten aber auch für den Christen eine Fülle von Einsichten.

Keine eigentliche Anweisung für Meditationsübung will das Buch von *Sri Aurobindo* sein, „*Stufen der Vollendung*“<sup>25)</sup>. Es gehört jedoch hierher, weil es wie selten ein Buch die in allen Übungen angepeilte Verwandlung des Menschen darstellt. Seine Schau vom Aufstieg des Menschen zum supramentalen Wesen, dadurch daß das wahre Selbst zum Mittelpunkt des ganzen Wesens wird, erinnert an die genuine Schau von Teilhard.

Eine islamische Variante dieses Weges zur Vollendung zeigt das Büchlein von *Inayat Khan*, „*Stufen einer Meditation*“<sup>26)</sup>, wie sie im Sufismus geübt wird. Die Aufnahme, die z. B. die Predigten Meister Eckehards bei den Sufis finden, läßt Prof. Corbin in der Einleitung die Hoffnung aussprechen, daß der Tag kommen wird, an dem die Gottesfreunde des Ostens und des Westens sich endlich begegnen werden.

---

<sup>25)</sup> AUROBINDO, Sri: *Stufen der Vollendung*. Die Entfaltung neuer Bewußtseinskräfte. Weilheim: Barth o. J., 191 S.

<sup>26)</sup> INAYAT KHAN, Vilayat: *Stufen einer Meditation*. Weilheim: Barth 1962, 124 S.