

Manfred Rompf, Pfr.i.R., Meditations- u. Kontemplationslehrer, Mitglied der Würzburger Schule der Kontemplation Schliepersberg 9 b, 45257 Essen, Tel.: 0201-488849, www.manfredrompf.de, m.rompf@gmx.de

Vortrag auf dem Yoga Kongress „Meditation und Yoga – altes Wissen schafft neue Wissenschaft“ Veranstalter: Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) und Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. in Horn- Bad Meinberg 11.- 13.11.2011

Meditation und Kontemplation im Christentum in Geschichte und Gegenwart

Meditation und Gebet gehören im religiösen Bereich zusammen; da geht eins ins andere über. In der christlichen Tradition und entsprechend in den meisten Religionen können wir drei verschiedene Formen des Betens unterscheiden:

1. Das gesprochene Gebet: Dank, Klage, Bitte, Fürbitte, Anbetung und Gebärden.

2. das betrachtende Gebet: die Meditation, die Betrachtung und Verinnerlichung des Wortes Gottes, sowie von religiösen Bildern und Symbolen. Beim Meditieren geht es um ein Nachsinnen über den Sinn des Lebens. Das lateinische Wort „meditari“ hat eine doppelte Bedeutung: Nachsinnen und intensiv üben, also immer wieder wiederholen und vertiefen. Im Mittelalter wurde Meditation auch als „Ruminatio“, d.h. „Wiederkauen“ bezeichnet. Z.B. ein Bibelwort, das man auswendig gelernt und „geinnert“ hat, und es dann in aller Ruhe wie eine Kuh wiederkaut und verkostet. Luther fand ein noch stärkeres Bild: „Meditation ist wie eine Schwangerschaft: Gottes Wort aufnehmen und austragen.“ Ein sehr treffendes Beispiel für Meditation finden wir im Lukasevangelium: „Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.“ (Lk.2,19). Meditieren ist also ein Nachsinnen, das nicht nur im Kopf, sondern in Herz und Gemüt geschieht. Schriftmeditation zielt auf erfahrungsmäßige Begegnung mit Gott.

Fernöstliche Meditation meint in der Regel nichtgegenständliche Meditation und steht in Parallele zur christlichen Kontemplation. Aber auch die fernöstlichen Religionen kennen gegenständliche Meditation. Im christlichen Abendland war Meditation in der Regel Schriftmeditation.

3. das schweigende Gebet: Die ungegenständliche Meditation, die Kontemplation. Darauf gehe ich nun besonders ein. Während bei der gegenstandsbezogenen Meditation, Verstand, Gefühle, Sinne und Wille und so unser Ich aktiv gehalten werden, wird in der Kontemplation alles zum Schweigen gebracht. Der evangelische Mystiker und Liederdichter Gerhard Tersteegen hat dies in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ (EG 165) so ausgedrückt: „alles in uns schweige“ und: „lass mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.“ In der Kontemplation üben wir uns in einer passiven Offenheit in längeren Zeiten der Stille und des Schweigens. Dabei werden auch die

Gedanken, die weiter laufen, unter Kontrolle und zum Schweigen gebracht: *„alles in uns schweige“*. Das war für Tersteegen eine selbstverständliche tägliche Übung. Dabei hat er dann besonders die Gegenwart Gottes erfahren und in den Alltag übertragen: *„Wo ich geh, sitz und steh, lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.“*

Kontemplation ist die Bezeichnung für den christlich-mystischen Weg, sich in der Gegenwart Gottes zu erfahren, ja in liebender Hingabe an die letzte Wirklichkeit sich mit dieser als Einheit zu erleben. Ich zitiere dazu wieder Tersteegen: *„Ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden.“* Hier wird das Ich, das wir im Alltag notwendig brauchen, ganz zurückgenommen.

Das Wort „Kontemplation“ kommt vom Lateinischen und setzt sich zusammen aus „con“, das bedeutet „gemeinsam“ oder „mit“, und „templum“, das bedeutet „Betrachtungsraum“, Heiliger Raum der Gottheit, wo die Priester betrachten, beobachten und beschauen, was der Wille der Gottheit sei. So bedeutet auch das lateinische Verb „contemplari“ „betrachten“, „beschauen“. Es geht in der Kontemplation darum, selbst zum Tempel, zum Ort der Gottesbeschauung und Wohnung Gottes zu werden. Entsprechend lehrt der Mystiker Johannes Tauler (1300 – 1361): *„Der Mensch lasse die Bilder der Dinge ganz und gar fahren und mache und halte seinen Tempel leer. Denn wäre der Tempel entleert, und wären die Phantasien, die den Tempel besetzt halten, draußen, so könntest Du ein Gotteshaus werden.“*

Eine sehr gute Formulierung für Kontemplation fand Bede Griffiths (1906 – 1993 – Benediktiner, christlich - hinduistische Verständigung und Erfahrungsaustausch):

„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.“

Da Gott nicht gegenständlich zu fassen ist, geht es nicht um ein rationales, sinnliches Betrachten, auch nicht von Worten, von Bildern und Symbolen wie in der gegenständlichen Meditation, sondern um ein gegenstandsfreies Beschauen, eigentlich um ein Sich – beschauen -lassen, Sich – durchdringen - lassen vom Unbegreiflichen. Dazu ist Zeit und Raum der Stille erforderlich. In der Stille kommt der Mensch zu sich selbst, er lernt sich immer mehr auch in seiner Tiefe kennen. Die Selbsterkenntnis und die Gotteserkenntnis gehören untrennbar zusammen, wie zwei Seiten zu einem Blatt. Wir lernen in der Stille, uns selbst, unserer Wirklichkeit und der uns umfangenden Wirklichkeit Stand zu halten. Das kann ein Erschrecken sein, ist aber auch verbunden mit einem Staunen über Geheimnisse in unserem Leben und der Schöpfung, schließlich mit einem Staunen über ein letztes Geheimnis oder schon einem Ergriffensein von diesem, das wir nicht zutreffend bezeichnen können. Und doch haben Menschen aller Kulturen und Religionen das Unsagbare benannt: Das Göttliche, Gottheit, Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe, Grund, Sein, Einheit, letzte Wirklichkeit und anders. Da solche Erfahrung „geheimnisvoll“ ist, weil sie nicht mit der Ver-

nunft zu fassen ist, wird sie mystisch genannt. Mit Mystik bezeichnen wir das dem Verstand nicht mögliche, „geheimnisvolle“ Erkennen und Schauen Gottes mit dem Herzen.

In seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ bittet Tersteegen um das Schauen Gottes mit dem Herzen und im Geist, worum es in der Kontemplation ja geht, und was nur aus Gnade erfahren wird: „*mach mich reines Herzens, dass ich deine Klarheit schauen mag in Geist und Wahrheit*“.

Aus der gleichen Erfahrung verheißt Jesus: „Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.“ (Matthäus, 5,8) *Dieses Schauen Gottes ist von Jesus nicht erst für das Jenseits verheißt, sondern jetzt und hier erfahrbar, wie es Tersteegen zutreffend versteht und erfahren hat und auch wir erfahren können.*

Alle Mystiker beklagen, dass sie ihre Erfahrung nicht recht in Worte fassen können. Viele erfahren eine Überschreitung des personalen Raumes hin in den transpersonalen. Das wird z.B. deutlich im 5. Vers des Liedes „Gott ist gegenwärtig“ von Tersteegen, wo er a-personale Bilder für Gott gebraucht: „Luft, die alles füllet“, „aller Dinge Grund und Leben“, „Meer ohn Grund und Ende“, „Wunder aller Wunder“, an anderen Stellen: Atem, Geist, Quelle usw. Doch trotz solcher a-personalen und transpersonalen Gotteserfahrung ist sie bei Tersteegen immer auch noch personal; so ist gerade in diesem Vers seine Anrede an das göttliche Du besonders innig: „*Ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden.*“, (oder: „*ins Meer der Liebe mich versenken*“ in „*Ich bete an die Macht der Liebe*“).

(Bei solcher Einheitserfahrung ist Tersteegen der Unterschied zwischen Gott und Mensch wichtig. Jörg Zink erklärt diese Unterscheidung in der Einheitserfahrung sehr anschaulich: „*Wenn ich einen Krug ins Wasser tauche, so ist der Krug im Wasser, und das Wasser ist im Krug.*“ (Die Goldene Schnur“ S.210). Wasser bleibt dabei Wasser und der Krug bleibt beim Eintauchen ein Krug, so in der Einheitserfahrung mit dem Göttlichen, der unio mystica, bleibt der Mensch, ein Mensch und Gott die Gottheit.)

Mystische Erfahrungen sind immer Geschenk, und auch ohne besondere Übungen erfahrbar für alle Menschen und auch bei Kindern möglich. Übungen der Meditation und Kontemplation sind aber Vorbereitungen und Vertiefungen für solche Erfahrungen und helfen diese bleibend in den Lebensvollzug zu bringen. Wichtig ist, dass echte Mystik in den Alltag führt – Siehe Moses, Jesus, Buddha u.a.

Nun zur Geschichte.

1. Die christliche Meditation geht auf Jesus von Nazareth zurück und wurzelt so im Judentum.

Mose erlebt in der Einsamkeit der Wüste Sinai das Heilige; er erfährt: Gott ist gegenwärtig, er ist der „Ich bin, der ich bin und sein werde – das Sein“, das ist sein Name, und es ist doch kein normaler Name mit dem man einer Person habhaft werden kann. Der brennende Dornbusch, der nicht

verbrennt, ist Symbol für die Erleuchtung durch das Ewige. Die Erfahrung ist so stark und bleibend, dass der „Ich bin“ da ist. Und dieser „Ich bin“, oder das Sein gibt dem Mose einen theologischen und politischen Auftrag. Er soll sein Volk aus der ägyptischen Gefangenschaft führen.

Vor dem Beginn seiner Wirksamkeit geht Jesus 40 Tage in die Stille und Einsamkeit der Wüste mit Fasten und Beten. Fasten ist von je her in allen großen Religionen eine Methode der Entleerung, der Reinigung, der Verinnerlichung, um dem Heiligen in Andacht, Ehrfurcht und Schweigen zu begegnen. Jesus hat in den 40 Tagen in der Wüste im Gebet sicher nicht auf Gott eingeredet, sondern vorwiegend schweigend gebetet, was wir heute als Meditation oder Kontemplation bezeichnen. Aus solcher Erfahrung hat Jesus gelehrt, beim Beten nicht viele Worte zu machen, weil Gott schon weiß, was nötig ist (Matth. 6.7f). Meditiert hat Jesus auch über den Sinn des Lebens verbunden mit inneren Anfechtungen, die typisch sind für einen spirituellen Weg. Das können wir aus den 3 Versuchungen entnehmen, wenn wir sie ein wenig entmythologisieren, also das, was der Teufel sagt, als innere Versuchung in Gedanken und Gefühlen verstehen. Da geht es – hier nur kurz angedeutet – bei der 1. Versuchung um Konsum – also „*aus Steinen Brot machen*“. Jesu Antwort: Es geht im Leben auch um Spiritualität, also um Gottes Wort und seinen Stellenwert, um das erste Gebot, Gott allein anbeten, verehren und gehorchen.

Bei der 2. Versuchung geht es um das Geltungs-Bedürfnis und Karriere machen und dabei riskant und lebensgefährlich leben in einem falsch verstandenen Gottvertrauen. – Also z.B. „*von der Zinne des Tempels springen*“ – Die Antwort Jesu: „du sollst Gott nicht versuchen.“ Das heißt zugleich: wir sollen realitäts- bezogen leben in eigener Verantwortung.

In der 3. Versuchung geht es um die Machtfrage. Jede/r hat Macht, aber wie wird sie gebraucht? Wird Macht um jeden Preis genutzt, sich selbst zu behaupten. Also wird der „Teufel, das Böse angebetet“? Jesu Antwort: „*Du sollst Gott allein anbeten*“, d.h. zugleich: wir sollen in Ehrfurcht vor und mit dem Göttlichen leben, und darum verantwortlich mit den Kräften und Möglichkeiten, die uns gegeben sind, in unserem Leben und der anderen umgehen. Hier fällt die Entscheidung auch zur Gewaltlosigkeit.

Wir können ganz Grundsätzliches für ein spirituelles Leben diesem kurzen Bericht aus Jesu Rückzug in der Wüste entnehmen und dann dem Evangelium, wie Jesus gelebt und gelehrt hat, folgen.

In den Seligpreisungen Jesu geht es darum, wie wir Menschen glücklich bis ins Innerste der Seele leben können und zwar bereits jetzt und hier. In der 1. Seligpreisung geht es um das vor Gott arm und leer Sein, - um das Werden wie ein kleines Kind - um überhaupt das „Reich Gottes“, also die Gegenwart Gottes, den Reichtum der göttlichen Wirklichkeit erfahren zu können. In der Seligpreisung derer die reines Herzens sind, geht es ebenfalls um das leer

Sein, damit das Göttliche in uns Raum gewinnen kann und mit dem rein Sein geht es gleichsam darum, den Spiegel der Seele blank zu putzen, um Gott zu schauen. Das sind klare Hinweise darauf, dass Jesus aus der Erfahrung der Kontemplation spricht und lebt. Die Glücklichpreisungen sind sozusagen die Magna Charta der Spiritualität Jesu. Nachfolge Jesu beginnt nicht bei der Befolgung ethischer Anweisungen, sondern in der Wüste, in der Meditation. Anderen Falls fehlt die Grundlage. Die Seligpreisungen sind keine Gebote, sondern eine Beschreibung der Früchte, die aus dem arm und leer Sein und dadurch von der göttlichen Wirklichkeit erfüllt, erwachsen. Gott ist dann der Täter unserer Taten.

Jesus hat sich allein und auch mit seinen Schülern und Schülerinnen immer wieder in die Einsamkeit zurückgezogen. Wenn Jesus zuletzt in Gethsemane von seinen Schülern erwartet 3-mal je eine Stunde mit ihm zu „wachen und zu beten“, dann ist daraus zu schließen, dass er dies nicht erstmalig in dieser Extremsituation erbittet, sondern dass sie solches schon in den zwei bis drei Jahren mit Jesus öfter ganz praktisch eingeübt haben. Rückzug in die Stille, Fasten und Beten waren im Judentum in der Zeit Jesu weit verbreitet. Namentlich ist uns neben Jesus Johannes der Täufer im NT genannt. Es gab viele solche Gruppen, die unter einem Meister/ Rabbi ein spirituelles Leben einübten. Wie selbstverständlich auch im Urchristentum der Rückzug in die Stille (zum Fasten - einige Handschriften und) zum Gebet war, geht ganz nebenbei aus einem Satz des Apostels Paulus im 1. Korinther 7,5 hervor, wo er Ehepaare mahnt, sich wegen des Problems der sexuellen Enthaltsamkeit nur nach vorheriger Absprache und nicht zu lange zurückzuziehen in die Stille: *„Entziehe sich nicht eins dem andern, es sei denn eine Zeit lang, wenn beide es wollen, damit ihr zum Beten Ruhe habt; und dann kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versucht, weil ihr euch nicht enthalten könnt.“* Zum längeren Rückzug in die Stille braucht Paulus gar nicht anzuleiten, er kann diese Praxis in Korinth voraussetzen. Paulus erweist sich hier als Geistlicher Begleiter, der spirituell und realistisch denkt und weise anleitet.

2. Wüstenväter und Wüstenmütter

Vom 4. Jahrhundert an finden wir schriftliche Anleitungen und Hilfen für den mystischen Weg bei den so genannten Wüstenvätern und Wüstenmüttern. Sie zogen sich zurück besonders in die Wüste Juda, wo Jesus gefastet und gebetet hatte, in wüste Gebiete in Kappadozien – heute in der Türkei - und nach Ägypten. Außer Ruinen, Höhlen und Malereien, sind uns auch Schriften überliefert. Es wurde angeleitet, sich hinzusetzen und zur Ruhe zu kommen, um inneren Frieden zu finden und bei jedem Atemzug zu beten: „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme Dich meiner.“ Und immer wieder zu wiederholen und alle anderen Gedanken und Sorgen während dieser Übung zum Schweigen zu bringen. So schreibt der Wüstenvater

Evagrius Pontikus (+ 399): *„Entferne die zerstreuen Gedanken aus deiner Vorstellungswelt und lege alle irdischen Sorgen ab; denn sie stören dich und schwächen deine Kraft.“* – *„Das Gebet verlangt Freisein von jedem Gedanken.“* – *„Darum suche zur Zeit des Gebets unter keinen Umständen nach einem Gedankenbild.“* – *„Glücklich der Verstand, der im Gebet vollkommenes Schweigen beachtet.“* (Zitiert nach: Kleine Philokalia, Benziger-Verlag, S.33 ff.)

Diese Gebetspraxis ist Kontemplation und wird in der Tradition bezeichnet als „Jesus Gebet“, „Herzens Gebet“ und als „Immerwährendes Gebet“. Wer das Herzensgebet übt, kann im Lauf der Zeit feststellen, dass es in seinem Herzen ganz von selbst betet, auch bei den alltäglichen Arbeiten. So selbstverständlich wie das Herz schlägt und die Lunge atmet, so betet es dann innerlich, wobei eine innere Geborgenheit in Gott erfahren wird. Entsprechend dem klassischen Herzens Gebet können auch andere meist kürzere Formulierungen gebraucht werden. Z.B.: „Jesus“, oder: „Gott erbarme dich“, oder: „Du zu mir – ich zu dir“, oder: „Du in mir – ich in dir“, oder nur ein Wort z. B.: Amen, Schalom, Gelassenheit, usw. Diese Methode steht in einer Parallele zur Mantra- Meditation im Hinduismus.

Das Herzensgebet fand weite Verbreitung in der Ostkirche, also in den orthodoxen Kirchen und ist in den letzten 40 Jahren auch im Westen wieder von vielen entdeckt worden. Die intensivste Übung ist die im Sitzen. Es kann auch im Gehen, beim Pilgern und bei allen mehr mechanischen Arbeiten geübt werden. Deswegen haben die Wüstenväter ihren Lebensunterhalt u.a. mit Weben und Teppiche knüpfen verdient, um gleichzeitig dabei beten zu können. Tersteegen ist ihnen darin gefolgt und gab seinen Kaufmannberuf auf und lernte die Weberei.

In den erhaltenen Texten der Wüstenväter und Wüstenmütter finden wir auch Anleitungen und Gespräche zur Geistlichen Begleitung, die heute noch hilfreich sind und sogar von Psychotherapeuten herangezogen werden.

Zur Meditation der Ostkirche gehört das Ikonenschreiben und Betrachten derselben mit Gebet und Bibellektüre, sowie die Liturgie mit ihren vielen Wiederholungen.

3. Mittelalter

Im Westen der Kirche waren die Schriftmeditation, das Brevier lesen und die gregorianischen Gesänge bestimmend. Aber aus vielen Schriften der christlichen Mystiker ist zu entnehmen, dass diese auch Kontemplation geübt und dazu angeleitet haben. Als Beispiel nenne ich hier: Meister Eckehart (1260-1329). Aus der Erfahrung seines kontemplativen Lebens predigte er besonders das Loslassen des eigenen Ichs: *„Dann ist der Wille vollkommen und recht, wenn er ohne jede Ich-Bindung ist und wo er sich seiner selbst entäußert hat und in den Willen Gottes hinein gebildet und geformt ist.“* (Traktate Nr.10, Josef Quint, Hg. Diogenes Verlag). Dann kann Gott erfahren werden: *„Wo und wann Gott dich bereit findet, muss er wirken und sich in dich ergießen, ganz so, wie wenn die Luft lauter und rein ist, die Sonne sich in sie ergießen muss und sich dessen*

nicht enthalten kann.“ (Predigt 59, s.o.).

Einen Schüler von Meister Eckehart habe ich schon zitiert: Johannes Tauler, seine Schriften waren für Luther und die Reformation von großer Bedeutung.

Als ev. Pfr. möchte ich zur Schriftmeditation wie sie im Mittelalter und bis heute geübt wird, beispielhaft Luther zu Wort kommen lassen. Es wird berichtet, dass er sich besonders in schwierigen Zeiten für mehrere Stunden Zeit fürs Gebet und damit auch zur Meditation genommen hat. Als Mönch hat er die Schriftmeditation eingeübt und sein Leben lang praktiziert. Auf die Bitte seines Friseurs, ihn zu lehren, recht zu beten, hat er für diesen eine kleine Schrift geschrieben: „Wie man beten soll, für Meister Peter Barbier“. Die Schrift beginnt mit den Worten: *„Lieber Meister Peter, ich geb's euch so gut, wie ich's habe und wie ich selber mich beim Beten verhalte.“* Luther nennt dann als erstes das Vater unser, und beschreibt, wie er Bitte für Bitte mit Gedanken betrachtet, aber es kommt auch vor, berichtet er, dass er alle anderen Bitten fahren lässt. Er schreibt: *„Und wenn auch solche reichen, guten Gedanken kommen, so soll man die anderen Gebete fahren lassen und solchen Gedanken Raum geben, ihnen mit Stille zuhören und sie beileibe nicht hindern. Denn da predigt der Heilige Geist selbst, und ein Wort seiner Predigt ist besser als tausend unserer Gebete. Und ich habe so auch oft mehr gelernt in einem Gebet, als ich aus viel Lesen und Denken hätte kriegen können.“* (Luther, Ausgewählte Schriften II, S.275 – Insel Verlag) Hier geht die Betrachtung eines Bibelwortes über in das Gebet der Ruhe, der Stille, passiver Meditation, fast zur Kontemplation. Aber Luther hat die eigentliche Kontemplation nicht geübt.

In derselben Schrift leitet Luther auch an, ein Schriftwort, z.B. die zehn Gebote zu betrachten: *„Und ich mache aus einem jeglichen Gebot ein vierfaches oder ein vierfach gedrehtes Kränzlein, so nämlich: Ich nehme jedes Gebot zum ersten als eine Lehre an, wie es denn an sich ist, und denke, was unser Herr Gott darin so ernstlich von mir fordert. Zum zweiten mache ich eine Danksagung daraus, zum dritten eine Beichte, zum vierten ein Gebet.“* (a.a.O. S.277). Auch hier mahnt Luther: *„Wenn der Heilige Geist unter solchen Gedanken käme und anfinge, in deinem Herzen mit reichen, erleuchteten Gedanken zu predigen, so tue ihm die Ehre, lass jene vorgefassten Gedanken fahren, sei stille und höre dem zu, der's besser kann als du.“* (S.279). Diese Methode der Schriftmeditation wird das vierfache Kränzlein genannt und ist weit verbreitet bis heute. Noch mal zum Merken: 1. Lehre, 2. Dank, 3. Umkehr, 4. Gebet.

Zur Kontemplation im Mittelalter ist besonders ein anonym englischer Mönch aus dem 14. Jahrhundert mit seinen Anleitungen an einen Schüler zu erwähnen mit der Schrift die „Wolke des Nichtwissens“ und mit einem späteren Brief persönlicher Führung. Hier wird die Kontemplation auch als Übung des „Nichtdenkens“, als Übung der „Versunken-

heit“, als Übung der „Hingabe“ und „Achtsamkeit“, und als „Übung der Liebe“ bezeichnet, die „auch die Kraft zur Nächstenliebe“ gibt. Da diese Anleitungen in einer erstaunlichen Parallele zum Zen stehen, haben sie für die nicht-gegenständliche Meditation im Christentum heute, wo Zen viele Christen inspiriert hat, eine besondere Bedeutung erhalten.

Die Schrift nimmt die Erinnerung an Mose auf dem Berg Sinai auf, wie unter ihm und über ihm Wolken sind. Der Schüler wird angeleitet, sich vorzustellen unter sich eine „Wolke des Vergessens“ zu haben. In diese soll er alle Gedanken und Vorstellungen, die ihm während der Übung kommen, hineinfallen lassen. Die Wolke über ihm ist die „Wolke des Nichtwissens“, weil zwischen uns und Gott „ein Dunkel des bewussten Erkennens“ liegt. Es gilt jedoch, - Zitat: *„diese dichte Wolke des Nichtwissens mit dem Speer deiner liebenden Sehnsucht“* zu durchstoßen. *„Gott kann nicht im Denken des Menschen erfasst werden. Daher will ich alles Erkennen hinter mir lassen und meine Liebe auf den richten, der nicht gedacht werden kann. Denn Gott kann wohl geliebt, aber nicht gedacht werden.“* (Wolke des Nichtwissens, Kapitel 6, S.42, zitiert nach Willi Massa, Hg. 1999, Herder-Verlag).

Um von den vielen Gedanken leer zu werden, empfiehlt der Verfasser der „Wolke“ außerdem noch, ein kurzes Wort, z.B. „Gott“ oder „Liebe“, zu wählen und dieses immer wieder zu wiederholen, um alle anderen Gedanken damit abzuwehren. Ich zitiere: *„Mühsam ist, die Gedanken an die unzähligen Dinge, die Gott geschaffen hat, zu begraben, sie unter die ‚Wolke des Vergessen‘ zu bringen. Das ist die mühsame Arbeit, die wir zu leisten haben, damit Gott in uns wirken kann. Der eigentliche Teil der Übung – ich meine die Hingabe der Sehnsucht – ist allein göttliches Wirken. Darum übe zuversichtlich weiter, ich kann dir versichern, Gott wird es an seiner Hilfe nicht fehlen lassen.“* (S.77f s. o.).

Der Verfasser warnt vor Übertreibungen: *„Lerne, an Leib und Seele entspannt, heiter und gelassen die Übung der Liebe zu Gott zu vollziehen.“* (Kapitel 46 S.106 s.o.). Dem Zen sehr nahe kommen Anweisungen wie: *„Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit.“* (Brief, S.153), oder die Formulierung: *„Diese von allen Gedanken freie Aufmerksamkeit...“* (Brief, S.152), oder: *„Leere dein Bewusstsein von allen Einzelheiten des Seins und anderer Geschöpfe.“* (Brief, S.158).

Zum Abschluss mahnt er: *„Findest Du, diese Art der Gebetsübung sei Deiner körperlichen und seelischen Verfassung nicht angemessen, kannst Du sie sein lassen und ruhig, einem guten Seelsorger folgend, eine andere wählen.“* (Brief, S.174). Der Verfasser setzt bei seinem Schüler schon eine lange Erfahrung in der Schriftmeditation voraus und er weiß, dass diese übergegenständliche Meditation der Versunkenheit, der Kontemplation nicht für alle Menschen geeignet ist. Ja, es bedarf dazu einer besonderen Berufung. So tröstet er: *„Sei mit deiner eigenen Berufung*

zufrieden. Gleich, ob du draußen wartest in Meditation oder eintrittst durch die Kontemplation, du hast keinen Grund zur Klage, beides ist kostbar. Das erste ist gut und nötig für jedermann, doch das zweite ist besser. Greife zu, wenn du kannst; ich sollte eigentlich besser sagen: 'Folge, wenn seine Gnade nach dir greift und unser Herr dich ruft'." (Brief, S.181).

Nach der Reformation, Aufklärung und Pietismus

Hier erwähne ich nur zwei, die heute in der Meditationsbewegung besondere Beachtung erhalten: Theresa von Avila (1515-1565), Johannes vom Kreuz (1542-15919, die Kontemplation geübt und dazu angeleitet haben.

Zur Meditation im Sinn der Betrachtung und Anbetung kann auch der Reichtum an geistlichen Liedern, Kantaten, Messen und Passionen gerechnet werden. Die Übung der Stille und der Kontemplation trat in dieser Zeit sehr zurück und wurde weithin vergessen als christliche Übung. Eine Ausnahme stellt Gerhard Tersteegen (1697- 1769) dar, den ich schon erwähnte. Sein literarisches Hauptwerk: „Auserlesene Lebensbeschreibungen heiliger Seelen“, in dem er die bedeutenden Mystiker/innen darstellte und ausführlich zu Wort kommen ließ mit Anleitungen zur Kontemplation, wurde in der ev. Kirche als Werbung für die röm.-kath. Kirche abgetan. Er selbst übte sich täglich in der Stille nach dem Vorbild der Mystikerinnen und Mystiker und hat dazu angeleitet. Er gehörte zu dem Kreis der so genannten „Stillen im Lande“.

20. Jahrhundert und Gegenwart

In den zwanziger Jahren gründete sich der Berneuchener Kreis, aus dem in den dreißiger Jahren die Evang. Michaelsbruderschaft hervorging. Diesen Gemeinschaften ging es darum, das Evangelium neu zu verkünden und zu leben, und sie verbanden dies auch mit Übungen der Stille. Namentlich zu nennen sind hier der Darmstädter Arzt Carl Happich, Karl Bernhard Ritter und Wilhelm Stählin.

Zu dieser Bewegung gehört bis heute das Kloster Kirchberg bei Sulz am Neckar, und es gibt dort weiterhin Kurse der Meditation und Kontemplation.

Auch Dietrich Bonhoeffer möchte ich hier nennen. Er betonte in den dreißiger Jahren schon stärker als Barth die Orientierung des Christen an der Bergpredigt und die praktische Nachfolge Jesu als Aufgabe der Kirche. Er schrieb nicht nur 1937 sein Buch die „Nachfolge“, sondern an den Wochenenden zog er ab 1932 zum Meditieren und Diskutieren mit seinen Studenten häufig in eine märkische Jugendherberge und kaufte 1932 eigens dafür eine Hütte am Rande Berlins in Biesenthal. Später leitete er im Predigerseminar die Pfarrkandidaten zur Meditation an.

Während des 2. Weltkriegs und unmittelbar danach entstanden die Kommunitäten, bzw. ihre Vorläufer. Zu erwähnen sind hier die ersten: Taizé und Casteller Ring. Besonders bekannt bis heute ist Taizé mit den Ordensbrüdern, den meditativen Gesängen, den stillen Zeiten, dem gemeinsamen Bibellesen und den Meditationsbänkchen.

Es verdient Beachtung, dass gerade die Begegnung mit den östlichen Religionen und ihrer Praxis mit verschiedenen meditativen Übungen, die auf eigene Erfahrung zielen, das große Interesse geweckt haben bei uns so kopflastigen Westlern. In der ev. Theologie war hier bereits um 1925 Rudolf Otto in Marburg mit seinen Büchern „Das Heilige“ (1923) und „West- östliche Mystik“ (1926) ein Pionier, der sich schon damals von japanischen Zen-Lehrern in das Zazen einführen lies und die Schriften des indischen Mystikers Sankaras (um 800) mit denen des christlichen Mystikers Meister Eckehart (um 1300) verglichen hat. Aber er wurde damals von den Theologen kaum beachtet. Hier war zunächst die Entmythologisierung Rudolf Bultmanns gefragt. Heute werden die Bücher von Rudolf Otto wieder aufgelegt und beachtet. Die Entmythologisierung ist für unser Denken heute unverzichtbar, aber mit ihr allein bleibt der Glaube im Denken stecken und da bleibt es kalt. Erfahrung bezieht das Herz und den Bauch mit ein, da wird es erst warm und lebendig.

In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts waren es dann besonders für den deutschen Sprachraum von kath. Seite der Jesuit Enomiya-Lassalle und von ev. Seite der Psychotherapeut Karlfried Graf Dürkheim, die auf Grund ihrer Begegnungen in Japan mit dem Zen- Buddhismus die christliche Mystik wieder entdeckt und nun in Deutschland Einführungen in Zen und christliche Mystik selbst gaben und Zen-buddhistischen Meistern den Weg in die Klöster und Bildungsstätten öffneten. Mein erstes Zen-Sesshin bei einem japanisch- buddhistischen Zen-Lehrer 1974 erlebte ich im Audimax des Steyler Missionsordens in St Augustin bei Bonn. Wenige Monate später lernte ich dort bei einem Kurs für Meditationsbegleiter Pater Enomiya-Lassalle kennen, bei dem ich unter anderen dann Schüler wurde.

Außer Zen gab und gibt es heute ein kunterbuntes Gemisch an Angeboten östlicher Spiritualität, das viele Menschen anzieht auf ihrer Suche nach Religiosität und Lebenshilfe.

Unter den evangelischen Theologen haben in den letzten Jahren besonders Dorothee Sölle, Jörg Zink und Michael von Brück die Mystik wieder ins Gespräch gebracht. Ihre Bücher werden von einer größeren Zahl von Interessenten gelesen, wobei letzterer auch praktische Anleitungen als Zen- Meister und Yogalehrer gibt, wie auch die ev. Theologin und Zen- Meisterin Gundula Myer. Viele der heute bekannten und weniger bekannten Zen- und Kontemplationslehrer/innen sind zuerst von Enomiya-Lassalle eingeführt worden. Zu den bekannten gehören die kath. Theologen: P. Dr. Willi Massa, P. Willigis Jäger, P. Johannes Kopp, P. Nikolaus Brantschen u.a..

Viele Christen haben inzwischen von östlicher Meditation, besonders von Zen, Vipassana und Yoga gelernt, wie man mit guter Körperhaltung längere Zeiten in Stille, Meditation und Kontemplation üben kann. Das Sitzen im Fersensitz –

erleichtert durch eine Decke zwischen Unter- und Oberschenkeln - haben bereits die Karmeliterinnen im Mittelalter gekannt bei der Kontemplation. Aber in unserer Zeit ist das Sitzen auf Bänkchen im Fersensitz und auf dem Kissen im Lotos-, bzw. erleichterten Lotossitz, erst durch die östliche Meditation bekannt geworden.

In der kath. Kirche gibt es viele Klöster und Bildungsstätten mit Angeboten der Meditation, Kontemplation und Zen.

Seit ca. 25 Jahren gibt es wohl in allen ev. Landeskirchen so genannte Häuser der Stille. Meist werden sie getragen von einem Verein mit kirchlicher finanzieller Unterstützung. In diesen Häusern werden Einkehrtage mit biblischen Betrachtungen zu Glaubens- und Lebensfragen, Exerzitien frei nach Ignatius von Loyola, christliche Meditation und Kontemplation mit Tagzeitengebeten, Bibellesen und Gottesdiensten mit Abendmahlsfeiern angeboten. Zen und andere Übungsweisen aus anderen Religionen sind in der Regel nicht erwünscht. Es hat sich aber in den meisten Häusern durchgesetzt, dass die Einbeziehung des Körpers wichtig ist, um in die Stille zu kommen. Meist werden Übungen aus der Eutonie, Feldenkrais, seltener aus dem Yoga, sowie Tai Chi, Qigong angeboten; hinzukommen Gebetsgebärden und meditativer Tanz.

Die strengeren Kurse mit Kontemplation werden ähnlich wie im Zen gestaltet, was die Art des Sitzen und Gehens in der Stille betrifft, sowie der zeitliche Ablauf und durchgängig im Schweigen mit Einzelgesprächen zur Spirituellen Begleitung. Entsprechend der christlichen Tradition werden diese Kurse unterstützt mit Impulsen aus der Bibel und Texten aus der christlichen Mystik.

Christliche Meditationsgruppen – oft auch in Verbindung mit Zen – und konfessionell übergreifend - gibt es seit einigen Jahren in den meisten Städten.

Ausbildung zur Geistlichen Begleitung und zur Meditationsbegleitung.

Seit 1974/75 sind mir Schulungen und Ausbildungen verschiedener Art und verschiedener Veranstalter für christliche Meditationsbegleiter und –Lehrer bekannt.

Der bekannteste Zusammenschluss von Kontemplationslehrern/innen ist die Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK - ab 2012 Würzburger Forum der Kontemplation WFdK) auf Initiative von Pater Willigis Jäger gegründet. Der Verein Via cordis in der Schweiz mit Zweigstellen in Deutschland unter Leitung von Franz Xaver Jans-Scheidegger bietet eine 10 jährige Ausbildung zum Kontemplationslehrer/in an. Jans-Scheidegger ist auch Mitglied der WSdK.

Einige Bistümer und Landeskirchen bieten ebenfalls Ausbildungen an oder bereiten solche vor. In unserer Rheinischen Landeskirche bemühten wir uns, Multiplikatoren zu gewinnen, indem wir 1976 den Arbeitskreis Meditation und geistliches Leben gründeten. In der Ev. Akademie in Mül-

heim gab es Tagungen für Pfarrer/innen und kirchliche Mitarbeiter/innen 1979 und 1980 zur Einübung in die Meditation und von 1981 bis 2004 fanden unter meiner Leitung jedes Jahr im Pastorkolleg ein Wochenkurs in Meditation und Kontemplation statt. Seit 2005 gibt es eine dreijährige berufsbegleitende Ausbildung zur Geistlichen Begleitung und seit diesem Jahr (2011) gibt es für die, die diese Ausbildung abgeschlossen haben, die Möglichkeit eines zweijährigen Aufbaukurrikulums zur Meditations- und Kontemplationsbegleitung.

Ich hoffe, dass in einigen Jahren mit dem Christentum ebenso selbstverständlich wie mit dem Buddhismus Meditation verbunden wird und viele Menschen Erfahrungen in der Mystik ihrer Religionen machen und mit einander teilen.

Meditation, Gemeinschaft und Aktion, manchmal auch Widerstand gehören zusammen für einen lebendigen Glauben in allen Religionen.

- - - - -

Literaturhinweise:

Manfred Rompf, „Aus der Stille leben . Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation“, Studienbrief S 29, (20 Seiten); zu beziehen: AMD, Zentraler Vertrieb des Diakonischen Werkes, Karlsruher Str.11, 70771 Leinfelden-Echterdingen; Telefon: 0711/90216-50; Fax: 0711/7977502; Email: amd.wolf@diakonie.de, Stückpreis 1,30 €, ab 25 St. je 1,05 €, ab 100 St. Je 0,85 €, ab 250 St. je 0,80
Besonders geeignet für Teilnehmende von Meditations- Kursen, oder zur ersten Information. 1985 für das Meditationszentrum auf dem ev. Kirchentag in Düsseldorf verfasst und 1994 überarbeitet für den „Studienbrief“, danach mehrfach nachgedruckt mit aktualisierter Literaturempfehlung.

Emmanuel Jungclaussen (Hg.): Das Jesusgebet, Verlag Pustet

Hansgünter Ludewig: Gottes Gegenwart erleben - Das Herzensgebet einüben nach Gerhard Tersteegen, Brunnen Verlag

Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet - ein Meditationsweg, Kösel-Verlag

Englischer Mönch, 14.Jh.: Die Wolke des Nichtwissens, Übertragung Willi Massa (Hg. Willigis Jäger), Kreuz Verlag 2011

Willigis Jäger: Kontemplation – ein spiritueller Weg, Kreuz Verlag

Jörg Zink: Dornen können Rosen tragen, Mystik die Zukunft des Christentums, Kreuz Verlag

Jörg Zink: Die goldene Schnur, Kreuz Verlag

Jörg Zink: Die Urkraft des Heiligen, Christlicher Glaube im 21. Jahrhundert, Kreuz Verlag

Jörg Zink: Vom Geist des frühen Christentums. Den Ursprung wissen - das Ziel nicht verfehlen, Kreuz Verlag

Dorothee Söille: Mystik und Widerstand, Piper

Zeitschrift:

Kontemplation und Mystik, Zeitschrift zu Praxis und Theorie kontemplativen Lebens. Zwei Mal jährlich, Via Nova, Neißer Str. 9, 36100 Petersberg