

Zur Psychologie verschiedener Meditationsformen

© Birgit John, 2012

Einleitung

Den Titel dieses Textes habe ich abgeleitet von dem Buch „Zur Psychologie des hesychastischen Gebets“ von Georg Wunderle, einer Abhandlung aus dem Jahr 1949 zum Jesusgebet der orthodoxen Kirchen, die mir beim Verständnis meiner eigenen Meditations- und Gebetspraxis an vielen Stellen weitergeholfen hat.

Meine meditative Praxis hat sich im Lauf meines Lebens mehrfach verändert und weiterentwickelt, beginnend mit dem Rosenkranz, der einzigen meditativen Übungsform, die mir als 12-jährige zur Verfügung stand. Ich habe in diesem Alter über einen längeren Zeitraum recht konsequent Rosenkranz gebetet, obwohl ich gleichzeitig Nietzsche und Hermann Hesse gelesen habe und mich von der traditionellen Kirche damals innerlich und äußerlich entfernt habe.

Über Hermann Hesse bin ich auf die östlichen Meditationsformen, insbesondere auf den Zen-Buddhismus gestoßen und nachdem nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil die Zenpraxis für katholische Ordensleute möglich wurde, ergab sich für mich als junge Frau die Gelegenheit, im erreichbaren Umkreis an fundierten Zenkursen teilzunehmen.

Diese Ordensgeistlichen und christlichen Zen-Meister (beginnend mit Pater H.M. Enomiya-Lassalle, später Pater Willigis Jäger und andere) haben dann auch versucht, eine christliche Meditationspraxis wiederzubeleben und inspiriert vom Zen neu anzuregen. Und so hatte ich die Wahl zwischen einem Kontemplations- und einem Zenweg und wurde vor mittlerweile etwa 25 Jahren Kontemplationsschülerin bei Willigis Jäger.

Meine eigene Praxis hat sich aber immer wieder verändert, begünstigt auch durch die Tatsache, dass ich wegen der Geburt eines geistig behinderten Sohnes jahrelang schon aufgrund der äußeren Situation nicht die Möglichkeit zum Besuch von Kursen hatte und stattdessen die „private“ Tradition entwickelt habe, in der Zeit zwischen Weihnachten und Silvester einige Tage als persönliche Meditationszeit frei zu halten.

Vieles hat sich in dieser Zeit intuitiv in meiner persönlichen Übungspraxis entwickelt und erst im Rückblick habe ich versucht, es rational-psychologisch zu verstehen. Dies ist insbesondere wichtig geworden, nachdem ich angefangen habe, selbst Meditationskurse anzubieten und ich oft vor der Frage stehe, welche Empfehlungen ich Anfängern für eine gelingende Übung geben soll.

Auf der Suche nach Erklärungen und Analogien für meine eigenen Übungsweisen bin ich auf den großen Reichtum gestoßen, den die Religionen im Lauf vieler Jahrhunderte an Meditations- und kontemplativer Gebetspraxis entwickelt haben und bin besonders dankbar dafür, dass ich für ein Jahr auch Schülerin bei einem Sufi-Scheich sein durfte, bei Süleyman Wolf Bahn, einem in Deutschland lebenden autorisierten Scheich der Mevlevi-Tarikat, dem traditionellen Sufi-Orden der „drehenden Derwische“ mit zentralem Sitz in Konya, Türkei.

In der Reflexion meiner eigenen Praxis, aber auch der spannenden „Reise“ in die Meditationswege der Weltreligionen habe ich Erfahrungen und Beobachtungen zur Wirkung der Übungsformen gemacht und Ansätze für Erklärungen entwickelt, die ich hiermit

insbesondere für erfahrene Meditationspraktizierende und Meditationslehrer zur Diskussion stelle.

Die menschliche Psyche und Persönlichkeit ist vielschichtig und wird in unterschiedlichen religiösen und psychologischen Systemen unterschiedlich beschrieben, die Meditationsübungen haben tiefgreifende Wirkungen auf den verschiedenen Persönlichkeitsebenen – wo nicht, ist Meditation nichts anderes als eine Spielerei. Es bleibt angesichts dieser komplexen Fragestellung abzuwarten, ob meine Gedanken von Praktizierenden aus den unterschiedlichen Traditionen als stimmig, hinreichend umfassend und vor allem als hilfreich und weiterführend empfunden werden.

1. Du-Mystik und Es-Mystik

Es gibt nach meiner Erfahrung und Kenntnis zwei Grundzugänge in der Mystik, das sind das Du und das Es.

Beide korrespondieren mit den grundlegenden Lehren der Weltreligionen, die sich in monotheistische Religionen (v.a. Judentum, Christentum, Islam) und die nicht-theistischen Religionen (z.B. Hinduismus, Buddhismus) kategorisieren lassen.

Aber damit alleine lässt sich das Phänomen nicht erfassen. Es finden sich in allen monotheistischen Religionen große Vertreter der Es-Mystik, die oft gerade deshalb in Konflikt mit ihren Kirchen gekommen sind. Ebenso kann man in den östlichen Religionen Vertreter einer starken Du-Mystik finden bis hin zu einer Liebesmystik, die man zunächst ausschließlich im Islam bzw. Sufismus suchen würde.

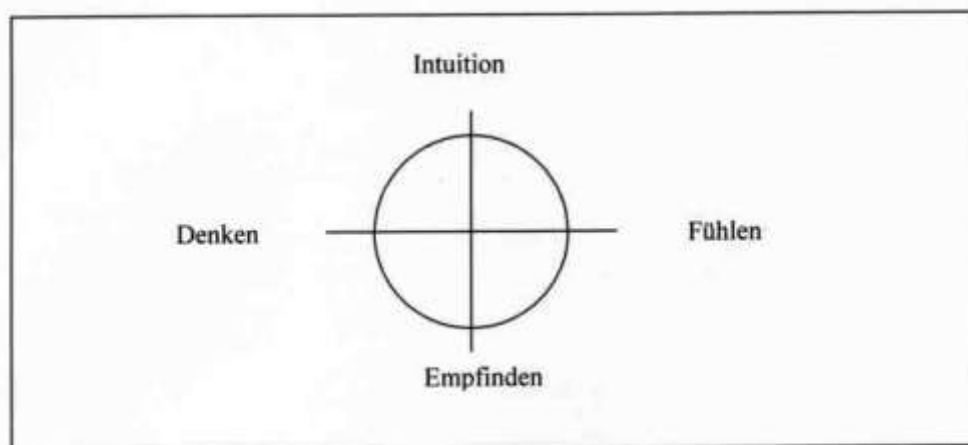
Der wesentliche Grund hierfür ist wohl darin zu suchen, dass gelingende Meditation viel mit der Persönlichkeit desjenigen zu tun hat, der meditiert. Die theologischen Lehren der Religion, in die man hineingewachsen ist, kann man annehmen, auch wenn und indem man mit inneren Zweifeln ringt. In der Meditation entwickelt sich aber ein eigenständiger Prozess, der – gerade, wenn er gelingt – nicht von vorrangig bewussten und rationalen Entscheidungen gesteuert wird, sondern aus tiefen Persönlichkeitsschichten der individuellen Persönlichkeit im Dialog mit Gott. Das Wort „Be-ruf-ung“ gehört hierher: Gott ruft und der Mensch versucht zu hören und zu antworten. Aber dieser Ruf Gottes ist bei jedem Menschen ein bisschen anders. „Jeder Mensch hat sein eigenes Geheimnis mit Gott“, beschreiben das die Sufis sehr treffend.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse unserer zeitgenössischen Psychologie geben uns noch nicht allzu viel Hilfe bei der Beschreibung eines solchen Prozesses. Ein vollständiges Bild der Psyche fehlt bislang. Die vorliegenden Theorien erweisen sich in Teilbereichen als gültig, sind aber noch nicht in einen Gesamtzusammenhang zu bringen.

Dennoch gibt es zwei Ansätze, auf die ich eingehen will, weil sie mir hilfreich erscheinen.

Eines davon sind die Typenlehren, die bekanntesten vermutlich die Typenlehre der Antike (mit den vier Temperamenten sanguinisch, cholerisch, phlegmatisch, melancholisch) und die Typenlehre von C.G. Jung.

Jung entwickelte ein Modell von vier psychischen Funktionen, von denen sich jeweils zwei gegenüberstehen.



Bei jedem Menschen ist eine der Funktionen die Hauptfunktion, die beiden danebenstehenden Funktionen sind – unterschiedlich stark ausgeprägte – Hilfsfunktionen. Diese Charakterschwerpunkte einzelner Menschen haben sicher auch Konsequenzen für die Frage, zu welcher Meditationsform sich jemand hingezogen fühlt.

Eine einfache Schlussfolgerung derart, dass ein Mensch, bei dem das Denken die Hauptfunktion bildet, sich dann auch zu stark philosophisch ausgerichteten Formen hingezogen fühlt, während ein stark emotional ausgeprägter Mensch beispielsweise in der Liebesmystik seine Heimat findet, ist nach meiner Erfahrung aber nicht notwendigerweise richtig. Ein Kabbalist, mit dem ich eine Zeitlang eine sehr intensive Korrespondenz geführt habe, war beispielsweise ein ausgesprochen gefühlsorientierter Mann und ich hatte immer den Eindruck, dass gerade die starke Systematik der Kabbala ihm einen hilfreichen Rahmen gegeben hat, in dem sich diese Seite entfalten konnte.

Zudem ist es so, dass Jung davon ausgeht, dass es zwar die Lebensaufgabe der ersten Lebenshälfte ist, die Hauptfunktion auszubilden, in der zweiten Lebenshälfte ist es aber unsere Aufgabe, gerade die gegenüberliegende Funktion – also der Denker z.B. das Fühlen – zu entwickeln und so zu einer Ganzheit zu werden. Darin mag eine Begründung liegen, warum manche Menschen den Übungsweg wechseln im Lauf ihres Lebens. Dies wird zwar oft so erklärt, dass jemand jetzt seinen „eigentlichen“ Weg gefunden habe. Es mag aber durchaus sein, dass er auch schon früher den für ihn richtigen Weg gegangen ist, nur sich die persönlichen Entwicklungsaufgaben im Lauf der Jahre verändert haben.

Ein zweites Feld psychologischer Theorien, auf die ich hinweisen will, sind die neueren Ansätze, die davon ausgehen, dass die Psyche aus Teilpersönlichkeiten besteht. Die Lehre vom „inneren Kind“ beispielsweise ist zwischenzeitlich bereits Teil unserer Alltagssprache.

Mich selbst hat von diesen Theorien insbesondere die Voice-Dialogue-Methode angesprochen, die Hal und Sidra Stone in ihrem Buch „Du bist viele“ entwickelt haben.

Der Ansatz dieser Theorien entspricht der Erfahrung, die viele Menschen in der Meditation machen, dass sie nicht ein Ganzes, sondern aus – oft widersprüchlichen – Einzelteilen zusammengesetzt sind.

Der Begriff der „Einung“, der in der neueren Literatur bisweilen als interreligiöser Überbegriff für das Ziel jeder Meditation verwendet wird (ich zitiere hier Arnold Angenendt: „Mystik wird heute interreligiös als die `Erfahrung der Einung` bezeichnet. Eine solche kann kosmisch oder personal vollzogen werden, entweder als Einung mit dem (Welten-)All oder aber als Einung mit einem persönlichen Gott.“), trifft hier in verschiedener Hinsicht zu.

Die Erfahrung des Schülers auf einem Weg der Meditation ist es oft, dass die großen spirituellen Einheitserfahrungen zunächst ausbleiben. Stattdessen wird er mit der Erinnerung an schmerzliche Erfahrungen aus früheren Lebensabschnitten konfrontiert, mit den eigenen Schattenseiten, mit der Eigenaktivität der Gedanken, die sich nicht kontrollieren lassen etc.

Meditation entfaltet hierbei zunächst eine therapeutische Wirkung. Ich erinnere mich an eine Geschichte aus dem Chassidismus, in der ein Schüler (durchaus kein Anfänger!) nach einer Gebetsstunde, in der er zwischen verschiedenen inneren Anforderungen und Zielen hin- und hergerissen wurde und letztendlich zu einem Ergebnis gekommen war, stolz über seine Leistung zu seinem Rabbi kommt, doch dieser lacht nur und sagt „Stückwerk“!

So ist die Einung der eigenen Persönlichkeitsanteile häufig eine der ersten Aufgaben, die einem Meditierenden entgegentritt. Aus dem Sufismus kenne ich die Lehre, dass es um ein Ordnung schaffen geht: nichts auf dieser Welt ist an sich schlecht oder gut, aber nur dann, wenn es am richtigen Platz ist. „Sufismus heißt ordnen“, hat ein Scheich dies bezeichnet.

Auch zwei Begriffe, die im Zusammenhang mit Meditation verwendet werden, sind hier aufschlussreich und gehen in die gleiche Richtung: man spricht von „Sammlung“, ein Begriff, in dem die Notwendigkeit enthalten ist, getrennte Persönlichkeitsanteile zu bündeln oder von „Konzentration“, was aus dem Lateinischen kommt und so viel bedeutet wie „gemeinsam zum Mittelpunkt“ (con bzw. cum und centrum), in diesem Begriff ist insofern sowohl der Aspekt des „Ordners“ als auch der des „Sammelns“ enthalten.

Auf einen Punkt möchte ich noch hinweisen, der mir in Gesprächen mit Meditationspraktizierenden immer wieder aufgefallen ist und in dem ich eine andere Auffassung entwickelt habe als die psychologischen Theorien, die mit Teilpersönlichkeiten arbeiten.

Ich glaube, dass auch die in uns wirksamen Spiritualitäten nicht einheitlich sind. In allen diesen Theorien gibt es die Annahme, dass es neben den Teilpersönlichkeiten, die das innere Leben der Person und den Dialog mit der Umwelt regeln, noch weitere gibt, die spirituell ausgerichtet sind.

Ein tiefer spiritueller Weg wird aber nach meiner Auffassung nur möglich, wenn die Gesamtpersönlichkeit – also alle Teilpersönlichkeiten – an diesem Weg beteiligt ist. Ich gehe dabei davon aus, dass die verschiedenen Teilpersönlichkeiten durchaus verschiedene Spiritualitäten vertreten und es ist für einen Übenden bisweilen einfacher, Toleranz für Angehörige anderer Glaubensgemeinschaften aufzubringen als Toleranz den kindlichen,

magischen oder traditionellen Frömmigkeitsanteilen gegenüber, auf die man in der eigenen Persönlichkeit trifft. Auch die in der Familie gelernte Religiosität lebt wie und mit den „Eltern-Selbst“ bewusst oder unbewusst in unserer Psyche weiter.

Mit diesen psychologischen Ausführungen bin ich jetzt allerdings ein Stück weit abgeschweift vom eigentlichen Thema dieses Kapitels, was auch daran liegt, dass mir eine wirkliche Erklärung für das Phänomen von Du – und Es-Mystik noch fehlt. Ich bin sicher, dass allen Menschen grundsätzlich beide Zugänge zur Verfügung stehen und der erbitterte Kampf der Religionen um den Wahrheitsanspruch mag gerade deshalb immer wieder aufflammen, weil alle spüren, dass auch die anderen etwas Wahres und Tiefes besitzen. Ich meine auch, dass es nicht um zwei voneinander getrennte Zugänge geht wie Tore, bei denen man durch das eine *oder* das andere gehen muss, sondern um ein Kontinuum.

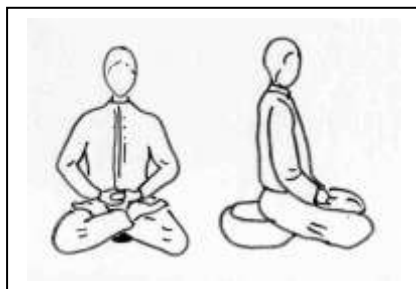
Vielleicht erschließt sich manches zu diesem Punkt noch bei der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten der Übungen.

2. Vom richtigen Sitzen

Bei der Überschrift zu diesem Kapitel habe ich eine Weile überlegt, ob ich das „richtig“ in Anführungszeichen setzen sollte. Dadurch würde allerdings in Zweifel gezogen, dass es ein richtiges Sitzen gibt und ich bin durchaus der Meinung, dass es das gibt, allerdings ist es im jeweiligen Kontext und in der konkreten Übung bestimmter Menschen unterschiedlich.

Wenn man über eine Sitzhaltung bei der Meditation nachdenkt, fällt einem fast automatisch sofort die klare, strenge Haltung in der Zenmeditation ein. Ich beginne dieses Kapitel auch mit dem Versuch, die wesentlichen Kennzeichen der Sitzhaltung im Zen zu beschreiben, nehme aber gleich vorweg, dass in anderen Übungsformen ganz andere Regeln gelten.

Zentrale Anforderungen an den Meditationssitz im Zen sind das aufrechte Sitzen und eine Sitzhaltung, die es ermöglicht, über einen längeren Zeitraum unbewegt zu sitzen. Klassisch war dies der Lotussitz und Pater Hugo Enomiya-Lassalle, einer der ersten christlichen Ordensleute, die in Japan Zenschüler wurden, stellt in seiner Einführung zum Zen noch die Frage, ob jemand zur Erleuchtung kommen könne, der den Lotussitz nicht beherrscht. (Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen - Weg zur Erleuchtung, 3. Aufl. Freiburg 1992, S. 101 ff.)



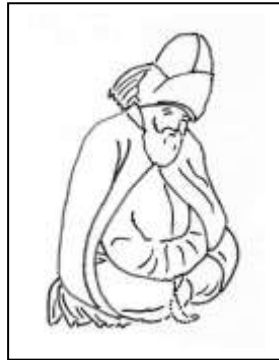
Skizze Lotussitz

Heute wird dies nicht mehr in Frage gestellt und es gibt eine Reihe an alternativen Sitzhaltungen und Hilfsmitteln (Sitzkissen, -hocker) insbesondere für uns Europäer, nachdem wir das Sitzen am Boden nicht wie die asiatische Bevölkerung von Kindheit an gewohnt sind.

An den zentralen Anforderungen des ruhigen und aufrechten Sitzens hat sich damit aber nichts geändert und in vielen Zenkursen wird immer wieder eine gerade Holzlatte als Hilfsmittel hinten an den Rücken der Übenden gestellt, damit sie sich daran aufrichten können und selbst körperlich spüren, wann ihr Rücken sich im 90° -Winkel befindet.

Als ich das erste Mal das Bild von Mevlana Rumi, einem der großen Mystiker aus der Tradition des Sufismus gesehen habe, habe ich mich deshalb damals gefragt, ob dem Maler ein wirkliches Wissen der mystischen Tradition gefehlt hat oder ob der islamische Mystiker selbst in der Übung der Meditation den Zenmönchen nicht das Wasser reichen konnte.

Seine Haltung scheint – aus dem Blickwinkel der Zenübung – eher die eines Meditationsschülers zu sein, der mit der Müdigkeit ringt als die Haltung eines Meisters.



Umrisse Gemälde Mevlana Rumi

Wenn man sich tiefer mit der Gebetspraxis der Sufis beschäftigt, stößt man dann auf das Dhikr, bei dem nicht nur die Anforderung des aufrechten Sitzens, sondern auch das Ziel der körperlichen Ruhe fehlt: das Dhikr der Sufis ist eine rhythmische, meist laut geübte Praxis, bei der Gottesnamen oder bestimmte Gebetsformeln immer wieder wiederholt werden. Oft wird das Dhikr auch mit körperlichen Bewegungen (z.B. vor- und zurückschaukeln) verbunden, wobei die verschiedenen Schulen den einzelnen Übenden hierzu in der Regel keine verbindlichen Vorschriften machen.

Darüber hinaus gibt es in Teilen des Sufismus dann auch eine Praxis des „Dhikr in Bewegung“ (bei der die Teilnehmer während der Wiederholung der Gebetsformeln beispielsweise im Kreis gehen) und das Sema, den Drehtanz. Beide Übungen sind dem Feld der Meditation zuzuordnen, ohne dass man noch von einem „Sitzen“ sprechen könnte.



Zeichnung „Semazen“ von S.W. Bahn

Von den christlichen Wüstenvätern stammt der Begriff der „Nabelschau“, der heute im übertragenen Sinn bisweilen kritisch auf alle Meditationsformen angewandt wird. Bei den Wüstenvätern ging es dabei allerdings um eine Körperhaltung bei der Meditation: es wurde bisweilen empfohlen, beim Herzensgebet den Blick auf den eigenen Nabel zu richten. Eine allgemein verbreitete oder sogar verbindliche Haltung, wie wir sie aus dem Zazen kennen, war dies aber nicht. Auf der Suche nach konkreten Meditationsanleitungen bei den Wüstenvätern oder auch bei späteren christlichen Mystikern stellt man eher fest, dass sie sich zur Körperhaltung gar nicht äußern.

Ähnlich ist dies in der Literatur zur Kabbala, der jüdischen Mystik, wobei unter Kabbalisten durchaus keine Einigkeit darüber besteht, ob Meditation überhaupt zur Kabbala gehört. Aryeh Kaplan, ein zeitgenössischer amerikanischer Rabbi (gest. 1983) unterscheidet zwischen theoretischer, meditativer und magischer Kabbala und hat auch ein Buch über jüdische Meditation herausgegeben, das es bislang leider nur in englischer Sprache gibt. Allein aus dieser Unterscheidung wird aber schon deutlich, dass die Meditation nicht für alle Kabbalisten bzw. vermutlich überhaupt nicht der Schwerpunkt kabbalistischer Übung ist.

Wenn man zu den vielen traditionellen Sitzpraktiken noch beispielsweise berücksichtigt, dass es in neuerer Zeit Einzelpersonen und Gruppen gibt, die beim Joggen meditieren, drängt sich der Schluss auf, dass man in jeder Haltung meditieren kann.....(?)

Es gibt eine jüdische Geschichte, in der der Lehrer feststellt, dass sich ein Schüler immer wieder ohne Erlaubnis aus dem Unterricht entfernt und in den Wald läuft.

Einmal folgt er ihm heimlich und findet ihn auf einer Lichtung, wo er inbrünstig das Schm'a Jisrael betet: *"Höre Israel, der Ewige, ist unser G-tt, der Ewige ist einzig."*

Der Lehrer spricht ihn an: „Warum betest du nicht in der Schule? Gott ist überall gleich gegenwärtig!“. Der Junge antwortet: „Gott schon. Aber ich nicht.“

In der Übung des Gegenwärtigseins – „in der Gegenwart sein“ – ist es hilfreich, wenn innere und äußere Reize verringert werden, d.h. der Mensch zur Ruhe kommt.

In den traditionellen Meditationswegen der östlichen Religionen übt man diese Ruhe ein beginnend mit der Übung der körperlichen Unbewegtheit.

Bei dieser körperorientierten Meditationspraxis ist es zum einen wichtig, stabil zu sitzen, sonst wäre dieses Sitzen in Stille über einen längeren Zeitraum nicht möglich und zudem muss der Rücken aufrecht gehalten werden.

Stabilität wird am besten erreicht, wenn der Sitzhaltung sozusagen ein Dreieck zugrunde liegt: beim Lotussitz sind dies das Steißbein und die beiden Knie, das gleiche gilt für den Fersensitz (für uns Europäer oft erleichtert durch ein Meditationsbänkchen).





Beim Sitzen auf einem Stuhl bilden das Steißbein und die beiden Fußflächen das Dreieck, das für die Stabilität beim Sitzen sorgt. Bei dieser Sitzhaltung ist es wichtig, dass nicht nur der Rücken gerade aufgerichtet ist, sondern auch, dass sich Ober- und Unterschenkel jeweils im 90 ° - Winkel zum Rumpf bzw. zueinander befinden.

Die großen Asketen in Hinduismus und später im Buddhismus haben ein differenziertes System und ein tiefgründiges Wissen dazu entwickelt und gelehrt, wie man über die Beherrschung des Körpers in die Stille kommen kann. Zu diesem System gehört auch das Hatha-Yoga, das bei uns zwischenzeitlich ganz losgelöst von spirituellen Zielen einen Siegeszug als großartiges Gymnastiksystem angetreten hat und aus den Programmen der Sportvereine und Volkshochschulen nicht mehr wegzudenken ist. Im spirituellen System der indischen Yogis waren diese Übungen nur ein Teil der intensiven körperlichen Praxis und Hermann Hesse lässt in einer Erzählung aus dem Glasperlenspiel einen Yogi, der eben einen neuen Schüler angenommen hat, seufzend darüber nachdenken, dass es schon alleine Jahre benötigen würde, bevor dieser die richtige Sitzhaltung beherrschen könnte. („Indischer Lebenslauf“ in Hermann Hesse, Das Glasperlenspiel, Ausgabe suhrkamp 1981, S. 616)

Wenn ich versuche, diese wichtige Bedeutung der äußeren Haltung in den östlichen Meditationsformen zu erklären, sehe ich verschiedene Aspekte:

- Ich meine, die östlichen Meditationswege üben – betrachtet im System der Typenlehre von C.G. Jung- mit der psychischen Funktion des Empfindens – wir würde heute diese Funktion eher mit dem Begriff der (Sinnes-) Wahrnehmung umschreiben. Indem der Fokus der Konzentration auf die Sinnes- bzw. Körperwahrnehmung gelegt wird, ist es leichter möglich, die beiden angrenzenden Funktionen, das Denken und das Fühlen, zur Ruhe zu bringen.
- Die östlichen Meditationswege üben Stille von außen nach innen – zunächst wird der Körper zur Ruhe gebracht und davon ausgehend die psychischen Funktionen, wobei zu klären wäre, ob die Erfahrung der Stille nicht eher eine Sammlungs- oder Einungserfahrung ist: auch im Sema/ Drehtanz der Sufis wird so etwas wie Stille oder zumindest Konzentration erfahren, obwohl die Übung in ständiger Bewegung besteht.
- Die Übung mit der psychischen Funktion der Empfindung bzw. (Sinnes-) Wahrnehmung hat eine besondere Affinität zur Es-Mystik.

Um auf das Gemälde von Mevlana Rumi zurückzukommen, der kein Zenschüler war, sondern einer der großen Liebesmystiker des Sufismus.

In der Liebesmystik werden die Gefühle nicht zur Ruhe gebracht, sondern der Fokus der Übung liegt auf dem Fühlen. In zahllosen Geschichten der islamischen Poesie und Mystik wird beschrieben, wie ein Mensch in Liebe brennt; das Bild vom Nachtfalter, der sich aus Sehnsucht in die Kerzenflamme stürzt und dort ver-brennt, ist im Sufismus ein bekanntes Symbol für den Mystiker.

Auch die Konzentration der Übung auf das Fühlen bringt die Gedanken zur Ruhe bzw. bündelt die Gedanken – jeder, der schon einmal wirklich verliebt war, weiß, wie schwer es ist an etwas anderes zu denken als an das Objekt dieser Liebe.

Eine Übung körperlicher Unbewegtheit ist in diesem Kontext nicht erforderlich. Die Körperhaltung darf den Gefühlen folgen: im Rumi-Gemälde mag dies Demut sein, im Sema, das entstanden ist aus spontanen Tänzen des großen Mystikers, bündeln sich die psychischen Kräfte in einer ekstatischen Bewegung, die aber kon-zentrisch ist und in dieser Kon-zentration sozusagen ihren Meditationscharakter beweist.

3. Äußeres und inneres Schweigen

Ich entschuldige mich an dieser Stelle schon einmal dafür, dass sich in dieser Abhandlung immer wieder einmal Wiederholungen von bestimmten Aussagen finden, dass manche Aussagen möglicherweise nicht da stehen, wo sie der Leser thematisch zuordnen würde, etc. Sollte es irgendwann eine Version geben, die für einen größeren Leserkreis gedacht ist, wird mir vielleicht manche Verbesserung gelingen bzw. ich werde mich darum bemühen. Im Moment geht es aber nur um eine Diskussionsgrundlage für das Gespräch mit anderen Meditationslehrern aus meinem Umfeld und die Unzulänglichkeiten, die dieser Text in meinen Fähigkeiten als Meditationslehrerin aufdeckt, sind sicherlich schwerwiegender als die Mängel, die er an meinem Talent als Schriftstellerin zeigt.

Zum Thema:

Meist findet Meditation im äußeren Schweigen statt, aber es gibt auch andere Formen. Beispiele für "laute" Meditation sind das christliche Herzensgebet, das Dhikr der Sufis oder auch die Übung des Tönens. Bei den Meditationsformen, bei denen mit einem Laut, einer Silbe oder einer Gebetsformel praktiziert wird, gilt jedoch allgemein, dass die Übung sowohl im lauten Sprechen als auch in der stillen inneren Wiederholung möglich ist. Neben dem Herzensgebet und dem Dhikr gilt dies auch für die Mantrameditation in Hinduismus und Buddhismus.

Anders ist dies beim Tönen - dem Summen von Vokalen -, das als eigenständige Übung aber eher unüblich ist, sondern begleitend bei körperorientierten Meditationsformen praktiziert wird. Die wesentliche Wirkung des Tönens ist wohl auch auf die Übung der Körperwahrnehmung zurückzuführen, daneben kann man es dem Bereich der Atemübungen zuordnen. Bei langen Kursen im Schweigen hat es die positive Wirkung, dass die Stimmbänder zwischendurch trainiert werden. Wie wir noch sehen werden, ist die Funktion der getönten Vokale damit eine andere als die Rolle von Mantras oder Gebetsformeln.

Weit komplexer ist die Frage nach dem inneren Schweigen.

Wenn man die Ziele von Meditation betrachtet, sind es langfristig beispielsweise die "Erleuchtung" im Buddhismus oder die "unio mystica" im Christentum. "Einung" ist ein neuer, interreligiös übergreifender Begriff für diese Erfahrungen, den ich jetzt schon mehrfach verwendet habe.

Zunächst ist das Ziel aber die innere "Ruhe", die Erfahrung der "Stille" oder auch die "Leere". Wir erfahren uns in unserer normalen Bewusstseinsverfassung also als "unruhig", "laut" oder

auch "voll". Die Meditationsliteratur ist voll von bisweilen auch sehr bildhaften Beschreibungen dessen, was in Üben vorgeht: die Gedanken hüpfen "wie Affen" umher, es tauchen widersprüchlichste Gefühle auf, die Wüstenväter haben „mit Dämonen" gekämpft. In unserem Alltagsbewusstsein führen wir ständig innere Dialoge, die uns aber meist nicht einmal bewusst sind. Eine der ersten positiven Wirkungen einer Meditationspraxis ist deshalb auch, dass wir diese inneren Prozesse bewusst wahrnehmen.

Die neueren psychologischen Theorien, die mit Teilpersönlichkeiten oder Selbsten arbeiten, bestätigen die Bruchstückhaftigkeit unserer Persönlichkeit, die in der Meditation oft schmerzlich deutlich wird. Um in der Meditationspraxis zur Ruhe kommen zu können und tiefergehende Erfahrungen zu ermöglichen, muss deshalb zunächst eine "Einung" der Persönlichkeit erreicht werden.

Martin Buber hat den Begriff der Einung bereits in diesem Sinn verwendet. Hier die weiter oben bereits erwähnte Geschichte in seinen Worten:

"Ein Chassid des 'Sehers von Lublin' fastete einmal von Sabbat zu Sabbat. Am Freitagnachmittag überkam ihn ein so grausamer Durst, dass er meinte sterben zu müssen. Da erblickte er einen Brunnen, ging hin und wollte trinken. Aber sogleich besann er sich, um einer kleinen Stunde willen, die er noch zu ertragen hätte, würde er das ganze Werk dieser Woche vernichten. Er trank nicht und entfernte sich vom Brunnen. Stolz flog ihn an, dass er die schwere Probe bestanden habe. Wie er dessen inne ward, sprach er zu sich: 'Besser, ich gehe hin und trinke, als dass mein Herz dem Hochmut verfällt.' Er kehrte um und trat an den Brunnen. Schon wollte er sich darüber neigen, um Wasser zu schöpfen, da merkte er, dass der Durst von ihm gewichen war. Nach Sabbatanbruch betrat er das Haus seines Lehrers. 'Flickarbeit!' rief ihm der an der Schwelle zu". (Martin Buber: Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, Gütersloh, 14. Aufl. 2001, S. 25.)

Martin Buber schreibt zum Sinn dieser Geschichte weiter:

"Es ist die Lehre, dass der Mensch seine Seele zu einen vermag. Der Mensch mit der vielfältigen, komplizierten, widerspruchsvollen Seele ist nicht ausgeliefert: das Innerste dieser Seele, die Gotteskraft in ihrer Tiefe, vermag auf sie einzuwirken, sie zu ändern, die einander befehlenden Kräfte aneinander zu binden, die auseinanderstrebenden Elemente ineinander zu schmelzen, es vermag sie zu einen. (...)

Aber man würde, was mit Einung der Seele gemeint ist, von Grund aus missverstehen, wenn man unter "Seele" hier etwas anderes verstünde als: der ganze Mensch, Leib und Geist miteinander." (s.o., S. 29, 31)

Die verschiedenen Meditationsformen versuchen jeweils auf ihre eigene spezifische Art, diese Einung zu unterstützen.

Neben Unterschieden, die in den äußeren Aspekten der Übung sichtbar sind, gibt es auch bisweilen bei äußerlich ähnlich erscheinenden Übungen in den inneren Aspekten wesentliche Unterschiede.

Wir schauen uns eine Anleitung für die innere Haltung beim Zen von Pater Enomya-Lassalle an (in Zen – Weg zur Erleuchtung, S. 110 ff):

„Für den Anfang wird es das Beste sein, die Atemzüge zu zählen, aber das soll nur im Geist geschehen. (...) Auf Japanisch nennt man das Susokukan. (...).

Hat man das Susokukan (...) längere Zeit geübt, so geht man zu einer neuen Methode über. (...). Die neue Methode nennt man Zuisokukan. Sie besteht darin, dass man das Ein- und Ausatmen nicht mehr zählt, sondern nur seine Aufmerksamkeit darauf richtet. (...). Danach kann man zum sogenannten Shikantaza übergehen, d.h. „Nur-Sitzen“ (...). Dabei versucht man direkt und ohne Hilfsmittel nichts zu denken.“

Ich habe bereits gesagt, dass das Zen nach meiner Auffassung mit der psychischen Funktion des Empfindens arbeitet. Nachdem dieser Begriff von Jung anders als in unserer Alltagssprache verwendet wird, hier noch einmal der Hinweis, dass es dabei nicht um Gefühle, sondern um die sensorische Wahrnehmung geht: "Die Empfindung nimmt mit den Sinnesorganen die Welt wahr wie sie ist." (Zitat aus: <http://www.theologie-vision.eu/bewusst/jung1.htm>).

Noch deutlicher als bei Lassalle wird die Betonung des Empfindens bei einer Atemanleitung von John Selby, einem amerikanischen Psychologen mit Yoga-Erfahrung. Er empfiehlt, bei der Atemmeditation bewusst darauf zu achten, wie der Atem durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt. (Welches Atemloch ist im Moment weiter geöffnet? Fühlt sich die Luft kühl oder warm an?) Das Bewusstsein kann dann ausgedehnt werden auf die Bewegung des Brustkorbes bei der Atmung, ohne das Bewusstsein für die Empfindungen in der Nase dabei aufzugeben. (vgl. John Selby, Zachary Zelig: Das Erwachen der Kundalini, München, 2.Aufl. 1997, S. 61)

Eine Meditationsform aus dem Sufismus, die dem Zen bei erster Betrachtung recht ähnlich ist, ist das Dhikr der „Schweigenden Sufis“, nachdem diese einen stillen Dhikr praktizieren. "Gott ist die stille Leere und wird daher am ehesten in Stille erreicht" - auch dieses Zitat aus einer Website der schweigenden Sufis erinnert sehr deutlich an Aussagen im Zen. (http://www.goldensufi.org/g_informationen.html)

Dennoch zeigen sich bei genauerer Betrachtung wesentliche Unterschiede in der Übung. Hier eine Übungsanleitung eines Lehrers der schweigenden Sufis:

- „1. Wir müssen uns vorstellen, dass wir tief in uns hineingehen, tiefer und tiefer in unser verborgenstes Inneres. Dort, in unserem allerinnersten Wesen, im Kern unseres Seins selbst, werden wir einen Ort finden, wo Friede ist und Stille, vor allem aber Liebe. (...)
 2. Haben wir diesen Ort gefunden, müssen wir uns vorstellen, dass wir dort sitzen, dort drinnen versunken sind, eingehüllt in die Liebe Gottes. Wir befinden uns in tiefstem Frieden. (...)
 3. Während wir nun, glücklich und still, in Seiner Gegenwart sitzen, werden Gedanken uns durch den Kopf zu gehen beginnen - was wir gestern getan haben, was wir morgen erledigen müssen -, werden Erinnerungen kommen und Bilder vor unserem geistigen Auge auftauchen. Wir müssen uns dann vorstellen, dass wir jeden dieser Gedanken, jedes Bild, jede Emotion nehmen und in dem Gefühl der Liebe ertränken, alles darin auflösen.“
- (aus: Llewellyn Vaughan-Lee: Transformation des Herzens -die Lehren der Sufis, Frankfurt 1999, S. 85 f).

Llewellyn Vaughn-Lee erklärt weiter: "Das ist durchaus möglich. Denn jedes Gefühl, aber ganz besonders das Gefühl der Liebe, ist um vieles dynamischer, stärker als der Denkprozess. Wenn man das also gut macht, das heißt mit äußerster Sammlung, werden die Gedanken und all die Dinge, die uns durch den Kopf gehen, auch verschwinden. Nichts wird bleiben. Der Geist wird leer werden." (s.o. S, 86)

Spätestens aus dieser Erklärung wird deutlich, wie stark im Sufismus mit dem Gefühl geübt wird. Wer sich im interreligiösen Bereich der verschiedenen mystischen Traditionen ein bisschen auskennt, den wird dies nicht wundern, unter den islamischen Mystikern finden sich herausragende Liebesmystiker.

"Du schufst den Menschen für den Schmerz der Liebe - Für den Gehorsam hast Du Deine Engel." - dieser schöne Satz stammt von Khawaja Mi Dard, einem islamischen Mystiker aus dem 18. Jh. (aus Annemarie Schimmel, Hrsg.: Sufi. Liebe zu dem Einen, Zürich, 1986)

Solche gefühlsbasierten Übungen sind aber durchaus nicht auf die Traditionen in den monotheistischen Religionen beschränkt, wie die folgende Meditationsanleitung von Swami Vivekananda, einem hinduistischen Yoga-Lehrer, zeigt:

"Stelle dir einen Raum in deinem Herzen vor, und in der Mitte dieses Raumes brennt eine Flamme. Denke an diese Flamme als deine eigene Seele; innerhalb dieser Flamme ist noch ein strahlendes Licht, das ist die Seele deiner Seele - Gott. Meditiere über dieses im Herzen! (aus: Vivekananda: Meditation, Gladenbach, 6. Aufl.2010, S. 29)

4. Intuition und Denken

Nach diesen Ausführungen zu Gefühlen und Empfindungen in der Übung ist es vielleicht hilfreich, wenn ich auch etwas zu Intuition und Denken sage.

Intuition, so wie sie in der psychologischen Theorie von C.G. Jung verstanden wird, erfasst "die verborgenen Möglichkeiten, die in den Dingen liegen". (<http://www.theologie-vision.eu/bewusst/jung1.htm>) Es ist eine Art von Wahrnehmung, aber weniger durch den bewussten Sinnesapparat als "durch die Fähigkeit einer unbewussten 'inneren Wahrnehmung'". (Jolande Jacobi: Die Psychologie von C.G. Jung, Frankfurt 1978, S. 22).

Eines der schönsten aktuellen Bücher zum Thema Intuition hat Shakti Gawain geschrieben, eine amerikanische Kursleiterin und Autorin, die man eher der esoterischen Szene zurechnen würde als dem Meditationssektor. S. Gawain hat als junge Frau ihre Ausbildung an der Universität abgebrochen und sich auf eine zwei Jahre dauernde Reise nach Europa und Indien begeben. (Shakti Gawain: Entwickle deine Intuition, München, 2. Aufl.2002, S. 16).

Sie hat sich mit Hatha Yoga und Meditation beschäftigt, sagt aber von sich selbst, dass eine der wichtigsten Übungen in ihrem Leben darin bestünde, stets zu versuchen, der eigenen inneren intuitiven Führung zu folgen. (Shakti Gawain: Die vier Stufen der Heilung, München 1998, S.19f. und S. 164).

Eine ganz andere Form intuitiver Spiritualität finden wir bei Jean-P. de Caussade, dem französischen Jesuiten des 18. Jahrhunderts (1675 - ca. 1750), der bisweilen mit seinem Satz vom „Sakrament des Augenblicks“ zitiert wird.

In einer Sammlung seiner seelsorgerlichen Briefe heißt es beispielsweise: "Es ist kennzeichnend für die Hingabe, dass sie immerfort ein geheimnisvolles Leben führt. Indem sie die gewöhnlichen, natürlichen und rein zufälligen Gegebenheiten des Alltagsgeschehens

benützt, empfängt sie von Gott ungewöhnliche und wunderbare Gaben. Die schlichteste Predigt, die gewöhnlichste Unterhaltung, das einfältigste Buch kann für solche Seelen kraft Gottes Anordnung zu einem Quell tiefster Einsicht und Weisheit werden. Darum heben solche Seelen sorgfältig die Brosamen auf, über die starke Seelen hinwegschreiten. Alles ist für sie kostbar; alles bereichert sie. Sie haben eine unaussprechliche Bereitschaft für alles und jedes und vernachlässigen nichts, sondern achten alles und ziehen ihren Nutzen daraus." (Jean-P. de Caussade: Hingabe an Gottes Vorsehung, Zürich, Einsiedeln, Köln, 1981, S. 161.) Die Herausgeber der Briefe fassen die Aussagen von de Caussade dann auch in folgender praktischer Folgerung zusammen: "Was Gott von mir verlangt, wofür er meine rückhaltlose Zustimmung fordert - das, worin ich seinem Ruf nach Vollkommenheit gehorchen kann, ist einzig und allein meine zustimmende Hingabe an alle göttlichen Gebote, Fügungen, Prüfungen und Einsprechungen des gegenwärtigen Augenblicks" (s.o. S. 15).

Trotz der Unterschiedlichkeit verbindet beide, dass es eine äußere Übungsanordnung, die Festlegung einer Übungszeit etc. nicht gibt – intuitive Spiritualität ist in äußeren Kriterien schwer fassbar.

In allen Religionen finden wir auch den Typus des Wandermönchs, der sich keinem Abt und keinem Lehrer unterordnet. Welche Übungspraxis die Einzelnen hatten, entzieht sich der äußeren Kontrolle. Aber es hat unter diesen Unangepassten eine Reihe an großen Lehrern gegeben, so dass ihr Übungsweg nicht vernachlässigt werden darf.

Bleibt die Funktion des Denkens im Übungsweg.

Intellektuelle Aktivitäten werden in der Regel eher als Hindernisse und Sackgassen auf dem Übungsweg betrachtet und die Kabbala beispielsweise wird immer wieder mal als unechte Mystik bezeichnet aus der Auffassung heraus, dass das „zur-Ruhe-bringen-von-Gedanken“ und intellektuellen Aktivitäten zwingende Aufgabe auf einem meditativen Weg ist.

Ich glaube, dass solche Überlegungen nicht tief genug greifen.

Es gibt im Yoga einen „Weg des Wissens“ (Inana Yoga) und die Kabbala „ist eine jüdische Form der Mystik, die in den Buchstaben und Zahlen mehr sieht als bloße Lautwerte, sondern in ihnen eine tiefere Weisheit und gar eine göttliche, schöpferische Kraft annimmt. Durch meditative Beschäftigung mit den Buchstaben und Zahlen versuchen die Kabbalisten das Schöpfungswerk Gottes zu verstehen.“

(http://de.wikibooks.org/wiki/Tarot/_Anwendungen/_Das_Buch_der_Kabbala)

Ich habe mich mit Inana Yoga bislang garnicht und mit der Kabbala nicht ausreichend tief beschäftigt, um mir eine abschließende Meinung bilden zu können. Aber mein Eindruck ist immer gewesen, dass die jüdische Mystik einen Weg „durch die Sprache hindurch“ gefunden hat, während andere Meditationswege einen Weg „hinter die Sprache“ gehen.

Im Folgenden der Versuch, anhand von Originalzitate die Unterschiede zu verdeutlichen.

Zunächst einmal ein Auszug aus einem klassischen Zen-Text:

„(...) In der Absicht, Blinde anzuziehen, ließ Buddha seinem goldenen Munde spielerische Worte entspringen; seitdem sind Himmel und Erde überwuchert mit dichtem Dornengebüsch. O meine lieben und ehrenwerten Freunde, die ihr hier versammelt seid: Wenn ihr euch danach seht, die donnernde Stimme des Dharma zu hören, gebt eure Worte auf, entleert eure Gedanken, dann kommt ihr so weit, das eine Sein zu erkennen.“ (Daio Kokushi: Über Zen)

Demgegenüber ein Zitat aus einem Buch über die Kabbala:

„Vom Standpunkt des reinen Bewusstseins aus bezeichnen alle Worte nur einen Inhalt- Gott -, jedoch in unterschiedlicher Form. Da nichts existiert als Er, ist auch jedes Ding nichts als Er. Wir sagen „Haus“ und bezeichnen Gott in der Form eines Hauses; wir sagen „Blume“ und rufen Ihn in der Gestalt einer Blume. In jedem Wort und jedem Gedanken pressen wir Gott in eine kleine Form und benennen ihn nach ihr. Es ist das Benennen von Dingen, das das Bewusstsein in gebundene Formen zusammenzieht, an sie bindet. Und wie wir unser Bewusstsein in und an äußere Formen binden, so schließen wir auch uns selbst, unser eigenes Wesen, in solche Formen, die uns begrenzen. Es ist der stetig ablaufende – meist unbewusste – innere Monolog, unser persönliches Mantra, das uns bindet. Identifizieren wir unser Bewusstsein mit den Formen, die die Matrika aus dem Grunde unseres Wesens hervorbringt, so nehmen sie uns gefangen und halten uns auf der fein- und grobstofflichen Ebene der vielfältigen Erscheinungen fest.

Gehen wir jedoch zurück an den Quell, den Seinsgrund im innersten Selbst, so teilen wir „Seine“ Freude des Hervorbringens. Je nach der Verankerung unseres Bewusstseins werden uns Gedanken und Worte zur Fessel und zur Trübnis oder zum Quell und Mittel reinen Ausdrucks unserer selbst und unserer Schaffensfreude. Der absteigende Weg des Bewusstseins in die Welt der Dinge und seine Verhaftung darin macht es unfrei, der aufsteigende, zum Ursprung führende eint es mit seinem Grund, der sein Wesen ist. Er macht es frei und ist erfüllt mit all seiner Kraft. Darin liegt die Macht und Kraft des Wortes und der Gedanken, dass sie unser Bewusstsein *nach ihnen formen*.“

(Heinrich Elijah Benedikt: Die Kabbala Band 1- Farbe, Zahl, Ton und Wort, 13. Aufl., Ansata Verlag, Freiburg, 2008, S. 350 f.)

Es ist wichtig und wird betont, dass in der Kabbala der Alltag der wesentliche Ort der Übung ist:

„Der Pilger des Weges erkennt das Leben in dieser Welt als Chance und Herausforderung, den in seinem Herzen wohnenden Schatz göttlichen Lichtes und Lebens, das Reich Gottes in seiner Seele, hier zu verwirklichen. Die Erde ist ihm eine Schule des inneren Lebens. Und das tägliche Leben ist ihm der Ort seiner geistigen Übung.“ (s.o., S. 396)

Ich habe mehrfach festgestellt, dass der oft abwertenden Beurteilung der Kabbala durch Menschen, die Meditation im engeren Sinne üben genauso oft eine abwertende Beurteilung von meditativen Methoden im engeren Sinn durch Kabbalisten gegenübersteht:

„Das Problem mit Meditation und anderen Arten pseudo-spiritueller Praktiken liegt nicht so sehr in der Handlung als solcher, sondern in der Täuschung darin eine tatsächliche Verbindung zur Spiritualität zu haben.“ (http://kabbala-info.net/deutsch/forum_gr/gerfor09cr.htm)

oder

„In der Kabbala wird keine Form der Meditation ausgeübt. Schon eher das Gegenteil. Die Kabbala regt an, das Leben intensiv und ausschöpfend zu leben. Sie ist in vielerlei Hinsicht das

Entgegengesetzte der östlichen Lehren, da sie auf ein Leben abzielt, welches immer reflektierter und komprimierter wird, ganz anders als z.B. im Buddhismus, der lehrt, das Leben passiv zu akzeptieren. Ein wahrer Kabbalist nimmt niemals passiv die von Gott gesendeten Prozesse und Begebenheiten an. Er steht in konstanter Zwiesprache mit dem Schöpfer, denn nur dadurch kann eine wahrhaftige Bindung mit Ihm aufgebaut werden, und nur so kann man sein Leben in Blüte und Entfaltung zum Ziel führen.“

Beide Zitate stammen aus einer Website von Bnei Baruch, einer zeitgenössischen kabbalistischen Organisation. (http://kabbala-info.net/deutsch/forum_gr/gerfor16cr.htm)

Auch diese gegenseitige Geringschätzung ist vielleicht erklärbar auf Basis der Typenlehre von C.G. Jung.

„C. G. Jung unterscheidet zwischen wertenden und wahrnehmenden Bewusstseinsfunktionen. Wertend sind Denken und Fühlen. Denken wertet in Begriffen „richtig“ und „falsch“, Fühlen nach „angenehm“ und „unangenehm“. Demgegenüber werten Empfindung und Intuition nicht, sondern *nehmen wahr*. Die Empfindung nimmt mit den Sinnesorganen die Welt wahr wie sie ist, die Intuition die verborgenen Möglichkeiten, die in den Dingen liegen.“

(<http://www.theologie-vision.eu/bewusst/jung1.htm>)

Wenn einem Menschen die Intensivierung der Wahrnehmung in der Übung wichtig ist, führt das leicht dazu, dass ihm das Werten als Irrweg erscheint.

„In der Meditation lernen wir, Gedanken loszulassen und nicht zu bewerten, und so lernen wir auch zugleich, Emotionen loszulassen und nicht zu bewerten.“ Dies ein Zitat aus einer Website des tibetischen Buddhismus.

(<http://www.dhagpo-kagyu.org/all/enseignements/emotionen-3.htm>)

Wenn ein Mensch es aber als Ziel seiner Übung empfindet, „Gutes“ oder „Wahres“ zu verwirklichen, kann ihm eine wahrnehmende, nicht-wertende Haltung durchaus als falsch und passiv erscheinen.

„Sinn und Auftrag unseres Erdenlebens ist die Verwirklichung unseres innewohnenden göttlichen Kernes, die Gottgeburt in unserer Seele! Es ist die Verwirklichung unserer Berufung als Individuum und Mensch, hin zur Offenbarung eines überirdischen Lebens, einer überpersönlichen Liebe und eines hoherhabenen göttlichen Bewusstseins in dieser Welt. Reinheit, Demut, Losgelöstheit und innere Ausrichtung auf Gott bilden die Grundpfeiler eines solchermaßen gegründeten spirituellen Lebens.“ (H.E. Benedikt: Die Kabbala, Bd. 1, S. 396)

Mag sein, dass die gegenseitige Anerkennung des anderen Weges erst möglich ist, wenn man im eigenen Weg eine stabile Verankerung erreicht hat. Die Wahrnehmung des eigenen Weges als einzig richtigen oder besten mag eine Hilfe sein, die Kräfte zu bündeln und auf die Übung zu konzentrieren. Die eigene innere Aufgabe, sich jetzt nur auf diese eine Übung einzulassen, wird sozusagen verallgemeinert und auf andere projiziert.

Bei aller Bedeutung der Diskussion von Übungen darf nicht vergessen werden, dass Gott von allen Dingen gleich weit weg ist – das heißt richtig: gleich nahe ist. Schon Martin Buber weist darauf hin, dass es einen allgemeinen Weg nicht gibt:

„Gott sagt nicht: 'Das ist ein Weg zu mir, das aber nicht', sondern er sagt: 'Alles, was du tust, kann ein Weg zu mir sein, wenn du es nur so tust, dass es dich zu mir führt.' Was aber dies ist,

was eben dieser Mensch und kein anderer tun kann und tun soll, kann ihm nur aus ihm selber offenbar werden.“

(Martin Buber: Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, 14. Aufl., Gütersloh, 2001, S. 19.)

5. Klang, Wort und Inhalt

Im dritten Kapitel hatten wir uns bereits kurz mit dem Tönen beschäftigt. Töne erzeugen eine Schwingung, die eine Wirkung auf den Menschen haben, sowohl bei passivem Hören als auch beim aktiven Sprechen oder Singen. Beim aktiven Tönen einfacher Vokale in der Meditation kommt die innere Körperwahrnehmung hinzu, die beim Sprechen oder Singen oft nicht bewusst wahrgenommen wird. Zusätzlich findet eine Harmonisierung und Vertiefung des Atems statt.

Eine ähnliche Wirkung findet man zunächst auch bei der Mantrameditation. Allerdings gibt es hier verschiedene Übungen und Praktiken, durch die andere und unterschiedliche Schwerpunkte der Übungen erzeugt werden.

Als „höchstes Mantra“ wird häufig das OM (ausgesprochen A-U-M) bezeichnet. Swami Vivekananda weist auf folgendes hin: „... alle artikulierten Laute werden in der Mundhöhle in dem Raum zwischen Kehlkopf und Lippen gebildet. Der Kehllaut ist A, der letzte Lippenlaut ist M, und U ist die genaue Wiedergabe des vorwärtsrollenden Impulses, der am Kehlkopf beginnt und zwischen den Lippen endet. Richtig ausgesprochen, stellt dieses OM das gesamte Phänomen der Lautbildung dar.“ (Swami Vivekananda: Karma-Yoga und Bhakti-Yoga, Freiburg im Breisgau, 1. Aufl. 1990, S. 188). Neben dieser körperlichen Besonderheit verbindet sich aber mit dem OM im Yoga eine symbolische Bedeutung: „Wie Sinnbild und das, was es versinnbildlicht, so sind OM und Logos eines. Der Logos ist die subtilere Seite des Weltalls und deshalb Gott näher. Wahrlich, er ist die erste Kundgebung der göttlichen Weisheit, und dieses OM ist das wahre Gottessymbol.“ (s.o. S. 188)

Auch für andere im Yoga gebräuchlichen Mantren gilt diese körperliche Grundlegung in Verbindung mit einer philosophischen Bedeutung.

Im Buddhismus werden oft auch längere Mantren, z.B. göttliche Namen oder Attribute, rezitiert. Für alle Formen der Mantrameditation gilt (im Gegensatz zum Tönen), dass sie „sprechend, flüsternd, singend oder in Gedanken rezitiert werden“ können. (<http://de.wikipedia.org/wiki/Mantra>). Die Wirkung der Mantrameditation wird durch diese Übungsunterschiede verändert. Während bei einem einfachen Rezitieren Körper und Atem betont werden (psychische Funktion der Empfindung), wird durch das Singen eine emotionale Komponente hinzugenommen. Bei einer Rezitation in Gedanken, wird häufig der inhaltliche – weltanschauliche - Aspekt in den Vordergrund rücken und damit die Funktion des Denkens betont.

Bei der Mantrameditation mit Gottesnamen sieht man eine große interreligiöse Nähe zum Dhikr der Sufis oder dem Herzensgebet der christlichen Ostkirchen.

Auch beim Dhikr der Sufis werden häufig Gottesnamen rezitiert, bisweilen auch das islamische Glaubensbekenntnis (auf Arabisch) oder Gebetsformeln wie Estarfurlah (übersetzt: „verzeih mein Gott“). Die Betonung beim Dhikr liegt aber viel deutlicher als bei den meisten Formen der Mantrameditation auf einer emotionalen Übung.

„Es wird oft gesagt, dass die arabisch richtig ausgesprochenen Heiligen Namen so klingen, dass sie allein durch den Klang eine Wirkung auf die Konstitution des Menschen haben, so etwa wie die Mantras östlicher Techniken. Dieser Aspekt existiert auch, aber er ist nicht wesentlich. Auch perfekt ausgesprochene Heilige Namen des Koran wären nur Worte, wenn sie nicht Träger einer Botschaft wären. Sie geben Zeugnis ab von der prophetischen Offenbarung und zugleich von den Millionen Herzen und Zungen, die in Andacht und Ehrfurcht diese Namen ausgesprochen haben, im Dank für die Eigenschaften, in denen sich Gott uns zeigt. Es ist dieses Zeugnis, das, von den Heiligen Namen getragen, im Dhikr eine Wirkung hat im Herzen des ehrlich Übenden, der damit selbst wiederum Zeugnis ablegt.“ (Peter Hüseyin Cunz: Gedanken zu Dhikr – eine Praxis im Islam;

(Quelle:http://www.mevlana.ch/content/index.php?option=com_content&task=view&id=66&Itemid=56)

Ähnliches gilt für das Herzens- oder Jesusgebet, das in der Gebetsformel „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich unser“ oder ähnlichen Formulierungen gebetet wird. Georg Wunderle betont in seinem Text „Zur Psychologie des hesychastischen Gebets“, dass es sich beim Herzensgebet – anders, als der Wortlaut es nahelegt – nicht um ein Bittgebet, sondern um eine Anbetung handelt. (Georg Wunderle: Zur Psychologie des hesychastischen Gebets, Würzburg, 1. Neuauflage 2007, S. 22f)

Ich erinnere mich immer wieder mit einer gewissen Belustigung an ein Gespräch zwischen zwei christlichen Meditationslehrerinnen, von denen die eine von der östlichen Mantrameditation, die andere vom Herzensgebet beeinflusst war. „Diese Formel im Herzensgebet ist zu lang“, meinte die eine kritisch. „Zudem klingt es auf Deutsch nicht sehr schön. Du solltest es zumindest auf Griechisch sagen, da hat es einen besseren Klang“. Darauf lacht die andere und antwortet: „Wenn du jemanden siehst, der kurz vor dem Ertrinken ist, und derjenige ruft ‘Hilfe, helf mir doch!’, sagst du dann auch ‘sags doch auf Griechisch, das klingt schöner!’?“

Eine Textpassage aus dem Buch von H.E. Benedikt zur Kabbala trägt vielleicht zu einer feinsinnigen Klärung bei:

„Wenn wir verstehen, dass das Wesen des Mantras (und der Heiligen Namen) nicht der hörbare Klang, nicht das in der Kehle artikulierte Wort, sondern die ihm innewohnende Kraft, die in ihm schwingende oder eingeschlossene Bewusstseinsfülle, mit einem Wort, das im eigenen Herzen aufsteigende Gotteswort und *Ich-Bin-Bewusstsein* ist, so gewinnt die Übung des Mantras, die Invokation oder Anrufung der Heiligen Namen Sinn und Bedeutung. Und nur ein Gebet, in das wir unser ganzes Sein und Wesen hineinlegen, hat Kraft und Wirkung.“ (Bd. 2, S. 480)

„Immer ist das Mantra Schwingung. Seinem Wesen nach zwar feinstofflicher und subtiler Art, findet diese Schwingung jedoch im hörbaren Klang seinen Widerhall. (...)“

In jedem Fall können wir die innere Kraft des Mantras nur dann erfahren oder erschließen, wenn sie in uns nicht zu tief verschüttet liegt. Nur wenn das göttliche Leben bereits nah genug an die Oberfläche des Bewusstseins gerückt ist, so dass es entweder durch die Berührung von außen oder durch Resonanz mit der Schwingung des gesungenen Mantras erweckt wird, kann es dieses höhere Leben in uns an die Oberfläche bringen; denn nur, wenn das Mantra durch unsere Resonanz wirklich „greift“, kann es die latente Seinserfahrung, das in uns schlummernde Gotteswort, an die Oberfläche bringen und darin sein Wesen und seine Kraft enthüllen. Dann führt es zur Gottgeburt im Menschen.

Erst und nur dann, wenn das Mantra in uns greift, wenn es aus einer inneren Erfahrung seiner Essenz, das ist unseres eigenen Wesens, in uns „gezündet“ hat, kann es zur Übung gebraucht werden. Andernfalls bleibt es mechanische Wiederholung ohne Sinn.“ (Bd.2, S. 481)

H.E. Benedikt erklärt in seinem Werk zur Kabbala aber ähnlich feinsinnig die Wirkungsweise des Tönens.

„Insbesondere der gesungene, aus der Tiefe heraufgeholte Ton birgt in seiner „Seele“ den Keim und Ursprung allen Seins und Lebens: Im Innersten des Tones eingehüllt, verborgen in der geladenen Stille seines Kernes, liegt Gott! (...)

Die großen Meister (...) nennen fünf Stufen des Singens:

das laute Singen

das leise Singen

das lautlose Singen

das unterbewusste Singen und

das überbewusste Singen.

Im letzteren finden wir, dass „Er es ist, der in uns singt“ (...)

Jeder aus der Seele sich erhebende Ton, ob gesungen oder auf einem Instrument erzeugt, hat vier Schichten:

1. die materielle Schwingung, die seinen Körper bildet;
2. die innere subtile Tonschwingung als dessen Seele;
3. die ihr zugrunde liegende schwingende Stille (Nada), sein Innenleben;
4. als dessen Keim und Kern: jene schwingungslose, gesättigte Stille, die reines Bewusstsein ist, in dem alle Form, alles Persönliche absorbiert wird, um ganz in Ihm aufzugehen.“ (Bd. 1, S. 288 ff)

Wer sich für diese Fragen interessiert, findet in den beiden Kabbala-Bänden von H.E. Benedikt eine differenzierte Darstellung.

6. Die Bedeutung des Atems

Unsere Atmung ist eine ganz besondere Körperfunktion. Unser Begriff der Spiritualität kommt von lateinisch spirare, d.h. atmen. Auch der Begriff der Psyche, der aus dem griechischen abgeleitet wurde, bedeutet im Wortsinn Atem. In vielen Kulturen gibt es die Vorstellung, dass der Atem der Sitz der Lebenskraft und auch der Seele ist.

Der Atem verbindet uns in besonderer Weise mit der Welt, macht uns sozusagen unsere Abhängigkeit deutlich. Der Atem verbindet uns aber auch in besonderer Weise mit unserem Körper und gleichzeitig mit unserer Psyche, auch dem eigenen Unterbewusstsein, der Welt in uns, zu der wir sonst wenig Zugang haben.

Der Atem spielt deshalb auch in vielen Meditationsformen eine wichtige Rolle.

In den körperbasierten Meditationsformen des Yoga und Zen wird ausdrücklich mit dem Atem geübt, wie wir bereits im vierten Kapitel besprochen haben.

Hier die Anleitung von John Selby zu einer Atemübung, die ich dort schon kurz angesprochen habe:

- „1. Stimmen Sie sich auf die physischen Empfindungen ein, die Sie in der Nase fühlen, wenn die Luft bei jedem neuen Atemzug durch die Nasenlöcher herein- und herausströmt ... Versuchen Sie dabei aber nicht, Ihre Atmung zu verändern oder zu kontrollieren ... Prüfen Sie, ob auch Ihre Zunge und Ihre Kiefer entspannt sind ...
 2. Stimmen Sie sich dabei auch auf die Geräusche ein, die durch die herein- und herausströmende Luft entstehen...
 3. Öffnen Sie, während Ihre Aufmerksamkeit noch bei der Luft ist, die durch die Nase strömt. Ihr Bewusstsein so weit, dass Sie auch die physische Bewegung in Brust und Bauch wahrnehmen, während Sie atmen ...
 4. Während das Bewusstsein noch immer auf diese Atemerfahrung gerichtet ist, beginnt es sich so weit zu öffnen, dass es auch die Nasenspitze ... Hände und Finger ... Füße und ... den ganzen Körper im Jetzt umfasst ... Entspannen Sie sich und genießen Sie die reine Erfahrung eines mühelosen Atems und einer meditativen Ruhe ...
- (aus: John Selby, Zachary Zelig: Das Erwachen der Kundalini, München, 2.Aufl. 1997, S. 61)

Auch beim Dhikr wird mit dem Atem geübt, zumindest bei der Übungspraxis, bei der das Dhikr laut in der Gemeinschaft geübt wird. Diese Rezitationen haben oft eine sehr dynamische Qualität, die rhythmische Wiederholung der Gottesnamen oder Gebetsformeln beginnt

Vokale öffnen den Körper und ermöglichen den Zugang zu den dort gespeicherten Gefühlen, Erinnerungen und Informationen. Zuordnungen sind:

- A = Herz, Brustraum; Einheit
- E = obere Brust, Hals und Kehle; Kontakt, Heiterkeit
- I = Nacken, Hals, Kopf, Nerven, Gehirn; wache Konzentration, Freude, kämpferische Entschlossenheit
- O = Körpermitte, Gemüt und Herz; Feierlichkeit
- U = Becken, Unterleib; Erdung, Tiefe und Wärme, Verbindung des Tiefsten mit dem Höchsten

Die Wirkung von Konsonanten

Weniger stark als die öffnenden Vokale wirken Konsonanten. Sie scheinen vorzugsweise Klangakzente zu setzen, zum Beispiel:

- F = massiert die Beckenbodenmuskulatur; wirkt vitalisierend, impulsgebend
- H = verstärkt die Wirkung aller Vokale
- L = macht im Becken weit und weich; wirkt lockernd, wärmend
- M = regt den Kreislauf an, weckt Nerven und Gehirn; wirkt vibrierend, wärmend
- N = schwingt im Schultergürtel, erfrischt Augen und Gehirn; schärft die Sinne
- B/D/G und K/P/T = stimuliert mal weicher und mal fester Rippen und Zwerchfell; wirkt belebend
- R = verbindet Kehle und Beckenboden; wirkt vitalisierend
- S/Sch = zentriert unterhalb des Nabels

langsam, aber das Tempo steigert sich dann, bis am Ende bisweilen nur noch mit dem Atem (bzw. auf die Gottesbezeichnungen „hu“ oder „hei“) rezitiert wird. Durch diese Dynamik wird der Atem dann zunehmend vertieft bis hin zur Hyperventilation.

Weiter oben habe ich bereits die These aufgestellt, dass das Tönen eine Atemübung ist.

C. Stecher weist darauf hin, dass man „mit Tönen unharmonische Muster und Blockaden im Körper auflösen kann (...). Nach der Atemtherapeutin Ilse Middendorf (Der erfahrbare Atem) lassen Vokale im Körper Klangräume entstehen. Durch die Kombination von Lauten – Vokalen und Konsonanten – können gezielt bestimmte Körperzonen „massiert“ und geöffnet werden.“ (aus: Christine Stecher: Mantras, 1Aufl. Darmstadt, 2002, S. 41f).

In einer Übersicht – links abgedruckt - stellt sie die verschiedenen Laute und Wirkungen dar. (s.o. S. 42)

Auch C. Stecher geht aber davon aus, dass bei der Mantra-Meditation auch andere Aspekte als nur die Wirkung von Tönen von Bedeutung sind. So weist sie beispielsweise auf die Theorie der morphischen Felder von Rupert Sheldrake hin, wonach wir uns beim Üben von Mantras, die bereits über viele Traditionen geübt wurden, in ein morphisches Feld einklinken und uns dies bei der Praxis unterstützt.

Eine ganz andere Form von „Atemübungen“ findet sich bei den Wüstenvätern. Franz Dodel stellt beispielsweise in seiner Untersuchung zum Sitzen der Wüstenväter fest, dass das Sitzen in den untersuchten Texten häufig im Kontext mit Seufzen und Weinen erwähnt ist. (Franz Dodel: Das Sitzen der Wüstenväter – Eine Untersuchung anhand der Apophthegmata Patrum, Freiburg Schweiz, 1997.)

Der Zusammenhang von Seufzen und Weinen mit dem Atem ist offenkundig. Auch wenn beides nicht auf den ersten Blick als „Atemübung“ erkennbar ist, kann man im Zusammenhang dieser Texte von positiven, heilsamen Wirkungen des Seufzens und Weinens ausgehen – die Wüstenväter waren weit von einer depressiven Weltsicht entfernt. Zitate wie das folgende von Petrus Pionites belegen dies: „Trauer ist die ganze vollständige Unterweisung; wo nämlich keine Trauer ist, gibt es auch keine Wachsamkeit.“ (s.o. S. 91).

Ich bin mir im Klaren darüber, dass dieser Abschnitt die Bedeutung des Atems bei der Meditation nicht in ihrer Tiefe erfasst hat. Ich hoffe aber, dass ich verdeutlichen konnte, dass bei körper- und wahrnehmungsorientierten Übungsformen häufig bewusst mit dem Atem geübt wird, während bei gefühlsorientierten Übungsformen der Atem die Emotion ausdrückt, der Emotion folgt und eben auf diese Weise heilsame und verwandelnde Wirkung entfaltet.

7. Meditation und Gebet

Mit diesem Kapitel schließe ich den Kreis zum ersten Kapitel, d.h. zur Du- und Es-Mystik. In dem bereits häufigen zitierten Werk von H.E. Benedikt zur Kabbala habe ich hierzu eine Passage gefunden, die die Unterschiede und Zusammenhänge auf eine ungewöhnlich feinsinnige Weise erfasst:

„Obwohl Meditation und Gebet zum gleichen Ziele führen und auch in der Praxis untrennbar verbunden sind, ist ihr Ansatz verschieden, ihr Akzent unterschiedlich. So besteht die Meditation grundsätzlich darin, den Geist vollkommen nach innen zu wenden, Bewusstsein und Wahrnehmung in ihren Ursprung zu versenken und in dieser Versenkung in jenen zeitlosen Grund des Seins einzugehen, der die Wurzel unseres wahren Ichs und der Quell des Lebens in mir ist, darin auch das gesamte Universum seinen Aufstieg hat.

Ihr Ansatz liegt gleichermaßen in der Suche nach dem wahren Selbst im eigenen Innern. Indem wir Schicht um Schicht, Hülle um Hülle hinter uns lassen, nähern wir uns unserem wahren Wesen. Indem wir in uns denjenigen suchen, der in uns hört, der in uns spricht, der in uns schaut, der die Werke tut, denjenigen, aus dem all die Gedanken und Gefühle hervorquellen und aus dem selbst der Atem in uns aufsteigt, tauchen wir mehr und mehr in jenen Grund, in dem alle Gedanken, Worte und Taten versiegen und worin allein das Licht reinen Bewusstseins leuchtet, daraus alle Formen und Namen aufsteigen und sich in ihm bezeugen. So sinkt alle Tätigkeit des Geistes ab in das selige Gewahrsein des einen unwandelbaren *Ich Bin*, das aus

sich selbst leuchtend das Licht der Welt, der Quell des Lebens und der Ursprung aller Gedanken und Bewegungen ist. (...)

Obwohl jedes Gebet ebenfalls damit beginnt, dass wir uns nach innen wenden in unser Herz, um erst einmal die in ihm herrschenden Regungen und Bewegungen wahrzunehmen, besteht es doch grundsätzlich aus der nun folgenden Aus- und Hinrichtung auf Gott als dem universellen, alles gewährenden, liebeerfüllten kosmischen Du, mit dem wir in eine innere Zwiesprache treten. Es ist das Angesprochene, das Angerufene Vater, Mutter, Herr, Freund oder Geliebter; Er ist der Barmherzige, der Langmütige, der ewig Eine, der uns näher ist als wir uns selbst. Der erste Sinn des Gebetes ist die vollkommene Hingabe, die Übergabe und Auslieferung unseres ganzen Seins und Lebens, all unseres Wollens, Denkens, Fühlens und Tuns an Ihn. In dem wachsenden Erkennen, dass Er mehr Ich ist als wir selbst, lassen wir unser begrenztes Ich hineinsinken in sein unbegrenztes All und alles mit Seiner Gnade umfassendes Sein, wie ein Tropfen in einen Ozean. Indem wir unser Ich untergehen und ertrinken lassen im unerschöpflichen Ozean Seiner Fülle, durchdringt Er uns mit dem Nektar Seiner Seligkeit. Ganz hingegeben an Ihn gehen wir auf in Ihm und Seiner Einheit.

Das Gebet setzt an bei der innersten Regung des Herzens, dem unstillbaren Durst der Seele und mündet in der Auflösung des Ich im Großen Du, das unser wahres Ich ist. Er, Gott, ist unser Licht und Leben, unser Aufgang und unsere Mitte.

Wie wir in der Meditation über die Suche nach dem wahren Ich und über das Eingehen in den inneren Ursprung jene Einheit und jene Wirklichkeit, in der allein wahre Seligkeit und ewiger Friede herrschen, finden, so erlangen wir sie im Gebet über die Selbstübergabe an Gott. Wichtig ist es zu erkennen, dass echtes Beten immer ein In-Bewegung-Setzen von geistigen Kräften ist, in uns selbst und in dieser Welt. Wer betet, möchte denn auch die durch das Gebet in seinem Inneren angestoßenen Bewegungen zulassen, die uns zu einer inneren Verwandlung, zu Heilung und Heil, Erlösung und innerem Frieden führen.

Wahrhaft beten heißt, bereit sein zu sterben !“

(aus: Heinrich Elijah Benedikt: Die Kabbala als jüdisch-christlicher Einweihungsweg, Band 2: Der Lebensbaum – Spiegel des Kosmos und des Menschen, 9. Aufl. 2003, Ansata Verlag, Freiburg, S. 515 ff)

Bleibt nur noch zu ergänzen, dass der Begriff der Meditation bzw. Meditationsformen, wie er diesem Arbeitstext zugrunde liegt, natürlich auch das, was H.E. Benedikt hier Gebet nennt, mit umfassen sollte.

Nachwort

Ich beende diesen Arbeitstext hier, ohne damit das Thema abzuschließen.

Manches, was ich hier angesprochen habe, wird vielleicht nicht im schriftlichen Austausch, sondern in der praktischen Übung „diskutiert“ werden; ich freue mich, wenn ich mit dem einen oder anderen Gelegenheit zu einer gemeinsamen Übung habe.

Ich kann mir auch vorstellen, dass es Lehrer gibt, die – insbesondere, wenn sie selbst über viele Jahre in einer Tradition geübt haben und dort beheimatet sind – den Sinn nicht sehen, die Unterschiede der Traditionen auf diese Weise aufzudecken und insbesondere argumentieren, dass solche Überlegungen für Anfänger wenig hilfreich sind.

Auch zu dieser Frage erhoffe ich mir – wie zu meinen Ausführungen im Ganzen – einen geschwisterlichen und konstruktiven Austausch.

Meister

- ❶ Wenn ich etwas wünsche, dann dies:
dass ich werde wie ein Filter,
dass ich dir deine Gefühle reinige,
bis du selber weißt, wer du bist.
- ❷ Wenn ich etwas wünsche, dann dies:
dass ich werde wie das Wasser,
dass ich dir deine Kanten schleife,
sanft und beharrlich, voller Geduld.
- ❸ Wenn ich etwas wünsche, dann dies:
dass ich werde wie ein Spiegel,
dass ich dir deine Schönheit zeige
und deine Tiefe, bis du sie siehst.
- ❹ Wenn ich etwas wünsche, dann dies:
dass ich werde wie ein Geländer,
du kannst dich halten, doch wenn du stark wirst,
lässt du mich los und gehst allein.
- ❺ Wenn ich etwas wünsche, dann dies:
dass ich werde wie ein Kompass,
dass ich dir deinen Heimweg zeige
und niemals irre mit meinem Wort.
- ❻ Wenn ich etwas wünsche, dann dies:
dass wir uns dann zuhause treffen,
dass wir dann sehen, dass wir eins sind
und immer waren, zu jeder Zeit.
- ❼ Wenn ich etwas wünsche, dann dies:
dass alle Menschen dies Lied verstehen,
dass alle Wesen nach Hause finden,
dass unser Leben sich selber lebt.

Birgit John 12/98

Quellenverzeichnis

- Angenendt, Arnold: Grundformen der Frömmigkeit im Mittelalter, Oldenbourg Wissenschaftsverlag, 2004.
- Benedikt, Heinrich Elijah: Die Kabbala Band 1- Farbe, Zahl, Ton und Wort, 13. Aufl., Ansata Verlag, Freiburg, 2008.
- Benedikt, Heinrich Elijah: Die Kabbala Band 2- Der Lebensbaum , Spiegel des Kosmos und des Menschen, 9. Aufl., Ansata Verlag, Freiburg, 2003.
- Buber, Martin: Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, 14. Aufl., Gütersloh, 2001.
- de Caussade, Jean-P.: Hingabe an Gottes Vorsehung, Zürich, Einsiedeln, Köln, 1981.
- Dodel, Franz: Das Sitzen der Wüstenväter – Eine Untersuchung anhand der Apophthegmata Patrum, Freiburg Schweiz, 1997.
- Enomiya.Lassalle, Hugo M.: Zen – Weg zur Erleuchtung, Einführung und Anleitung, 3. Aufl., Herder Verlag, Freiburg 1992.
- Gawain, Shakti: Die vier Stufen der Heilung, München 1998.
- Gawain, Shakti: Entwickle deine Intuition, München, 2. Aufl.2002.
- Hesse, Hermann: Das Glasperlenspiel, Ausgabe suhrkamp 1981.
- Jacobi, Jolande: Die Psychologie von C.G. Jung, Frankfurt 1978.
- Kaplan, Aryeh: Jewish Meditation–a practical guide, Schocken Books Inc.(USA), 1985.
- Schimmel, Annemarie: Mystische Dimensionen des Islam, 1. Aufl. 1995, Frankfurt.
- Schimmel, Annemarie Hrsg.: Sufi. Liebe zu dem Einen, Zürich, 1986.
- Selby, John/ Zelig, Zachary: Das Erwachen der Kundalini, München, 2.Aufl. 1997.
- Stone, Hal und Sidra: Du bist viele, Heyne Verlag München, 2000.
- Vaughan-Lee, Llewellyn: Transformation des Herzens -die Lehren der Sufis, Frankfurt 1999.
- Vivekananda: Meditation, Gladenbach, 6. Aufl.2010.
- Vivekananda: Karma-Yoga und Bhakti-Yoga, Freiburg im Breisgau, 1. Aufl. 1990.
- Wunderle, Georg: Zur Psychologie des hesychastischen Gebets, (Erstausgabe 1949), 1. Neuauflage Verlag „Der christliche Osten“, Würzburg, 2007.

Zur Psychologie verschiedener Meditationsformen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S. 1
1. Du-Mystik und Es-Mystik	S. 2
2. Vom richtigen Sitzen	S. 5
3. Äußeres und inneres Schweigen	S. 9
4. Intuition und Denken	S. 12
5. Klang, Wort und Inhalt	S. 16
6. Die Bedeutung des Atems	S. 18
7. Meditation und Gebet	S. 20
Nachwort	S. 22
Quellenverzeichnis	S. 23