

Gebet und Meditation im Dialog der Religionen

Die Impulse, die durch andere Religionen unter dem Stichwort „Meditation“ unsere Frömmigkeit seit Jahrzehnten beeinflussen, bedürfen der Unterscheidung. Was ist Gebet? Was meinen unsere eigenen großen Beter zur Meditation? Der Autor wünscht sich auf dieser Ebene einen Dialog der Religionen.
(Redaktion)

Der Dialog der Religionen scheint wichtiger zu sein als das meiste sonst, das augenblicklich in der Kirche verhandelt wird, weil er ins Herz des Glaubens hineinführt. Wenn man allerdings die kirchliche Öffentlichkeit anschaut, kann man den Eindruck bekommen, daß Gebet und Meditation lieber ins fromme Kämmerlein abgedrängt werden.

Würde man nur einmal das ökumenische Gespräch am Thema Spiritualität ansetzen,¹ käme man schneller aus der Sackgasse heraus, in der heute das Gespräch zu stecken scheint. Im größeren ökumenischen Gespräch mit den Weltreligionen — gleich, ob es Buddhismus oder Hinduismus, Islam oder Judentum oder die heute immer stärker hervortretenden Naturreligionen sind — ist die Thematik Gebet und Meditation ganz und gar ausschlaggebend. Und sollte nicht auch die innerkirchliche Neubesinnung hier ansetzen?

Das Anliegen des Meditierens — d. h. des Bereitens und Vertiefens von Glaubenserfahrung und Gebet — ist eines der wichtigsten in unserer Situation. Im Gespräch mit den großen Weltreligionen können wir es neu lernen und die eigene Glaubenserfahrung vertiefen. Christentum war immer dann groß, wenn es dieses Gespräch wagte.

1. Meditation als Sensibilisierung und Öffnung

Es ist hier nicht möglich, eine Begriffsgeschichte² der Meditation vorzulegen. Heute versteht man ganz allgemein darunter eine methodische Sensibilisierung der menschlichen Erkenntnis- und Erfahrungsfähigkeit sowie das Ausüben dieser Fähigkeiten.

Beten setzt die innere Anteilnahme des Betenden voraus. Das lehrt die Bergpredigt, und das meint auch Teresa von Avila³ mit dem „inneren Beten“. Eine methodisch gelenkte Meditation will also die Aufnahmebereitschaft des Meditierenden vertiefen und will ihn im Aufnehmen, im Erkennen und Erfahren sensibler werden lassen.

Wenn das Erkennen und Erfahren nun aber „tiefer“ geführt wird: Was geschieht, was begegnet einem dann? Und wie deutet man es? Praktisch aufgezeigt: Wenn ich einen „Baum“ meditiere, kann mir die Lebendigkeit seiner Farbe zum Erlebnis werden, kann ich darin Lebenskraft und Lebensschönheit erfahren, kann mich diese Erfahrung wie von selbst hinführen zur ewigen, lebendigen Schönheit, die Gott in sich ist. Hildegard von Bingen hat so meditiert.⁴

Ist dieser „Meditationsschritt“ auf den letzten Lebenssinn hin, also auf Gott hin, ein naturnotwendiger? Mit anderen Worten: Wenn ein Marxist eine Meditation des Baumes macht, erfährt er in der Tiefe wie von selbst den einen und einzigen lebendigen Gott, oder bleibt er bei irgendeinem Naturgefühl hängen? Schärfer gefragt: Ist allein die Erfahrung der Lebendigkeit des Baumes in sich schon das Kriterium dafür, daß hier Got-

¹ Vgl. die historische Arbeit von M. Nicol, *Meditation bei Luther*, Göttingen 1984.

² Dazu an verschiedenen Stellen in: J. Sudbrack, *Auf Gott hin ausgespannt*, Freiburg 1983.

³ Vgl. J. Sudbrack, *Erfahrung einer Liebe, Teresas von Avila mystische Begegnung mit Gott*, Freiburg 1979.

⁴ Vgl. A. Führkötter/J. Sudbrack, Hildegard von Bingen, in: *Große Mystiker*, München 1984, 122—141.

teserfahrung geschieht? Oder braucht man andere Kriterien? Ein Beispiel: Methoden der großen östlichen Religionen machen eine überaus tiefe Selbsterfahrung möglich. Man erlebt, wie ich aus langer kontinuierlicher Übung bestätigen kann, ein Ruhen in sich selbst, das unendlich weit ist, das grenzenlos alle fixierten Vorstellungen übersteigt, das, zeitlos geworden, im Jetzt des Augenblicks ruht — ohne Neues zu wollen oder Altes aufzugreifen. Diese Selbsterfahrung kann ganz gewiß etwas vom göttlichen „Nunc stans“ (Meister Eckhart: Gott ist ein In-sich-ruhendes-Jetzt) widerspiegeln, also Gotteserfahrung sein. Muß sie es aber aus sich heraus schon sein? Oder kann nicht hierin gerade der menschliche Hochmut der Schlangenverführung („Ihr werdet sein wie Gott!“) geboren werden? Das ist die Kernfrage. Ich will sie mit klassischen Worten aus der „Zierde der geistlichen Hochzeit“ Jan von Ruysbroecs beantworten:

„Wenn der Mensch bloß und bildlos ist nach den Sinnen und müßig ohne Tätigkeit den obersten Kräften nach, so gelangt er rein natürlich zur Ruhe. Und diese Ruhe können alle Geschöpfe finden und in rein natürlichem Zustande, ohne Antrieb der Gnade Gottes in sich zu besitzen, wenn sie sich nur von Bildern entledigen und von jeglicher Tätigkeit losmachen können . . . Es ist das ein Stillsitzen ohne Übung, weder von innen noch von außen, in Untätigkeit, nur damit der Ruhezustand eintritt und ungestört bleibt . . . Diese Ruhe ist der übernatürlichen Ruhe, die man in Gott besitzt, entgegengesetzt, denn selbige ist eine minnigliche Zerflossenheit mit einem einfachen Blick in das unbegreifliche Licht . . . Und deshalb sind alle diejenigen betrogen, die sich selbst suchen, die in natürliche Ruhe verfallen und Gott weder mit Begierde suchen, noch ihn in genießerder Liebe finden . . . Diese Art der (natürlichen) Ruhe ist in sich keine Sünde, denn sie ist von Natur und in allen Menschen, sofern sie sich entledigen können. Will man sie aber üben und erlangen ohne die Werke der Tugend, so fällt der Mensch in geistige Hoffart und in eine Selbstgefälligkeit, wovon man nur selten geneset . . . Wenn der Mensch jene Ruhe in falscher Ledigkeit also besitzt und jede liebende Hinkehr ihm eine Hemmung zu sein scheint, dann bleibt er in seiner Ruhe an sich haften und lebt im Widerspruch mit der (ersten) Weise, die den Menschen mit Gott vereinigt, und das ist der Anfang aller geistigen Verirrungen.“⁵

Die Zeilen des großen flämischen Mystikers sind eindeutig. Er sagt dasselbe, was zur gleichen Zeit in England der anonyme Verfasser der „Wolke des Nichtwissens“ schrieb, als er den Kern der Mystik mit „nackter Intention auf Gott hin“ definierte.⁶

Diese Zeugnisse, die sich beliebig vermehren lassen, drücken es klar aus: Die Erfahrung der Meditation, und hier besonders die Selbsterfahrung, öffnet sich nur dann auf Gott hin oder darf auch schon als „Erfahrung“ (weil innerlich geöffnet) für Gotteserfahrung gelten, wenn dieser „naked entent (Latinismus von „intentio“) unto God“ der „Wolke des Nichtwissens“ sie durchseelt. Ansonsten kann sie genau das Gegenteil davon besagen. Franz von Sales spricht hierfür von „dämonischer Erfahrung“⁷ und greift damit 1 Kor 12 und 1 Joh 4,23 auf. Der Ruysbroec-Text gibt auch wichtige Kriterien, um eine Erfahrung als offen auf Gott hin oder als geschlossen in sich selbst zu beurteilen: Liebe, der Blick nach oben, das Sich-Überschreiten, die Tugenden usw. Auf jeden Fall zeigt er, daß die „Ruhe“-Erfahrung, also dasjenige, was z. B. im Za-Zen als „Satori“ bezeichnet wird, noch nicht aus sich selbst heraus Gott meint, sondern ebensogut ein Zeichen für den beginnenden Hochmut sein kann.

2. Gebet als Überstieg auf Gottes Du hin

Mit den Kriterien, die Ruysbroec für eine „Ruhe“-Erfahrung in Gott oder im eigenen Selbst angibt, hat er im Grunde auch schon das Beten selbst definiert. Seit Johannes Da-

⁵ Jan van Ruysbroec, Die Zierde der geistlichen Hochzeit, Mainz o. J., 170–172.

⁶ Vgl. die kritische Textausgabe: Ph. Hodgson (Hg.), The Cloud of Unknowing and related treatises, und besonders die Einleitung der Übersetzerin, Salzburg 1982.

⁷ Texte in J. Sudbrack, Komm in den Garten meiner Seele. Einführung in die christliche Mystik, Gütersloh 1979, 91–101.

maszenus ist für die katholische Theologie eine Grunddefinition des Betens: Aufstieg des Gemüts zu Gott. Mit dieser, die übliche Bestimmung als „Sprechen mit Gott“ ausweitenden Definition ist schon das Anliegen des Meditierens in die Gebethaltung einbezogen. Man muß dazu wissen, daß mit „Gemüt“ hier der reiche mittelalterliche Begriff gemeint ist, der ebenso den „Seelengrund“ der mystischen Erfahrung wie die Sensibilität des ganzheitlich aufgefaßten Menschen umgreift.

Gebet und Meditation verknüpfen sich so zu einer für die christliche Grundhaltung auf jeden Fall untrennbaren Einheit. Ein Gebet ohne „Meditation“ wäre — in der Terminologie Teresas von Avila — ein nur „äußeres Gebet“, ein Plappern, ohne innerlich beteiligt zu sein. Eine Meditation ohne Gebet aber würde nicht in den Bereich eintreten, worin der Mensch das Göttliche anrührt.

Was verschiedene Meditationsformen erstreben: Stille, Sich-selbst-Finden, aus der Ruhelosigkeit des normalen Lebens Aussteigen — all das war in der christlichen Tradition eine wichtige Bereitung des Betens.

Ein Wort ist hier auch zur Gnade des Gebets zu sagen. In diesem „Überstieg“ oder „Aufstieg“ zeigt sich, daß der Mensch sich nicht gleichsam abschließt um das eigene Selbst — das wäre Verweigerung der Gnade und „Hochmut“ —, sondern daß er sich dem unendlichen Geheimnis öffnet, das von Grund auf mehr ist als er selbst. Keine „Selbsterfahrung“ und „Bewußtseinsweiterung“, auch wenn sie als spontanes, plötzlich aufsteigendes Ereignis erfahren wird, kann erreichen, was immer schon Geschenk ist.

3. Meditation im Dialog der Religionen

In der christlichen Offenbarung sind Meditation und Gebet durch die Gestalt Jesu Christi geprägt und erfüllt: Meditation als Sensibelwerden in der Ganzheit und Tiefe der eigenen Menschlichkeit ist durch die Inkarnation Gottes bestätigt und bis in die letzten Möglichkeiten des Erfahrens hin ausgeweitet. Weil Jesus ein Stück dieser Erde ist, braucht nichts von den Wirklichkeiten dieser Erde mehr der Meditation fremd zu bleiben. Als Christ ist man von daher ermächtigt, alle Meditationsmöglichkeiten freudig auf- und anzunehmen. Zugleich ist mit Jesus Christus das „Du-Sagen“ zu Gott, das die Religion des AT konstituierte, endgültig bestätigt und erfüllt worden. Die personale Begegnung, die wir zwischen Menschen erfahren, ist nicht nur ein Bild für das Verhalten des Menschen zum Göttlichen, sondern ist die höchste Möglichkeit, Gott zu erfahren und ihm zu begegnen. Gewiß, Gott ist noch unendlich viel mehr. Aber von allen menschlichen Bezügen zu Gott — Gott innerlicher als mein Innerstes, Gott höher als mein Höchstes (Augustinus) — ist die Beziehung, die in der Aussage erkennbar wird: „Gott, den ich ‚Du, mein Vater‘ nennen darf, und dem ich in Jesus begegne“, die grundlegende und wichtigste.⁸

Das Zweite Vatikanische Konzil hat uns ermutigt, Spuren der göttlichen Wahrheit auch außerhalb des Christentums zu suchen. Das Verhältnis von christlicher Offenbarung und anderen religiösen Traditionen kann nun nicht mehr als richtig/falsch, sondern muß als Ziel und Weg (und eben eventuell auch als Irrweg) aufgefaßt werden. Dabei ist zu betonen, daß sich auch im Christentum Elemente finden, die gegenüber entsprechenden Wirklichkeiten in der einen oder anderen nicht-christlichen Religion sich als noch wenig entwickelt erweisen. Auch wir Christen haben zu lernen von den großen Religionen der Menschheitsgeschichte. Vielleicht ist der meditative Bereich ein solcher,

⁸ Leicht zu entdecken ist hinter den drei Zugängen zur Gotteswirklichkeit die dreifaltige Struktur: Höher als alles — Vater, Begegnung — Sohn, Innerlichkeit — Geist.

in dem wir Christen gegenüber einem buddhistischen Mönch einmal Schüler zu sein haben. Der amerikanische Trappist Thomas Merton ist das beredteste Beispiel für einen solchen Versuch.⁹

Im Blick auf Jesus Christus und die in ihm geoffenbarte Wahrheit können und müssen wir aber ebenso eindeutig fragen: Ist diese oder jene nicht-christliche Meditationserfahrung offen zum Gebet oder verschlossen in sich selbst. Wenn auch die Satzaussagen: „Gott ist ein Du, Gott ist transzendent, Gott ist Person“, oftmals schon zu christlich geprägt, zu stark ausformuliert sind, um das Tieferliegende greifen und beurteilen zu können, so geben doch die oben mit dem Ruysbroec-Text und dem Hinweis auf die „Wolke des Nichtwissens“ angedeuteten „Kriterien“ einen Hinweis darauf, wie man auch eine nicht-christliche, sich vielleicht in ein pantheistisches Weltbild einkleidende Erfahrung auf ihre Offenheit zu Gott hin überprüfen kann. Das richterliche Wort „überprüfen“ sollte man allerdings in aller gemäßen Zurückhaltung und Ehrfurcht benützen.

Ich bin überzeugt davon — und habe Entsprechendes auch schon erfahren dürfen —, daß sich in mancher nicht-christlichen Erfahrung eine so tiefe Wahrheit verbirgt, daß sie nur von Gott und auf Gott hin sein kann. Ein endgültiges Urteil darüber, wo eine entsprechende Erfahrung einzuordnen ist, können wir nicht fällen. Aber es ist beglückend zu wissen, daß Gott in seiner ewigen Wahrheit sich auch über den Raum seiner Offenbarung hinaus den Menschen öffnet.

Im Gespräch der Religionen sollten nicht nur die dogmatisch eindeutig zu belegenden Aussagen behandelt werden, sondern auch der Raum der Erfahrung, der hier mit den beiden Worten „Gebet und Meditation“ umschrieben ist. Auch im innerchristlichen Religionsgespräch wäre es an der Zeit, öfter in diesen Raum des Austauschs einzutreten. Ganz sicher würde damit auch im christlichen Leben ein Thema aufgegriffen, das wichtiger ist als vieles andere. Nicht zufällig hat man im „Vaterunser“-Gebet und nicht in irgendeiner dogmatischen Formulierung die Kurzformel und Synthese des gesamten christlichen Glaubens erkannt.

⁹ Vgl. die kürzlich erschienene umfangreiche Biographie von M. Mott, *The Seven Mountains of Thomas Merton*, Boston 1984; aber auch G. Bäumer über den Benediktiner Henri Le Saux, in: *Große Mystiker*, München 1984, 338—354.