

Leben aus der Mitte

Zen-Meditation und Meditation bei Martin Luther

*Rüdiger Standhardt
Marburg 1987*

Ein Protestantismus, in dem Meditation und Kontemplation, Ekstase und "mystische Vereinigung" keinen Raum mehr haben, hat aufgehört, Religion zu sein; er ist zu einem intellektuellen und moralischen System in traditionellen religiösen Begriffen geworden.

(Paul Tillich: Die bleibende Bedeutung der katholischen Kirche für den Protestantismus, in: Gesammelte Werke Bd. VII, Stuttgart 1962, S. 131)

Solange die Religion nur Glaube und äußere Form und die religiöse Funktion nicht eine Erfahrung der eigenen Seele ist, ist nichts Gründliches geschehen.

(Carl Gustav Jung: Bewusstes und Unbewusstes, Frankfurt/Hamburg 1957, S. 63)

Inhalt

Vorwort	4
1. Einführung in die Zen-Meditation	5
1.1. Geschichtliche Entwicklung des Zazen mit einer Traditionstafel des Zen	5
1.2. Vollzug des Zazen	7
1.2.1. Körperhaltung	7
1.2.2. Atmung	8
1.2.3. Innere Haltung	9
1.2.4. Kyosaku	10
1.2.5. Kinhin	10
1.2.6. Roshi	11
1.2.7. Dokusan	11
1.2.8. Seeshin	12
1.3. Wirkungen des Zazen	12
1.3.1. Erste Erfahrungen	12
1.3.2. Zammai	12
1.3.3. Makyo	12
1.3.4. Satori	12
1.4. Zazen in Deutschland	13
2. Einführung in die Meditation bei Martin Luther	14
2.1. Meditation bei den Augustinereremiten	14
2.2. Wesen der Meditation nach Luthers eigenen Definitionen	15
2.2.1. Luthers Meditationsregel	15
2.2.2. Meditation als ruminatio	15
2.2.3. Meditation als Schwangergehen mit dem Wort	16
2.2.4. Meditation als Predigt und Lehre	16
2.3. Grundelemente von Luthers Meditationspraxis	16
2.3.1. Ort der Meditation	16
2.3.2. Zeit der Meditation	16
2.3.3. Gebärden und Körperhaltungen	17
2.3.4. Verwendung der Stimme bei der Meditation	17
2.4. Meditation als "Oratio, Meditatio, Tentatio"	17
2.5. Meditationsmethoden bei Martin Luther	19
2.5.1. Bußmeditation	19
2.5.2. Passionsmeditation	19
2.5.3. Katechismusmeditation	21
2.5.4. Meditation der Heiligen Schrift	21
3. Impulse der Zen-Meditation für eine evangelische Meditation	22
3.1. Theologische Stimmen zur Mystik	22
3.1.1. Christlicher Glaube oder mystische Erfahrung	22
3.1.2. Christlicher Glaube und mystische Erfahrung	22
3.2. Theologische Stimmen zur Zen-Meditation	23
3.2.1. Radikale Ablehnung	23
3.2.2. Partielle Integration	23
3.2.3. Weitgehende Integration	24
3.3. Ein Vergleich der Zen-Meditation mit der Meditation bei Martin Luther	24

3.3.1. Gegenständliche und ungegenständliche Meditation	24
3.3.2. Der Ruf nach dem Meister	25
3.3.3. Der Körper-Weg und der Geist-Weg	26
3.3.4. Christliche Koans	26
3.4. Schlussbemerkungen	27
Nachwort	28
Anmerkungen	29
Literaturverzeichnis	33
Anhang	36
Eine Adressenliste von Meditationszentren und Leiter/innen von Meditationsgruppen	36
Weiterbildung als Meditationsleiter/in	47
Zeitschriften	47

"Sola ... experientia facit theologum" – Allein die Erfahrung macht einen Theologen
(Martin Luther)¹

Vorwort

Die Zen-Meditation und andere östliche Meditationswege haben in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Deutschland zunehmend an Einfluss gewonnen und auch Eingang in die evangelische Kirche gewonnen, wengleich die evangelische Kirche diese Entwicklung sehr viel vorsichtiger als die katholische Kirche aufgegriffen hat.

In einer vor noch nicht allzu langer Zeit veröffentlichten Denkschrift der EKD zum Thema "Evangelische Spiritualität" heißt es: "Das Geheimnis des Vordringens fernöstlicher Meditationsmethoden besteht anscheinend darin, dass zunächst keine dem modernen Denken "hinderlichen" Vorstellungen mit ihnen verknüpft sind."² So sehr dies zu begrüßen ist, so drängt sich doch die Frage auf, wie wir unsere eigenen verborgenen Quellen neu entdecken können und ob wir durch die Begegnung mit dem Osten und der eigenen Tradition zu einem ganzheitlichen evangelischen Meditationsverständnis gelangen können.

Diese Arbeit hat drei Teile. Im ersten Teil gebe ich eine Einführung in die Zen-Meditation und halte mich dabei im Wesentlichen an Philip Kapleau und Hugo M. Enomiya-Lassalle, in dem Wissen, dass Zen sich letztlich jeder Worte entzieht.³

Im zweiten Teil beschreibe ich das Meditationsverständnis von Martin Luther. Ich orientiere mich dabei an Martin Nicol, der die bisher einzige grundlegende Arbeit zu diesem Thema geschrieben hat. Im Literaturverzeichnis finden wir noch verschiedene Artikel zu diesem Thema.

Im dritten Teil, dem problematischsten Teil dieser Arbeit, gehe ich der Frage nach, welche Impulse die Zen-Meditation einer evangelischen Meditation geben kann und wie eine evangelische Meditation durch die Begegnung mit dem Osten bereichert werden kann.

Um die Zen-Meditation kennenzulernen, muss man sie praktizieren, das heißt, unter der Anleitung einer Zen-Meisterin bzw. eines Zen-Meisters mitschweigen und diese Übung im Alltag fortsetzen. Für Martin Luther gilt das gleiche. Die Meditationsanregungen und -methoden gilt es selber zu praktizieren. Da Meditation mehr als alles andere Erfahrung ist, bin ich den Zen-Meistern Hugo M. Enomiya-Lassalle und Johannes Kopp für ihre Seeshins (vgl. 1.2.8.) in Maria Laach/Eifel dankbar; ebenfalls Pfarrer Graf Wenzel von Stosch aus Walberberg, der mich in das Meditationsverständnis von Martin Luther praktisch eingeführt hat.

Diese Arbeit birgt die Schwierigkeit in sich, dass es zum Thema Zen-Meditation aus evangelischer Sicht noch so gut wie keine Literatur gibt. Das Thema "Zen und evangelische Meditation" steht zur theologischen Bearbeitung dringend an! Wir müssen uns darum an der katholischen Literatur zum Thema "Zen und Christentum" orientieren.

Dieses Vorwort schließe ich ab mit einem Zitat von Karl Rahner, der bei seinen Überlegungen über das Bestehen des Christentums in einer atheistischen Gesellschaft zu dem Schluss kommt, "dass der Christ der Zukunft, eben weil er die Abstützung von einer allgesellschaftlichen Ideologie nicht mehr hat, ein Mystiker sein müsse oder er werde nicht mehr sein."⁴

Rüdiger Standhardt
Marburg, im April 1987

1. Einführung in die Zen-Meditation

1.1. Geschichtliche Entwicklung des Zazen

Zazen ist das Sitzen im Zen; geübt wird das "reine Sitzen" - ohne Zweck, um seiner selbst willen. Das Wort Zen geht zurück auf das Sanskrit-Wort "dhyana" und heißt so viel wie geistige Sammlung, Versenkung, (ungegenständliche) Meditation.

Yasutani Roshi beschreibt in seinen einführenden Unterweisungen die Einzigartigkeit des Zazen folgendermaßen: "Der Geist wird dabei aus der Knechtschaft aller und jeglicher Gedankenformen, Visionen, Dinge und Vorstellungen befreit, wie heilig und erhaben sich auch sein mögen, und in einen Zustand vollkommener Leere versetzt, aus dem heraus er eines Tages seines eigenen wahren Wesens oder des Wesens des Weltalls innwerden kann."¹

Zazen im weitesten Sinne umfasst aber mehr als das richtige Sitzen. Es ist ebenfalls Zazen, sich jeder Handlung mit voller Aufmerksamkeit zu widmen; dazu verhelfen auch die in Japan entwickelten und vom Geist des Zen durchdrungenen geistig-praktischen Schulungswege, die als do (jap., wörtl.: "Weg"; do ist die jap. Aussprache des chin. Schriftzeichens für tao) bezeichnet werden, wie beispielsweise Kyu-do, der Bogenweg.² Von den geistigen Wurzeln des Kyudo handelt Eugen Herrigels Buch "Zen in der Kunst des Bogenschießens", das zu den besten von einem Abendländer geschriebenen Büchern über den Geist des Zen gehört.

Als Begründer des Zazen gilt der Mahayanamönch Bodhidharma (ca. 470-543), der achtundzwanzigste Buddha in der indischen Linie und der erste Patriarch des Zen in China. Bodhidharma fuhr um 520 n.Chr. von Indien nach Südchina; nach einem kurzen fruchtlosen Versuch, seine Lehren dort zu verbreiten, begab er sich nach Nordchina, wo er neun Jahre unerschütterlich Zazen übte und die Erleuchtung bekommen haben soll.³ Das von Bodhidharma eingeführte Zazen ist auch vom Yoga wesentlich beeinflusst, da Zazen sich aus dem Yoga entwickelt hat. In China kamen mit der Zeit neue Elemente hinzu, besonders vom Taoismus, aber auch anderen Systemen. Das Zazen wurde daher in seinem Entstehen aus drei Quellen gespreist: dem indischen Yoga, der Mahayana-Meditation und -Philosophie und der chinesischen Philosophie, besonders dem Taoismus.⁴ Die Mönche Eisai und Dogen brachten die beiden heute lebendigen Überlieferungslinien des Zazen, Rinzai und Soto im 12. Jahrhundert nach Japan.

In Japan, mit seiner strengen Gesellschaftshierarchie, seinem komplexen, fein ausgearbeiteten Anstandskodex und hoch entwickelten ästhetischen Sinn erfuhr Zazen eine weitere Ausbildung und Verfeinerung, wie es den charakteristischen Zügen japanischer Kultur und japanischen Empfindens entsprach.

In Japan gibt es drei Zen-Schulen: Soto, Rinzai und Obaku.⁵ Die Soto-Schule geht auf den chinesischen Meister Tung-shan Liang-chieh (jap. Tozan Ryokai) und dessen Schüler Ts'ao-shan Peuchi (jap. Sozan Houjaku) zurück. Nach dem jeweils ersten japanischen Schriftzeichen der Namen der beiden Gründer wurden sie Soto-Schule genannt. In der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts wurde die Tradition der Soto-Schule durch den bedeutenden japanischen Meister Dogen Zenji (1200-1253) - der kurze Zeit auch Schüler von Eisai Zenji war - von China nach Japan übertragen.⁶

Die Rinzai-Schule geht auf den großen chinesischen Meister Lin-chi I-hsuan (jap. Rinzai Gigen - gest. 866) zurück. Zur Zeit der großen Buddhistenverfolgung von 822-845 gründete er die nach ihm benannte Rinzai-Schule des Zen, die während der folgenden Jahrhunderte nicht nur die einflussreichste, sondern auch die vitalste aller Schulen des Buddhismus in China war.

Zu Beginn des 11. Jahrhunderts brachte Eisai Zenji (1141- 1215) die Linie des Rinzai-Oryo-Zen nach Japan, wo sie jedoch bald erlosch.

Das Rinzai-Zen, das in Japan eine neue Blüte erlebte, geht auf chinesische und japanische Meister der strengen Rinzai-Yogi-Linie zurück, aus der große japanische Meister

hervorgingen, die in der Frühzeit des Zen in Japan Wesentliches zur Verbreitung dieses geistigen Schulungsweges in Japan beitrugen. Auch der spätere große Meister Hakuin Zenji (1686-1789) gehört dieser Linie des Rinzai-Zen an. Er wird oft als der Vater des modernen Rinzai-Zen bezeichnet, da er die Rinzai-Linie, die seit dem 14. Jahrhundert allmählich verfallen war, neue Impulse gab und sie reformierte. Er reformierte die Koan-Sammlung und betonte die Wichtigkeit des Zazen, dessen Praxis mehr und mehr von einer intellektuellen Beschäftigung mit den Schriften des Zen verdrängt worden war. Hakuins Koan (vgl. 1.2.3.) "Was ist der Ton des Klatschens einer Hand?" ist das bekannteste Koan, das von einem japanischen Meister stammt. Während das Ziel der Schulung in beiden Schulen im Wesentlichen dasselbe ist, unterscheiden sich Soto- und Rinzai-Zen doch in der Art und Weise der Schulung -wenngleich die Grenzen auch hier nicht scharf zu ziehen sind. In der Rinzai-Schule wird vor allem die Koan-Praxis (vgl. 1.2.3.) als ein besonders schneller Weg zur Verwirklichung von Erleuchtung (vgl. 1.3.4.) betont. Diese Koan-Praxis gab es ursprünglich im Zazen nicht; erst zur Zeit Rinzais wurde sie eingeführt. In der Soto-Schule, der anderen in Japan noch heute lebendigen Schule des Zen, liegt die Betonung stärker auf der Praxis des Shikantaza (Vgl. 1.2.3.). Mitunter gibt es auch Mischformen zwischen Soto- und Rinzai-Zen. Sogarku Harada, der 1961 verstorbene japanische Zen-Meister, der selbst der Soto-Schule angehörte, aber unter der Leitung eines Zen-Meisters von Rinzai zum ersten Male die Erleuchtung bekam, fand eine Kombination von Soto und Rinzai.⁷

Die Obaku-Schule, die dritte Schule des Zen in Japan, ist eine Nebenlinie der Rinzai-Schule. Sie geht zurück auf den chinesischen Zen-Meister Yin-yüan Lung-ch'i (jap. Ingen Ryuki), der in der Mitte des 17. Jahrhunderts die Obaku-Schule gründete. Sie hat im heutigen Japan jedoch kaum noch aktive Zen-Klöster und ist damit die am wenigsten einflussreiche der drei Schulen des Zen in Japan. Der frühere chinesische Zen-Meister Kuei-feng Tsung-mi hat fünf Arten des Zen unterschieden⁸:

1. Bonpu-Zen, Zen des gewöhnlichen Menschen.
2. Gedo-Zen⁹, Zen von Anhängern nicht-buddhistischer Religionen.
3. Shojo-Zen, Zen des Kleinen Fahrzeuges (Hinayana- Zen).
4. Daijo-Zen, Zen des Großen Fahrzeuges (Mahayana- Zen).
5. Saijojo-Zen, Zen des Höchsten Fahrzeuges, die beiden vorhergehenden noch überragend.

Traditionstafel des Zen¹⁰ (mit erheblichen Kürzungen)



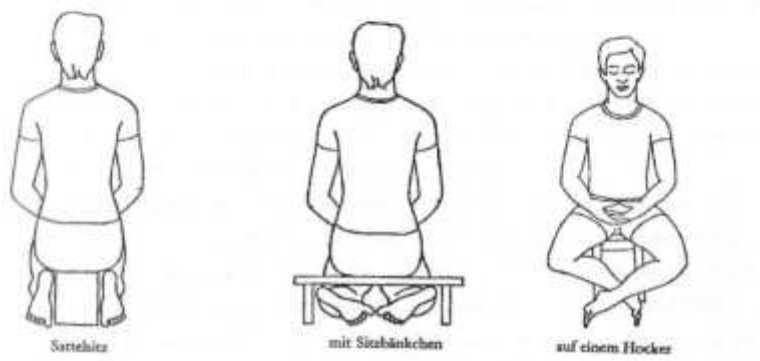
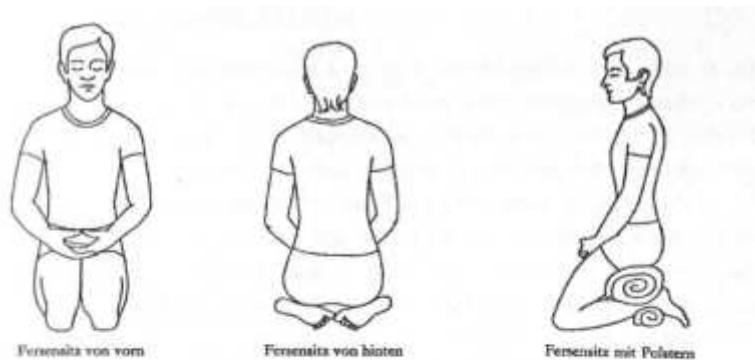
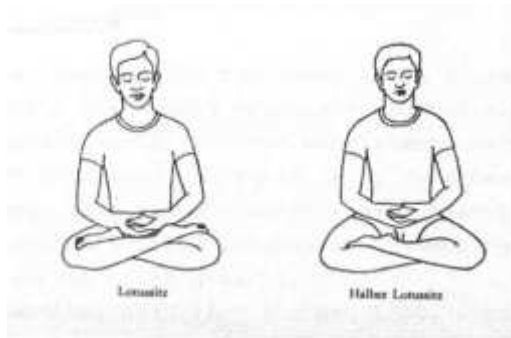
1.2. Vollzug des Zazen

1.2.1. Körperhaltung

Verschiedene Sitzarten¹¹ sind beim Zazen möglich:

- **Lotussitz:** Man sitzt auf einem etwa 5 cm dicken, runden Kissen, das unmittelbar auf dem Fußboden oder einer Decke liegt. Dabei wird der rechte Fuß auf den linken Oberschenkel und der linke Fuß auf den rechten Oberschenkel gelegt. Beide Knie berühren die Matte. Das Gesäß soll herausgestreckt und das Rückgrat aufrecht sein, die Arme hängen gelöst hinunter. Die Hände ruhen auf den Fersen beider Beine, wobei sich die Daumen leicht berühren. Die Augen sind halbgeöffnet, auf einen etwa 1 m entfernten Punkt am Boden gerichtet.
- **Halber Lotussitz:** Man legt nur den einen Fuß auf den gegenüberliegenden Oberschenkel, während der andere Fuß am Boden ruhen bleibt.
- **Viertel Lotussitz:** Der linke Fuß ruht auf der Wade des rechten Beins, beide Knie ruhen auf der Matte.

- Weitere Sitzarten: Fersensitz, Sattelsitz (mit gefalteter Decke oder Meditationskissen zwischen den Beinen), Meditationsbänkchen (nach vorn abgechrägt) bzw. Stuhl oder Hocker.



1.2.2. Atmung

An das Atmen werden bei Zazen keine besonderen Anforderungen gestellt. Die Atmung geschieht grundsätzlich durch die Nase und soll Zwerchfell- oder Bauchatmung sein. Das Atmen selbst soll tief und ruhig sein; zwischen Einatmen und Ausatmen soll keine längere Pause gemacht werden, das heißt der Atem wird nicht angehalten. Atemübungen im Sinne des Yoga werden nicht gemacht.¹²

Wer den Atem natürlich strömen lässt, wird sein Ich-Zentrum von der intellektuellen Kopffregion allmählich tiefer sinken lassen über die Herzmitte, wo das persönliche Ich seinen Platz hat, zur Lebensmitte im Bauch (jap. Hara). In dem Maße, wie dies dem Übenden gelingt, wird er spüren, wie das fixierend objektivierende Bewusstsein zurücktritt und einer Haltung aufnahmebereiten Fühlens und Erlebens weicht.

1.2.3. Innere Haltung

Die innere Haltung ist das Wichtigste und der unmittelbare Zweck der Körperhaltung und Atmung. Zazen kennt kein Objekt, das Bewusstsein ist auf nichts gerichtet. Eine in Japan gebräuchliche Ausdrucksweise ist "munen-muso", das heißt "ohne Begriffe und Gedanken". Bilder, Begriffe, Worte, Assoziationen, Erwartungen: alles soll zur Ruhe kommen, ein offen sein für den jetzigen Augenblick, ein ganz da sein (also kein Zustand des Dönsens!). Um diese innere Haltung zu verwirklichen gibt es drei verschiedene Verhaltensweisen beim Zazen:

- Susoku-Kan: Susoku-Kan (jap., wörtlich: "Betrachtung des Zählens der Atemzüge") ist eine meditative Übung, die im allgemeinen von Anfängern im Zazen praktiziert wird.

Man unterscheidet vier Arten des Susoku-Kan: 1. Shutsunyuso- Kan (Aus- und Einatmung getrennt zählen); 2. Shussoku-Kan (Ausatmung zählen); 3. Nissoku-Kan (Einatmung zählen) und 4. Zuisoku-Kan (dem Atem folgen).

Die Übung von Susoku-Kan hilft, die für Zazen nötige Sammlung zu gewinnen. Der moderne japanische Zen-Meister Hakuun Ryoku Yasutani sagt in seinen 'Einführenden Unterweisungen zur Übung des Zen' über Susoku-Kan: "Für Anfänger ist es am leichtesten, die Atemzüge beim Ein- und Ausatmen zu zählen. Der Wert gerade dieser Übung liegt darin, dass alle Überlegungen ausgeschaltet werden und das unterscheidende Denken zur Ruhe gebracht wird. So werden die Wogen der Gedanken geglättet, und man erreicht allmählich, dass der Geist sich sammelt."¹³

Bei dieser Methode sammelt man seine Aufmerksamkeit beim Einatmen auf 'eins', beim Ausatmen auf 'zwei', beim Einatmen auf 'drei' etc. bis 'zehn' und beginnt dann wieder bei 'eins'. Bei der letzten Art, dem Zuisoku-Kan, folgt man nur noch gesammelt der Bewegung des Atems, ohne die Atemzüge zu zählen. Sich ohne in Gedanken abzuschweifen oder den Faden der Zählung zu verlieren für längere Zeit auf das 'Zählen` der Atemzüge' zu sammeln, ist für den im Zazen Ungeübten nicht einfach; beharrliches Üben einer der Arten des Susoku-Kan hat sich als hervorragendes Fundament für weitergehende Übungen auf dem Zen-Weg erwiesen und kann sogar bis zum Durchbruch zu einer Erleuchtungserfahrung führen. Susoku-Kan geht auf vorbuddhistische Zeit zurück.

- Koan: Ein Koan (chin. "Kung-an", ind. "ko ahan" = Wer bin ich) ist eine tief sinnige Weisheit, die in die Form eines paradoxen, für den Verstand nicht auflösbaren Satz gekleidet ist. Etwa seit der Mitte des 10. Jahrhunderts wurden Koans systematisch als Mittel der Schulung eingesetzt. Man unterscheidet innerhalb der in der Rinzaï-Schule vorgenommenen Systematisierung der Koan-Schulung fünf Arten von Koans: Hosshin-, Kikan-, Gonsen-, Nanto-, und Go-i-Koans.

Berühmt ist das "Koan Mu"¹⁴. Dieses Koan lautet: Ein Mönch fragt Meister Chao-chou respektvoll: Hat ein Hund wirklich Buddha-Wesen oder nicht? Chao-chou sagte: Mu. Aufgabe des Zen-Schülers ist es, indem er mit diesem "Mu" Zazen übt, zur unmittelbaren Erfahrung von dessen tiefstem Gehalt zu kommen - jenseits aller intellektuellen Bedeutung. Dieses Koan ist oft das erste Koan, das ein Schüler des Zen von seinem Meister erhält. Hat er es bewältigt, so sagt man auch, er habe die "Welt von Mu" kennengelernt. Dieses "Mu" gilt es im Laufe der Zen-Schulung auf immer tieferen Ebenen zu erfahren und zu demonstrieren. Der Zen-Meister Hakuin Zenji (1685-1768), der die Koan- Methode neu belebte, stellte mit Vorliebe folgende Aufgabe (Koan): Er klatschte in die Hände und fragte den Schüler, ob er das Klatschen höre; dann streckte er, ohne zu klatschen, nur eine der beiden Hände empor und forderte den Schüler auf, den Ton dieser einen Hand zu ergründen. Die -intuitiv in der Versenkung zu erfassende - Lösung: Es gibt letztlich nur Nicht-Zweiheit. Die Hand, ihr Ton und der Mensch verfließen und lösen sich in der Ununterschiedenheit des all-einen Seins, das Leere und Fülle, Ton und Nicht-Ton umschließt.

Koans lassen sich nicht mit Hilfe logischen Denkens lösen, sondern nur, indem man eine tieferliegende Schicht des Geistes erweckt, die jenseits des diskursiven Intellekts liegt. Die

einzigste Lösung (und zugleich das Ziel) liegt darin, dass der Schüler des Zen - in der Versenkung oder auch in einer plötzlichen Erleuchtung außerhalb der Versenkung - erschaut und erfährt, dass er über das Denken und den Verstand hinausgelangt ist.

Jetzt begreift er den Sinn des Koan, und er begreift zugleich, dass die Wahrheit und die letzte Wirklichkeit jenseits des zergliedernden verstandesmäßigen Denkens liegen - im Nicht-Unterschiedenen, in der Nicht-Zweiheit. Es gibt im Zazen 1700 solcher Koans; von diesen verwenden japanische Zen-Meister einen Stamm von etwa 500.¹⁵

• Shikantaza: Shikantaza (jap., wörtl.: nichts (shikan) treffend (ta) sitzen (za).) ist eine Form der Übung im Zazen, bei der es keine stützenden Hilfsmittel mehr gibt wie das von Anfängern geübte Susoku-Kan (Zählen der Atemzüge) oder ein Koan. Nach Dogen Zenji ist Shikantaza - d.h. das Verweilen in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet - die höchste oder reinste Form des Zazen, das Zazen, wie es alle Buddhas der Vergangenheit geübt haben.

Der japanische Zen-Meister Hakuun Ryoko Yasutani sagt in seinen 'Einführenden Unterweisungen zur Übung des Zen': "Shikantaza ist die Geisteshaltung eines Menschen angesichts des Todes. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen an einem Duell im Schwertkampf jener Art teil, wie er einst in Japan geübt wurde. Angesichts Ihres Gegners sind Sie jeden Augenblick auf der Hut, entschlossen und bereit. Wenn Sie auch nur eine Sekunde in Ihrer Wachheit nachließen, so würden Sie augenblicklich niedergestochen. Eine Menge Volks sammelt sich, um den Kampf zu sehen. Da Sie nicht blind sind, sehen Sie die Volksmenge aus dem Augenwinkel, und da Sie nicht taub sind, hören Sie sie. Aber Ihre Aufmerksamkeit wird von solchen Sinneswahrnehmungen nicht einen einzigen Augenblick gefangen genommen."¹⁶

Solches Sitzen kann nur erreicht werden, indem man lange und hingabevoll übt.

1.2.4. Kyosaku

Der Kyosaku (jap., wörtl.s Erweckungs-Stock) ist ein hölzerner Stock von etwa 75-100 cm Länge und ein Durchmesser von etwa 7,5 cm; am äußeren Ende ist der Stock flach.

Damit wird von einem Godo (Mönchs-Ältester, im Rang der Nächste nach dem Roshi) auf die Schultern oder auf den Rücken geschlagen. Das geschieht normalerweise nur während der Übungen und auch nur von Zeit zu Zeit.

Dieser hölzerne Stock gehört seit vielen hundert Jahren zum eisernen Bestand der Zenhalle; er dient dem Sitzenden als Ansporn und Hilfe, niemals als Züchtigung und Strafe. Dass das Schlagen nicht eine Züchtigung ist, kommt durch die damit verbundene Zeremonie zum Ausdruck. Der Schlag mit dem hölzernen Stock ist eine gute Massage; der eventuell steife Körper wird aufgefrischt und der Schlaf vertrieben. Er steigert die Intensität, weckt latente Kräfte und kann, genau im rechten Moment angewandt, sogar jemandem zu einer Erfahrung des Erwachens (vgl. 1.3.4.) verhelfen.¹⁷

1.2.5. Kinhin

Kin hin ist das Zen im Gehen, wie es zwischen den einzelnen Sitzzeiten geübt wird. Bei der Rinzai-Schule geht man schnell und energisch, oft im Laufschrift, bei der Soto-Schule hingegen äußerst langsam, im Schneckentempo. Bei Harado Roshis Methode liegt die Gangart etwa in der Mitte zwischen beiden. In seinen 'Unterweisungen zur Übung des Zazen' sagt Yasutani Roshi dazu: "Beim Kin hin legt man die rechte Faust mit eingeschlagenem Daumen vor die Brust und bedeckt sie mit der linken Handfläche. Dabei bilden die Ellbogen einen rechten Winkel. Halten Sie die Unterarme so, dass sie miteinander eine horizontale Gerade bilden, den Körper aufrecht und die Augen auf einen Punkt knapp zwei Meter vor den Füßen gerichtet. Dabei fahren Sie fort, Ihre Atmung beim Ein- und Ausatmen zu zählen, während Sie langsam im Raum herumgehen. Machen Sie den ersten Schritt mit dem linken

Fuß, und gehen Sie so, dass der Fuß mit der Ferse gleichsam in den Boden sinkt. Dabei setzen Sie den Fuß mit der Ferse auf und rollen ihn zu den Zehen hin ab. Schreiten Sie ruhig und gleichmäßig mit Haltung und Würde dahin. Sie dürfen nicht geistesabwesend herumgehen, sondern müssen sich gespannten Geistes auf das Zählen konzentrieren. Es ist ratsam, diese Gehübung jedes Mal mindestens fünf Minuten lang zu machen, wenn man zwanzig bis dreißig Minuten gegessen hat.¹⁸

1.2.6. Roshi

Wörtlich heißt Roshi: Verehrungswürdiger, geistlicher Lehrer oder Meister; Roshi ist die Bezeichnung für einen Zen-Meister. Die traditionelle Schulung im Zazen findet unter einem Roshi statt, der auch Laie, Mann oder Frau sein kann und nicht unbedingt Mönch oder Priester sein muss. Aufgabe des Roshi ist es, seine Schüler und Anhänger auf dem Weg zur Erleuchtung (vgl. 1.3.4.) zu leiten und zu inspirieren. Um ein voll entwickelter Roshi zu werden, sind viele Jahre der Schulung und des Studiums erforderlich, zudem volle Erleuchtung und die Verleihung des Siegels der Bestätigung durch seinen Lehrer.¹⁹ Pater Willigis Jäger, ein deutscher Zen-Meister schreibt mir dazu in einem Brief: "Zen-Meister kann man nicht werden im Sinne eines Studiums. Es gibt kein Diplom als Abschluss. Normalerweise muss man mindestens 12 Jahre den Weg des Zazen intensiv unter der Leitung eines Meisters gehen. Vorher soll man weder über Zazen schreiben noch reden (!!). Ob man nach 12 Jahren von einem Meister eine Beauftragung erhält, hängt vom Bewusstseinsstand ab, den man im Laufe der Jahre erreicht hat. Es liegt allein im Ermessen des Meisters, ob er ihnen eine solche Beauftragung gibt. Im Grunde können Sie nicht einmal darum bitten."

Die Bezeichnung Zenji (jap., wörtl.: Zen-Meister) ist ein Ehrentitel mit der Bedeutung "großer" oder "berühmter Zen-Meister". Er ist ein Titel, der im Allgemeinen nach dem Tode verliehen wird; einige Meister erhielten diese Auszeichnung allerdings bereits zu Lebzeiten.

1.2.7. Dokusan

Dokusan (jap., wörtl.: "allein zu einem Höheren gehen") ist die Begegnung eines Zen-Schülers mit seinem Meister in der Zurückgezogenheit von dessen Raum. Dokusan gehört zu den wichtigsten Elementen in der Schulung des Zen. Es bietet dem Schüler die Möglichkeit, allein vor seinem Meister alle Probleme vorzubringen, die seine Übung (Zazen) betreffen, sowie in der Begegnung mit dem Meister den Stand seiner Übung zu demonstrieren und die Tiefe seiner Zen-Erfahrung auszuloten.

Beim Dokusan erscheint man einzeln und zu festgesetzten Zeiten, aber nach freier Wahl, vor dem Roshi. Das Dokusan geschieht meist während der großen Übungen, die gemeinsam gemacht werden. Alle meditieren dann im Zendo (Zenhalle). Unterdessen gehen diejenigen, die es wünschen zum Roshi, während die übrigen weiter meditieren; es geschieht während der Meditation, weil der Roshi den inneren Zustand des Meditierenden prüfen und dementsprechend leiten soll. Die Dokusans sind meist sehr kurz; es wird während des Dokusan über nichts anderes als das, was das Zazen angeht gesprochen, und zwar über Praktisches, nicht über Theoretisches.²⁰

Die allgemeine Bezeichnung für ein Erscheinen vor dem Roshi in aller Form ist Sanzen. Es gibt drei Arten von Sanzen:

- Dokusan (s.o.)
- Sozan: Sozan ist das Anhören der allgemeinen Darlegungen des Roshi über die Ausübung des Zazen, gewöhnlich in einer Gruppe; das ist Pflicht für jeden Anfänger.
- Naisan: Beim Naisan sucht man den Roshi "geheim" zu irgendeiner Zeit, Tag oder Nacht auf, wenn das durch besondere Umstände gerechtfertigt ist.

1.2.8. Seeshin

Ein Seeshin (jap., wörtl.: Sammlung des Herz-Geistes) sind Tage besonders intensiver, strenger Übung des Zazen, wie sie in Zen-Klöstern in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden. Seeshins gelten als Höhepunkte der Zen-Schulung.

In dieser Zeit widmen sich die Mönche ausschließlich der meditativen Versenkung.²¹

1.3. Wirkungen des Zazen

Die für das Zazen typischen Erfahrungen -sie können hier nur teilweise besprochen werden²²- setzen voraus, dass man schon einigermaßen mit diesen Übungen vertraut geworden ist.

1.3.1. Erste Erfahrungen

Die ersten Erfahrungen sind oftmals Schmerzen in den Beinen, eventuell aber auch in anderen Körperteilen, da die Sitzweise ungewohnt ist. Die andere Erfahrung, die meistens gemacht wird, sind störende Gedanken, die bei dem Bemühen, nicht zu denken, in großer Zahl auftreten und hartnäckig sein können. Es kann aber auch sein, dass sich durch das Zazen schon bald eine beruhigende Wirkung einstellt.

1.3.2. Zammai

Das Wort kommt vom indischen Sanskrit-Wort "Samadhi". Eine sprachliche Erklärung ist schwierig, am ehesten kann man im Deutschen das Wort mit 'tiefer Sammlung' oder 'Versenkung' wiedergeben; Zammai bedeutet also einen Zustand völliger Versunkenheit des Geistes in sich selbst bei völliger Wachheit. Während des Zammai im Zazen verändert sich der Bewusstseinszustand in dem Sinn, dass der innere Mensch mehr und mehr von der äußeren Welt abrückt und sich die Wahrnehmung durch die Sinne nicht voll auswirkt. Man sieht und hört wie sonst. Aber man wird dadurch nicht abgelenkt. Auch die Schmerzempfindung ändert sich; die Schmerzen beruhen zu einem großen Teil auf Spannungen. Tritt man nun im tiefen Zammai in eine tiefe Entspannung ein, so ist die Ursache des Schmerzes beseitigt und damit auch die Schmerzen selbst. Das Zeitgefühl ändert sich ebenfalls - kann ganz verlorengehen. Man merkt nicht, dass die Zeit vorübergeht, und ist überrascht, dass die Meditation beendet ist, obwohl man das Gefühl hat, als ob sie gerade erst begonnen habe. Eine vorübergehende Erfahrung des Zammai-Zustandes ist noch nicht gleichbedeutend mit Erleuchtung.²³

1.3.3. Makyo (jap. ma=akuma: Teufel; kyo: Phänomene, objektive Welt) bedeutet das Erscheinen diabolischer (teuflicher) Phänomene beim Üben von Zazen: Gesichte, Gerüche, Töne etc.

Sie sind durchaus nicht diabolisch, solange der Übende ihnen keinerlei Beachtung schenkt. Die Phänomene, seien sie erschreckend oder verlockend werden weder als gut noch als schlecht bewertet. Sie sind weder erwünscht noch sind sie zu fürchten. Aber sie haben für den Rōshi einen Hinweis. Er kann normalerweise daraus schließen, dass der Schüler tief in das Zammai hinein kommt; der Schüler ist offenbar "erfolgreich". Das man sich auf keinen Fall auf diese Phänomene einlassen soll, ist die klare Empfehlung aller Zen-Meister.²⁴

1.3.4. Satori

Satori ist ein japanischer Zen-Terminus für die Erfahrung des Erwachens (Erleuchtung). Das Wort ist abgeleitet von dem Verb satoru: "erkennen". Es bezeichnet jedoch keine "Erkenntnis" im gewöhnlichen oder philosophischen Sinn, da es in der Erleuchtungserfahrung keine Unterscheidung von Erkennenden und Erkanntem gibt.

Als Synonym für Satori wird oft das Wort Kensho (jap., wörtl.: "Wesensschau") gebraucht. Da es sich dabei um die "Schau ins eigene Wesen" handelt, wird Kensho im Allgemeinen mit "Selbst-Wesensschau" übersetzt. Wie alle Wörter, die die begrifflich nicht fassbare Erleuchtungserfahrung auf einen Begriff zu bringen versuchen, ist auch dieses nicht ganz treffend und sogar missverständlich, da die Erfahrung keine Dualität von "Schauendem" und "Geschautem" beinhaltet - da ist kein "Selbst-Wesen" als Objekt, das von einem von diesem verschiedenen Subjekt "geschaut" würde.

Semantisch hat Kensho im Grunde die gleiche Bedeutung wie Satori. Es ist jedoch üblich, das Wort Satori zu verwenden, wenn man von der Erleuchtung des Buddha und der Zen-Patriarchen spricht, während man bei einer anfänglichen Erleuchtungserfahrung, die noch besonders der Vertiefung bedarf, eher von einem Kensho spricht.

Im Allgemeinen sprechen japanische Roshis nicht über ihre Erleuchtungserfahrungen. Aus neuerer Zeit stammen die Erleuchtungsberichte zeitgenössiger Japaner und Menschen aus dem Westen, von denen Philip Kapleau²⁵ berichtet. Die Erleuchtung muss vom Roshi, nachdem der Schüler ihm sein Erlebnis geschildert hat, anerkannt werden. Nur wenn der Roshi der Überzeugung ist, dass es sich tatsächlich um ein echtes Satori handelt, wird er es bestätigen.²⁶

1.4. Zazen in Deutschland

In Deutschland und Europa wurde Zazen bekannt besonders durch den japanischen Zen-Meister und Professor Daisetz T. Suzuki (1870-1966), der durch viele Bücher dem Abendland die Kenntnis der japanischen Tradition vermittelt hat. Zuvor befassten sich die beiden Marburger Theologieprofessoren Rudolf Otto (1869-1937) und Karl Heim (1874-1958) des näheren mit dem Zen-Buddhismus; außerdem die beiden Religionswissenschaftler Hans Haas (1868-1934) und Wilhelm Gundert (1880-1971).

Das erste Buch über Zen ("Zen - Der lebendige Buddhismus in Japan - Ausgewählte Stücke des Zen-Textes") erschien 1925 in Gotha. Es wurde von August Faust herausgegeben und von Ohasama Schej übersetzt und eingeleitet. Rudolf Otto schrieb für dieses Buch ein weithin beachtetes Geleitwort.

Das erste Buch eines Deutschen, der darin von seinen eigenen Übungen in Japan berichtet, hat Professor Eugen Herrigel (1884-1955) verfasst - es heißt "Zen in der Kunst des Bogenschießens".

Außer ihm haben im deutschsprachigen Raum besonders der Jesuitenpater und Zen-Meister Hugo M. Enomiya-Lassalle (geb. 1898) und Karlfried Graf von Dürckheim (geb. 1896) Zazen bekannt gemacht.²⁷

Seit kurzem gibt es auch deutsche Zen-Meister/innen²⁸, die Einführungskurse und Seeshins anbieten.

2. Einführung in die Meditation bei Martin Luther

2.1. Meditation bei den Augustinereremiten

Martin Luther wurde in seiner Meditationspraxis von den Augustinereremiten, denen er seit 1505 angehörte, wesentlich beeinflusst und geformt. Die Augustinereremiten selbst stehen in einer langen Tradition der Meditation, die älter ist als das Christentum. Nicht nur das Judentum kannte verschiedene Formen der Meditation, sondern auch in der griechisch-römischen Antike wird die Meditation vor allem in philosophischen Kreisen geübt.¹

Im christlichen Bereich fand das Meditieren seinen Sitz im Leben im Mönchtum, wobei der intensive Umgang mit dem Wort Gottes eine der wichtigsten Tätigkeiten der Mönche und Eremiten war. Die Aufforderung zu einer solchen Art des Meditierens fanden sie in Psalm 1,2. Die Tätigkeit eines frommen Menschen wird dort wie folgt beschrieben: "(Er) hat Lust am Gesetz des Herrn und sinnt über sein Gesetz Tag und Nacht."²

Etwa ab dem 8. Jahrhundert begann der meditative und mystische Strom des Christentums sich in zwei Arme zu teilen, den östlichen und den westlichen.³ Die Entwicklung des Westens war gekennzeichnet durch die Betonung der geistlichen Komponente, während die leibliche Komponente besonders im Osten weitergebildet wurde.

Ab dem 12. Jahrhundert beobachten wir im Westen eine zunehmende Systematisierung der Meditation. Dabei wurde das viergliedrige Schema "lectio - meditatio - oratio - contemplatio" immer wichtiger. Ziel der Meditation ist die unmittelbare Gotteserfahrung (contemplatio), die aber nur durch die Gnade Gottes möglich ist und sich darum jeder Methodisierung entzieht.⁴

Meditation im Mittelalter ist in den Klöstern selbstverständlich geübtes Tun. Es gab kaum Anlass über die praktische Seite zu schreiben, so dass wir nur durch zufällige und vereinzelt Bemerkungen Rückschlüsse auf die Praxis ziehen können. Den Grundvorgang des Meditierens können wir als gründliche und intensive Erinnerung und Wiederholung des Wortes Gottes beschreiben.⁵ Das Wesen der Meditation im Mittelalter hat Martin Nicol folgendermaßen definiert: "Mittelalterliche Meditation ist eine methodische, Intellekt und Affekt des Menschen erfassende und im Gesamtzusammenhang einer geistlichen Lebensführung stehenden Übung, welche auf erfahrungsmäßige Begegnung mit Gott zielt."⁶

Nun wollen wir uns der Frage zuwenden, welche Meditationspraxis Martin Luther bei den Augustinereremiten kennengelernt hat. Zuerst einmal ist festzustellen, dass die Augustinereremiten großen Wert auf Meditation legen, als regelmäßige und ernsthaft betriebene Übung.⁷ Unter Meditation verstehen sie sowohl Bußmeditation als auch Meditation in der Form des Gebetes und Schriftmeditation.

Martin Luther wurde wie alle Neuankömmlinge im Erfurter Konvent dem Novizenmeister Johann Greffenstein anvertraut, der ihn ein Jahr lang unter anderem in die geistlichen Übungen einführte und ihn auf diesem Weg begleitete.⁸

Luther hat später noch sehr anerkennend von ihm gesprochen.⁹ Die geistlichen Übungen werden wahrscheinlich auf den Morgen, in der Zeit zwischen 7-12 Uhr gefallen sein;¹⁰ dabei war die klösterliche Zelle der bevorzugte Ort für die geistlichen Übungen, wenngleich es auch möglich gewesen ist, grundsätzlich an jedem Ort, besonders im Kreuzgang zu meditieren.¹¹

Es fällt auf, dass die Augustinereremiten für ihre Meditation keine offiziellen Bestimmungen getroffen haben. "Sie trugen zwar Sorge dafür, dass im klösterlichen Tageslauf genügend Zeit für geistliche Übungen blieb. Aber man hat dies, soweit wir sehen können, in keiner Satzung festgeschrieben. Was die Eigenart des Meditierens betrifft, so hat man sich nicht an der Spiritualität der Devotio moderna orientiert. (...) Die Art der Meditation scheint vielmehr konservativer gewesen zu sein in dem Sinne, dass man sich in das eingefügt hat, was seit Väterzeiten in den Klöstern mit großer Selbstverständlichkeit geübt worden ist. (...) Was die mystische Prägung des Meditierens betrifft, so dürfte es zwei Linien gegeben haben: Eine

Linie, die dem mystischen Anliegen der unio Raum gab und eine andere Linie, die diesem Anliegen eher skeptisch gegenüberstand."¹²

Im Erfurter Kloster wurde Martin Luther als Novize von einem breiten Strom mittelalterlicher Mystik erfasst.¹³

Außerdem war Johann von Staupitz für Luthers Meditationsverständnis bedeutsam¹⁴ und für die Spiritualität der Devotio moderna hegte er eine lebenslange Sympathie.¹⁵

2.2. Wesen der Meditation nach Luthers eigenen Definitionen

Eine klare und eindeutige Wesensbestimmung von Meditation können wir bei Luther nicht feststellen. Sowohl Formulierungen aus asketischer und philosophischer Tradition als auch philologische und exegetische Erkenntnisse stellen wir bei Luther bezüglich der Meditation fest. Wenn Luther von Meditation spricht,¹⁶ dann haben wir es meist mit vereinzelt stehenden Bemerkungen zu tun, die wir erst in ein Gesamtbild fügen müssen. Oder aber Luther beschreibt - wie etwa in der Meditationsanleitung für Meister Peter¹⁷ - eine feste Praxis des Meditierens, wobei grundsätzliche Aussagen über das Wesen dieser Tätigkeit im Hintergrund bleiben.¹⁸

Luther ist es ein Anliegen, "die Meditation als eine Tätigkeit zu schildern, die vom Innersten des Menschen ausgeht. Dem dient die etymologische Erklärung, die meditari mit medium = Mitte in Verbindung bringt."¹⁹

Meditation ist für ihn eine intensive und ausdauernde Beschäftigung mit derselben Sache,²⁰ d.h. Umgang mit der Heiligen Schrift.²¹

Meditation ist für Luther "kein intellektueller Akt, sondern geschieht immer in der betenden Zuwendung zu Gott"²² und so misst Luther "der vorgängigen liebenden Hinwendung zu Gott als Wurzel allen Meditierens"²³ großes Gewicht zu. Er beschreibt das Meditieren auch als "ein betendes Sich-mühen um das rechte Verständnis des Textes".²⁴

2.2.1. Luthers Meditationsregel

Bevor wir uns drei Definitionen von Luthers Meditationsverständnis näher ansehen, sei zuvor noch auf eine Meditationsregel und ihre Anwendung hingewiesen. So wird auch deutlicher, wie Luther meditierte.

Wir hatten schon darauf hingewiesen, dass der Gegenstand jeder Meditation für Luther die Heilige Schrift ist. Die Regel, mit deren Hilfe Luther die Texte der Heiligen Schrift meditiert, besteht aus zwei Schritten:

1. "Aufmerksame Betrachtung der einzelnen Wörter des Textes,
2. wechselseitiges Vergleichen verschiedener Schriftstellen."²⁵

Die Meditationsregel ist aber nur bei gründlichen Bibelkenntnissen nützlich und anwendbar, was bei den meisten mittelalterlichen Christen, besonders den Mönchen der Fall gewesen ist.²⁶

2.2.2. Meditation als ruminatio

Die Meditation vergleicht Luther mit der Tätigkeit des "Wiederkäuens" (ruminatio). Er versteht unter ruminatio das wiederholte Meditieren einer Textstelle in der Bibel. "Schon in der griechisch-römischen Antike dienten Wörter aus dem Bereich der Nahrungsaufnahme zur Beschreibung für den intensiven Umgang mit geistigen Dingen. Im jüdisch-christlichen Bereich verdichteten sich solche Vorstellungen in allegorischer Auslegung von Lev 11,3 und Dtn 14,6 zum Bild des wiederkäuenden Tiers."²⁷

Der Begriff der ruminatio betont die körperliche Komponente beim Meditieren, "während die meditatio zunehmend mit dem Intellekt in Verbindung gebracht wurde."²⁸ Der ganze Mensch, Leib und Seele, ist in Anspruch genommen. Die körperlichen Sinne des Sehens und Hörens sind beteiligt, sowie die Stimme und auch der Geschmack ist miteinbezogen; "so wird etwa

vom Schmecken des Wortes Gottes und von der dabei zu verspürenden Süßigkeit gesprochen."²⁹

Luther geht davon aus, dass durch den Vorgang des ständigen Wiederkäuens die Worte der Heiligen Schrift im Gedächtnis bleiben und der Meditierende die Worte auswendig hersagen kann. "Dass mit dem Gedächtnis nicht nur die Fähigkeit gemeint ist, einen Text auswendig zu behalten, sondern dass damit gleichsam eine tiefere Schicht des Bewusstseins angesprochen ist, zeigt Luthers Rat, man solle beim Einschlafen ein biblisches Wort im Herzen "wiederkäuen", um es am Morgen als Hinterlassenschaft des Abends wiederaufzunehmen."³⁰

Meditation als ruminatio bedeutet auch, dass kleine und kleinste Texteinheiten der Heiligen Schrift immer wieder meditiert werden.³¹

Am eindrücklichsten weist Luther auf die Ausdauer hin, mit welcher der Meditierende die Schrifttexte ständig wiederholen soll. "Zum anderen sollst du meditieren, das ist, nicht allein im Herzen, sondern auch äußerlich, die mündliche Rede und buchstäblichen Worte im Buch immer treiben, lesen und wiederlesen, mit fleißigen Aufmerken und Nachdenken, was der Heilige Geist damit meint. Und hüte dich, dass du nicht überdrüssig werdest, oder denkst, du habest es einmal oder zweimal genug gelesen, gehört, gesagt und verstehst es alles zu Grund - das würde keinen besonders guten Theologen ergeben, unzeitiges Obst, das abfällt, ehe es reif wird."³²

2.2.3. Meditation als Schwangergehen mit dem Wort

Ein schönes Bild für die Meditation aus dem Bereich der Brautmystik finden wir bei Luther in einer Auslegung zu Psalm 118: "Meditieren heißt, den in der Seele empfangenen Samen des Wortes austragen und ihn als gutes Werk zur Welt bringen."³³

Luther geht davon aus, dass das Wort Gottes gute Werke hervorbringen und bewirken kann, wenn der Mensch sich darauf einlässt, das aufzunehmen, zu empfangen und bei sich zu "tragen".

2.2.4. Meditation als Predigt und Lehre

Durch die intensive Meditation mit dem Wort aus der Heiligen Schrift schließt Luther auf eine enge Verbindung von Meditation und Predigt. Die konzentrierte Übung mit der Schrift zielt nach seiner Ansicht auf die Lehre ab und kann demzufolge in eine Predigt münden.³⁴

2.3. Grundelemente von Luthers Meditationspraxis

2.3.1. Ort der Meditation

Wir haben schon darauf hingewiesen, dass Luther als Mönch meist in seiner Klosterzelle meditierte. In der "Schrift für Meister Peter" schreibt Luther, dass er selbst "jnn die kamer"³⁵ gehe, um dort zu meditieren. Wir können davon ausgehen, "dass Luther sich in der Regel zur Meditation allein in einen Raum zurückzog, wobei allerdings auch dieses einsame Beten und Meditieren noch in unsichtbarer Gemeinschaft mit der ganzen Christenheit geschieht."³⁶

Gelegentlich kann der Gottesdienst in der Gemeinde auch an die Stelle der privaten Meditationsübung treten.³⁷

2.3.2. Zeit der Meditation

Auch nach dem Austritt aus dem Kloster hat Luther Zeiten für Gebet und Meditation bestimmt. Neben seinen festen Gebetszeiten am Morgen und Abend hat sich Luther "immer wieder in einen ruhigen Raum zurückgezogen, um dort Übungen aus Gebet und Meditation zu

widmen, die bis zu drei Stunden und länger dauern konnten. Dazu kamen die dem Studium der Heiligen Schrift gewidmeten Zeiten."³⁸

2.3.3. Gebärden und Körperhaltungen

Das Knien und das Stehen werden in der "Schrift für Meister Peter" als gleichwertige Körperhaltungen betrachtet. "Dazu kommen das Erheben und Ausbreiten der Hände, das Erheben der Augen zum Himmel, das Kreuzzeichen."³⁹ Diese Gebärden und Körperhaltungen aus Luthers eigener Meditationspraxis sind als Ratschläge und nicht als unumstößliche Bestimmungen zu verstehen.

2.3.4. Verwendung der Stimme bei der Meditation

Wir können davon ausgehen, dass Luther biblische Texte laut vorgebracht hat. "Dies kann geschehen in der Form einer durchlaufenden Rezitation oder aber so, dass ein kürzeres Textstück rezitiert und daran ein Gebet oder eine Meditation angeschlossen wird. Gebete dürften dabei überwiegend laut, Meditationen aber, die, obwohl sie im Angesicht Gottes geschehen, nicht die Form des Gebetes tragen, dürften ohne Stimme vorgebracht worden sein."⁴⁰

An jedem Punkt dieser Übung kann es nach Luthers Erfahrung zu einem Sprechen des heiligen Geistes kommen; Luther gibt den Rat, dann alles eigene Sprechen und Formulieren einem aufmerksamen inneren Hören weichen zu lassen.

Die Form der lauten Rezitation von biblischen Texten hat für Luther in der Anfechtung (tentatio) auch die Bedeutung, Gottes Zuspruch sicherer und objektiver wahrzunehmen.⁴¹

Wenn wir Luthers Meditationspraxis mit der mittelalterlichen Tradition vergleichen, so ergibt sich ein wesentlicher Unterschied in Luthers "positiver Bewertung des mündlichen Umgangs mit Texten."⁴² Lectio und oratio ist für Luther "der rote Faden in allen Stadien einer geistlichen Übung, während sie für die mittelalterliche asketische Tradition nur Hilfsmittel im Anfangsstadium waren."⁴³

Dies hängt mit Luthers neuer Bewertung des Wortes Gottes zusammen. Die Orientierung am Text bietet Luther eine gewisse Sicherheit, Gott zu begegnen; "das Mittelalter sah darin eher ein Zeichen für ein Verbleiben im Bereich des Menschlichen und damit einen Hinderungsgrund für die Gotteserfahrung."⁴⁴

2.4. Meditation als "Oratio, Meditatio, Tentatio"

Die Trias "Oratio, Meditatio, Tentatio" finden wir in Luthers Vorrede zum ersten Band der Wittenberger Ausgabe seiner Schriften. Sie gilt für ihn als Meditationsanleitung und soll im Folgenden mit der mittelalterlichen Stufung "Lectio, Meditatio, Oratio, Contemplatio", die den meisten geistlichen Übungen zugrunde lag, verglichen werden.⁴⁵

Die lectio erscheint bei Luther nicht eigens, sondern fließt in die Stufe der meditatio ein. Dies hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass Luther eine einprägsame Dreiheit beabsichtigte, zum anderen drückt sich darin die Verwerfung einer Trennung von Buchstabe (lectio) und Geist (meditatio) aus.⁴⁶

Die Umstellung von meditatio und oratio erscheint dagegen viel wichtiger. Oratio bedeutet für Luther "ein der Schriftmeditation vorgängiges Bitten um Erleuchtung durch den Heiligen Geist."⁴⁷

Dieses Bitten soll jeder Schriftmeditation vorausgehen, um das Missverständnis nicht aufkommen zu lassen, die meditatio könne die Hinwendung zu Gott hervorrufen.

Voraussetzung und Wurzel jeder Meditation ist vielmehr die liebende Hinwendung zu Gott (oratio).⁴⁸

Führt man den Vergleich der Trias mit dem mittelalterlichen Schema weiter fort, dann nimmt die tentatio die Stellung von contemplatio ein. Contemplatio, als erfahrungsmäßige Begegnung mit Gott verstanden, bezeichnet den Höhepunkt des Meditierens. Dies ist auch Luthers Ziel und doch hebt er sich deutlich von der Tradition ab, denn für ihn geschieht "Erfahrung Gottes durch sein Wort in der Situation der Anfechtung."⁴⁹

So schreibt Luther: "Zum dritten ist da Tentatio, anfechtung. Die ist der Prüfstein, die leret dich nicht allein wissen und verstehen, sondern auch erfahren, wie recht, wie warhafftig, wie süsse, wie lieblich, wie mechtig, wie tröstlich Gottes wort sey, Weisheit über alle weisheit."⁵⁰

In Luthers geistlicher Übung wird in der Anfechtung der ganze Mensch, Intellekt und Affekt, ergriffen und angegriffen "und in eben dieser existenzbedrohenden Situation erreicht und berührt ihn das Wort Gottes."⁵¹

Die Anfechtung ist zwar eine schmerzhaft Erfahrung, aber sie enthält die Erfahrung, dass Gottes Wort süß, lieblich, mächtig, tröstlich etc. ist.⁵²

Luther glaubte, dass letztlich Gott in allen Formen der Anfechtung am Werk ist. "Wenn es Gott ist, der in allen Formen der Anfechtung auf eine freilich oft .schwer durchschaubare Weise nach uns greift, indem er uns angreift, so ist die Anfechtung letztlich trotz aller Widrigkeit, ein Feld der Begegnung mit Gott."⁵³

Der Sinn der Anfechtung liegt darin, dass der Mensch seine Sündhaftigkeit und Verlorenheit erkennt und seine Zuflucht bei Gott sucht. Dass man die Anfechtung erkennt und trotzdem seine Zuflucht bei Gott sucht, setzt den Umgang mit der Heiligen Schrift voraus; d.h. meditatio und tentatio gehören auf engste zusammen. "So will Gott mit der Anfechtung und seinem Wort einerseits die Sicherheit brechen. Erst wo dies geschieht - eben nicht nur als Erkenntnis durch das Wort, sondern als Erfahrung durch die Anfechtung -, dort kommen Gott und Mensch in das rechte Gegenüber. Erst in der schmerzvollen Erfahrung des Menschen, dass er Sünder ist und aus eigenen Kräften nichts vermag, begegnet ihm dann andererseits Gott tröstlich als derjenige, der gerade den Sünder sucht und rechtfertigt."⁵⁴

Ein wichtiger Unterschied zwischen der contemplatio und der tentatio als Höhepunkt geistlicher Übung liegt in der Art und Weise, wie Gott erfahren wird. Im Mittelalter wird die contemplatio als "eine von den Gegebenheiten des konkreten Lebens abgelösten Gotteserfahrung im Sinne eines mystischen Erlebnisses"⁵⁵ verstanden.

Nach Luthers Ansicht soll gerade die Gotteserfahrung sich inmitten der Zwiespältigkeit des täglichen Lebens zeigen; d.h. der Umgang mit dem Wort Gottes hat sich in der Anfechtung des Christen zu bewähren.

Bei Luther stehen Meditation (Text) und Anfechtung (Existenz) in einem Zirkelverhältnis. Zum einen verändert sich die Existenz durch den Umgang mit dem Wort. Erst durch den Umgang mit dem Wort Gottes wird die Anfechtung als solche aufgedeckt. Zum anderen bleibt die Existenz des Menschen durch den Umgang mit dem Wort Gottes nicht unbeeinflusst; d.h. "Meditation ist kein verstandesmäßiges Erkennen dessen, was geschrieben steht, sondern eine umfassende Erfahrung mit dem Wort."

Erst aus dieser engen Verflechtung von Existenzerfahrung und Worterfahrung entsteht religiöse Erfahrung.⁵⁸ Es ist in unserem Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass für Luther das Wort Gottes "alles andere als trockener Buchstabe, Mittel lediglich rationaler Existenzerhellung" ist. "Es ist tatsächlich die Form und Weise, in welcher der lebendige Gott auf den ganzen Menschen zukommt."⁵⁹

2.5. Meditationsmethoden bei Martin Luther

2.5.1. Bußmeditation

Wir können christliche Buße "als eine Herz, Verstand sowie alle Lebensbezüge umfassende Besserung des Menschen in Abkehr von seinem durch die Sünde bestimmten Elend (miseria) und in Hinwendung zu Gottes Barmherzigkeit (misericordia)⁶⁰ beschreiben.

Wenn Luthers Bußmeditation auch aus der mittelalterlichen Tradition erwachsen ist, so gibt er ihr doch einen neuen theologischen Rahmen mit dem Stichwort "duplex confessio"; damit ist sowohl der confessio peccatorum als auch der confessio laudis gemeint, eine Auffassung, die schon auf Augustin zurückgeht.⁶¹

Wenn auch beide Formen der confessio eine untrennbare Einheit bilden, "so kommt doch der confessio laudi eine Vorrangstellung zu". Luther ist dabei wichtig, dass die Bußmeditation im Angesicht Gottes geschieht, d.h. "weder Sündenbekenntnis noch Lob sind Vorgänge, bei denen sich der Mensch auf sich selbst fixiert".⁶²

In der Anleitung zum praktischen Vollzug der Bußmeditation meint Luther, dass der Mensch die misericordia Gottes nur richtig versteht, wenn er selber seine miseria erkennt.

"Ein in Selbstgefälligkeit und Selbstsicherheit lebender Mensch wird die misericordia Dei nicht begreifen. Gottes Mittel dem Menschen sein Elend vor Augen zu führen sind die Anfechtungen."⁶³

Die oben erwähnte Anleitung bezieht sich auf den Fall des Ausbleibens äußerer Anfechtungen. "Zuerst soll man seine eigene miseria erkennen, sodann Gottes misericordia."⁶⁴

Für Luthers Verständnis der Bußmeditation ist es wesentlich, dass sich Rechtfertigung und Fortdauer der menschlichen miseria nicht ausschließen. Wo der Blick auf die eigene miseria schwindet, ist die Rechtfertigung in Gefahr.⁶⁵

Luther empfiehlt, das Vaterunser nach dem Schema des "duplex confessio" durch zu meditieren, weil dort "alle Anfechtungen und alles Kreuz irdischen Lebens drinsteckt."⁶⁶

Oberster Grundsatz in Luthers Verständnis der Bußmeditation ist es, "dass nicht Furcht (wie im Mittelalter!) vor ewigen Strafen und Hass auf das eigene sündige Wesen ihren Wurzelgrund darstellen, sondern die Liebe zu Gott."⁶⁷ Ziel ist der Trost und das Sichwiedererinnern an die Wohltaten Gottes.⁶⁸

2.5.2. Passionsmeditation

Die Meditation der Passion Christi, auf die wir uns hierbeschränken wollen, war der Kern und das Herzstück der spätmittelalterlichen Frömmigkeit.⁶⁹ Für die einführende, meditative Vergegenwärtigung des Passionsgeschehens werden vielfältige Hilfen gegeben, die in unserem Zusammenhang nicht besprochen werden müssen. Dieses Mitleiden "kann weiterführen zu Augenblicken mystischen Erlebens"; in jedem Fall mündet das Mitleiden "in die Gestaltung des Lebens im Sinne der imitatio Christi."⁷⁰

Unbedingte Voraussetzung für eine fruchtbare Meditation der Passion Christi ist für Luther das Gebet um Gottes Gnade. "Dieses vorgängige Gebet ist deshalb notwendig, weil der Mensch von sich aus keinerlei Fähigkeit und Verdienst mitbringt, die zum Gelingen der Meditation beitragen oder es gar garantieren könnten; Gott selbst muss Christi Leiden in unser Herz einsenken."⁷¹ Dies entspricht Luthers Lebenspraxis, dass jeder Meditation das Gebet um Erleuchtung vorauszugehen habe.⁷²

Der Kern der Passionsmeditation wird von Luther von zwei Seiten beleuchtet. Auf der einen Seite soll der Mensch seine Sündhaftigkeit erkennen und darüber erschrecken, auf der anderen Seite soll er sehen, wie Gottes Liebe in Christi Passion die Vergebung der Sünden und damit unsere Rechtfertigung gewirkt hat.⁷³ Luther sagt: "Also mussze wir aus den wunden Christi das unser saugen, dye bussze sunderlich."⁷⁴

Aus dem bisher Gesagten dürfte deutlich geworden sein, wie eng Passionsmeditation und Bußmeditation bei Luther miteinander verknüpft sind.⁷⁵

Diese Betrachtungsweise, als Kern der Passionsmeditation beschrieben, fasst Luther unter dem Stichwort sacramentum zusammen. Gemeint ist damit, "dass in diesem Teil der Meditation Gott an uns wirkt; sein gnädiges Handeln an uns in der doppelten Erkenntnis kann, wie wir sahen, nicht aus menschlicher Kraft erzwungen, sondern nur im Gebet erlebt werden. Daneben "aber haben wir die Passion auch als exemplum zu meditieren, d.h. wir bedenken die Auswirkung auf unser eigenes Handeln."⁷⁶

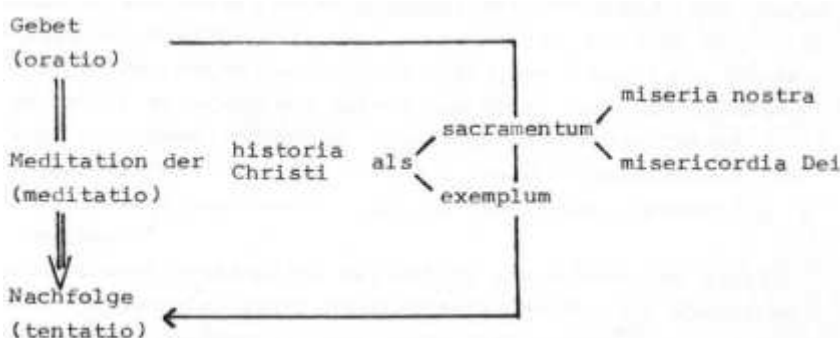
Gegenstand der Passionsmeditation ist die Geschichte des Leidens Christi in allen Einzelheiten. Luther empfiehlt die Passion in kleine Einheiten zu zergliedern und durch zu meditieren, um so allmählich die ganze Passion in den Blick zu bekommen;⁷⁷ dies entspricht dem von uns besprochenen Wesen der ruminatio (Vgl. 2.2.2.). Wenn die Meditation fruchtbar sein soll, ist sie notwendig an den Affekt gebunden und bezieht den Betrachter unausweichlich mit ein.⁷⁸

So blickt in einem solchen Mitleiden der Mensch zugleich auf Christus und auf sich selbst; das Geschehen der Passion Christi kann für mich als Buße fruchtbar werden und lässt mich mit meinem Elend nicht allein, weil ich in die Passion Christi eingebunden bin. "Solches die Existenz des Menschen zutiefst betreffende Mit-leiden mit Christus ist ungeachtet aller Ratschläge zum Vollzug der Meditation sacramentum, also allein Christi Werk."⁷⁹ Nachdem wir die Meditation der Leiden Christi als sacramentum besprochen haben, wenden wir uns dem zweiten Teil der Meditation zu, in dem das Leiden Christi als exemplum meditiert wird. "In der Tradition wäre dies dasjenige Meditieren, das unmittelbar zur tätigen Nachgestaltung des Lebens Christi, d.h. zur imitatio führt. Dem dort im Vordergrund stehende Imperativ des Handelns ist bei Luther durch die sachliche Vorordnung des sacramentum vor das exemplum gewehrt."⁸⁰ Die Nachfolge im Sinne es exemplum folgt aus der Wirklichkeit der Passion Christi an uns als sacramentum mit einer gewissen Selbstverständlichkeit; "die Christus-existenz wird zur Christusunachfolge".⁸¹

Doch bleibt auch hier festzuhalten, dass die konkreten Lebensvollzüge in der Nachfolge Christi Werk bleiben, der unser gesamtes Handeln und Tun umfasst und trägt.

Die Nachfolge, so Luther, führt in die angefochtene Existenz (Kreuzesnachfolge) und findet ihr Ziel nicht in einer vom Leben abgewandten Innerlichkeit.⁸²

Für die Form der Passionsmeditation ergibt sich nun folgendes Schema⁸³:



Mystische Gotteserfahrung ist für Luther, und damit hebt er sich *deutlich* von der mittelalterlichen Tradition ab, "die Erfahrung der Liebe Gottes im Zustand der auf Sündenerkenntnis zielenden Anfechtung bzw. als Eins-werden mit Christus in dem schuldigen und doch freigesprochenen Gewissen."⁸⁴

Zu einer sinnvollen Nachfolge kann es ohne Gottes Handeln an uns nicht kommen.

2.5.3. Katechismusmeditation

Die am deutlichsten einsehbare geistliche Übung Luthers ist die regelmäßige Katechismusmeditation, wie sie in der "Schrift für Meister Peter" von 1535 zur Darstellung gelangt ist. Darunter verstehen wir "eine Meditationsübung, die sich vornehmlich auf die im Katechismus versammelten Texte von Dekalog, Credo (Apostolicum) und Vaterunser richtet."⁸⁶

Es ist diejenige Meditationsweise, die Luther nachdrücklich allen Menschen, Pfarrern und "Laien" ans Herz gelegt hat. Luther selbst hat täglich den Katechismus meditiert und erwartet dies auch von der Gemeinde.

Bei aller Freiheit der Gestaltung der Katechismusmeditation kristallisiert sich ein klarer Aufbau der Übung als Modell heraus. Im ersten Teil, der Bereitung, werden die Zehn Gebote und das Apostolische Glaubensbekenntnis sorgfältig bedacht. Von diesem Bereitungsteil spricht Luther mit großer Selbstverständlichkeit, denn er weiß, dass das Herz des Menschen zum Beten nicht immer willig und fähig ist. "Dieser vom Teufel verursachten Unlust zum Gebet darf man keinesfalls nachgeben und auf vermeintlich günstigere Zeiten warten. Vielmehr muss man gerade in solchen Situationen die Ordnung eines vom Gebet gerahmten Tageslaufes beharrlich einhalten."⁸⁷

Luthers Meditationshilfe besteht in dem Schema vom vierfachen Kränzlein. Unter vier Aspekten sollen die einzelnen Gebote oder Glaubensartikel betrachtet werden⁸⁸:

1. Was lehrt mich dieses Wort? (LEHRE)
2. Wofür habe ich zu danken? (DANKSAGUNG)
3. Was habe ich zu beichten? (BEICHTE - UMKEHR)
4. Wofür kann ich beten? (GEBET)

In dem Bereitungsteil können zusätzlich auch Psalmen und andere Bibeltexte herangezogen werden.

Der Hauptteil der Übung ist wesentlich durch das Beten und Meditieren des Vaterunsers bestimmt. Zuerst wird das Vaterunser "ganz gesprochen und sodann jede Bitte einzeln bedacht, wobei - im Gegensatz zum Bereitungsteil - die Form des Gebets durchgängig gewahrt bleibt."⁸⁹

Bei der Katechismusmeditation kann es auf tiefgreifende Weise zur Erhellung des Textes und der Situation des Menschen vor Gott kommen, wenn die Übung ernsthaft durchgeführt wird.

2.5.4. Meditation der Heiligen Schrift

Meditation der Heiligen Schrift ist für Luther selbstverständliche Aufgabe eines jeden Christen. In seinen Vorreden zu den einzelnen Büchern des Alten und Neuen Testaments, hebt Luther den Römerbrief besonders hervor. Dieser Brief ist für ihn "Lichtquell für die gesamte Bibel."⁹⁰

In dieser Schrift kommen besonders klar die Rechtfertigung allein aus Glauben und die rechte Unterscheidung von Gesetz und Evangelium zum Ausdruck.

An anderer Stelle empfiehlt Luther noch das Johannesevangelium und den 1. Petrusbrief. So ergibt sich vom Zentrum der reformatorischen Theologie her "eine Reihenfolge und eine Gewichtung der zu meditierenden biblischen Texte."⁹¹

Aufgrund der Praxis und Anwendung seiner Meditationsregel (vgl. 2.2.1.) kam Luther zu seiner reformatorischen Erkenntnis.⁹² Während der Meditation von Röm 1,17, die ihn wegen der *iustia Dei* existenziell beschäftigte entdeckte Luther das Zitat Hab 2,4 (= Roöm 1,17b): *Iustus ex fide vivit.*⁹³ Aus diesem Schlüsselwort öffnet sich für ihn der reformatorische Gedanke, dass der Sünder aus Glauben vor Gott gerecht wird. Dieses ausschlaggebende

Erlebnis war für Luther ein Durchbruch zu einer befreienden Klarheit und eine Geisterfahrung, gab ihm Gewissheit und bestätigte die Autorität der Heiligen Schrift.⁹⁴ Wir halten fest: Meditation orientiert sich für Luther an dem zugesprochenen Wort Gottes, das der Gläubige aus der Heiligen Schrift erfährt. Im Umgang mit dem Wort Gottes gilt für ihn der Grundsatz, "dass dieses nur auf dem Hintergrund von religiöser Erfahrung recht verstanden werden kann, von Erfahrung, die ihrerseits aber, (...), an den meditativen Umgang mit eben diesem Wort gebunden ist."⁹⁵

3. Impulse der Zen-Meditation für eine evangelische Meditation

3.1. Theologische Stimmen zur Mystik

Da die christlichen Mystiker sowohl dem Zen¹ als auch Martin Luther nahestehen, wollen wir zuerst die beiden entgegengesetzten theologischen Positionen im Verständnis der Mystik aufzeigen:

3.1.1. Christlicher Glaube oder mystische Erfahrung²

Karl Barth und Emil Brunner stellen die kompromisslose Alternative auf: Entweder die Mystik oder das Wort³. Emil Brunner schreibt: "Der mystischen Deutung stellt der Glaube ein scharfes, unzweideutiges Nein entgegen, der lebendige Gott wird so nicht erlebt. Der lebendige Gott offenbart sich in seinem Wort durch den Glauben, nicht in der Ekstase." Die protestantische Theologie hat verschiedene Einwände gegen die Mystik geäußert⁴:

- Für den Mystiker seien Christus und die Schrift letztlich unwichtig, da sich Gott ihm unmittelbar offenbare.

Dazu ist zu sagen: Gott bleibt auch für den Mystiker der Unfassliche und Unbegreifliche. Der Mystiker aber erfährt und erlebt, was andere Christen oft nur verstandesmäßig aufnehmen: die Nähe und Gegenwart Gottes. Die Erfahrungen eines christlichen Mystikers sind Verlebendigungen seines Glaubens und tasten die zentrale Stellung der Erlösung und Befreiung durch Jesus Christus nicht an.

- Der Mystiker gibt das personhafte Gegenüber von Gott und Mensch auf.

Ist diese Aussage richtig? Der Mystiker sucht die Wirklichkeit des personhaften Gottes mit besonderer Stärke und Intensität und findet dabei, dass Gott nicht voll erfasst wird, wenn man ihn als ein personhaften Gott beschreibt. Er lernt Gott auch als den Nahen verstehen, d.h. der Mystiker erfährt sich und die Welt als ringsherum von Gott umschlossen, in Gott ruhend und untrennbar verbunden mit ihm.

Der Protestantismus hat sich arm gemacht, dadurch, dass er sich dieser Wirklichkeit ("In ihm leben und weben und sind wir"), die ja durchaus schriftgemäß ist, weitgehend verschlossen hat.

- Der Mystiker strebe nach Selbstrechtfertigung und Selbsterlösung.

Die größte und höchste Erfahrung für den Mystiker ist das Eins-Erleben, die Unio mystica. Sie ist aber nicht aus eigener Kraft, sondern nur aus Gottes Gnaden möglich. Diese Erfahrung bedeutet für den Christen nicht die eigentliche, von Sünde und Schuld befreiende Erlösung. Der Mystiker klopft nur an in der Meditation; mehr kann er nicht tun. Dass ihm auch aufgetan wird, liegt nicht in seiner Macht.

3.1.2. Christlicher Glaube und mystische Erfahrung

Paul Tillich, ein Zeitgenosse von Karl Barth und Emil Brunner, schreibt über die Mystik: "Ein Protestantismus, in dem Meditation und Kontemplation, Ekstase und 'mystische Vereinigung' keinen Raum mehr haben, hat aufgehört, Religion zu sein; er ist zu einem intellektuellen und

moralischen System in traditionellen religiösen Begriffen geworden."⁵ Wie kommt Paul Tillich zu seinen extrem positiven Aussagen über die Mystik, "zumal er andererseits das 'protestantische Prinzip' betonte und darauf bestand, dass die Religion immer den prophetischen Einspruch und das prophetische Korrektiv brauche"?"⁶

Paul Tillich hatte erkannt, dass die dialektische Theologie zu einer gefährlichen Einseitigkeit geführt hatte, zu einer Verengung und Verarmung des evangelischen Glaubens. Er sah, "dass die Alternative 'Die Mystik oder das Wort', wie sie vor allem Emil Brunner formulierte falsch war, eben weil sie berechnete Grundanliegen - das Verlangen nach erfahrbarem, erlebtem Glauben - unbefriedigt ließ."⁷ Jürgen Moltmann weist ebenfalls auf die Notwendigkeit der Mystik für den Glauben hin; er schreibt; "Ohne die kontemplative Wahrnehmung des Wirken des Heiligen Geistes in uns wird die Geschichte Christi für uns nicht lebendig."⁸

Die Auseinandersetzung der evangelischen Theologie um die Mystik kann im Rahmen dieser Arbeit nicht aufgearbeitet werden. Es drängt sich aber die Frage auf, "wie und warum der breite Strom des Meditierens, der Luther noch erreichte und in ihm eine wesentliche Neuausrichtung erfahren hatte, im evangelischen Bereich allem Anschein nach versickert, unterirdisch weitergeflossen und immer nur punktuell wieder zu Tage getreten ist."⁹

3.2. Theologische Stimmen zur Zen-Meditation

Unter Theologen, die sich mit Meditation beschäftigen, gibt es sehr unterschiedliche Auffassungen zu dem Stellenwert östlicher Meditationsmethoden im Christentum. Etwas vereinfacht lassen sich drei Positionen feststellen:

3.2.1. Radikale Ablehnung

Friso Melzer lehnt östliche Meditationspraktiken für Christen radikal ab,¹⁰ weil jede Methode wesenhaft vom Gegenstand her bestimmt wird und ihm angemessen sein muss. Daraus folgert er, dass eine Methode des Meditierens, die entscheidend buddhistisch geprägt ist, von ihrem Ziel und ihrer Aufgabe so sehr bestimmt wird, "dass sie von ihr nicht abgelöst und in den Bereich einer anderen Religion und der von dieser geprägten Kultur übertragen werden kann. Also haben östliche Methoden keinen 'Stellenwert im Christentum'"¹¹ und auch ein christlicher Zen-Weg ist unmöglich.¹²

3.2.2. Partielle Integration

Josef Sudbrack¹³ und Klemens Tilmann¹⁴ sprechen sich für eine partielle Integration der östlichen Meditationsweisen zum Zweck der Vermittlung und Vertiefung christlicher Inhalte aus. Nach Sudbrack lassen sich östliche Methoden einsetzen als Bereitung und Hinführung des Menschen zur personalen Gotteserfahrung.¹⁵ Eine Gefahr der östlichen Spiritualität sieht Sudbrack darin, dass das christliche Ziel, die Begegnung mit Gott, der sich uns in Jesus Christus offenbart hat, zu einem Einheitserlebnis verfälscht wird.¹⁶ Tilmann schlägt einen Weg vor, der nach einer ersten Einführung in das Wesen und die Haltung der Meditation, mit natürlicher Meditation beginnt, zur Meditation von Gottes Wort und Heilswerk weiterführt und schließlich zu einer Tiefenmeditation übergeht, "in der sich christliches und buddhistisches Meditieren nähern und in manchem berühren."¹⁷

Die Grenzen des westlichen Weges sieht Tilmann vor allem dadurch gegeben, dass er ausschließlich christlich-religiös ist, d.h. nur Menschen zugänglich ist, die schon lebendig im Glauben stehen. Die Grenzen des Zen-Weges liegen für ihn in der ganz anderen Welt- und Lebensschau.¹⁸

3.2.3. Weitgehende Integration

Hugo M. Enomiya-Lassalle¹⁹ und Willigis Jäger²⁰ sind zu einer nahezu ungebrochenen Übernahme des östlichen Meditationsweges bereit. Beide sind Ordenspriester (Jesuit und Benediktiner) und Zen-Meister und bieten regelmäßig Seeshins an; Pater W. Jäger bietet außerdem noch Kontemplationskurse an, wo er auch weitgehend mit dieser Methode arbeitet. Einen ähnlichen Weg geht auch der Palottinerpater Johannes Kopp und die evangelische Pastorin Gundula Meyer. Enomiya-Lassalle betont, dass es sich dabei nicht um eine Vermischung von Buddhismus und Christentum handelt, mit dem Ergebnis eines neuen Dritten, "sondern um eine Integrierung jener Werte, die wir im Zen gefunden haben, ins Christentum, was andererseits doch wieder mehr bedeutet, als die Übernahme gewisser Formen oder Methoden, die sich anderswo finden."²¹ Die Bedenken gegen eine so weitgehende Integrierung hält Enomiya-Lassalle für nicht berechtigt, denn außer der Körperhaltung seien alle Elemente der Zen-Meditation, die ausdrücklich von jeder Lehre absieht, auch in christlichen Anweisungen zur Betrachtung und Meditation zu finden.²²

3.3. Ein Vergleich der Zen-Meditation mit der Meditation bei Martin Luther

Voraussetzung aller Meditation ist der Weg der Entspannung. Der Meditierende versucht sich von den Anspannungen des Alltags zu lösen und sucht eine körperliche Wohlspannung zu erreichen, die durch die bewusste Atmung herbeigeführt werden kann. Ebenfalls können Eutonieübungen vor der Meditation dem leicht verkrampften und verspannten modernen Menschen eine große Hilfe sein.

Das gemeinsame Ziel sowohl östlicher Meditation als auch christlicher Meditation ist es ferner, zu einer Erfahrung religiöser Wirklichkeit zu gelangen, aus der ein entschlossenes Nein gegen die irreligiöse Weltanschauung des Materialismus hervorbrechen kann.

Eine dritte Gemeinsamkeit haben die unterschiedlichen Meditationen in der Forderung des selbstständigen Handelns.²³

Die beiden Einführungen in die Zen-Meditation und in die Meditation bei Martin Luther dürften schon deutlich gemacht haben, dass es sich dabei um ganz verschiedene Wege und Ziele handelt. Wir tun gut daran, wenn wir die "nicht zu überbietende Fremdartigkeit" des Zen deutlich wahrnehmen und auch Carl Gustav Jungs Rat bedenken, dass "eine direkte Übertragung des Zen auf westliche Verhältnisse weder empfehlenswert noch überhaupt möglich" ist.²⁴

Ein fruchtbares Gespräch zwischen Zen und Christentum scheint mir nur auf der Basis einer zweifachen Haltung von Offenheit für Fremdes und Stehen in der eigenen (wiederentdeckten!) Tradition möglich.²⁵

3.3.1 Gegenständliche und ungegenständliche Meditation

In unserer Einführung in die Meditation bei Luther haben wir gezeigt, dass Luther Meditation verstanden hat "als eine spezifische Weise des (individuellen) Umgangs mit dem Wort Gottes;²⁶ d.h. es handelt sich bei dieser Art und Weise um Meditation um gegenständliche Meditation. In der Meditation sollen Gedanken und Bilder aus der Heiligen Schrift im Vollzug des Wiederkäuens (ruminatio) immer wieder und wieder belebt und erlebt werden. Die Leere bzw. besser, der in der Meditation geöffnete Mensch soll mit Inhalten gefüllt werden, vornehmlich aus dem Leben und Leiden Christi, denn durch das Wort Gottes kommt der lebendige Gott auf den ganzen Menschen zu. Für Luther mündet und beginnt die Meditation in der Anfechtung (tentatio), die als die Situation zu verstehen ist, in der der Mensch sich in der Zwiespältigkeit des alltäglichen Lebens erfährt und in der er in seiner erlösungsbedürftigen Situation getroffen wird.

Beim Zazen handelt es sich um ungegenständliche Meditation, d.h. das Bewusstsein ist auf nichts gerichtet. Die Übung des Zazen besteht, wie wir gesehen haben, nicht nur im Sitzen in Stille, sondern in der Art und Weise, alles wach zu vollziehen, in allem geistesgegenwärtig zu sein. "Zazen ist waches Gegenwärtigsein, indem wir zu uns selber kommen und uns als der gesamten Wirklichkeit zugehörig erfassen."²⁷ Der Zen-Übende versucht im Gegensatz zu Martin Luther aus der subjektiven alltäglichen Gefühlen von Schmerz, Trauer, Glück und Leidenschaft herauszukommen. Das höchste Ziel besteht in der Überwindung dieser Ich-bezogenen, egozentrischen Regungen des Menschen. Seine Haltung ist ein Warten, aber ein Warten ohne Erwartung auf persönliches Glück, Wohlbefinden oder Heil. Für den Meditierenden gilt sogar, die tiefe Stille während der Meditation nicht zu genießen, er soll von allem loskommen. Der Zustand der Leere ist erreicht, wenn ihm keine Inhalte, Gedanken oder Bilder mehr begegnen.

Enomiya-Lassalle empfiehlt, dass von der gegenständlichen Meditation (Betrachtung) zur nichtgegenständlichen Meditation (Zazen) weitergeführt werden sollte.²⁸ Dies scheint auch einsichtig, weil sonst die Gefahr besteht, dass der einseitig rational orientierte Christ möglicherweise an der Oberfläche des Bewusstseins verharret.

Ein evangelischer Weg der Zen-Meditation könnte meiner Meinung nach folgendermaßen aussehen²⁹:

Ausgangspunkt und Grundlage ist die Heilige Schrift, weil sie für den Christen unentbehrlich ist. Ohne sie wird es keine christliche Meditation geben. Nun geht es um zwei unterschiedliche Wege, die aber nicht wie bei Enomiya-Lassalle nacheinander, sondern gleichzeitig gegangen werden sollten.

Die Schriftmeditation, die rationalistisch ist, orientiert sich an Luthers vierfachem Kränzlein: Was lehrt mich dieses Wort? Wofür habe ich zu danken? Was habe ich zu beichten? Wofür kann ich beten?³⁰

Gleichzeitig versucht der Christ immer wieder seinen Denkprozess zu vereinfachen, indem er Gedo-Zen praktiziert.³¹ Dieses absichtslose und schweigende Dasein ist zugleich auch die Zeit, in der das Gehör für das Wort Gottes neu geschärft wird. "Wer wollte leugnen, dass heute auch Christen darunter leiden, dass sie vor lauter Worten das Wort nicht mehr vernehmen."³²

Es drängen sich noch verschiedene Fragen auf, die im Rahmen dieser Arbeit nicht beantwortet werden können:

- Kannte Martin Luther wirklich nur die schriftbezogene Meditation, denn immerhin betete er täglich mehrere Stunden lang?³³
- Schließt eine nichtgegenständliche Meditation (Zazen) nicht die christliche Meditation als interpersonale Begegnung mit Jesus Christus durch die Heilige Schrift aus?
- Bleibt nicht Jesus Christus das unablässige Gegenüber christlichen Lebens, so dass es eine christliche Meditation 'ohne Gegenstand' gar nicht geben kann, zumal wenn man 'Gegenstand' so weit versteht, dass auch das personale 'Gegenüber' unter dem Begriff gefasst werden kann?³⁴

3.3.2. Der Ruf nach dem Meister

Der lange und harte Zen-Weg kann nur unter der Führung eines Meisters (Roshi) gegangen werden, dem sich der Zen-Übende ganz anvertrauen muss.

Martin Luther wurde in seiner Klosterzeit auch durch einen Meister (Novizenmeister) in die geistlichen Übungen eingeführt.

Im Christentum wird der Seelenführung große Bedeutung beigemessen, zumal wenn es sich um Menschen handelt, die ein intensives inneres Leben des Gebets führen wollen.³⁵ In der Ostkirche bedarf es ebenso wie im Zen von Anfang an eines guten Seelenführers, wobei die strenge Regel gilt, diesen einmal gewählten Führer nicht mehr zu wechseln.

Die Leitung durch den Zen-Meister ist aber von zentralerer Bedeutung als die Seelenführung im Christentum unter entsprechenden Umständen.³⁶

Wenn sowohl Martin Luther als auch der Zen-Übende auf ihrem Weg durch einen Meister Begleitung erfahren (haben), dann verstehen wir, warum immer öfter in unserer Zeit - insbesondere von Seiten der jungen Generation - der Ruf nach dem Meister ertönt.³⁷

Eine evangelische Meditation kann durch die Begegnung mit dem Zen lernen, wie wichtig und notwendig eine Begleitung und Führung auf dem Weg der Meditation ist. Bisher herrscht aber auf diesen Ruf nach dem Meister innerhalb der evangelischen Kirche betretenes Schweigen und nur sehr wenige Menschen wie beispielsweise Gundula Meyer, Masanobu Hirata und Michael von Brück scheinen diesem Ruf gewachsen zu sein.

3.3.3. Der Körper-Weg und der Geist-Weg

Alle Meditationsweisen lassen sich auf zwei Grundprinzipien zurückführen. Ich gehe den Weg über den Körper und von einer Haltung her und gelange zu einem Gehalt. Oder ich gehe aus von einem Gehalt und es zeigt sich an meiner Haltung, dass ich gelassener, froher, gläubiger den Menschen und Gott zugewandter meinen Weg gehen kann.³⁸

D.h. auf unsere Arbeit übertragen: Die Zen-Meditation geht den Weg über den Körper, während die Meditation bei Martin Luther von einem Gehalt, der Heiligen Schrift ausgeht. Für Christen ist Zen so anziehend, weil das somatische Element (Körperhaltung, Atmung, etc.), das bei uns so lange vernachlässigt worden ist, so betont wird. Die meist sehr gut besuchten Meditationskurse zeigen, dass hier ein echtes Bedürfnis vorliegt. Immer mehr Christen entdecken, dass es darum geht, "mit 'Leib und Seele', mit 'Haut und Haar' Christ zu sein".³⁹

William Johnston hat darauf aufmerksam gemacht, dass wir vom Zen nicht nur vorbereitende Körperübungen lernen können, sondern die Kunst des Gebets; er schreibt: Atmung und Haltung im östlichen Sinne lehren uns, mit unserem Körper zu beten, mit unserem ganzen Sein. Gott hat schließlich den ganzen Menschen erschaffen, nicht nur den Geist. Er wollte von der ganzen Person angebetet werden, nicht nur vom Geist. In den vergangenen Jahrhunderten ist das Gebet im Westen in unverzeihlicher Weise verintellektualisiert worden. Doch jetzt lernen wir endlich erneut die Kunst, Gott anzubeten mit Geist und Leib und Atem. Wir lassen den Glauben nicht nur unseren Geist, sondern auch unsere Brust und Hara (jap. Bauch) und unseren Leib erfüllen. Dabei kann der Osten uns helfen.⁴⁰

3.3.4. Christliche Koans

Ein Koan ist, wie wir gesehen haben ein Zen-Rätsel, auf das es keine verstandesmäßige, sondern nur eine intuitive Antwort gibt. Verschiedene Autoren⁴¹ weisen darauf hin, dass ihnen an Hand der Koans manches an den Worten Jesu deutlicher geworden ist und das Koans als Hilfen zum Verständnis der Heiligen Schrift angesehen können. Das Neue Testament ist voll solcher christlichen Koans:

"Das Weizenkorn muss in die Erde fallen und ersterben,
sonst bleibt es allein; wo es aber erstirbt, bringt
es viel Frucht."

"Wenn jemand nicht von neuem geboren wird, kann er nicht
das Reich Gottes sehen."

"Wer sein Leben findet, der wird es verlieren."

"Das ist mein Leib."

Diese Worte aus dem Neuen Testament überschreiten den Verstand und sind nicht weniger verblüffend als Koans im Zen. Durch das Koan kann dem Christen ein neuer und doch alter

Zugang zur Heiligen Schrift eröffnet werden. So empfiehlt sich, die Heilige Schrift wie ein Koan zu lesen, d.h. für eine Weile das kritische Denken und Argumentieren beiseite zu legen und die Worte, die wir nicht verstehen, tief in unseren Leib eindringen zu lassen, wo sie ganz zart und fein wirken, zu leben und uns zu verändern beginnen.⁴²

Wir brauchen das als Gegengewicht für den wissenschaftlichen Zugang zur Bibel.⁴³

Zu der Eigenart des Koan gehört es, dass wenn man eines gelöst hat, man viele lösen kann. Die Praxis einer evangelischen Meditation wird es zeigen, ob Zen, besonders christliche Koans uns zu einem neuen Lernen, zu einem neuen Verstehen der Schrift und zu einer neuen spirituellen Übungspraxis verhelfen kann.⁴⁴

3.4. Schlussbemerkungen

Zum Abschluss sollen noch einige Aspekte kurz erwähnt werden, die in dieser Arbeit bisher noch nicht zur Sprache gekommen sind.

Karl Heim, der Tübinger Professor für Systematische Theologie, verschaffte sich 1923 auf seiner Japanreise ein realistisches Zen-Bild. Er machte auf den grundsätzlichen Unterschied zwischen Buddhismus und Christentum aufmerksam, den er vornehmlich in der "entgegengesetzten Wertung der „Einzelpersönlichkeit“⁴⁵ sah. D.h. "für den Buddhismus ist die Existenz eines individuellen Ichs eine Illusion und die Vorstellung davon das eigentliche Hindernis auf dem Weg zur Erlösung; für das Christentum ist das Ich eine Wirklichkeit, mit der wir zu leben haben, die uns in dieser Welt schuldig werden lässt, aber die auch unter der Zusage der errettenden Gnade Gottes steht."⁴⁶

In der christlichen Mystik und auch in der Meditation bei Luther finden wir eine Fülle von Anregungen, aber es ist keine feststehende Methode entwickelt worden. Dagegen ist Zen unlösbar verknüpft mit einer Methode, die ein rasches Fortschreiten erleichtert. Die Entwicklung einer aufs Fortschreiten ausgerichteten Methode beim Zen im Unterschied zur Meditation bei Luther und christlichen Mystik könnte Ausdruck für die unterschiedliche Heilsbedeutung des Meditierens innerhalb der jeweiligen Religion sein.

Meditation im christlichen Raum kann nur auf der Basis des Rechtfertigungsglaubens und völlig konkurrenzfrei zu ihm sinnvoll sein. Nach lutherischem Verständnis ist der Mensch am Erlösungswerk zunächst völlig unbeteiligt; gerade das macht seine Heilsgewissheit aus. Der Meditierende darf in der Rechtfertigungslehre keine Alternative zu seiner Erfahrung suchen, aber er kann von seiner Basis aus in der confirmatio mit Jesus vertiefende Erfahrungen mit Gott und sich selbst machen. Trennt man diese beiden Anliegen theologisch "sauber" braucht es nicht zu der Alternative 'Mystik oder das Wort' (Emil Brunner) zu kommen.

Es bleibt festzuhalten, dass das Rechtfertigungsgeschehen unverfügbar bleibt. Das Einüben kann nur bis "an die Schwelle führen". Der Glaube selber ist nicht machbar.

In den letzten Jahren haben sich immer mehr meditativ veranlagte evangelische Christen zu geistlicher Einkehr und Zen-Meditation in katholischen Klöstern orientiert. Viele Menschen fühlen sich durch Zazen-Übungen heimatlich berührt, als hätten sie längst Gesuchtes entdeckt und es mehren sich die Berichte⁴⁷ von Christen, die berichten, durch das Zazen zu einer Vertiefung ihres Christseins gelangt zu sein; wenn Ernst Benz von Zen-Snobismus gesprochen hat, so scheint mir dies heute im Allgemeinen nicht berechtigt.

Durch die Integration des Zen in die evangelische Praxis würden solche Menschen in ihrer eigenen Kirche und vor allem in ihrem Alltag eine geistliche Hilfe finden.

Der Streit, ob Zazen vom Buddhismus abtrennbar ist und inwiefern Zazen und Christusbefolgung vereinbar sind, ist nicht ausgetragen. Ich bin in dieser Arbeit von der Arbeitshypothese ausgegangen, dass die Zen-Meditation als "reine Methode" nicht an irgendeine Religion gebunden ist.⁴⁸

Gundula Meyer, evangelische Pastorin und erste Zen-Meisterin in der evangelischen Kirche hat darauf hingewiesen, wie wir als Christen die Zen-Übung sinnvoll vollziehen können. Die Voraussetzung für sie ist, dass wir Kinder Gottes sind und in der Taufe mit Christus zu einem "Kuchen" geworden.

Durch das Zen wird nichts geschaffen - etwa Gottes Gegenwart -, sondern Zen kann zu einer Übung des Loslassens werden und "von dem Verhaftet-sein an die Welt zum Leben in der Welt befreien."⁴⁹

Zuletzt sei der ökumenische Aspekt des Meditierens genannt. Bei der Erschließung der Tiefendimension scheinen sich die konfessionellen Gegensätze zu relativieren. Nach Wehr gibt es "eine Ökumene des Geistes, in der das konfessionell Trennende letztlich ohne Belang ist."⁵⁰ Nicht nur auf den evangelischen Meditationstagungen, sondern auch in den Meditationszentren der katholischen Kirche wurde ausdrücklich auch die Teilnehmer anderer Konfessionen zur Eucharistie eingeladen. Ein Grund dafür mag darin liegen, dass Meditation und Mystik das dialektische Denken überwindet und die Einheit in den Gegensätzen zu schauen vermag.

Darüber hinaus ist Meditation hilfreich für den Dialog mit den Kulturen des Fernen Osten. Das religiöse Gespräch der Christen mit den östlichen Hochreligionen ist nach Hugo M. Enomiya-Lassalle nur auf der Ebene der mystischen Erfahrung fruchtbar.

Nachwort

Die vorliegende Arbeit ist ein erster Versuch, mich diesem bisher unbearbeiteten Thema zu nähern. Ich habe versucht, einerseits die Unterschiede zwischen Zen- Meditation und Meditation bei Martin Luther deutlich zu machen, andererseits die Möglichkeiten des Lernens und Wiederentdeckens für eine ganzheitliche evangelische Meditation aufzuzeigen.

Eine theologische Auseinandersetzung von evangelischer Seite mit der Praxis des Zazen ist mir bisher nicht bekannt und steht dringend an!

Gundolf Herz bringt seinen Eindruck von dieser Situation auf eine kurze und treffende Formel: "Hier herrscht betretenes Schweigen angesichts einer unerwarteten Entwicklung bzw. verschämtes Interesse, das sich in gelegentlichen Tagungsbeiträgen äußert."¹

Von einem Ernstnehmen der Herausforderung, die in unserem Thema liegt, sind wir weit entfernt. Dies wird auch deutlich, wenn wir die 1979 von der Kirchenkanzlei der E.K.i.D. herausgegebenen Denkschrift "Evangelische Spiritualität" lesen. "Ihre ganze Auseinandersetzung mit dem Zen besteht darin, dass sie vor der Gefahr synkretistischer Verschmelzung warnt, die bei dieser Meditationsweise (angeblich) droht."²

Dies könnte damit zusammenhängen, dass hier noch Emil Brunners Rundumschlag aus dem Jahr 1924 ('Die Mystik und das Wort') nachwirkt, "kräftig unterstützt von der tiefsitzenden anti-mystischen Voreingenommenheit der Schule Karl Barths."³ Ein Grundproblem scheint mir in dem Auseinanderklaffen von Universitätstheologie und der Ebene praktizierten Glaubens innerhalb und außerhalb der Kirche zu liegen. In der Geburtsstunde evangelischer Theologie war dies anders, wie wir in der Einführung in das Meditationsverständnis Martin Luthers gesehen haben.

Es bleibt nach Abschluss dieser Arbeit die Frage: "Wie lange meint die Theologie noch lebensfähig bleiben zu können, die zwar die Erfahrungen anderer reflektierend aufzunehmen bereit ist, sich jedoch aufgrund ihrer einseitig intellektualistischer Struktur nicht auf eigene Erfahrungen bezieht?"⁴

Anmerkungen

- 1 Barth, Hans-Martin, a.a.O., S.567.568
- 2 Evangelische Spiritualität, a.a.O., S.19
- 3 Dürckheim, Karlfried von, Zen und wir, a.a.O., S.79
- 4 Zitiert nach Jürgen Linnewedel, Meister Eckharts Mystik, Stuttgart 1983, S.148

Einführung in die Zen-Meditation

- 1 Kapleau, Philip, a.a.O., S.39
- 2 Enomiya-Lassalle, Hugo M., Zen und christliche Mystik, a.a.O., S.138.139
- 3 Ebenda, S.215f.
- 4 Ebenda, S. 216
- 5 Ebenda, S. 221
- 6 Kapleau, Philip, a.a.O., S. 438.441
- 7 Enomiya-Lassalle, Hugo M., Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 36f.
- 8 Kapleau, Philip, a.a.O., S. 75ff.
- 9 Während Kapleau die christliche Kontemplation noch eindeutig dem Gedo-Zen zuordnet, weist Diener darauf hin, dass ein Christ im Rahmen seines religiösen Hintergrunds Shojo-, Daijo-oder Saijojo-Zen praktizieren kann, auch wenn nach der Klassifizierung der "Fünf Arten des Zen" jedes nicht-buddhistische Zen als Gedo-Zen einzustufen wäre. Vgl. dazu: Hans Waidenfels, Christlicher Glaube und Zen, in: Munen muso. Ungegenständliche Meditation, hrsg. von Günter Stachel.
- 10 Vgl. Diener, Michael S., Lexikon der östlichen Weisheitslehren, a.a.O., S. 474ff.
- 11 Kapleau, Philip, a.a.O., S. 61ff.421ff.
- 12 Enomiya-Lassalle, Hugo M., Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 29f.
- 13 Kapleau, Philip, a.a.O., S. 64
- 14 Ebenda, S. 103ff. - Yasutani Roshis Kommentar zum Koan "Mu"
- 15 Vgl. Suzuki, Daisetz T., a.a.O., S. 138-163
- 16 Kapleau, Philip, a.a.O., S. 89ff.
- 17 Ebenda, S. 455
- 18 Ebenda, S. 453
- 19 Ebenda, S. 463
- 20 Ebenda, S. 438
- 21 Enomiya-Lassalle, Hugo M., Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 72ff.
- 22 Ebenda, S. 82ff. 2 3 Ebenda, S. 94ff.
- 24 Kapleau, Philip, a.a.O., S. 457
- 25 Ebenda, S. 265ff.
- 26 Ebenda, S. 464
- 27 Vertiefendes zum Thema "Zazen in Deutschland" finden wir bei Benz, Ernst, Zen in westlicher Sicht, a.a.O., Friso Melzer, Dem Zen-Buddhismus begegnen, a.a.O. und Manfred Bergler, Zen-Buddhismus in Deutschland, a.a.O.
- 28 Brigitte D'Ortschy, München; P. Willigis Jäger OSB, Würzburg; P. Johannes Kopp SAC, Essen und Patorin Gundula Meyer, Springe.

Einführung in die Meditation bei Martin Luther

- 1 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 17
- 2 Ebenda, S. 18

- 3 Enomiya-Lassalle, Hugo M., Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 283
- 4 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 18.19
- 5 Ebenda, S. 16.18
- 6 Ebenda, S. 15
- 7 Ebenda, S. 41
- 8 Ebenda, S. 30
- 9 Ebenda, S. 40.41
- 10 Ebenda, S. 28
- 11 Ebenda, S. 29
- 12 Nicol, Martin, a.a.O., S. 41
- 13 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 40
- 14 Ebenda, S. 41
- 15 Ebenda, S. 43
- 16 Ebenda, S. 63
- 17 Ebenda, S. 150-167; WA 38, 358-375
- 18 Nicol, Martin, a.a.O., S. 44
- 19 Ebenda, S. 45.46
- 20 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 53
- 21 Ebenda, S. 52
- 22 Nicol, Martin, a.a.O., S. 49
- 23 Ebenda, S. 52
- 24 Ebenda, S. 49
- 25 Ebenda, S. 53
- 26 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 54
- 27 Nicol, Martin, a.a.O., S. 55
- 28 Ebenda, S. 55
- 29 Ebenda, S. 56
- 30 Ebenda, S. 57.58
- 31 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 58
- 32 Zitiert nach Barth, Hans-Martin, a.a.O., S. 572 Vgl. WA 50, 659, 22ff, 30ff.
- 33 Nicol, Martin, a.a.O., S. 60
- 34 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 61.63
- 35 Ebenda, S. 68; Vgl. WA 38, 358, 8.
- 36 Nicol, Martin, a.a.O., S. 68
- 37 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 68
- 38 Nicol, Martin, a.a.O., S. 72
- 39 Ebenda, S. 73
- 40 Ebenda, S. 79.80
- 41 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 79
- 42 Nicol, Martin, a.a.O., S. 80
- 43 Ebenda, S. 80
- 44 Ebenda, S. 80
- 45 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 91
- 46 Ebenda, a.a.O., S. 92
- 47 Nicol, Martin, a.a.O., S. 92
- 48 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 92
- 49 Ebenda, S. 92.97

Die Frömmigkeitspraxis der Meditation hat damit Anteil an dem Umwertungsprozess, der für Luthers Theologie kennzeichnend ist und der unter dem Stichwort "theologia

- crucis" beschrieben worden ist; vgl. Loewenich, Walter von, a.a.O., S. 182-191 (Über die tentatio als Merkmal des Lebens unter dem Kreuz).
- 50 Nicol, Martin, a.a.O., S. 92; WA 50, 660, 1-4
- 51 Ebenda, S. 93
- 52 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 93; die Adjektive unterstreichen das Moment der Erfahrung.
- 53 Nicol, Martin, a.a.O., S. 94
- 54 Ebenda, S. 95
- 55 Ebenda, S. 99
- 56 Ebenda, S. 99
- 57 Ebenda, S. 100
- 58 Ebenda, S. 89; in der "Schrift für Meister Peter" entnehmen wir vier Züge, die das Wesen dieser Geisterfahrung bestimmen: 1. Es ist der Heilige Geist, der zu dem Meditierenden spricht. 2. Es geht um Geisterfahrung im Vollzug von Schriftmeditation. 3. Aufgrund dieser Tatsache und weil es ausdrücklich um ein "Predigen" des Heiligen Geistes geht, können wir insgesamt von der Worthaftigkeit des Ereignisses sprechen. 4. Dennoch handelt es sich um eine Kopf und Herz des Menschen umfassende Erfahrung.
- 59 Nicol, Martin, a.a.O., S. 100
- 60 Ebenda, S. 102
- 61 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 103
- 62 Nicol, Martin, a.a.O., S. 104
- 63 Ebenda, S. 104
- 64 Ebenda, S. 106
- 65 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 113; auf den Zusammenhang mit der von Luther geprägten Formel "simul iustus et peccator" sei hingewiesen.
- 66 Nicol, Martin, a.a.O., S. 114
- 67 Ebenda, S. 115
- 68 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 110.116
- 69 Ebenda, S. 117.118
- 70 Nicol, Martin, a.a.O., S. 124
- 71 Ebenda, S. 124
- 72 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 125
- 73 Nicol, Martin, a.a.O., S. 126.130.131 (Vgl.!)
- 74 Ebenda, S. 126; WA 9, 145, 31
- 75 Ebenda, S. 105.126
- 76 Nicol, Martin, a.a.O., S. 126.127
- 77 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 132
- 78 Ebenda, S. 130.135
- 79 Nicol, Martin, a.a.O., S. 136
- 80 Ebenda, S. 137
- 81 Iserloh, Erwin, Luther und die Mystik, in: Asheim, Xvar (Hg.), Kirche, Mystik,... a.a.O., S. 78
- 82 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 137.140
- 83 Nicol, Martin, a.a.O., S. 149
- 84 Ebenda, S. 150
- 85 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 152
- 86 Nicol, Martin, a.a.O., S. 150 (vgl. S. 66)
- 87 Ebenda, S. 154
- 88 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 160.161

- 89 Nicol, Martin, a.a.O., S. 167
- 90 Ebenda, S. 169
- 91 Ebenda, S. 170
- 92 Vgl. Nicol, Martin, a.a.O., S. 178
- 93 Ebenda, S. 177
- 94 Ebenda, S. 181
- 95 Nicol, Martin, a.a.O., S. 174.175

Impulse der Zen-Meditation für eine evangelische Meditation

- 1 Ich verweise hier auf die beiden Arbeiten über Meister Eckhart von Daisetz T. Suzuki, Der westliche und der östliche Weg, Frankfurt 1984 und Shizuteru Ueda, Die Gottesgeburt in der Seele und der Durchbruch der Gottheit, Gütersloh 1965. Vgl. außerdem: Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen und christliche Mystik, a.a.O.
- 2 So die evangelischen Theologen Albrecht Ritsehl, Emil Brunner, Paul Althaus, Karl Barth und Friedrich Gogarten. Vgl. Jürgen Linnewedel, a.a.O., S. 97
- 3 Emil Brunner, Die Mystik und das Wort, Tübingen ²1928
- 4 In Anlehnung an Jürgen Linnewedel, a.a.O., S. 98ff.
- 5 Paul Tillich, Die bleibende Bedeutung der katholischen Kirche für den Protestantismus, in Gesammelte Werke, Bd. VII, S. 131
- 6 Jürgen Linnewedel, a.a.O., S. 112
- 7 Ebenda, S. 112
- 8 Zitiert nach Jürgen Linnewedel, Meister Eckharts Mystik, Stuttgart 1983, S. 150
- 9 Martin Nicol, a.a.O., S. 183
- 10 Vorsichtiger und konstruktiver äußert sich F. Melzer in seinem Buch "Das Licht der Welt", Korntal 1973, S. 142ff.
- 11 Friso Melzer, Der Stellenwert östlicher Methoden im Christentum, a.a.O., S. 72
- 12 Ebenda, S. 75
- 13 Vgl. Josef Sudbrack, Herausgefordert zur Meditation, Freiburg 1977 und ders.: Östliche Meditationsmethoden im Christentum, in Meditation: Versuche, Wege, Erfahrung, hrsg. von Gerhard Ruhbach, S. 62ff.
- 14 Klemens Tilmann, Die Führung zur Meditation, Bd.1, a.a.O., S. 55ff.
- 15 Josef Sudbrack, Herausgefordert zur Meditation, a.a.O., S. 9.10.
- 16 Ebenda, S. 171
- 17 Klemens Tilmann, Die Führung zur Meditation, Bd.1, a.a.O., S. 59
- 18 Ebenda, S. 56-58
- 19 Siehe Literaturverzeichnis
- 20 Ebenda
- 21 Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 501
- 22 Vgl. Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 491
- 23 Vgl. Friso Melzer, Der Stellenwert östlicher Mehtoden im Christentum, a.a.O., S. 72.73
- 24 Carl Gustav Jung, Geleitwort, in: Daisetz T. Suzuki, Die große Befreiung, a.a.O., S. 10.13 und 33.34
- 25 Vgl. Josef Sudbrack, Herausgefordert zur Meditation, a.a.O., S. 9.10 und Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 228
- 26 Martin Nicol, a.a.O., S. 63
- 27 Willi Massa, a.a.O., S. 46
- 28 Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 493 (Vgl.!)

- 29 Vgl. Willi Massa, a.a.O., S. 70f.
 30 Vgl. 2.5.3.
 31 Vgl. Anmerkung 9.
 32 Hans Waldenfels, a.a.O., S. 129
 33 Vgl. Gundolf Herz, a.a.O., S. 73
 34 Hans Waidenfels, a.a.O., S. 125
 35 Vgl. Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen und christliche Mystik, a.a.O., S. 59
 36 Ebenda, S. 59
 37 Vgl. Karlfried Graf Dürckheim, Vom doppelten Ursprung des Menschen, Freiburg 1973, S. 215ff.
 38 Johannes F.A. Boeckel, Elemente einer Körpersprache im Zen und in der christlichen Tradition, in: Munen-muso. Ungegenständliche Meditation, Günter Stachel (Hg.), a.a.O., S. 420
 39 Ebenda, S. 419
 40 Willi Massa, a.a.O., S. 88.89
 41 Vgl. Hugo M. Enomiya-Lassalle, Zen und christliche Mystik a.a.O., S. 503; William Johnston, a.a.O., S. 76ff.; Gundula Meyer, Christ sein und Zen, a.a.O., S. 16f.; Kakichi Kadowaki, a.a.O., S. 34ff.
 42 William Johnston, a.a.O., S. 80
 43 Ebenda, S. 79
 44 Gundolf Herz, a.a.O., S. 69
 45 Karl Heim, a.a.O., S. 159
 46 Manfred Bergler, a.a.O., S. 358
 47 Vgl. Willigis Jäger, Christen gehen den Zen-Weg. Erfahrungsberichte, in: Munen-muso. Ungegenständliche Meditation, Günter Stachel (Hg.), a.a.O., S. 438ff.
 48 Philip Kapleau beton im Gegensatz zu Suzuki die religiöse Seite des Zen; Philip Kapleau, a.a.O., S. 19.29
 49 Gundula Meyer, Christ sein und Zen, a.a.O., S. 19
 50 Gerhard Wehr, Der mystisch-meditative Unterstrom im Protestantismus, in Loccumer Protokolle 28/1981, Christsein in Meditation und Theologie, hrsg. von Heinz Behnken S. 20.

Nachwort

- 1 Gundolf Herz, a.a.O., S. 74
 2 Ebenda, S. 75
 3 Ebenda, S. 75
 4 Ebenda, S. 77

Literaturverzeichnis

- Asheim, Ivar (Hg.): Kirche, Mystik, Heiligung und das Natürliche bei Luther, Göttingen 1967, S. 20-94
 Balthasar, H. Urs von: Meditation als Verrat, in: Geist und Leben 50 (1977), S. 260-268
 Barth, Hans-Martin: Erfahrung, die der Glaube bringt. Beobachtungen zu einer These Martin Luthers, WPKG 69 (1980), S. 567-579
 Behnken, Heinz (Hg.): Christsein in Meditation und Theologie, Loccumer Protokolle 28/1981

- ders.: Kult und Erfahrung - Zur Rolle der Meditation im Gottesdienst, Loccumer Protokolle 65/1984
- ders.: Reden und Schweigen. Die Bedeutung der Meditation in der Kirche, Loccumer Protokolle 2/1986
- Benz, Ernst: Zen in westlicher Sicht. Zen-Buddhismus - Zen-Snobismus, Weilheim 1962
- ders.: Meditation in östlichen Religionen und im Christentum, in: L.Boros, J.B.Lötz u.a., Bewusstseinsweiterung durch Meditation, Freiburg ²1974, S. 89-117
- Bergler, Manfred: Zen-Buddhismus in Deutschland, in: Material dienst der EZW, 47. Jahrgang, Nr. 12, Stuttgart 1.984, S. 356-366
- Carrington, Patrica: Das große Buch der Meditation, München ²1985
- Deutsche Ev. Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung e.V. (Hg.): Meditation. Informationspapier Nr. 64-65, Karlsruhe 1987
- Dinner, Michael S. u.a. (Hg.): Lexikon der östlichen Weisheitslehren, München 1986
- Dürckheim, Karlfried von: Meditation - wozu und wie, Freiburg ⁹1986
- ders.: Zen und wir, München ²1984
- Dumoulin, Heinrich: Geschichte des Zen-Buddhismus, Bd. I, Indien und China, Bd. XI, Japan, Bern 1985/1986
- Ebeling, Gerhard: Die Klage über das Erfahrungsdefizit in der Theologie als Frage ihrer Sache, in: Wort und Glaube, Bd. 3, Tübingen 1975, S. 3-28
- Enomiya-Lassalle, Hugo M.: Zen und christliche Mystik, Freiburg ³1986
- ders.: Zen, Weg zur Erleuchtung, Wien 1960 Evangelische Spiritualität. Überlegungen und Anstöße zur Orientierung, hrsg. von der Kirchenkanzlei im Auftrag des Rates der EKD, Gütersloh 1979
- Faust, August (Hg.): Zen. Der lebendige Buddhismus in Japan, Gotha 1925
- Fromm, Erich/ Daisetz T. Suzuki/ Richard de Martino: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse, Frankfurt 1972
- Greschat, Hans-Jürgen: Die Religion der Buddhisten, München 1980
- Gundert, Wilhelm (Übers.): Bi-yän-lu. Meister Yüan-wu's Niederschrift von der smaragdnen Felswand, Bd. 1-3, München 1964-1973
- Haas, Hans: Die kontemplativen Schulen des japanischen Buddhismus, in: Mitteilungen der Deutschen Gesellschaft für Natur- und Völkerkunde Ostasiens, Bd. 10, Berlin 1904-1906, S. 157-221
- Heiler, Friedrich: Die buddhistische Versenkung, München 1918
- ders.: Das Gebet, München 1969
- Heim, Karl: Der Zen-Buddhismus in Japan, in: Glauben und Leben, Berlin ²1928, S. 144-159
- Herrigel, Eugen: Zen in der Kunst des Bogenschießens, Bern ²⁴1985
- ders.: Der Zen-Weg, München ⁷1984
- Herz, Gundolf: Spirituelle Ost-West-Begegnung. Herausforderung durch Zen, in: Verkündigung und Forschung. Beiheft "Evangelische Theologie", hrsg. von Gerhard Sauter, 32. Jahrgang, München 1/1987, S. 62-78
- Hirata, Masanobu: Kann die Zen-Meditation zur christlichen Spiritualität beitragen?, in: Meditation, hrsg. von der deutschen Ev. Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung, Karlsruhe 1987, S. 18-23
- Huang-po: Der Geist des Zen. Die Zen-Lehre des chinesischen Meisters Huang-po, Bern 1983
- Ital, Gerda: Der Meister, die Mönche und ich, München ²1985
- Jacob, Günter: Die Übung der Meditation bei Luther, in: Kirche auf Wegen der Erneuerung. Gesammelte Aufsätze aus drei Jahrzehnten, Berlin 1966, S. 153-161
- Jäger, Willigis: Kontemplation. Gottesbegegnung heute, Salzburg ²1983
- ders.: Kontemplatives Beten. Einführung nach Johannes vom Kreuz, Münsterschwarzbach 1985

- Johnston, William: Zen. Ein Weg für Christen, Mainz 1977
- Kadowaki, J. Kakichi: Zen und die Bibel, Salzburg 1980
- Kapleau, Philip (Hg.): Die drei Pfeiler des Zen, Bern ⁶1984 Linnewedel, Jürgen: Mystik, Meditation, Yoga, Zen, Stuttgart ³1984
- Loewenich, Walter von: Luthers Theologia crucis, München ⁴1954
- Mangoldt, Ursula von: Östliche und westliche Meditation, München 1977
- Massa, Willi/ Johnston, William: Wagnis der Begegnung. Zen und Leben als Christ, Kevelaer 1982
- Melzer, Friso: Dem Zen-Buddhismus begegnen, in: Evangelische Missionszeitschrift bzw. Zeitschrift für Mission, 1968: Heft 1, S. 16-33; 1970: Heft 2, S. 95-97; 1972: Heft 2, S. 29- 32; 1974: Heft 3, S.143- 147; 1978: Heft 1, S. 19-27. - Eine Literaturübersicht und Besprechung der ersten 76 in deutscher Sprache erschienenen Bücher über Zen
- ders.: Der Stellenwert östlicher Methoden im Christentum, in Meditation: Versuche, Wege, Erfahrung , Göttingen 1975 S. 72-77
- Meyer, Gundula: Christ sein und Zen, München 1980
- ders.: Die Antwort ist längst da - Zen im Kloster Wülfighausen, in: Meditation, hrsg. von der deutschen Ev. Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung, Karlsruhe 1987, S. 24-27
- Nicol, Martin: Meditation bei Luther, Göttingen 1984
- Otto, Rudolf: West-Östliche Mystik, Gotha 1926 (Inrs.s Über Zazen als Extrem des numinosen Irrationalen, in: Aufsätze das Numinose betreffend, Gotha 1923, S. 119-132
- ders.: Geleitwort, in: August Faust (Hg.), Der lebendige Buddhismus in Japan, Gotha 1925, S. IIX-IX
- Reiler, Horst/ Seitz, Manfred (Hg.)s Herausforderung: Religiöse Erfahrung. Vom Verhältnis evangelischer Frömmigkeit zu Meditation und Mystik, Göttingen 1980
- Ruhbach, Gerhard: Meditation als Meditation der heiligen Schrift. Ein Gang durch die Kirchengeschichte. ThBeitr 9 (1978), S. 97-109
- ders. (Hg.): Meditation: Versuche, Wege, Erfahrung, Göttingen 1975
- Ruppert, Fidelis: Meditatio-ruminatio. Zu einem Grundbegriff christlicher Meditation EuA 53 (1977), S. 83-93
- Seitz, Manfred: Christliche Meditation, in: Praxis des Glaubens. Gottesdienst, Seelsorge und Spiritualität, Göttingen 1978, S. 199-205
- Stachel, Günter (Hg.): Munen muso. Ungegenständliche Meditation. Festschrift für P. Hugo M. Enomiya-Lassalle, Mainz 1978
- Strebel, Albrecht: Meditation in Ost und West, Informationsheft Nr. 65 der EZW, Stuttgart ³1986
- ders.: Meditation als Weg christlichen Glaubens. Eine Literaturübersicht und Meditation: Grenzen und Gefahren in: Meditation, hrsg. von der deutschen Ev. Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung, Karlsruhe 1987, S.60-71
- Sudbrack, Josef: Herausgefordert zur Meditation, Freiburg 1977
- Suzuki, Daisetz T.: Die große Befreiung, München ¹¹1984 Tilmann, Klemens: Die Führung zur Meditation, Bd. I, Zürich ⁸1981
- ders./Peinen, Hedvig-Teresia von: Die Führung zur Meditation Christliche Glaubens-meditation, Bd. II, Zürich 1978
- Tsjimura, Koichi/Buchner, Hartmut (Hg.): Der Ochs und sein Hirte. Eine altchinesische Zen-Geschichte, Pfullinger ⁵1985
- Vogelsang, Erich: Die Unio mystica bei Luther, ARG 35 (1938). S. 63-80
- Waidenfels, Hans: Faszination des Buddhismus. Zum christlich-buddhistischen Dialog, Mainz 1982

Anhang

Eine Adressenliste von Meditationszentren und Leiter/innen von Meditationsgruppen

Diese Zusammenstellung kann bei der Menge an privaten und halbprivaten Angeboten keine Vollständigkeit beanspruchen, irgendein Urteil über die Qualität der angeführten Stätten ist weder möglich noch beabsichtigt.

Diese Zusammenstellung soll nur bei der Suche nach Meditationsleitern und -gruppen eine erste Hilfe geben.

Haus der Stille
1000 Berlin 39
Am kleinen Wannsee 9

Pfarrer Joh. F. Boeckel
2000 Hamburg 20
An der Christuskirche

Haus der Stille
2059 Roseburg
Mühlenweg 16
Tel.: 04158/241

Haus St. Ansgar
2060 Travenbrück
Kloster Nütschau

Pastor Michael Schwieger
2171 Hollnseth
Hollen Kirchweg 2

Veronika und Dieter Strobel
2341 Vogelsang über Kappeln Hermannshöh
Tel.: 04642/3036

Verena und Arnold van Ogtrop
2341 Falshöft Post Nieby
Haus Vogelshoye

Haus der Einkehr und Stille
2418 Ratzenburg
Domhof 42

Pfarrer Felix Graf von Merveldt
2491 Wangerland 2
Jadestr. 34

Benediktiner-Abtei
2845 Damme
Benediktstr. 19
Tel.: 05491/2107

Lutherstift in Falkenburg
2875 Ganderkeese
Tel.: 04222/8209

Pfarrer Felix Graf von Marveledt
2946 Wangerooge
Damenpfad 16

Loccumer Arbeitskreis für Meditation
3056 Rehburg-Loccum
Pastor Heinz Behnken
Tel.: 05766/81-107

Rüstzeitzentrum des Ev.-luth. Missionswerke
Masanobu Hirata und Reinhard Deichgräber
3102 Hermannsburg
Harmsstr. 2

Gundula Meyer
Kloster Wülfinghausen
3257 Springe 12
Tel.: 05044/1305

Evangelische Akademie Hofgeismar
Dr. Dr. Ingrid Riedel
3520 Hofgeismar
Schlösschen Schönburg
Tel.: 05671/741

Das „Haus am Büraberg“
Hermann Schwemer
3580 Fritzlar 3 (Ungedanken)
Schönsteinstr. 7
Tel.: 05662/2862

Evangelische Kirche im Rheinland
(Übersicht: Geistlich leben lernen)
4000 Düsseldorf 30
Rochusstraße 44

Servitinen-Kloster St. Josef
4000 Düsseldorf 12
Gödinghover Weg 11

Pfarrer Wilfried Höfermann
4000 Düsseldorf 20
Eugen-Richter-Str. 40

Evangelisches Gemeindezentrum
Pastor Georg Gruska
4030 Ratingen 4
Bleibergweg, Lintorf
Tel.: 02102/34550

Duns-Skotus-Akademie
Franziskaner-Kloster
4050 Mönchengladbach 1
Bettrather Str. 79

Bildungsstätte St. Michael, Steyl
P. Hans Peters SVD
4054 Nettetal 2
Postfach 2460

Pfarrer Kurt Abel
4100 Duisburg 11
Ostackerweg 75

Provinzialat der Clemensschwwestern
4178 Kavelaer
Sonnenstr. 35
Tel.: 02832/3588 (89)

Bistum Essen, Spirituelle Dienste
P. Johannes Kopp SAC
4300 Essen
Burgplatz 3
Tel.: 0201/2204477

Pfarrerinnen Karin Degenkolbe
4300 Essen 11
Auf dem Eichholz 17
Tel.: 0201/600182

Pfarrer Manfred Rompf
4300 Essen 15
Kupferdreher Str. 125
Tel.: 0201/480720

Pfarrer Karlheinz Peter
4300 Essen 16
Heckstr. 87
Tel.: 0201/494195

Evangelische Akademie Mühlheim
4330 Mühlheim/Ruhr
Uhlenhorstweg 29
Tel.: 0208/51201

Pfarrer Moes
4400 Münster
Bergstr. 40
Tel.: 0251/40341

Pfarrer Lindemann
4400 Münster
An der Apostelkirche 1-3
Tel.: 0251/40341

Haus Ludgerirast
Benediktinerabtei Gerleve
4425 Billerbeck
Tel.: 02541/70047

Franziskus-Haus
4760 Werl 1
Steinergraben 37
Tel.: 02922/2545

Mutterhaus der Vinzentinerinnen
Sr. Ruthild Völkel
4790 Paderborn
Am Busdorf 4
Tel.: 05251/202436 bzw. 202301

Haus der Stille
4800 Bielefeld 13 (Bethel)
Postfach 130349
Tel.: 0521/144-1

Benediktinerinnen Abtei Varenzell
Dr. Michaela Puzicha OSB
4835 Rietberg 2
Tel.: 02244/5297

Erzbistum Köln
P. Josel Bill SJ
Abt. Spirituelle Dienste
5000 Köln 1
Marzellenstr. 32
Tel.: 0221/1642-341

Pfarrer Burkhardt Demberg
5000 Köln 91
Am Schildchen 1
Tel.: 0221/843115

Arnold Janssen-Haus
P. Dr. Josef Zapf SVD
5205 St. Augustin 1
Arnold Janssen-Str. 30
Tel.: 02241/237296

Evangelische Meditation
Pfarrer Wenzel Graf von Stosch
5303 Bornheim 3 (Walberberg)
Schützenstr. 13
Tel.: 02227/3161

Anna-Haus
5305 Alfter
Hertersplatz 10
Tel.: 02222/2045

Pfarrer vom Hau
5308 Rheinbach
Schumannstr. 32
Tel.: 02226/5534

Pfarrer Klaus Siefer
5400 Koblenz-Lay
Legiastr. 58a
Tel. 02606/1258

Bildungshaus der Franziskanerinnen
5454 Waldbreitbach
Postfach 1140
Tel.: 02638/811

Benediktiner-Abtei
5471 Maria-Laach/Eifel
Tel.: 02652/59-1

Bisshöfliches Priesterhaus
St. Thomas
Tel.: 06563/2031

Abtei Himmerod
P. Stephan Senge OSB
5561 Großlittgen 2
Tel.: 06575/4110

Karla Lattrich
5653 Leichlingen-Witzhelden
Leichlinger Str. 17
Tel.: 02174/38880

"Oase"

Haus der Besinnung und Begegnung der Abtei Königsmünster
P. Helmut Bochnik OSB
5778 Meschede
Tel.: 0291/3207 bzw. 3047

Pfarrer Dietrich Redecker
5810 Witten
Wideystr. 26
Tel.: 02302/589127

Pfarrer Dr. H. Halverscheid
5840 Schwerte 5 (Villigst)
Auf dem Tummelplatz 5
Tel.: 02304/70256

Katholische Akademie
5840 Schwerte-Ruhr
Berghofweg 24
Tel.: 02304/4951

Pfarrer Dr. Reinhard Kirste
5860 Iserlohn
Bömbergring 113
Tel.: 02371/28019

Pallotti-Haus
5960 Olpe
Im Osterseifen 1
Tel.: 02761/6080

Zendo Frankfurt e.V.
6000 Frankfurt/M. 1
Oberlindau 79

Aktion 365
P. Gundikar Hock SJ
6000 Frankfurt/M. 70
Kennedy Allee 111a
Tel.: 0611/632063

Institut der Orden IMS
6000 Frankfurt/M. 1
Waldschmidtstr. 42a
Tel.: 0611/446415

Marie-Luise und Dr. Anton Stangl
6121 Rothenburg/Odw.
Am Eichenhain
Tel.: 06257/307

Katholische Erwachsenenbildung
Roncalli-Haus
6200 Wiesbaden
Friedrichstr. 26
Tel.: 06121/39032

Frankfurter Ring
6240 Königstein/Taunus
Schneiderhainerstr. 35
Tel.: 06174/7137

Kloster Marienborn
Sr. Beate Brandt
6250 Limburg
Weilburger Str. 5
Tel.: 06431/3008

Jesus-Bruderschaft
Hof Gnadenthal
6257 Hünfelden 2
Tel.: 06438/2001

Bonifatiuskloster
P. Volker Grunwald OMI
6418 Hünfeld b.Fulda
Tel.: 06652/2025

Kloster Engelthal
Benediktiner-Abtei
Sr. Demetrias von Nagel
6472 Altstadt 1
Tel.: 06047/6088

Pfarrer Dr. Gerd-Heinz Mohr
6572 Rhaunen/Hunsrück
Am Bach 8

P. Eberhard Neugebauer
6626 Bous
Klosterweg 3
Tel.: 06834/1066

NEUMÜHLE
Ökumenisches Zentrum für Meditation und Begegnung
Dr. Willi Massa
6642 Mettlach-Tünsdorf/Saar
Tel.: 06868/225

Yogacara-Meditationsstätte
6924 Neckarbischofsheim
v. Hindenburgstr. 54
Tel.: 07263/6704

Deutsch-indische Gesellschaft
7000 Stuttgart 80
Winterlingerweg 10

P. Bernhard Weis SAC
7070 Schwäbisch-Gmünd
Taubentalstraße 7, St. Bernhard
Tel.: 07171/2871

Benediktinerabtei Neresheim
P. Beda Müller OSB
7086 Neresheim
Tel.: 07326/6282

Haus Weißenbronn
7156 Wüstenrot
Weißenbronn 26, Waldstr.
Tel.: 07945/356

Berneuchener Haus Kloster Kirchberg
7247 Sulz/Neckar
Tel.: 07454/2505

Evangelische Akademie Bad Boll
Pfarrer Albrecht Strebel
7325 Bad Boll
Tel.: 07464/79-219

Pastorin Erika und Dr. Wolfram Kurz
7400 Tübingen 1
Haußerstr. 23 /400

Paula Grandy
7712 Blumberg 11
Lindenstr. 18

Dr. Dr. Friso Melzer
7744 Königfeld-Burgberg
Glaswaldstr. 16

Christliche Meditationsstätte
Sonnenhaus Beuron - Dritte Welt
P. Bernhard Scherer SJ
7792 Beuron 1
Tel.: 07466/209

Evangelische Arbeitsgemeinschaft für
Erwachsenenbildung in Baden
Pfr. i. R. Kurt Wiegering
7800 Freiburg
Tivolistraße 19
Tel.: 0761/32291

Gemeinschaft Christliches Leben (GCL)
7800 Freiburg
Okenstraße 15
Tel.: 0761/5144-145

Ev. Beratungsstelle für Ehe- und Familienfragen
Pfr. Köllermann
7800 Freiburg
Dreisamstr. 5

Psychologisches Zentrum Lörrach
Dr. E. u. Dr. H. Braun
7850 Lörrach
Röttelnblick 8
Tel.: 07621/10293

EXISTENZIALPSYCHOLOGISCHE BEGEGNUNGS-
UND BILDUNGSSTÄTTE RÜTTE (Schwarzwald)
Prof. Karlfried Graf Dürckheim
Dr. Maria Hippus
7867 Todtmoos-Rütte
Tel.: 07674/350

Kloster Heiligkreuztal
Bildungsstätte der Stefanus-Gemeinschaft
7940 Altheim-Heiligkreuztal
Tel.: 07371/2133 bzw. 2134

Christliches Zen-Zentrum Eintürnen
7954 Bad Wurzach 1
Tel.: 07527/6687

Benediktinerinnen-Abtei St. Erentraud
7981 Berg 3
(Kellenried)
Tel.: 07505/316

Missio München
Frau LM. Tusch
8000 München 2
Pettenkoferstr. 28

Exerzitienhaus
Schloss Fürstenried
8000 München 71
Tel.: 089/7555064

Gemeinschaft Christliches Leben (GCL)
Frau Ingeborg von Grafenstein
8000 München
Seestraße 14
Tel.: 089/3686-266

Abtei St. Bonifaz
8000 München 2
Karlstr. 34
Tel.: 089/551710

Notre Bori - Ein Einkehrhaus
8031 Neugilching
Hakenholzweg 2a
Tel.: 08105/8834

Purvodaya Zentrum e.V.
8051 Margarethenried
Fongihof
Tel.: 08764/426

Sophienhof - Ort der Stille
8062 Markt Indersdorf
Gut Häusern
Tel.: 08139/926

Kath. Landvolkshochschule
Haus Petersberg
8065 Erdweg
Tel.: 08138/1288

Zen-Haus Obermühle
8121 Habach

Evangelische Akademie Tutzing
8132 Schloss Tutzing
Tel.: 08158/1011
P. Emmanuel Jungclaussen OSB
Abtei Niederaltaich

8351 Niederaltaich (bei Deggendorf)
Tel.: 09901/318

Benediktinerinnen Abtei St. Gertrud
Sr. Maria Gratia Körner OSB
8399 Abtei Tettenweiss

Haus Werdenfels
8411 Eichofen
Tel.: 09404/2110

Meditationshaus St. Franziskus
P. Hugo M. Enomiya-Lassalle u.a.
8435 Dietfurt/Altmühltal
Klostergasse 8
Tel.: 08464/1333

Frau Edith Krug CCR, Beauftragte für
Meditation in der ev.-luth. Kirche Bayerns
8500 Nürnberg 1
Breite Gasse 82
Tel.: 0911/221821

Diözesanhaus Vierzehnheiligen
8623 Staffelstein

Diözesan-Exerzitienheim Himmelpforten,
8700 Würzburg
Mainastr. 42
Tel.: 0931/42177

P. Willigis Jäger OSB
Haus St. Benedikt
8700 Würzburg
St.-Benedikt-Str. 3
Tel.: 0931/50623

Communität Casteller Ring
8711 Rödelsee
Schloss Schwanberg
Tel.: 09323/3061

Benediktinerabtei Münsterschwarzbach
P. M. Duffner und P. F. Ruppert
8711 Münsterschwarzbach

Besinnungshaus Oase Steinerskirchen
Herz Jesu Missionare
8899 Hohenwart
Tel.: 08446/821

Franziskanisches Zentrum
8900 Augsburg
Sebastianstraße 24
Tel.: 0821/416178

Gemeinschaft Christliches Leben (GCL)
8900 Augsburg
Sterngasse 3
Tel.: 0821/50101-30

P. Bernhard Weis SAC
8904 Friedberg
Rederzhauser Str. 6

Exerzitienhaus St. Ottilien
8917 St. Ottilien, Erzabtei
Tel.: 08193/71283 bzw. 71281

Silvia und Albrecht Ostertag
8959 Seeg/Ostallgäu
Landhaus
Tel.: 08364/1482

Weiterbildung als Meditationsleiter/in

Die Neumühle, ein ökumenisches Zentrum für Meditation und Begegnung, 6642 Mettlach-Tünsdorf bietet eine Weiterbildung als Meditationsleiter/in an. Das Seminar ist gedacht zur persönlichen Weiterbildung für solche, die andere in Meditation einführen möchten und auf dem spirituellen Weg begleiten wollen. Die Weiterbildung dauert zwei Jahre und umfasst jährlich vier Seminareinheiten mit folgenden Schwerpunkten:

1. Persönliche Weiterbildung (u.a. in übergegenständlicher Meditation und Eutonie)
2. Klärung der theoretischen Voraussetzungen
3. Supervision.

Ein Faltblatt zur Weiterbildung als Meditationsleiter/in kann bei der Neumühle angefordert werden.

Zeitschriften

Mit diesem Band empfehle ich allen an Fragen der Meditation und christlichen Spiritualität Interessierten folgende zwei Zeitschriften:

„Geist und Leben“

Die Zeitschrift erscheint zweimonatlich und kann bezogen werden beim Verlag Echter Würzburg, Juliuspromenade 64, 8700 Würzburg.

„Meditation, Anstöße für den christlichen Vollzug“

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich und kann bezogen werden beim Verlag Christianopolis, Flutweg 19, 7880 Säckingen, Tel.: 07761/2142

Probenummern können bei den Verlagen angefordert werden.