

Meditation als mystische Praxis

(Meditation as Mystical Practice)

Gerhard Wehr

Zusammenfassung

Der Artikel gibt einen Überblick über die lange Tradition der Meditation in der mystischen Praxis des Abendlandes. Dabei werden von den Anfängen der christlichen Spiritualität bis in die heutige Zeit Kontinuitäten und Diskontinuitäten des Stellenwertes und der Ausformung meditativer Spiritualität deutlich.

Schlagwörter: Meditation, Mystik, christliche Spiritualität

Abstract

In a survey of the long tradition of meditation practices in western mysticism the author shows how continuities and discontinuities formed Christianity's relation to its own meditative tradition.

Keywords: Meditation, mysticism, Christian spirituality

Mystik ist ohne die ihrem Wesen und Ziel bzw. ihrem Lebensvollzug entsprechende geistliche Übung nicht zu denken. Dabei gehört es zur Eigenart des mystischen Innenwerdens, die Umtriebbarkeit des Ego zurücktreten zu lassen und aus seinen vielfältigen Verstrickungen mit der „Welt“ zu lösen. Zum Ausdruck kommt dies auf dem Weg der Ge-Lassenheit, von der nicht nur Meister Eckhart in eindrucklicher Weise spricht. Darüber sei aber nicht vergessen, dass das Esoterische, d. h. das innen Erfahrene wiederum zum kreativen wie karitativen Tun in der und für die jeweilige Gemeinschaft dienstbar gemacht werden soll, letztlich in Verantwortung für den Organismus Erde. Erst *da* empfängt Mystik ihre Erfüllung. Deshalb Eckharts bewusste Korrektur an dem traditionellen Ideal des ganz der Kontemplation hingeebenen Menschen, der die Neigung zeigt, - bildlich gesprochen - auf dem „Berg der Verklärung“ verharren zu wollen, statt - in neuer Weise, d.h. auf Grund einer Wesensverwandlung - den Weg in die „Welt“ einzuschlagen. Nicht die kontemplative Maria, sondern die bereits zur beherzten Tat schreitende Martha im Sinne des Evangeliums (Luk. 10; Joh. 11) dient ganz im Sinne Eckharts als Beispiel für die Christusbefolgung. Darauf hin ist die Meditation vorbereitend gerichtet. Dennoch verbietet es sich, die Meditation als geistliche Übung lediglich als ein Mittel

zu benutzen, das einem bestimmten Zweck dient. Zu erinnern ist an jene Predigt Meister Eckharts (*In hoc apparuit caritas dei*), in der es heißt: „Aus dem innersten Grunde sollst du alle deine Werke wirken ohne Warum (*sunder warumbe*)... Solange du deine Werke wirkst um des Himmelreiches oder um Gottes oder um deiner ewigen Seligkeit willen, also von außen her, so ist es wahrlich nicht recht bestellt... Wer Gott in einer bestimmten Weise sucht, der nimmt die Weise (für wichtig) und verfehlt Gott...“

Meditation von lat. ‘meditari’ (nachsinnen, mit einem Gedanken umgehen, üben), mit dem griech. ‘médo-mai’ (fürsorgen, an etwas denken, etwas aussinnen) verwandt, bedeutet von seinem Wortsinn und geschichtlichen, d.h. hebräischen, griechischen und lateinischen Ursprung her das sinnende, oft hörbare Einüben, sodann die Beherzigung einer Wahrheit, die in ständiger Wiederholung und Verinnerlichung „bewegt“ wird. Sie stellt einen Übungsweg dar, der verschiedene Weisen des methodischen Vorgehens anbietet, etwa die gegenständliche Meditation, bei der ein bestimmter Gegenstand, ein Wort, ein Symbol, ein Bildgehalt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt wird. Daneben gibt es die gegenstandslose Meditation, d.h. jene Meditationsart, die unter Verzicht auf die Betrachtung bestimmter Inhalte sogleich in die Stille und in das Schweigen eintritt. Das abendländische Christentum kennt in diesem Zusammenhang die Kontemplation oder wortlose Beschauung. Der Sprachgebrauch kann freilich differieren. Musterbeispiel für eine östliche Spielart ist der aus dem buddhistischen Bereich kommende Zen. Generell lässt sich sagen:

„Wer ihn (den bestimmten Formen folgenden meditativen Übungsweg) geht, möchte sich von seinen Anhaftungen an primitive Regungen, an urtümliche Bewusstseinszustände und an falsche Konzeptionen befreien. Bei der *gegenständlichen Meditation* setzt man sich unter Umständen außerdem noch bestimmte Ziele, zum Beispiel den Wunsch nach Begegnung mit einer transzendenten Wirklichkeit, ‘Gott’. Allen Formen der Meditation ist jedoch eine Steigerung der Achtsamkeit und der Bemühung um einen Durchbruch zu einer unmittelbaren Erfahrung der Wirklichkeit im Zustand größtmöglicher Bewusstheit und Evidenz gemeinsam. Weil dabei das Unbedingte im Bedingten aufleuchtet, wird diese Erfahrung für den Meditierenden ‘unbedingt’ wichtig und dadurch verbindlich. Daraus entsteht zugleich ein Anspruch, der es nicht mehr zulässt, nur noch bei der bloßen Erfahrung stehen zu bleiben, wie beeindruckend diese auch sein mag. Vielmehr folgt daraus die Forderung nach einer Integration dieser Erfahrung ins alltägliche Leben und damit die Notwendigkeit einer inneren Wandlung und Weiterentwicklung. Der Übungsweg wird somit letztlich zum Heilsweg“ (A. und W. Huth).

Sieht man einmal davon ab, welche zentrale Rolle die Meditation – im weitesten Wortsinne verstanden – in den Hochreligionen des nahen und fernen Ostens spielt, so haben sich auch in den Bezirken der abendländischen Mystik eigene Formen der Übung und Sammlung entwickelt. Bekannt ist im übrigen, wie stark vor allem im Laufe des 20. Jahrhunderts östliche Praktiken auf spirituell aufgeschlossene Menschen in der westlichen Welt eingewirkt haben, sei es der indische Yoga in seinen verschiedenen Ausformungen, seien es Zen und andere Arten der buddhistischen Versenkung, sowie, wenn gleich in einem geringeren Ausmaß, sufische Übungen wie Dikr, das „Erinnern“ im

Sinne eines ständigen intensiven Denkens an Allah. Ob in jeder Hinsicht die Bezeichnung 'Meditation' gerechtfertigt ist, wäre eigens zu erörtern. In jedem Fall ist aber ein spirituelles Exercitium gemeint, das geeignet ist, zur Wesensmitte zu führen, Seinsfühlung zu erlangen oder zur „Großen Erfahrung“ (etwa im Sinne Graf Dürckheims) durchzudringen. Je nach Methodik und Zielsetzung geht es um eine Intensivierung des Denkens und Erkennens bzw. der gefühls- oder willensbetonten und religiösen Ausrichtung.

In der vor- bzw. außerchristlichen antiken Welt gab es Formen der meditativen Sammlung, der Stilleübung und der philosophischen Betrachtung, so etwa im Rahmen der stoischen Philosophie als Lebenslehre, in der man bestrebt war, sein ganzes Leben nach dem Logos als der Wirklichkeit tragenden Weltvernunft auszurichten. Entsprechende Äußerungen finden sich bei den Philosophen Seneca (gest. 65), Plutarch (gest. 120), Epiktet (gest. 138). Von Marc Aurel (gest. 180), dem Philosophen auf dem römischen Kaiserthron, stammt z. B. die Empfehlung: „Schaffe dir eine Methode der Betrachtung, wie alles sich verwandelt ineinander, und nimm es unaufhörlich in Gedanken auf und übe dich in diesem Kapitel. Denn nichts gibt so wie diese Haltung Erhebung über Welt und Schicksal.“ Und Seneca wird das Geständnis zugeschrieben: „An welchem Ort ich auch stehe, da meditiere ich (cogitationes meas tracto), da arbeite ich einen Heilsgedanken durch.“ Die platonische Philosophie entwickelte ihre eigene Form der Meditation, die zur reinen Schau der Ideen anleiten sollte. Diese und andere Erscheinungsformen der Meditation, etwa die einerseits von Plotin, andererseits von den Strömungen des Gnostizismus der ersten Jahrhunderte herkommenden, haben auch die christlichen Denker der Kirchenväterzeit bis zu einem gewissen Grad beeinflusst. Platon, Plotin und andere antike Philosophen haben ihrerseits auf die Mystik des Mittelalters gewirkt.

Das biblische Wort, sowohl das der hebräischen Bibel mit seinem reichen Psalmen-schatz, als auch die Evangelienbilder und Christusworte des Neuen Testaments bestimmen seit alters das meditative Leben der Christenheit. In Gebet, Liturgie und Kultus werden deren Inhalte vergegenwärtigt. So ist auch das Kirchenjahr mit seinen Festen, seinem Brauchtum eine durchgehende jahreszeitlich getönte Meditation. Zur Geltung kommt die ganz bewusst vollzogene Wiederholung einzelner Worte und der Wortfolgen in Litaneien, weil diese Weise der Innewerdung sich ja nicht damit begnügt, die gedanklich-dogmatischen Inhalte lediglich zu wissen und auf ihre theologische Bedeutung hin zu interpretieren. Vielmehr geht es in der Meditation, mehr noch in der (gegenstandsfreien) Kontemplation oder Beschauung darum, das als Meditationsgegenstand vorgenommene geistige Gut bis in die Regionen des Unbewussten hinein zu verankern. Das geschieht beispielsweise beim Herzens- oder Jesus-Gebet der Ostkirche („Herr Jesus Christus, erbarme dich unser!“), das dadurch zum „immerwährenden Gebet“ wird, dass man die Worte mit dem Atemrhythmus verbindet und schließlich auf ein bewusstes Rezitieren verzichtet. Ein Beten „ohne Worte“ entsteht, bisweilen „inneres Gebet“ genannt. Teresa von Avila war bei weitem nicht die Einzige, die in der westlichen Christenheit hierzu anleitete. Sie stand vielmehr in einer großen, vielgestaltigen Tradition.

Ein anderer Aspekt der meditativen Hereinnahme in die Wesensmitte wird durch ein gründliches Einprägen bewirkt, nämlich durch „*ruminatio*“, was in der Rezitation eines Bibelwortes einem „Wiederkauen“ entspricht. Auch hier ist eine ganzheitliche Aufnahme der geistig-geistlichen Nahrung gemeint. Es waren insbesondere die Ordensregeln, seien es die des Benediktus oder des Augustinus, die von Mönchen und Nonnen bis heute im Rahmen der über jeden Tag sich erstreckenden Stundengebete praktisch umgesetzt werden. Es war und ist freilich darauf zu achten, dass nicht etwa ein bei verminderter Bewusstheit ins Werk gesetzter Automatismus in Gang kommt. Anders als etwa die Praxis des Zen, die bereits mit einem von Bildern und gedanklichen Vorstellungen völlig „leeren Bewusstsein“ *beginnt*, liegt es im Wesen des westlichen Wegs, der bildlosen Kontemplation eine gedankliche Klärung dessen vorausgehen zu lassen, was in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt werden soll, ehe auch diese Inhalte *gelöscht* werden können. Die mit der vorstellenden bzw. denkenden Bewegung verbundene Meditation geht in die Kontemplation über, worunter ein verweilender Zustand des zur Ruhe Gekommenseins in voller Bewusstheit gemeint ist. Die Aktivität verebbt, religiös gesprochen kommt es zum reinen Dasein im Angesicht Gottes.

Von daher kam es bereits im Mittelalter zu einer gewissen Systematisierung der geistlichen Übungen. Man unterschied demnach verschiedene Stadien des Vorgehens: die Lesung (*lectio*), bei der man sich mit dem betreffenden Meditationsinhalt, etwa einem Christuswort oder einem Evangelienbericht bekannt macht; dann die eigentliche Meditation (*meditatio*), bei der man mit diesem gedanklich vertraut wird, indem man es bewegt, erwägt, auf sich und seine Situation „anwendet“; es folgt das Gebet (*oratio*) als der Anruf, Gott (Christus, hl. Geist) möge sich in der Meditation mit einem verbinden; schließlich die Beschauung (*con-templatio*), bei der die zuvor geübte willensbetonte Konzentration in jene mystische Ge-Lassenheit einmünden kann. Es waren die Meister mystischer Exerzitien, etwa die Viktoriner, Hugo und Richard von St. Viktor bei Paris, der Franziskaner Bonaventura oder alle jene, die eine auf Erfahrung gegründete Gotteserkenntnis (*cognitio dei experimentalis*) angestrebt und geübt haben.

Die Geschichte der Spiritualität kennt, wie erwähnt, eine Reihe von eigengeprägten methodischen Vorgehensweisen. Am bekanntesten ist zweifellos die des Ignatius von Loyola (*Exercitia spiritualia*), die in betonter Weise auf das imaginative Vermögen und auf das Willensleben des Übenden Einfluss nimmt. Die geistliche Überlieferung der vorausgegangenen Jahrhunderte hat hier Eingang gefunden und ist auf die eigentümliche ignatianische Weise geformt worden. Vorbereitend haben im 15. Jahrhundert die im Bereich der „Brüder vom gemeinsamen Leben“ (*Devotio moderna*) angestrebten Formen einer meditativen Christusnachfolge (*Imitatio Christi*) gewirkt. In einem ähnlichen Sinn hatte zuvor Ludolf von Sachsen, ein Zeitgenosse Taulers im 14. Jahrhundert, in seinem Leben-Jesu-Buch dazu angeregt, die neutestamentlichen Berichte so zu lesen, dass man sich gleichsam unter die darin vorkommenden Menschen begibt und – gewissermaßen aus erster Hand – an dem Evangelien Geschehen teilnimmt. Der „garstige Graben“ der historischen Distanz wird auf diese Weise übersprungen. Der historische Aspekt tritt in der Mystik ohnehin in den Hintergrund. Es dominiert das *Jetzt und Hier*.

Einst Geschehenes wird ein augenblickliches Geschehen, an dem man selbst beteiligt wird, indem man etwa den Bericht vom letzten Abendmahl Christi imaginierend vor sich erstehen lässt und darin geradezu sinnhaft erlebt, in welchem Raum man sich befindet, was vor sich geht und wie man schließlich aus der Hand Jesu Brot und Wein empfängt. Meditierend wird man zum Augenzeugen, man wird „gleichzeitig“, etwa im Sinne Sören Kierkegaards.

In der Reformation des frühen 16. Jahrhunderts ist trotz der Schließung vieler Klöster das meditative Leben keineswegs völlig erloschen. Luther selbst hatte in seinem Erfurter Mutterkloster als Augustiner Eremit entsprechende Unterweisung empfangen und die auf diesem Weg unternommene geistliche Übung weiter verfolgt. So kann es nicht verwundern, wenn er sich gelegentlich der einschlägigen Wendungen bedient und von der „Ruminatio“, dem geistig-geistlichen Wiederkauen des durch die Schrift Empfangenen spricht. Beabsichtigt ist auch hier die Verankerung der meditativen Gehalte im ganzheitlichen Leben. Es geht um eine bewusste Teilhabe an dem Mysterium.

Auf der Schwelle zur Neuzeit wirkte sich der vor allem im Protestantismus eingetretene Bewusstseinswandel so aus, dass ein spürbarer Meditationsverlust, eine spirituelle Entleerung im Christentum die Folge war. Die in einseitiger Weise rational gesteuerte Theologie, das Interpretieren, Dozieren und Predigen wurde mehr und mehr zum beherrschenden Faktor in der evangelischen Welt. Frömmigkeit wurde zumindest partiell „unmodern“. Allgemein betrachtet, entstand in der westlichen Welt ein geistig-seelisches Vakuum, das im Gefolge der philosophischen Aufklärung zu einer weitgehenden Veräußerlichung und Verarmung des spirituellen Lebens führte. Doch jedes Vakuum übt eine Sogwirkung aus. Das bewirkte einerseits eine Rückbesinnung und Wiederbelebung meditativer Praktiken. Mit dem Verlangen nach authentischer religiöser Erfahrung und infolge des im 20. Jahrhundert wiedererwachenden Interesses an der Mystik belebte sich auch die meditative Bemühung. Abgesehen von kurzlebigen Modeerscheinungen manifestierte sich die eine oder andere Meditationsbewegung, - sei es dass sich Formen der abendländischen Tradition mit östlich-fernöstlichen Meditationsweisen verbanden, sei es dass es da und dort zu einem Neuanfang kam, bei dem man bestrebt war, auf die Bewusstseinslage des heutigen Menschen Rücksicht zu nehmen. Angesprochen wurden dadurch in erster Linie suchende Menschen, die dem herkömmlichen kirchlichen Christentum weitgehend entfremdet worden sind. In diesem Zusammenhang ist an tiefenpsychologische und geisteswissenschaftliche Erkenntnisbemühungen zu denken, wie sie seit Beginn des 20. Jahrhunderts in Erscheinung traten.

Im Rahmen der zwischenkirchlichen Begegnungsformen und der nach dem Ersten Weltkrieg - unter Ausschluss des römischen Katholizismus! - sich entfaltenden ökumenischen Bewegung kam es einem vielgestaltigen geistigen Geben und Nehmen. Während theologische Lehrunterschiede in der Regel schwer zu überwindende Barrieren darstellen, wird das wechselseitige Interesse dadurch gestärkt, dass man Erfahrungen austauscht und am erlebten Frömmigkeits- und Erkenntnisgut anderer teilnimmt. Während die orthodoxen Kirchen des Ostens und der durch seine Ordensgemeinschaften reiche westliche Katholizismus mit dem lebendigen Strom überkommener und praktizierter

Spiritualität in der Regel in Verbindung geblieben war, musste im Protestantismus von neuem nach Formen der geistlichen Übung gesucht werden. Diese Suche verlief naturgemäß zum Teil parallel zu einem neuen Fragen nach dem Wesen der mystischen Erfahrung.

Im Rahmen der nach dem Ersten Weltkrieg (1914 - 18) ins Leben gerufenen sogenannten „Berneuchener Bewegung“ und der daraus erwachsenen „Evangelischen Michaelsbruderschaft“ (1931) wurde Meditation in einzelnen Schritten erprobt, zu der der Arzt und Freimaurer Carl Happich (1877 - 1947) anleitete. Die therapeutische Note kam insbesondere durch jene zur Auswirkung, die dabei tiefenpsychologische Einsichten zu integrieren vermochten. Denkt man an Carl Gustav Jung (1875 - 1961), so leistete die durch ihn begründete Analytische bzw. Archetypische Psychologie eine wichtige Pionierarbeit, indem sie für das Beschreiten eines inneren Wegs unverzichtbare Verständnisgrundlagen schuf, auch wenn Jung und seine Schule auf eine klare Grenzziehung zwischen Psychotherapie und Spiritualität Wert legten.

Es ging im Übrigen darum, an unbewusste Erlebnisschichten heranzukommen und zu erfahren, wie auf diese Weise etwas von der heilenden Wirkung des religiösen Lebens, insbesondere der mystischen Erfahrung gewonnen werden kann. Das jeweils zugrunde liegende Menschenbild ließ entsprechend variierende Therapieformen entstehen, die von Fall zu Fall Anklänge an die Meditation enthalten, mit ihren traditionellen Erscheinungsformen jedoch nicht gleichzusetzen sind. Genannt seien hierzu neben Jungs „Aktiver Imagination“, etwa das von J. H. Schultz entwickelte „Autogene Training“, das „Katathyme Bilderleben“ nach H. C. Leuner oder die von dem Arzt Carl Albrecht unternommenen Erfahrungsstudien zur Mystik. Ein Vergleich zeigt, dass die Beziehung tiefenpsychologischer Praktiken zur Mystik nicht immer eine so große Nähe erreicht, wie sie etwa bei den mittelalterlichen Meistern der Kontemplation anzutreffen war. Das kann nicht verwundern.

Ferner haben sich diverse Meditationspraktiken aus dem kirchlichen Leben emanzipiert. Das trifft nicht zuletzt für die Initiative zu, wie sie in Gestalt der Anthroposophie Rudolf Steiners (1861 - 1925) ins Werk gesetzt wurde. Die Anthroposophie als „Wissenschaft vom Geist“ ist für ihn ohnehin „ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltall führen möchte“. Welterkenntnis und Selbsterkenntnis korrespondieren demnach miteinander. In seinem Schulungsbuch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ und in einer Reihe anderer Publikationen, in Aufsätzen und Vorträgen, hat er diese Seelenmöglichkeiten in Form von Übungsanleitungen für den „Inneren Weg“ mitgeteilt. Steiner war es wichtig, jeweils vom Denkbewusstsein auszugehen, ehe man auf unbewusste Regionen eingeht.

Dass die religiöse Perspektive nicht im Vordergrund dieses Ansatzes steht, ist somit im vornherein klar. Anders bei dem aus dem liberalen Protestantismus kommenden Theologen Friedrich Rittelmeyer (1872 - 1938). Er hat als leitender Mitbegründer der „Christengemeinschaft, einer Bewegung für religiöse Erneuerung“ (1922) zwar Steiners Anregungen aufgenommen. Er ist ihnen auch bis zu einem gewissen Grad gefolgt, war aber speziell darum bemüht, auf meditatativ-betrachtendem Weg an das Christus-

Mysterium heranzuführen. Seine Vorgehensweise zur imaginierenden Erschließung des Johannes-Evangeliums ist in seinem mehrfach aufgelegten Buch „Meditation“ (1928) niedergelegt. Sind es bei Rudolf Steiner in erster Linie Erkenntnisbedürfnisse, die den Meditierenden leiten, indem sie ihn beim Denken ansetzen lassen, sodann das Fühlen und Wollen einbeziehen, so kommt bei Rittelmeyer die mystische Note voll zur Geltung, wenn er etwa in seinem erwähnten Werk schreibt: „Wir können Christus in uns tragen wie das Sonnenlicht einer neuen Welt. Wir können ihn durchscheinen lassen durch unsre Worte, Gebärden, Handlungen. So kann vor den Menschen eine höhere Welt aufblitzen, wenn es auch nur da und dort geschieht. So bilden sich ihre Augen allmählich für das Schauen einer andern Welt“. Rittelmeyer spricht in diesem Zusammenhang von einer „inneren Ordensgründung“ oder - in Anlehnung an W. Solowjow - vom „inneren Athos“.

Ein Beispiel dafür, wie sich Meditation sowie andere spirituell ausgerichtete Praktiken mit westlichem Denken verknüpfen lassen, verkörpert Karlfried Graf Dürckheim (1896 - 1988), der als Begründer der „Initiativen Therapie“ insbesondere Zen - wie er betont - als eine der Mentalität des westlichen Menschen berücksichtigende nichtbuddhistische Weise der Übung aufgezeigt hat. Ausgehend von einem Menschenbild, das mit dem „doppelten Ursprung des Menschen“ rechnet und die „Transparenz für Transzendenz“, d. h. das Durchscheinen des Wesenhaften in den Blick fasst, geht es Dürckheim darum, den mitten in der Welt lebenden, den Aktivitäten und Verpflichtungen hingeebenen Menschen zum „Durchbruch zu seinem Wesen“ zu führen. Meditatives Üben und eine darauf abgestimmte „Leibarbeit“, wie sie in Todtmoos-Rütte (Schwarzwald) und in zahlreichen auch internationalen Filialen und Einzelpraxen angeboten werden, sollen eine totalen Wende des Wirklichkeitsbewusstseins herbeiführen. Denn, so schreibt er in seinem Buch „Meditieren - wozu und wie?“ (S. 18): „Die Zeit ist gekommen, in der der Mensch die Aufforderung zu einem gottgemäßen Leben nicht mehr als eine ihm von außen auferlegte Aufgabe empfindet, sondern als Vollzug einer in ihm selbst wachgewordenen Verheißung.“

Sowohl von Dürckheims Initiatischer Therapie als auch von anderen spirituellen Wegen ist zu sagen, dass von ihnen nachhaltige Impulse ausgegangen sind. Auch Vertreter und Vertreterinnen traditioneller Formen der Spiritualität, etwa Ordensleute, sowie aus dem Protestantismus kommende Theologen haben nach eigenem Zeugnis eine Belebung oder Vertiefung ihres geistlichen Lebens erfahren. Es entspricht dem Signum der Zeit, dass es des Öfteren - gleichsam von Erfahrung zu Erfahrung - zu interreligiösen Begegnungen gekommen ist, ohne dass man generell von synkretistischen, auf fragwürdiger „Religionsvermischung“ basierenden Phänomenen sprechen muss. Offensichtlich handelt es sich um Prozesse einer jeweils besonders zu definierenden geistigen Globalisierung. Wo einst Religionen und Konfessionen ihr jeweiliges Gegenüber als Objekt der Missionierung anzusehen pflegten, ist es - von betont konfessionalistischen bzw. fundamentalistischen Positionen abgesehen - zu ersten Ansätzen für eine „Gemeinschaft des Geistes“ gekommen. Groß ist nach wie vor die Dringlichkeit einer solchen Evolution auf dem von Zerklüftungen gezeichneten geistig-religiösen Feld. Hier liegen in Gegenwart

und Zukunft Aufgaben und Perspektiven der Mystik sowie der aus dieser Geisteshaltung erwachsenen Spiritualität, also auch der Meditation und Kontemplation.

Literatur:

- Albrecht, Carl: Das mystische Erkennen. Bremen 1958.
- Psychologie des mystischen Bewußtseins. Mainz 1976.
Baier, Karl: Meditation und Moderne. Bd. I/II Würzburg 2009.
Bitter, Wilhelm: Mystik in Religion und Psychotherapie. Stuttgart 1958.
Boros, Ladislaus (Hrg.): Bewußtseinsweiterung durch Meditation. Freiburg 1973.
Dumoulin, Heinrich: Östliche Meditation und christliche Mystik. Freiburg 1966.
Dürckheim, Karlfried Graf: Meditieren, wozu und wie. Freiburg 1976.
- Auf der Suche nach dem inneren Meister. Hrg. Gerhard Wehr. München 1996.
Haas, Alois Maria: Mystik im Kontext. Paderborn 2004.
Haendler, Otto: Meditation als Lebenspraxis. Göttingen 1977.
Huth, Almuth und Werner: Handbuch der Meditation. München 1990.
- Praxis der Meditation. München 2000.
Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen und erläuternde Texte. Hrg. Peter Knauer. Graz 1978.
Jäger, Willigis: Kontemplation. Gottesbegegnung heute. Salzburg 1982.
- Die Welle ist das Meer. Mystische Spiritualität. Freiburg 2000.
Langer, Otto: Christliche Mystik im Mittelalter. Darmstadt 2004.
Leuner, Hanscarl: Katathymes Bilderleben. Stuttgart 1977.
Linnewedel, Jürgen: Mystik, Meditation, Yoga, Zen. Stuttgart 1983.
Lotz, Johannes B.: Einübung ins Meditieren am Neuen Testament. Frankfurt 1965.
- Kurze Anleitung zum Meditieren. Frankfurt 1973.
Melzer, Friso: Meditation in Ost und West. Stuttgart 1957.
- Innerung. Wege und Stufen der Meditation. Kassel 1968.
Müller, Rüdiger: Wandlung zur Ganzheit. Die Initiatische Therapie nach K.Graf Dürckheim. Freiburg 1981.
Nicol, Martin: Meditation, in: Theologische Realenzyklopädie, Bd. 22. Berlin 1992, S. 337 - 353.
Rabbow, Paul: Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike. München 1954.
Reller, Horst & Seitz, Manfred (Hrg.): Herausforderung: Religiöse Erfahrung. Vom Verhältnis evangelischer Frömmigkeit zu Meditation und Mystik. Göttingen 1980.
Rittelmeyer, Friedrich: Meditation. Zwölf Briefe über Selbsterziehung (1928). Stuttgart 1948 (Neuaufgaben).
Rosenberg, Alfons: Christliche Bildmeditation. München 1975.
Satory, Thomas und Gertrude: Erfahrungen mit Meditation. Freiburg 1976.
Sauer, Joseph (Hrg.): Glaubenserfahrung und Meditation. Freiburg 1975.
Sudbrack, Josef: Meditation. Theorie und Praxis. Würzburg 1971.
- Herausgefordert zur Meditation. Christliche Erfahrung im Gespräch mit dem Osten. Freiburg 1977.
- Trunken vom hell-lichten Dunkel des Absoluten. Dionysius Areopagita. Einsiedeln 2001.
Thomas, Klaus: Meditation in Forschung und Erfahrung. Stuttgart 1973.
Tilmann, Klemens: Die Führung zur Meditation I/II. 1974 f.
Wehr, Gerhard: Der innere Weg. Anthroposophische Erkenntnis, geistige Orientierung und meditative Praxis. Reimbek 1983 / Stuttgart 1994.

- *Mystik im Protestantismus. Von Luther bis zur Gegenwart.* München 2000.
 - *Helena Petrovna Blavatsky. Die moderne Sphinx.* Dormach 2005.
 - *C. G. Jung. Leben, Werk, Wirkung.* 3. erw. Aufl. Schwielowsee 2009.
- Wulf, Friedrich. *Die Übung der Meditation in der abendländisch-christlichen Geschichte*, in: *Geist und Leben*. 34. Jahrg. 1961, Heft 3, S. 197 - 209.

Angaben zum Autor:

Gerhard Wehr, Dr. theol. h. c., geboren 1931 in Schweinfurt/Main, ist Verfasser zahlreicher Studien zur Religions- und Geistesgeschichte, darunter Biographien über Martin Buber, Rudolf Steiner, C. G. Jung, Jean Gebser, Graf Dürckheim, Friedrich Rittelmeyer, H. P. Blavatsky u. a. Ein Großteil seines Schaffens ist in europäische und asiatische Sprachen übersetzt. Zuletzt erschienen: *Jakob Böhme. Ursprung, Wirkung, Texte.* Wiesbaden (Marix) 2010; „Nirgends, Geliebte, wird Welt sein als innen.“ *Mystik im 20. Jahrhundert.* Gütersloh (Gütersloher Verlagshaus) 2011.