

Gebet und Meditation

(«Das Goetheanum» Nr. 42 / 13.10.1985)

Der Inhalt eines Satzes oder eines Textes ist eine Einheit, ein «Zugleich», zeitlos, raumlos. Im Ausdruck tritt sie in die Zeit ein, erscheint in einer diskontinuierlichen Form, in Wörtern. Die Einheit des Textes wird durch «Zusammenlesen» der Worte, durch ein wortloses «Denken», in dem die Diskontinuitäten aufgehoben werden, wieder hergestellt. Das ist das lebendige, flüssige Denken, aus dem der Text ursprünglich stammt. In diesem Ursprung hat jeder Gedanke, eine Gefühls- und Willenshülle, die ebenso intersubjektiv sind wie der Gedankeninhalt selbst.

Es ist ein Verzaubern des Inhaltes im Ausdruck, es ist ein Entzaubern des Verzauberten im Verstehen. Die Verzauberung und die Entzauberung sind da, damit der Inhalt nicht einfach *gegeben* wird: das *Tun* um die Verzauberung und Entzauberung ist menschliches *Hinzutun* auf dem Umweg der Sinneswahrnehmungen, damit der Inhalt keine *Wirkung* sei, keine Wirkung durch höhere Natur. Deshalb muss der Text in Worte oder Zeichen zerlegt und wieder hergestellt werden.

Was bei der Bildung eines gewöhnlichen, das heisst *informativen* Satzes der Ausgangspunkt und in seinem Verstehen das zu erreichende Ziel ist, sein Inhalt, das ist in einem Meditationssatz der Ausgangspunkt zu einem weiteren Schritt: zum Meditieren. Der informative Inhalt wird als Zeichen eines verborgenen Sinnes betrachtet, wie beim gewöhnlichen Satz die Worte und Laute Zeichen und Wegweiser für seinen Inhalt sind. Auf diesen Inhalt wird im Laufe der Meditation verzichtet, wie man gewöhnlich auf die Form der Laute oder Buchstaben, auf die einzelnen Worte im Lesen oder Hören im Interesse des Satzinhaltes verzichten muss.

Man kann beim Meditationssatz auf den informativen Inhalt verzichten, weil ein anderer, verborgener und unendlicher Inhalt da ist. Immerhin muss der Satz in seinem informativen Gehalt dem Meditierenden verständlich sein, sonst kann er den verborgenen Inhalt nicht «erraten» - wie die Buchstaben und Worte dem Lesenden verständlich sein müssen, um den Sinn des Satzes rekonstruieren zu können.

Im Meditieren wird auch ein weiterer Verzicht ausgeübt. Schon durch die konzentrierte Aufmerksamkeit und besonders durch den Übergang in das flüssige, lebendige Denken, Wahrnehmen oder Vorstellen kommt die körperlich-seelisch-geistige Struktur des Menschen in eine von der alltäglichen verschiedene Lage. Daher ist die Aufmerksamkeit leicht geneigt, sich diesem *Zustand* der Lebendigkeit, des eigenen Strömens zuzuwenden: eine feine, nicht gewöhnliche *Ablenkung*. Das Thema wird in seiner Worthaftigkeit leicht «vergessen», um den Zustand der Gegenwärtigkeit mit seinem gewissen Genuss zu erleben. In der rechten Meditation wird auf diese Gebärde der Aufmerksamkeit, auf diesen Genuss verzichtet. Das geschieht am besten durch das Zusammenziehen des Themas in *ein* Wort, falls es sich um eine Denkmeditation handelt, oder durch das Zurückkehren zum Bild, wenn es um eine Wahrnehmungs- oder Vorstellungsmeditation geht. Zustände, Empfindungen, Geschehnisse die keinen Bezug zum Ideellen oder Worthaften des Themas in sich tragen, sind Abwege von der meditativen Bestrebung: anstatt die mögliche Erhebung des Bewusstseins zu erreichen, wird der Meditierende durch sie wie auf halber Höhe seitwärts zu einem Selbstempfinden höherer Art gelenkt.

In der Meditation geht man von der gedanklichen Einheit des Satzes zu dem höheren Ideen- oder Wortinhalt, der in der Einheit verborgen liegt. Der höhere Inhalt hat auch eine Gefühls- oder Willenshülle, zu denen der höhere «Sinn» der Zugang oder Ausgangspunkt sein kann. Im *Gebet* wird im gegebenen Wortlaut des Satzes die Gefühlshülle zum Erklingen gebracht: das erhabene Gefühl hebt den Betenden aus seinem Alltagsbewusstsein heraus, zunächst mit Umgehn des höheren Sinnes: dieser kann im Beten aufgehen. Die erste Bedingung zum Aufgehobenwerden im Gebet ist die völlige Hingabe an den *Angesprochenen*, an dessen Existenz der Betende *glaubt*, d.h. eine unmittelbare Evidenz von ihr hat, ohne die man

nicht betet. Die zweite Bedingung ist die Vermeidung des «Selbstempfindens» in der Andacht: ein höheres egoistisches Fühlen, das im Beten eine ähnliche Gefahr bildet, wie im Meditieren die Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf den Bewusstseinszustand. Auch der Charakter des Genießens ist ähnlich. Die Hingabe gilt dem Angesprochenen und dem Text; die im Beten eventuell auftretenden «Erfahrungen» sollten höchstens «nebenbei» laufen, Rilke sagt (in der ersten Duineser Elegie) Wesenhaftes vom Beten der Heiligen aus:

Stimmen, Stimmen. Höre, mein Herz, wie sonst nur
Heilige hörten: dass sie der riesige Ruf
aufhob vom Boden; sie aber knieten,
unmögliche, weiter und achtetens nicht:
so waren sie hörend.

Es ist wohl überflüssig zu sagen, dass das richtige Gebet nie eine egoistische, auch keine «konkrete», den Alltag betreffende «Bitte» sein kann. Das Vaterunser, Ave Maria, «Herr, voller Gnade und Wahrheit, erbarme dich» zeigen in ihrem Charakter, wie die richtige Bitte so im Allgemeinen gehalten wird, dass die Konkretisierung dem Wesen überlassen wird, an das der Betende sich wendet. Man betet um die Intuition, die uns sagt, was zu bitten ist, denn der Alltagsverstand ist nicht geeignet, das zu beurteilen, «Erbarme dich» ist die Bitte und zugleich die Erfüllung der Bitte, wenn das Gebet wahrhaft ist: die Kraft der Erhebung, um die gebeten wird, um den Vollzug der Intuition. Das Beten, wenn es wahrhaft ist, ist schon die Erfüllung selbst. Die Vorgänge sind nicht zweipolig wie im gewöhnlichen Gespräch, sondern nähern sich an das «Ein-Geschehen» und erreichen es manchmal, indem die «Gesprächspartner» nur *einen* Text sprechen, von zwei Seiten her: die Identität des Betenden mit dem Angesprochenen wird im Gebet erreicht. Die Ausdrücke dieser Einheit werden besonders im 17 Kapitel des Johannes-Evangeliums gefunden und auch im Satz «Dein Wille geschehe» des Vaterunsers: es ist ja mein Wille, dass dein Wille geschehe, es handelt sich um *einen* Willen, Sie sind von Anfang an eins.

Der Wendepunkt des Aufmerksamkeitswillens im Gebet kann offensichtlich durch den Satz «Dein Wille geschehe» angedeutet werden. Die Wendung wird durch das Berührtwerden des Betenden durch den Angesprochenen im Gefühl bewirkt. Daher erklingt an diesem Punkt im Vaterunser das Wort «Wille», der Inbegriff eines Ichwesens. Dass der Aufmerksamkeitswille von dem Ichwesen geprägt werde, ist *ein* Sinn des Satzes. Es wird dem Wirken des Angesprochenen im Überbewussten - im Himmel - überlassen, das Bewusstsein des Betenden selbst - das Erdengeschehen - zu prägen.

Damit diese Einprägung vollzogen werden kann, muss ihr von Seiten des Betenden die Möglichkeit der «Wache» geboten werden. Dazu gehören die begleitenden Gebärden des Gebets, die heute vielleicht nur noch andeuten, was in früheren Zeiten in Wirklichkeit geschehen ist und durch eine Bewusstseinsentwicklung wieder geschehen kann: dass die Kräfte der Seele vom Körper abgezogen, weggewendet werden, um ganz und einzig nur im Gebet dem Angesprochenen entgegengebracht zu werden. Die Neigung des Kopfes bedeutet: «Ich will meine Bewusstseinskräfte von der Wahrnehmungswelt, von dem Irdischen weg hin zum Unsichtbaren wenden.» Das Falten der Hände bedeutet: «Ich will die Kräfte meiner Hände, die sonst die von mir gewollt irdische Arbeit verrichten, jetzt als Kräfte der Aufmerksamkeit verwenden, während meine physischen Hände in Ruhe bleiben.» Das Knien bedeutet: «Ich benutze die Kräfte meiner Beine nicht, um den Körper zu tragen, sondern sende sie als Tragekräfte meiner Seele dem Entgegen, zu dem ich bete.» Das Sich-Hinwerfen bedeutet: «Die Kräfte, die sonst meinen Körper aufrichten auf Erden, die entziehe ich dem Leibe und lasse sie als meine geistige Aufrichtigkeit Dir entgegenströmen.»¹ Was im Gehirn schon geschehen ist, dass es als *ruhendes* Organ zum Spiegel der Bewusstseinsprozesse geworden ist, dehnt sich im Gebet der Tendenz nach auf andere Körperteile bzw. auf den ganzen Körper aus. Und wie eine neue

Intuition den Gehirnorganismus in seinem biologischen Wesen «zurückdrängt»², ihm entgegenwirkt, durch Einübung entstandene Strukturen im homöopathischen Sinn vernichtet, so wird im Gebet andeutungsweise oder real auf andere Teile des Organismus gewirkt. Die kleine Magie, die das Denken im Gehirn vollzieht, indem es dessen biologisches Leben zurückstellt und in dieses gestaltend selber eingreift, wird zunächst bloss auf die gesteigerten Aufmerksamkeitskräfte ausgebreitet, die aus dem stillgelegten Organismus durch das Gebet befreit werden. In der Fortsetzung dieser inneren Gebetsgebärde liegt die Möglichkeit des *Heilens* durch das Wort und durch das Gebet. In diesem Sinne ist es zu verstehen, was Steiner über Mantren zur Opferhandlung sagt³: «Der Satz sollte so ausgesprochen werden, dass sein menschlicher Inhalt bedeutungslos ist, dass aber in dem Satze hinströmt dasjenige, was als Göttliches in der Welt und im Menschen lebt. So sollte der Schüler durch die Gedanken, die ihm durchsichtig wurden, das Göttliche sehen. Er sollte durch die mantrischen Sprüche nicht dasjenige hören, während er sie rezitierte, was in ihrer Bedeutung liegt, sondern die durch sie dahinströmende göttliche Kraft selber sollte durch dasjenige, was im Opfer lag, zu den Handlungen hingeführt werden. Er sollte durch das, was im Opfer lag, seinen Willen nach dem Göttlichen hin richten, seinen Willen und seine ganze menschliche Persönlichkeit. Die Opferhandlungen waren vielfach damit verknüpft. Sie können es heute noch an der Buddha-Stellung sehen; Sie können es daran sehen, dass die menschlichen Gliedmassen nicht in eine solche Lage gebracht werden, wie sie zu äusseren irdischen Verrichtungen geeignet sind, sondern in solche Lagen, dass sie ungeeignet für irdische Verrichtungen sind, dass der Mensch daher schon durch die Haltung, die Stellung seiner Gliedmassen, aus dem Irdischen ganz herausgehoben ist, und dadurch auch mit seinen im Geiste sich vollziehenden Handlungen zu dem Göttlichen hingelenkt ist.»

Der Ursinn des Gebets kann am reinsten an dem «Lobgesang» der Engel verstanden werden, von dem z.B. die jüdischchristliche Tradition berichtet. Dass Gott dieser Gesang auf irgendeine Weise als «Lob» zugute käme, ist wohl eine allzumenschliche Vorstellung. Dem wahren Sinn dieses Bildes kommen wir näher, wenn wir bedenken, dass die Engelwesen nicht durch Mund und Kehle «singen», da sie keine physischen Organe haben. Sie sind immer mit ihrem Tun identisch: sie singen mit ihrem ganzen und wahrhaften Sein, sie *sind* Lobgesang selber. Ihr Sein beziehen sie aus Gott nach dem Masse ihres Verbundenseins mit ihm, das ihre Selbständigkeit doch nicht vernichtet, weil es worthafter Natur ist: sie sind Gottes Gesang. Ihr Gesang und Gottes Gesang sind eine und diesselbe Wirklichkeit. In Dantes Beschreibung (Par.XXVIII. 100) heisst es von den Seraphim und Cherubim, die sich in konzentrischen Kreisen um den Punkt drehen, der Gott selbst ist:

Sie folgen ihren Banden so behende,
Und können's um soviel, als hehr ihr Schaun ist.

Und wisse, dass sie alle soviel Wonne
Empfinden, als ihr Blick sich in die Wahrheit
Vertieft, drin jeder Verstand zur Ruh' kommt.

(*Philaletes' Übersetzung*)

Ähnlich ist es mit den menschlichen Schöpferpersönlichkeiten. Durch Ibsen spricht in vielen seiner Werke sicherlich der *Zeitgeist* sich aus; dem widerspricht nicht, dass er ganz und gar als Norwege vom *Volksgeist* durchdrungen der *individuelle* Repräsentant des Zeitgeistes war: je mehr er durchklungen vom Zeit- und Volksgeiste geschaffen hat, umso individueller als Menscheng Geist war er.

Die Adaequatio, das Sich-Angleichen, Sich-Anpassen an den, an den sich der Lobgesang oder das Gebet richtet, ist die Erhebung der Singenden oder Betenden in der Richtung des Angesprochenen. Durch die Intensität ihrer Gottesschau wird der Rang der hierarchischen

Wesen bestimmt; durch die Intensität des Betens kommt der Mensch dem Sinn der nicht oder kaum durchschauten Worte näher, wenn er in der Messe «Sanctus, sanctus, sanctus» singt. Die erkennende Art der Adäquation wird z.B. von dem Evangelisten Johannes in seinem ersten Brief (3,2) beschrieben: «Meine Lieben, wir sind nun Gottes Kinder, und es ist noch nicht erschienen, was wir sein werden. Wir wissen aber, wenn es erscheinen wird, dass wir ihm gleich sein werden; denn wir werden ihn sehen, wie er ist.»

Der wesentlichste Unterschied zwischen dem Gebet und der Meditation besteht im Glauben, das heisst der inspirativen Sicherheit des Erkennens, an das angesprochene höhere Ichwesen. Dieser Glaube muss im Meditierenden im Prinzip nicht von vornherein wirksam sein: *er kann seine Meditation ohne jede Voraussetzung beginnen*. Ein Gebet ohne Glauben an das Wesen, zu dem sich es wendet, ist kaum vorstellbar. Durch das werthafte Wesen der Meditation wird der sie Ausübende bald zur Quelle des erfahrenen höheren Wortes geführt, so wie früher noch zur unmittelbaren Einsicht, dass Werthafte nur in einem Wortwesen seine Quelle haben kann. So führen Meditation und Gebet zu derselben Erlebnissphäre. Sie schliessen sich daher keineswegs aus; im Gegenteil: sie können sich gegenseitig stützen und stärken, sie waren im Mittelalter gar nicht zu unterscheiden.

Die «methodischen» oder «technischen» Unterschiede sind aus der Unterschiedlichkeit der Ausgangssituationen zu verstehen. Der Betende wird durch sein «erkennendes Fühlen» zum Gefühlsinhalt des Textes geführt und das ermöglicht ihm, dass er das höhere Wesen anspricht. Der Meditierende geht von seiner alltäglichen Verstandesebene aus. Deshalb bleibt ihm sein Tun - im Idealfall - schrittweise durchleuchtet und bewusst, auch dann, wenn seine Bewusstsebene steigt. Die Kraft des Steigens ist die wiederhergestellte Resonanz mit der eigenen höheren Wesenhaftigkeit, während diese Harmonie im Beten eine Voraussetzung ist.

Im Hinblick auf die anfänglichen Schritte ergibt sich ein Unterschied in der eventuellen Darstellung des Erlebten. Da in der Meditation der Übergang zu einer erhöhten Bewusstsebene bewusst miterlebt wird, wird der Erlebende eher befähigt, die Erfahrung in begrifflicher Form darzustellen. In den höheren Stufen des Erlebens auf beiden Wegen scheint dieser Unterschied zu verschwinden: der Ausdruck selbst wird inspiriert, das heisst als schöpferischer Akt in die Erfahrung einbezogen, durch diese selbst geleitet und geführt.

¹ GA 59, 28.10.1909; GA 156, 06.10.1914.

² Phil. d. Freiheit, Kap. IX.; Kap. XII. Zusatz 1918.

³ GA 218, 18.11.1922.

⁴ G. Kühlewind, *Das Licht des Wortes*, Kap. «Die Umkehr» und Kap. «Die Himmelsleiter», Stuttgart, Verlag Freies Geistesleben, 1984.