

# MEDITATION – BALSAM FÜR DIE SEELE?

Eine kritische Buchbesprechung

**John Witcombe**

Prediger der Oregon-Vereinigung (USA)



**D**er Verlag *Autumn House Publishing*, ein Tochterunternehmen des adventistischen *Review and Herald*-Verlags in Amerika, hat 2007 ein Buch mit dem Titel *Hunger: Satisfying the Longing of Your Soul* [Hunger: Das Sehnen deiner Seele stillen] von Jon Dybdahl herausgegeben, das in adventistischen Buchläden angeboten wird. Darin zeigt der Autor auf, dass immer mehr Menschen in einem Laodizea-Zustand der Satttheit leben und dennoch Hunger verspüren.

Es ist anzuerkennen, dass Dybdahl den Leser auf einen Weg führen möchte, der das Sehnen der Seele zu stillen vermag. Tatsächlich stellt er einige vielversprechende und ganz sicher hilfreiche biblische Gedanken vor. Dybdahls Hinweis allerdings, bestimmte Aspekte östlicher Meditation seien eine wertvolle Hilfe für die christliche Gottesanbetung, wirft einige Fragen auf. Positiv ist, dass er den Unterschied zwischen östlicher Meditation und wahrer Anbetung als einen Unterschied im Gottesbild identifiziert. Aber inwiefern kann christliche Anbetung von »Körperhaltungen und Handlungen« aus dem New Age profitieren? Beachten wir, wie der Autor das Thema einleitet:

»Mit der steigenden Popularität östlicher Religionen und der New Age-Bewegung in Nordamerika und Europa kommen vermehrt Fragen zur Meditation auf. Was viele Christen bisher vielleicht gar nicht beachtet

haben, bringt nun, so fürchten sie, auf subtile Weise falsche Lehren in die Gemeinde.

Meine Antwort ist, dass Meditation – wie Musik – Gutes oder Böses bewirken kann. Durch sie kann Gott Wachstum und Inspiration fördern, andererseits kann aber auch der Teufel Menschen durch sie täuschen oder vernichten. Wie unterscheiden sich New Age-Meditation und echte christliche Meditation voneinander? Die Unterschiede leiten sich von gegensätzlichen Gottesbildern ab ...

Hin und wieder werden uns Ähnlichkeiten zwischen der östlichen und westlichen Meditation auffallen. Manche Körperhaltungen oder Handlungen können für beide von Nutzen sein.« (JON DYBDAHL: *Hunger: Satisfying the Longing of Your Soul*, 61)

Diese Einleitung und die in ihr gewählten Ausdrücke erinnern an etwas, das manchmal als *emerging spirituality* [etwa: neu aufkommende Spiritualität / Geistlichkeit] bezeichnet wird. Bedeutende Befürworter fordern freimütig eine Fusion der östlichen und westlichen Meditationsformen. Teil dieser Verschmelzung sind Begriffe und Praktiken wie Gebetsstationen, Taizé, das Schweigen, heiliger Raum, antike Gebetspraktiken, geistliche Ausrichtung, *centering down*, *centering prayer*, inneres Licht, jenseits aller Worte, geistliche Disziplinen, Gebetslabyrinth, Gebetsräume, kontemplatives Beten, Jesusgebet, *lectio*

**KÖNNEN  
CHRISTEN VON  
DER ÖSTLICHEN  
MEDITATION  
LERNEN?**

*divina*, Atemgebet. Viele sehen darin die Antwort auf den geistlichen Hunger des modernen Menschen. Einige dieser in antiken Religionen verwurzelten und vom Protestantismus fallen gelassenen Praktiken werden heutzutage von Protestanten, die der äußerlichen Bekundungen der charismatischen Bewegung überdrüssig geworden sind, begeistert wieder aufgegriffen. Und nicht nur das – anscheinend fühlen sich auch Konservative mit einem sehr verkopften Glauben zu ihnen hingezogen. In der hier vorliegenden, kritischen Untersuchung wollen wir darüber nachdenken, ob bestimmte im Buch *Hunger* empfohlene Praktiken wirklich Gottes Antwort auf den seelischen Hunger des heutigen Menschen sind.

Jesus hat versprochen, den Hunger unserer Seele zu stillen, wenn wir uns ihm anvertrauen und sein Joch auf uns nehmen – wenn wir ihm in seiner Mission dienen und Menschen dahin führen, dass sie den Willen des Vaters tun.

### Das Atemgebet – Verbindung mit Gott?

Stimmen die im Buch *Hunger* vorgeschlagenen Praktiken damit überein, wie Jesus den Hunger unserer Seele stillen will? Dybdahl schreibt:

*»Eine weitere simple Gebetsmethode geschieht mithilfe der eigenen Atmung; sie wird oft als ›Atemgebet‹ bezeichnet. Können wir diese Art des Betens christlich nennen, weil sie in den meisten religiösen Traditionen praktiziert wird? Wenn Inhalt und Zusammenhang christlich sind, dann schon. Ich selbst verwende diese Form so, dass ich darum bete, mit dem Heiligen Geist erfüllt zu werden. Beim Einatmen sage ich ›Geist des lebendigen Gottes‹ und beim Ausatmen ›Falle neu auf mich!‹ Ich erlebe die Kombination von Worten mit meiner Atmung als sehr stark, besonders dann, wenn ich daran denke, dass Geist auch ›Wind‹ oder ›Atem‹ bedeutet. Alle Bibelworte lassen sich dafür*

*verwenden. Wir beten dabei tatsächlich ein verkürztes Jesusgebet. Sag einfach beim Einatmen ›Herr Jesus Christus‹ und beim Ausatmen ›Sei mir, dem Sünder, gnädig.‹« (Hunger, 52)*

Christliche Befürworter dieser Praktik behaupten, das Atemgebet stamme von den »Wüstenvätern«, einer Mönchsgruppe,

die im dritten und vierten Jahrhundert in Ägypten lebte.<sup>1</sup> Dieselbe Handlung, nur mit anderen Worten, ist jedoch in anderen Religionen schon in der Antike üblich gewesen.<sup>2</sup> Offenbar kommt es dabei weniger auf die Worte an, wenn überhaupt. In der christlichen Variante wird eine »beruhigende Wirkung auf

die Seele«<sup>3</sup> vermutet, woraufhin die Seele direkt mit Gott kommunizieren kann. Das ist eine Parallele zur Zungenrede, wo die Seele angeblich in »der Sprache des Himmels« ohne Beteiligung des Verstandes direkt mit Gott redet. In vielen Fällen heißt es

1 DR. WILLIAM GAULTIERE: «Spiritual Disciplines for the Soul: Breath Prayers». [www.christiansoul-care.com/spiritualdiscipline/spiritualdiscipline-breathprayers.htm](http://www.christiansoul-care.com/spiritualdiscipline/spiritualdiscipline-breathprayers.htm), 2006. – Dieser Artikel stellt eine gute Einführung ins Atemgebet durch einen christlichen Befürworter dar.

2 RAY YUNGEN: *A Time of Departing*. Silverton, Oregon: Lighthouse Trails Publishing, 2006, S. 75. – Zum Beispiel gehört die Methode in den Bereich von Yoga: «Einmal sprach ich mit einer New Age-Anhängerin, die heute Christin ist, über Fosters Atemgebet. Sie bestätigte diese Verbindung, als sie erstaunt bemerkte: ›Genau das habe ich beim Ashtanga Yoga gemacht!‹«

3 BRIAN FLYNN: *Running Against the Wind*. Silverton, Oregon: Lighthouse Trails Publishing, 2005, S. 199. – «Das Atemgebet ... wird als eine Technik angewandt oder beschrieben, um den Geist zur Ruhe zu bringen bzw. angeblich ›die Gegenwart erfahrbar zu machen‹. Richard Foster befürwortet ebenfalls das Atemgebet als Mittel zum selben Zweck. Zu beachten ist, dass der Mensch durch Wiederholung in einen veränderten Bewusstseinszustand kommt. Praktizierende glauben, dass sie sich auf diese Weise Gott näher fühlen.«

**WIEDERHOLUNG  
EINER KURZEN  
WORTFORMEL,  
ENTSPRICHT  
KATHOLISCHER  
THEOLOGIE.**

vom christlichen Atemgebet auch, es würde sich auf Jesu Beispiel stützen, der am Kreuz betete »Vater, in deine Hände befehle ich meinen Geist« (Lk 23,46) und der seine Jünger anhauchte und sagte »Empfangt den Heiligen Geist« (Joh 20,22).

Wenn das Atemgebet vorgestellt wird, hören sich die Erklärungen zunächst sehr geistlich und biblisch an. Doch selbst von der günstigsten Perspektive aus betrachtet bleibt die Behauptung problematisch, allein die Wiederholung einer kurzen Wortformel sei von Nutzen bzw. der Segen dieses Gebets liege in seiner Struktur. Dies entspricht katholischer Theologie und erinnert an das Rosenkranzgebet. Adventistische Theologie dagegen glaubt: »Beim Beten öffnen wir Gott unser Herz wie einem Freund«.<sup>4</sup>

Manche Befürworter geben die Nähe dieser Praktik zur östlichen Meditation unumwunden zu. Der Sänger John Michael Talbot schreibt:

*»Ein mächtiges Werkzeug für die Meditation ist das Atemgebet. Viele bringen diese Methode ausschließlic mit östlichen Religionen in Verbindung. Es ist jedoch auch eine in Ehren gehaltene antike Methode, die in der christlichen Meditation verwendet wird. Sie hat, was die körperliche und psychologische Ebene betrifft, Ähnlichkeiten mit den östlichen Methoden, hat aber theologisch und mystisch betrachtet durchaus eine eigene, typisch christliche Note und Qualität ...*

4 ELLEN WHITE: »The Power of Prayer«. In: *Signs of the Times*, 29.1.1902. – »Beim Beten öffnen wir Gott unser Herz wie einem Freund. In der Stille des Gebets, wo kein Auge außer Gottes Auge sieht und wo kein Ohr außer Gottes Ohr hört, dürfen wir unsere geheimsten Wünsche und Sehnsüchte vor dem Vater unendlichen Erbarmens ausschütten. In der Stille und dem Schweigen der Seele wird die Stimme zu unserem Herzen sprechen, die es nie versäumt, auf das Rufen eines Menschen zu antworten, der ihn in Not anruft.«

*Im Hinduismus und Buddhismus ist die Verbindung von Meditation und Atmung ganz wesentlich. Sie ist eine Möglichkeit, Körper und Geist etwas zu tun zu geben, ohne sie durch komplizierte Dinge abzulenken. Körper, Gefühle und Gedanken kommen zur Ruhe und können sich besser auf die bevorstehende Meditation konzentrieren.*

*Das Konzentrieren auf die Atmung ist oft der Anfangszustand der Meditation ... Für christliche wie für nichtchristliche Ausdrucksformen wird eine Körperhaltung empfohlen, die den Praktizierenden in die Lage versetzt, für längere Zeit (etwa 20 – 30 Minuten) relativ still und ruhig zu bleiben. Wie geht man vor? Meine Empfehlung ist, dass man zunächst einen ruhigen Ort finden muss, der relativ frei von Ablenkungen während der Meditationszeit ist. Dann nimmt man entweder in traditionellem Schneidersitz oder auf einem Stuhl mit gerader Rückenlehne Platz, wobei die Füße flach auf dem Boden stehen«.<sup>5</sup>*

Wenn wir Dinge praktizieren, die der östlichen Meditation ähnlich sind, müssen wir dann nicht erwarten, dass auch die Resultate ähnlich sind? Seien die Worte nun christlich oder hinduistisch, die Wiederholung eines Wortes oder einer kurzen Aussage kann einen veränderten Bewusstseinszustand bewirken. Das ist für manche auch das Ziel, denn diese Erfahrung wird als Begegnung mit Gott verstanden. Meinte Ellen White das Gleiche, als sie schrieb: »Jeder Atemzug soll ein Gebet sein«? (*The Ministry of Healing*, 510)

Die Befürworter weisen auch darauf hin, dass Paulus die Gläubigen aufforderte: »Betet ohne Unterlass« (1Thess 5,17). Die meisten Christen und auch wir als Adventisten sehen darin eine Aufforderung zu einer ständigen Gebetshaltung in dem Sinne, dass wir uns ganz natürlich mit Dank und Lob an Gott

5 JOHN MICHAEL TALBOT: »Breath Prayer«. [www.johnmichaeltalbot.com/Reflections/index.asp?id=145](http://www.johnmichaeltalbot.com/Reflections/index.asp?id=145).

**WENN WIR  
ÄHNLICHE DINGE  
PRAKTIZIEREN,  
MÜSSEN WIR  
NICHT ÄHNLICHE  
RESULTATE  
ERWARTEN?**

wenden, wenn wir Gutes erleben, und dass wir ihn um Hilfe bitten, wenn wir in Schwierigkeiten kommen. Zum aktiven Dienst eines Christen für seinen Herrn gehört das Gebet. Wenn wir unseren Tag mit Gebet beginnen und alle unsere Pläne ihm zu Füßen legen,<sup>6</sup> behalten wir unsere Bitten den ganzen Tag im Gedächtnis und sind bereit, uns von ihm führen zu lassen.

Ellen White fordert uns auf: »Gewöhne es dir an, mit dem Heiland zu sprechen, wenn du allein, unterwegs oder mit deiner täglichen Arbeit beschäftigt bist. Lass dein Herz ständig in stiller Bitte um Hilfe, Erleuchtung, Kraft und Weisheit nach oben gerichtet sein. Jeder Atemzug soll ein Gebet sein.« (*The Ministry of Healing*, 510)

Gott will auch, dass wir zu ihm kommen und mit ihm *rechten* [engl. *to reason* = vernünftig argumentieren] (Jes 1,18). Er will, dass wir mit ihm wie mit einem Freund *reden*. Im Gegensatz dazu weist das »Atemgebet« auf einen anderen Gott hin – auf einen, der auf viele Wiederholungen reagiert. Geist und Verstand sind nicht mehr unbedingt nötig, um Gott zu »erfahren«. Das Atemgebet fällt darum eher in die Kategorie Zauberei als Kommunikation. Es ist offensichtlich (ähnlich wie die Zungenrede) nur ein weiterer Ersatz für echte Erfahrungen mit Gott.

Es ist beunruhigend, dass die Leser des Buches *Hunger* möglicherweise an eine falsche Gebetsweise herangeführt werden statt in echte Gemeinschaft mit Gott.

6 ELLEN WHITE: *Der bessere Weg*, 1996, S. 75: »Wenn du in Christus bleiben willst, dann vertraue dich ihm jeden Tag neu an. Bete: ›Nimm mich, o Herr, ganz als dein Eigentum. All meine Pläne lege ich in deine Hand. Lass mich wissen, was ich heute für dich tun kann. Bleibe in mir und gib mir die Kraft, die ich an diesem Tag brauche. Lass alles, was ich tue, Bestand haben vor dir.‹ Sprich mit Gott über deine Absichten und Wünsche, über deine Erwartungen und Besorgnisse. Sage ihm, was du vorhast, und frage ihn, ob auch er will, was du willst. Kurz: Lebe Tag für Tag mit Christus, dann wirst du erfahren, wie er dein Wesen seinem angleicht.«

## Die *lectio divina*

»Es gibt eine ungeheure Vielzahl an Meditationsmethoden, aber ich möchte beispielhaft zwei wichtige herausgreifen. Beide können variiert und den Bedürfnissen und Umständen angepasst werden. Die erste ist eine Variante einer alten christlichen Methode namens *lectio divina* oder heilige Lesung. Ich benutze sie u. a. deswegen, weil man sie sowohl allein als auch in einer Gruppe praktizieren kann. Oft stelle ich fest, dass Menschen eher bereit sind, Meditation für sich selbst auszuprobieren, wenn sie vorher eine gute Erfahrung in der Gruppe machen konnten. In meinen Klassen habe ich diese Form oft zur Einführung gewählt, weil sie ein gutes Beispiel für den Nutzen von Meditation ist.« (*Hunger*, 62)

Leider definiert Dybdahl den Begriff *lectio divina* nicht genau, und es bleibt offen, inwiefern er das Gleiche praktiziert, was in einigen seiner Quellen beschrieben wird. Ist *lectio divina*

harmlos, oder müssen wir auf mögliche Gefahren achten? Bedenken wir, was ein christlicher Befürworter dieser Praktik sagt:

»*Lectio divina ist Latein und heißt ›göttliche (o. geistliche / heilige) Lesung. Es steht für eine bestimmte Methode des Gebets und der Schriftlesung, die Gemeinschaft mit Gott fördern und besondere geistliche Einsichten vermitteln soll. Die Grundsätze von lectio divina wurden um das Jahr 220 n. Chr. formuliert und von katholischen Mönchen praktiziert, insbesondere nach den Mönchsregeln der Heiligen Pachomius, Augustin, Basil und Benedikt.*

*Die Anwendung der lectio divina ist heute unter Katholiken und Gnostikern sehr populär und gewinnt in den Andachtspraktiken der postmodernen Kirche immer mehr Akzeptanz. Papst Benedikt XVI. sagte im Jahre 2005 in einer Rede: ›Ich möchte insbesondere an die alte Tradition der lectio divina erinnern und sie empfehlen: Das fleißige Lesen der Heiligen*

**DAS ATEMGEbet  
FÄLLT EHER IN  
DIE KATEGORIE  
Zauberei.**

Schrift in Verbindung mit dem Gebet bringt jenen vertrauten Dialog zustande, in dem der Lesende Gott sprechen hört und ihm betend mit vertrauender Offenheit des Herzens antwortet.<sup>6</sup>

Der lectio wird nachgesagt, dass sie auch von Menschen anderen Glaubens verwendet werden kann, wenn sie ihre Schriften lesen – sei es die Bhagavad Gita, die Thora oder der Koran. Nichtchristen nehmen einfach geeignete Anpassungen der Methode vor, um säkulare Traditionen unterzubringen. Außerdem können die vier Grundsätze der lectio divina auch an die vier Jungschen psychologischen Grundsätze von Empfinden, Denken, Eingebung und Gefühl angepasst werden [Jung war ein Schweizer Tiefenpsychologe].

Die eigentliche Übung der lectio divina beginnt mit einer Zeit der Entspannung, bei der eine bequeme Haltung eingenommen und der Geist von weltlichen Gedanken und Sorgen befreit wird. Manche finden es hilfreich, sich durch tiefes Einatmen und Rezitieren eines ausgewählten kurzen Satzes oder durch ständiges Wiederholen eines Wortes zu konzentrieren, um so den Geist von Ballast zu befreien.

Natürlich ist darauf aufmerksam zu machen, dass Bibellesen und Gebet immer zusammengehören. Jedoch sollten die mit dieser Praktik verbundenen Gefahren und ihre erstaunliche Ähnlichkeit mit der Transzendentalen Meditation und anderen gefährlichen Ritualen ernsthaft bedacht werden. Diese Praktik hat das Potenzial, zu einem Streben nach mystischer Erfahrung zu werden (und wird tatsächlich oft dazu), mit dem Ziel, den Geist zu entleeren und aus sich selbst Kraft zu schöpfen. Der Christ dagegen verwendet die Heilige Schrift, um Gotteserkenntnis, Weisheit und ein heiliges Wesen zu erreichen, und zwar durch die objektive Bedeutung des Textes mit dem Ziel, sein Denken im Sinne der Wahrheit zu verändern. Gott hat gesagt: »Mein Volk

ist dahin, weil es ohne Erkenntnis ist.« (Hos 4,6) Er hat nicht gesagt: Mein Volk ist dahin, weil ihm mystische, persönliche Begegnungen mit mir fehlen.<sup>7</sup>

Eine dieser Thematik positiv gegenüberstehende Dissertation am Pacifica Graduate Institute aus dem Jahre 2002 sieht die

Wurzeln der lectio divina in der griechisch-römischen Antike:

»Diese theoretische Studie zeigt auf, dass lectio divina, eine alte christliche Form des kontemplativen Gebets, das tiefenpsychologische Ziel erreicht, Unbewusstes ans Licht zu bringen. Von ihren Anfängen in der griechisch-römischen Antike über die Aneignung durch Philo<sup>8</sup> im 1. Jh. v. Chr.

bis hin zu ihrer vollen Blüte innerhalb der Mönchstradition der Benediktiner im 6. Jh. hat die lectio divina eine Kontemplation [Andacht, innere Betrachtung] geschaffen, die tiefenpsychologische Einsichten aus dem Unterbewusstsein geben kann. Diese Studie liefert eine Grundlage für interdisziplinären Dialog, indem sie sich auf wichtige Schnittpunkte zwischen Jung und der lectio divina konzentriert, nämlich ihre Theorie, Praxis und erwünschten Therapieziele.«<sup>9</sup>

7 »What is Lectio Divina?«, [www.gotquestions.org/lectio-divina.html](http://www.gotquestions.org/lectio-divina.html) (unterstrichen von mir). Mehr unter [www.contemplativeoutreach.org/site/PageServer?pagename=about\\_practices\\_lectio](http://www.contemplativeoutreach.org/site/PageServer?pagename=about_practices_lectio).

8 KEES WAALJMAN, JOHN VRIEND: *Spirituality: Forms Foundations, Methods*, 695. – Interessant ist, dass der Jude Philo ein Denksystem aufstellte, das einige frühe Kirchenväter übernahmen und das den Weg für die Veränderungen vorbereitete, die Jesus veranlassten, zur Gemeinde Ephesus zu sagen: »Aber ich habe gegen dich, dass du die erste Liebe verlässt.« (Off 2,4; Luther) Dieses Denksystem wurde später von der Schule in Alexandria übernommen, deren allegorische Bibelinterpretation den Grundstein für die Ketzerereien der römisch-katholischen Kirche legte.

9 DAVID BAKER: »Lectio divina: Toward a Psychology of Contemplation«, [www.online.pacifica.edu/pgl/stories/storyReader\\$719](http://www.online.pacifica.edu/pgl/stories/storyReader$719).

**DIE LECTIO DIVINA SOLL TIEFENPSYCHOLOGISCH WIRKEN UND UNBEWUSSTES ANS LICHT BRINGEN.**

Brauchen wir die zerbrochenen Zisternen Griechenlands und Roms, um den biblischen Gott kennenzulernen? Diese Praktik führte dazu, dass Menschen sich von der Welt zurückzogen und ins Mönchtum flüchteten. Im Gegensatz dazu sendet Jesus uns *in* die Welt.

Ellen White ermutigte dazu, Gottes Wort zu lesen, darüber nachzudenken und dann persönlich anzuwenden:

*»Das Studium der Bibel verlangt von uns größten Fleiß, Einsatz und ausdauerndes Nachdenken. Wie der Bergarbeiter nach dem goldenen Schatz der Erde gräbt, so unermüdlich und beharrlich müssen auch wir nach dem Schatz des Wortes Gottes suchen. Für das tägliche Studium ist es oft am besten, Vers für Vers voranzugehen. Nimm dir einen Vers vor und konzentriere dich ganz darauf, den Gedanken zu erfassen, den Gott dort für dich hineingelegt hat; dann beschäftige dich mit diesem Gedanken so lange, bis er zu deinem eigenen geworden ist. Einen einzelnen Abschnitt auf diese Weise zu studieren, bis seine Bedeutung klar geworden ist, hat mehr Wert, als ein Kapitel nach dem anderen zu lesen – ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen und ohne klare, neu gewonnene Erkenntnisse.«* (Education, 189; vgl. Erziehung, 174)

### **Das »Jesusgebet«**

*»Ein gutes Beispiel für ein kurzes Gebet ist das Jesusgebet. In der russisch-orthodoxen Tradition populär, hat es sich durch das Buch The Way of a Pilgrim [Der Weg eines Pilgers] im Christentum weit verbreitet. Das biblische Vorbild dafür findet sich in Lukas 18,38 und lautet: »Jesus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner!« Oder kürzer: »Jesus, erbarme dich meiner!« In der orthodoxen Tradition wird das Gebet viele, viele Male wiederholt, entweder laut oder in Gedanken, bis es schließlich vom Kopf wandert und zu einer ständigen Herzensmelodie wird, die alle Bereiche des Lebens beeinflusst. Man sagt, Franz von Assisi betete nächtelang nichts weiter als »Jesus, mein Jesus.« (Hunger, 52)*

Das ständige Wiederholen einer einfachen Aussage, bis sie vom Kopf ins Herz rutscht, ist problematisch – viele betrachten solche Wiederholungen als Tor zur Selbsthypnose. Leider wird im Buch *Hunger* nicht aufgezeigt, inwiefern sich die dargestellten Methoden von den Praktiken der empfohlenen Verfasser unterscheiden. Eine gefährliche, von Buddhisten oder Hindus gebrauchte Methode wird nicht ungefährlich, nur weil ich eine andere Bezeichnung für »Gott« verwende oder eine andere Weltanschauung habe. Im Buch *The Way of a Pilgrim* zum Beispiel, das in *Hunger* angeführt wird, finden wir folgende Anweisungen:

*»Das immerwährende, innere Jesusgebet ist ein ständiges, ununterbrochenes Anrufen des Namens Jesu mit den Lippen, im Geist und im Herzen; der Betreffende lässt ein geistiges Bild von der ständigen Gegenwart Jesu erstehen und erfleht bei allen Beschäftigungen, zu allen Zeiten und an allen Orten, sogar im Schlaf, seine Gnade. Die Bitte liegt in den Worten verborgen: Jesus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner. Wenn einem Menschen diese Bitte zur Gewohnheit wird, wird ihm ein so tiefer Trost und zugleich ein so großes Bedürfnis zuteil, dieses Gebet immer zu sprechen, dass er nicht mehr ohne diese Gebetshaltung leben will; es wird von selbst in ihm stets weiterklingen. Verstehst du nun, was es bedeutet, ohne Unterlass zu beten? ...*

*Hier ist an einen Rosenkranz zu denken. Nimm ihn und fang an zu beten, sagen wir 3000 Mal am Tag. Ob du stehst oder sitzt, gehst oder dich niederlegst, wiederhole immer wieder: »Jesus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.« Sprich leise und ohne Eile, doch ohne zu stocken, genau 3000 Mal jeden Tag, ohne die Anzahl bewusst zu steigern oder zu mindern. Gott wird dir helfen ...«<sup>10</sup>*

Das Jesusgebet unterscheidet sich nicht wesentlich vom Atemgebet, außer dass

<sup>10</sup> *The Way of a Pilgrim and the Pilgrim Continues His Way*, 7f.13.

andere Worte benutzt werden. In beiden verwendet der Beter zahlreiche Wiederholungen einer Wortphrase, im Glauben, dass die Wiederholung dieser Worte eine spirituelle Wirkung habe. Nochmals sei gesagt, dass dies mehr der katholischen als der protestantischen Lehre entspricht. Außerdem hat die ständige Wiederholung des Namens Jesu die Tendenz, die Ehrfurcht vor Gott herabzusetzen. Ellen White verwies darauf, dass es bedenklich ist, Gottes Namen oft zu wiederholen: »Selbst beim Beten sollten wir darauf achten, dass wir [Gottes Namen] nicht ständig wiederholen oder gar als Füllwort missbrauchen. ›Heilig und Ehrfurcht gebietend ist sein Name‹, heißt es in den Psalmen (Ps 111,9) und von den Engeln wird gesagt, dass sie ihr Antlitz verhüllen, wenn sie Gottes Namen nennen. Mit wie viel mehr Ehrfurcht sollten dann wir sündige Menschen ihn über unsere Lippen bringen!« (Erziehung, 1998, S. 246)

Der Ursprung des Jesusgebets ist ebenfalls beunruhigend. Das *Zondervan Handbook to the History of Christianity* dokumentiert:

*»Der Hesychasmus entwickelte sich zum Teil aus dem Streben nach apatheia bzw. Leidenschaftslosigkeit ... Mönche bemühten sich, diesen Zustand durch die Beherrschung von Körper und Geist zu erlangen (nach ihrer Auffassung waren beide eine Einheit). Sie verwendeten Atmungstechniken und Wiederholungsgebete, um in einen Zustand der Selbsthypnose zu kommen, in dem der Geist völlig von Gedanken frei wurde und, wie man glaubte, Gott sehen konnte. Man benutzte das sogenannte ›Jesusgebet‹ (zuerst von Johannes Klimakos beschrieben), das in seiner Grundform nichts anderes war als ›Jesus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.‹ Die Auswahl der Wörter konnte variieren. Zuweilen wurde nur ständig der Name ›Jesus‹ wiederholt. Als Sprechgesang der Mönche, die in einem bestimmten Rhythmus atmeten, verlor das Gebet fast*

*jede Bedeutung – aber das war genau die Absicht, da sie ja einen von Gedanken entleerten Geisteszustand anstrebten, in den Gott eindringen konnte. Die Wurzeln sind zwar viel früher zu suchen, aber populär und bekannt wurde der Hesychasmus besonders im 13. und 14. Jahrhundert.«<sup>11</sup>*

Besagte Selbsthypnose ist ein veränderter Bewusstseinszustand, den Praktizierende als Zustand des In-der-Gegenwart-Gottes-Seins deuten. Ähnliche Praktiken, Wendungen oder

Wiederholungen des Gottesnamens sind auch in diversen nichtchristlichen Religionen zu finden.<sup>12</sup>

11 JONATHAN HILL: *Zondervan Handbook in the History*, 137f. (unterstrichen von mir). – Dieser Auszug findet sich auch unter [www.zondervan.com/media/samples/pdf/0310262704\\_sample.txt.pdf](http://www.zondervan.com/media/samples/pdf/0310262704_sample.txt.pdf).

12 LUIS S. R. VAS: »Rituals – The Path of Japa«. [www.lifepositive.com/Spirit/Rituals/The\\_Path\\_of\\_Japa52004.asp](http://www.lifepositive.com/Spirit/Rituals/The_Path_of_Japa52004.asp), Mai 2004: «Die Wiederholung eines Mantras oder Gottesnamens nennt man Japa. Von Buddhisten bis hin zu Muslimen, von Christen bis hin zu Sufis wird dieser Weg in vielen geistlichen Traditionen als eine der wirkungsvollsten Gebetsformen gelobt ... Der Japa-Ritus (*japa* bedeutet im Sanskrit u. a. »murmeln«) ist vielleicht die wichtigste Gemeinsamkeit aller religiösen Traditionen. Es bezeichnet eine gewöhnlich auf Gott bezogene Anrufung durch ein Wort oder eine Wortfolge (schweigend oder stimmlos gemurmelt, oder hörbar gesprochen), auch Mantra genannt. Praktiziert wird sie von Hindus (von Vedantisten bis zu den Anhängern von Sri Ramdas in Anand Ashram in Kerala), Buddhisten, Sufis und Christen gleichermaßen. Trotz ihrer offenkundigen Einfachheit gilt die Gebetsform in allen Traditionen als eine der wirksamsten ... Japa-Spiritualität ist auch unter Christen verbreitet, allerdings eher unter orthodoxen Christen als unter Katholiken oder Protestanten. Ein wunderschönes orthodox-christliches Gebet, das als Jesusgebet bzw. Herzensgebet bekannt ist, lautet: ›Jesus Christus, erbarme dich meiner.«

BASIL PENNINGTON: *Centering Prayer*, 32f. (in: [www.kyrie.com/cp/a\\_gift\\_from\\_the\\_desert](http://www.kyrie.com/cp/a_gift_from_the_desert)).

**DER URSPRUNG  
DES JESUS-  
GEBETS IST  
EBENFALLS  
BEUNRUHIGEND.**

Obwohl es vielen nicht bewusst ist, sind solche allgemein als »kontemplativ« bezeichneten Gebetspraktiken mit Gefahren verbunden. Richard Foster, ein von Jon Dybdahl empfohlener Verfasser, weist warnend darauf hin, dass man in diesen Praktiken einem ganz anderen Geist begegnen kann: Das kontemplative Gebet sei für reifere Gläubige, und man dringe »tief in den spirituellen Bereich« ein, wo man »geistlichen Wesen« begegnen könne, die nicht auf Gottes Seite seien. Er schlägt ein Schutzgebet vor, um sich mit »Christi Licht« zu umgeben, etwa »Alle dunklen und bösen Geister müssen jetzt weichen« und ähnliche Worte, um das Böse in Schach zu halten. (Richard Foster: *Finding the*

*htm*): »Von der Wüstentradition stammen nicht nur die Gebetslehre von Johannes Cassianus, [das Buch] *Die Wolke des Nichtwissens* und das *Centering Prayer* ab [etwa: Versenkungsgebet; Gebet zur inneren Sammlung und Meditation], sondern auch das Jesusgebet. Während Isaak von Ninive dem hl. Johannes jedoch ein Psalmwort gab (»Du aber, o Herr, sei nicht ferne! O meine Stärke, eile mir zu Hilfe!«; Ps 22,20), wurden in der östlichen Strömung zwei Abschnitte aus dem Neuen Testament (der blinde Bartimäus und der Zöllner) zur Grundlage des bekannten Gebets: »Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner!« Mit der Zeit, besonders unter der langen Herrschaft der Moslems, wurde die östlich-christliche Tradition noch durch andere Einflüsse aus dem Osten bereichert oder verändert. So umfasst der Ausdruck »Jesusgebet« heute eine Vielfalt von Methoden. Der am höchsten entwickelte psychosomatische Ausdruck des Jesusgebets – präsentiert von Nesophorus von Jerusalem und dem hl. Gregor vom Sinai (der das eigentlich auf Kreta kennengelernt und zum heiligen Berg mitgebracht hatte) im 14. Jh. sowie durch den hl. Gregor Palamas im 15. Jh. – gleicht selbst in Einzelheiten des *Dhikr* der Sufis aus dem 13. Jh. Die Sufis gebrauchten den Namen »Allah«, die orthodoxen Christen »Jesus«. Der *Dhikr* seinerseits enthält Elemente der buddhistischen *Nianfo*-Meditationsmethoden aus dem 12. Jh. Das muss nicht heißen, dass sie miteinander verwandt sind. Es kann sein, dass geistliche Führer aus verwandten Kulturen einfach ähnliche Methoden entwickelten.«

*Heart's True Home*, 156f.) In einem anderen Buch schreibt Foster: »Damit sich keiner täuscht: Es geht hier nicht um Kleinigkeiten. Wir läuten nicht nach irgendeinem Hotel-pagen. Worauf wir uns hier einlassen, ist ernst und sogar gefährlich.« (*Celebration of Discipline*, 16)

*Hunger* weist ebenfalls darauf hin, wie wichtig es ist, vor der Meditation um Schutz zu beten: »Beginne mit einem kurzen Gebet um Gottes Gegenwart, Führung und Schutz vor jeglichem bösen Einfluss. Wenn wir ruhig werden und uns für Gott öffnen, dann wollen wir auch sicher sein, dass alles unter Jesu Führung geschieht. So ein Gebet wirkt beruhigend und schafft die Atmosphäre für sinnvolle Meditation.« (*Hunger*, 63)

Wie können wir Menschen, die nach einer tieferen Verbindung mit Gott »hungern«, kontemplative Praktiken empfehlen, wo die Verfasser selbst vor einer möglichen Begegnung mit bösen Geistern warnen?

### Sich versenken

»*Hilf den Leuten, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, damit sie bereit werden, Gottes Wort zu hören. Diese Methode wird zuweilen als »Versenkung« [engl. centering down, wörtl. herunterzentrieren = abschalten, sich konzentrieren] bezeichnet; sie soll Ablenkung weitgehend verhindern und helfen, sich möglichst auf Gottes Wort zu konzentrieren. Fordere sie beispielsweise auf, die Augen zu schließen. Ich bitte sie auch, ihren Körper bewusst zu entspannen und jede Verspannung an Jesus abzugeben. Oft brauchen besonders Schultern und Nacken eine Lockerung. Gelegentlich sollten die Teilnehmer tief und langsam einatmen oder bewusst auf ihre Atmung achten.*« (*Hunger*, 63)

Was bedeutet es, sich zu »versenken«?

»Das *Versenkungsgebet* [engl. *centering prayer*, wörtl. Zentrierungsgebet; Gebet zur inneren Sammlung] hat viele Aspekte und Anwendungen, aber im Kern geht es darum, sich zu entspannen und auf die Gegenwart des Herrn zu konzentrieren.

Versenkungsgebete werden in allen großen Glaubensgruppen mehr oder weniger intensiv gelehrt: unter Juden, Christen, Muslimen, Hindus und Buddhisten.

Leider wird es in unserem Glauben nicht sehr gefördert, und viele Christen, die es gar nicht kennen, vermuten darin eine Verbindung mit ›New Age‹ oder gar ›Dämonie‹. Es ist leicht, langbewährte Methoden mit Klischees und Vorurteilen zu verunglimpfen, einfach weil man uninformiert ist.<sup>13</sup>

Eine andere Autorin schreibt:

»Das Versenkungsgebet hat zwei Phasen. In der ersten Phase wird man still und macht sich Gottes Gegenwart bewusst. Die Quäker nennen das ›sich versenken‹. Der Sinn ist, in der Gegenwart anzukommen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und Probleme und jede Ablenkung loszulassen.

Such dir einen ruhigen Platz und sag deiner Familie, dass du nicht gestört werden möchtest. Setz dich bequem hin und fang an, einen biblischen Satz oder ein Wort immer wieder auszusprechen, zum Beispiel »Friede, Herr, Liebe, Gott ist Liebe«. Das hilft dir, die inneren Selbstgespräche zu beenden und dich auf Gott auszurichten. Wiederhole diese heilige Phrase ganz ohne Druck, in aller Ruhe, bis du einen Zustand der Stille erreicht hast. Versuch nicht, dich zu konzentrieren oder anzustrengen; wiederhole einfach sanft deinen Satz.«<sup>14</sup>

Die erste Stufe des Versenkungsgebetes besteht also in der inneren Sammlung. Was bedeutet das Versenkungsgebet selbst?<sup>15</sup>

13 JOHN W. PRICE: «Centering Prayer».

14 Christine N. Karcher: »Spiritual relationship help & Building self esteem». [www.relationshipsofgrace.com/spiritual\\_relationship\\_help\\_article\\_centering\\_prayer.htm](http://www.relationshipsofgrace.com/spiritual_relationship_help_article_centering_prayer.htm), 2003.

15 Thomas Keating beschreibt die Ursprünge des Centering-Gebets auf [www.contemplativeoutreach.org/site/PageServer?pagename=about\\_practices\\_centering](http://www.contemplativeoutreach.org/site/PageServer?pagename=about_practices_centering) und [www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121](http://www.contemplativeoutreach.org/site/DocServer/MethodCP2008.pdf?docID=121)

John D. Dreher charakterisiert es wie folgt:

»Das Versenkungsgebet ist im Grunde genommen eine Form der Selbsthypnose. Man bedient sich dabei eines ›Mantras‹, eines ständig wiederholten Wortes, um die Gedanken auszurichten und willentlich tief ins eigene Innere vorzudringen. Dies bewirkt einen hypnoseähnlichen Zustand: Konzentration auf eine Sache, Loslösung von anderen Stimuli [Reizen], erhöhte Offenheit für Suggestion – ein psychologischer und physiologischer Zustand, der äußerlich dem Schlaf ähnelt, in dem jedoch das Bewusstsein nach innen gerichtet und der Geist manipulierbar ist. Nachdem einem Psychologieprofessor eine Beschreibung des Versenkungsgebetes vorgelegt worden war,

erwiderte er: ›Sie fragen, ob das Hypnose ist? Sicher ist es das.‹ Und er fügte hinzu, die körperlich messbaren Symptome dafür seien, dass Blutdruck, Atmungsfrequenz, Milchsäurespiegel im Blut und galvanische Leitfähigkeit der Haut erniedrigt seien.«<sup>16</sup>

In unserer eigenen Zeitschrift *Signs of the Times* wird in einem Artikel mit der Überschrift »Schweigen ist Gold« dazu ermuntert, das Versenkungsgebet zu praktizieren:

»Kontemplation geschieht im Wesentlichen ohne Worte, aber ihr größtes Anliegen lässt sich in dem Satz zusammenfassen: ›Ich willige ein in deine Gegenwart und in dein Handeln in meinem Herzen.‹ (vgl. Ps 139,1-4; Röm 8,26f.) Spüre dein Verlangen nach Verbindung mit dem Göttlichen und bring deine Anbetung zum Ausdruck! Gott wartet darauf, dir zu begegnen (Off 3,20), aber es kann etwas Zeit brauchen, dich zu konzentrieren. Wenn Gedanken kommen, dann geh ihnen nicht nach, lass sie an dir vorbeigleiten. Es gibt ein sogenanntes Versenkungsge-

16 JOHN D. DREHER: »The Danger of Centering Prayer«. In: *This Rock*, Bd. 8, Nr. 11, Nov. 1997, [www.saint-mike.org/spcdc/library/Centering-Prayer.asp](http://www.saint-mike.org/spcdc/library/Centering-Prayer.asp).

**DAS VERSENKUNGS-  
GEBET  
IST EINE FORM  
DER SELBST-  
HYPNOSE.**

*bet, das dir hilft, dich wieder auf Gott zu fokussieren, indem du gedanklich einen Gottesnamen sagst, der dir wichtig ist. Dies kann dir helfen, für Gott wieder präsent zu sein.*<sup>17</sup>

Beachten wir den Unterschied zwischen der hier beschriebenen Kontemplation und der inneren Betrachtung, die Ellen White empfiehlt:

»Es würde für uns gut sein, täglich eine stille Stunde über das Leben Jesu nachzudenken. Wir sollten das ganze Erleben Jesu auf Erden in allen Einzelheiten, besonders aber die letzten Tage, an unserem inneren Auge vorüberziehen lassen. Wenn wir in dieser Weise bei dem Opfer verweilen, das er für uns gebracht hat, wird unser Vertrauen zu ihm wachsen, unsere Liebe zu ihm lebendiger werden, und am Ende werden wir tiefer mit seinem guten Geist erfüllt sein. Wenn wir gerettet werden wollen, müssen wir am Fuße des Kreuzes Reue und wahre Demut lernen.« (Das Leben Jesu, 1999, S. 67)

Der Artikel in *Signs of the Times* rät: »Wenn Gedanken kommen, dann geh ihnen nicht nach, lass sie an dir vorbeigleiten.« Anders ausgedrückt: Denke nicht nach, leere den Geist! Dieses gedankliche Entleeren ist typisch für östliche Meditation. Ellen White empfiehlt dagegen, über das Leben Jesu »nachzudenken« und auch unsere Vorstellungskraft aktiv zu nutzen. Hier haben wir zwei sehr unterschiedliche Arten von »Andacht«!

Die von Ellen White empfohlene Stille entsteht nicht durch die mantraartige Wiederholung von Wortphrasen, sondern meint die nötige Abgeschlossenheit, um Gottes Stimme hören zu können:

»Wer in Gottes Schule ist, braucht die stille Stunde des Gesprächs mit dem ei-

<sup>17</sup> »Stillness Is Golden“. In: *Signs of the Times*, Ausgabe Australien / Neuseeland, Bd. 119, Nov. 2004, [www.signsofthetimes.org.au/archives/2004/november/article5.shtml](http://www.signsofthetimes.org.au/archives/2004/november/article5.shtml) (unterstrichen von mir).

genen Herzen, mit der Natur und mit Gott. Er soll ein Leben führen, das nicht den Maßstäben, Gewohnheiten oder Verhaltensweisen der Welt entspricht. Er muss aus eigener Erfahrung wissen, wie man Gottes Willen erkennt. Wir müssen ihn zu unserem eigenen Herzen sprechen hören. Wenn jede andere Stimme verstummt und wir in Stille vor ihm verharren, wird durch das Schweigen der Seele die Stimme Gottes deutlicher. Er fordert uns auf: »Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.« Das ist die rechte Vorbereitung auf jeden Dienst für Gott. In allem Trubel und Stress des Lebens wird jeder, der sich auf diese Weise erfrischt, von einer Atmosphäre des Lichts und des Friedens umgeben sein. Neue körperliche und geistige Kraft wird ihm zuteil. Sein Leben wird Wohlgeruch verströmen und eine göttliche Kraft offenbaren, die Menschenherzen erreicht.« (The Ministry of Healing, 58)

**ÖSTLICHE  
MEDITATION  
WILL DEN  
GEIST LEEREN,  
CHRISTLICHE  
ANDACHT WILL  
IHN FÜLLEN.**

### Zusammenfassung

Der Verfasser des Buches *Hunger: Das Sehnen deiner Seele stillen* will zwar Wege aufzeigen, die den Hunger der Seele stillen können, aber einige der empfohlenen Methoden stehen in direktem Gegensatz zu den Ausführungen von Ellen White. So können sie nur zu einer falschen geistlichen Erfahrung führen. Die meditativen Praktiken des Atemgebets, der *lectio divina*, und des Jesusgebets sind Teil einer mystischen Tradition, die viele spirituelle Formen umfasst, die sämtlich mit dem adventistischen Verständnis vom Wesen Gottes und der Art und Weise, wie er sich uns Menschen zu erkennen gibt, unvereinbar sind. Diese Praktiken stammen aus den heidnischen Religionen des Ostens, wurden von den Wüstenvätern der katholischen Kirche übernommen und werden nun der protestantischen Gemeinde angeboten. Es ist zwar lobenswert, nach tieferer Geistlich-

keit zu streben, aber die Methode ist die falsche. Eine tiefer gehende Spiritualität erfährt der gläubige Christ dann, wenn er sich gehorsam an Gottes Wort hält.

Offenbar ist es vergebliche Mühe, Praktiken heidnischen Ursprungs wie das Atemgebet, die *lectio divina* und das Jesusgebet christianisieren und zu einem Teil unseres geistlichen Lebens machen zu wollen. Wir können eben nicht mit Methoden, die auf einem falschen Gottesbild beruhen, den Schöpfer anbeten, der eine innige Beziehung zu uns sucht. Wenn wir ihn bitten, uns auf solchen Wegen zu begegnen, wird Gott das ebenso wenig erhören, wie er uns mittels eines [spiritistischen] Ouija-Bretts Fragen beantworten würde.

»Zieht nicht in einem fremden Joch mit Ungläubigen! Denn was haben Gerechtigkeit und Gesetzlosigkeit miteinander zu schaffen? Und was hat das Licht für Gemeinschaft mit der Finsternis? Wie stimmt Christus mit Belial überein? Oder was hat der Gläubige gemeinsam mit dem Ungläubigen? Wie stimmt der Tempel Gottes mit Götzenbildern überein? Denn ihr seid ein Tempel des lebendigen Gottes, wie Gott gesagt hat: ›Ich will in ihnen wohnen und unter ihnen wandeln

und will ihr Gott sein, und sie sollen mein Volk sein«. Darum geht hinaus von ihnen und sondert euch ab, spricht der Herr, und rührt nichts Unreines an! Und ich will euch aufnehmen« (2Kor 6,14-17).

Aus alledem müssen wir schließen, dass meditative Praktiken nach östlichem

Stil den Menschen zwar *spirituelle Gefühle* vermitteln, sie aber nicht wirklich näher zu Jesus bringen. Sie verhelfen nicht zu echter Gemeinschaft mit Christus in seinem Werk in dieser Welt – einem Werk, das eher nach außen als nach innen gerichtet ist. Die Spiritualität durch Meditieren und Beten im

östlichen Stil ist somit eine verführerische Fälschung echter Geistlichkeit.<sup>18</sup> □

**TIEFER GEHENDE  
SPIRITUALITÄT  
ERFÄHRT, WER  
SICH GEHORSAM  
AN GOTTES  
WORT HÄLT.**

.....  
18 ELLEN WHITE: *Schatzkammer der Zeugnisse III*, 231: »Die Erfahrungen der Vergangenheit werden sich wiederholen. In der Zukunft offenbart sich der Aberglaube in neuen Formen. Irrlehren werden in einer gefälligen, einschmeichelnden Form dargelegt. Falsche Lehren werden dem Volke Gottes in einem Lichtgewand angeboten. In dieser Weise wird Satan, wo es möglich wäre, sogar die Auserwählten verführen. Die verführerischsten und täuschendsten Einflüsse werden ausgeübt, die Gemüter geradezu hypnotisiert werden.«