

Meditation und religiöse Erfahrung

Rainer Neu

Der Missionar oder Ethnologe, der längere Zeit in einer fremden Kultur lebt, erfährt eine zweite Sozialisation. Wer mit dem Fremden lebt und versucht, ihn verstehen zu lernen, wird zu einem Bürger und Vertrauten zweier Welten. Durch diese Erfahrung lernt er, daß seine ursprüngliche Art, die Welt zu sehen, nicht die einzige und allein gültige ist. Besonders für das Erleben und Verstehen einer Religion ist diese Einsicht von hervorgehobener Bedeutung, lehrt sie uns doch, daß der Erfahrungs- und Wahrheitsgehalt einer Aussage je nach kulturgeschichtlicher Perspektive recht unterschiedlich ausfallen kann. Gerade der Religionswissenschaftler bemüht sich deshalb immer wieder um den Wechsel der kulturellen Perspektive, um ein religiöses Phänomen von verschiedenen Seiten her intellektuell und intuitiv wahrzunehmen und beurteilen zu können.

So hat Theo Sundermeier, der seine „zweite Sozialisation“ in Afrika erlebt hat, auch wiederholt die unmittelbare Begegnung mit den Kulturen und Religionen Asiens gesucht. Im Oktober 1982 hatte ich das Privileg, mit ihm eine Woche lang in einem buddhistischen Tempel in Fukuoka (Japan) an einer Einführung in die Zen-Meditation teilzunehmen.¹ Der Zen-Meister Iso hatte sich bereit erklärt, mit uns die Grundlagen des *Zazen* einzuüben. Diese Zeit im *Saiko-ji*-Tempel sollte für jeden von uns – trotz der kurzen Dauer – eine nachhaltige Wirkung entfalten. Zunächst faszinierten uns die Ästhetik und das Ambiente dieser beschaulichen Klosteranlage inmitten eines weitläufigen Parkgürtels Fukuokas. Gebannt lauschten wir dem Spiel der Mönche auf ihren großen und groben Bambusflöten (*shakuhachi*), denn unser Tempel gehörte zur Fuke-Schule des Zen, einer Gruppe von Flötenspielern. Willig ließen wir uns in den ruhigen Fluß des klösterlichen Alltags hineinnehmen, notierten uns den Ablauf und die Organisation eines buddhistischen Klosterlebens, genossen die vegetarische Kost der Zen-Küche, die wir schweigend und konzentriert im Lotos-Sitz einnahmen, und suchten abends zu zweit das heiße Sitzbad auf. Wir folgten ehrfürchtig dem Zeremoniell der Morgen- und Abendandachten und lauschten dem sonoren Rezitationsgesang unseres Zen-Meisters, dessen Stimme tief aus dem Bauch zu kommen schien. Vor allem jedoch erlernten wir gewissenhaft die strengen Regeln der Meditation: senkrecht sitzen, das Rückgrat kerzengerade, die Herzgrube zurückziehen, den Unterleib nach vorne schieben, einatmen – tief und voll – in die ganze Bauchtiefe, beim Ausatmen den Bauch von innen her etwas vordrücken. Die Augen halb schließen bzw. halb

¹ Außerdem nahmen Eckhard Goldberg, Gudrun Löwner und Harald Hagedorn an diesem Klostersaufenthalt teil.

geöffnet lassen, sich sammeln und in sich ruhen. Wenn Gedanken aufsteigen, sich wieder auf den Atem konzentrieren.

In den Pausen klagten wir über Schmerzen in den Knien, Theo Sundermeier machte ein altes Beinleiden zu schaffen, und er war der erste aus unserer Runde, der einen Hieb des „Buddhaschwertes“ (*kyosaku*) zu ertragen hatte. So war es an ihm, uns beruhigend zu erklären, daß die Wirkung dieses Schlages mit einem flachen langen Eichenstock auf die Schulter gar nicht so sehr schmerzhaft, dafür jedoch wohltuend entspannend und konzentrationsfördernd sei.

Als Theo Sundermeier diesen Tempel wenige Jahre später noch einmal besuchte, eröffnete ihm der Zen-Meister, daß er den Buddhismus verstanden habe. Ihm fehle jedoch noch die Handhabung des „Buddhaschwertes“, um Zen an seine Schüler weitergeben zu können. So mußte er bei diesem kurzen Besuch noch einmal einige Hiebe über sich ergehen lassen. Dann vertauschte der Meister die Rollen, setzte sich vor ihm in den Lotos-Sitz und gab ihm zu verstehen, ihn mit dem Stab zu schlagen. So ging es im Wechsel einige Male hin und her, bis der Meister erklärte, jetzt habe der deutsche *Sensei* es begriffen. Nun müsse er Zen weitergeben und lehren. Damit hatte Theo Sundermeier gleichsam den buddhistischen Ritterschlag erhalten.



Im Saiko-ji-Tempel (Fukuoka, Japan). V.r.n.l.:
Theo Sundermeier, Zen-Meister Iso und Rainer Neu

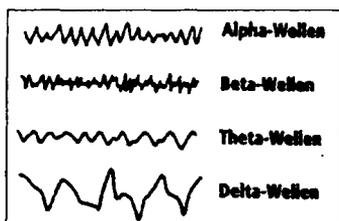
Auch meine eigenen Erfahrungen mit dem Zen waren mit diesem Aufenthalt im *Saiko-ji*-Tempel nicht beendet. Nach Deutschland zurückgekehrt, führte ich die einstudierten Übungen allmorgendlich regelmäßig fort. Zunächst betrieb ich diese Sitzungen mit einer gewissen Willensanspannung. Doch mit der Zeit wich die Vorstellung einer Übung von mir. Ich kam in eine innere Sammlung hinein, in einen Zustand konzentrierter Gesammeltheit. Mein Atem schien in eine andere Dimension überzugehen, und die Abgrenzung zwischen „außen“ und „innen“ lockerte sich. In dieser Meditation geriet ich mitunter in eine Stille, die mich raumlos in tiefer Lautlosigkeit umschloß. Aus dieser Stille strahlte große Kraft, die sich auch über die eigentliche Meditationszeit hinaus ausdehnte.

Doch genau mit dem Erleben dieser Kraft begann mein Problem. Vielleicht lag es an meiner christlichen Einstellung, vielleicht liegt es in der Technik der Zen-Meditation selbst begründet: bei mir hinterließ diese Erfahrung eine gewisse Ratlosigkeit. Was ist das für eine Kraft? Und wofür ist sie gut? Gewiß, sie mag meine Konzentrationsfähigkeit stärken und gesundheitsfördernd wirken. Aber welche spirituellen Möglichkeiten liegen in dieser Erfahrung begründet?

Ich versuchte, meine Meditationen inhaltlich zu füllen und übte mich in Wortmeditationen, indem ich mich z.B. auf einen Bibelvers konzentrierte. Dies ist ebenfalls eine sinnvolle und bewährte Form der Meditation. Sie führte mich jedoch nicht weiter und erwies sich eher als Hindernis auf dem Weg tiefer Sammlung. Das Erlebnis der Kraft blieb weiterhin unbestimmt.

Um mein Verständnis der Meditation zu vertiefen, erlernte ich auch andere Versenkungstechniken, etwa das ostkirchliche Herzensgebet, indischen Yoga oder chinesischen Gi Gong.

Im Laufe dieser Jahre erfuhr ich, daß sich die psychischen und körperlichen Veränderungen, die sich bei solchen Meditationen einstellen können, mit Hilfe einer Elektroenzephalographie (EEG), also durch eine Aufzeichnung der elektrischen Hirnströme, auch wissenschaftlich nachvollziehbar machen lassen?²



Bei dieser Methode werden an der Kopfhaut die schwachen elektrischen Ströme gemessen, welche die Gehirntätigkeit begleiten. Beim gesunden Menschen im aktiven Wachzustand liegen diese Wellen im Bereich von 14–30 Herz (Hz = Schwingungen pro Sekunde). Man spricht hier von Beta-Wellen. In Ruhe und mit geschlossenen Augen gerät der Gesunde in den

Alpha-Rhythmus (8–13 Hz). In diesen Zustand fällt auch jeder Meditierende – gewöhnlich in weniger als einer Minute. Sobald der Ruhende allerdings gestört wird oder die Augen öffnet, beschleunigt sich der Rhythmus seiner Hirnströme

² Vgl. Günter Schüttler, *Die Erleuchtung im Zen-Buddhismus. Gespräche mit Zen-Meistern und psychopathologische Analyse*, Freiburg/München 1974, 127–130.

wieder. Das ist beim Meditierenden anders. Obwohl im Zen grundsätzlich mit geöffneten Augen meditiert wird, produzieren die Hirnströme des Meditierenden Alpha-Wellen. Störungen werden in der Meditation deutlich registriert und führen auch nicht zu Gewöhnungen, wie im Zustand des Ruhens oder Dösens. Jede Störung bewirkt eine kurze Unterbrechung, nach der der Meditierende jedoch in den Alpha-Rhythmus zurückgleitet. In der Meditation verbinden sich also tiefe Gelassenheit und anhaltende Konzentration.

Mit der zeitlichen Dauer der Meditation wächst die Schwingungsweite der Alpha-Wellen. Die Hirnstromkurve kann in den Theta-Rhythmus (4–7 Hz) absinken. Der Theta-Rhythmus entspricht dem Schlafzustand, obwohl die Theta-Wellen des Schlafes und der Meditation nicht identisch sind. Auf dieser Ebene nehmen die Atemgeschwindigkeit, das Atemvolumen, der Sauerstoffverbrauch und der Energiestoffwechsel ab, und der kortikale Erregungsspiegel wird allmählich gesenkt. Das bedeutet: die Meditation bewirkt psychophysische Veränderungen des Gehirns. Sie beeinflusst sowohl die psychischen Reaktionen wie die Physiologie des Gehirns.

In diesem Zustand der Entspannung und gleichzeitigen hohen Konzentration können auch große körperliche Kräfte freigesetzt werden. Sie kennen solche Kraftentladungen vermutlich von der Beobachtung fernöstlicher Kampfsportarten her. Der Karate-Sportler z.B. kann mit *einem* Hieb der flachen Hand oder *einem* Tritt des Fußes Bretter, Backsteine oder Dachziegel zerschlagen. Karate ist die Kunst der „leeren Hand“ (japanisch *kara te*).

Voraussetzung für die Meisterung dieser Kunst ist nicht nur hartes körperliches Training, sondern die Erlangung des geistigen Zustandes der „Leerheit“. In der „Leerheit“ trifft der Übende auf die Kraft. Im Japanischen heißt diese Erfahrung *ki-ai*, auf deutsch „Zusammentreffen (*ai*) mit Kraft (*ki*)“. Auf dieser Bewußtseinsstufe scheint sich für den Karate-Sportler die Natur der Bretter oder Ziegel zu verändern. Sie sind jetzt kein Hindernis mehr. Beim Zuschlagen spürt er nicht mehr ihre Härte und ihren Widerstand. Er plaziert seine Schläge vielmehr in einen Zwischenraum. Auch beim härtesten Zuschlagen empfindet er keinen Schmerz mehr. Er schlägt nicht *auf* ein Brett oder einen Ziegel, sondern durch sie hindurch. Äußerlich zeigt sich das daran, daß er keine Hornhaut mehr an den Händen hat, sondern seine Haut wieder weich wird.³

Soviel hatte ich von Meditation und ihrer Freisetzung von physischen und psychischen Kräften verstanden, als ich 1988 in die Philippinen ging. Neben meiner Lehrtätigkeit und den kirchlichen und sozialen Projekten widmete ich mich der religionsethnologischen Forschung und gewann im Laufe der Jahre ein zunehmendes Interesse an den philippinischen Heilern. Bei allen Unterschieden im Weltbild und den therapeutischen Praktiken dieser Volksheiler entdeckte ich auch zwei konstitutive Gemeinsamkeiten. Nahezu alle Heiler haben ein Berufungser-

³ Vgl. W. Nicol, *Moving Zen. Karate as a Way to Gentleness*, New York 1976.

lebens – sogar solche, die ihr Amt von einem älteren Verwandten übernommen haben. Und ich meine, behaupten zu dürfen, daß alle Heiler in eine Trance gehen, bevor sie einen Patienten behandeln. Es kann sich dabei um eine schwere Trance handeln, in der der Heiler oder sein Medium wie bewußtlos darniederliegen, oder aber – wie bei der Mehrzahl der Heiler – um eine leichte Trance, in der sich ihr Verhalten von dem im Wachzustand nicht wesentlich unterscheidet. Untersuchungen mit dem EEG bestätigen jedenfalls, daß sich das Gehirnwellenmuster von Heilern spezifisch verändert und der Gehirnaktivität von Meditierenden vergleichbar ist.

In diesem Zustand innerer Versenkung entwickeln manche Heiler außergewöhnliche Fähigkeiten. Der westliche Beobachter ist zunächst geneigt, den Heilern Tricks und Suggestionen zu unterstellen. Diese sind auch nicht immer auszuschließen. Wer jedoch als Missionar oder Ethnologe in der Lage war, solche Phänomene über Jahre hin zu beobachten, wird an ihrer Echtheit nicht prinzipiell zweifeln. Ich konnte solche paranormalen Erscheinungen zuerst in Indien bei Satya Sai Baba beobachten. Dieser indische Guru ist dafür bekannt, daß er zum Wohle und zur geistigen Schulung seiner Anhänger und Besucher von Fähigkeiten Gebrauch macht, die in der indischen Tradition *siddhi*, auf deutsch „vollkommene Fähigkeiten“, genannt werden. Diese Phänomene gelten im Hinduismus als Nebenprodukt spiritueller Entwicklung, die sich durch Übung oder auch von selbst einstellen können, wenn durch Meditation Kräfte entwickelt werden, die den Zugang zu kosmischen Bereichen eröffnen.

Ich muß jedoch gestehen, daß ich mit solchen Erscheinungen damals nichts anzufangen wußte und sie auf sich beruhen ließ. Erst die intensive Beschäftigung mit den philippinischen Heilern ließen diese Kräfte für mich zu einem Thema werden. Ich machte die Bekanntschaft mit einem in den Philippinen landesweit bekannten Experten für solche Phänomene, Jaime T. Licauco⁴ aus Manila. Durch ihn wurde ich darauf aufmerksam, zwischen passiven und dynamischen Formen der Meditation zu unterscheiden. Bei passiver Meditation verweilt man in einem Zustand der Ruhe und Konzentration und wartet ab, ob sich etwas ereignet. Man spürt bei einiger Übung das Auftauchen von Kräften, ohne diese Kräfte unmittelbar nutzen zu wollen. Die dynamische Meditation hingegen setzt sich Ziele, die sie mit Hilfe von Versenkungstechniken erreichen will. Jaime T. Licauco behauptet, daß man solche Energien nicht nur einsetzen kann, um seine Konzentrationsfähigkeit, seine Imaginationskraft oder sein Erinnerungsvermögen zu stärken, sondern auch, um Hellsehen, Gedankenlesen, Materialisierungen, Levitation, Eintreten in andere Körper oder Psychokinese zu praktizieren. Ich begegnete diesen okkulten Angeboten jedoch mit einer gewissen mentalen Reserviertheit. Andererseits wußte ich, da von solchen Fähigkeiten nicht nur im Yoga oder Sufismus, sondern auch im eher nüchternen Zen immer wieder die Rede ist. Ich hielt solche Äußerungen jedoch

⁴ Jaime T. Licauco, *Exploring the Powers of your Inner Mind*, Manila 1992.

für Produkte eines mythologischen und magischen Weltbildes, also für historisch und kulturell bedingt.

Licauco meinte jedoch, daß ich manche dieser Fähigkeiten selber erwerben und dadurch meine Forschung von einem ganz anderen Ansatz angehen könnte. Nach langem Zögern stimmte ich schließlich ein, es auf einen Versuch ankommen zu lassen. Mit einer Gruppe von zehn Teilnehmern – Studierenden und Nicht-Studierenden – sollte an einem Wochenende das Experiment gemacht werden, mit Hilfe meditativer Übungen paranormale Fähigkeiten zu entwickeln. Licauco schlug Fähigkeiten aus dem Bereich des Gedankenlesens, des Hellsehens und der Psychokinese vor. Unter Psychokinese versteht man die Beeinflussung von Bewegungsabläufen oder materiellen Objekten durch geistige Konzentration. Als letzte Übung schlug Licauco vor, daß die Teilnehmer in einem tiefen Versenkungszustand versuchen, durch psychische Einwirkung Löffel zu verbiegen.

Natürlich erinnerte mich dieser Vorschlag an die Vorgänge um den Israeli Uri Geller, der Anfang der 70er Jahre Aufsehen in Deutschland erregte. Eigentlich ging ich davon aus, daß Gellers Verbiegen von Besteckteilen und Münzen als Täuschungen entlarvt worden waren. Ich mochte jedoch nicht ausschließen, daß manche der philippinischen Teilnehmer bei diesen Versuchen erfolgreich abschneiden würden. Ich selbst hielt mich auf diesem Gebiet allerdings für untalentiert.

Bereits die Experimente in dem Bereich des Gedankenlesens und des Hellsehens führten zu interessanten Ergebnissen. Es liegt allerdings in der Natur der Sache, daß sie schwer zu überprüfen sind und für den Skeptiker vermutlich immer mehrdeutig bleiben. Anders verhält es sich mit den Löffeln, die sich entweder verbiegen oder nicht. Es versteht sich, daß jeder Teilnehmer seinen eigenen Löffel mitbrachte, der nicht manipuliert sein konnte und stark genug war, daß er nicht durch einfachen Druck mit den Fingern verformt werden konnte. Die Teilnehmer versetzten sich mit Hilfe von Meditationsmusik und durch intensive Atmung in eine tiefe Meditation, in der sich die meisten wahrscheinlich auf der Theta-Ebene befanden. Sie wurden angewiesen, sich ganz auf ihren Löffel zu konzentrieren, dessen Mundstück sie zwischen dem Daumen und dem Zeige- und Mittelfinger ihrer rechten Hand hielten. Versucht man, den Löffel in dieser Haltung durch Druck zu verbiegen, schneidet die Kante des Löffels ganz empfindlich in den Daumen. Die Meditierenden sollten warten, bis der Löffel in ihrer Hand zu „schmelzen“ schien bzw. sich wie eine zwar noch feste, aber verformbare Masse anfühlte. Dann sollten sie den Stiel des Löffels mit den Fingerspitzen der linken Hand sanft in eine beliebige Richtung drücken, bis sie einen Widerstand spürten. Nach etwa fünfzehn Minuten der Meditation waren die Löffel von sieben Teilnehmern verbogen – in durchaus unterschiedlichen Formen. Bei einem jungen Mann war der Löffel zu einem bizarren schleifenförmigen Gebilde mit perfekten Rundungen geworden – eine Form, in die ein Löffel durch Gewaltanwendung kaum gebracht werden könnte. Die Verformung meines eigenen Löffels sah hin-

gegen recht prosaisch aus – doch das Verwunderliche daran war: er *hatte* sich verbogen.

Ich rechnete zu diesem Zeitpunkt noch mit der Möglichkeit, Zeuge einer Gruppenhypnose geworden zu sein, die zur Freisetzung unbewußter Kräfte geführt hätte. Dieser Vorbehalt erwies sich jedoch als haltlos. Tatsächlich bin ich seit diesem Wochenende – auch ohne Gruppe und ohne Meditationsmusik, sondern allein durch Stillewerden und Konzentration – in der Lage, diesen Versuch erfolgreich zu wiederholen (ohne allerdings im jeweiligen Fall seinen Ausgang voraussagen zu können).

Ich glaube übrigens nicht, daß es sich dabei um eine „übernatürliche“ Kraft handelt. Vermutlich ereignet sich dasselbe wie beim Karate-Sportler, der nicht länger auf einen Gegenstand, sondern in einen Zwischenraum schlägt. Wenn die Konzentration des Meditierenden auf die Kraft des Unbewußten stößt, nimmt sie ein Hindernis nicht mehr als solches wahr. Die an sich harte Natur des Metalllöffels ist zu etwas Weichem geworden.

Die alten Meister warnen davor, solche Erfahrungen zu überschätzen. Die Zen-Meister schärfen den Übenden sogar ein, solchen Phänomenen keine Beachtung zu schenken und – sollten sie sich dennoch einstellen – unbeirrt mit der Übung fortzufahren, da das eigentliche Ziel die Erleuchtung sei. Auch im Hinduismus warnen einige Gurus davor, solche Fähigkeiten (*siddhi*) um ihrer selbst willen anzustreben. Denn diese Kräfte – selbst wenn sie übernatürlich erscheinen – gehören in den Bereich des Phänomenalen. Es bestehe die Gefahr, so sagen die indischen Lehrer, sich von ihnen faszinieren zu lassen und ihnen damit verhaftet zu bleiben. Ebenso warnen die Sufi-Meister ihre Schüler davor, in solchen „Erfahrungen Befriedigung zu suchen, denn sie sind nur eine Stufe in der Entwicklung des Sufi“.⁵

Für Europäer besteht die Gefahr allerdings weniger darin, sich in diesen Praktiken zu verlieren. Sie reagieren auf Berichte von paranormalen Fähigkeiten eher mit Ablehnung, nicht selten mit Aggression. Ihnen ermöglicht das unmittelbare eigene Erleben zuvor unbekannter Kräfte deswegen einen unverwechselbaren Erkenntnisgewinn. Vielleicht nehmen sie zum ersten Mal in ihrem Leben solche Energien überhaupt wissentlich wahr. Diese Erfahrung führt den Betroffenen – wenn auch zunächst vielleicht widerstrebend – zu einem veränderten Wirklichkeitsverständnis. Sie stellt positivistische oder empiristische Weltbilder in Frage und sensibilisiert für differenziertere Bewußtseinsebenen, die eine Wahrnehmung numinoser Botschaften und Realitäten erst ermöglichen. Dadurch wirkt die religiöse Erfahrung existenzverändernd. Dies vermag die analytische Rede allein nicht. Erst die Kombination von Wissen und Erfahrung macht den gereiften (religiösen) Menschen aus.

⁵ Idries Shah, Die Sufis. Botschaft der Derwische, Weisheit der Magier, Köln 1986, 266.