

# Die verändernde Kraft der kontemplativen Stille

SEBASTIAN PAINADATH

Die großen Religionen Asiens sind aus der kontemplativen Stille heraus entstanden. Der vedische Hinduismus hat seine Wurzeln in den Stillemeditationen der Weisen des Himalajas. Die Geburtsstunde des Buddhismus liegt im Erleuchtungserlebnis Siddharta Gautamas. Der Jainismus begann mit der Suche Vardhamāna Mahāvira nach der Stille. Die Wurzeln des Sikhismus liegen im stillen Hören auf das göttliche Wort durch Propheten wie Guru Nanak. Und in der Vielzahl von Stammesreligionen des indischen Subkontinents spiegelt sich die Stille der Natur. In der Stille gelangt man zur Erkenntnis des unfassbaren Mysteriums des Lebens und der Wirklichkeit. Die Stille schärft das Bewusstsein und schwingt sich in die geheimnisvolle Dimension Gottes ein.

Um die Rolle und die Bedeutung der kontemplativen Stille im spirituellen Leben erfassen zu können, werfen wir nun einen Blick auf den Prozess der spirituellen Introspektion. In der Taittiriya-Upanischad spricht der Weise von den fünf konzentrischen Hüllen (*kośas*) des Bewusstseins, die den Ebenen des grobstofflichen Leibes (*annamaya*), des feinstofflichen Leibes (*prānamaya*), des Geistes (*manōmaya*), der Intuition (*vijnānamaya*) sowie des Herzens (*ānandamaya*) entsprechen (2,2–5). Im Zustand innerer Stille sinkt das Bewusstsein von der extrovertierten Sinnesebene zur introspektiven Ebene des Herzens. Mit dem Geist nimmt man immer noch eine Dualität wahr, während man mit der intuitiven Wahrnehmung der glückseligen Einheit der Wirklichkeit gewärtig wird. In anderer Weise beschrieben erscheint der innere Prozess als Hören auf der Ebene der Sinne (*śravaṇa*), Verstehen auf der Ebene des Geistes (*manana*) sowie das Verinnerlichen auf der Ebene der intuitiven Fähigkeit (*nididhyāsana*). Auch im Verlauf dieses Prozesses wird die Stille intensiver (Brihadaranyaka-Upanischad, 2,4–5).

## I. Die Ebenen des Bewusstseins

Die Bhagavadgita (ca. 300 v. Chr.) liefert einen Schlüssel zum Verständnis der unterschiedlichen Bewusstseins Ebenen:

»Die Sinne kennt als mächtig man, mächt'ger noch ist der Innensinn,  
Mächt'ger als dieser der Verstand,  
weit mächt'ger noch das ew'ge Selbst.« (3,42)<sup>1</sup>

In diesem vor dem Hintergrund des Katha-Upanischads (3,10; 6,7) verfassten Vers ist von vier Ebenen des Bewusstseins die Rede. Sie werden wir anhand der relevanten Texte aus den Upanischaden betrachten. Die Upanischaden, die von suchenden Schülern und erleuchteten Gurus verfasst wurden (ca. 800–300 v. Chr.), bilden die spirituelle Matrix aller großen indischen Schulen der Spiritualität, zu denen auch der Buddhismus zählt.

### Die Stille des Körpers

Die oberste Ebene stellt die Körperwahrnehmung dar, die durch die fünf Sinne übermittelt wird. Diese Sinne sind wie offene Fenster zur äußeren Welt. Bei der inneren spirituellen Reise ist es ratsam, still und aufrecht zu sitzen und die Sinne auf ihren inneren Ursprung auszurichten (Gita 6,11–14). Im klassischen Patanjali-Yoga (5. Jahrhundert v. Chr.) wird dies als *pratyāhāra* bezeichnet. Dabei erlebt man eine körperliche Stille.

### Die Stille des Geistes

Nach und nach schreitet man voran zur Ebene des Geistes. Die Upanischaden-Meister unterscheiden dabei zwischen dem bewussten Geist (*manah*) und dem unterbewussten Geist (*chittah*) (Prashna-Upanischad 4,8; Maitrayaniya-Upanischad 6,5). Es gibt verschiedene Übungen, um den abschweifenden Geist zu kontrollieren und auf einen ruhigen Punkt zu konzentrieren. Lenkt man die Aufmerksamkeit auf den Atem, dann lässt dies den bewussten Geist still werden, und das Singen von Mantras schwingt den unterbewussten Geist in die kosmische Harmonie ein. Das Wort »Mantra« ist an sich kein mit einem Konzept verbundener Begriff, sondern es bezeichnet einen Klang, der innere Schwingungen hervorruft. Das ursprünglichste aller Mantras ist das Om. Es besteht aus drei Klängen: A (zu Beginn), U (in der Mitte) sowie M (am Ende). Deshalb ist Om der Klang, der alle Klänge in sich begreift, der Ursprung aller Klänge und das Klang-Symbol des Göttlichen. Beim meditativen Singen des Om erreicht man eine tiefe innere Stille (Maitrayaniya-Upanischad 6,22).

Om ist der Ausdruck des göttlichen Selbst. Durch das Om entwickelt sich alles aus der göttlichen Stille heraus. »Alles wird durch das Om in Bewegung versetzt« (Chandogya-Upanischad 1,5,1). Der gesamte Kosmos ist von den göttlichen Om-Schwingungen erfüllt. Wenn man beim Meditieren das Om chantet, schwingt sich das individuelle Bewusstsein auf das universale Bewusstsein ein (Taittiriya-Upanischad 1,8). Dies führt zu geistiger Stille.

## Die kontemplative Stille

Hinter dem Geist befindet sich die *buddhi*. Die Unterscheidung zwischen Geist und *Buddhi* ist wichtig, um die mystische Erfahrung in allen spirituellen Traditionen – also auch dem Christentum – zu verstehen. *Buddhi* ist die intuitive Wahrnehmungsfähigkeit in uns, das innere Organ der Erkenntnis. Es wird häufig als inneres Auge dargestellt, als drittes Auge, innere Leuchte oder als Lotus des Herzens. »Durch die *Buddhi* meditiert der Weise auf das in allen Dingen verborgene Göttliche« (Katha-Upanischad 3,12). Der Geist vergegenständlicht alles, weil er die Wirklichkeit als Objekt analysiert, doch *Buddhi* dringt in die Tiefe der Wirklichkeit vor, indem sie sie mit dem wahrnehmenden Subjekt vereinigt. Der Geist blickt mit Begriffen auf das Objekt; die *Buddhi* untersucht das Subjekt in Stille: »Wer spricht hinter unseren Worten? Welche Sprache ist hinter der Sprache? Das Göttliche darin ist das, was durch die Sprache nicht zum Ausdruck kommt und das, durch das die Sprache ausgedrückt wird; es ist nicht das, was die Menschen hier anbeten« (Kena-Upanischad 1,1–5). Der Geist arbeitet mit dem Prinzip der Dualität und nimmt die faszinierende Vielfalt der Dinge wahr; *Buddhi* dagegen enthüllt das Prinzip der Einheit und betrachtet alles im Hinblick auf die universale Verbundenheit miteinander. »Die *Buddhi* ist wie ein Wagenlenker, der den Geist wie die Zügel hält« (Katha-Upanischad 3,3). Der Geist stellt seine Vermutungen auf der horizontalen Ebene an und erwirbt begriffliches Wissen von Personen und Dingen (*viñāna*), während die *Buddhi* die Wirklichkeit in vertikaler Weise betrachtet und zu intuitiver Weisheit gelangt (*jnāna*). »Man meditiert mit der *Buddhi* und reflektiert wird dem Geist« (Garbha-Upanischad 1). Der Geist ist auf die Logik der Dinge ausgerichtet; *Buddhi* erkundet das Geheimnis der Wirklichkeit. »Wie kann man *den* kennen, durch den all dies kundgetan wird?« – darauf ist die Suche der *Buddhi* stets gerichtet (Brihadāraṇyaka-Upanischad 4,5.15). Mit dem Geist sammelt man Informationen; mit der *Buddhi* erlebt man eine Verwandlung. Der Geist bewegt sich zwischen der Vergangenheit und der Zukunft hin und her; die *Buddhi* ist immer in der Gegenwart zugegen. Der Geist äußert sich in Worten, während die *Buddhi* etwas in tiefer Stille intuitiv erahnt.

Wenn das Bewusstsein vom Geist zur *Buddhi* herabsinkt, steigert sich die eigene Aufnahmebereitschaft. Die innere Stille wird intensiver, und die Wachsamkeit für die inneren göttlichen Bewegungen wächst. Letztlich ist dies eine Gabe der göttlichen Gnade. Die Lehrer der Upanischaden betonen, dass die *Buddhi* von dem ihr innewohnenden göttlichen Licht erleuchtet werden muss. »Das Göttliche lässt sich nicht durch das Studium der Heiligen Schriften auf geistiger Ebene erfahren; das göttliche Selbst offenbart sich der geübten Seele durch Gnade« (Katha-Upanischad 2,23). Deshalb heißt es im Gebet des Weisen: »Wir dürfen über die Herrlichkeit Gottes meditieren [...] Möge er unsere *Buddhi* erleuchten« (Maitrayaniya-Upanischad 6,7). »Führe mich vom Unwirklichen zum Wirklichen, von der Finsternis führe mich zum Licht, und führe mich vom Tod zur Unsterblichkeit« (Brihadāraṇyaka-Upanischad 1,3.28). Das spirituelle Vermögen der *Buddhi* kann derart vom göttlichen Licht erfüllt sein, dass man nur ausrufen möch-

te: »Das Bewusstsein ist göttlich« (»*Prajnānam Brahma*«, Aitarēya-Upanischad 3,1.3). Unter dem Einfluss der göttlichen Gnade tritt man durch die erleuchtete Pforte der Buddhi in den inneren, heiligen Raum. Durch die Buddhi erleben die Weisen die Kraft der kontemplativen Stille.

## Die mystische Stille

In allen Religionen dient das *Herz* als Symbol zur Bezeichnung dieses inneren göttlichen Raums. Die Upanischaden sprechen von der »Herzenshöhle« (Mundaka-Upanischad 2,2.1), die der innere »Wohnsitz des Göttlichen« ist (Chandōgya-Upanischad 8,1.1). Im Herzen erlebt man die Gottheit vor allem als Bewegung. Die göttliche Gegenwart im Herzen wird mit Hilfe von zwei Begriffen bezeichnet: *Ātman* und *Brahman*. Der Begriff *Ātman*, der von der Verbalwurzel *an* (= atmen) abgeleitet ist, bedeutet »Atem« oder »Heiliger Geist«. Das Wort *Brahman*, abgeleitet von *brh* (= sich ausdehnen), bezeichnet ebenfalls die dynamische göttliche Kraft. Beide Termini sind häufig in den Upanischaden zu finden, und sie deuten darauf hin, dass die Gottheit in erster Linie als Bewegung wahrgenommen wird. Das göttliche Wesen besteht im *Werden*. Die pure Anwesenheit der Gottheit ist ein nie endender Prozess. In der späteren Ikonographie ist der tanzende Shiva ein klassisches Symbol der dynamischen göttlichen Kraft im Schoß der Wirklichkeit. Wenn der gesamte Kosmos Bewegung ist, dann ist die Gottheit die treibende Kraft und alles durchziehende Quelle der ontischen Bewegung (Isha-Upanischad 1).

Wie groß das Herz sei, fragt der Jünger den Meister. Dieser antwortet: »Kleiner als das kleinste Atom und größer als das gesamte Universum« (Chandōgya-Upanischad 3,14.3). »Das Herz umfasst Himmel und Erde, Feuer und Luft, Sonne und Mond. Soweit sich dieser kosmische Raum ausdehnt, soweit erstreckt sich der Raum im Herzen. Was immer es gibt, existiert im Herzen.« (Chandōgya-Upanischad 8,1.3) Darum ist das Herz kein Ort, sondern ein Symbol für die tiefere Ebene des Bewusstseins. In der mystischen Stille erwacht man zu diesem kosmischen Bewusstsein. In der Stille des Herzens schwingt sich das Endliche in den Rhythmus des Unendlichen ein, und das Licht der Seele verbindet sich mit dem göttlichen Licht: »Stell dir das Göttliche in dir als reines und strahlendes Licht vor« (Mundaka-Upanischad 3,1.5). Alle Namen und Formen verlieren sich, und alle Unterschiede verschwinden. »Von woher die Worte und der Geist zurückkehren, ohne das Selbst zu erreichen ...« (Taittiriya-Upanischaden 2,4.1). Man ist hingerissen vom Gefühl für das göttliche Geheimnis. Unweigerlich steigen personifizierte Namen und Formen des göttlichen Geheimnisses auf der Ebene des Geistes an die Oberfläche, und wir Menschen brauchen sie auch, um eine Beziehung zu Gott herzustellen. Hier werden Worte zum grundlegenden Mittel der Kommunikation mit der Gottheit – dies zeigt sich in Gestalt von Gebeten. Doch im Herzen selbst wird die reine Gegenwart in intuitiver Weise in mystischer Stille wahrgenommen. Die fromme interpersonelle Beziehung zu Gott wird durch die kontemplative transpersonale Erfahrung der Gottheit vertieft.<sup>2</sup> Erleuchtet und gestärkt durch diese tiefe innere Stille kehrt man in den Bereich des be-

wussten Geistes und der körperlichen Betätigungen zurück. Die intuitiv im Herzen wahrgenommene göttliche Gegenwart wird nun im gesamten Universum erkannt. »Sieh Gott in allen Dingen und alle Dinge in Gott« – dieses Axiom findet sich in allen großen spirituellen Traditionen. Die innere Stille lässt in einem Menschen die Erfahrung des Kosmos als Theophanie erscheinen (Isha-Upanischad 1,6–7). Mit dem inneren Auge der Buddhi sieht man die Welt auf neue Weise: als Wohnort der Gottheit, als Leib des Herrn (Brihadāranyaka-Upanischad 3,7,3–23). Man sieht die Dinge und Ereignisse des Lebens in ihrer göttlichen Verbundenheit miteinander. Aus der Stille heraus entdeckt man den Kampf zwischen Gut und Böse in der Welt und verleiht dem Wort des prophetischen Protests gegen das Böse mehr Nachdruck. Man wird angeregt, sich für Frieden und Gerechtigkeit, das Wohl der Gesellschaft und den Schutz der Umwelt einzusetzen (Taittiriya-Upanischad 1,9–11). Bei all dem hat man Anteil am Werk des göttlichen Geistes und verwandelt die Wirklichkeit in ein neues Sein. Liebe entsteht aus kontemplativer Stille. Mitgefühl ist die Frucht der Kontemplation (Brihadāranyaka-Upanischad 5,2,1–3).

## II. Indische Religionen

Nachdem wir die Sicht der Upanischaden auf die Bedeutung der kontemplativen Stille betrachtet haben, werfen wir nun einen Blick darauf, wie diese Schriften in den indischen Religionen rezipiert worden sind.

### Stille im Hinduismus

Die grundlegenden Schriften des klassischen Hinduismus sind die Veden. Die vedischen Weisen haben in ihrer tiefen Stille die göttlichen Schwingungen gehört (*śruti*) und die großartigen Gesänge des Rigveda verfasst. Diese erinnern an die Erfahrung der Stille angesichts der Macht und des Mysteriums der Natur. Angeregt durch die Upanischaden preist die Bhagavadgita die Stille und zeigt Wege der Stille-Meditation auf. Die Bhagavadgita verknüpft den kontemplativen Prozess (6,20–23) mit dem Aspekt der Übergabe an Gott aus dem Bereich der Frömmigkeit (18,62–66) und mit dem aktiven Einsatz für das Wohl der Welt (3,25).

Der Begriff für Schweigen im Sanskrit ist *mauna*; wer Schweigen hält, wird als *muni* bezeichnet. Ein Muni muss nicht unbedingt gebildet oder ein Brahmane sein, sondern ist ein Asket, der die spirituelle Kraft des Schweigens erfährt (Rigveda Munisūkta 10,136.1–7). Er oder sie hat vielleicht einen Eid abgelegt und gelobt, für eine bestimmte kürzere oder längere Zeit zu schweigen. Das Schweigen gilt zugleich als etwas Reinigendes und Erhebendes. Ein Muni wird nicht durch Rituale eingeschränkt, sondern genießt die Freiheit des Geistes, um in kontemplativem Schweigen mit den tieferen Bewusstseinsebenen in Kontakt zu kommen. Traditionell sind die Aschrams oder Einsiedeleien die Orte, an denen spirituell Suchende mit Hilfe spiritueller Übungen an das Schweigen herangeführt werden.

Swami Sivananda (1887–1963), der Gründer des Aschrams in Rishikesh, preist das Schweigen: »Das Schweigen ist die Sprache der Götter. Die Götter sind das höchste Schweigen. Schweigen ist göttlich. Die Seele ist Schweigen. Schweigen ist die Sprache des Herzens. Schweigen ist große Stärke. Stille ist große Eloquenz. Schweigen ist die Grundlage für Körper und Geist, Atem und Sinne. Schweigen ist Lebenskraft [...] Schweigen spart Kraft. Durch das Schweigen wird die Kraft des Redens zu spiritueller Kraft [...] Im Schweigen ist Stärke, Weisheit, Frieden und Glückseligkeit. Im Schweigen ist Freiheit und Vollkommenheit [...] Das Schweigen hilft dem Selbst, sich auszudrücken [...] Schweige und du weißt, dass du göttlich bist.«<sup>3</sup>

Im täglichen Leben praktizieren Hindus das Schweigen durch Meditation. Im klassischen Patanjali-Yoga wird in systematischer Weise ein Weg zum »endlosen Ozean der Stille« gelehrt. Die Wiederholung des Namens Gottes im Gottesdienst ist eine weitverbreitete Form der Einübung darin, sich stets der göttlichen Gegenwart bewusst zu sein (*japa-dhyana*). Durch das ständige Wiederholen des Namens Gottes wird der Geist gereinigt, das Bewusstsein sinkt hinab zum Herzen, und die Seele wird eins mit dem göttlichen Selbst. Im populären Hinduismus dagegen gibt es aufwendige Formen von Ritualen und Festen, die deshalb so erfolgreich sind, weil dort eine Menge Lärm gemacht wird. Manchmal wundert man sich über diesen Widerspruch zwischen der alten Tradition der Weisen von Schweigen und Stille und der weitverbreiteten Kultur des Lärmens.

## Stille im Buddhismus

Der Buddhismus hat seine Wurzeln in Gautama Buddhas Erleuchtungserfahrung (6. Jahrhundert v. Chr.). In tiefster Stille erlebte er die dynamische Natur der Wirklichkeit. Alles ist im Fluss (*anatta*); es gibt keinerlei statische Wirklichkeit (*anātma*); alles ist aufgrund des gemeinsamen Ursprungs wesentlich mit allem verbunden (*pratīsamudpada*). Diese dynamische Natur der Wirklichkeit wird in der Mahayana-Tradition als *sūnyata* bezeichnet. Der Begriff ist vom Verb *swi* abgeleitet, das »anschwellen« oder »sich ausdehnen« bedeutet. Weil die Wirklichkeit eine gigantische Bewegung ist, hat es den Anschein, dass sie hohl und leer ist. Dabei herrscht im Buddhismus nicht die Vorstellung einer statischen Leere, sondern die einer wesentlich ontischen Dynamik der Wirklichkeit. In der meditativen Stille stellt man sich auf diesen Prozess des *sūnyata* ein. In der Stille schwingt das Bewusstsein (*prajna*) mit der Bewegung der Wirklichkeit zusammen. Am Ende erreicht man den Zustand des Nirwana.

Das Gefühl eines Ichs stellt sich durch den Geist und die Sinne ein. Während man am Ego festhält, entwickelt man das falsche Gefühl von »Ich« und »Mein« und verlangt nach Besitz (*trishna*); dies ist die eigentliche Ursache allen Leidens. Beim Meditieren lässt der Buddhist das Ego los und gelangt zu einer tieferen Wahrnehmungsebene der dynamischen Natur der Wirklichkeit (*sūnyata*). Hierfür bieten die unterschiedlichen Schulen wie Vipassanā, Sati-*paṭṭhāna* und Zen unterschiedliche Methoden meditativer Introspektion in der Stille an. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Achtsamkeit besteht darin, sich der eigenen

Atmung gewahrt zu werden. Die Grundlage dafür liefern die Upanischaden: Der Geist ist an den Atem gebunden (Chandogya-Upanischad 2,11.1). Es wird erzählt, dass Buddha, als ihm banale Fragen gestellt wurden, das *edle Schweigen* gewahrt habe. Dies ist nicht gleichbedeutend mit einer Weigerung zu denken, sondern es ist eine Aufforderung, tiefer in die Stille einzutauchen, um die dynamische Verwobenheit der Wirklichkeit zu erkunden.<sup>4</sup>

## Stille im Jainismus

Die Anfänge des Jainismus sind mit Vardhamāna Mahāvira (6. Jahrhundert v. Chr.) verknüpft. Er gilt als Mensch, der »den Sieg über die Leidenschaften erungen« hat (*jina*). Nachdem er dem Leben in der Welt entsagt hatte, lebte er zwölf Jahre lang in Stille und Askese. Aus dieser Erfahrung heraus verkündigte er die Botschaft der drei Juwelen (*thīratna*) – des rechten Glaubens, des rechten Wissens und des rechten Verhaltens – als ganzheitlichen Weg zur Befreiung. Im Jainismus glaubt man nicht an einen persönlichen Schöpfergott, sondern nimmt das Lebensprinzip (*jīva*) in allen Lebewesen in unterschiedlich ausgeprägter Weise wahr.

In der meditativen Stille (*samayika*) erkennen die Anhänger des Jainismus, dass die Lebensenergie durch alle Lebewesen hindurchgeht. Das lässt sie stärker mit der gesamten Natur mitfühlen, und zwar nicht nur mit den Menschen, sondern auch mit schwächeren Lebewesen wie etwa Insekten. Im Fluss des Lebens erkennt man seine wahre Natur. Im Jainismus wird man in tiefer Stille des grobstofflichen Leibs, des feinstofflichen Leibs, des Geistes und des Lebensprinzips (*jīva*) gewahrt. Diese Meditation wird als *prēkshadhyaṇa* (»sieh dich durch dich«) bezeichnet. In der Stille chanten die Jainisten die Namen der befreiten Seelen (*thīrthamkaras*), die als spirituelle Meister der Menschheit gelten. In der Stille »entdecken sie die Wahrheit als Wahrheit und die Unwahrheit als Unwahrheit« und erlangen Freiheit.<sup>5</sup>

## Stille im Sikhismus

Der Sikhismus entstand vor dem Hintergrund der Erfahrung und der Lehren von Guru Nanak (1469–1539) im indischen Pandschab. Im Alter von dreißig Jahren wurde Guru Nanak eine göttliche Offenbarung zuteil, die es ihm ermöglichte, die erhabenen Aspekte von Hinduismus und Islam miteinander zu verbinden. Die Frömmigkeitspraxis und die religiöse Toleranz des Hinduismus wie auch der islamische Glaube an den einen Gott bilden die Basis des Sikhismus. Man ist aufgerufen, die göttliche Gegenwart überall wahrzunehmen und ein Leben im Engagement für das Wohl der Gesellschaft zu führen. Sikh bedeutet *sādhaka*, spirituell Suchender.

Eine Grundform des Gebets im Sikhismus ist das Nachsprechen des Namens Gottes (*nāmasimaran*). Die Götternamen sind dem Hinduismus und dem Islam entlehnt. »Es gibt nichts, das dem Namen gleichkommt« (Guru Granth, 265). Die Macht des Namens erfüllt das ganze Universum. Die Gläubigen sitzen stunden-

lang still, alleine oder in der Gemeinschaft, und chanten den Namen Gottes. Allmählich verebbt das Chanten (*japa*) und geht in die Stille (*ajapa*) über, und die Gläubigen erlangen Gemeinschaft mit der kosmischen Gegenwart des Göttlichen (Adi Granth, 840).<sup>6</sup>

### III. Stille in der christlichen Spiritualität

Die auf dem indischen Subkontinent entstandenen Religionen haben sich aus dem kontemplativen Schweigen der Weisen heraus entwickelt. Welche Bedeutung hat dies für die christliche Spiritualität? Bei der ersten Vollversammlung der Föderation der Asiatischen Bischofskonferenzen (FABC) 1974 verkündeten die Bischöfe: »Die Ortsgemeinde muss die großen religiösen Traditionen Asiens ehren. Sie haben unsere Geschichte und unsere Denkweise geprägt. Sie sind Teil unserer Kultur. In Asien haben sie uns den Zugang zu Gott eröffnet.«<sup>7</sup> Für die Christen in Asien sind die Schwestern und Brüder anderer Religionen spirituelle Mitpilgernde.<sup>8</sup> Die folgenden Merkmale scheinen im Hinblick auf die Vertiefung der Dimension der Stille in der christlichen Spiritualität durch die Begegnung mit den indischen Religionen von Bedeutung zu sein:

#### Das Erwachen der Mystik in der Kirche

Ohne die Dimension der mystischen Erfahrung verlieren die Worte der Theologie und die Strukturen der Kirche die Macht zur Veränderung. Die Worte des theologischen Nachdenkens müssten beständig von kontemplativer Stille genährt werden. Es ist von großer Bedeutung, dass man den Unterschied zwischen Geist und Buddhi versteht. Dies haben uns die Kirchenväter und die christlichen Mystiker überliefert.

In der griechisch-christlichen Tradition wird die innere Fähigkeit zur Introspektion als *nous* bezeichnet. Anaxagoras beschreibt den *nous* als »Feinstes und Reinstes von allem, das alle Weisheit und alle Macht in sich trägt« (Phaidon 97–99). Für Plato ist der *nous* die innere Fähigkeit, die »die Wahrnehmung (*noesis*) der Welt der Ideen« ermöglicht (*Nomoi* 10,897b,1). Plotin betrachtet in seinen *Enneaden* den *nous* als »transzendenten Intellekt, der das Eine in den Vielen erkennt (*theorea*)«<sup>9</sup>. Für die Kirchenväter stellt der *nous* unser kontemplatives Organ dar. »Der *nous*, rein und erhaben über dem Geist, sieht Gott und den Prozess der Vergöttlichung« (Origenes, PG 14, 817a). Der *nous* ist das »göttliche Licht in uns« (Irenäus, *Adversus Haereses* 4,14,1), »die Fähigkeit, die die *theosis* wahrnimmt« (Athanasius, PG 24, 192), »das, wodurch man das Bild Gottes erkennt und zum Ebenbild Gottes wird« (Gregor von Nyssa, PG 45, 21d), oder das »*oculus fidei*« (Augustinus, PL 35, 1929). Später beschreiben die Mystiker dieses innere spirituelle Organ mit Hilfe beeindruckender Symbole: »das innere Auge, das in das funkelnde Licht der göttlichen Dunkelheit blickt« (Dionysius Areopagita), »das Feuer der Liebe« (Bonaventura), »das dritte Auge« (Richard von St. Victor), »der Seelenfunke« (Meister Eckhart), »die Tür zur inneren Burg (Teresa von Ávila),

»das mystische Auge« (Johannes vom Kreuz). Die kontemplative Stille entwickelt sich im *nous*.

## Die Erfahrung Christi als des göttlichen Subjekts

In der christlichen Spiritualität und Andachtspraxis dominiert der Personalismus in einem Maße, dass Christus ausschließlich als göttliches *Du* gesehen wird, als der uns gegenüberstehende Herr und Heiland. Doch Christus ist Gott in uns, das göttliche Subjekt in unserem Herzen. Unser Leben entsteht *in Christus*; wir wachsen in Christus (Eph 3,16), wir werden in Christus neu geboren (2 Kor 5,17). »Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir« (Gal 2,20). Diese mystische Betrachtung der beständigen Gegenwart Christi ist das Herzstück der christlichen Spiritualität. Diese entwickelt sich nicht so sehr auf der Ebene des Geistes, sondern viel stärker im Herzen; nicht durch Worte und Rituale, sondern in kontemplativer Stille. Die Suche nach Stille ist ein *Zeichen der Zeit*, das die Kirche heute erkennen muss.

## Das praktische Einüben von Kontemplation

Es gibt ganz offensichtlich eine Tendenz im Christentum, die ethischen und sozialen Aspekte des Glaubens auf Kosten der persönlichen Veränderung zu stark zu betonen. Wenn wir mit dem spirituellen Streben von Hindus, Buddhisten, Jainisten oder Sikhs in Berührung kommen, erkennen wir, wie *ungeübt* wir Christen sind. Die meisten Christen können bei einer Meditation noch nicht einmal kurze Zeit still sitzen. Bei der Ausbildung von Priestern und Ordensleuten findet kaum eine Einführung in kontemplative Praktiken statt. Die Laien suchen häufig außerhalb der Kirche nach spirituellen Gurus. Gemeinschaften des geweihten Lebens ziehen junge Suchende nicht an, weil sie kein Umfeld für eine ungehinderte spirituelle Suche bieten. In unserer derzeitigen Kultur mit zuviel Lärm und Hektik kann die Kirche eine Gegenkultur bieten, indem sie die Dimension der Stille neu belebt. In der kontemplativen Stille begegnen sich alle Religionen auf einer tiefen Ebene.<sup>10</sup>

## Anmerkungen

---

1 Deutsche Übersetzung von Leopold von Schröder (1922); Quelle: [www.12koerbe.de/hanumans/gita-3.htm](http://www.12koerbe.de/hanumans/gita-3.htm).

2 Siehe Richard Rohr, *The Naked Now*, New York 2009, 15–38.

3 Swami Sivananda, *Bliss Divine*, Shivanandanagar 1974, 555, 559 und 563.

4 Siehe Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, London 1983, 19–56.

5 Siehe Kul B. Jindal, *An Epitome of Jainism*, Neu Delhi 1988, 160–166.

6 P. Mangai, *The Sikh Way of Life as Nama Marga*, in: Leonardo Fernando SJ (Hg.), *Co-worker for your Joy*, Neu Delhi 2006, 176–191.

7 Gaudencio B. Rosales – C. G. Arévalo (Hg.), *For all the Peoples of Asia*, FABC Documents, Teil I, Quezon City 1992, 22–23.

8 Siehe Sebastian Painadath SJ, *Spiritual Co-Pilgrims*, Quezon City 2014.

9 Zit. n. *The Enneads*, London 1991, 103.

10 Siehe Sebastian Painadath SJ, *The Power of Silence. Fifty Meditations to Discover the Divine Space within You*, Delhi 2009.

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. Gerlinde Baumann

## Der Autor

---

**Sebastian Painadath SJ**, geb. 1942 in Kerala, studierte Theologie in Innsbruck und schrieb seine Dissertation an der Universität Tübingen. 1987 gründete er in Kalady, Südindien, den christlichen Aschram Sameeksha, der sich im Laufe der Jahre zu einem Ort des Austauschs zwischen den Religionen entwickelte. Painadath hält Dialogseminare und Meditationskurse in Indien, Europa und in den Ländern des fernen Ostens. Er ist Autor von 30 Büchern und über 500 Artikeln über Theologie, Spiritualität und den interreligiösen Dialog. Anschrift: Sameeksha, Kalady 683574, Ernakulam, DT Kerala, Indien. E-Mail: spainadath@gmail.com.

---