

Andreas Neider

# Die vier Stufen der christlich-mystischen Meditation

Die ›Stufenleiter der Mönche‹ des Guigues II. als Muster eines westlichen Meditationsweges

»Meditation« ist heute weltweit zu einem Schlagwort geworden, unter dem sich die meisten Menschen etwas vorstellen, das im östlichen Buddhismus seinen Ursprung hat. Dass es aber ebenso in der westlichen Tradition, insbesondere im christlichen Mittelalter bereits sehr differenzierte Meditationsanweisungen und Methoden gegeben hat, ist nur wenigen Menschen bekannt. Der folgende Beitrag soll einen Einblick in eine sehr gut dokumentierte Meditationsweise geben, die in ihrem vierstufigen Aufbau eine deutliche Verwandtschaft zu den ›Stufen der höheren Erkenntnis‹ Rudolf Steiners zeigt.<sup>1</sup>

Eine der wohl am deutlichsten und am besten ausgearbeiteten Beschreibungen einer Stufenleiter der Meditation innerhalb der christlich-mystischen Tradition, die im Mittelalter sehr weit verbreitet war und immer wieder zu Rate gezogen wurde, stammt von dem französischen Kartäuser-Mönch Guigues II. le Chartroux (1114-1191), auch bekannt als Guigo II.<sup>2</sup>:

Eines Tages, während der manuellen Arbeit, begann ich, über die geistigen Übungen nachzudenken und plötzlich eröffneten sich meinem Geiste, indem ich darüber nachsann, vier Stufen des spirituellen Lebens: das Studium, die Meditation, das Gebet und die Kontemplation. Das ist die Stufenleiter der Mönche, die sie von der Erde zum Himmel führt. [...] Das Studium besteht in der aufmerksamen Lektüre der Schriften mit konzentriertem Geist. Die Meditation ist eine Bewegung des Geistes in der Untersuchung des studierten Inhaltes im Hinblick auf

1 Vgl. Rudolf Steiner: ›Die Stufen der höheren Erkenntnis‹ (GA 12), Dornach 1993<sup>2</sup>. Die zunächst zwischen 1905 und 1908 als Aufsätze erschienenen Ergänzungen zu ›Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?‹ wurden erstmals 1931 in Buchform veröffentlicht. Sie waren zu Steiners Lebzeiten dementsprechend nur wenigen Menschen bekannt. Vgl. zur Editions-geschichte ders.: ›Schriften zur Erkenntnis-schulung‹ (SKA 7), Stuttgart 2015. Der folgende Beitrag ist einer in Arbeit befindlichen, umfangreichen Studie zum Wesen der Meditation in Ost und West entnommen.

2 Guigues II. war einer der Äbte des im 11. Jahrhundert vom Hl. Bruno, dem Ordensgründer erbauten Mutterklosters La Grande Chartreuse in der Nähe von Grenoble.

3 Epistola II, 17-21, 32-39, III, 42-48. Diese hier zitierte, grundlegende Schrift ist etwa um 1150 herum entstanden. Sie trägt den Titel: »Brief über das kontemplative Leben. Die Stufenleiter der Mönche« und ist neben dem lateinischen Original »Epistola de vita contemplativa. Scala Claustralium« aktuell in einer deutschen und zwei französischen Ausgaben zugänglich. Die deutsche Übertragung stammt von Daniel Tibi und ist in überarbeiteter Form 2010 im Verlag Traugott Bautz, Nordhausen erschienen. Der Verfasser hat sich dennoch entschlossen, auf der Grundlage der beiden

seinen verborgenen Gehalt und unter Berücksichtigung der diesem Inhalt eigenen Wahrheit. Das Gebet ist eine religiöse Vertiefung des Herzens im Hinblick auf Gott, um sich vom Schlechten zu entfernen und das Gute zu empfangen. Die Kontemplation ist eine durch sich selbst bestimmte Erhebung der Seele zu Gott, angezogen von dem ihr eigenen Höheren und eingebettet in die Freuden des ewigen Daseins. [...]

Das Studium sucht Erbauung im Hinblick auf ein glückliches Leben, die Meditation findet diese Erbauung, das Gebet erbittet diese, und die Kontemplation erfährt sie schließlich selbst. In einem Bild gesprochen könnte man sagen: das Studium übergibt dem Mund die nahrhafte Substanz, die Meditation kaut und zerkleinert sie, durch das Gebet wird der Geschmack empfunden, und die Kontemplation besteht im Genuss, der durch die Nahrung sich einstellenden Freude und Erbauung. (Oder in einem anderen Bild): Das Studium lebt in der Rinde (des Baumes), die Meditation geht in das Mark, das Gebet lebt im Ausdruck des Verlangens und die Kontemplation im höchsten Genuss der erlangten Erfüllung.<sup>3</sup>

### **Die vier Stufen der spirituellen Übung nach Guigues II. (»Stufenleiter der Mönche«, um 1150)**

<b>Stufe</b>	<b>seelische Haltung</b>	<b>seelische Tätigkeit und Erleben</b>
1. Studium	aufmerksam, mit konzentriertem Geist	sucht Erbauung in der »Rinde«, Nahrungsaufnahme
2. Meditation	mit bewegtem Geist, auf den verborgenen Gehalt hin	findet Erbauung im »Mark«, Zerkleinerung der aufgenommenen Nahrung
3. Gebet	religiöse Vertiefung des Herzens, auf Gott gerichtet, zur Entfernung des Schlechten und zum Empfangen des Guten	erbittet Erbauung im Ausdruck des Verlangens, der Geschmack der Nahrung wird empfunden
4. Kontemplation	durch sich selbst bestimmte Erhebung der Seele zu Gott, angezogen von dem ihr eigenen Höheren, eingebettet in die Freuden des Ewigen	erfährt die Erbauung selbst im Genuss der sich durch die nunmehr verarbeitete Nahrung einstellenden Freude und Erfüllung

Hieran sieht man zweierlei:

- Erstens, dass Meditation nicht einfach nur eine irgendwie geartete Form von spiritueller Übung ist, sondern dass diese Bestandteil einer Stufenleiter oder eines Weges der spirituellen Übung (*exercitium spirituale*) ist.
- Zweitens sieht man, dass nach dem Studium die Meditation die zweite Stufe einer Folge spiritueller Übungen darstellt, danach folgen das Gebet und schließlich die Kontemplation.

Diese führt als oberste Stufe zur Einheit mit dem Göttlichen oder dem höheren Selbst, die als mystische Vereinigung als das höchste Ziel letztlich aller Meditationswege anzusehen ist.

Die von Guigues II. beschriebene Form der spirituellen Übung hat sich, wie gesagt im Westen erst im Laufe des christlichen Mittelalters heraus gebildet. Um 1150 jedenfalls konnte er bereits auf eine entsprechende Praxis hinblicken, wobei wir nicht sicher wissen, wie lange diese zu seiner Zeit in der von ihm beschriebenen Form schon praktiziert worden war. Diese Praxis der spirituellen Übung wurde in der seit den ersten christlichen Jahrhunderten auch als *lectio divina* bezeichnet.<sup>4</sup>

Worin bestanden nun die genannten Stufen im Einzelnen und worum ging es auf diesem mystischen Weg? <sup>5</sup> Im Ganzen gesehen ging es um die Erlangung der Vollkommenheit. Die christlichen Lehrbücher zitieren hier die Worte des Alten Testaments, wie sie im Lukas-Evangelium erwähnt werden:<sup>6</sup> »Du sollst den Herrn deinen Gott lieben aus ganzem Herzen, aus deiner ganzen Seele, aus allen deinen Kräften und aus deinem ganzen Gemüte, und deinen Nächsten wie dich selbst.« (Luk 10,27; 5 Mos 6,5) Dem folgen an dieser Stelle die Worte des Hl. Paulus aus dem Brief an die Kolosser (Kol 3,12): »So ziehet nun an als Auserwählte Gottes, als Heilige und Geliebte, herzliches Erbarmen, Güte, Demut, Sanftmut, Geduld. Ertraget einander, indem ihr euch verzeihet, wie der Herr euch verziehen hat. Vor allem aber habet die Liebe, die das Band der Vollkommenheit ist.« Hinzufügen kann man noch die berühmten Worte des Paulus aus dem 1. Brief an die Korinther (1 Kor 13,8): »Die Liebe höret niemals auf. Die Weissagungsgaben werden aufhören, die Sprachengaben werden verschwinden, die Wissenschaft wird zunichte werden. [...] Wir schauen jetzt durch einen Spiegel, in dunkler Rätselweise, dann aber werden wir schauen von Angesicht zu Angesicht. [...] Jetzt bleiben diese drei: der Glaube, die Hoffnung, die Liebe: das größte aber von ihnen ist die Liebe.«

französischen Fassungen und unter Berücksichtigung der deutschen Übersetzung eine eigene Übersetzung anzufertigen. Die Zitierweise folgt der französisch-lateinischen Ausgabe: »Lettre sur la vie contemplative. L'échelle des moines«, Paris 2013. Die Übersetzung aus dem Lateinischen stammt von dem Kartäusermönch Dom Maurice Laporte. Diese Ausgabe ist im Buchhandel lieferbar.

<sup>4</sup> Bereits Origenes (185-254) forderte seine Mitbrüder zur *lectio divina* auf und entwickelte dafür einen mehrfachen Schriftsinn. Auch im irischen Mönchtum war die *lectio divina* bereits zur Zeit des Pelagius, also im 5. Jahrhundert verbreitet. Sie war in dieser Zeit jedoch noch

## Die vier Stufen der christlich-mystischen Tradition

nicht in der Form ausgereift, wie sie uns von Guigues II. beschrieben wird. Vgl. dazu Michael Casey: »Lectio divina. Die Kunst der geistlichen Lesung«, St. Ottilien 2009.

<sup>5</sup> Vgl. zur Entwicklung der christlich-mystischen Meditation das ausgezeichnete Kompendium von Karl Baier: »Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereiches moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien«, Würzburg 2009, sowie die dort genannte umfangreiche Literatur.

<sup>6</sup> Zitiert nach Garrigou-Lagrange: »Des Christen Weg zu Gott. Band I«, München 1953, S. 171f.

7 Dabei gibt es Parallelen zu einem entsprechenden Viereckschema des Augustiner-Chorherren Hugo von St. Victor (1097-1141), das eine eher platonische als aristotelische Ausrichtung erkennen läßt, und das in der Geschichte der mittelalterlichen Bibellexegese für ein verstärktes Bemühen um das wörtliche und geschichtliche Verständnis des Bibeltextes steht. Vgl. auch dazu Karl Baier: »Meditation ...«, S. 38.

8 Diese Ausgeglichenheit ist auch ein spezifisches Kennzeichen des von Rudolf Steiner neu begründeten Meditationsweges, was in der Serie zu »Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?« in dieser Zeitschrift mehrfach dargestellt worden ist bzw. noch dargestellt werden wird. 9 Vgl. Karl Baiers Übersicht zur »Stufenleiter« in ders.: »Meditation ...«, S. 39ff.

Vollkommenheit wird hier also unmittelbar als Ausdruck reiner Nächstenliebe verstanden, sie gilt es auf dem Wege der christlichen Mystik zu erlangen in Verbindung mit der reinen Liebe zu Gott selbst. Die Liebe ist »das Band der Vollkommenheit«. Die vier Stufen dieses Meditationsweges führten einzig und allein zu dem Ziel, diese Liebe als das Band der Vollkommenheit zu entwickeln. Wir wollen im Folgenden alle vier Stufen der »Stufenleiter« von Guigues II. genauer untersuchen. Dabei können wir uns zunächst noch verdeutlichen, aus welchen Umständen heraus diese für ihre Zeit modernste Form eines Meditationsweges entstanden war.

Das klösterliche Leben hatte sich um die Jahrtausendwende herum immer weiter vom ursprünglichen Mönchsideal des Hl. Benedikt (480-547) entfernt. Cluny, das extremste Beispiel dieser Art, war zu einer Art Prunkstätte permanenter Zeremonien geworden, welche die Mönche vollständig abzogen von einem meditativen, aber auch einem praktischen Leben (*ora et labora*), wie es die Regel des Hl. Benedikt ursprünglich beabsichtigt hatte. Die Reformorden des 11. Jahrhunderts, vor allem die Zisterzienser (gegr. 1098 unter Leitung von Robert de Molesmes in Citeaux) und Kartäuser (gegr. 1084 vom Hl. Bruno aus Köln in La Grande Chartreuse) wollten diesem Verfall nun eine Rückbesinnung auf die Regeln des Benedikt entgegensetzen und verstärkten daher die aus dem Eremitentum der Wüstenväter stammenden Elemente, jetzt aber in einer der Zeit entsprechenden, verwandelten Form. Der konsequenteste Orden war in dieser Hinsicht der Kartäuserorden, dem Guigues II. angehörte.

Die vier Stufen: *lectio* (Studium), *meditatio* (Meditation), *oratio* (Gebet) und *contemplatio* (Kontemplation), werden jetzt verstärkt ausdifferenziert, wobei keine der vier Stufen bevorzugt oder zurückgestellt wird. Vielmehr herrscht zwischen allen vier ein ausgesprochen starkes Gleichgewicht.<sup>7</sup> Gegenüber der frühchristlich-mystischen Praxis der Wüstenväter wird im Hochmittelalter den beiden unteren Stufen der Leiter, dem Textstudium und seiner Vertiefung in der Meditation, ein ebenso großes Gewicht zugemessen wie den beiden oberen Stufen des Gebetes und der Kontemplation. Wobei Guigues II. betont, dass die Abfolge der vier Stufen von der untersten Stufe an immer berücksichtigt werden sollte.<sup>8</sup> Im 13. und 14. Abschnitt der »Stufenleiter« schildert Guigues II., wie sich die einzelnen Stufen aufeinander beziehen und wie wichtig der Zusammenhang aller vier Stufen ist. So hebt Guigues insbesondere hervor<sup>9</sup>:

Das Studium, die Meditation, das Gebet und die Kontemplation sind so eng miteinander verbunden und unterstützen sich in der Weise gegenseitig, dass die unteren Stufen ohne die oberen nutzlos, die oberen ohne die unteren – von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen – nicht erreichbar sind. [...] So folgt also, dass das Studium ohne Meditation trocken, die Meditation aber ohne das Studium voller Irrtümer, das Gebet ohne Meditation lau, die Meditation aber ohne Gebet unfruchtbar und vergeblich bleibt. Das Gebet aber erreicht die Kontemplation, wenn es mit Hingabe erfolgt. Die Kontemplation hingegen ist ohne vorheriges Gebet sehr selten und grenzt an ein schieres Wunder.<sup>10</sup>

Zur Veranschaulichung hier eine Übersicht:

›Stufenleiter‹ des Guiges II.	Zusammenhang und Bedeutung der Stufen
1. Studium	›ohne Meditation trocken‹
2. Meditation	›ohne Studium voller Irrtümer‹ ›ohne Gebet unfruchtbar‹
3. Gebet	›ohne Meditation lau‹ – ›erreicht die Kontemplation durch Hingabe‹
4. Kontemplation	›ohne Gebet nur sehr selten und an ein Wunder grenzend‹

Betrachten wir nun die vier Stufen im Einzelnen, so wie Guigues II. sie in seiner kleinen, aber deswegen nicht weniger bedeutenden Schrift dargestellt hat.

Wenn wir hier von der *lectio*<sup>11</sup>, dem Studium sprechen, so müssen wir dieses als Bestandteil der ›Stufenleiter‹ unterscheiden von der Praxis der frühchristlichen und der mittelalterlichen Hermeneutik. Denn es gab bereits seit Origenes eine Lehre vom mehrfachen Schriftsinn. Diese ausschließlich auf das Verstehen und Erleben von Texten gerichtete Praxis kannte ebenfalls vier Stufen, so wie die Stufenleiter der spirituellen Übung bzw. des christlich-mystischen Meditationsweges. Die mehrfache Ausdeutung und Lesbarkeit heiliger Schriften hat also in den vier Stufen der Leiter des Guigues II. eine Parallele.<sup>12</sup>

10 Epistola XIII, 303-306 und XIV 349-354.

11 Die *lectio* hat in der christlich-mystischen Tradition eine sehr lange Geschichte und wird im Zusammenhang mit der Meditation als *lectio divina* bezeichnet. Zu ihrem tieferen Verständnis, das wir in diesem Zusammenhang nur berühren können, sei verwiesen auf Karl Baier/Regina Polak/Ludger Schwienhorst-Schönberger (Hrsg.), ›Text und Mystik. Zum Verhältnis von Schriftauslegung und kontemplativer Praxis‹, Göttingen 2013; darin besonders der Aufsatz von Karl Baier: ›Lesen als spirituelle Praxis in christlicher und buddhistischer Tradition‹, S. 23ff.

12 Wir können im Rahmen unserer Darstellung auf die hermeneutische Lesepraxis der Mönche des frühen Christentums und des Mittelalters nicht ausführlicher eingehen. Näheres dazu findet sich in dem erwähnten Aufsatz von Karl Baier: ›Lesen als spirituelle Praxis ...‹.

**lectio**

13 Epistola XII, 295-299.

14 Epistola IV, 53-65.

15 Ivan Illich macht in seinem äußerst materialreichen und aufschlussreichen Buch: ›Im Weinberg des Textes‹ (München 2010) darauf aufmerksam, dass das Lesen der Mönche bis zur Zeit, in der Guigues II. seine »Stufenleiter« verfasste, immer eine anstrengende, körperliche Tätigkeit war, weil es nicht leise, sondern murmelnd bis laut rezitierend erfolgte. Wie eine Weinlese so nahm das Lesen dadurch den ganzen Menschen in Anspruch. Erst um die Mitte des 12. Jahrhunderts, zu der Zeit also, in der die »Stufenleiter« verfasst wurde, ändert sich diese den Körper mit einbeziehende Praxis und wandelte sich derart, dass ab dieser Zeit nun zunehmend still und intellektuell orientiert gelesen wurde, wobei die *lectio divina*, d.h. das meditative Lesen zugunsten eines von der Scholastik des 13. Jahrhunderts kultivierten intellektuellen Lesens zurücktrat.

Wie sah nun das Studium bei Guigues II. genauer betrachtet aus? Hören wir dazu noch einmal die bereits in der Einleitung zitierte Charakterisierung und deren Zusammenfassung, die er am Ende seiner kleinen Schrift gibt:

- Das Studium besteht in der aufmerksamen Lektüre der Schriften mit konzentriertem Geist.
- Das Studium sucht Erbauung im Hinblick auf ein glückliches Leben.
- Das Studium übergibt dem Mund die nahrhafte Substanz.
- Das Studium lebt in der Rinde.
- Das Studium bietet die Grundlage, es liefert das Material und führt so zur Meditation hin.
- Das Studium bleibt ohne Meditation trocken.
- Das Studium ist somit eine äußere Übung und entspricht der Stufe des Anfangenden.<sup>13</sup>

In seinen weiteren Ausführungen gibt Guigues II. ein Beispiel, indem er eine der Seligpreisungen aus dem Matthäusevangelium (Matt 5,8) zitiert: »Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.«

Dazu führt er nun weiter aus:

Dieser Satz ist zwar kurz, aber voller Sinngehalt und einer unendlichen Sanftheit. Er erscheint der Seele wie eine Traube. Die Seele, die dieses bedenkt sagt sich: Dieses Wort wird mir gut tun. Konzentriere dich, oh mein Herz, versuche zu verstehen und vor allem diese Reinheit zu finden. Oh, wie wertvoll und erstrebenswert muss diese Reinheit sein, denn sie reinigt jene, bei denen sie einkehrt und enthält das Versprechen der göttlichen Schau und des ewigen Lebens, welche die heiligen Schriften ohne Unterlass beständig preisen. Also erfüllt der Wunsch zu Verstehen die Seele, die diese Traube nunmehr in Besitz nimmt, in Stücke schneidet und in die Presse legt, wobei sie zu ihrem Geiste spricht: Sieh hin und untersuche genau, was das ist, und sage mir, wie ich diese Reinheit des Herzens, die so wertvoll und erstrebenswert ist, erreichen kann.<sup>14</sup>

Das Beispiel, das Guigues II. uns vorführt, die Seligpreisung der Reinheit, ist nicht zufällig gewählt, strebt der Meditierende, wie wir oben gesehen haben, doch nach einer Vollkommenheit, zu der die Reinheit des Herzens eine unabdingbare Voraussetzung bildet. Das Studium bildet dazu die Grundlage.

Das Studium hat bei Guigues II. also die Funktion, die Seele auf die Reinigung vorzubereiten, sodass sie sich danach sehnt: Die Seele erscheint wie nach etwas dürstend und erlebt den Vorgeschmack der Reinheit in Form einer »Traube«, die in dem gelesenen Satz erlebt wird, und damit den Wunsch, ganz rein zu werden. Das Bild der Traube, die erst gepflückt wird, um dann ausgepresst zu werden, war im Mittelalter vielfach gebräuchlich. Auch unser deutsches Wort »Lesen« taucht ja in der »Weinlese« wieder auf. Die Worte werden wie Trauben »gelesen«<sup>15</sup>. Das lateinische *legere* bedeutet dabei zugleich: pflücken, bündeln, ernten oder sammeln – alles leibliche Tätigkeiten, die zeigen, dass hier ein ganzheitliches Lesen gemeint ist.<sup>16</sup>

Zugleich aber wird der Geist angesprochen, der nun in der Meditation tätig werden soll (»sieh hin und untersuche genau«). Denn erst dadurch kann sich der Saft der Traube in seinem Geschmack voll entfalten. Den Vergleich des Meditationsweges mit der Nahrungsaufnahme kennen wir von Guigues II. bereits aus dem Anfang seiner Schrift über die »Stufenleiter«: »Das Studium übergibt dem Mund die nahrhafte Substanz, die Meditation kaut und zerkleinert sie, durch das Gebet wird der Geschmack empfunden, und die Kontemplation besteht im Genuss, der durch die Nahrung sich einstellenden Freude und Erbauung.« An dieses Bild schließt Guigues II. hier also nochmals an. Sehen wir also weiter, wie es sich nun mit der nächsten Stufe, der Meditation verhält.

Fassen wir auch hier noch einmal die bereits zitierten Charakterisierungen des Guigues II. zusammen:

- Die Meditation ist eine Bewegung des Geistes in der Untersuchung des studierten Inhaltes im Hinblick auf seinen verborgenen Gehalt und unter Berücksichtigung der diesem Inhalt eigenen Wahrheit.
- Die Meditation findet die Erbauung, die im Studium gesucht wird.
- Die Meditation kaut und zerkleinert die durch das Studium aufgenommene Nahrung.
- Die Meditation geht in das »Mark«.
- Die Meditation wird ohne das Studium voller Irrtümer sein.
- Die Meditation bleibt ohne Gebet unfruchtbar und vergeblich.
- Die Meditation besteht in der genauen Untersuchung des Erstrebten, sie gräbt sich tief ein und entdeckt den erhofften Schatz, ohne ihn jedoch heben zu können.<sup>17</sup>

16 Illich weist hierbei vor allem auf die ebenfalls im 12. Jahrhundert entstandene Schrift »Didascalicon de studio legendi« (Studienbuch) des Hugo von St. Victor hin. Deutsche Ausgabe übersetzt und eingeleitet von Thilo Offergeld, Freiburg 1997.

17 Epistola XII, 289-291.

**meditatio**

- 18 Epistola XII, 295-299.  
 19 Epistola V, 67-78.

- Die Meditation ist eine innere Aktivität des Geistes und entspricht der Stufe der Fortschreitenden.<sup>18</sup>

Über den zweiten Teil der ›Stufenleiter‹ heißt es dann weiter<sup>19</sup>:

Die Meditation beginnt also auf diese Weise: Sie bleibt nicht an der Oberfläche und nimmt eine höhere Stufe (als das Studium) ein. Sie dringt somit zum Inneren vor, indem sie die Einzelheiten genau untersucht. Sie bemerkt nun mit Sorge, dass der Satz (über den meditiert wird) nicht lautet: »Selig sind, die reinen Leibes sind«, sondern »Selig, die reinen Herzens sind«. Es genügt also nicht, nur unschuldige Hände zu haben, wenn der Geist noch voll unreiner Gedanken ist. In den Psalmen spricht der Prophet daher: »Wer darf auf des Herren Berg steigen, wer darf stehen auf seiner heiligen Stätte? Derjenige, der unschuldige Hände hat und reinen Herzens ist.« (Ps 23, 3-4). Weiterhin ergibt sich der Meditation dann, wie der Psalmendichter diese Reinheit des Herzens ersehnt, indem er betet: »Schaffe in mir, o Gott, ein reines Herz.« (Ps 51,12) und weiter: »Wenn ich Unrechtes gehabt hätte in meinem Herzen, so hätte der Herr mich nicht erhört.« (Ps 66,18).

Da wir hier nicht den gesamten Text über die Meditation übersetzen können, fassen wir das Folgende zusammen. Guigues II. bringt nun weitere Textstellen aus dem Alten Testament hinzu, in dem Bestreben, den meditierten Satz weiter aufzuschließen, um sich jener Reinheit immer weiter anzunähern und Gott zu schauen. Dabei bemerkt der Meditierende schließlich, wie tief der Brunnen ist, an dessen Grund er zu gelangen trachtet und dass sein Durst in dem Maße zunimmt, je weiter er hinunter steigt, um zu Quelle vorzudringen. Dadurch steigert sich sein Leiden, die Reinheit, über die er meditiert, noch nicht zu besitzen, denn studieren und meditieren können sowohl die Reinen wie die Unreinen. Ferner führt ihn die Meditation dazu einzusehen, dass alle Weisheit der Philosophen, die danach strebten, Gott zu schauen, eben menschliche Weisheit, aber noch nicht die Weisheit des Heiligen Geistes war. Er kommt schließlich dazu einzusehen, dass es der Herr selbst ist, der die göttliche Weisheit gibt, er allein entscheidet an wen und wann, wie es im Korintherbrief des Paulus heißt (1. Kor 12,11).

Somit kommt Guigues II. zu Beginn des nächsten Abschnittes über das Gebet zu dem Schluss, dass die Seele nicht allein durch



ihr eigenes Streben zu dem ersehnten Ziel, der Gottesschau gelangen kann. Die Meditation erreicht folglich zwar eine Vertiefung des Studiums, indem sie innerlich anfängt, den Text tiefer zu erfassen, ihn mit anderen, frei memorierten Textstellen in Verbindung zu setzen und sich in dem so gebildete Gewebe frei hin und her zu bewegen. Allein, sie bemerkt schließlich, dass in all diesem Streben ein unerfüllter Rest bleibt, den sie aus sich allein nicht ausfüllen kann. So also erhebt sie sich zum Gebet. Die Meditation ist also eine Art innerer Suchbewegung, die mit aktivem Geist in dem Hin- und Herbewegen des meditierten Inhaltes, das Guigues II. in der Tradition der *lectio divina* auch mit einem »Zerkauen«<sup>20</sup> vergleicht, voran getrieben wird. Dabei erweist sich, dass das Gesuchte nicht durch den Meditationsvorgang selbst erlangt werden kann, sondern dass die Meditation lediglich eine Vorbedingung ist, eine seelische Haltung, die sich nun im Gebet zur Hingabe an das Ersehnte steigern muss.

Gehen wir auch hier nochmals zurück auf die bereits zitierte Charakterisierung: **oratio**

- Das Gebet ist eine religiöse Vertiefung des Herzens im Hinblick auf Gott, um sich vom Schlechten zu entfernen und das Gute zu empfangen.
- Das Gebet bittet um Erbauung.
- Durch das Gebet wird der »Geschmack« (im Hinblick auf die zuvor aufgenommenen und zerkleinerte »Nahrung«) empfunden.
- Das Gebet lebt im Ausdruck des Verlangens (im Hinblick auf die erstrebte Gottesschau).
- Das Gebet ist ohne Meditation lau, die Meditation ohne Gebet unfruchtbar.
- Das Gebet erreicht die Kontemplation, wenn es mit Hingabe erfolgt.
- Das Gebet, mit aller Kraft zu Gott führend, verlangt nach dem von der Kontemplation ersehnten Schatz.<sup>21</sup>
- Das Gebet ist von Hingabe erfüllt. Es entspricht der Stufe der Hingabe an Gott.<sup>22</sup>

Guigues sagt nun über das Gebet das Folgende:

Die Seele hat nun verstanden, dass sie den ersehnten Genuss der Erkenntnis und der Erfahrung aus eigener Kraft nicht erreichen kann. Denn je mehr sie sich erhebt, umso weiter entfernt erscheint ihr Gott. Darum erniedrigt

20 Baier verweist hier auf die mittelalterliche Tradition der *ruminatio*, des Wiederkäuens, vgl. ders.: »Meditation ...«, S. 41.

21 Epistola XII 292-294.

22 Epistola XII 297-300.

sie sich und sucht ihre Zuflucht im Gebet und spricht: Herr, der du dich nur denen zeigst, die reinen Herzens sind: Ich suche im Lesen und in der Meditation, was die wahre Reinheit des Herzens ist und wie man sie erlangen und dich besser erkennen kann. Mein Herz begegnet dir in deinem Wort: »Ihr sollt mein Angesicht suchen.« (Ps. 27,8) Lange habe ich in meinem Herzen meditiert und dabei ist ein Feuer in mir entbrannt und die Sehnsucht, dich immer mehr zu erkennen. Indem du mir das Brot der Heiligen Schrift reichst, erkenne ich dich an deiner Art, das Brot zu brechen (Lk 24,35). Doch je mehr ich dich erkenne, umso mehr möchte ich dich nicht nur in der äußeren Hülle der Buchstaben, sondern in wirklicher Erfahrung erkennen. Doch nicht, weil ich es verdient hätte, sondern aus deiner Barmherzigkeit erbitte ich dieses. Ich bekenne, dass ich voller Sünden und unwürdig bin, doch »selbst die Hunde fressen von den Brosamen, die vom Tisch des Herrn fallen« (Mt 15,27). Gib mir Herr doch ein Unterpfand des zukünftigen Erbes, wenigstens einen Tropfen himmlischen Taus, um meinen Durst zu stillen, denn ich brenne vor Liebe.<sup>23</sup>

Hier erfährt man nun sehr deutlich, welche Rolle das Gebet auf der ›Stufenleiter der Mönche‹ spielt: Es besteht in der innerlich eingenommenen Geste der Selbstentäußerung, des sich Lösens von den zuvor meditierten Buchstaben und Worten und zugleich einem Entzünden innerer Liebes- und Hingabekräfte. Zwar werden auch hier noch andere Bibelstellen memoriert, jetzt jedoch nicht mehr in meditativer Weise miteinander verflochten, sondern quasi als Sprungbretter genutzt, um die notwendige Hingabekraft zu erreichen.

Die innere Haltung der Mönche beim Studium, bei der Meditation und beim Gebet lässt sich aus diesen Textstellen, die wahre Kleinodien der mittelalterlichen Spiritualität darstellen, jedoch nur dann erfahren, wenn man sie nun ihrerseits durch ein mehrfach sich vertiefendes Lesen und innerliches Nachempfinden beginnt zu meditieren. Dabei können einem vor allem auch die zitierten Bibelstellen in ihrer eigentümlichen Bildhaftigkeit eine Hilfe sein. Nur mit einfachem Hinweglesen werden sich die hier zitierten Darstellungen des Guigues II. in ihrer Tiefe nicht erschließen können.

Gehen wir nun aber zur Kontemplation über.

23 Epistola VI 135-155.

Zunächst auch nochmals die Eigenschaften der Kontemplation: **contemplatio**

- Die Kontemplation ist eine durch sich selbst bestimmte Erhebung der Seele zu Gott, angezogen von dem ihr eigenen Höheren und eingebettet in die Freuden des ewigen Daseins.
- Die Kontemplation erfährt die zuvor ersehnte Erbauung selbst.
- Die Kontemplation besteht im Genuss der durch Studium, Meditation und Gebet zubereiteten Nahrung und der sich dadurch einstellenden Freude und Erbauung.
- Die Kontemplation besteht im höchsten Genuss der erlangten Erfüllung.
- Die Kontemplation ohne vorheriges Gebet ist sehr selten und grenzt an ein schieres Wunder.
- Die Kontemplation gewährt die Belohnung für die auf den drei vorhergehenden Stufen geleistete Arbeit und erfüllt die bedürftige Seele mit dem Tau himmlischer Seligkeit.<sup>24</sup>
- Die Kontemplation überschreitet die Grenzen alles Wissens. Sie entspricht der Stufe der Seligen.<sup>25</sup>

Bisher hatte Guigues stets von der Funktion der verschiedenen Stufen gesprochen, jetzt aber spricht er von den »Wirkungen der Kontemplation«:

Durch solche glühenden Worte entflammt, gerät die Seele immer mehr in den Zustand des Verlangens und ruft als Beistand ihren Bräutigam herbei. Der Herr aber, »dessen Augen auf die Gerechten blicken und dessen Ohren ihr Wehklagen hören« (Ps 34,16), wartet nicht ab, bis die Seele ihre Bitten ausgesprochen hat. Er unterbricht den Verlauf ihres Gebetes und eilt der nach ihm verlangenden Seele entgegen, voll von Tau himmlischer Süßigkeit und köstlichster Salben. Er erfrischt die ermüdete Seele, stillt ihren Hunger und löscht ihren Durst und läßt sie alles Irdische vergessen. Er stärkt die Seele dadurch, dass sie ihrer selbst vergessen und sich dadurch reinigen kann. Und so wie die Seele in bestimmten Momenten der sinnlichen Lust den Gebrauch der Vernunft vollständig verliert, so werden in dieser höheren Kontemplation die Erregungen des Fleisches vollständig absorbiert, wodurch das Fleisch dem Geiste nicht mehr entgegensteht und der Mensch nun durch und durch vergeistigt wird.<sup>26</sup>

Hier wird nun sowohl der Duktus wie das eigentliche Ziel der christlichen Mystik und Meditation deutlich: Die Vergeistigung

24 Epistola XII, 293-295.

25 Epistola XII, 297-299.

26 Epistola VII, 157-174.

27 Epistola VIII-X.

28 Epistola XI.

29 Epistola XII-XIV.

30 Hier wäre u.a. an die franziskanische Mystik des Bonaventura etwa in seiner Schrift ›Itinerarium mentis in deum‹ (›Pilgerbuch der Seele zu Gott‹, dt.-lat. Ausgabe, München 1961) zu denken und natürlich an die mystische Theologie des Thomas von Aquin, auf die sich dann im 19. Jahrhundert der Neothomismus beruft.

31 Vgl. Fn. 7.

32 Vgl. dazu seine Schrift: ›De unitate intellectus – Über die Einheit des Geistes‹, hrsg. und übersetzt von Wolf-Ulrich Klünker, Stuttgart 1987.

des Menschen, durch die vollständige Reinigung von allen fleischlichen Versuchungen und die vollständige Vereinigung als höchste Seligkeit erlebte Vereinigung mit Gott.

Anschließend macht Guigues jedoch deutlich, dass die Gnade solcher Vereinigung, die von Tränen der Seligkeit begleitet wird, nicht lange anhält. Dass also der Herr, der ersehnte Bräutigam der Seele, sich auch wieder zurückzieht, ›damit du dich wegen seiner einzigartigen Gnade nicht überhebst‹ (2 Kor 12,7). Denn wohin würde ein unentwegtes Zusammensein mit dem Bräutigam ohne Zweifel führen? Zu Überheblichkeit einerseits und zu dem Hang zur Geringachtung des Bräutigams und seiner Gnade. Zudem würde die Seele alles weitere Streben aufgeben und sich nicht um ihr weiteres Dasein kümmern.<sup>27</sup>

Doch bleibt der Bräutigam auch in seiner Zurückgezogenheit wachsam auf das Verhalten der Seele. Fängt sie nämlich an, in ihrem Streben nach Vereinigung nachzulassen, d.h. sich selbst zu vernachlässigen, so wird sie unschön und unattraktiv für den Bräutigam, was dieser wiederum nicht erträgt. So bleibt die Seele also gehalten in ihrem Streben zur Reinigung und zu Gott.<sup>28</sup>

Abschließend behandelt Guigues nun die bereits zitierten Zusammenhänge der einzelnen Stufen der Leiter untereinander und macht damit deutlich, dass diese alle zusammen gehören und deshalb auch in ihrem inneren Zusammenhang geübt werden müssen.<sup>29</sup>

### Ende des Mittelalters: Das Denken muss verwandelt werden

Damit haben wir nun die vier Stufen des christlich-mystischen Meditationsweges in einer gewissen Urbildhaftigkeit vor uns. Wir können die weitere Entwicklung hin zur Scholastik des Hoch- und Spätmittelalters hier im Detail nicht weiter verfolgen. Sicher ist nur, dass sich im 13. Jahrhundert die Art des Studiums und der Meditation zugunsten eines mehr intellektuellen Studiums im Sinne der scholastischen Methode veränderte und somit die unteren Stufen der Leiter, vor allem aber das Studium zunehmend an Bedeutung gewannen.<sup>30</sup>

Diese, auf eine Verwissenschaftlichung der unteren Stufen hinzielende Bewegung wird bereits bei Hugo von St. Viktor (1097-1141) in seinem ›Didascalicon de studio legendi‹, dem Studienbuch der Pariser Schule von St. Viktor, deutlich spürbar.<sup>31</sup> In der Scholastik wird dann die lectio und meditatio immer mehr den aristotelischen Regeln wissenschaftlicher Genauigkeit unterworfen. Die wissenschaftliche Ausarbeitung der mystischen Theologie war dann vor allem die Aufgabe des Thomas von

33 Vgl. dazu die drei Vorträge vom 20.-22. Mai 1920 in Rudolf Steiner: ›Die Philosophie des Thomas von Aquin‹ (GA 74), Dornach 1993. In der in Arbeit befindlichen Studie über ›Die Weiterentwicklung des Aristotelismus und des Platonismus in der Anthroposophie‹ wird der Autor auf die damit verbundenen Fragestellungen genauer eingehen.

Aquin (1225-1274), wobei aber im Kampf mit dem aufkommenden Nominalismus und dem arabischen Averroismus<sup>32</sup> die mystische Tiefe zugunsten begrifflicher Schärfe und erkenntnistheoretischer Genauigkeit verloren gehen musste.

Für Thomas blieb jedoch bei aller Genauigkeit in der Ausarbeitung der Aufgabe des Denkens die Frage, wie nun dieses auf der untersten Stufe der Leiter entwickelte Denken, auf das die Scholastik einen so großen Wert legte, von seinen Fesseln im Sinne des Sündenfalls befreit werden könnte, unbeantwortet. Er suchte in diesem Sinne auf der ›Stufenleiter‹ nach oben nach einer Erlösung des Denkens, nach der Möglichkeit seiner Befreiung auf spirituellem Wege.<sup>33</sup> Die zeitgenössische Mystik eines Meister Eckhart (1260-1328) im 13. Jahrhundert kann deshalb auch als Antwort auf diese Krise des Denkens bei Thomas von Aquin verstanden werden.

Es dürfte aus dem Vorhergehenden aber auch deutlich geworden sein, wie der von Rudolf Steiner für unsere Zeit entwickelte Erkenntnisweg, der ebenfalls vier Stufen umfasst, unschwer zu den bei Guigues II. entwickelten Stufen in Beziehung gesetzt werden kann:

- das Studium = lectio
- die Imagination = meditatio
- die Inspiration = oratio
- die Intuition = contemplatio

Bei Steiner wird aber das Ziel dieses Meditationsweges neu definiert: Denn Steiner hat die bei Thomas von Aquin auftauchende Frage nach der Verwandlung des durch den Sündenfall korrumpierten Denkens aufgegriffen und damit den hier dargestellten christlich-mystischen Weg unter Beibehaltung seiner vier Stufen weiter entwickelt; wie und in welcher Weise, das bleibt einer weiteren Untersuchung vorbehalten.

ANDREAS NEIDER, Jahrgang 1958, Studium der Philosophie, Ethnologie, Geschichte und Politologie. 17 Jahre Tätigkeit im Verlag Freies Geistesleben, zunächst als Lektor und dann als Verleger. Seit 2002 Leiter der Kulturagentur ›Von Mensch zu Mensch‹. Seit zwölf Jahren Veranstalter der jährlich stattfindenden Stuttgarter Bildungskongresse. Referent für Medienpädagogik in der Jugend- und Erwachsenenbildung. 2015 Mitbegründer der AKANTHOS-Akademie für anthroposophische Forschung und Entwicklung in Stuttgart. In diesem Rahmen Veranstaltung zweier Tagungen zum Thema Meditation in Ost und West. Zahlreiche Veröffentlichungen im Verlag Freies Geistesleben zuletzt: Der Mensch und das Geheimnis der Zeit. Zum Verständnis der Zeit im Werk Rudolf Steiners. Herausgeber zahlreicher Themenbände aus dem Werk Rudolf Steiners, u.a. ›Andacht und Achtsamkeit‹, ›Die Chakren‹ und ›Gedächtnis, Erinnern und Vergessen‹. Der Autor steht für Vorträge und Seminare zur Verfügung. Kontakt via Email: aneider@gmx.de, weitere Informationen: www.andreasneider.de