



Sonnensteine (Ausschnitt),
Jakobuskirche in Tübingen (D)

Die Vaterunser-Chakren-Meditation

Interview im Radio DRS mit Pfr. Dr. Arnold Bittlinger, 1990

Radio: Um ein ganzheitliches Beten mit Kopf, Herz und Bauch geht es bei der Vaterunser-Chakren-Meditation, die Dr. Arnold Bittlinger entwickelt hat. Er hat ein Buch geschrieben mit dem Titel «Das Vaterunser erlebt im Licht von Tiefenpsychologie und Chakren-Meditation». [Das Buch ist zuerst im Kösel-Verlag erschienen und in einer Neuauflage im Metanoia-Verlag, wo es immer noch erhältlich ist.] Die Vaterunser-Chakren-Meditation ist eine eigenwillige Synthese zwischen dem Vaterunser, dem zentralen Gebet der Christenheit und der Lehre von den Chakren, die aus der indischen Yoga-Tradition kommt. Herr Dr. Bittlinger, wie sind Sie dazu gekommen, eine solche Brücke zu schlagen?

A. Bittlinger: Mit dem Vaterunser beschäftige ich mich schon seit vielen Jahren. Ich habe dieses Gebet

in Vorlesungen, Bibelarbeiten, Predigten und Meditationen ausgelegt.

Als ich mich dann intensiver mit der Tiefenpsychologie befasst habe, begann ich, die Aussagen des Vaterunsers neu zu verstehen. Der Vater im Himmel, der Wille Gottes, die Versuchung, die Erlösung vom Bösen – das alles waren nicht mehr nur bedeutungsvolle theologische Aussagen, sondern auch erfahrbare Realitäten.

Als mich dann schliesslich bei einer ökumenischen Konsultation in Japan ein indischer Yogi in die Bedeutung der Chakren einführte, war ich erstaunt, wie ähnlich der körperbezogene Weg der Chakren dem psychischen Individuationsweg der analytischen Psychologie ist.

Mir wurde deutlich, dass der Weg des Vaterunsers, der Individuationsweg und der Weg der

Chakren zueinander gehören wie Leib, Seele und Geist. Und so fanden die einzelnen Aussagen des Vaterunsers zu den entsprechenden Chakren und vermählten sich mit ihnen. So entstand die Vaterunser-Chakren-Meditation.

Nach der Lehre des Kundalini-Yoga hat der Mensch einen feinstofflichen Körper, der den physischen Körper durchdringt und umschliesst. Durch diesen feinstofflichen Körper fliesst Energie, Lebensenergie. Die Lebensenergie wird symbolisch dargestellt als Schlange, die zusammengerollt am unteren Ende der Wirbelsäule liegt und schläft. Auf dem Meditationsweg geht es nun darum, die Schlange zu wecken und die Lebensenergie zum Fliessen zu bringen, so dass sie ihre ganze heilsame Kraft entfalten kann. Der Energiefluss hat nach indischer Auffassung einen Hauptkanal, der entlang der Wirbelsäule von unten nach oben verläuft, vom Unterleib zum Scheitel, oder bildlich gesprochen von der Erde zum Himmel. Wenn die Energie aufsteigt, dann fliesst sie durch sieben Energiezentren, die über den ganzen Kanal verteilt sind, und diese Energiezentren heissen Chakren. Sie liegen am unteren Ende der Wirbelsäule, im Unterbauch, im Sonnengeflecht, in der Herzgegend, beim Hals, an der Stirne und ganz oben auf dem Kopf. Jedes dieser Chakren hat seine ganz eigene Bedeutung für den Körper und für die Seele des Menschen. Arnold Bittlinger verbindet nun jedes dieser Chakren mit einer Bitte des Vaterunsers. Der Text dieses Gebets wird damit auf einer körperlichen Ebene erfahrbar. Das tönt vielleicht ein wenig kompliziert und abstrakt, ich möchte deshalb fragen: Wie verbinden Sie die einzelnen Vaterunser-Bitten mit den Chakren?

Die Verbindung der einzelnen Vaterunser-Aussagen mit den entsprechenden Chakren ergibt sich ganz natürlich – fast von selbst.

Der Vater im Himmel verbindet sich mit dem obersten Chakra, das Amen mit dem untersten und die Vergebung der Sünden als Mitte und Herzstück des Evangeliums mit dem Herz-Chakra. Auch die übrigen Vaterunser-Aussagen gesellen sich organisch zu den ihnen entsprechenden Chakren. So verbindet sich die Erlösung von der spaltenden Kraft des Bösen mit dem Polaritäts-Chakra und das Feuer der Versuchung mit dem Feuer des Sonnengeflechts. Der Wille Gottes und sein Reich ordnen sich dem

die hintergründige Wirklichkeit erkennenden Stirn-auge zu, während die Brotbitte gut zum Hals-Chakra passt, dem nach indischer Vorstellung der Amrita, das heisst der himmlische Nektar, zugeordnet ist.

Die Doxologie «Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit» wird schliesslich zum Band, das alle Chakren miteinander verbindet.

Sie betrachten in Ihrem Buch das Vaterunser nicht nur im Licht der Chakren-Meditation, sondern auch der Tiefenpsychologie. Welche Bedeutung hat die Tiefenpsychologie für den christlichen Glauben?

Eine Analysandin hat mir einmal gesagt: «Durch die Psychoanalyse ist mein christlicher Glaube vom Kopf ins Herz gerutscht.» Jene Frau hat erlebt und verstanden, worum es geht. In unserer westlichen Welt ist christlicher Glaube vielfach ein Kopfglaube, der die Tiefe der menschlichen Seele kaum berührt. Es ist ein frommer Überbau über einer gottlosen Realität. Ein bekannter Psychoanalytiker meinte in einem Gespräch: «Wenn der christliche Glaube nicht auf der Couch des Psychoanalytikers festgestellt werden kann, dann existiert er auch nicht.» Ich denke, an dieser Behauptung ist etwas dran. Wenn jemand zum Beispiel sagt, er habe «Frieden mit Gott», aber sein Unbewusstes ist voller Ängste, dann erscheint mir ein solcher Friede recht fragwürdig. Oder wenn jemand behauptet, dass er «Gewissheit der Sündenvergebung» habe, aber er projiziert seine Schattenseiten ständig auf andere, dann habe ich meine Zweifel an einer solchen «Gewissheit der Sündenvergebung». Die Tiefenpsychologie hilft uns, ehrlicher zu werden. Sie entlarvt jedes Scheinchristentum, das nur in frommen Worten besteht. Sie zeigt, dass unser Körper und unsere Träume eine viel deutlichere Sprache reden als unser Mund.

Was bedeutet das Vaterunser in tiefenpsychologischer Sicht?

Eine tiefenpsychologische Interpretation des Vaterunsers macht Aspekte deutlich, die bei einer theologischen Deutung in der Regel zu kurz kommen oder überhaupt nicht beachtet werden. Eine tiefenpsychologische Deutung verbindet die einzelnen Vaterunser-Aussagen mit der Erfahrung. So bedeutet zum

Beispiel die Aussage: «Dein Wille geschehe!» aus tiefenpsychologischer Sicht nicht die Unterordnung unter die Autorität eines himmlischen Souveräns, sondern der Wille Gottes ist der Entwicklungstrieb, den Gott in seine gesamte Schöpfung – und damit auch in jeden einzelnen Menschen – hineingelegt hat. Der Wille Gottes geschieht deshalb dort, wo etwas von Innen her geschieht. Der Wille Gottes ist identisch mit dem, was auch wir in der Tiefe unseres Herzens wollen. Der Wille Gottes geschieht deshalb dort, wo wir von innen her etwas geschehen lassen.

Wie kann das Vaterunser durch die Verbindung mit der Chakren-Meditation verinnerlicht werden?

Viele erfahren das ganz buchstäblich. Bei der Vaterunser-Chakren-Meditation strömen die einzelnen Vaterunser-Aussagen in den Körper ein und durchziehen mit dem Atem den ganzen Körper. Ich atme die einzelnen Vaterunser-Aussagen an den betreffenden Chakren ein und lasse sie beim Ausatmen in alle Körperteile fließen. Seit ich die Vaterunser-Chakren-Meditation praktiziere, spüre ich auch beim normalen Beten des Vaterunsers, etwa im Gottesdienst, die einzelnen Vaterunser-Aussagen an den entsprechenden Körperstellen. Bei unseren Kursen zur Einübung in die Vaterunser-Chakren-Meditation leiten wir die einzelnen Meditationsübungen in der Regel mit einem Meditationstanz ein, der die symbolische Bedeutung des betreffenden Chakras unterstreicht und dadurch die Wirkung verstärkt.

Warum ist es nötig, die Chakren-Meditation mit dem Vaterunser zu verbinden? Hätte eine Chakren-Meditation nicht auch ohne Vaterunser dieselbe Wirkung?

Hier sehe ich eine Gefahr für uns westliche Menschen: Wir haben keine Übung im Umgang mit geistigen Kräften. Für einen Inder ist es selbstverständlich, dass er nur unter der Leitung eines Meisters, eines Guru, den Meditationsweg geht. Durch die Öffnung der Chakren, besonders wenn eine solche Öffnung forciert wird, können geistige Kräfte in uns eindringen, denen wir nicht gewachsen sind. Durch die Verbindung mit den Vaterunser-Aussagen werden diese einflussenden Kräfte kanalisiert und dosiert. Sie werden gleichsam verkräftbar. Andererseits werden die Vaterunser-Aussagen dynamisiert, das

heißt, sie erhalten Anteil an der göttlichen Kraft, die durch die Chakren in unseren Körper einströmt. Die Vaterunser-Meditation hat also eine doppelte Wirkung: Sie dosiert und kanalisiert die geistige Kraft, die wir durch die Chakren aufnehmen, und sie dynamisiert die Aussagen des Vaterunsers.

In Ihrem Buch reden Sie mehrfach vom «wahren Selbst». Was ist damit gemeint? Ist dieses «wahre Selbst» identisch mit Gott?

Das «wahre Selbst» ist das Ebenbild Gottes im Menschen. Wir könnten auch sagen, es ist der Christus in uns. Im Neuen Testament wird Christus als Abbild Gottes bezeichnet und wir als Abbild Christi. Jesus Christus wird uns im Neuen Testament als Modell vor Augen gemalt für einen Menschen, bei dem das «Ich» deckungsgleich ist mit dem «wahren Selbst». Das Tun Jesu war identisch mit dem Tun Gottes, das Reden Jesu war identisch mit dem Reden Gottes. Jesus konnte deshalb sagen: «Ich und der Vater sind eins.» Unser «wahres Selbst» ist also der Christus in uns, der identisch ist mit Gott.

Sie reden in Ihrem Buch auch mehrfach von Individuation. Was verstehen Sie unter «Individuation»? Wie würden Sie das theologisch formulieren?

«Individuation» bedeutet «Ganzwerdung». Die Ganzwerdung ist ein Weg, bei dem wir uns Inhalte des Unbewussten bewusst machen und sie – so weit dies möglich ist – in unser bewusstes Leben integrieren. «Individuation» ist identisch mit dem, was das Neue Testament «Umgestaltung in das Bild Christi» nennt. So schreibt Paulus im zweiten Korintherbrief: «Wir werden in das Bild Christi umgestaltet, von einer Klarheit zur anderen.»

Der Dichter Hans Carossa hat es einmal so ausgedrückt: «Den kristallinen Leib im Leib lasse ich langsam Gestalt gewinnen.» Ich verstehe dieses Wort so: Wie ein Kristall nach einem in ihm liegenden Plan wächst und seine Gestalt gewinnt, so werden wir hineingestaltet in das Bild unseres wahren Selbst – theologisch ausgedrückt, in das Bild Christi.

Herr Dr. Bittlinger, Sie gebrauchen in Ihrem Buch indische Bezeichnungen für die Chakren, und Sie interpretieren die Vaterunser-Aussagen unter anderem

auch im Licht der indischen Bedeutungsinhalte der einzelnen Chakren. Hat unser abendländisches Christentum nicht mehr genug Kraft, um ein verinnerlichtes Beten aus seinen eigenen Wurzeln hervorzubringen? Müssen wir da Anleihen im Osten machen? Besteht da nicht die Gefahr des Synkretismus?

Zunächst dürfen wir nicht vergessen, dass auch das Christentum aus dem Osten zu uns gekommen ist. Es ist nicht auf unserem Boden gewachsen und hat bis heute grosse Mühe, sich mit unserer Kultur zu verbinden. Unseren Vorfahren wurde das Christentum gleichsam übergestülpt, ohne dass sie eine Chance hatten, diese neue Religiosität mit ihren Wurzeln zu verbinden. Sie wurden zum Teil gewaltsam christianisiert, ohne dass sie sich innerlich für diese für sie so fremde Religiosität öffneten. Das Christentum wurde für sie deshalb weitgehend zu einer Religion, die nicht im Boden verwurzelt war, sondern gleichsam in der Luft hing. Das wird in vielen Märchen deutlich, die ja zum grossen Teil aus der Zeit der Christianisierung unserer Vorfahren stammen. So trägt zum Beispiel ein norwegisches Märchen den Titel «Vom goldenen Schloss, das in der Luft hing», eine treffende Bezeichnung dafür, wie unsere Vorfahren das Christentum empfanden.

Das Christentum ist eine östliche Religion und keine westliche. Seine Wurzeln sind hebräisch und nicht indogermanisch. Die Chakren wurden zwar auch im Osten, nämlich in Indien, bewahrt und tradiert, aber von der indogermanischen Oberschicht,

nicht von der Urbevölkerung. Die heiligen indischen Texte sind in Sanskrit geschrieben, also in einer indogermanischen Sprache. So grotesk es tönen mag: Kulturell steht uns die Chakren-Meditation näher als manche Passagen des für den christlichen Glauben so wichtigen Alten Testaments.

Zur Frage des Synkretismus möchte ich den Apostel Paulus zitieren: «Alles ist euer, ihr aber seid Christi.» Oder: «Prüfet alles, aber das Gute behaltet.» Ja, ich bin der Meinung, dass unser abendländisches Christentum nicht genug Kraft hat zu einer echten religiösen Erneuerung und Vertiefung, denn es ist weitgehend ein verengtes und verkopftes Christentum. Der kosmische Christus, von dem der Apostel Paulus im Epheserbrief schreibt, dass ihm alles untertan ist, dass in ihm alles zusammengefasst ist, dieser Christus ist in unserem westlichen Christentum fast völlig ausgeblendet. Es geht deshalb darum, diesen kosmischen Christus neu zu entdecken.

Den Fussspuren des kosmischen Christus begegnen wir in allen Kulturen und Religionen. Die Ostkirche spricht in diesem Zusammenhang von dem in die Welt ausgesäten Christus. Alles, was echt und wahr und lebensfördernd ist, gehört zu Christus und damit zum Christentum. Es geht deshalb nicht um Synkretismus, sondern um ein grösseres Christentum. Aber selbst wenn wir alles Integrierbare ins Christentum integriert hätten, dann hätten wir noch längst nicht den kosmischen Christus erfasst, sondern wir hätten nur den Saum seines Kleides berührt.



Dr. Arnold Bittlinger (Jg. 1928) ist Psychoanalytiker und Theologe. Nach Tätigkeiten in der Jugend- und Gemeindefarbeit und im Weltkirchenrat zu Genf wirkte er als Dozent am C. G. Jung-Institut Zürich, als Kursleiter bei den Tagungen der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie und als Psychotherapeut in Schaffhausen und Zürich.

Arnold Bittlinger ist Autor einer Vielzahl weitverbreiteter, in zahlreiche Sprachen übersetzter Publikationen.



Metanoia-Verlag

Obere Reppischstrasse 31, CH-8953 Dietikon

Tel. +41 (0)44 741 41 89

E-Mail info@metanoia-verlag.ch

www.metanoia-verlag.ch