

Zeitschrift: Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 54 (1977)
Heft: 1

Artikel: Das christliche Abendland im Bann östlicher Mediation
Autor: Wunderli, Jürg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1030798>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das christliche Abendland im Bann östlicher Meditation

Dr. med. Jürg Wunderli, Stadtarzt in Zürich

Parallele zur Antike?

Verheissungsvoll erklang in einer morsch gewordenen *Antike* der Ruf «Ex oriente lux!» (Licht aus dem Osten!). Erstarrt waren die altherwürdigen religiösen Traditionen, und voll Hoffnung hielt man Ausschau nach den *geheimnisvollen Kulte* und *Mysterien* der nahöstlichen Welt, nach den ägyptischen Isis und Osiris und nach dem altarischen Lichtgott Mithras. Eine andere Religion des Ostens, das *Christentum*, trug freilich über all diese Konkurrenten den Sieg davon.

Schon vor über fünfzig Jahren hat einer der bedeutendsten Religionsforscher, der Marburger Professor *Friedrich Heiler*, von einer Auferstehung des Rufes «Licht aus dem Osten» gesprochen: «Unsere Zeit gleicht in verblüffender Weise der ausgehenden Antike, gerade in religiöser Hinsicht. Ein riesenhafter Zersetzungsprozess hat die alten christlichen Kirchen ergriffen, und dennoch hat der Zweifel an der christlichen Wahrheit die religiöse Sehnsucht nicht matter gemacht, sondern brennender und leidenschaftlicher . . . Birgt nicht das alte Wunderland Indien geheimnisvolle religiöse Schätze, in denen die zermürbte und ermattete Kulturwelt des Abendlandes Rettung und Trost zu finden vermag?» (F. Heiler: «Die buddhistische Versenkung», München 1922).

Zersetzung der ererbten Kultur

Was aber vor fünfzig Jahren gültig war, ist es heute noch viel mehr. Der Zersetzungsprozess nicht nur der Kirchen, sondern unserer Kultur hat nach einem weiteren Weltkrieg und einer fast totalen *Vermaterialisierung und Verkommerzialisierung* unserer Gesellschaft und unseres Lebens noch viel weiter um sich gegriffen; ebenso hat sich jedoch die *Sehnsucht* nach *innerem Frieden* und etwas Neuem, das wieder *Licht* in unser Dasein zu bringen vermöchte, intensiviert. Schon diese Tatsache allein verbietet uns, im seit einigen Jahren stets zunehmenden Trend zur östlichen Meditation bloss eine Modeerscheinung zu sehen, obwohl sie das in vielen Fällen zweifellos auch ist.

Meditation zur «Entstressung»

Sehr viele Abendländer benützen die östliche Meditation als ein *Mittel*, um gestärkt den *Stress* des Alltagskampfes bestehen zu können. Besonders die Transzendente Meditation preist ihre Meditationsmethode als hervorragendes Mittel der Entstressung aller Art, zur Stärkung des physischen und psychischen Wohlbefindens sowie der Konzentrationsfähigkeit. Es gibt spezielle Meditationskurse für Manager und Wirtschaftskapitäne. All dies ist gewiss legitim, vermag aber die *Hintergründe* des Trends zur östlichen Meditation nicht zu entschleiern.

Einseitige Verstandespflege

Von jeher gehörte es zum Wesen der abendländischen Kultur, dass der *Verstand* besonders betont wurde. Mit den vorsokratischen Philosophen begann das immer eifrigere Erforschen der Welt und ihrer Objekte. Diese Tätigkeit setzt voraus, dass der Mensch als *Subjekt* mit seinem Verstand eine konsequente Trennung vom zu untersuchenden *Objekt* vornimmt. Dieses wird völlig vergegenständlicht, analysiert, allseitig erforscht und zerpfückt. Nur auf dieser Grundlage ist der *wissenschaftliche und technische Fortschritt* möglich, und auf solchem vergegenständlichenden Analysieren beruht der Siegeszug der abendländischen Wissenschaft und Technik. Immer mehr machte

so der Mensch die Natur sich dienstbar, in Erfüllung des biblischen Auftrags: «Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan» (Genesis 1, 28).

Heute hat man begonnen, die *Schattenseiten* dieses Siegeszuges einzusehen; die Reaktion besteht nicht selten im Bedürfnis, sich von einer Zivilisation abzuwenden, die offensichtlich an einem höchst kritischen Wendepunkt angelangt ist. *Formen der Abkehr* sind Studentenrevolten, Blumenkinder, Stadtflucht, Jesus-People, meditative Bewegungen aller Art — im einzelnen sehr unterschiedliche Erscheinungen, die aber alle den nagenden Zweifel an der Wertordnung unserer Zivilisation gemeinsam haben. Besonders schmerzlich empfinden viele die *einseitige Ausrichtung* unserer Kultur auf *Leistung und Verstand*. Wenn man nämlich nur mit dem Verstand zerpflückt und analysiert, um zu erforschen und dienstbar zu machen, entgleitet einem das *unmittelbare Erleben*. Ich kann keinen Sonnenuntergang, keine Naturstimmung unmittelbar erleben, wenn ich dies als reiner Verstandesmensch tun will. Ich kann auch keinem Mitmenschen, keinem Du wirklich begegnen, wenn Mitmensch und Du *blosse Objekte* für mich sind. Es handelt sich hier nicht nur darum, dass zum ganzheitlichen psychischen Erleben neben der intellektuellen auch die gemüthafte Seite der Persönlichkeit gehört, sondern dass unmittelbares Erleben darin besteht, die Natur, die Umwelt *auch* als Einheit, als *Ganzheit* zu erfahren.

Sinnverlust

Die erwähnte Entwicklung des Abendlandes, verbunden mit dem Glauben an eine ständige Emanzipation und Höherentwicklung, hat zu einer *Identitätskrise* geführt. Diese betrifft nicht nur Gesellschaft und Zivilisation im allgemeinen, sondern durchaus auch das einzelne Individuum. Viele Menschen, überraschenderweise ganz besonders auch junge, finden in ihrem Dasein *keinen wirklichen Sinn* und sind sich selbst entfremdet. Der Wiener Psychotherapeut *Viktor Frankl* spricht von einer «existentiellen Frustra-

tion», die vielleicht noch häufiger sei als die so viel zitierte sexuelle Frustration. Als Beispiel führt er eine Untersuchung bei 500 Lehrlingen an, wonach das «existentielle Vakuum» innerhalb der letzten zwei bis drei Jahre von 30—40 Prozent auf 70—80 Prozent gestiegen sei (V. Frankl: «Der Wille zum Sinn», Bern 1972).

Aufbruch nach «innen»

Es darf positiv gewertet werden, dass zahlreiche Menschen aufbrechen in der *Suche nach sich selbst*, um die eigene Identitätskrise zu beheben. Zuweilen wollen sie auch durch die Wendung nach innen auf verschiedenste Art und Weise in neue Welten vorstossen, ihr Bewusstsein «erweitern». Jedenfalls steht die Entdeckung der Innenwelt und damit das innere Erleben oft im Gegensatz zur äusseren Tätigkeit.

Kirchen: Am religiösen Bedürfnis vorbei . . .

Auch der Zersetzungsprozess der *christlichen Kirchen* hat zu einem ungeahnt grossen Vakuum geführt; denn dieser bewirkt keineswegs ein Absterben der wirklichen religiösen Sehnsucht. Die überspitzte Kritik der *dialektischen Theologie* an der Religion «als menschlichem Weg zu Gott» und damit als «schroffem Gegensatz zum christlichen Glauben» trägt bedenkliche Früchte. Den modernen Menschen beeindruckt es kaum mehr, wenn ihm die Kirche predigt, er habe auf das überlieferte «Wort Gottes» zu *hören*, und ihm ein anderes Verhalten als Ungehorsam vorhält. Die Unterdrückung der eigenen mystischen Traditionen und die Disqualifizierung religiöser Sehnsüchte, Empfindungen und Ahnungen als «subjektiv» und damit letzten Endes als «gottlos» (es handle sich nicht um den Gott Jesus Christus, sondern um menschengeschaffene «Götter») besonders innerhalb der protestantischen Kirche stehen im diametralen Gegensatz zum Wunsch des modernen Menschen, der seinen eigenen, persönlichen Weg zu Gott sucht und Gott *in sich selbst begegnen* möchte.

Die *tiefste Wurzel* des Trends zur östlichen Meditation ist also *religiöser Natur*. Jedenfalls

sucht der abendländische Mensch auf breiter Front nach einer *Alternative*, nach einem Gegenmodell, und dieses scheint ihm der asiatische Weg «nach innen» anzubieten.

Erscheinungsformen östlicher Meditation im Westen

Wir wollen zunächst einen kurzen Blick auf die Erscheinungsformen östlicher Meditation im Westen werfen. Wir gehen auf die *Pilgerfahrt westlicher Jugend* nach Asien und die daraus entstandene Subkultur nicht ein, bedenken aber, dass auch hier abwertende Schlagworte wie «Indianschwärmerei» der Sache keineswegs gerecht werden. Auch die Vermittlung einiger dem *Yoga* entlehnter *Körperhaltungen* (Asanas) und *Atemübungen* (Pranayamas) durch zahlreiche Bücher, Yoga-Schulen, Fernsehen usw. interessiert uns an dieser Stelle nicht, da solches Tun — das ich keineswegs als generell zwecklos und unnütz disqualifizieren möchte — jedenfalls unserer eigenen Gymnastik bedeutend näher steht als seinem geistigen, in der hinduistisch-buddhistischen Tradition wurzelnden Grundgehalt. Wirklicher *Yoga* hat weder mit Sport noch mit Fitness-Training oder Heilgymnastik etwas zu tun, sondern ist ein meditativer Weg zur Selbsterfahrung, der Körperhaltungen (Meditationssitz) und Atemübungen (zur Beruhigung des Gemütes) nur gerade als Hilfsmittel benützt.

Transzendente Meditation

Während nun die Mehrheit unserer Yoga-Schulen einen westlichen, auf die Körperfunktionen konzentrierten «Yoga» vermittelt, gibt es andere, die bewusst auch *meditative Techniken* fördern wollen. Ob dies gleichzeitig geschehen soll mit Unterweisung der zugrunde liegenden hinduistischen Religionsphilosophie oder ob man von solchem Hintergrund abstrahieren kann, etwa gar durch Einbau christlicher Grundgehalte, darüber gehen die Meinungen sehr weit auseinander. Eindeutiger präsentiert sich die Situation, wenn wir das *Wirken indischer «Meister»* (Gurus) im Westen betrachten. Besonders die USA haben eine

Inflation von Swamis erlebt, die zur Gründung von Dutzenden, vielleicht sogar Hunderten von Gruppen und Zentren geführt hat. Der, was die Quantität seiner Bewegung betrifft, weitaus bedeutendste dieser «Meister», auch in Europa, ist der bei uns als Guru von Seelisberg bekannte *Maharishi Mahesh Yogi* mit seiner von ihm gegründeten *Transzendentalen Meditation* als der Wissenschaft vom Sein und der Kunst des Lebens» — nach dem Titel seines Basislehrbuches. In diesem wird die Transzendente Meditation (= TM) als wissenschaftlicher Weg zum reinen, kosmischen Sein dargestellt, das als Fundament alles Existierenden die Quelle aller Materie, aller Energie und aller Gedanken sei. Die Technik der TM sei höchst einfach und insbesondere an keinerlei Voraussetzungen gebunden, ausser dem Wunsch, «glücklich» zu werden, und der Entrichtung eines Obolus bei der Initiation des Anfängers. Mit Hilfe dieser Technik gelinge es, zu «transzendieren»; es ereigne sich der umgekehrte Vorgang von der Schöpfung zurück zum Abstrakten, Absoluten, zum reinen Sein. Über die eigentliche Technik erfährt man in den offiziellen Schriften nichts; tatsächlich besteht sie in der stillen oder lauten Wiederholung einsilbiger Laute, die mit einem Nasal enden, wie z. B. Aim, Hrim oder Krim. Es handelt sich dabei, was die TM als «moderne» Technik geflissentlich verschweigt, um *jahrtausendealte hinduistische Mantras*, das heisst geheime Silben, die eine indische Gottheit «repräsentieren». Die wesentliche *Wurzel* der Mantra-Meditation ist *mägischer Natur*, indem die betreffende Gottheit durch die murmelnde Wiederholung «ihrer» Silbe gezwungen werden soll, in den Dienst des betreffenden Menschen zu treten. Es geht hier nicht darum, an der TM ausführlich Kritik zu üben; persönlich halte ich ihre Versprechungen für hochstaplerisch, ihre Behauptung, man könne auf «kinderleichte» und voraussetzungslose Weise zur höchsten Gotterfahrung kommen, für ebenso falsch wie verführerisch. Der Indologe *Ernst Gogler* warnt davor, dass derjenige, der sich auf eine östliche meditative Technik einlasse, von *Bildern und Gedanken* überfallen

werden könne, mit denen er ohne die Führung eines vertrauenswürdigen und in der Meditation erfahrenen Menschen kaum fertig werde; die Ausbildung der sogenannten «Checker» (fortgeschrittene TM-Anhänger, die die Meditation anderer zu kontrollieren haben) genüge aber diesen Ansprüchen in keiner Weise.

Divine-Light-Missionen

Das «Knowledge» (Wissen), das den Schülern der Divine-Light-Mission mit ihrem Oberhaupt *Guru Maharaj-ji* (dieser wurde im Frühjahr 1975 von seiner eigenen Mutter allerdings abgesetzt, weil er statt eines heiligmässigen Lebens das eines Playboys führe) vermittelt wird, besteht aus Atemübungen, einer Mudra (einer bestimmten Yoga-Übung, bei der mit den verschiedenen Fingern Ohren, Augen, Nasenlöcher und Mund verschlossen werden) und der Meditation des Mantra So'ham. Dieses bedeutet nach *Ernst Gogler*: Er — ich, wobei «Er» hier heisst «Gott». Mit dem Mantra wird die Identität mit Gott *suggeriert*.

Es mag interessieren, dass auch das in anderem Zusammenhang zu trauriger Berühmtheit gelangte *Divine-Light-Zentrum* (DLZ) in *Winterthur* mit seinem geistigen Führer *Swami Omkarananda* die Mantra-Meditation praktiziert.

Methoden des Zen-Buddhismus

Schliesslich darf der Hinweis nicht fehlen, dass *buddhistische Meditationsmethoden*, besonders solche des *fernöstlichen Zen*, in zunehmendem Ausmass Verbreitung in katholischen — aber kaum bisher in protestantischen — kirchlichen Gruppierungen, Exerzitienhäusern usw. Eingang gefunden haben. Als Beispiele mögen in der Schweiz das Bildungshaus Bad Schönbrunn (Kanton Zug), in Deutschland das Meditationszentrum Exeritium Humanum in Tholey (Saar) erwähnt werden. Geistliche wie der Jesuitenpater *H. Enomiya-Lassalle* tragen zur fruchtbaren Vermittlung fernöstlicher Methoden und Erfahrungen Entscheidendes bei, da sie eine intensive Schulung in japanischen Zen-Klöstern erlebt haben.

Die Voraussetzung der Meditation

Im folgenden soll mit wenigen Worten eine selbstverständlich sehr notdürftige Charakteristik der östlichen Meditation versucht werden. Voraussetzung für jede Meditation ist die Stille und eine weitgehende «Introversion» als «Abschalten» der Aussenwelt, wie sie der klassische Yoga besonders radikal verlangt (vgl. die fünfte Stufe des achtgliedrigen Pfades von *Patanjali*: Pratyahara). Während nun aber der Westen und mit ihm die christliche Kirche die Meditation nicht selten als «nachdenkendes Eindringen in eine Sache» (so *W. Trillhaas* in Band 4 des Lexikons «Die Religion in Geschichte und Gegenwart») rationalistisch auffasst, hat die östliche Meditation ein ganz anderes Ziel, geht es ihr doch letztlich um ein *Leerwerden des Bewusstseins* von *Gedanken*, ja von *Inhalten* überhaupt. In typischer Weise kommt dies schon am Anfang der klassischen Yoga-Sutren von *Patanjali* zum Ausdruck, wenn es heisst:

I. 2. Der Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Bewegungen der inneren Welt.

Der Yogaschlaf

Der achtgliedrige Pfad der genannten *Sutren* vermittelt in einzigartiger Systematik und Konsequenz die Methode, um das Ziel zu erreichen. Entscheidend ist jedoch die Frage: *Wozu* soll unser Bewusstsein leer und inhaltslos werden? Wie der 1950 verstorbene *Ramana Maharshi* in Tirruvannamalai, der vielleicht grösste Heilige des modernen Indien, einmal erklärt hat, *gabelt* sich genau hier, in der Zielsetzung, der *Weg: Eine Möglichkeit* ist der sogenannte *Yogaschlaf*; das Bewusstsein ist dann in einem Trancezustand weitgehend erloschen und leer von Bildern; dieses Erlebnis wird innerlich als friedvoll und beseligend empfunden, wahrscheinlich deshalb, weil der Geist ins Unbewusste abgeleitet und die quälenden Realitäten des Innen- und Aussenlebens nicht mehr bewusst werden. Es mag berechtigt sein, die *Flucht* in solche Zustände mit einem Drogenrausch zu vergleichen; denn hier wie dort handelt es sich um das Eintauchen in ein *Schein-*

paradies. Persönlich zweifle ich nicht daran, dass gerade die von indischen Gurus im Westen verbreitete Mantra-Technik in hohem Masse geeignet ist, *Trancezustände* zu erzeugen. Die glaubwürdigen Berichte der TM, durch ihre Methode seien in den USA Drogensüchtige (dauernd?) geheilt worden, erscheinen von daher in einem besonderen Licht.

Mystisches Eintauchen in die «Allgottheit»

Der zweite Weg östlicher Meditation — und auf ihn berufen sich die wirklichen Autoritäten des geistigen Lebens — ist ganz anderer Art; das Leerwerden des Bewusstseins soll einerseits zum *Absterben des persönlichen Ich-Zentrums* führen, andererseits, und gerade dadurch, zur Öffnung für das Transzendente. Ziel ist das Aufleuchten des Göttlichen in unserem Innern und damit das *mystische Eingehen in die «Allgottheit»*. Yoga und buddhistische Meditationsarten unterscheiden sich vor allem darin, ob konkret von Gott und einem göttlichen «Selbst» als Wesenskern des Menschen gesprochen wird oder über diese letzten, transzendenten Fragen Stillschweigen herrscht. Der Zen-Buddhist pflegt beispielsweise auf Fragen nach dem unsagbaren Wesen der Erleuchtung mit Gelächter und zuweilen geradezu anekdotischen Paradoxien zu antworten. Gemeinsam ist aber, dass der *Bewusstseinszustand* der erleuchtenden Meditation *hellklar*, ja überklar ist trotz dem Fehlen von Bewusstseinsinhalten — eine Tatsache, die man rational überhaupt nicht verstehen kann — und nach östlicher Auffassung zur *geistigen Verwandlung* der Persönlichkeit bzw. zur Erlösung führt.

Parallelen zu christlicher Mystik

Viele wichtige, vor allem auch theologische Fragen, die sich in diesem Zusammenhang stellen, können hier nicht besprochen werden. Bedeutsam ist jedoch, dass gerade da der Versuch katholischer, weit seltener protestantischer Meditationslehrer einsetzt, *östliche Techniken für den christlichen Weg zu Gott* intensiv zu benutzen. Als Beispiel erwähne ich ein Buch des Leiters des ka-

tholischen Meditationszentrums Exercitium Humanum, *Willi Massa*, das überraschende und sehr bedenkenswürdige Parallelen zwischen Zen und den Meditationsempfehlungen eines anonymen Kartäusermönches, der im 14. Jahrhundert lebte, aufzeigt. Dass von daher «*christliches Zen*» propagiert wird (so auch der Untertitel der erwähnten Schrift), erstaunt nicht, macht aber die hier nicht weiter zu verfolgende Frage nur um so dringlicher, ob so etwas überhaupt möglich ist und, wenn ja, unter welchen Voraussetzungen.

Eine tiefgründige Zeiterscheinung

Wenn es nun darum geht, zu einer Konklusion zu kommen, dürfen wir nicht in den Fehler verfallen, den breiten Strom jener, die sich mit asiatischen Meditationsformen beschäftigen, mit den pauschalen Etiketten «Schwärmerei» oder «oberflächlicher Modetrend» abzutun. Dass viele von denen, die nach Osten blicken, sich mit entsprechendem Jargon beladen, berechtigt nicht dazu, nun selbst mit Jargon eine ernsthafte und, wie wir gesehen haben, *tiefgründige Zeiterscheinung* erledigen zu wollen. Ebenso untauglich erweist sich heute die Verallgemeinerung der Meinung *C. G. Jungs*, wonach bei der «so oft versuchten Nachahmung und Anempfindung östlicher Praktiken» in der Regel nicht viel mehr herauskomme als «eine besonders künstliche Verdummung unseres westlichen Verstandes» (in: «Sämtliche Werke», Band 11, «Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion», Olten und Freiburg i. Br. 1973).

Gefahren

Gefahren der *unkritischen Übernahme* östlicher Methoden sind freilich nicht zu verkennen. Ein unreflektierter Synkretismus, der Krethi und Plethi vermengt und aus solchem Konglomerat die subjektiv wohlschmeckendsten *Rosinen* herauspicks, kann keine wirkliche Blutauffrischung des abendländischen Menschen bewirken. Gefährlicher noch ist eine *extreme Introversion*, die zu einer apathischen Abkehr vom lebendigen Alltag führt. Die Meditation darf uns nicht in uns selbst

abkapseln, in ein isoliertes Für-sich-Sein; sie darf uns nicht den *Pflichten und Aufgaben* des Alltags, dem *Mitmenschen* und dem *In-der-Welt-Sein* entfremden. Meditation wird erst dann wesentlich, wenn sie uns im Gegenteil Gott *und* dem Du näherbringt. Dass eine solipsistische Meditation im Osten selbst keineswegs selten angetroffen wird, darf ebensowenig übersehen werden wie die Tatsache, dass sich die *asiatische Jugend* in breitem Masse den marxistischen Ideen öffnet und verständnislos dem abendländischen Treiben gegenübersteht, das gerade die in ihren Augen «reaktionären» Praktiken und Traditionen zur Gesundung für die eigene Identitätskrise benutzen will.

Eine grosse Chance

Nach meiner Meinung kann in der Öffnung für das geistige Erbe Asiens ohne Zweifel eine grosse *Chance* liegen, die abendländische und die eigene Krise der Veräusserlichung, des Rationalismus, der technischen Machbarkeit aller Dinge und des Selbstverlustes zu überwinden. Voraussetzung ist aber die nicht bloss theoretische Auseinandersetzung, sondern der *Mut* zur persönlichen Erfahrung, vor allem zur *Erfahrung der schöpferischen Stille anstelle des Geschwätzes*. Eine auf gegenseitigem, lebendigem Austausch beruhende Begegnung mit dem Osten, die die Werte der eigenen Tradition nicht wie ein abgetragenes Kleid wegwirft, die sich dem Osten nicht unkritisch vor die Füsse wirft, kann uns bei der Verwirklichung eines alten Ideals helfen, des *Ausgleichs zwischen aktivem und beschaulich-kontemplativem Leben*, des «ora et labora» der christlichen Mönche. Wer allerdings glaubt, der Einbruch des Transzendenten sei «machbar» — eine Auffassung, für die zahlreiche historische Yoga-Autoritäten mitverantwortlich sind —, wird Steine anstelle von Brot ernten.

Literaturhinweise

1. Ernst Gogler: Yoga in Ost und West, in: Wanderer von Land zu Land (herausgegeben vom Schweizerischen Evangelischen Missionsrat), Nr. 3/4, 1975/76.
2. J.W. Hauer: Der Yoga (mit Textstellen und vollständiger Übersetzung der Yoga-Sutren), Stuttgart 1958.

3. Maharishi Mahesh Yogi: Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens, Stuttgart 1969.
 4. Willi Massa (Herausgeber): Der Weg des Schweigens, christliches Zen, Kevelaer 1974.
 5. Michael Mildenerger: Heil aus Asien? Hinduistische und buddhistische Bewegungen im Westen, Stuttgart 1974.
 6. Udo Reiter (Herausgeber): Meditation — Wege zum Selbst, München 1976.
 7. Jürg Wunderli: Licht aus dem Osten? Yoga im Westen, Zürich 1974.
 8. Jürg Wunderli: Schritte nach innen. Östliche Meditation und westliche Mystik, Freiburg 1975.
- Weiterführende Literatur: 6. und 8.