

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 77 (2000)  
**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Buchbesprechungen

**Autor:** Ziegerer, Ludwig / Odermatt, Ambros

### **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:** 15.03.2025

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

---

## Buchbesprechungen

---

Eknath Easwaran: **Meditieren als Lebenskunst.** Acht Schritte zu innerer Harmonie und zur Entfaltung des eigenen Potentials. Herder Spektrum 4683, Freiburg 1998. 217 S. Fr. 17.80.

Eknath Easwaran, aus einer alten Hindu-Familie in Kerala stammend, lebt und lehrt heute in den USA, wo er in Berkeley (Kalifornien) ein Meditationscenter gründete. Das Buch enthält ein in acht Schritten aufgebautes, konkretes, sehr gut verständliches Trainingsprogramm. Die Grundüberzeugung, die dahinter steht, lautet: «Wir sind das, was wir in unseren Gedanken sind.» Andere Anleitungen meinen das Gleiche, wenn sie von «einreden» (Anselm Grün), positivem Denken oder Autosuggestion reden. Es geht darum, Worten und Sätzen in uns so viel Raum zu geben, dass sie unsern Geist immer mehr mit jenen Inhalten prägen, die unsern höchsten Idealen entsprechen. Diese Lehre hat Gefahren und Chancen. Freilich zeigt der Autor die Chancen auf. Je weiter man im Buch liest, desto mehr gewinnt man den Eindruck, der Autor sei einem gewissen Voluntarismus verpflichtet (= mit dem Willen ist alles zu leisten). Was hingegen positiv auffällt, ist die Einbettung der Meditation in eine ganzheitliche Praxis, die in ein Acht-Punkte-Programm umfasst: 1. Meditation (praktische Anweisungen), 2. Mantram (Einüben einer geistlichen Formel), 3. Verlangsamung (des gesamten Lebensstils), 4. Ungeteilte Aufmerksamkeit, 5. Trainieren der Sinne, 6. Andere an erste Stelle setzen, 7. Geistliche Gemeinschaft (Zusammenleben), 8. Lektüre der Mystiker. In diesem Sinn wird Meditieren tatsächlich zu einer Lebenskunst, die zu mehr innerer Ausgeglichenheit führt. P. Ludwig Ziegerer

Gerhard Engelsberger: **Wunde Seele – aufrechter Gang.** Abendspaziergänge mit Gott. Kreuz, Stuttgart 1998. 178 S. Fr. 24.40.

Ein besinnlicher Abendspaziergang birgt ungeahnte Möglichkeiten in sich. Auf originelle und überzeugende Weise kommt das im vorliegenden Buch zur Sprache. Da löst sich das Bedrückende eines Tages ganz allmählich auf. Es wird hineingenommen in die unfassbare Weite der anbrechenden Nacht, wo Grenzen verschwimmen und die Horizonte fließend werden. Die Gedanken des Autors, der Sprecher zahlreicher Rundfunk- und Fernsehsendungen ist, kreisen auf diesen Abendwegen um Themen wie: «Du sollst ein Segen sein» (S. 31–47), «... und richte unsere Füße auf den Weg des Friedens» (S. 67–86), «Damit ihr seid, wo ich bin» (S. 115–132). Aus diesen Kurzbetrachtungen in Prosa und Poesie spricht eine tiefe persönliche Lebenserfahrung, eine grosse Vertrautheit im Umgang mit der Bibel und ein dichteres Gespür für die feinen Töne der Seele. Dieses Buch richtet wirklich auf, indem es zeigt, dass auch ein krumm geschriebenes Leben zum Tor der Gottbegegnung werden kann. Entlastung und Tröstung stellen sich ein, wo suchende Menschen den Spuren Jesu nachgehen und so Gott und seine leise Sprache zu verstehen beginnen.

Gerhard Engelsberger: **Stille heilt.** Atemholen zwischen heute und morgen. Kreuz, Stuttgart 1999. 47 S. Fr. 19.90.

Der Autor des vorher besprochenen Buches führt uns in diesem Bändchen mit selbstgemachten eindrücklichen Farbfotos an Orte der Natur und des Alltags, die eine ganz besondere Ausstrahlung haben. Er schliesst diese Stimmungsbilder auf mit Worten, die von Herzen kommen und so das Vordergründige durchsichtig machen für das Geheimnisvolle, das sich darin verbirgt. Damit nimmt der Verfasser eine Sendung eigener Art wahr, die heute mehr und mehr an Gewicht gewinnt: mitten in aufreibender Arbeit und täglichen Konflikten immer wieder neu still zu werden vor Gott, um so in Gelassenheit und Vertrauen auf ihn zu warten. Wo solche «Hingabe» geschieht, da ist die Einlassstelle für Gott im Alltag. Das ist nicht etwa – wie man meinen könnte – die Haltung von Ängstlichen und Verunsicherten, sondern gerade von den Mutigen, die ihre Aufgabe in der Welt bewusst wahrnehmen. Wer sich darauf einlässt, wird reich beschenkt werden. P. Ambros Odermatt

## Buchhandlung Dr. Vetter



**Schneidergasse 27, 4001 Basel**  
(Zwischen Marktplatz und Spalenberg)  
Telefon 061 261 96 28