

**Malte Faber und Reiner Manstetten**

**Universität Heidelberg**

**Digitale Vorlesung: Zenbuddhismus und christliche Kontemplation Nr. 6 b; WS 2021/22**

**Hinweis:** Alle Vorlesungstexte, die in diesem Semester verschickt werden, sind ausschließlich zum persönlichen Gebrauch

Ich möchte in den folgenden Vorlesungen den christlichen Weg der Kontemplation vorstellen. Wie bisherigen geht es auch heute und die nächsten Male um eine Praxis. Auch in der Praxis der Kontemplation steht das Stillwerden von Leib, Seele und Geist im Zentrum. Aber bedeutsam ist nicht weniger auch, wie diese Praxis und ihre Wirkungen in die eigene Lebensführung eingebettet sind. Dazu bedarf es der Orientierung. Das Ziel, an dem wir uns in der Kontemplation orientieren, besteht darin, dass wir die Möglichkeiten unseres Menschseins auf die beste Weise zur Entfaltung bringen. Dazu bedarf es der gänzlichen Erneuerung unseres Bewusstseins und der Gesichtspunkte, die unser Handeln leiten. Alles Trübe und Dunkle in unserem Verhältnis zur Welt, zu den Mitmenschen, den Mitgeschöpfen und zum Ursprung, zum Grund des Seins, soll sich in Licht verwandeln, alle Verhärtungen des Leibes, des Herzens und der Seele sollen sich lösen in der grenzenlosen Liebe, die das Wesen Gottes ist. Der Mahnruf Johannes des Täufers (Matthäus 3,1), den Jesus sich zu eigen machte (Matthäus 4,17), lautet: „*Metanoete* – Kehret um in eurem Geist, in eurer Gesinnung!“ Das ist das Leitwort der Kontemplation.

Ich möchte im Vorfeld auf eine Frage eingehen, die vielleicht manche von Ihnen beschäftigt. Wer Zen kennt und intensiv übt, mag sich fragen: Wozu brauchen wir Kontemplation? So wie Kontemplation etwa von Schwester Ludwigin und von mir selbst praktiziert wurde und bis heute praktiziert wird – gesammeltes Schweigen, Sitzen in der Stille, Entleerung des Bewusstseins von allen gegenständlichen Vorstellungen – ist da Kontemplation nicht dasselbe wie Zen? In der Tat hat unsere Übungspraxis der Kontemplation dem Zen entscheidende Impulse zu verdanken. Beim Sitzen auf der Matte vor der leeren Wand, beim meditativen Gehen sehen wir keinen Unterschied. Und daher die Frage: Braucht man überhaupt Kontemplation? Oder ist Kontemplation nur für diejenigen, die

sich nicht zur Höhe des Zen aufschwingen, weil sie sich vom Christentum nicht lösen können, weil sie an einem persönlichen Gottesbild festhalten, wie es Zen überwunden hat, und weil sie nicht ohne Bibellesung, Weihrauch und mannigfache Symbole und Bilder leben können? Dann wäre Kontemplation eine Art aufgeweichtes Zen, nicht ganz so streng, nicht ganz so technisch, mit mehr Gefühl, mit mehr Lizenzen an die menschliche Schwäche?

Man darf solche Fragen stellen – und ich möchte Sie doch zugleich bitten, sie wieder zurückzustellen. Zen und Kontemplation sind zwar im Wesen eins, aber als Wege trotz vieler Gemeinsamkeiten durchaus verschieden. unvergleichlich. Zen und Kontemplation sind im Wesen eins, denn die letzte Wirklichkeit ist Eine und sie ist, was sie ist, sie ist weder christlich noch buddhistisch gefärbt. Zen und Kontemplation sind durchaus verschieden, denn jeder Weg steht für sich, jeder kann für sich gegangen werden, ohne dass man daran denken muss, was auf dem anderen Weg vielleicht besser wäre. Zu einem Berggipfel führen in der Regel mehrere Wege, aber einen muss man gehen. Manchmal grüßt man aber zum anderen Weg hinüber, manchmal gibt es Wegstrecken, die verschiedene Wege gemeinsam haben. Und am Ende kommen sie alle an einem Punkt, am Gipfel, zusammen. Und dann bleibt noch die Frage: Ist der Gipfel das Ziel, oder ist es nicht eher der Abstieg und das Ankommen am Fuß des Berges, da wo die anderen Menschen und Lebewesen sind, und wo man selbst sich normalerweise aufhält?

### **Etwas zur Geschichte der Kontemplation**

Im Mittelalter wird Kontemplation als Teil einer *Praxis des geistlichen Lebens* angesehen, die den Namen *Lectio divina* trägt: ich würde frei interpretierend übersetzen: *Das Lesen des Göttlichen in göttlicher Weise*. Dieses Lesen besteht aus vier Stufen:

1. Lectio (Lesung und Vorlesung),
2. Meditatio (im Bewusstsein und im Herzen das Gehörte Bewegen),
3. Oratio (in Lob, Dank und Bitte auf das Gehörte eine freie Antwort geben),
4. Contemplatio (ohne Gedanken und Worte bei dem Verweilen, worum es in den ersten drei Stufen ging).

Zu 1): Lectio ist das Lesen und Vorlesen der Heiligen Schrift in ihrem Wortlaut, so wie er buchstäblich geschrieben dasteht. Zur Lectio gehört notwendig das Hören und Hinhören auf das ausgesprochene Wort.

Zu 2) *Meditatio* meint nicht, was wir heute Meditation nennen, sondern bedeutet wörtlich: Denken. Es ist aber ein besonderes Denken, ein aus dem Hören geborenes, sich dem Gehörten demütig anvertrauendes Denken, das den Bewusstseinsstrom sammelt und konzentriert in der Hinwendung zum Schriftwort. *Meditatio* intensiviert sich als *Ruminatio*. Wörtlich bedeutet dies das Wiederkäuen der Kühe, die ruhig auf der Wiese lagernd das Gras, das sie aufgenommen haben, nochmals zwischen die Zähne nehmen, zur weiteren Verdauung. *Ruminatio* in der *Lectio divina* bedeutet die unablässig nachsinnende und verweilende Wiederholung der Schrift.

*Meditatio* und *Ruminatio* sind Tätigkeiten, bei denen der Verstand zwar aktiv ist, aber Phantasie und das Herz beteiligt werden, um sich zu öffnen und sich über sich selbst hinaus zu weiten. Die Geisteskraft des Schriftworts soll dabei die Phantasie über ihre gewohnten Vorstellungen und den Verstand über seine gewöhnlichen Meinungen und Überzeugungen hinaus ins grenzenlos Offene führen. Verstand und Phantasie lösen sich vom Ego – soweit es diesen Instanzen möglich ist. Alle Härte des Herzens verschwindet auf dem Weg. Dabei wird das vernommene Schriftwort gleichsam verflüssigt, befreit von der Last einer engen buchstäblichen Auffassung. Die Meditation macht offenbar, was unter vielen anderen Augustinus und Meister Eckhart lehren: Die Schrift hat nie nur einen Sinn, auf den man sie festlegen kann, sondern unter der Schale des Buchstabens verbirgt sich eine Fülle von Sinnebenen und Deutungsmöglichkeiten.

Zu 3) Die *Oratio*, das Gebet, ist Antwort, Zeichen, dass das Gehörte angekommen und im Herzen der hörenden Person wirksam geworden ist. Das Gebet kann Wort, Gebärde, Ton oder Schweigen sein: „Die Menschen plappern viel, wer geistlich weiß zu beten/ Der kann mit A und O getrost vor Gott hin treten“, dichtet Angelus Silesius. Aber auch im Schweigen ist das Gebet nicht stumm, denn es ist Kommunikation, oder besser: Kommunion, d.h. Gemeinschaft. Die *Oratio* ist Ausdruck der Gemeinschaft von Gott und Mensch, die so innig sein kann, dass, wie Meister Eckhart sagt, Mensch und Gott an der Quelle des Gebets, dem Grund der Seele, nicht mehr zu unterscheiden sind. Um diese Quelle geht es auf der vierten Stufe, der *Contemplatio*.

Zu 4) Im Figureschmuck des Westportals der Kathedrale von Chartres wird die *Vita contemplativa* in einer Frauengestalt dargestellt, die mehrfach erscheint. Zuerst treffen wir sie lesend an, es ist das Buch der Bibel, die Heilige Schrift. Dann aber sehen wir sie, wie ihr das Buch entfallen ist. Sie scheint ganz nach innen gewendet, der Klang und das Bild der äußerlich erscheinenden Worte erreicht sie nicht mehr. Sie erfährt, was der Mystiker Angelus Silesius unter dem

Titel „Schrift ohne Geist ist nichts“ in folgenden Worten ausdrückt: „Die Schrift ist Schrift, sonst nichts. Mein Trost ist Wesenheit/ Und dass Gott in mir spricht das Wort der Ewigkeit.“ Dem Ausdruck des Gebets in der Oratio folgt das innere Gebet, völliges Schweigen, stilles Lauschen in die grenzenlose Offenheit. „Das Allerbeste und Alleredelste, wozu man in diesem Leben kommen kann, ist, wenn du schweigst und Gott wirken und sprechen lässt.“<sup>1</sup>

## **Kontemplation heute**

Die Kontemplation ist die höchste Stufe der Lectio divina. Das muss aber recht verstanden und auf rechte Weise praktiziert werden. Denn gerade weil sie die höchste Stufe ist, können alle bequemen Menschen sagen: Diese Stufe ist für mich *zu* hoch. Das aber ist in vielen christlichen Orden geschehen, in denen Kontemplation heute kaum oder gar nicht mehr praktiziert wird. Daher bemerkte Schwester Ludwigin zu mir anlässlich dieses Vier-Stufen-Modells einmal kritisch:

„In der Gebetspraxis in den heutigen Klöstern der Benediktiner und Benediktinerinnen haben wir so viel Zeit in die ersten drei Stufen investiert, dass die vierte Stufe unter den Tisch gefallen ist. Viele meiner Mitschwestern kennen die Kontemplation kaum dem Namen nach, geschweige denn, dass sie auch nur die Idee haben, daraus Impulse für ihre Gebetspraxis beziehen zu können.“

Der Fehler liegt darin, dass man Kontemplation nicht nur als die höchste Stufe, sondern auch als die letzte Stufe auffasst. Da liegt es nahe zu sagen: Das ist mir zu hoch, bis ich dahin komme, dauert es mir zu lange, ich begnüge mich mit den ersten drei Stufen. Aber ohne Kontemplation fehlt den ersten Stufen das Wesentliche, denn die Kontemplation ist nicht nur eine von vier Stufen, sie ist die Erfüllung und der eigentliche Gehalt der ersten drei Stufen. Ohne die Kontemplation verlieren die anderen Stufen ihren Sinn.

Schauen wir uns Kontemplation genauer an. Kontemplation heißt: Still werden und still sein in der Präsenz Gottes. „Gott ist gegenwärtig/ Alles in uns schweige/ Und sich innigst vor ihm beuge.“ So dichtet Gerhard Tersteegen, einer der großen Lehrer der Kontemplation im 18. Jahrhundert. So gesehen, ist Kontemplation nicht nur *eine* von vier Stufen, sondern in ihr als der vierten Stufe tritt rein und klar hervor, was in den drei Stufen zuvor bereits da war, was in ihnen unter der Hülle der Lesung, der Gedanken und des Gebets verborgen

---

<sup>1</sup> Meister Eckhart / (Hg. Josef Quint): „Deutsche Predigten und Traktate“, Diogenes Taschenbuch 1979, Predigten Nr. 57, S. 419

schon mitschwang. Gott ist das Geheimnis, worauf Lesung, Gedanken und Gebet sich beziehen. In der Kontemplation ist das, was auf diesen drei Stufen gesucht, verlangt und erstrebt wird, bereits gegenwärtig, es ist da. Daher aber, und das ist der entscheidende Punkt, ist die *Contemplatio* eigentlich nicht so sehr Höhepunkt und Ende der *Lectio divina*, sondern eher der Raum, in dem sich alle Stufen erst entwickeln können, bis am Ende der Raum selbst rein und offen erfahren wird. Er ist an sich selbst leer, aber er ist zugleich Raum für alles Geschehen auf allen Stufen. Kontemplation ist somit auch Anfang und Basis für den Stufenweg, Anfang des Hörens auf die Lesung, Anfang des Meditierens und Anfang des Betens. Ich bitte Sie, das festzuhalten. Kontemplation ist also (auch) zu sehen als Anfang allen Lebens mit der Schrift und aus der Schrift. Wer diesem Anfang treu bleibt in allen Formen des Lebens mit der Schrift, der mag die Kontemplation dann auch als die höchste Stufe dieses Lebens jenseits der Schrift erfahren.

Was heißt aber Leben mit der Schrift? Paulus mahnt, nicht bei der Außenansicht der Schrift stehen zu bleiben, denn würde man dies, könnte sie sogar schädlich werden: „Der Buchstabe tötet, Geist aber macht lebendig“ (2 Korinther, 3,16). Der Buchstabe ist kostbar, aber kostbar ist er als Tor, als Durchgang zu einer Dimension, die selbst nicht mehr Buchstabe ist. (Dass man den Buchstaben zu einer tödlichen Waffe machen kann, zeigen heute fanatisierte Fundamentalisten in allen Religionen). Man soll, wie Paulus im Brief an die Epheser (Epheser 1, 18) schreibt, die Schrift *mit erleuchteten Augen des Herzens* lesen. Dann erweist sich, dass eine heilige Schrift nie auf eine einzige Bedeutung festzulegen ist. Neben der Lehre vom vierfachen Schriftsinn, die sich bei vielen Theologen des Mittelalters findet, wird auch der *sensus mysticus* der Schrift gelehrt, die Lehre vom Geheimnis, das in den Worten verborgen ist, aber nicht im Wort festgehalten werden kann. Das Geheimnis muss im Wortlaut geschaut werden in der Weise, in der ein Bildhauer im Marmorblock das Bild der menschlichen Gestalt schaut, dass er dann durch seine Arbeit mit Hammer und Meißel daraus hervorholen wird. Diese Schau ist nur dem *erleuchteten Auge des Herzens* vergönnt.

Ähnliche Erfahrungen mit der Schrift sind aus dem Zen überliefert. Dem Zen Meister Hui-Neng (638-713) werden folgend Worte zugeschrieben: „Die Schrift, Worte des Heiligen sind es, die er den Menschen zu vernehmen gibt, damit sie das Weltliche überschreiten, zur Heiligkeit erwachen und für immer ihr verblendetes Herz zur Ruhe bringen. Diese Schrift, dem Wesen aller Wesen ist sie uranfänglich schon zu eigen. Wer sie noch nicht für sich selbst gesehen

hat, wird lediglich den Text [der Schrift] rezitieren. Erst wenn einer zum uranfänglichen Herzen erwacht ist, weiß er, dass diese Schrift nicht in ihrem Text besteht.“<sup>2</sup>

Schriftlektüre (der Lectio vergleichbar) und Schriftstudium (der Meditatio vergleichbar) spielen im traditionellen Zen in China und Japan eine weitaus größere Rolle als in den modernen Varianten des Zen in Westeuropa und den USA. Gleich dem Logos, dem Wort, das nach Aussage des Johannesevangeliums jeden Menschen erleuchtet (Johannes 1), ist, wie Hui-Neng lehrt, die Schrift dem uranfänglichen Herzen immer schon zu eigen. Aber es bedarf des Durchgangs durch die Texte und der Übung des Schweigens, damit das Herz am Ende erfährt, was Hui-Neng lehrt: „dass diese Schrift nicht in ihrem Text besteht.“ Erst wenn ihm diese Erfahrung zuteil geworden ist, hat das Herz den Sinn der Schrift verstanden.

---

---

<sup>2</sup> Alexander Mayer, Die verkostende Betrachtung der Schrift des Herzens, in: Hermann-Josef Röllicke (Hg.) (2002) Auslegung als Entdeckung der Schrift des Herzens, München, Iudicium Verlag, S. 47-77, S. 52.