

Malte Faber und Reiner Manstetten
Digitale Vorlesung Wintersemester 2022-23
Zenbuddhismus und christliche Kontemplation

Vorlesung Nr. 1

17.10.2022

Reiner Manstetten und ich begrüßen Sie zu unserer Vorlesung. Wir freuen uns, dass wieder viele junge Studierende daran interessiert sind.

Inhalt der Vorlesung

In dieser Vorlesung geht es um eine **Einführung** in die Meditation. Wir tun das, am **Beispiel** des Zenbuddhismus und der christlichen Kontemplation. Wir **beschränken** uns auf diese beiden Meditationswege, weil wir beide jahrzehntelange Erfahrung damit haben.

Zen (chinesisch: Chan) ist ein Zweig des **Mahayana – Buddhismus**¹, der in China im 6./7. Jahrhundert unserer Zeit entstand.

Im Zen geht es um die **Verwirklichung** unseres wahren Wesens. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts wird Zen zunehmend auch von **Christen und Angehörigen anderer Religionen** geübt. Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen der Erfahrung des **Zens und der christlichen Mystik**, wie sie Meister Eckhart (1260-1326), Teresa von Avila (1515-1582) und Johannes

¹„Mahayana: Wörtlich 'großes Fahrzeug', eine der beiden großen Schulrichtungen des Buddhismus; die andere ist der Hinayana 'Kleines Fahrzeug'. Der Mahayana, der im 1. Jh. n.Chr. aufkam, bezeichnet sich als 'Großes Fahrzeug', da er dank seiner Vielfältigkeit einer großen Anzahl von Menschen den Weg zur Erlösung öffnet, ja alle Lebewesen erlösen will.“

Hinayana und Mahayana wurzeln beide in den grundlegenden Lehren des historischen Buddha Shakyamuni (er lebte um 500 vor unserer Zeit in Nordindien; Buddha bedeutet 'der Erwachte'), unterscheiden sich aber durch die Betonung verschiedener Aspekte der Lehre. Während das Hinayana die eigene Erlösung anstrebt, will der Anhänger der Mahayana die Erleuchtung erlangen, um zum Wohle aller Wesen wirken zu können. Diese Haltung ist im Ideal des Mahayana, dem Bodhisattva, verkörpert, dessen hervorragende Eigenschaft das Erbarmen ist... Im Mahayana wird weniger Wert auf ein mönchisches Leben gelegt; im Gegensatz zur Lehre des alten Buddhismus können hier auch Laien das Nirvana verwirklichen, wobei sie auf die tätige Hilfe durch Buddhas und Bodhisattvas zählen dürfen. (Aus Lexikon der östlichen Weisheitslehren.)

vom Kreuz (1542-1591) gelehrt haben. **Mystik ist die Lehre von der Einheit.** Seit ihren Ursprüngen begleitet und durchdringt die Mystik die **Philosophie.**

Als Zen Lehrer und Kontemplationslehrer möchten wir

- in die **Grundlagen** und Hintergründe der Zen Meditation und der christlichen Kontemplation einführen sowie
- ihre Bedeutung für die **heutige Zeit** darstellen.

Dabei gehen wir sowohl

- auf Theorie als
- auch auf die Praxis ein.
- Die Praxis ist uns besonders wichtig. Aus diesem Grunde meditieren wir gemeinsam am Ende der Vorlesung fünf Minuten (auf dem Stuhl).

Einführende Hinweise in die Meditation für Nichtvertraute mit der Meditation wird nachher Reiner Manstetten geben.

Diese Vorlesung ist eine Vorlesung für Hörer und Hörerrinnen aller Fakultäten und wurde von Reiner Manstetten und mir zum ersten Mal im SS 2003 angeboten. Seitdem haben wir sie jedes Semester meist mit unterschiedlichen Themen gehalten. Reiner Manstetten wird im letzten Drittel der heutigen Vorlesung einiges zu unserem gemeinsamen Hintergrund mitteilen.

1. Was ist Mystik?

Ich sagte vorhin: „Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen der Erfahrung des **Zens und der christlichen Mystik**, wie sie Meister Eckhart (1260-1326),

Teresa von Avila (1515-1582) und Johannes vom Kreuz (1542-1591) gelehrt haben. **Mystik ist die Lehre von der Einheit.** Seit ihren Ursprüngen begleitet und durchdringt die Mystik die **Philosophie.**“ Was ist Mystik?

Lassen Sie mich mit einer **persönlichen Bemerkung** beginnen. Auf meinem eigenen Weg ist die Mystik, mehr und mehr zur **Grundlage** meines ganzen Lebens geworden. **Das heißt nicht**, dass ich fortwährend über diese Grundlage verfüge, wohl aber heißt es, dass ich in **jedem wachen Augenblick** nach Kräften versuche, von dieser Grundlage her zu leben.

Was ist aber Mystik? Die **Idee der Mystik** ist die Idee eines Lebens, das bewusst aus

- seinem **Ursprung**,
- aus seiner **Quelle**

heraus gelebt wird. In dieser Quelle ist alles eins. Daher kann man auch sagen: **Mystik ist die Lehre von der Einheit – der Einheit von Subjekt und Objekt, von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft**, oder, wie Nikolaus von Kues im 15. Jahrhundert lehrte, in der Mystik geht es um die **coincidentia oppositorum, den Zusammenfall aller Gegensätze**. Diese Einheit ist in der Mystik aber **nicht primär Gegenstand einer Theorie**, vielmehr muss sie immer wieder **neu erfahren** werden. Weil Mystik jenseits der Trennung von Subjekt und Objekt ist, ist sie auch

- **jenseits all dessen, was wir Wissen nennen.**
- Mystik ist in gewisser Weise immer **Un-wissen**.

- Dieses Unwissen liegt all unserem Wissen zugrunde, und zugleich **überschreitet das Unwissen** der Mystik alle konkreten Formen unseres **Wissens**.

Der Satz von Sokrates: **Ich weiß, dass ich nichts weiß**, wurde daher von mittelalterlichen Mystikern und Mystikerinnen als Ausdruck einer mystischen Erfahrung gelesen.

2. Der mystische Weg: Wie gelangt man zu einer mystischen Erfahrung?

In der Regel ist es dazu erforderlich zu **üben**. Nun gibt es viele verschiedene Übungswege. Denken Sie z.B. an

- die Kabbala im Judentum,
- die Kontemplation im Christentum,
- den Sufismus im Islam,
- das Yoga im Hinduismus und
- die Zen Meditation im Buddhismus.

Innerhalb jeder dieser **fünf Weltreligionen** gibt es wiederum viele verschiedene Formen. Reiner Manstetten und ich haben seit vierzig Jahren Erfahrung mit zwei Wegen, der Zen Meditation und der christlichen Kontemplation. Seit vier Jahrzehnten üben wir, seit drei Jahrzehnten lehren wir. Heute wollen wir uns auf die Zenmeditation beschränken.

Bevor wir darauf eingehen, noch einmal zurück zu Mystik. Die Stärke der Mystik ist das Überschreiten aller Grenzen. Denn alle Grenzen sind relativ: Gelangt man an eine Grenze, dann gibt es jenseits der Grenze wiederum eine andere Grenze usw. In der Mystik erfährt man den **Ursprung der Grenzen, nämlich das Grenzenlose**. Hier ist alles **Anfang**. Zur Mystik gehört wesentlich

die Erfahrung, dass wir jeden Augenblick **neu anfangen können, und zwar mit jedem Atemzug**. Im Zenbuddhismus heißt eine Regel: **Zengeist ist Anfängergeist**. So beginnen auch große Meister ihre Meditation wie jeder Anfänger mit der einfachen Übung des Beobachten des Atems oder dem Zählen.

Der Ausdruck Mystik hat heute einen Bekanntheitsgrad, wie er noch vor vierzig Jahren undenkbar gewesen wäre. Der Ausdruck Mystik wird dabei heute meist mit **positiven** Konnotationen (Begriffsinhalten) belegt, während man früher stärker das **Geheimniskrämerische und Unwissenschaftliche** an der Mystik **kritisierte**. Vielfach glaubt man heute, dass Mystik ein **Allheilmittel** sei für die religiösen und geistigen **Krisen unserer Zeit**.

- Man scheut die Konkretheit der Religionen,
- hat zu den Wissenschaften kein rechtes Zutrauen mehr,

und da wird mit dem Ausdruck Mystik das **Versprechen** verbunden, von allem frei zu werden, was einen an dieser *unserer Wirklichkeit stört*. Dazu möchten wir zweierlei bemerken:

- (i) Um Mystik zu verstehen, muss man einen **mystischen Weg gehen** und ihn **täglich üben**. Hieran erkennt man, dass **Mystik fordernd** ist. Die Übung kann zuweilen **sehr hart** sein.
- (ii) Aber auch wenn man einen mystischen Weg in ausdauernder Übung vielleicht schon jahrzehntelang gegangen ist und wenn einem tatsächlich mystische Erfahrungen zuteil geworden sind, **entbindet die Mystik nicht von der Aufgabe, sich der konkreten Welt zu stellen**. Und damit verpflichtet uns auch und gerade die Mystik, uns mit anderen Wegen auseinandersetzen, wie sie notwendig zu unserem heutigen Leben gehören. Insbesondere gehören

dazu **Wissenschaft und Religion und Philosophie**. So viel zu meinen Vorbemerkungen.

Wie manche von Ihnen vielleicht wissen: Reiner Manstetten hält im Philosophischen Institut montags um 16.15 im Hörsaal 004 im Erdgeschoss der Neuen Universität eine Vorlesung über philosophische Mystik. Eine Schwierigkeit bei diesem Thema ist, wie er schreibt:

„was vielleicht für jedes große philosophische Thema gilt, gilt gerade für das Thema Philosophische Mystik: Die **Persönlichkeit des Vortragenden lässt sich aus der Darstellung der Sache nicht verkürzen.**“

Das trifft ganz besonders auch für das Thema unserer Vorlesung zu: Denn **jeder Übungsweg** für die Mystik ist in einem Maße **individueller Natur**, wie das kaum bei **anderen Übungswegen** für andere Bereiche der Fall ist. Das ist darauf zurückzuführen, dass der mystische Übungsweg ein Weg ist, der

- **täglich geübt** werden sollte und
- den täglichen Alltag durchdringen sollte.
- Vor allem: er ist ein **Erfahrungsweg**, der bis zum bis zum Ende des Lebens führt. Reiner Manstetten und ich gehen ihn nun seit über vier Jahrzehnten.

Diese Erfahrungen schließen auch **Grenzerlebnisse** ein. Der Theologe, Wissenschaftler und Philosoph, der Mystiker Nikolaus von Kues (1404-1461) spricht, wie ich oben erwähnt hatte, vom Zusammenfall der Gegensätze, coincidentia oppositorum. Er mahnt, dass es notwendig ist, diese Gegensätze genau zu unterscheiden, insbesondere, wie Ignatius von Loyola (1491-1556) forderte, sei es notwendig, die Geister zu

unterscheiden, die Mystikern in ihrer Grenzerfahrung begegnen.
Wissenschaft und insbesondere die Philosophie sind dazu hilfreich.

Reiner Manstetten wird nun auf unseren gemeinsamen jahrzehntelangen **Hintergrund unserer Meditationspraktik** eingehen und dann die **Praxis der Meditation** erläutern. Schließlich wird er am Ende die **fünfminütige Meditation leiten.**

Reiner Manstetten:

- Malte Faber und ich sind uns begegnet nach einem Zen-Sesshin bei Pater Willigis Jäger. Willigis war Benediktinermönch im Kloster Münsterschwarzach und konnte mit Erlaubnis seines Ordens über etliche Jahre in Kamakura, Japan, die Zen-Übung praktizieren unter Anleitung des Zen-Meisters Yamada Koun Roshi. Yamada erteilte Willigis die Befugnis, Zen zu lehren, und Willigis hat an Malte Faber und mich eine solche Befugnis weitergegeben.
- Ich möchte Ihnen einige Erinnerungen an Willigis mitgeben. Willigis hat in meinem Leben eine wichtige, ja, entscheidende Rolle gespielt. Ich habe ihn 1982 in Dietfurt im Franziskanerkloster kennengelernt. Das Zen-Sesshin, auf das ich mich einließ (ich hatte nie an einer Einführung teilgenommen) war eine Tortur, und Willigis war eine Enttäuschung, jedenfalls am Anfang. Er war so normal und so einfach und so direkt, ohne irgendeinen Geruch von Heiligkeit! Aber am Ende des Sesshins wusste ich: Willigis ist es, und ich bat um die Annahme als Schüler. Willigis selbst strahlte damals – auf ganz irdische, völlig unabgehobene Weise – unerschöpfliche Energie und Lebenskraft aus, wie jemand, der

wahrhaft angekommen ist, der weiß, dass er angekommen ist und der andere ermuntern will, auch anzukommen. Er schuf Vertrauen, und da war es leicht, morgens um 5.00, manchmal freiwillig sogar noch früher, aufzustehen und sich immer wieder neu vor die leere Wand zu setzen, Stunde um Stunde, von morgens bis abends, manchmal auch bis spät in die Nacht hinein, Tag um Tag, ohne etwas zu wollen, ohne etwas zu denken. Ich wollte und dachte zwar dennoch viel in diesen gar nicht so leichten Phasen der Zen-Übung, aber Willigis lehrte mich, auch das anzunehmen.

- Die meisten übten damals das Koan Mu, das zeitlose Echo jenes Mu, das der Meister Joshu (Zhaozhou Congshen, China, 778-897) dem Mönch zurief, der ihn in allem Ernst fragte: Hat der Hund Buddha-Natur? Mit anderen Worten: Alles ist Buddha, so haben wir Mönche es doch gelernt, alles ist Leben des Erwachten, also auch dieser Köter hier? Mu! – d.h. Nicht, Hat nicht, Nichts, das war die Antwort des Meisters. Und in den Sesshins nahmen wir diese Frage: Was ist Mu? und diese Antwort: Mu! als *ein* innerlich tönendes MU, jenseits von Frage und Antwort in unsere Übung auf, Atemzug für Atemzug. Wenn ich vor dem Dokusan-Raum wartete, fühlte ich mich immer ein wenig wie der Siebtklässler vor einer Prüfung durch den strengen Lehrer, aber die Ängstlichkeit war durchzogen von freudiger Erregung. Wenn dann von innen die Glocke tönnte und sich die Tür öffnete, war man nichts als Erwartung, und es verschlug gar nichts, dass man doch genau wusste, was kam. Kaum war man eingetreten, nach wechselseitiger Verneigung, fragte Willigis: Was ist Mu? Es kam mir so vor, als sähe er nicht die Person, die er vor sich hatte, sondern dringe mit

seinem Blick in etwas vor, was jenseits der Person, aber zugleich in ihrem Innersten präsent ist. Ein oder zwei Minuten später war man wieder draußen, erleichtert, glücklich, ermutigt von einer Geste, einem Zuspruch des Meisters, auch wenn man sich etwas schämte, weil man die Lösung nicht wusste. Irgendwann, an irgendeinem Punkt, löste es sich von selber. Willigis ging es darum, seine Schüler energisch auf diesen Punkt zuzutreiben.

- Für Malte und mich waren die Zen-Sesshins in den achtziger Jahren bei Willigis eine einmalige Erfahrung. Man musste nur am Eingang des Hauses Sankt Benedikt ankommen, um das Gefühl zu bekommen, an der Schwelle eines heiligen Raumes zu stehen, das Gefühl. Hier ist ES. Und ab jetzt geschah alles Wesentliche einfach durch das Dasein und die Übungspraxis, man brauchte dazu keine weihevollen Texte, keine besonderen Bilder, besondere Musik, besondere Düfte, besondere Gewänder, besondere Inszenierungen. Kaum saß man am ersten Abend auf seinem Platz im Zendo oder im Gelben Saal, war man in der Tiefe des Lebens angekommen. Bei den Mahlzeiten, die schweigend eingenommen wurden, bei der Arbeit in Haus und Garten, war es auch nur Spülen oder Kloputzen, immer war gegenwärtig, was man am Ende eines Sesshin-Tages, angekündigt durch das laute Klacken eines Holzhammers auf ein Hartholzbrett, gesprochen von der Sesshin-Assistenz, eindringlich zu hören bekam: „Aus tiefstem Herzen sage ich Euch allen: Leben und Tod sind eine ernste Sache. Alle Dinge vergehen schnell. Jeder von euch sei wachsam, keiner sei nachlässig, keiner vergesslich.“

- Ich komme nun zur Übung. Was ich jetzt sage, gilt nicht nur für Zen. Es geht um ein innerlich lauschendes Schweigen, oder um ein inneres Schweigen, das zugleich Lauschen ist – Lauschen in eine grenzenlose Offenheit. Es ist ein Lauschen, das nichts Bestimmtes erwartet und fordert, keine Mitteilung, kein Gedanke, keine Botschaft, kein Bild, keine Energie. Nur Lauschen, Schweigen, leer werden, Sich öffnen, weit werden. Die Übung fokussiert auf den Atem, im Christentum spricht man auch vom Atemgebet.
- Wichtig ist dafür zunächst, dem Atem einen Raum der Ruhe zu bieten. Dieser Raum ist unser Leib selbst, den wir zur Ruhe bringen. Es gilt eine Haltung zu finden, in der wir buchstäblich still sitzen. Das können wir alle hier üben, vielleicht etwas erschwert durch die Online-Situation. Das erste: das Blickfeld vor uns sollte leer sein, räumen Sie daher die Gegenstände auf Ihrem Tisch beiseite.
- Nun rücken wir auf dem Stuhl etwas nach vorne, lösen den Rücken von der Lehne. Wir achten jetzt auf Füße, die parallel zueinander auf dem Boden stehen, die Beine nicht gekreuzt, sondern gelöst nebeneinander. Die Hände legen wir wie ein Schale in den Schoß. Die geöffnete linke Hand nach unten, die rechte Hand hinein, die Daumen berühren sich leicht, Daumen und Zeigefingen bilden ein Oval.
- Mit den Füßen spüren wir den Boden, mit den Sitzknochen die Unterlage. Nun richten wir uns Wirbel für Wirbel, im Steißbein ansetzend, auf. Wir schieben dazu den Bauch etwas vor, heben das Brustbein und lassen die Schultern sinken. Der Kopf ist gerade, mit dem Scheitelpunkt spüren wir nach oben in die Höhe. Den Kopf

nehmen wir leicht zurück, achten, dass er gerade bleibt, die Ohren sind fast über den Schultern. Der Mund ist geschlossen, der Unterkiefer locker, nicht die Zähne zusammenbeißen. Wir setzen ein stilles Lächeln der Dankbarkeit auf, das unsere ganze Übung begleiten sollte. Die Augen behalten wir offen, aber nur einen schmalen Schlitz, etwa ein Drittel des Gewöhnlichen, der Blick ist nach vorne gesenkt. Er hält nichts fest, wir vergessen, was wir außen sehen, die Achtsamkeit ist nach innen gerichtet.

- Sie richtet sich auf den Atem. Wir lassen ihn frei kommen und gehen, wie er kommt und geht. Nicht: Ich atme, ich will so und so atmen, sondern der Atem im Einatmen in uns hinein, wir wissen nicht woher, auch das Einatmen kommt von selbst, so wie es sich ergibt, und wir lassen den Atem im Ausatmen gehen, fließen, so wie es sich ergibt. Jedoch ist es sinnvoll, vor allem wenn wir länger üben, mit drei bewusst tiefen Atemzügen zu beginnen, die wir vorbereitende Atemzüge nennen. Durch die Nase tief ein – durch den leicht geöffneten Mund ausstreichen lassen. Dreimal.
- Wir schließen dann den Mund, wir atmen nur noch durch die Nase und folgen dem Kommen und Gehen des Ein- und Ausatmens. Wenn Ablenkungen von außen oder meistens von innen kommen, achten wir nicht darauf. Finden wir uns aber richtig abgelenkt, so werfen wir uns das nicht vor und fragen nicht, was wir falsch gemacht haben. Merken wir, dass wir abgelenkt sind, kehren wir sofort zu diesem gegenwärtigen Atemzug zurück. Nur dieser Atemzug, nur dieser Augenblick, immer wieder neu. Jeder Atemzug ein Neuanfang! Wo immer ich mich finde, abgelenkt, zerstreut – ich kehre zurück zum Atem.

Ich schlage jetzt den Gong dreimal, wir üben fünf Minuten, und wenn ich danach den Gong zweimal anschlage, lösen wir unsere Übungsposition.