

**Malte Faber und Reiner Manstetten, Universität Heidelberg**

**Vorlesung für Hörer aller Fakultäten:**

**Zenbuddhismus und christliche Kontemplation Nr. 6 SoSe 2022**

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

### **Das Doppelgebot der Liebe und die Kontemplation**

Die Gebets- und Übungspraxis der christlichen Kontemplation ist darauf angelegt, in die Erfahrung des Eins-Seins mit der letzten Wirklichkeit, mit Gott, zu führen. Der Weg zur Einswerdung ist die Liebe.

Diese Aussage, dass der Weg zu Gott die Liebe ist, unterscheidet Kontemplation nicht von anderen Wegen in den Offenbarungsreligionen Christentum, Judentum und Islam, Was ist das Besondere an der christlichen Kontemplation?

Ich möchte diese Frage beantworten, indem ich auf das sogenannte Hauptgebot bzw. das Doppelgebot der Liebe eingehe.

Im Markusevangelium (12, 28 ff). lesen wir:

„Und einer der Schriftgelehrten, der gehört hatte, wie sie miteinander stritten, trat hinzu, und da er wusste, dass er [Jesus] ihnen gut geantwortet hatte, fragte er ihn: Welches Gebot ist das erste von allen? Jesus antwortete ihm: Das erste ist: »Höre, Israel: Der Herr, unser Gott, ist *ein* Herr; und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft! (5. Mose 6,4-5) Das zweite ist dies: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!« (4. Mose 19,18) Größer als diese ist kein anderes Gebot.“

Als gesetzestreuer Jude formuliert Jesus hier keine neuen Gebote, sondern schöpft aus der hebräischen Bibel. Trotzdem setzt seine Antwort auf die Frage des Schriftgelehrten einen eigenen Akzent. Denn keineswegs selbstverständlich ist es, dass zwei Gebote, die an ganz unterschiedlichen Stellen der Tora stehen und für unterschiedliche Kontexte formuliert sind, als unmittelbar zusammengehörig angesehen werden. Auffällig ist auch: Der Schriftgelehrte fragt nach *einem* Gebot, aber Jesus präsentiert zwei, ein erstes und ein zweites. Dann aber sieht es so aus, als ob beide zusammengenommen den *einen* Maßstab bilden, an dem alle

anderen Gebote gemessen werden. In der Formulierung Jesu erscheinen sie quasi als ein Gebot in zwei Gestalten.

Für die Kontemplation ist zwar das erste Gebot, das sich auf die Liebe zu Gott bezieht, das wesentliche, aber will man den Weg der Kontemplation verstehen, darf man das zweite nicht übergehen: Nächstenliebe bringt die personale Dimension ins Spiel. Der Nächste ist immer Person, konkrete diese gegenwärtige Person, die mir real oder in der Vorstellung präsent ist, und wenn ich diese Person „wie mich selbst“ lieben soll, dann ist auch dieses „selbst“ nicht eine abstrakte, allgemein menschliche Instanz, sondern angesprochen sind mein personales Selbst, mein Ichbewusstsein, mein Charakter, meine Schwächen und Stärken, Licht und Schatten meiner Seele. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, so las es Jesus von Nazareth es im Buch Leviticus in der griechischen Bibelübersetzung, den hebräischen Text übersetzt Martin Buber, womöglich wortnäher, so: Liebe deinen Nächsten - er ist wie du. Wir werden in den kommenden Vorlesungen genauer zusehen, inwiefern dieses Gebot für die Kontemplation wichtig ist. Hier möchte ich nur andeuten: mit der Nächstenliebe und darin angesprochenen Selbstliebe wird ausdrücklich die Dimension des Personalen für jeden Weg, der christlich genannt werden kann, als wesentlich bezeichnet. Zugleich aber ist die personale Liebe Bewährungsprobe für eine allumfassende, alles Persönliche in sich bergende und zugleich überschreitende transpersonale Liebe, deren Gehalt in dem ersten der beiden Gebote angesprochen wird.

### **Das Doppelgebot der Liebe, Teil 1**

„Höre, Israel: Der Herr, unser Gott, ist *ein* Herr; und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft!“

Im Judentum ist der erste Satz: Höre, Israel (

Israel: Der Herr, unser Gott, ist *ein* Herr, wesentlicher Bestandteil der täglichen Gebetspraxis, er wird auch als das jüdische Glaubensbekenntnis bezeichnet.<sup>1</sup> Dem Hören oder Lauschen entspricht in der Kontemplation das Schweigen – alles soll zur Ruhe gebracht werden, still werden, was uns daran hindert, aufzunehmen und anzunehmen, dass die letzte Wirklichkeit Eins, Eines und Einer ist, und dass diese Einsicht für uns die wesentliche Erkenntnis schlechthin ist.

---

<sup>1</sup> Informativ hierzu: <https://www.talmud.de/tlmd/das-schma-jisrael-im-morgengebet/>.

Heute aber möchte ich mich mit drei Fragen beschäftigen, die sich aus dem eigentlichen Gebot ergeben: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft!

1. Wer oder was ist die Wirklichkeit, die das Gebot anspricht als *den Herrn, deinen Gott*
2. Wie ist die Forderung zu verstehen, dass die Liebe hervorgehen soll *aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft!*
3. Was bedeutet es in diesem Zusammenhang, zu *lieben*? Was bedeutet es für die Person, die zur Liebe aufgerufen wird, was bedeutet es für die Wirklichkeit, die Gegenstand der Liebe sein soll, *den Herrn deinen Gott*?

Ganz offensichtlich bieten alle drei Fragen größte Schwierigkeiten, wenn man sie vernünftig, klar und deutlich beantworten möchte. Es sind Schwierigkeiten, die wenn man sie zusammennimmt, die Erfüllung des Gebotes als völlig unmöglich erscheinen lassen können. Dass erscheint misslich, denn ein Gebot sollte so eindeutig formuliert werden, dass man ohne allen Zweifel sagen kann, wann es erfüllt und wann es übertreten wird.

Die erste ins Auge springende Schwierigkeit ist: Wie kann ich herausfinden, wer oder was Gott ist, wie er sich von allem unterscheidet, was nicht Gott ist.

Die zweite Schwierigkeit: Mein Herz, meine Seele, mein Verstand und meine Kraft sollen ganz sein, nicht geteilt, nicht in Widersprüche und Konflikte verwickelt sein. Faust in Goethes Drama sagt: „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust...“ Das wäre laut Aussage des Gebotes keine Basis für seine Erfüllung. Aber kennt nicht manche von uns Ähnliches? Wer weiß nicht aus eigener Erfahrung vom Herzen, das sich bald dahin, bald dorthin neigt, vom Verstand, von dem der Dichter Eduard Mörike einmal sagt, dass er *wühlet... zwischen Zweifeln her und hin*, von der Kraft, die oft gespalten ist in Bestrebungen, die einander nicht ergänzen, sondern bekämpfen, von den Energien des Begehrens und der Abneigung, von Begeisterung und Lust, von Unlust, Sorge, Zorn und Angst. Die Vielfalt, die unser Innenleben ausmacht, ist kaum ja ganz in Harmonie

Aus diesen beiden Schwierigkeiten ergibt sich eine dritte ganz von selbst: Was kann diese Liebe sein, die ich Gott entgegenbringen soll, wenn ich nicht weiß, wen oder was ich da lieben soll (Schwierigkeit 1), wenn ich nicht weiß, ob ich angesichts der Zerrissenheit von Seele, Herz, Verstand und Kraft überhaupt liebesfähig im Sinne des Gebotes bin (Schwierigkeit 2)

In der Kontemplation gehören alle drei Schwierigkeiten gewissermaßen dazu, sie gelten daher nicht als Schwierigkeiten, sondern werden zu Teilen des Weges. Als solche haben sie ihre

eigene Bedeutung sowohl für die Praxis als auch deren theoretische Reflexion. Das bedeutet nicht, dass sie eine theoretisch befriedigende Lösung finden. Aber sie werden zu integralen Bestandteilen der Kontemplation, eines Gebets- und Lebensweges, der durchaus auch Ansprüche des Denkens mit einschließt. Denn hinter der Kontemplation stehen, wie wir gleich sehen werden, anspruchsvolle theologische und philosophische Konzeptionen.

### **Wer oder was ist Gott?**

Dem Doppelgebot voraus geht, wie wir hörten, die Formulierung: „Höre, Israel: Der Herr, unser Gott, ist *ein* Herr.“ Kontemplation stützt sich auf die sogenannte negative Theologie. Ausgehend von nicht-christlichen neuplatonischen Denkern wie Plotin (205-270) und Proklos (412-485) hat um 500 ein christlicher Denker, der seine Werke (unter anderem „Über die mystische Theologie“ und „Über die himmlischen Hierarchien“) unter dem Namen des Paulus-Schülers Dionysios Areopagita veröffentlichte, die für Mystiker und Philosophen wie Meister Eckhart und Nikolaus von Kues entscheidenden Thesen einer negativen Theologie aufgestellt.

Das Wesen Gottes ist unerkennbar, erkennbar sind nur seine Auswirkungen. Über Gott lässt sich daher nichts Bejahendes sagen, man kann allenfalls sagen, was Gott nicht ist – etwa dass er Gott kein sinnlich erkennbarer Gegenstand ist, dass er nicht endlich ist, dass er nicht Stimmungen unterworfen ist etc. Aber man kann Gott weder Allmacht noch Allwissenheit noch Gerechtigkeit zuschreiben, allerdings heißt das nicht, dass Gott nicht allmächtig, allwissend und gerecht wäre. Aber solche und ähnliche Begriffe scheitern an der unfassbaren Wirklichkeit, auf die sie sich richten. Nicht einmal die Behauptung, dass Gott existiert, ist zutreffend, ebensowenig, wie die Aussage, Gott existiert nicht, wahr ist. Erst jenseits der Schranken, die Begriffe wie Existenz oder Nicht-Existenz anzeigen, ließe sich Gott erkennen – aber nicht mit einem Erkenntnisvermögen, wie es uns Menschen eigen ist. Wenn das Gebot betont, dass Gott einer ist, so hebt die negative Theologie hervor, dass die hier gemeinte Eins keine Zahl ist. Es gibt zu dieser Eins Gottes keine darauf folgende Zwei, und die Eins ist daher keine Eins, wie unser Verstand die Eins versteht. Unwissen, Nicht-Verstehen – das ist die Stellung des menschlichen Verstandes gegenüber der letzten Wirklichkeit. Kontemplation heißt demgemäß: Sich von allem, was Erkenntnis heißen kann, von sinnlicher Wahrnehmung, von Vorstellung aller Art und ebenfalls vom Denken zu lösen – in dem einzigen Wissen, dass alles, was wahrgenommen, vorgestellt oder gedacht werden kann, nicht Gott ist. Gott im Sinne der negativen Theologie zu lieben, heißt demgemäß für den Menschen, sich ganz und gar auf sein Unwissen einzulassen, wissend, dass man nichts weiß. „Du sollst Gott lieben

ungeachtet seines Liebenswertseins, das heißt, nicht deshalb, weil er liebenswert wäre, denn Gott ist nicht liebenswert, er ist über alle Liebe und Liebenswürdigkeit erhaben. Wie denn soll ich Gott lieben? - Du sollst Gott ungeistig lieben, das heißt so, daß deine Seele ungeistig sei und entblößt aller Geistigkeit; denn, solange deine Seele geistförmig ist, solange hat sie Bilder. Solange sie aber Bilder hat, solange hat sie Vermittelndes; solange sie Vermittelndes hat, solange hat sie nicht Einheit noch Einfachheit. Solange sie nicht Einfachheit hat, solange hat sie Gott nie recht geliebt, denn recht zu lieben hängt an der Einhelligkeit. Daher soll deine Seele allen Geistes bar sein, soll geistlos dastehen. Denn, liebst du Gott, wie er Gott, wie er Geist, wie Person und wie der Bild ist, - das alles muß weg. `Wie denn aber soll ich ihn lieben? - Du sollst ihn lieben, wie er ist ein Nicht-Gott, ein Nicht-Geist, eine Nicht-Person, ein Nicht-Bild, mehr noch: wie er ein lauterer, reines, klares Eines ist, abgesondert von aller Zweiheit. Und in diesem Einen sollen wir ewig versinken vom Etwas zum Nichts. Dazu helfe uns Gott. Amen.“<sup>2</sup>

Für die Übung der Kontemplation geht es hier um ein, wie Meister Eckhart es nennt, überformtes Unwissen. Johannes vom Kreuz (1542-1591) spricht von der dunklen Nacht. Kein Wissen, kein Halt, keine Orientierung bietet sich dem Menschen, der sich darauf einlässt, aber gerade indem sich ein Mensch mit allem seinem Vermögen darauf einlässt, gelangt er zu seiner eigentlichen Bestimmung.

### **Selbsterkenntnis.**

Ist eine Gottesliebe, wie Meister Eckhart sie fordert, möglich? Ist es möglich, sich ganz auf die dunkle Nacht einzulassen? Gemäß der Formulierung des Gebotes müssen Herz, Seele, Verstand und Kraft ganz sein, nicht gespalten, nicht zerstreut sein. Bei den meisten von uns ist das Gegenteil der Fall. Was tun? Für die Kontemplation geht es hier um aufrichtige Selbsterkenntnis einerseits, um einen Prozess, der über die Defekte, Schranken und Schwächen des individuellen Selbst hinausführt andererseits. Unbeschönigt sich dem zu stellen, was man an und in sich findet, ist für Teresa von Avila (1515-1582) gleichsam das tägliche Brot der Kontemplation. Eine solche Forderung ist nicht leicht zu erfüllen, denn Menschen neigen dazu, vor allem eigene Schuld, aber generell auch eigene Schwächen, Fehler sowie tiefe Verletzungen, die ihnen angetan wurden, entweder zu verdrängen oder aber zu dramatisieren. Ein einfaches Gewahrwerden ohne Wertung, ein Anerkennen dessen, was im Innern ist, ein Annehmen der eigenen Person, wie sie vorgefunden wird, ohne

---

<sup>2</sup> Meister Eckhart, Pr. Renovamini spiritu mentis verstrae, in: Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate, Josfe Quint (Hg. und Üs.), Diogenes Taschenbuch, München., 1979, S. 355.

Verharmlosung, ohne Beurteilung oder Verurteilung ist Bedingung für die im Gebot geforderte Ganz-Werdung, die durchaus als eine Heilung anzusehen ist. Im Buddhismus lässt sich in diesem Zusammenhang auf die Vipassana-Schule verweisen. In der christlichen Tradition ist in diesem Zusammenhang oft von Sünde die Rede – allerdings wird der Begriff oft missverstanden. Gemeint ist ein Uneins-Sein mit sich und in sich, das Unfrieden mit den Mitmenschen und Mitgeschöpfen bewirkt und den Menschen von seinem Ursprung, Gott, absondert. Diese Absonderung einfach wahrzunehmen, ebenso ihre destruktiven Folgen, ist die Aufgabe der Selbsterkenntnis – allerdings gehört ganz wesentlich die Wahrnehmung all dessen, was hier heilend wirken kann. Teresa von Avila, die auf der einen Seite entschiedene Selbsterkenntnis, Bewusstwerdung der Spaltungen im Innern und der Getrenntheit von Gott, fordert, verweist auf der anderen Seite darauf, dass es dabei durchaus auch ein Zuviel geben kann. Sie vergleicht den Menschen, der sich der Selbsterkenntnis anheimgibt, mit einer Biene, die im Stock den Honig bereitet, ohne weitere Anhaltspunkte als das Dunkel, in dem sie sich drinnen befindet. Aber die Biene muss auch gleichsam aus der Enge des Selbst hinaus, sie muss im Freien ihre Kraft zu fliegen erfahren und ausüben und ihre Berufung erkennen, den Nektar aus den Blüten zu saugen und heimzuholen.

Ganz sind Herz und Seele, Verstand und Kraft im Verständnis der Kontemplation erst da, wo ein Mensch sich von allen Verhärtungen, Verengungen und Verstrickungen gelöst, die er in der Selbsterkenntnis vorfindet. Kontemplation bietet dafür Übungsweisen an, bei denen es um ein radikales Leerwerden geht: Erst wenn der Mensch gänzlich frei ist, d.h. leer von Besetzungen, die aus Gefühlen, Vorstellungen, Bildern, Gedanken resultieren, wenn Erwartungen und Erinnerungen den Raum des Bewusstseins nicht mehr ausfüllen, wenn Gier, Zorn, Angst, Sorge, Gefühle von Lust und Unlust keinen Einfluss auf die Handlungen eines Menschen haben, dann kann er sich mit ganzem Herzen und ganzer Seele auf die Liebe Gottes einlassen. Leer werden bedeutet, offen, ganz und gar offen zu werden für das Wesentliche. Im „Höre Israel“ ist dieses Leer werden angesprochen, wenn man es aus dem Geist der Kontemplation versteht.

### **Die Liebe Gottes**

Ist Gottesliebe, wie Meister Eckhart sie fordert, möglich? Müsste der Mensch sie aktiv leisten, müsste sie aus seinem Wirken hervorgehen, wohl kaum. Die Weise, wie die Kontemplation diese Forderung versteht, leitet sich her aus einer Aussage, die sich im ersten Brief des Apostels Johannes findet. In 1 Johannes 4,16 heißt es: „Gott ist die Liebe.: Gott ist Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott.“ Man kann darüber streiten, ob im

Rahmen einer strikt negativen Theologie eine solche (positive) Aussage über Gott überhaupt getroffen werden kann. Sie spiegelt aber eine Erfahrung wider, die die wesentliche Erfahrung der Kontemplation ist: Dass nämlich, wer sich auf diesen Weg macht, ohne eigenes Zutun nach innen und immer weiter nach innen gezogen wird, bis zur Realisierung eines vollständigen Einsseins. Nicht Liebe zu leisten, wird der Mensch im Hauptgebot aufgefordert, sondern sich der Liebe anzuvertrauen. Denn das, was zieht, trägt den Namen Liebe. Der Mensch fühlt sich, so weit er dieses Ziehen spürt, sich als gezogen erfährt, angenommen, von seinen Begrenzungen befreit und über sich hinaus getragen. Dieses innere Ziehen, das immerfort geschieht, zuzulassen, und sich von allem, was seine Wahrnehmung behindert, zu lösen, das bringt den Menschen in die eigentliche Kontemplation. Johannes vom Kreuz (1542-1591), Freund und zeitweiliger Beichtvater der Teresa von Avila, spricht von der „eingegossenen Kontemplation“, die Gott dem Menschen „geben will“, und fährt fort: „Kontemplation ist ja nichts anderes als ein geheimes, friedliches und liebendes Einströmen Gottes, so daß er, wenn man ihm Raum gibt, den Menschen im Geist der Liebe entflammt“.<sup>3</sup> Die Liebe, die im Hauptgebot gefordert wird, ist dem Menschen im Innersten immer schon zugekommen und wirkt ihrerseits, um den Menschen ganz zu machen und ihn in ihrem Raum zu sich kommen zu lassen. Damit aber hat sich das Gebot in gewisser Weise umgekehrt: Die Aufforderung an den Menschen, Gott zu lieben, wandelt sich in die Einsicht, immer schon der Geliebte oder, wenn man die Seele als weiblich versteht, die Geliebte Gottes zu sein. Das Gebot verliert den Charakter der dem Menschen auferlegten Pflicht und wandelt sich in die Verheißung einer Erfahrung, die für das Leben des Menschen in seiner Ganzheit bestimmend wird.

So ist für Johannes vom Kreuz die dunkle Nacht, die durchaus auch Schmerz, Zweifel, innerliche Trockenheit und Gefühle der Verlassenheit hervorrufen, letztlich der Raum für den Weg der Liebe. In einem Gedicht, das als ein Höhepunkt spanischer Lyrik gilt, hat Johannes den Gang auf dem Weg der Kontemplation dargestellt im Bild der jungen Frau, die ihr Haus verlässt, um unbemerkt von allen anderen ihren Geliebten zu finden und seine Liebe zu erleben. Vorbild für das Gedicht, in dem Johannes vom Kreuz diesen Gang in poetischen Bildern darbietet, ist das Hohe Lied Salomos aus der Hebräischen Bibel.

Achten Sie beim Hören auf Folgendes: Zu Anfang ist es die Frau, die aufbricht, aber was sie führt, das Licht, das in ihrem Herzen brannte, das ist schon die anziehende Gegenwart des Geliebten in ihr. Die Begegnung aber ist Einswerdung: „die Geliebte in den Geliebten

---

<sup>3</sup> Johannes vom Kreuz, Die dunkle Nacht, Ulrich Dobhan, Elisabeth Hense, Elisabeth Peterrs (Hg. u. Üs.), Herder, Freiburg, 2009<sup>9</sup>, S. 71.

verwandelt.“ Beachten sie auch, dass Gott in diesem Gedicht nicht „Gott“ genannt wird. Mit den Augen und dem Herzenssinn der Liebe ist Gott nicht Gott, was immer man sich unter Gott denken mag, sondern Gott geht auf in einer namenlos geliebten und liebenden Wirklichkeit, die, wird sie als Berührung erfahren, alles vergessen lässt.

### **Johannes vom Kreuz: Gesang der Seele**

In einer dunklen Nacht  
entflammt von Liebesehnen,  
o seliges Geschick!  
entfloh ich unbemerkt,  
da nun mein Haus in Ruhe lag.

In Dunkelheit und ungefährdet,  
auf geheimer Leiter, verummt,  
o seliges Geschick!  
in Dunkelheit und im Verborgnen,  
da nun mein Haus in Ruhe lag.

In der seligen Nacht,  
insgeheim, so daß mich keiner sah,  
und ich selber nichts wahrte,  
ohne anderes Licht und Geleit  
außer dem, das in meinem Herzen brannte.

Dieses führte mich  
sicherer als das Mittagslicht  
dorthin, wo meiner harnte  
der mir wohl Vertraute,  
an den Ort, wo niemand sonst sich zeigte.

O Nacht, die mich lenkte!  
O Nacht, holder als das Frührot!  
O Nacht, die den Geliebten  
mit der Geliebten vereinte,  
die Geliebte in den Geliebten wandelte.

An meiner blühenden Brust,  
die für ihn sich ganz bewahrte,  
dort schlief er ein,  
und ich war zärtlich zu ihm,  
und die Zedern fächelten im Wind.

Der Windhauch von der Zinne  
als er sein Haar ausbreitete –  
mit seiner leichten Hand  
berührte er meinen Hals  
und machte alle meine Sinne schwinden.

So blieb ich und vergaß mich selbst,  
neigte das Antlitz über den Geliebten.  
Alles erlosch, ich gab mich auf,  
ließ meine Sorge fahren,  
vergessen unter Lilien.

