

Malte Faber und Reiner Manstetten Zen Buddhismus und christliche Kontemplation

Siebte Vorlesung

WS 2025/26

Kontemplation ist, wie ich in der letzten Woche sagte, ein Weg des Gebets. Die Gebetslehre der Kontemplation hat vielleicht am besten der Meister Eckhart in seinen Erfurter Reden um 1295 formuliert. Ich wiederhole den Text, den ich Ihnen am Ende der Vorlesung letzte Woche präsentiert habe:

„Das kräftigste Gebet und nahezu das allmächtigste, alle Dinge zu erlangen, und das allerwürdigste Werk vor allen ist jenes, das hervorgeht aus einem ledigen Gemüt. Je lediger dies ist, um so kräftiger, würdiger, nützlicher, löblicher und vollkommener ist das Gebet und das Werk. Das ledige Gemüt vermag alle Dinge.

Was ist ein lediges Gemüt?

Das ist ein lediges Gemüt, das durch nichts beirrt und an nichts gebunden ist, das sein Bestes an keine Weise gebunden hat und in nichts auf das Seine sieht, vielmehr völlig in den liebsten Willen Gottes versunken ist und sich des Seinigen entäußert hat. Nimmer kann der Mensch ein noch so geringes Werk verrichten, das nicht hierin seine Kraft und sein Vermögen empfinde.

So kraftvoll soll man beten, daß man wünsche, alle Glieder und Kräfte des Menschen, Augen wie Ohren, Mund, Herz und alle Sinne sollten darauf gerichtet sein; und nicht soll man aufhören, ehe man empfinde, daß man sich mit dem zu vereinen im Begriffe stehe, den man gegenwärtig hat und zu dem man betet, das ist: Gott.“¹

¹ Meister Eckhart, RdU, Traktat 2, EW II, S. 337 u.339.

1. Das Atemgebet

Für das Gebet empfiehlt Eckhart *keine* bestimmte Methode. Aber einen guten Gebetsweg erkennt man daran, dass er die Tugend fördert, die Meister Eckhart Abgeschiedenheit nennt.

Ich vollziehe nun einen Sprung in unsere Gegenwart, indem ich einen solchen Weg für unsere Zeit vorstelle. Es handelt sich um das *Atemgebet*, wie Schwester Ludwigin Fabian es lehrte, angeregt von Paulus: „Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.“² Das griechische Wort *pneuma* - πνεῦμα - das gewöhnlich durchaus zutreffend mit *Geist* übersetzt wird, bedeutet auch *Atem*, so dass man Paulus buchstäblich korrekt auch so wiedergeben könnte: „Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Atem selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.“

Diese Übersetzung führt uns ins Zentrum des Atemgebets. Wenn wir den Atem selbst in und für unser Beten eintreten lassen, werden wir befreit von dem Anspruch, wir wüssten, was wir beten sollen und beten wollen. Das Atemgebet entlastet uns von allem eigenen Wissen, Wollen und Haben, gemäß dem, was Eckhart über den wahrhaft ledigen Menschen sagt, der nichts will, nichts weiß und nichts hat.

In der Hinwendung zum Atem löst sich also der Mensch von allem, was er besitzt, von seinem Wissen und Wollen, und er öffnet sich für das, was man den Atem hinter dem Atem nennen könnte, für den Geist der Liebe, die ihn aus ihrem verborgenen Ursprung heraus belebt. Wenn Meister Eckhart lehrt, dass Gott alles, was er vor tausend und mehr Jahren schuf, gerade jetzt in diesem gegenwärtigen Augenblick neu schafft, so darf man sagen, dass der Atem, den

² Römer 8, 26.

Gott einst dem Adam, dem Lehmkloß (das hebräische Wort *adamah* bezeichnet den Erdboden) einblies (Buch Genesis, Kapitel 2), jetzt neu in jedem Jetzt und in unserem Leib eingegeben wird. Und wie der erste Mensch Adam durch den Odem Gottes ein lebendiges Wesen ward, so werden auch wir, wenn wir den Atem aus seiner tiefsten Tiefe empfangen, lebendig aus dem Grund des liebenden Vertrauen in uns, das wir als Vorgabe aus dem göttlichen Grund empfangen.

Atmen ist eine uns eigene Betätigung, aber nicht unsere eigene Leistung. Wir sagen zwar, dass *wir* atmen, aber ob wir atmen oder nicht, ist nicht abhängig von unserer Willensentscheidung. Die Luft zum Atmen empfangen wir, ja, auch die Bewegung des Atmens selbst kommt uns als etwas Empfangenes zu. Unser Atmen geschieht in der Regel unbemerkt. Wohl aber können wir, was wir empfangen, jederzeit als eigene Lebenstätigkeit vollziehen und wahrnehmen. Wir können uns mit gesammelter Aufmerksamkeit ganz auf unser Atmen einlassen, während Denken und Wollen zum Schweigen gebracht werden. Dieses gänzliche und vorbehaltlose Sich-Einlassen ist der Kern des Atemgebetes: Nichts wollen und denken wir, nichts nehmen wir wahr außer dem, was sonst unbemerkt und unbeachtet, aber ohne Unterlass an uns geschieht: Das Atmen.

2. Ich und Du

Zum Gebetsweg im Sinne der Kontemplation gehört ein weiterer Aspekt, der nicht weniger bedeutsam ist als die Stille des Atmens. Ich meine das persönliche Gebet. Diese Thema liegt mir besonders gleichermaßen in Bezug auf die Kontemplation wie auch in Bezug auf das Zen. Ich das Thema persönliches Gebet nun in einer Vorbemerkung und einem Hauptabschnitt behandeln. Die Vorbemerkung handelt vom Verschwinden von Ich und Du in einer

Einheitserfahrung, dann folgt der Hauptabschnitt über das persönliche Gebet, das stets an ein Du gerichtet ist.

2.1. Vorbemerkung: Vom Verschwinden von Ich und Du.

Das Zen spricht vom Bewusstseinszustand des absoluten Samadhi oder des Kensho. Hier weiß der Mensch nichts von einem Ich, es gibt nicht Subjekt und Objekt. Die Meisterinnen und Meister der Kontemplation sprechen von der *unio mystica*, einer Erfahrung, in der die Seele sich so völlig in Gott verloren hat, dass sie in absoluter Einheit weder von sich noch von Gott etwas weiß. Der Weg dahin führt, im Zen wie in der Kontemplation, über die beständige Übung des Loslassens. Die Einung selbst lässt sich nicht durch Übung erreichen, sie ist nicht machbar, sondern geschieht unvermutet und plötzlich, aus Gnade, wie man in der christlichen Tradition sagt. Aber wenn sich die Einung auch nicht aus eigener Kraft herbeiführen lässt, so dient die Übung des Loslassens doch dazu, sich dafür bereit zu machen und bereit zu halten.

Loszulassen ist vor allem das Ego, das persönliche Ich mit allem, was es sich zu eigen macht, einschließlich des *Ich-Bewusstseins* selbst. Zen steht in der buddhistischen Tradition des *An-Atman*, das wörtlich *Nicht-Selbst* oder *Nicht-Ich* bedeutet. Gemeint ist, dass alles was wir uns zurechnen, alles Eigene, alles, was wir haben, was wir wissen und was wir wollen, ja selbst die eigene Person, *leer* ist. Leer ist damit auch alles, was der eigenen Person wichtig ist, ja, selbst das Höchste und Wichtigste, das, was man in den westlichen Religionen Gott nennt, ist in diesem Sinne leer. Daher ist mit jeder Vorstellung eines persönlichen Selbst auch jede Vorstellung von Gott loszulassen. Wer das erfährt, ist, in den Worten von Meister Rinzai, *der wahre Mensch ohne Rang*.³ „Wahrer

³Vgl. Shoyo Roku, Koan 38, *Linjis (jap. Rinzai) wahrer Mensch*. „Linji sprach zu der Versammlung: "Es gibt einen wahren Menschen ohne Rang, der immerzu kommt und geht vor aller Augen. Anfänger, die ihn noch nicht entdeckt haben, schaut, schaut!" Vgl. Book of Serenity (1990), translated and introduced by Thomas Cleary, Lindisfarne Press, Hudson, New York, S. 167.

Mensch ohne Rang,“ das bedeutet in der streng hierarchisch aufgebauten Gesellschaft des alten China: Der Bewusstseinszustand, worin man sich selbst als dieser Mensch erfährt, ist dem Mandarin und dem Kaiser nicht näher als dem Reisbauern oder dem Bettler. Ähnlich spricht Meister Eckhart vom *wahrhaft armen Menschen*: er sagt, dass dieser Mensch *nichts will, nichts weiß, nichts hat*.⁴ Der arme Mensch verwirklicht die *Abgeschiedenheit*, die Freiheit von allem, was trennt. Im Buddhismus würde man hier sagen: Es ist die Nicht-Zweiheit. *Quitt werden*, so bittet der arme Mensch in seinem Gebet, möchte er sogar von Gott selbst.⁵ Nichts, woran ich haften kann, nichts, was wesentlich an mir haftet, nicht einmal das Fundament meines Glaubens ist zum Festhalten da. Es geht dabei nicht um Philosophie, um die theoretische Frage der Verstandes, ob das Ich existiert oder nicht existiert, ob die objektive Welt wirklich ist oder nicht. Es geht um etwas eminent Praktisches. Abgeschiedenheit bedeutet grenzenlose Freiheit.

2.2 Das persönliche Gebet

Aber das ist nicht alles. Für Zen wie für die Kontemplation gleichermaßen ist zu beachten: Der Bewusstseinszustand des „armen Menschen“ ist ein *Ausnahmezustand*. Nicht umsonst warnt Zen vor dem *Gestank der Erleuchtung*, von dem es freizuwerden gilt.

Zwar gibt es im Eins-Sein kein persönliches Ich und kein Du namens *Gott*, dort gibt es nichts, wofür zu danken wäre, es gibt nichts zu erbitten, denn gäbe es das, wären Ich und Du, Gott und Mensch nicht eins. So sagt Meister Eckhart: „Nun frage ich wiederum: Was ist des abgeschiedenen Herzens Gebet? Darauf antworte ich wie folgt und sage: Abgeschiedene Lauterkeit kann nicht beten,

⁴Meister Eckhart, Pr. Beati Pauperes Spiritu, in: Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktat, Josef Quint (Hg.), Diogenes, München, 1979, S. 303.

⁵Ibd. S. 308.

denn wer betet, der begehrt etwas von Gott, was ihm zuteil werden sollte, oder begehrt, daß Gott ihm etwas abnehme. Nun begehrt das abgeschiedene Herz gar nicht, es hat auch gar nichts, dessen es gerne ledig wäre. Darum steht es allen Gebets ledig, und sein Gebet ist nichts anderes als einförmig zu sein mit Gott.“⁶ Dennoch sagt Eckhart im gleichen Text, dass „Gott in seinem ersten ewigen Anblick – wenn wir einen ersten Anblick da annehmen sollten – alle Dinge ansah, so wie sie geschehen würden, auch das geringste Gebet und gute Werk, das jemand verrichten würde, ... er sah, dass du ihn morgen mit Ernst anrufen und bitten willst, und dieses Anrufen und Gebet wird Gott nicht morgen erhören, denn er hat es in seiner Ewigkeit erhört, ehe du je Mensch wurdest.“⁷ Warum soll man Gott anrufen, wenn doch das abgeschiedene Herz alles Gebets entledigt ist? Schwester Ludwigin, Zenlehrerin, die Schülerin Yamada Roshis und zugleich mit festem Stand in der Tradition der christlichen Kontemplation, sagte gelegentlich: Sobald unser Denken und Vorstellen einsetzen, gibt es Ich und Du. Menschlich zu leben aber bedeutet, das war für Ludwigin entscheidend, in den Alltag zu gehen, in das Feld des Personalen. In der Sprache der Ochsenbilder des Zen heißt das: auf den Markt zu gehen, und ich möchte hinzufügen, es bedeutet, auch auf den *inneren Markt* zu gehen, vor dem Treiben in uns nicht zu fliehen, sondern sich einzulassen darauf, sich ohne Scheu in die Geschäftigkeit der Gedanken, Bilder, Wünsche, Sorgen, Ängste und Hoffnungen zu begeben, die sich in unserer Seele bewegen. Wir wären nicht Menschen, hätten wir nicht – gleichviel was wir erfahren haben – teil an den normalen Empfindungen, an den Freuden und Leiden, die einen so wesentlichen Teil des Menschseins ausmachen. Und auf diesem Marktplatz des Inneren erfahre ich mich als staunendes, dankbares und zugleich bedürftiges menschliches Wesen,

⁶Meister Eckhart, Von Abgeschiedenheit, in Meister Eckhart (1986), Einheit im Sein und Wirken, Diethmar Mieth (Hg.), Serie Pieper, München, S. 94.

⁷Ibd., S. 89.

das *ich* sagt und sich staunend, dankend und bittend dem Einen als dem *Du* zuwendet. Solche Erfahrungen waren prägend für das Gebetsleben von Schwester Ludwigis. Das Gebet verbindet als ein lebendiger Prozess Ich und Du, das Gebet ist wie das Schwingen des *einen* Pendels, dessen Wendepunkte Ich und Du, Mensch und Gott sind. [Das Bild ist zwar irreführend, weil es suggeriert, Mensch und Gott stünden auf einer Ebene, aber es trifft das Wesen das Einen als Liebe, die nicht nach Rang und Würde fragt]. Dieses Gebet ist ganz besonders wichtig bei den schwierigen Stationen unseres Lebensweges, die auch auf dem Übungsweg nicht umgangen werden können. *Loslassen des Ego*, das sagt sich leicht. Aber gerade, wer sich mit Kränkung, Verletzung und Schuld konfrontiert sieht, kann die Erfahrung machen, dass solche Gefühle zuweilen einfach nicht weichen, was immer wir tun und wie sehr wir uns anstrengen mögen. In der Tat gibt es Stationen der Übung, in denen der Rat: „Bleib im Atem, im Gebetswort, im MU!“ – bei uns nicht ankommt, uns nicht erreichen kann. Gefühle von Schuld wollen nicht von uns ablassen, Erinnerungen an Verletzungen tauchen auf, was immer wir tun, um vor ihnen sicher zu sein, Ängste und Suchtphänomene halten uns in ihrem Bann, so gerne wir sie los wären. Hier ist das persönliche Gebet eine große Stütze, hier, wo das Bewusstsein in seinen Besetzungen gefangen bleibt. Das Gebet ist – nicht nur, aber auch – ein *Abgeben* all dessen, was wir aus eigener Macht und eigenem Willen nicht ändern können. Ich schaue mir an, was mich belastet, und sage zu Gott. „Gott, mein Leben liegt offen vor dir, du kennst die Schwäche meines Herzens. Du weißt, wie ich mich überfordert fühle durch das, was mich belastet. Ich vertraue es Dir und deiner Güte an. Nimm es auf in den Abgrund Deiner Barmherzigkeit und gib es mir verwandelt zurück, so dass es gut für mich wird und ein Segen für alle, die wie es gut ist.“ Oder einfach das, was man im Christentum ein Stoßgebet nennt: „Erbarme dich, Gott“ oder etwas Ähnliches. Dazu gehört immer wieder neu der innere Vollzug des Abgebens, des inneren Ansprechens, vom dem, was uns drückt, und des Überlassens an das Du.

Dieses persönliche Gebet gewinnt im Atemgebet gleichsam Weite und Tiefe: Im Atem erleben wir Verbundenheit mit allem Leben, den Atem vollziehend drücken wir Dankbarkeit aus dafür, dass wir sind, das wir leben und als Menschen leben dürfen, das persönliche Gebet aber gibt dem Atemgebet den konkreten Raum für das Danken und das Bitten. Danken und Bitten – das sind wesentliche Lebensvollzüge, die in unserer Zeit oft ersetzt werden durch Haltungen, die uns im Ego einschließen: Das Danken wird ersetzt durch unachtsames Nehmen und Ergreifen dessen, was die Gier sucht, und die Habsucht packen kann, das Bitten wird ersetzt durch Fordern und durch Anspruchsdenken – so als ob wir auf alles, was uns wichtig ist, ein Recht hätten. Gerade das Bitten fällt vielen Menschen schwer. Rechtes Bitten ist selten geworden. Wer bittet, erfährt sich als angewiesen auf einen Anderen, in dessen Freiheit es steht, die Bitte zu erfüllen oder nicht. Wer bittet, hat keine Kontrolle über das, was folgt, Annahme oder Ablehnung steht nicht in der eigenen Macht, sondern in einer Macht, über die man nicht verfügt. Manche Menschen resignieren lieber oder ziehen sich gar von vorneherein zurück, bevor sie das Wagnis einer Bitte eingehen. Schon im zwischenmenschlichen Bereich kann echtes Bitten viel Gutes bewirken. Not bleibt verborgen nicht nur aufgrund der Gleichgültigkeit derer, die nichts davon wissen wollen, sondern nicht selten auch deswegen, weil diejenigen, die leiden, sie nicht in Bitten zur Sprache bringen. Jesus von Nazareth mahnt dagegen, kräftig und ausdauernd zu bitten, auch über alles Menschliche hinaus zu Gott. Hat man keine Macht über die Gewährung, so darf und soll man alles Vermögen in den Ausdruck der Bitte und den Nachdruck legen, mit dem man sie wiederholt. Jesus gibt dafür ein befremdliches Gleichnis, worin er Gott mit einem ungerechten Richter vergleicht, der Tag und Nacht von einer Witwe bedrängt wird, die ihr Recht einklagt, wissend, dass dieser Richter

weder Gott noch Menschen fürchtet. Aber sie nervt ihn auf Dauer so sehr, dass er sich entschließt, ihr das Erbetene zu gewähren.⁸

Danken lässt uns das Leben als Geschenk erleben, im Bitten erfahren wir, dass alles, was uns geschenkt wird, freie Gabe ist, die kommen kann oder auch nicht kommen kann. Und in der Tiefe, je näher wir dem Einen kommen, geht uns manchmal auf, dass alles zur rechten Zeit kommt. Das aber übersteigt unser alltägliches Verstehen.

Für die Übungspraxis ist es dabei gut, wenn wir die Frage des Verstandes: „Gibt es Gott überhaupt, und wenn es Gott gibt, darf ich ihn als Person, als Du ansprechen?“ beiseite tun. Noch einmal möchte ich Schwester Ludwigis zitieren: „In der reinen Erfahrung des Wesens,“ sagte sie, „gibt es nicht Ich und Du, nicht Gott und Mensch, nicht Sein und Nichts, nicht Leben und Tod. Aber da, wo wir uns täglich bewähren, im Alltag, da sagen und denken wir ich und du, Leben und Tod, Objekt und Subjekt, und das ist gut und notwendig so. Aber sobald wir *ich* sagen oder *ich* denken, wird das, was wir wesenhaft selbst sind, zu einem wirklichen Du, und da ist es gut und angemessen, Gott als Du anzusprechen und das Heil zu erfahren, das dieses Du bei uns bewirkt.“

Dem was ich hier sage, wird oft entgegengehalten: Ist man im Buddhismus nicht weiter? Da gibt es keine Vorstellung von einem persönlichen Gott, man braucht auch keinen. Ist das persönliche Gebet nicht eine zu überwindende Stufe auf dem Weg zur Erleuchtung? Das ist nicht ganz richtig. Etwa in der *Jodo-Shinshu* Schule, einer in Japan weit verbreiteten Ausprägung des Mahayana Buddhismus, werden die Anrufungen *Amidhas*, des Buddhas des Reinen Landes, praktiziert. Das Ziel ist nicht, durch eigene Anstrengung und Übung sich selbst zu befreien, sondern es geht darum, Erlösung zu erfahren im grenzenlosen Sich Anvertrauen an die Güte Amidhas. Ähnlich wird auch *Kannon* angerufen, die

⁸Lukas 18, 6 f: „Hört, was der ungerechte Richter sagt! Sollte Gott seinen Auserwählten, die Tag und Nacht zu ihm schreien, nicht zu ihrem Recht verhelfen, sondern bei ihnen zögern?“

Bodhisattva-Figur der Barmherzigkeit. Kannon, chinesisch *Kuanyin*, in Indien *Avalokitesvara*, ist eine Bodhisattva, eine geistige Gestalt, die trotz höchster Erleuchtung freiwillig darauf verzichtet, endgültig in das Nirvana einzugehen, da sie sich von den Lebewesen gebraucht weiß. Sie personifiziert, was wir im Christentum als die Barmherzigkeit Gottes bezeichnen. Kannon hat 1000 Arme, für jedes Lebewesen einen besonderen, je nachdem, wessen es bedarf, und Kannon wird angerufen von denen, die der Barmherzigkeit bedürfen. Das Du derart im Gebet anzurufen, das ist also keine Besonderheit der Offenbarungsreligionen Judentum, Christentum und Islam. Dass im persönlichen Gebet heilende, erlösende Kraft enthalten ist und aus dem angerufenen Du dem anrufenden Ich entgegenkommt, das ist eine Grunderfahrung der Menschheit.

2.3 Das Danken

Vom Ich her beginnt jedes Gebet mit dem Bitten. Wenn aber das persönliche Gebet aus einer Erfahrung der Einheit entspringt, also aus der Erfahrung der Ich-Überschreitung, steht ein anderer Aspekt im Vordergrund. Das Danken. Die überwältigende Erfahrung: Alles ist da, ich muss nichts tun, ich brauche nicht aufschreien, vor Durst, weil ich mitten im Wasser stehe...

Aber auch dann, wenn ich nicht aus der Einheitserfahrung komme, wenn das Ich sich mächtig bemerkbar macht, gibt es die Zeit für das Dankgebet: Denn auch ohne Kensho können Zen- und Konte

2.4

Ich möchte heute schließen mit einem Gebet, das uns Schwester Ludwigis hinterlassen hat. Sie, die nicht wünschte, dass irgendeine äußere Spur von ihr bleibt, die nicht, wie andere Lehrer und Meister, Bücher oder Schriften veröffentliche, hat uns ein Büchlein gegeben mit Gebeten.

Auf der Seite 149 hat sie folgendes Gebet formuliert:

O Gott,

du willst uns einen neuen Anfang schenken. Hilf uns, uns selbst zu verzeihen, weil du uns schon immer verziehen hast. In den Abgrund deiner Barmherzigkeit versenken wir alles, was uns anklagt, verfolgt und bedroht, belastet und überfordert. Heile unsere Wunden, aber auch die Wunden, die wir anderen geschlagen haben. Erwecke das Erstarrte und Vertrocknete; richte zurecht, was verkrümmt oder gebrochen ist. Schenke uns einen neuen Anfang.

Amen.