

**Malte Faber und Reiner Manstetten**  
**Zenbuddhismus und christliche Kontemplation**  
**Achte Vorlesung**

**Wintersemester 2026**  
**02.02.22026**

**Buddhismus und Christentum**

Heute möchte ich das Konzept der menschlichen Person ins Zentrum stellen und von diesem Konzept her sowohl auf das Zen als auch auf die Kontemplation blicken. Was ist Person? Für jetzt möchte ich auf diese komplizierte Frage mit eine extrem vereinfachte Antwort geben. Wesentlich für das Person-Sein des Menschen ist die Fähigkeit, sich als Ich von Nicht-Ich abzugrenzen und ein Konzept von sich selbst zu entwickeln, zu dem eigene Wünsche, Interessen, Sorgen und Ängste gehören, aber Erfahrungen von Verletzung, Versagen und Schuld. Das nennen wir Identität. Genau genommen aber ist Identität nichts Dauerhaftes, für die ganze Lebenszeit einer Person beständig Gegebenes. Identität ist vielmehr ein Prozess, der in Akten von Identifikationen besteht, die gebildet werden und zurückgenommen werden können. Ein weiterer Aspekt von Personalität wird allerdings oft übersehen, und es ist für mich der wichtigste. Person-Sein bedeutet, mit allem Ich-haften offen für Anliegen und Ansprache von Anderen und von Anderem zu sein – Person-Sein bedeutet, stets neu ein Du zu sein und Anderem und Anderen als Du zu begegnen. Die eigentliche Würde des Menschen geht hervor aus diesem wechselseitigen Anbieten, Anerkennen und Zusprechen des Du-Seins. Das ist auch die Basis der Liebe. Du ist nie ohne Ich, aber die Du-Wirklichkeit ist immer ein Öffnen und Überschreiten der Ich-Grenzen.

Was bedeutet dies für Zen und Kontemplation?

Zen kommt vom Buddhismus her, Kontemplation vom Christentum. Es ist sinnvoll, sich diese jeweiligen religiösen Hintergründe vor Augen zu halten. Buddhismus und Christentum erscheinen in ihrer Orientierung und ihrem Ziel geradezu entgegengesetzt, wenn man auf die ursprünglichen Einsichten blickt, die jeweils ihre Entstehung veranlassten. Buddhismus basiert auf einem Weg der zunehmenden Loslösung von allem Individuellen und Persönlichen. Denn das ist die Welt des Egos, der Bereich des Leidens. Die Befreiung aus diesem Bereich löst alles Begrenzende auf, alle Formen verblassen, bis zu einer Dimension, die im Mahayana-Buddhismus als Shunyata, als absolute Leere, bezeichnet wird. In ihrer Wahrheit werden dort alle Daseinsbereiche als leer offenbar. Damit ist Leiden überwunden: „Bodhisattva Avalokitesvara, in der Übung der Prajnaparamita, erkannte, dass alle fünf Skandas leer sind, und überwand so alles Leiden. Sariputra, Form ist nichts Anderes als Leere, Leere nichts Anderes als Form“, heißt es im Herz-Sutra. Demgemäß sind die letzte Verwirklichung und Vollendung des Daseins *Nirwana*, zu Deutsch: *Verlöschen*. Das Erwachen schlechthin (*Buddha ist der Erwachte*) ist der Eintritt in Nirwana.

Die Erfahrung des Christentums, wie sie etwa im Johannesevangelium aufs deutlichste ausgesprochen wird, scheint geradezu umgekehrt orientiert. Zwar weisen auch im Christentum zumindest die Mystiker auf eine Wirklichkeit hin, die an Shunyata erinnert: *Gottheit* nennt sie Meister Eckhart, *Ungrund* heißt sie bei Jakob Böhme. Aber für das Christentum (wie auch übrigens für das Judentum) gilt: Dieser Ungrund, dieses Eins und Nicht-Eins zugleich, das steht gewissermaßen *vor dem Anfang*, nicht *nach dem Ende* aller Bewegung. Das sagt das 1. Kapitel des Johannesevangeliums deutlich. Der Anfang **wird** hier zum Anfang im *Wort* (Logos), das Wort wird *Fleisch*, und dieses fleischgewordene Wort *erscheint in einer individuellen Person*, in Jesus von Nazareth, dem Sohn Gottes. Die Begegnung mit ihm löst eine Erfahrung, eine Schau aus, die sich erst da vollendet, wo die Schauenden sich selbst als „aus Gott geborene Nachkommenschaft Gottes“ (Johannes 1,14) erfahren. Was sie an Jesus

erfahren, dessen werden sie inne als das, was sie selbst sind. In dieser Schau wird eine Bewegung offenbar, die im Grenzenlosen beginnt, und in das Begrenzte, Konkrete führt. „Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. ... Und das Wort ist Fleisch geworden, und wir haben seine Herrlichkeit geschaut, eine Herrlichkeit als eines Einzigen vom Vater, voller Gnade und Wahrheit.“

Also im Buddhismus: Heraus aus der Welt der Formen, der Vergänglichkeit, in der Leiden stattfindet, Befreiung vom Ego, Aufstieg, Ablösung von aller Form als Verlöschen aller Grenzen, insbesondere aller Ego-Grenzen, Innnewerden des Buddha-Seins jenseits des Personalen.

Dagegen im Christentum: Aus einer unfassbaren ewigen Unbestimmtheit:

Abstieg in die Form, zunächst als Wort, dann zunehmende Konkretisierung bis hinab ins Sterbliche, Vergängliche, Leidverstrickte: Das Fleisch, die Person, ich und du in lebendiger Beziehung – da wird es geschaut!

Diese zwei Bewegungen erscheinen einander entgegengesetzt, und entsprechend finden wir auch zweierlei Konzepte vom Ankommen – einmal im Grenzenlosen, jenseits alles Personalen in der Leere und einmal in der Form, in der Person, im Individuellen.

Wenn das, was ich hier sage, zutrifft: Vermengen wir, Malte Faber und ich, mit unserer Vorlesung, wenn das bisher Gesagte zutrifft, nicht Gegensätzliches, ja, Unvereinbares, wenn wir *Zen-Buddhismus und christliche Kontemplation* in unserer Vorlesung einfach so nebeneinander stellen, als gäbe es da keine Schwierigkeiten? Aber in wir gehen in der Tat davon aus, dass Beides nicht nur vereinbar ist, sondern sogar, dass es, recht verstanden, zusammengehört und sich ergänzt.

Ich möchte hier einen Exkurs zum Thema Trinität einfügen. Gott ist nach christlicher Dogmatik zugleich einer und dreifaltig, der eine Gott ist wirklich als Vater, Sohn und Heiliger Geist. Kubota Ji'un Roshi, geboren 1932, der von 1989 bis 2004 Leiter der Sanbokyodan-Gruppe war, der Zen-Richtung, in der Pater

Willigis Jäger und Schwester Ludwigis Fabian unter Yamada Roshi zu Zenlehrern ernannt wurden, besuchte in den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts Schwester Ludwigis im Haus der Stille in Sachrang, Chiemgau. Das Gespräch kam auf die Dreifaltigkeit. Kobuta, so erzählte mir Ludwigis, sagte zu ihr: „‘Vater’ und ‘Sohn’, das verstehe ich: der Vater ist, in der Sprache des Zen, die Leere, der Sohn ist die Form, und wenn die Christen sagen, ‘Vater und Sohn sind eines Wesens’, so sagen wir im Prajnaparamita-Sutra: ‘Leere ist Form, Form ist Leere’. Aber was soll die dritte Person, der Heilige Geist?“ Ludwigis antwortete: „Der Heilige Geist, das ist die *Beziehung* zwischen Form und Leere, im Heiligen Geist erfährt sich die Form als Form der Leere, im Heiligen Geist erkennt sich die Leere als Ursprung aller Form. Diese Erfahrung und Erkenntnis sind Ursprung und Vollendung der Liebe.“

Ich möchte diesen Gedanken erweitern: Im Glaubensbekenntnis der Christen heißt es, dass der Sohn „im Heiligen Geist empfangen wurde“, denn Sohn ist diejenige Form, die ganz aus der Beziehung zum Vater lebt, die Form, die ganz transparent für ihren Ursprung ist, Vater ist die Leere, die sich ganz und vollständig in die Form gibt. So gesehen wäre der Heilige Geist, die Einheit beider Bewegungen, zum einen der Bewegung aus der Form in die Leere, zum anderen der Bewegung aus der Leere in die Form.

Was ich hier versuche, in der Sprache der Lehren der Religionen auszudrücken, kommt klarer als in deren Lehren da zum Ausdruck, wo wir uns von den Worten und Konzepten wegbegeben und zu den Übungswegen übergehen. Der Übungsweg des Zen und der Übungsweg der Kontemplation haben viel gemeinsam. Heute aber wollen wir einen Unterschied herausarbeiten, der direkt auf die unterschiedliche Herkunft in den beiden Religionen verweist. Zugleich aber wollen wir deutlich machen, dass das Unterscheidende *komplementär* aufgefasst werden kann. Wir wollen zeigen, dass Zen und Kontemplation sich unterscheiden und zugleich ergänzen beim Thema *Transpersonalität* und

*Person*: Sie ergänzen sich – sind also nicht einfach dasselbe. Aber eines kann für das Verständnis andere hilfreich sein.

### **Transpersonalität und Person**

Für unseren Zenlehrer Pater Willigis war das wohl wichtigste Konzept die Transpersonalität. Alle seine Übungsanweisungen zielten auf die Ablösung von allem, was er Person nannte. Person: Das war Ich-Bewusstsein, Trennung zwischen dem Eigenen und dem Anderen, Gefangen-Sein in Grenzen. Der Raum des Transpersonalen war die Erfahrung von der Nichtigkeit, oder besser, der Vorläufigkeit aller Personalen, in ihm war alles Suchen, alle Sehnsucht aufgehoben. Die Welle ist das Meer – dieser Titel eines Buches von Willigis trifft sein Anliegen. Alles Personale erschien ihm vorläufig, Zeichen einer unvollkommenen Erfahrung des Lebens.

In der Kontemplation gibt es dazu eine Parallele: Der wahre Mensch, so lehrt Meister Eckhart, ist *âne eigenschaft*, ohne jegliche Ichverhaftung. Dennoch möchte ich, im Unterschied zu Willigis Jäger, dem ich ja ansonsten sehr viel verdanke, sagen: Das höchste Ziel der Kontemplation ist nicht die Erfahrung von Transpersonalität, sondern die Verwirklichung von Personalität. Das Meer ist die Welle, und was das Meer ist, und für unser Menschsein bedeutet, erfahren wir nur in der Welle als Welle. Menschliches Leben ist dies: Person zu sein. Genauer gesagt: der vollendete Mensch ist Jesus Christus gleichförmig, er ist wie Jesu von Nazareth ein Du für alle, die nach Unterstützung, Hilfe, Heilung und Heil suchen. Um aber in dieser Weise als Du tätig zu werden, bedarf der Mensch auch des Egos. Wenn es in der Kontemplation um die Loslösung vom Ich geht, dann immer mit dem Akzent, dass die Kraft des Ich-Bewusstseins nicht vernichtet, sondern transformiert wird, gereinigt von aller Bevorzugung der eigenen Person, von aller Zentriertheit auf die eigenen Belange. Aber wer nicht entschlossen Ich sagen kann, kann kaum ein für Andere förderliches Du sein.

Aber so, wie Kontemplation nicht ohne eine Idee von Transpersonalität zu verstehen ist, so enthält unserer Überzeugung nach Zen durchaus die Idee der Personalität. Uns geht es in der Vorlesung darum, beides zusammen zu sehen. Vom Zen entnehmen wir: Die Übung, die ins Offene führt, die Praxis der Loslösung von allen Gefühlen, Stimmungen, Vorstellungen, Konzepten. Wir lösen uns von allem, was mit „Ich“ und „mein“ besetzt ist. Wir lösen uns von aller Beziehung, insofern Beziehung Fessel und Besetzung bedeutet.

Von der Kontemplation entnehmen wir: die Orientierung hin zum Konkreten – die Besinnung auf uns selbst, die Wendung zum Mitmenschen, zum Mitgeschöpf. Wir werden fähig zu wirklicher, echter Beziehung, jenseits aller Fesseln und Verhaftungen.

Vereinfacht gesagt: *Kontemplation öffnet mitten im Transpersonalen das Feld des Ich/ Du.*

*Zen öffnet alles, was an Ich/Du eng und begrenzt ist, in den weiten Raum des Transpersonalen.*

### **Transpersonalität und Person im Zen: Der Ochse und sein Hirt**

Nun möchten wir zeigen, dass unsere bisherige Gegenüberstellung von Buddhismus-Zen einerseits und Christentum-Kontemplation andererseits zu einfach und zu plakativ war. Wir möchten dies heute am Beispiel des Zen verdeutlichen, indem wir das Moment des Personalen im Zen hervorheben. Kommende Woche geht es um die Transpersonalität in der Kontemplation. Zu den berühmtesten Zen-Texten gehört die Bilderfolge „Der Ochse und sein Hirt“.<sup>1</sup> In zehn Bildern werden Stadien des Zen-Weges dargestellt. Es geht um einen Vieh-Hirten, der seinen Ochsen sucht und findet. Der Ochse steht dabei für unser wahres Selbst.

---

<sup>1</sup> Im Internet gibt es die Bilder etwa in [https://de.wikipedia.org/wiki/Der\\_Ochse\\_und\\_sein\\_Hirte](https://de.wikipedia.org/wiki/Der_Ochse_und_sein_Hirte)

Im ersten Bild sehen wir den Hirten, suchend, anscheinend aber ohne zu wissen, wen oder was er sucht. Es ist der Mensch in der Welt des Leidens, der keinen Ausweg weiß. Im zweiten Bild gibt es eine Spur, die Spur des Ochsen, der der Hirt folgt. Nun gibt es eine erste Gewissheit, wie sie die Heiligen Schriften, Lehren und Riten einer echten Religion bieten. Es sind Fingerzeige, aber das, worauf sie zeigen, wird erst im dritte Bild sichtbar. Der Ochse erscheint, es ist eine erste Erfahrung des wahren Selbst, aber noch getrennt vom „Selbst“- oder „Ich“-Bewusstsein der Person des Suchenden. Auf den folgenden Bildern sehen wir die Vertiefung und Integration der ersten Erfahrung: Der Ochse wird gefangen, gezähmt, bis der Sucher auf ihm reiten kann (sechstes Bild) – wahres Selbst und individuelle Person erscheinen noch als zwei, sind aber eins im Zusammenwirken. Schließlich wird der Ochse vergessen, es bleibt der Suchende, als vollkommen Gelassener, alles, was auf dem siebten Bild erscheint, ist, was es ist, es bedarf nicht mehr der Konzepte wie „wahres Selbst“ oder „individuelle Person.“ Das achte Bild schließlich enthält nur einen leeren Kreis. Hier gibt es kein Ich, kein Ding, nicht die Spur einer Vorstellung vom wahren Selbst trübt die offene, grenzenlose Weite.

Der Weg könnte hier enden, und in den ersten Fassungen der Bildgeschichte endete die Geschichte in der Tat mit dem leeren Kreis: Reine Transpersonalität, in der nichts Persönliches, Formenhaften, Begrenzendes Platz hat. Was fehlt noch?

Aber in späteren Versionen, die dann auch als die kanonischen, bis heute als die eigentlichen Fassungen der Geschichte gelten, kommen zwei Bilder dazu, und ich meine, diese Bilder sind der Sache nach nötig, wenn wir das ganze Potenzial des Zen verstehen wollen. Auf dem 9. Bild kehren die Dinge wieder – diesmal aber als Ausdruck der ursprünglichen Fülle von Formen, deren Quelle die Leere ist, ohne einen Rest von Person, nicht einmal ein gelassener Mensch scheint hier passend. Auf dem 10. Bild aber geht es um „das Ankommen auf dem Marktplatz“. Im Mittelpunkt steht ein beleibter Mann mit entblößter Brust, eine

Flasche in der Hand haltend. Von ihm heißt es: „Ohne Geheimnisse und Wunder zu bemühen, lässt er die dürren Bäume erblühen.“ Wer ist dieser Mann: Ist es der Suchende des ersten oder der Gelassene des siebten Bildes, ist es der Ochse, ist es die Personalisierung des leeren Kreises? Wie immer wir antworten, ich sehe hier in der Vollendung den Menschen als Verkörperung der Güte – er ist Du für alles, was ihn anspricht, ohne sich als eines begrenzten Ich bewusst werden zu müssen, aber gleichwohl wird er, wenn man ihn anruft, laut und deutlich antworten: „Hier bin ich!“

Im Mahayana Buddhismus entspricht dem 10. Ochsenbild das Bodhisattva-Ideal, die Personifizierung des Mitgefühls für alle leidenden Wesen.

### **Was ist das Ziel des Weges**

Wir haben in der Vorlesung des öfteren gesagt, dass es mit den unterschiedlichen spirituellen Wegen sich so verhält wie mit einer Gipfeltour. Es gibt unterschiedliche Wege, die zum Gipfel führen, aber es der Gipfel, zu dem sie führen, ist derselbe. Was immer Gott ist: Wenn er der Schöpfer des Himmels und der Erde ist und den Menschen nach seinem Bilde und Gleichnis geschaffen hat, dann gilt das für alle Geschöpfe und alle Menschen, nicht nur für diejenigen, die als Juden oder Christen an diesen Gott glauben. Was immer Buddha bedeutet, wenn Shakyamuni wirklich erwacht ist zum wahren Sein, dann gilt dieses Erwachen für alle Wesen, unabhängig von ihrer Art, über den Kosmos und den Weg des Menschen in ihm nachzudenken. Ich wurde gefragt: Was also ist der Gipfel – für Christen, für Buddhisten, für Muslime, für Juden, für Atheisten? Von den Ochsenbildern her wage ich zu sagen: Der Gipfel hat zwei Aspekte: Der leere Kreis ist der eine, der Mensch als reines, für alle offenes Du der andere Aspekt.

Die jüdische und vor allem die christliche Tradition drückt diese zwei Aspekte im sogenannten Doppelgebot der Liebe aus: Die Formulierung des Gebotes der Gottesliebe steht im 5. Buch Mose (5 Mose, 6,4-5) die Formulierung des



Gebotes der Nächstenliebe im . 3. Buch Mose (3 Mose 19,18). Jesus fasst beides zusammen: Im Markusevangelium (Markus 12, 29-31) lehrt Jesus: Das höchste Gebot ist das: »Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der Herr allein, und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und mit all deiner Kraft« Das andre ist dies: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« Es ist kein anderes Gebot größer als diese.“ Auch hier ist „das höchste“ gleichsam zweigipflig, auch hier fordert das eine Gebot, dass der Mensch sich, was Herz, Seele, Gemüt und Kraft anbetrifft, von allen Anteilen löst, die nicht ganz dem einen Gott hingegeben sind, und zugleich geht es um „sich selbst“ und „den Nächsten“, den Bereich des Ich und Du. Vereinigt sind beide Aspekte hier unter dem Ausdruck Liebe.

Gibt es eine Reihenfolge? Muss man zuerst die Gottesliebe erfahren haben, um dann die Nächstenliebe zu realisieren, muss man zunächst im leeren Kreis aufgegangen sein, um dann dem Bodhisattva-Ideal auf dem Marktplatz Folge zu leisten? Ich werde dazu in der kommenden Woche noch etwas sagen. Hier möchte ich schließen mit einer Mahnung des Meister Eckhart, die darauf zielt, dass der Mensch, der sich auf Gott und Gotteserfahrung ausrichtet, doch von Anfang an im Auge behalten sollte, dass die Bewährung nie in der Leere, sondern stets nur in der Welt des Leidens stattfinden kann:

*„Wäre der Mensch so in Verzückung, wie's Sankt Paulus war, und wüsste einen kranken Menschen, der eines Süppleins von ihm bedürfte, ich erachtete es für weit besser, du ließest aus Liebe von der Verzückung ab und dientest dem Bedürftigen in größerer Liebe.“*

Die Verzückung des Paulus, damit meint Eckhart *die* große Erleuchtungserfahrung in der christlichen Überlieferung. Paulus, auf dem Weg nach Damaskus, wo er die Christen verfolgen wollte, stürzte vom Pferd, und, wie es heißt, mit offenen Augen sah er Nichts.

Das ist für Meister Eckhart das Paradigma all dessen, was wir im Zen Kensho oder, besser noch, Satori nennen. In einer Predigt sagt Eckhart selbst:

„Dieses Wort, das ich gesprochen habe auf lateinisch, das schreibt Sankt Lukas *in actibus* über Sankt Paulus, und es lautet so: `Paulus stand auf von der Erde, und mit offenen Augen sah er nichts' (Apg. 9, 8). Mich dünkt, dass dies Wörtlein *nichts* vierfachen Sinn habe. Der eine Sinn ist dieser: Als er aufstand von der Erde, sah er mit offenen Augen nichts, und dieses Nichts war Gott; denn, als er Gott sah, das nennt er ein Nichts. Der zweite Sinn: Als er aufstand, da sah er nichts als Gott. Der dritte: In allen Dingen sah er nichts als Gott. Der vierte: Als er Gott sah, da sah er alle Dinge als ein Nichts.“

Dieses gewaltige Erleuchtungserlebnis, es wird zugleich relativiert: Hätte ich es selber, wäre ich mitten drin, und wüsste da einen Menschen, der eines Sülleins bedürfte, dann würde ich all dieses Erleben, so überwältigend es ist, preisgeben, damit dieser Menschen bekommen würde, was er braucht.