

Malte Faber und Reiner Manstetten
Digitale Vorlesung Wintersemester 2020/21
Zenbuddhismus und christliche Kontemplation

1. Vorlesung 2.11.2020

Ich komme nun zum **Inhalt**. In dieser Vorlesung für Hörer aller Fakultäten geht es um eine **Einführung** in die Meditation. Wir tun das, indem wir in den Zenbuddhismus und die christliche Kontemplation einführen.

Zen (chinesisch: Chan) ist ein Zweig des **Mahayana – Buddhismus**¹, der in China im 6./7. Jahrhundert 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, Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz gelehrt haben. **Mystik ist die Lehre von der Einheit**. Seit ihren

¹„Mahayana: Sanskrit. 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.)

Ursprüngen begleitet und durchdringt die Mystik die **Philosophie**.

Als Zenlehrer und Kontemplationslehrer möchten wir

- In die **Grundlagen** und **Hintergründe** der Zenmeditation 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 **für Nichtvertraute** mit der Meditation wird nachher von Reiner **Manstetten** geben.

[Teils aus Datei: Vorlesung Einführung-WS 2014-2015]

1. Die Vorlesung ist eine Vorlesung für **Hörer aller Fakultäten** und wurde von Reiner Manstetten und mir zum ersten Mal im **SS 2003** angeboten. Reiner Manstetten wird in der zweiten Hälfte der heutigen Vorlesung einiges zu unserem Hintergrund mitteilen.

2. **Drei Fragen zu dieser Vorlesung**

Wir möchten nun drei Fragen zu dieser Vorlesung beantworten.

- Was hat den **Anstoß** zu dieser Vorlesung gegeben?
- **Um was geht** es uns mit dieser Vorlesung?
- Was wollen wir **vermitteln**?

Nicht wenige Menschen erleben in ihrem **Alltagsbewusstsein** die Welt als einen Bereich von

- **Konkurrenz**, Gier und Aggression,
- der von **egoistischen** Interessen an Erfolg, Macht und Reichtum **beherrscht** wird.

Wissenschaften wie die **Ökonomie** (das Fachgebiet, in dem vor allem ich professionell tätig bin) geben dafür

- sogar eine Art **Rechtfertigung**,
- indem sie ihre **Modelle** für eine Welt konzipieren,
- in der die Menschen sich als **egoistische rationale Nutzenmaximierer** verhalten; in der Sprache der Ökonomen: sie verhalten sich als homo oeconomicus.

Unser **Anliegen** ist es, daran zu erinnern,

- dass es noch etwas **Anderes** gibt und
- dass wir Menschen darauf **angelegt** sind, dieses Andere zu suchen.

Dieses Andere,

- der **Ursprung** und das **Ziel** des menschlichen Lebens,
- wird in **unterschiedlichen** Religionen und Weisheitslehren
- in **unterschiedlicher** Weise angesprochen.

Die **Unterschiede** zwischen Christentum und Buddhismus sollten **nicht verwischt** werden: Für das **Verstehen** ist es nicht dasselbe,

- ob wir vom **Reich Gottes** im Christentum oder
- vom Reinen Land im **Amitabha-Buddhismus**² sprechen.

In unserer Vorlesung geht es darum, die Wege der **Mystik** als eine **Übungspraxis** vorzustellen. Diese Übungspraxis soll Menschen ermöglichen,

- sich jenseits der **unterschiedenen Konzepte des Verstandes** für das **Eine zu öffnen**, auf dass diese Konzepte **verweisen**.
- Wir glauben, dass eine solche Praxis die Menschen **tiefer in die jeweils eigene Religion** hineinführen kann.

3. Einige Erläuterungen zum Begriff der Mystik

Wir verwenden in dieser Vorlesung immer wieder den Begriff **Mystik** oder das Adjektiv **mystisch**. Worum geht es bei der Mystik? Ich hatte vorhin schon gesagt,

- Mystik ist die **Lehre von dem Einen**.
- Das ist aber nur eine **Kurzformel**.

Mystik entspringt aus dem **Einen**, ihr geht es um **Eins-Sein mit dem Einen**.

- Eins-Sein ist **Erfahrung**.
- Aber **Erfahrung will nicht einsam** bleiben,

²Amitabha: „wörtlich grenzenloses Licht. Einer der wichtigsten und volkstümlichsten Buddhas des Mahayana, der im frühen Buddhismus unbekannt ist. Er ist der Herrscher über das `Westliche Paradies` Sukhavati, das nicht als Lokalität, sondern als Bewusstseinszustand zu verstehen ist. Amithaba steht im Zentrum der Verehrung in der Schule des Reinen Landes des chin. und jap. Buddhismus. Er symbolisiert Erbarmen und Weisheit.“ (Aus Lexikon der östlichen Weisheitslehren.)

- **Erfahrung** sucht nach dem **Dialog**.

Philosophisches Denken ist **gedankliches Erfassen** und **Begreifen** einer Sache, wie diese Sache im Zusammenhang mit dem **Ganzen** steht. Das **Ganze** aber ist das **Eine in seiner Fülle**.

- Wahres Denken ist immer **gesättigt mit Erfahrung**,
- echte Erfahrung drängt nach **Mitteilung**.
- Erfahrung ohne Denken bleibt **sprachlos**,
- Denken ohne Erfahrung ist (in einem schlechten Sinne) **leer oder abstrakt**.

Große bedeutende **Philosophen** wie Platon, Plotin, Meister Eckhart, Jakob Böhme, Georg Wilhelm Friedrich Hegel waren zugleich **Mystiker** in diesem Sinn.

- Ihr Denken war **nicht abstrakt und war nicht leer**, sie waren **nicht sprachlos**, sondern
- ganz im Gegenteil: sie haben ihre **Erfahrungen mitgeteilt**.

4. Worum handelt es sich bei einer **mystischen Erfahrung**?

Es heißt in **allen mystischen Schriften**,

- man könne letztlich nicht **mit dem Verstand** und **mit Worten** die mystische Erfahrung **beschreiben**.
- Wie kann man dann über **mehrere Semester** hinweg **immer wieder** eine Vorlesung geben?

- Hier ist es wichtig, sich zu besinnen, was eine **mystische Erfahrung** ist.

Was man mystische Erfahrung nennt, ist letztlich eine Benennung für das **Innewerden** dessen,

- **was wir wesentlich sind und**
- **wozu wir bestimmt sind.**

Ein **solches Innewerden** steht nicht für sich.

- Obwohl es uns **ohne unser Zutun** plötzlich geschenkt wird - im Christentum nennen wir es **Gnade** –
- können wir uns durch **Sammlung und Übung** darauf **vorbereiten**.
- Aus diesem Grunde ist die **Praxis der Meditation** so wichtig.

Andererseits muss diese Erfahrung in unsere **tägliche Lebensführung** und damit in **unseren Alltag** eingeordnet werden; denn nur dann kann sie dazu beitragen, uns **offen**

- für die **Gegenwart** und
- insbesondere **offen** für den **Nächsten** zu machen.

Liebe den **Nächsten** wie dich selbst, heißt es im **Neuen Testament**.

-
-
- Der Weg der **Übung** ist auf diese Erfahrung hin geordnet ist, und

- Gleiches gilt für der **Weg des Lebens im Alltag**, dass der in unserer Meditationsübung gewonnenen Erfahrung Gestalt verleiht.

Über Beides, nämlich

- über die Erfahrung der Übung und
- die Bedeutung dieser Erfahrung für unseren Weg des Lebens im Alltag

kann man und sollte man reden, so wie es die **Mystiker immer wieder getan haben**. Und dafür sind **mehrere Semester keineswegs zu viel**.

Nun zum nächsten Abschnitt.

5. Ist eine der Wissenschaft verpflichtete Universität der richtige Ort für eine Mystik-Vorlesung?

Zumindest unter den großen Mystikern des Abendlandes finden wir **einige bedeutende Wissenschaftler**:

Meister Eckhart (1260-1326) und

Cusanus bzw. Nikolaus von Kues (1401-1464)

wie auch Johannes vom Kreuz (1542-1581) waren **große Theologen**.

Die **Wissenschaft** ist – neben vielem anderen – auch der Versuch,

- über **beliebige Gegenstände** in einer **verantwortungsvollen Weise** zu sprechen, und
- zwar so, dass **andere** den Weg des Gedankens **nachvollziehen** können.

Zur **Wissenschaft** gehört es allerdings auch, so wie der Philosoph Immanuel **Kant** es in seinem Buch der **Kritik der reinen Vernunft** gezeigt hat,

- die **Grenzen** des Sprechens und Denkens auszuloten.

Das alles passt gut zur Mystik, insbesondere **heute**, wo es eine gewisse Tendenz gibt, dass sich Menschen mit einer **besonderen Ausstrahlung**

- auf **mystische Erfahrungen** aller Art berufen,
- **ohne sich aber die Mühe zu machen**, klar und zusammenhängend zu argumentieren oder
- ihr **Unwissen** – was uns Menschen durch keine mystische Erfahrung weggenommen wird – **einzugestehen**.

6. **Welche Menschen** haben wir in den letzten knapp zwei Jahrzehnten mit unserer Vorlesung an der Universität Heidelberg **erreicht**?

Diejenigen, die kommen, sind:

- Studierende, HörerInnen der Akademie für Ältere und Pensionäre, sowie auch
- religiöse Menschen und solche, die der Religion fernstehen.
- Diejenigen, die häufiger kommen, manchmal mehrere Semester lang, sind, wie wir glauben, **ernsthaft** auf der Suche.

Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Zen- oder Kontemplations-Einführung **erreicht** unsere Vorlesung allerdings in der Regel vor allem Menschen, die **ein gewisses theoretisches Interesse an Fragen der Mystik** haben.

Nun zu einer Frage, die uns gestellt werden könnte und damit zu unserem 7. Abschnitt..

7. Frage

Man oder frau könnte uns gegenüber dem Vorwurf erheben, wir würden unsere **Stellung an der Universität** dazu benutzen, unsere private **Weltanschauung** und unseren buddhistisch **beeinflussten christlichen Glauben** zu vermitteln. Was können wir auf einem solchen **Vorwurf** erwidern?

Dieser Vorwurf ist zwar **unseres Wissens** noch nie gegen uns erhoben worden. Gewiss sprechen wir aufgrund unseres **Erfahrungshintergrundes** als Zen- und Meditationslehrer. Wir betonen aber immer wieder, um Missverständnisse zu vermeiden:

- Wir sind **keine Buddhisten**,
- sondern **sehen uns als Christen**,
- als Christen, die dem **Zen**, das im Rahmen des Buddhismus **entstanden** ist,
- **wesentliche Anregungen und Orientierungen** verdanken.

Wir betonen weiter,

- wir möchten **nicht** unsere **Überzeugungen** vermitteln,

- sondern einerseits **Denkanstöße** geben – die durchaus auch in andere Richtungen führen können als unser **eigener Weg**;
- andererseits wollen wir aber auch **Anstöße zu einer Übungspraxis geben**, die uns als **hilfreich und heilsam** bei der **Suche** nach unserem eigentlichen Sein erscheint.

In diesem Zusammenhang möchten wir erwähnen: Eine Praxis wie die **Fokussierung der Aufmerksamkeit**

- auf den **Atem** und
- die Übung der **Leerung des Bewusstseins**

gehört **keiner bestimmten Religion** an.

Kurz: Uns geht es darum,

die Wege der Mystik als eine **Übungspraxis** vorzustellen,

- die es Menschen ermöglicht, sich **jenseits der unterschiedlichen Konzepte des Verstandes** für das **Eine** zu öffnen,
- auf das diese Konzepte verweisen.

8. Gab es bisher **Probleme, Widerstände von Seiten der Universität, anderen Professoren** gegen diese Vorlesung?

Nein, ganz im Gegenteil:

- **Kollegen und Kolleginnen sind daran interessiert**, manche von Ihnen haben an der Vorlesung teilgenommen;
- verschiedentlich sind wir auch um unsere **Vorlesungsmanuskripte** gebeten worden und

- das **Rektorat** hat uns auf unsere Bitte hin bereits in den neunziger Jahren des vorigen Jahrhunderts einen **Raum zur Verfügung gestellt**, in dem wir mit anderen **meditieren** konnten.

Damit bin ich am **Ende** meiner Ausführungen.

Reiner Manstetten wird nun

- auf unseren gemeinsamen jahrzehntelangen **Hintergrund unserer Meditationspraxis** eingehen und dann
- die **Praxis der Meditation** erläutern.
- Schließlich wird er am Ende die **fünfminütige Meditation leiten**.
- 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 tönte 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, nach Möglichkeit sollten Sie bei der Übung auch so sitzen, dass Sie mich zwar hören, aber nicht auf den Bildschirm schauen. Am einfachsten drehen gleich Sie Ihren Stuhl um 90 Grad, so dass Sie den Bildschirm nicht mehr sehen. Jetzt aber bitte ich Sie, noch auf den Bildschirm zu blicken.

- 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.