

Datei:

C:\Users\Prof. Faber\seadrive_root\Malte Fa\Meine Bibliotheken\Faber Laptop Cloud 2021\Zen\Zen-Vorlesungen\Vorlesungen\WS 2021-22 Digitale Vorlesungen

Malte Faber und Reiner Manstetten

Digitale Vorlesung Wintersemester 2021-22

Zenbuddhismus und christliche Kontemplation

Vorlesung Nr. 1

18.10.2021

Reiner Manstetten und ich begrüßen Sie zu unserer Vorlesung. Wir freuen uns, dass wieder viele Studierende daran interessiert sind. Aufgrund der nichtabsehbaren Nachfrage können wir sie noch nicht wieder als Präsenzveranstaltung abhalten. So beschränken wir uns auf wie in den letzten beiden Semestern auf die **(synchrone) digitale Form** halten können.

Zur Erinnerung erwähne ich, dass unsere Vorlesung in der Regel vierzehntägig **12.15 Uhr bis 13.00 Uhr** stattfinden wird. Allerdings gilt auch hier: jede Regel hat ihre Ausnahme. So wird z. B. die nächste Vorlesung bereits am nächsten Montag, also dem

25.10.2021

stattfinden. Alle Daten, auch die Tage, an den die Vorlesung stattfindet, sind im Vorlesungsverzeichnis **LSF der Universität Heidelberg und Moodle Universität Heidelberg** angegeben.

Hier führe ich der Einfachheit halber alle kommenden Vorlesungen in diesem Wintersemester 2021-22 auf:

Oktober 2021: 25.10.2021 (Malte Faber);

November 2021: 08.11.2021 (Malte Faber); 22.11.2021 (Malte Faber);

Dezember 2021: 06.12.2021 (Malte Faber); 13.12.2021 (Reiner Manstetten; Malte Faber anwesend)

Januar 2022: 10.01.2022 (Reiner Manstetten; Malte Faber anwesend); 17.01.2022 (Reiner Manstetten; Malte Faber anwesend); 24.01.2022 (Reiner Manstetten; Malte Faber anwesend)

Februar 2022: 14.02.2022 (Reiner Manstetten und Malte Faber).

Alle Terminangaben, wie alle anderen organisatorischen Informationen sind auch über die **Moodle-Plattform** zu erreichen.

In Absprache mit der jeweiligen Studienberatung ihres Faches können Studierende sich 2 (unbenotete) ECTS erwerben. Folgende Voraussetzungen dafür sind erforderlich:

1. die regelmäßige Teilnahme an der Vorlesung.
2. Das Durcharbeiten der Ihnen über Moodle zu Verfügung gestellten Vorlesungsskripte.
3. Nach dem Ende Semesters, dem 15.02.2022, das Senden einer von Ihnen ausgefüllte Bescheinigung über 2 ECTS Punkten für Ihre Teilnahme an der Vorlesung zur Unterschrift an Herrn Prof. Faber (malte.faber@awi.uni-heidelberg.de). Ich sende Sie Ihnen unterschrieben und gestempelt zurück. Bitte senden Sie Ihre Bescheinigung bis zum 15.03.2022.
4. Wir raten Ihnen, fünfmal in der Woche täglich mindestens fünf Minuten zu meditieren, so wie es Ihnen am Ende dieser ersten Vorlesung erläutert haben, bzw. wie es auf S. 19 Mitte bis S. 23 beschrieben wird.

Aus Erfahrungen von Kollegen und Studierenden wissen wir, dass digitale Vorlesungen ihre **eigenen Schwierigkeiten** mit sich bringen; z. B.

- fällt das Bild oder der Ton aus.
- Oder die Kommunikation funktioniert nicht.

Wir werden also damit rechnen müssen, dass es **Unterbrechungen** geben wird. Wir sind gespannt, ob es Ihnen und uns gelingen wird, diese zu erwartenden **Schwierigkeiten** mit einer gewissen **Gelassenheit** zu überwinden.

Ich komme nun zum **Inhalt**. In dieser Vorlesung geht es um eine **Einführung** in die Meditation. Wir tun das, am Beispiel des Zenbuddhismus und der christlichen Kontemplation.

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 (1260-1326), Teresa von Avila (1515-1582) und Johannes vom Kreuz (1542-1591)

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.)

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 Reiner Manstetten nachher 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 mit unterschiedlichen Themen gehalten. Reiner Manstetten wird im letzten Drittel der heutigen Vorlesung einiges zu unserem gemeinsamen Hintergrund mitteilen.

Das Thema dieser Vorlesung ist ungewöhnlich an einer Universität. Uns sind aus diesem Grunde häufig Fragen gestellt worden, insbesondere warum wir sie halten. Manche dieser Fragen werden vielleicht auch sie sich

stellen. Aus diesem Grunde will ich versuchen, einige dieser Fragen zu beantworten.

1. Frage: Was hat den Anstoß zu dieser Vorlesung gegeben?

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.

2. Frage: Um was geht es uns mit dieser Vorlesung?

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-Buddhismus² sprechen.

Vorab möchten wir eine häufig gestellte Frage klären: Dürfen wir Zen von seinem Mutterboden, also von China, Japan und Korea lösen? Zen wurzelt im Buddhismus. Sein Ausgangspunkt ist die Erleuchtung Shakyamuni Buddhas (er lebte im mittleren Nordindien vermutlich von 566 bis 485 v.u.Z.). Bis heute wird Zen in China, Korea und Japan in einem buddhistischen Kontext gelebt. Man liest die Sutren, die heiligen Schriften des Buddhismus, man lebt in einer monastischen Lebensform, d.h. man lebte in Klöstern, wie es auch schon in den Anfängen des Buddhismus üblich war.

Allerdings hat sich Zen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts verändert. Selbst in Japan gibt es inzwischen ausgeprägte Traditionen außerhalb der Klöster und bedeutende Zen-Lehrer weisen darauf hin, dass man oder frau, um Zen zu praktizieren, nicht notwendig Buddhist seinen

² Amitabha: „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.)

müsse. Vor allem seitdem Zenmeditation im Westen angekommen ist, gibt es mehr und mehr Zen in einem nicht-buddhistischen Kontext.

Aber wo ordnen wir Zen ein, wenn wir es von seinem ursprünglichen Mutterboden ablösen. Dürfen wir das überhaupt?

Im Westen wird Zen als eine besondere Form eines Phänomens verstanden, das es wohl in allen großen Religionen gibt. Dieses Phänomen wird mit dem Ausdruck Mystik bezeichnet. Die Mystik ist die Lehre von dem Einen.

Mystik ist ein weites Feld. Wie weit es ist, können Sie daran erkennen, dass Reiner Manstetten im WS 2020/21 am Philosophischen Institut eine zweistündige Vorlesung über Philosophische Mystik gehalten hat. Und Im SS 2021 hat er diese Vorlesung fortgesetzt.

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. Frage: Was ist 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,
- 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 (427-347 v.u.Z.), Plotin (205-270 n.u.Z.), Meister Eckhart (1260-1326 n.u.Z.), Jakob Böhme (1575-1624 n.u.Z.), Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770-1831 n.u.Z.) 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.

All das, was ich Ihnen über Mystik bisher gesagt habe, wird Ihnen das, um was es bei Mystik geht, wohl kaum näher gebracht haben. Lassen Sie

mich es daher mit einer persönlichen Bemerkung versuchen. 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 (1401-1464) 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 persönlich 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 (ca. 470 - 399 vor unserer Zeit): Ich weiß, dass ich nichts weiß, wurde daher von mittelalterlichen Mystikern als Ausdruck einer mystischen Erfahrung gelesen.

Die Stärke der Mystik ist das Überschreiten aller Grenzen. Denn alle Grenzen sind relativ.

- In der Mystik erfährt man den Ursprung der Grenzen, nämlich das Grenzenlose.
- Hier ist alles Anfang.
- Zur Mystik gehört wesentlich die subjektive **Erfahrung**, dass wir jeden Augenblick neu anfangen können.

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 Bewertungen 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 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 möchte ich zweierlei bemerken:

(1) 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.

(2) 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.

Mit all diesen Äußerungen über die Mystik sind wir bereits mitten im Zen. Denn was Zen auszeichnet ist, dass es nie ausschließlich um Theorie, nie ausschließlich um abstrakte Gedanken über die Einheit von Subjekt und Objekt oder den Zusammenfall der Gegensätze geht.

Im Zen geht es immer um die **Erfahrung**.

- Um dieser Erfahrung willen kann es nötig sein, dass unser Bewusstsein frei geräumt wird –
- frei nicht nur von den Illusionen des Alltags, sondern auch von allen Konzepten über die Einheit.

4. Worum handelt es sich bei einer mystischen Erfahrung?

Bei der dritten Frage, **was ist Mystik**, habe ich mehrfach davon gesprochen, wie wichtig die **Erfahrung** ist. Was ist eine mystische **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 über Mystik 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 bei Moses 19,18 im Alten Testament und bei Markus 12, 29-31 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.**

5. Frage: Warum beschränken wir uns in dieser Vorlesung auf zwei der fünf Weltreligionen, auf den Buddhismus und das Christentum?

Unser Thema in dieser Vorlesung lautet Zenbuddhismus und christliche Kontemplation. Damit haben wir Meditationspraktiken in zwei der fünf großen Weltreligionen genannt. Der Grund dafür ist, dass sowohl Reiner Manstetten wie auch ich bei diesen beiden Praktiken über vier Jahrzehnte Erfahrungen haben. Nun sind manche unter Ihnen heute anwesend, die einer der drei anderen großen Weltreligionen, dem **Hinduismus, dem Judentum oder dem Islam** angehören. Auch diese drei Weltreligionen haben Meditationspraktiken mit Jahrtausend alten Traditionen. Das sind

- im Hinduismus das Tantra³ und das Yoga,
- im Judentum die Kabbala⁴ und
- Islam die Sufitanze⁵.

³ **Tantra** ([sanskritisch](#) तन्त्र, Neutrum, „Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang“) oder **Tantrismus** bezeichnet verschiedene Strömungen innerhalb der [indischen Philosophie](#) und Religion, die zunächst als [esoterische](#) Form des [Hinduismus](#) und später des [Buddhismus](#) innerhalb der nördlichen [Mahayana](#)-Tradition entstanden. Die Ursprünge des Tantra beginnen im 2. Jahrhundert, in voller Ausprägung liegen Lehren frühestens ab dem 7./8. Jahrhundert vor. Im Buddhismus findet sich auch die Bezeichnung als *Tantrayana* („Fahrzeug der Tantra-Texte“, vergleiche [Vajrayana](#)). In fast allen tantrischen Schulen und Richtungen ist die Verehrung und Huldigung der weiblichen Gottheit zentral; eine solche Verehrung gab es bereits in [altvedischer Zeit](#) (1750–1200 v. Chr.).^[1] Tantra verbindet Sinnlichkeit mit Spiritualität (vergleiche auch [Neo-Tantra](#)). Wikipedia- 10-04.2021

⁴ Die **Kabbala** (auch **Kabbalah**), übersetzt „das Überlieferte“, ist eine [mystische](#) Tradition des [Judentums](#) und bezeichnet sowohl bestimmte („kabbalistische“) überlieferte Lehren als auch bestimmte überlieferte Schriften.^[1] Sie steht in einer jahrhundertelangen mündlichen Überlieferung, deren Wurzeln sich im [Tanach](#), der Heiligen Schrift des Judentums, finden.

Die Basis kabbalistischer Traditionen ist die Suche des Menschen nach der Erfahrung einer unmittelbaren Beziehung zu Gott. Es gibt verschiedene kabbalistische Schriften und Schulen, aber keine Dogmatik oder abprüfbar Lehrinhalte, also keine allgemeingültige kabbalistische Lehre. Wikipedia- 10-04.2021

⁵ **Sufismus** oder **Sufitum** (auch *Sufik*, [arabisch](#) تَصَوُّف, [DMG](#) *taṣawwuf*) ist eine Sammelbezeichnung für Strömungen im [Islam](#), die [asketische](#) Tendenzen und eine [spirituelle](#) Orientierung aufweisen, die oft mit dem Wort [Mystik](#) bezeichnet wird. Einen Anhänger des Sufismus nennt man *Sufist*, einen Ausübenden *Sufi* ([arabisch](#) صُوفِي, [DMG](#) *ṣūfī*) oder [Derwisch](#) ([persisch](#) درویش *darwisch*, [DMG](#) *darwīš*). Zu Kernelementen der unterschiedlichen praktischen und theoretischen Lehren zählen vielfach eine [Einheit alles Existierenden](#), ein „[innerer Sinn](#)“ ([arabisch](#) بَاطِن, [DMG](#) *bāṭin*) des Korans, eine individuelle Nähe oder Unmittelbarkeit zu Gott sowie dementsprechende vorbildhafte Koranverse und [normative überlieferte Aussprüche](#) und [biographische Berichte](#) über [Mohammed](#).

Bis zum 9. Jahrhundert waren die Sufis ([arabisch](#) صُوفِيَّة, [DMG](#) *ṣūfiya*) eine [asketische](#) Randgruppe im heutigen [Irak](#). Ab dem 10. Jahrhundert wurden systematische Handbücher zum spirituellen Weg des Sufi

Alle Meditationspraktiken der fünf Weltreligionen sind unterschiedlich. Sie weisen aber auch Ähnlichkeiten auf. So hat Reiner Manstetten im Sommersemester 2021 in einer seiner ersten Vorlesungen beim Vergleich von Zenbuddhismus und christlicher Kontemplation Folgendes erläutert:

„Ich möchte im Vorfeld eine Frage stellen, die vielleicht manche von Ihnen beschäftigt. Wer Zen kennt und intensiv übt, mag sich fragen: Wozu brauchen wir Kontemplation? So wie Kontemplation etwa von Schwester Ludwigis⁶ über drei Jahrzehnte und von mir selbst praktiziert wurde und bis heute praktiziert wird – Schweigen, Sitzen in der Stille, Entleerung des Bewußtseins von allen gegenständlichen Vorstellungen – ist da Kontemplation nicht dasselbe wie Zen? In der Tat hat unsere Übungspraxis der Kontemplation dem Zen entscheidende Impulse zu verdanken. Beim Sitzen auf der Matte vor der leeren Wand, beim meditativen Gehen sehen wir keinen Unterschied. Und daher die Frage: Braucht man überhaupt Kontemplation? Oder ist Kontemplation nur für diejenigen, die sich nicht zur Höhe des Zen aufschwingen,

- weil sie sich vom Christentum nicht lösen können,
- weil sie an einem persönlichen Gottesbild festhalten, wie es Zen überwunden hat, und

ausgearbeitet, welche die Nähe zum orthodoxen [Sunnitentum](#) betonen. Für die systematische Ausformulierung von Theologie und [Epistemologie](#) wurden Philosophen und Theologen wie [al-Ghazālī](#), [Suhrawardi](#) und [Ibn Arabi](#) prägend. Im 12. Jahrhundert bildeten sich [Sufi-Orden](#) aus, die auch religionspolitische Funktionen tragen, darunter Organisation der Volksfrömmigkeit und Mission.^[1] Der Sufismus war in der Geschichte einer der wichtigsten Faktoren bei der Gewinnung von Nicht-Muslimen für den Islam.^[2] Spätestens mit der Organisation in Orden ist eine Identifikation von Mystik und Sufismus problematisch, da sich ersteres meist auf einen spezifischen Typus von Spiritualität bezieht, letzteres nun aber auf Institutionen. Den Begriffen *sufiyya* und *tasawwuf* gegenüber steht der Ausdruck *'irfān* ([arabisch](#) عِرْفَان), wörtlich *Gnosis*, in der Bedeutung „Mystik“. Das Wort *Sufismus* wird in Europa erst seit dem 19. Jahrhundert verwendet. Wikipedia-10-04.2021

⁶ Schwester Ludwigis war eine Benediktinerin und Zen Meisterin wie auch eine der großen Lehrerinnen der christlichen Kontemplation. Reiner Manstetten und ich waren mit ihr bis zu ihrem Tode 2016 eng befreundet und haben gemeinsam mit ihr Kurse gegeben. Wir sind dankbar, dass wir von ihr sehr viel gelernt haben.

- weil sie nicht ohne Bibellesung, Weihrauch und mannigfache Symbole und Bilder leben können?

Dann wäre Kontemplation eine Art aufgeweichtes Zen,

- nicht ganz so streng, nicht ganz so technisch,
- mit mehr Gefühl,
- mit mehr Lizenzen an die menschliche Schwäche?

Man darf solche Fragen stellen – und ich möchte Sie doch zugleich bitten, sie wieder zu zurückzustellen. Ich wünsche mir von Ihnen, meine Hörerinnen und Hörer, dass sie zwar für unsere stille Übung in den letzten fünf Minuten, alles behalten, was Ihnen Malte Faber bezüglich der Haltung und der Achtsamkeit auf den Atem beim Zen-Buddhismus gesagt hat, dass Sie aber bei dem, was sie nun bei mir über christliche Kontemplation hören, sich möglichst nicht dadurch ablenken, dass sie fragen: Wie war das denn beim Zen?

- Trotz vieler Gemeinsamkeiten sind Zen und Kontemplation zwar eins,
- aber unvergleichlich.

Zen und Kontemplation sind im Tiefsten **Eins**, denn die letzte Wirklichkeit ist Eine und weder christlich noch buddhistisch gefärbt. Zen und Kontemplation sind **unvergleichlich**, denn jeder Weg steht für sich, jeder kann für sich gegangen werden, ohne dass man daran denken muss, was auf dem anderen Weg vielleicht besser wäre.

- Zu einem Alpengipfel führen in der Regel mehrere Wege,
- aber einen muss man gehen.
- Manchmal grüßt man aber zum anderen Weg hinüber,

- manchmal gibt es Stücke, die sie gemeinsam haben.

Und am Ende kommen sie alle an einem Punkt, am Gipfel zusammen.“

Soweit die Antwort von Reiner Manstetten.

6. Frage: 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 (1720-1804) es in seinem Buch *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.

7. Frage: 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 unserer.

8. Frage: Benutzen Sie nicht Ihre Stellung an der Universität, Ihre private Weltanschauung, Ihren buddhistisch beeinflussten christliche Glauben zu vermitteln?

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.

9. Frage: 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 der Vorlesung Nr. 1.

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 weihvollen 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.