

**5. Vorlesung (11.01.2021)**

Malte Faber hat in den bisherigen Vorlesungen über Grundlagen, Methoden und Ziele der Zen-Übung gesprochen. Ich möchte in den folgenden drei Vorlesungen den christlichen Weg der Kontemplation vorstellen. Wie in den bisherigen Vorlesungen geht es auch heute und die nächsten Male um eine Praxis. Die Praxis der Kontemplation ist nicht nur das Stillwerden von Leib und Seele, das auch in der Kontemplation ein wesentliches Element der Übung ist. Es geht auch um die Einbettung dieser Übung in die eigene Lebensführung. Vor allem aber geht es um eine Verwandlung des eigenen Bewusstseins, des Verhältnisses zur Welt, zu Mitmensch und Mitgeschöpf sowie zu Gott. Der Mahnruf Johannes des Täufers (Matthäus 3,1), den Jesus sich zu eigen machte (Matthäus 4,17), lautet: „*Metanoete* – Kehret um in eurem Geist, in eurer Gesinnung!“ Das ist das Leitwort der Kontemplation.

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 Ludwigin 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 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 zurück zu stellen. 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 gesagt hat, dass Sie aber bei dem, was sie vorher 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.

Heute fangen wir also mit dem Weg der Kontemplation ganz von vorne an.

Im Mittelalter wird Kontemplation als Teil einer *Praxis des geistlichen Lebens* angesehen, die den Namen *Lectio divina* trägt: ich würde frei interpretierend übersetzen: *Das Lesen des Göttlichen in göttlicher Weise*. Dieses Lesen besteht aus vier Stufen:

- 1) Lectio (Lesung und Vorlesung),
2. Meditatio (im Bewusstsein und im Herzen das Gehörte Bewegen),
3. Oratio (in Lob, Dank und Bitte auf das Gehörte eine freie Antwort geben,
4. Contemplatio (ohne Gedanken und Worte bei dem verweilen, worum es in den ersten drei Stufen ging).

Im Figureschmuck des Westportals der Kathedrale von Chartres wird die *Vita contemplativa* in einer Frauengestalt dargestellt, die mehrfach erscheint. Zuerst treffen wir sie lesend an, es ist das Buch der Bibel, die Heilige Schrift. Dann aber sehen wir sie, wie ihr das Buch entfallen ist. Sie scheint ganz nach innen gewendet und benötigt den Klang und das Bild der äußerlich erscheinenden Worte nicht mehr. Sie erfährt, was der Mystiker Angelus Silesius unter dem Titel „Schrift ohne Geist ist nichts“ in folgenden Worten ausdrückt: „Die Schrift ist Schrift, sonst nichts. Mein Trost ist Wesenheit/ Und dass Gott in mir spricht das Wort der Ewigkeit.“

Die Kontemplation ist die höchste Stufe der Lectio divina. Das muss aber recht verstanden und auf rechte Weise praktiziert werden. Denn gerade weil sie die höchste Stufe ist, können alle bequemen Menschen sagen: Das ist mir *zu* hoch. Daher bemerkte Schwester Ludwigis zu mir anlässlich dieses Vier-Stufen-Modells einmal kritisch:

„In der Gebetspraxis in den heutigen Klöstern der Benediktiner und Benediktinerinnen haben wir soviel Zeit in die ersten drei Stufen investiert, dass die vierte Stufe unter den Tisch gefallen ist. Viele meiner Mitschwestern kennen die Kontemplation kaum dem Namen nach, geschweige denn, dass sie auch nur die Idee haben, daraus Impulse für ihre Gebetspraxis beziehen zu können.“

Der Fehler liegt darin, dass man Kontemplation nicht nur als die höchste Stufe, sondern auch als die letzte Stufe auffasst. Da liegt es doch nahe zu sagen: Das ist mir zu hoch, das dauert mir zu lange, ich begnüge mich mit den ersten drei Stufen. Aber Kontemplation ist nicht nur eine von vier Stufen, sie ist die Erfüllung und der eigentliche Gehalt der ersten drei Stufen. Ohne die Kontemplation verlieren die anderen Stufen ihren Sinn.

Schauen wir uns Kontemplation genauer an. Kontemplation heißt: Still werden und still sein in der Präsenz Gottes. „Gott ist gegenwärtig/ Alles in uns schweige/ Und sich innigst vor ihm beuge.“ So dichtet Gerhard Tersteegen, einer der großen Lehrer der Kontemplation im 18. Jahrhundert.

So gesehen, ist Kontemplation nicht nur *eine* von vier Stufen, sondern in ihr als der vierten Stufe tritt rein und klar hervor, was in den drei Stufen zuvor bereits da war, was in ihnen unter der Hülle der Lesung, der Gedanken und des Gebets mitschwang. Das, worauf Lesung, Gedanken und Gebet sich beziehen, das was darin gesucht, verlangt, erstrebt wird, das ist, bereits gegenwärtig, es ist da. So erfährt man es in der Kontemplation, Daher aber, und das ist der entscheidende Punkt, ist die *Contemplatio* nicht nur Höhepunkt und Ende der *Lectio divina*, sondern ebenso und vielleicht noch mehr der Raum, in dem sich alle Stufen erst entwickeln können. Kontemplation ist somit auch Anfang und Basis für den Stufenweg des Hörens auf die Lesung, Anfang des Meditierens und des Betens. Ich bitte Sie, das festzuhalten. Kontemplation ist zu sehen als Anfang des Lebens mit der Schrift und aus der Schrift. Wer diesem Anfang treu bleibt in allen Formen des Lebens mit der Schrift, der mag die Kontemplation dann auch als die höchste Stufe dieses Lebens erfahren.

Was heißt aber Leben mit der Schrift? Paulus mahnt, nicht bei der Außenansicht der Schrift stehen zu bleiben, denn würde man dies, könnte sie sogar schädlich werden: „Der Buchstabe tötet, Geist aber macht lebendig“ (2 Korinther, 3,16). Der Buchstabe ist kostbar, aber kostbar ist er als Tor, als Durchgang zu einer Dimension, die selbst nicht mehr Buchstabe ist. (Dass man den Buchstaben zu einer tödlichen Waffe machen kann, zeigen heute fanatisierte Fundamentalisten in allen Religionen). Man soll, wie Paulus im Brief an die Epheser (Epheser 1,

18) schreibt, die Schrift *mit erleuchteten Augen des Herzens* lesen. Vom dem Zen Meister Hui-Neng heißt es: „Die Schrift, Worte des Heiligen sind es, die er den Menschen zu vernehmen gibt, damit sie das Weltliche überschreiten, zur Heiligkeit erwachen und für immer ihr verblendetes Herz zur Ruhe bringen. Diese Schrift, dem Wesen aller Wesen ist sie uranfänglich schon zu eigen. Wer sie noch nicht für sich selbst gesehen hat, wird lediglich den Text [der Schrift] rezitieren. Erst wenn einer zum uranfänglichen Herzen erwacht ist, weiß er, daß diese Schrift nicht in ihrem Text besteht.“<sup>1</sup>

Gewiss, Kontemplation als Anfang der Schriftlesung einerseits und als ihre höchste Stufe andererseits – diese beiden Auffassungen von Kontemplation sind nicht dasselbe, aber sie haben etwas ganz Wesentliches gemeinsam: Nämlich das Schweigen, die Sammlung, die Hinwendung nach innen.

Betrachten wir die erste Stufe der *lectio divina*: *Lectio*. Bereits zu ihr gehört essenziell das Schweigen. Äußerlich können wir uns einen Kreis von Mönchen oder Nonnen vorstellen, die alle einer Vorleserin oder einem Vorleser lauschen. Alle sind still, alle sind ganz Ohr, ganz Hören. Sie dürfen innerlich nicht mit ihren sonstigen Angelegenheiten beschäftigt sein, was immer diese sein mögen, denn damit würden sie sich verschließen gegenüber dem in der Lection allein Wesentlichen, dem reinen Hören auf das Wort der Schrift. Alles Unwesentliche, alles Dies und Das (so nennt es Meister Eckhart) muss zum Schweigen gebracht sein. Das gilt auch für die nächsten Stufen: *Meditatio* und die *Oratio*. Die *Meditatio*, das Nachdenken, ist nicht unser gewöhnliches Springen von einem Gedanken zum Anderen. Man spricht im Mittelalter auch von der *Ruminatio*, dem Wiederkäuen, wie man es von den Kühen kennt. Das Wort der Schrift gibt einem zu Kauen, fort und fort. Bis es dem Meditierenden ganz zu eigen geworden ist. Auch die *Oratio*, das ausgesprochene Gebet ist getragen von der *Contemplatio*: „Die Menschen plappern viel. Wer geistlich weiß zu beten/ Der kann mit A und O getrost vor Gott hintreten“, dichtet Angelus Silesius. A und O – das ist wie das Mantra, dass die Beter im Buddhismus innerlich unablässig wiederholen.

Schweigen, Entleerung des Bewusstseins von fremden Bildern, die dem Göttlichen, um das es in der Lesung geht, fern sind, Ablösung von Gefühlen, Wünschen, Sorgen, Ängsten, von störenden Gedanken, das schafft Raum für das angemessene Verstehen des Heiligen, das sich in der Heiligen Schrift

---

<sup>1</sup> Alexander Mayer, Die verkostende Betrachtung der Schrift des Herzens, in: Hermann-Josef Röllicke (Hg.) (2002) *Auslegung als Entdeckung der Schrift des Herzens*, München, Iudicium Verlag, S. 47-77, S. 52.

ausgedrückt hat. So verstanden ist Kontemplation nicht nur einer unter vier Teilen der *Lectio divina*, sondern gewissermaßen das Ganze, ihr Anfang, ihre Mitte und ihr Ende.

Das bedeutet aber: Kontemplation ist das Herz eines Lebens mit der Heiligen Schrift und Mitte eines christlichen Gebetslebens. Sie durchdringt das Lesen, das Denken und das Gebet. Sie macht also Lesen, Denken und Beten nicht etwas überflüssig, sondern vertieft es. Kontemplation in diesem Sinne lehrt uns Meister Eckhart in einem Text, der überschrieben ist:

**„Vom allerkräftigsten Gebet und vom allerhöchsten Werk“.** Da heißt es:

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 wünschte, 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.<sup>2</sup>

Im Zentrum der Worte Eckharts steht das *Gemüt*. Das ist Innenraum unseres Geistes, worin sich Wünsche, Ängste, Sorgen, Vorstellungen, Absichten, Ziele etc. formen. Dieses Gemüt ist seiner alltäglichen Verfassung nicht ledig, sondern wie in einer Ehe steht es in einer unveränderlich erscheinenden Beziehung zu bestimmten –nennen wir es Bewusstseinsformationen – die es als das Seine bestimmt. Was das Meine ist, das besitze ich, was das Meine ist, besetzt mich aber auch, es ist wie ein Zwangsapparat von Besitzen und Besetzt-Werden – bis hin zur Besessenheit: Schier unveränderlich und starr hänge wir an Vorurteilen,

---

<sup>2</sup> Meister Eckhart, Vom allerkräftigsten Gebet und vom allerhöchsten Werk, Traktat 2 aus: Die Reden der Unterweisung, in: Meister Eckhart (1979), Deutsche Predigten und Traktate, Josef Quint (Hg. und Üs.), München, Diogenes, S. 54 f.

Überzeugungen, Gefühlen, Stimmungen. Begierden und Sorgen, Wünsche und Ängste drängen sich immer wieder neu auf, um Besitz von unserem Gemüt zu ergreifen. Es ist aber wesentlich darauf angelegt, mit keinem Bild und Gedanken so dauerhaft verbunden zu sein wie in einer Ehe. Es ist nicht gut, wenn wir mit unseren Ansichten und Gefühlen gleichsam verheiratet sind für ein Leben lang. Das Gemüt ist darauf angelegt, frei und offen zu sein. Damit diese Anlage sich entfalten kann, soll es in der Kontemplation ledig werden. Dass unser Gemüt, unser Bewusstsein sich löst von allem, was es sich aneignet, von allem, was in ihm herrscht, dass es sich öffnet für eine Wirklichkeit jenseits seiner eigenen Bilder und Gedanken. Das ist das Herz der Übung der Kontemplation.