

6. Vorlesung (25.01.2021)

Damit der Mensch wahrhafte Freiheit erfahren und in seinem Handeln verwirklichen kann, muss sein Gemüt ledig sein, muss sein Bewusstsein leer geworden sein von allem, was es je besessen hat, wovon es je besetzt oder besessen war. So hörten wir es letzte Woche in den Worten des Meister Eckhart. Hieran möchte ich heute anknüpfen.

Reinigung des Bewusstseins – das ist ein eines der wichtigsten Ziele der Kontemplation. Darum gehört zur Kontemplation die *via purgativa*, der Weg der Reinigung. Worum geht es in der Reinigung? Die Antwort lautet: Es geht um die Freilegung unseres wahren Selbst, in der Sprache des Kontemplation: Der innere Christus in uns soll offenbar werden. Dann können wir mit Paulus (Brief an die Galater, 4. Kapitel) sprechen: „Ich lebe, doch nicht mehr ich. Es ist nur noch Christus, der in mir lebt.“

Dieses wahre Selbst lebt in jedem Menschen, aber es ist verdeckt von unseren alltäglichen Gefühlen und Gedanken, verdeckt von, wie man im Buddhismus sagt, Gier, Aggression und Torheit. Das wahre Selbst ist auf die Weise verborgen unter den Gedanken und Gefühlen, wie in einem würfelförmigen Marmorblock die Statue, verborgen ist, die ein Bildhauer wie Michelangelo Buonarroti aus dem Block heraushaut. Wo man von außen einen groben Klotz sieht, da schaut Michelangelo das Bild des jugendlich schönen David. So sieht das Auge Gottes in der Verworrenheit und in den Verhärtungen des Ichbewusstseins sein wunderbares Ebenbild, so sehen wir uns selbst, wenn wir uns mit den Augen sehen, mit dem Blick des Christus-Selbst. Jeder Mensch ist aufgerufen, zum Bildhauer, zum Bildner seiner Selbst zu werden, ist aufgerufen, gleichsam sein Leben freizulegen, Meißelschlag für Meißelschlag, bis sein Bild sichtbar wird als Ebenbild Gottes, wie jeder Mensch es vom Ursprung her ist. Das Christus-Selbst ist das vollkommene Bild des Ursprungs, und dieses Bild aus sich leuchten zu lassen, ist jeder Mensch berufen

Den Vergleich mit dem Bildhauer finden wir beispielsweise bei Meister Eckhart. Er ist allerdings nicht ganz zutreffend. Denn es sieht so aus, als läge es in der eigenen Hand des Menschen, sein wahres Selbst ans Licht zu bringen. Wer den Meißel in rechter Weise führt, wird spüren, dass seine Hand geführt wird.

Ich sagte, es geht um Reinigung. In der Kontemplation wird unterschieden zwischen aktiver und passiver Reinigung, zwischen dem, was man selber machen kann, machen soll, und dem, was man nur an sich und mit sich geschehen lassen kann. Aktive und passive Reinigung sind nicht zwei verschiedene Angelegenheiten, sondern zwei Seiten von Ein und Demselben. Man muss in der Kontemplation so üben, als hinge alles vom eigenen Eifer und Einsatz ab, und zugleich muss man sich in jedem Augenblick darüber im Klaren sein, dass man auf dem Weg durch alle eigene Leistung nichts erreichen kann. In der Sprache Meister Eckharts: Wer glaubt, dass Gott einem etwas schuldig sei für all seinen Einsatz und die Mühe, wer glaubt, dass man durch eigene Anstrengung etwa besondere Bewusstseinszustände, Erleuchtungserfahrungen oder tiefe Seelenruhe erhalten würde, der täuscht sich. Gott gibt nur gratis, umsonst. Daher das Wort *gratia*, Gnade. Das Entscheidende ist Geschenk, man kann es sich nicht verdienen. Das Ziel der Reinigung ist es nicht, irgendetwas zu erlangen oder zu bekommen, es ist vielmehr grenzenlose Empfänglichkeit und Offenheit – im Sinne der Bereitschaft, alles, was kommt, frei und willig anzunehmen.

Der Mensch soll „frei und ledig sein, wie unser Herr Jesus Christus frei und ledig ist.“¹ Wie Jesus Christus „für die höchste Wahrheit empfänglich werden“, das aber fordert den Einsatz alles dessen, was ein Mensch vermag. Der Mensch soll lernen zu leben „ohne Vor und Nach und ohne Behinderung durch alle Werke und alle jene Bilder, deren er sich je bewusst wurde, ledig und frei göttliche Gabe in diesem gegenwärtigen Augenblick neu empfangend...“²

Für die höchste Wahrheit empfänglich werden, das heißt: Nichts aus sich selber zu tun, Abstand zu gewinnen zu allen Antrieben, die aus dem Ich-Bewusstsein stammen, aus den eigenen Gefühlen, Gedanken, Interessen und Überzeugungen. Es bedeutet, ganz Jesus Christus gleich zu sein, der im Johannesevangelium (Joh. 5, 19) von sich sagt: „Der Sohn *kann nichts von sich selber tun, sondern was er sieht den Vater tun; denn was dieser tut, das tut gleicherweise auch der Sohn.*“ *Sehen, was er sieht den Vater tun*, das heißt im Verständnis des Meister Eckhart: Alle Impulse des eigenen Denkens und Handelns unmittelbar aus dem Ursprung des Lebens selbst (Vater) erhalten. Und *nichts von sich selber tun* bedeutet: Ohne Hindernis aus sich fließen lassen, was man in jedem Augenblick aus dem Ursprung jeweils neu empfangen hat. Diese Spontaneität, dieses

¹ Meister Eckhart, Predigt 1, Intravit Iesus in templum, in: Meister Eckhart (1979), Deutsche Predigten und Traktate, Josef Quint (Hg. und Üs.), München, Diogenes, S. 155.

² Ibd.

unbedingte und unbelastete Gegenwärtig-Sein erweisen alle Taten und Worte des Jesus von Nazareth, wir finden diese Haltung ähnlich etwa bei Sokrates oder in den Zen-Koans in den Antworten und Handlungen der Meister.

Empfänglichkeit in diesem Sinne gilt in der Kontemplation als die höchste Tugend. An den Taten des Jesus von Nazareth ebenso wie an dem Leben großer Mystiker wie Meister Eckhart oder oder Teresa von Avila lässt sich erkennen, dass Empfänglichkeit ist nicht zu verwechseln mit Passivität im Sinne der Untätigkeit, ganz im Gegenteil. Empfänglichkeit ist höchste und wachste Bereitschaft für das, was jeweils in einer Situation ansteht. Eckhart und Teresa haben ein äußerst tätiges Leben geführt, und mussten, darin ähnlich dem Jesus von Nazareth, manchmal geradezu kämpfen, um Zeit für die radikale Stille der *Vita contemplativa* zu finden. Aber ihr Tätigsein hat sie ihnen nie den Zugang verstellt zu dem unverlierbaren inneren Grund der Stille.

Wie aber wird man empfänglich? Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen, das ich von Meister Eckhart übernehme. Wir haben soeben aus dem Munde Meister Eckharts gehört: Es geht darum, *ohne Vor und Nach* zu leben, *und ohne Behinderung durch alle Werke und alle jene Bilder, deren er [der Mensch] sich je bewusst wurde. Das Vor und Nach wird uns nun beschäftigen, weil man daran gut zeigen kann, warum uns Menschen die grenzenlose Empfänglichkeit so schwer fällt-*

Vor und Nach - das umfasst alles, was an vergangenem Geschehen unser Bewusstsein beschäftigt, das umfasst alles, was für die Zukunft erhofft oder befürchtet wird.

Beginnen wir mit der Vergangenheit. Alles Vergangene ist uns gegenwärtig in der Erinnerung. Es ist gut, sich erinnern zu können, ein Mensch ohne Erinnerung wäre ein wesenhaft untreuer Mensch, denn er würde alle seine Versprechen vergessen, alle Verpflichtungen, die er eingegangen ist. Das wäre geradezu böse. Aber sich so erinnern, dass man darin frei bleibt, ohne Last, das ist nicht leicht, ja, es könnte geradezu unmöglich erscheinen. Denn Erinnerungen, die oft ungerufen und unerwünscht in uns aufsteigen, machen uns oft das Leben schwer, so schwer, dass wir ganz damit ausgefüllt sind, uns mit ihnen herumschlagen. Ich kenne Menschen meines Alters, also Ende sechzig oder Anfang siebzig, die sich gerade im Rentenalter, wo sie mehr als je zuvor mit sich alleine sind, vor allem mit ihrer Kindheit und Jugend ablagen. Sie klagen über das, was Eltern, Verwandte und Lehrer und andere in ihrem Leben wichtige Menschen ihnen alles angetan oder ihnen versagt haben. Die

Allgegenwärtigkeit von Demütigung, Härte und Gewalt, der völlige Mangel an Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Liebe – wie viele Menschen haben nicht Derartiges erlebt? Bei vielen von uns ist der Bewusstseinsraum voll von Erinnerungen an Versäumnisse und Schuld, die wir uns selber anlasten, von Erinnerungen an Gleichgültigkeit, wo wir Zuwendung benötigten, und an Verletzungen, die uns von anderen Menschen angetan wurden. Als Bürger von Deutschland kann uns die Erinnerung an den Nationalsozialismus belasten, an manche Wunden, die bis heute nicht geheilt sind, an Unrecht, das, gerade weil es verharmlost oder geleugnet wird, die Gegenwart vergiftet.

Und wie ist es mit der Zukunft? Oft machen wir uns Illusionen, jagen Wünschen und Hoffnungen nach, die unsere Aufmerksamkeit fesseln und doch in Enttäuschungen enden – sei es auch nur, weil wir, wenn uns das Erhoffte zuteil wird, spüren: Das ist es nicht, warum nur habe ich es so sehr begehrt? In Zeiten der Pandemie begegnen wir der Zukunft oft in der Gestalt von Sorgen und Ängsten? Was wird werden? Werden meine Angehörigen und ich selber infiziert? Werden wir alle von den wirtschaftlichen und politischen Folgen der Gegenmaßnahmen ruiniert? Und wie wird es den Gesellschaften und Afrika, Asien und Lateinamerika in der Folge von Covid 19 ergehen? Wann wird werden wir wieder normal leben, werden wir überhaupt noch einmal normal leben, das heißt auch nur annähernd so, wie wir vorher gelebt haben? Und wenn wir unseren Blick erweitern: Was bedeutet es für die Entwicklung der Menschheit, wenn große Staaten wie China, Indien, Russland oder die Türkei zunehmend diktatorisch oder autokratisch regiert werden. Noch weiter können wir fragen: Was wird der Klimawandel für unser Leben bedeuten, was sind die Auswirkungen der Ungleichheit zwischen armen und reichen Gesellschaften? Und jenseits all dieser Sorgen und Ängste: Wir wissen, dass wir gebrechlich sind, anfällig für Schwäche und Krankheit, wir wissen, dass wir sterben werden, wir müssen damit leben, dass das alles auch für Menschen gilt, die uns nahe stehen, ohne die wir uns vielleicht unser Leben nicht vorstellen mögen...

Ohne Vor und Nach, sagt Meister Eckhart. Das bedeutet: Alles das, was ich eben nannte, Schuld Verletzung, Enttäuschung, Zukunftssorgen und Zukunftsängste – alles das hat, vom Christus-Selbst aus gesehen, keine Macht über uns. Das heißt nicht, dass es nicht auftaucht, aber es berührt nicht die tiefe Heiterkeit des Herzens, die jedem Menschen eingegeben ist. Wir spüren davon oft nichts, weil wir weder vergeben können noch Vergebung annehmen können.

Wer überschwemmt wird von Schuld und Vorwürfen gegen sich und andere, von Sorgen und Ängsten um sich und andere, der wird kaum glauben können, dass all das, wie es das Zen sagt, leer ist. Wie aber werden wir frei davon? Nehmen wir unter den vielen Themen den Komplex Schuld und Verletzung heraus. Wie gehen wir in der Kontemplation damit um?

Kontemplation soll uns öffnen für den heilenden Zuruf des Jesus von Nazareth, mit dem er den Kranken ein neues Leben ermöglichte: Dir ist deine Schuld vergeben, deine Sünden, dein vom Ursprung abgesondertes Leben, es ist erlöst. Und aus dieser Erfahrung entspringt die Bitte des Vaterunsers: Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Vergebung empfangen und Vergebung geben – das gehört zur Essenz des Menschseins, und daraufhin soll uns die Kontemplation ausrichten.

Wenn stimmt, was am Anfang gesagt wurde, dann kann ich mich nicht durch eigene Leistung und Anstrengung von der Last von Schuld und Verletzung befreien. Könnte ich das, so wäre alles eine Angelegenheit der aktiven Reinigung, des Selber-Machens. Aber gar nichts tun, alles der passiven Reinigung überlassen, das könnte auch zur Nachlässigkeit und Trägheit führen. Ich sehe drei Wege, die sich am Beispiel Schuld und Verletzung gut illustrieren lassen.

1) Der Weg des Atems. Das Verweilen beim Atem. Hier gilt alles, was Malte Faber anlässlich der Zen-Übung gesagt hat. Atem und Geist sind im Griechischen ein Wort: Pneuma. Sich dem Atem, seinem Kommen und Gehen, anvertrauen, heißt, den Geist in sich beten lassen, so wie es der Apostel Paulus im 8. Kapitel des Römerbriefes formuliert. Im Weg des Atems kommen aktive und passive Reinigung auf gleichsam vollkommene Weise zusammen: All meine Leibes- und Geisteskräfte sammle ich aktiv in der Achtsamkeit auf den Atem. Aber das Kommen und Gehen des Atems entspringt nicht meiner Leistung, meinem Tun, es geschieht, ich bin gleichsam nur das Gefäß des Lebensatems, der durch mich hindurch geht. Eine praktische Anmerkung. Es ist oft hilfreich, den Atem innerlich mit einer Silbe, einem Wort zu verbinden, so wie es das mittelalterliche Buch „Die Wolke des Nichtwissens“ empfiehlt. Im Osten atmet man, etwa in Japan, die Silbe Mu (Nichts) oder das Schöpfungswort Om, in der Ostkirche etwa den Name Jesus, den man innerlich mit dem Ausatmen tönt. Ich habe gute Erfahrungen gemacht mit dem aramäischen Wort für „Unser Vater“, das Jesus aussprach, wenn er das Gebet betete, das das Vaterunser heißt: Awun (das ist die lautschriftliche Wiedergabe). Der Einatem

tönt innerlich: AAAAhhhh, der Ausatem tönt innerlich: Wuuuuuhhnn. Alles, was an Gefühlen, an Belastungen, an Quälendem auftaucht, wird dahingegeben in dieses unaufhörliche Awun. Vielfach erfahren wir, wie sich ein Selbstvorwurf löst, wie manches, was wir Anderen zutiefst übelnehmen, plötzlich seine Kraft verliert. Das bedarf allerdings einer großen Geduld und Ausdauer. Aber je mehr wir alle Aufmerksamkeit und Sammlung in den Atem überführen können, desto mehr lösen sich alle Verklumpungen des Vor und des Nach, aller Besetzungen unseres Bewusstseins mit Inhalten, die uns fesseln, weichen von uns. Damit geschieht Vergebung. Und Vergebung öffnet uns, macht uns frei und empfänglich für das Gegenwärtige.

2. Nicht alles löst sich im Atemgebet, wenn dieses Gebet für sich steht. Es gibt Gefühle von Schuld, die nicht weggehen, Erinnerungen an Verletzungen, die immer wieder auftauchen, was immer wir tun, um ihnen zu entkommen. Da gibt es etwa einen Menschen, dem nicht verzeihen können, etwa weil er uns etwas wirklich Schwerwiegendes angetan hat, oder weil er nicht einmal merkt, dass er uns Böses getan hat, oder vielleicht ist er verstorben, und wir quälen uns mit seinem Handeln an uns. In einem solchen Fall ist es das persönliche Gebet, das weiterführen kann. Das Gebet ist – nicht nur, aber auch – ein Abgeben all dessen, was wir aus eigener Macht und eigenem Willen nicht ändern können. Ich 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

3. Nicht alles löst sich, wenn wir im Atemgebet und im verbalen Gebet mit uns allein sind. Auch für Kontemplative gilt, und gerade für sie, dass sie keinesfalls alles alleine zu lösen versuchen sollten. Vergebung kann eher gelingen, wenn wir uns auf ein therapeutisches oder seelsorgerliches Gespräch einlassen. In manchen Fällen können wir sogar direkt auf den Menschen zugehen, von dem wir durch den Abgrund von Schuld und Verletzungen, von Vorwürfen und Selbstvorwürfen getrennt sind.

Der Punkt 3 ist für alle Menschen gesagt, den Punkt 2, das persönliche Gebet, können wohl nur religiöse Menschen verstehen, der Punkt 1 ist ganz speziell für diejenigen, die Kontemplation üben. Wir haben gehört. Das ist nicht alles, aber wenn wir, ohne die anderen Gesichtspunkte zu vernachlässigen, immer wieder neu im lauschenden Atem unseren Lebensmittelpunkt finden, dann sind wir

schon jetzt, allen Schwächen und Fehlern, auf dem Christus-Weg, dann lassen wir uns schon jetzt führen von unserem wahren Selbst.