

**Malte Faber und Reiner Manstetten**

**Universität Heidelberg**

**Digitale Vorlesung Zenbuddhismus und christliche Kontemplation Nr. 7; WS 2021/22**

**Hinweis:** Alle Vorlesungstexte, die in diesem Semester verschickt werden, sind ausschließlich zum persönlichen Gebrauch

Wir haben in der letzten Vorlesung die Kontemplation aus historischer Perspektive kennengelernt: im Mittelalter wurde sie als vierter Teil des Stufenweges der *Lectio divina* angesehen. Es wurde gesagt, dass die *Contemplatio* – nach der *Lectio*, *Meditatio* und *Oratio*, nach Lesung, gedanklichem Verstehen und antwortendem Gebet – als vierte und höchste Stufe auf diesem Weg galt. Es wurde aber auch ein Problem angesprochen: Man konnte annehmen, diese letzte und höchste Stufe sei für Normalmenschen zu hoch. Dann konnte es geschehen, dass man sich selbst in den sogenannten kontemplativen Ordensgemeinschaften mit Lesung, gedanklicher Meditation und verbalem Gebet begnügte. Ich sagte dagegen, dass ohne die *Contemplatio* die anderen Stufen ohne Orientierung und eigentlichen Halt erscheinen. Kontemplation ist nicht nur Höhepunkt und Ende des Weges, sondern stellt in gewisser Weise den ganzen Weg dar und muss von Anfang an gegenwärtig sein.

Kontemplation, verstanden 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 unter diesem Gesichtspunkt 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 wären sie abgelenkt und würden sich verschließen gegenüber dem, was in der *Lectio* das allein Wesentlich ist. Werden die Worte verlesen, die, sei es im Christentum, sei es im Buddhismus, als heilig gelten, also Worte einer Heiligen Schrift, dann gibt es nur Eines: Das

reine absichtslose und von eigenen Gedanken freie Hören auf das Wort der Schrift. Alles Unwesentliche, alles Dies und Das (so nennt es Meister Eckhart) muss zum Schweigen gebracht sein. Das Schweigen durchzieht auch die nächsten Stufen: *Meditatio* und die *Oratio*. Die *Meditatio*, das Nachdenken, ist nicht unser gewöhnliches Springen von einem Gedanken zum anderen. Innere Stille ist der Raum der *Meditatio*. 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, immer wieder, fort und fort, bis es die meditierende Person innerlich verdaut hat, bis es ganz Nahrung des eigenen spirituellen Lebens geworden ist. Auch die *Oratio*, das ausgesprochene Gebet ist getragen vom Schweigen 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 *Lectio divina* zu dieser mehrteiligen Stufenform verdichtet hat. Leere und Form spielen in der *Lectio divina* immer zusammen, sind zueinander komplementär. So verstanden ist Kontemplation nicht nur einer unter vier Teilen der *Lectio divina*, sondern gewissermaßen der Horizont für das Ganze, für ihren 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. Die Kontemplation macht also Lesen, Denken und Beten nicht etwa 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>1</sup>

Im Zentrum der Worte Eckharts steht das *Gemüt*. Das ist Innenraum unseres Geistes, worin sich Stimmungen, Wünsche, Ängste, Sorgen, Vorstellungen, Absichten, Ziele etc. formen. Dieses Gemüt – wir dürfen es von heute her ruhig als Bewusstsein verstehen, auch wenn im Ausdruck *Gemüt* stärker als im Ausdruck *Bewusstsein* ein Moment der Emotionalität mitschwingt – dieses Gemüt ist – wir wissen es alle – in seiner alltäglichen Verfassung keineswegs ledig. Wie in einer Ehe steht es vielmehr in einer oft starren Beziehung zu bestimmten Bewusstseinsinformationen, die ihm zu eigen sind, die es zugleich besitzen und besetzen.

Was mein Eigen ist, das besitze ich zwar, was mein Eigen ist, besetzt mich aber auch, es ist wie ein Zwangsapparat von Besitzen und Besetzt-Werden – bis hin zur Besessenheit: Immer wieder lassen wir gefangene Vorurteile, Überzeugungen, Gefühle, Stimmungen von Lust und Unlust. Begierden und Sorgen, Wünsche und Ängste drängen sich immer wieder neu auf, um Besitz von unserem Gemüt zu ergreifen. Es ist merkwürdig – obwohl wir alle wissen, wie schnell vergänglich Stimmungen und Meinungen sind, lassen wir uns so leicht von ihnen fesseln, das wir kaum noch davon loskommen. Was für eine ungeheure Wichtigkeit legen wir oft unseren Vorstellungen, Interessen und Weltanschauungen bei!

---

<sup>1</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.

Unser Bewusstsein 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. Darum sagt Meister Eckhart: 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. Damit diese Anlage zur Ledigkeit sich entfalten kann, soll das Gemüt sich in der Kontemplation von allem, was es für das Seine, für das Eigene hält, lösen. Dass unser Gemüt, unser Bewusstsein frei wird 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.

Die Befreiung von allem, was unser Bewusstsein füllt, ist ein wesentliches Ziel der Kontemplation. Darum gehört zur Kontemplation traditionell 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 der 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 ist in jedem Menschen angelegt, 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 Buonarrotti aus dem Block herausschaut. 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 würden wir uns selbst sehen, wenn wir uns mit den Augen sehen könnten, mit dem Christus-Selbst. In uns und aus uns blickt. 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. Darin erscheint jeder Mensch so, wie er oder sie 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 wenn man ihn wörtlich nimmt, sieht es so aus, als läge es in der eigenen Hand des Menschen, sein wahres Selbst ans Licht zu bringen. Aber wer an sich selbst arbeitet und den Meißel in rechter Weise führt, wird spüren, dass seine Hand geführt wird. Und er wird auch andere Phasen erleben, in denen alle aktiv erstrebte Reinigung, alles, was man durch eigene Anstrengung zu erreichen sucht, zu nichts führt – so scheint es jedenfalls. Aber auch in diesen Phasen geschieht etwas – wenn auch im Verborgenen. 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. Dass man nichts erreichen kann, das erlebt man in den Phasen der Trockenheit (so nennt es Teresa von Avila) zuweilen sehr schmerzlich. Solche Phasen erinnern uns daran, dass wir in aller Anstrengung bei der Übung der Kontemplation nie Leistung und Gegenleistung aufrechnen können. Manchmal erlebe ich das in meinen Kursen: Teilnehmer sagen mir, dass sie sich so lange und so intensiv bemüht haben, und es kommt ihnen so vor, als sei es umsonst, als gäbe es nicht die geringsten Fortschritte. Unbewusst haben sie gerechnet: ich habe soviel an Kraft und Zeit eingesetzt, dafür müsste es doch Erfolge geben. Aber eben dieses Rechnen blockiert uns. Der Weg der Kontemplation trägt reiche Frucht, das ist sicher, aber diese Früchte werden uns nicht nach unseren eigenen Konzepten und Wünschen zuteil, je mehr wir sie erwarten und fordern, desto ferner sind wir von ihnen.

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.“<sup>2</sup> 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...“<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Ibd.