

Malte Faber und Reiner Manstetten

Universität Heidelberg

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

Hinweis zur Scheinvergabe:

Am 10. Januar wurde am Ende der Vorlesung nach den Bedingungen der Scheinvergabe gefragt. Diese sind:

„In Absprache mit der jeweiligen Studienberatung ihres Faches können Studierende sich 2 (unbenotete) ECTS für die regelmäßige Teilnahme anrechnen lassen. Die von Ihnen ausgefüllte Bescheinigung senden Sie nach dem 14.2.2022 bis spätestens 08.03.2022 zur Unterschrift digital an Herrn Prof. Faber (malte.faber@awi.uni-heidelberg.de). Er sendet sie Ihnen dann digital zurück.“

Entleerung des Bewusstseins

„Das kräftigste Gebet und nahezu das allmächtigste Gebet kommt aus einem ledigen Gemüt.“ Wir hörten diese Worte des Meister Eckhart in der letzten Woche, und wir hörten auch seine Ermahnung, der Mensch solle „frei und ledig sein, wie unser Herr Jesus Christus frei und ledig ist.“¹ Alle Menschen sind, Eckhart zufolge, dazu aufgerufen, „für die höchste Wahrheit empfänglich werden“, so wie Jesus Christus es vorgelebt hat. 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 Es geht, in den Worten von Schwester Ludwigis, um die *Entleerung des Bewusstseins*. Das Ziel ist, Abstand zu gewinnen gegenüber den Antrieben, die aus dem Ich-Bewusstsein stammen, frei zu werden von der Macht der eigenen Gefühle, Gedanken, Interessen und Überzeugungen. In Vollendung sah Eckhart diese Freiheit durch

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.

Jesus Christus realisiert, der im Johannesevangelium (Joh. 5, 19) von sich sagt: „Der Sohn kann nichts von sich selbst tun, außer was er den Vater tun sieht; denn was der tut, das tut ebenso auch der Sohn.“

Sehen, was er den Vater tun sieht, das heißt: Alle Impulse des eigenen Denkens und Handelns unmittelbar aus dem Ursprung des Lebens selbst (Vater) empfangen.

Nichts von sich selbst tun bedeutet: Ohne Hindernis, ohne Zutun aus dem Ich-Bewusstsein aus sich fließen lassen, was man in jedem Augenblick aus dem Ursprung neu empfangen hat. Diese Spontaneität, dieses unbedingte und unbelastete Gegenwärtig-Sein erweisen alle Worte und Taten des Jesus von Nazareth. Eine ähnliche Haltung finden wir auch bei Sokrates oder in in den Antworten und Handlungen der Zen-Meister, wie sie in den Koans überliefert werden.

Empfänglichkeit in diesem radikalen Sinne wird von Meister Eckhart mit dem Ausdruck *Abgeschiedenheit* bedacht. Diese gilt ihm in der Kontemplation als die *höchste Tugend*. Abgeschiedenheit ist die Fähigkeit, alles, was sich an Gefühlen und Konzepten in unser Bewusstsein drängt, zu verabschieden. Eine Haltung der Abgeschiedenheit ist nicht zu verwechseln mit Passivität im Sinne der Untätigkeit. Irreführend sind Vorstellungen, die Abgeschiedenheit mit Weltflucht gleichsetzen und auf die Idee hinauslaufen, Abgeschiedenheit sei nur in der Stille eines „abgeschiedenen“ Ortes möglich.

Prinzipiell muss der Mensch sich, wenn er wahrhaft abgeschieden ist, sogar von der Abgeschiedenheit selbst, so weit sie im Sinne eines begrenzten Konzeptes aufgefasst wird, verabschieden. Vollendete Abgeschiedenheit hat keinen Antrieb, sich von irgendetwas, was gegenwärtig begegnet, willentlich abzuwenden, ganz im Gegenteil, Abgeschiedenheit ist vielmehr wachste Bereitschaft für das, was jeweils ansteht. Vorbilder dafür sind etwa Meister Eckhart (1260-1328), Teresa von Avila (1515-1582) oder Johannes vom Kreuz (1542-1591). Sie alle haben ein äußerst tätiges Leben geführt, und sie alle

mussten, so wie Jesus von Nazareth, manchmal geradezu kämpfen, um Zeit für die Sammlung in der *Vita contemplativa* zu finden. Aber ihr Tätigsein hat ihnen nie den Zugang verstellt zu dem unverlierbaren inneren Grund der Stille.

Ohne Vor und ohne Nach – der Umgang mit Zeit des eigenen Lebens

Wie aber wird man grenzenlos empfänglich, wie erreicht man Abgeschiedenheit? Es gibt dafür kein Rezept, und die Vorstellung, durch Übung könne man die Tugend der Abgeschiedenheit ein für allemal besitzen, ist illusionär. Der Weg zur Abgeschiedenheit ist ein Prozess, er erfordert den Einsatz des ganzen Lebens.

Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen, zu dem mich Meister Eckhart angeregt hat. Es geht um den Umgang mit der Zeit, vor allem mit der Zeit des eigenen Lebens, wie sie uns als Vergangenheit und Zukunft gegenwärtig ist. Wir haben soeben die Worte des Meister Eckhart gehört: *Der Mensch solle wie unser Herr Jesus Christus ohne Vor und Nach 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 sich daran zeigen lässt, warum uns Menschen die Entleerung des Bewusstseins und die daraus hervorgehende grenzenlose Empfänglichkeit so schwer fällt.

Vor und Nach - das umfasst alles, was an vergangenem Geschehen und vergangenen Vorstellungen uns zu Bewusstsein kommt, 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 und notwendig, 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 an Vergangenes und gegenwärtig Fortwirkendes zu erinnern, dass man darin frei bleibt, ohne Last und Beklemmung, das ist nicht leicht, ja, es könnte geradezu unmöglich erscheinen. Denn Erinnerungen, vor

allem wenn sie ungerufen und unerwünscht in uns aufsteigen, machen uns oft das Leben schwer, so schwer, dass wir ganz damit ausgefüllt sind, uns mit ihnen herumzuschlagen. 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, mit ihrer Kindheit und Jugend abplagen. Sie klagen über das, was Eltern, Verwandte und Lehrer und andere in ihrem Leben bedeutsame Menschen ihnen an Unrecht zugefügt oder ihnen an Gutem versagt haben. Vernachlässigung, Demütigung, Härte und Gewalt, Mangel an Freundlichkeit, an Hilfsbereitschaft und an Liebe – wie viele Menschen haben nicht Derartiges erlebt? Auf der anderen Seite müssen wir uns, wenn wir uns ehrlich betrachten, unser eigenes Versagen und unsere eigenen Verfehlungen bewusst machen. „Ich bin nicht besser als meine Väter,“ muss sich der Prophet Elias eingestehen (1 Könige, 19,4). Es sind nicht nur die Anderen, ja, aus Sicht der Meister Eckharts fängt wahre Selbsterkenntnis erst an, wenn man sich davon löst, die Ursache für die Problem des eigenen Lebens bei den Anderen zu suchen. Eckhart zufolge kommt der eigentliche Unfriede und Unwille immer aus dem eigenen Ich. So kann uns wohl das Leid bedrücken, das andere uns angetan haben, aber wir dürfen nicht die Augen vor dem verschließen, was wir anderen angetan haben. Kurz: Bei vielen von uns ist der Bewusstseinsraum voll von Erinnerungen an Versäumnisse und Schuld, die wir anderen oder aber uns selber anlasten. Das aber gilt nicht nur für uns als individuelle Personen. Als Bürger von Deutschland kann uns die Erinnerung an den Nationalsozialismus belasten, wir haben teil an Wunden, die bis heute nicht geheilt sind, an Unrecht, das, gerade wenn es verharmlost oder geleugnet wird, die Gegenwart vergiftet. Und dann gibt es all das ungelebte Leben, das versäumte Leben – oft im Alter schmerzhafter erfahren als zuvor, weil wir jetzt wissen, manche Lebensmöglichkeiten sind definitiv vorbei!

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, erkennen: Das ist es nicht, warum nur habe ich es so sehr begehrt, was war es, das ich eigentlich suchte? 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 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 die riesigen Probleme, die mit weltweit zunehmender Wasserknappheit auf uns zu kommen, 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 den tiefen Grund, das Christus-Selbst, das im Innersten jedes Menschen ist.

Vergebung und Neuanfang

Im Neuen Testament wird die Befreiung von der Last der Vergangenheit besonders da angesprochen, wo es um Vergebung geht – oft in Verbindung mit

einer Heilung. Menschen haben es oft schwer, anderen zu vergeben, aber auch, für sich selbst Vergebung anzunehmen. Im 2. Kapitel des Markusevangeliums wird von dem Gelähmten berichtet, der an sein Bett gefesselt ist – seine Lebensgeschichte, wie immer sie war, hat zu der Unfähigkeit sich zu bewegen geführt. Von Jesus hört er: „Deine Sünden sind dir vergeben.“ Es ist das innere Christus-Selbst, dessen Zuspruch er erfährt. Damit geschieht mit dem Gelähmten etwas unerwartet Neues, etwas gegenüber allem Bisherigen ganz Anderes: Schuld und Verletzungen, die Lähmung, Stockung der Lebenskräfte und Verlust der guten Lebensmöglichkeiten bewirkt haben – es ist vorbei! Dieser Gelähmte versteht, was er sich zuvor kaum hätte vorstellen können: „Ich sage dir, steh auf, nimm dein Bett auf und geh in dein Haus!“ Der Gelähmte war an sein Bett gefesselt – Inbegriff all dessen, was ihn in seinem Leben bisher die eigene Bewegung unmöglich, Inbegriff eigenen Versagens und fremder Verfehlung. Die Erfahrung, die aus dem Zuspruch Jesu erwächst, lässt ihn aufstehen. Mit dem Bett, das er nun trägt, kann er gleichsam seine Vergangenheit auf sich nehmen und frei mit ihr seinen Weg gehen, dahin, wohin er noch nie gelangen konnte: *in sein Haus*.

Die Vögel des Himmels – die Lilien auf dem Felde

Wie aber sieht diese Befreiung positiv aus, welche Art zu leben entspricht ihr? Jesus von Nazareth stellt uns als Beispiel für ein solches Leben die Vögel des Himmels und die Lilien auf dem Felde vor – die Blumen und Vögel leben ganz in der Gegenwart, und ihnen fehlt nichts. Hören wir, was Jesus sagt (Matthäus 6, 24-34):

„Niemand kann zwei Herren dienen: Entweder er wird den einen hassen und den andern lieben, oder er wird an dem einen hängen und den andern verachten. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon. Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der

Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? Wer ist aber unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Jesus sagt: Seht die Vögel unter dem Himmel an, schaut die Lilien auf dem Felde an. Ich nehme das wörtlich: Seht hin, schaut hin, lernt von den Blumen und den Vögeln, erkennt in ihrem Dasein ein von Erinnerung, Schuld und Verletzung unbeschwertes Leben, ein Leben, das ganz in der Gegenwart ist. Dass Jesus uns anderer Stelle mahnt, wie die Kinder zu werden, weist in dieselbe Richtung (Matthäus 18,2 f):

„Und er rief ein Kind zu sich und stellte es mitten unter sie und sprach: Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ Ich sehe dabei die spielenden Kinder, die ganz dem Gegenwärtigen hingegeben sind.

Die herrliche Freiheit der Kinder Gottes

Aber ist das genug? Ist es genug, selbstvergessen gegenwärtig zu sein? Ist das überhaupt möglich? Ist es nicht unser Leid, dass wir entscheiden müssen, handeln müssen, dass wir oft keineswegs sagen dürfen, wir lassen es kommen, wie kommt? Elend, Ungerechtigkeit, Bosheit fordern uns heraus – können und dürfen wir diesen Herausforderungen wirklich begegnen nach Art der Blumen und Vögel, können wir dazu spielerisch verhalten wie die Kinder?

Schauen wir auf Jesus von Nazareth, der für die Mystikerinnen und Mystiker immer das Vorbild schlechthin war. So wie sein Handeln in den Evangelien dargestellt wird, ist es immer spontan und neu. Die Gegenwart bietet ihm immer wieder Herausforderungen, auf die er sich nicht im Einzelnen vorbereiten kann. Seien es die Kranken mit ihren ganz unterschiedliche Plagen, seien es die spitzfindigen Fragen der Schriftgelehrten des damaligen Judentums, seien es Probleme, die im engsten Kreis der Jünger und Apostel auftreten – immer agiert Jesus unerwartet und originell, immer genau zum Punkt. Und noch im größten Leid – Gefangennahme, Folter und qualvolle Hinrichtung – zeigt sich die Freiheit des Jesus von Nazareth. In der Abendmahlsliturgie der Katholischen Kirche heißt es von ihm, dass „er sich frei dem Leiden unterwarf.“

Jesus erscheint auf den ersten Blick keineswegs selbstvergessen wie ein spielendes Kind, sondern er ist im Gegenteil wach dabei mit seinem Verstand und mit allen Sinnen. Aber auf einer anderen Ebene zeigt sich darin die wahre Selbstvergessenheit, so, wie sie auch Zen-Meister bewährt haben. Höchste Geistesgegenwart ist eben reine Gegenwärtigkeit – keine Erinnerung an Vergangenes, keine Idee von Zukünftigem darf sie behindern. Ein Bild dieser „herrlichen Freiheit der Kinder Gottes“, wie Paulus es im 8. Kapitel des Römerbriefes nennt, können wir den Blumen, Tieren oder spielenden Kindern abschauen. Anders aber als die Blumen, die Tiere und die Kinder müssen wir Erwachsenen die Freiheit in den Prüfungen des Lebens bewähren.

Komplementär leben – so nannte Schwester Ludwigis. Komplementär leben, heißt, Ergänzung sein, Ergänzung geben. Dahinter steckt ein Glaube: Jede

Gegenwart, die ich erlebe, braucht mich, bedarf meiner – sonst wäre ich nicht dabei. Jede Gegenwart will ganz angenommen werden, aber nicht im Sinne einer passiven Hinnahme, sondern derart, dass ich mich in sie finde, dass ich erkenne, was meine Aufgabe in ihr ist.