

Letzte Vorlesung (14.02.2022)

Das Thema ist heute:

Ich und Du im persönlichen Gebet

Inhalt

1. Vom Verschwinden von Ich und Du in der Erleuchtung
2. Das persönliche Gebet
3. Danken und Bitten
4. Übung

1. Vom Verschwinden von Ich und Du in der Erleuchtung

Spricht man über Meditation, dann hat die Erfahrung der Erleuchtung nicht selten eine herausgehobene Stellung. An anderer Stelle habe ich bereits darauf hingewiesen, dass Reiner Manstetten und ich meinen, dass die Erfahrung der Erleuchtung zwar wichtig ist, aber bei weitem nicht so wichtig, wie sie häufig dargestellt wird. Heute wollen wir darüber sprechen.

In der Zen Meditation spricht man statt von Erleuchtung

- von Kensho, wenn es sich um die Erleuchtung eines gewöhnlichen Sterblichen handelt und
- von Satori, wenn es um die eines großen Meister wie etwa dem 6. Patriarchen oder gar Buddha geht.

Im Bewusstseinszustand des absoluten Samadhi, dem Zustand der inneren Ruhe, oder im Kensho weiß der Mensch

- nichts von Ich und Du,
- es gibt nicht Subjekt und Objekt.

Das gilt auch für den Weg der Kontemplation: Die Meisterinnen und Meister der Kontemplation sprechen von der Erfahrung der *unio mystica*.

- Das ist die Erfahrung absoluter Einheit,
- in der die Seele weder von sich noch von Gott etwas weiß.

Der Weg dahin führt über die beständige Übung des Loslassens.

Zen und Kontemplation sind sich über diese Aufgabe des Loslassens einig:

- Loszulassen ist das Ego,
- das persönliche Ich einschließlich des *Ich-Bewusstseins* selbst.

Zen steht in der buddhistischen Tradition des *An-Atman*, das wörtlich

- *Nicht-Selbst* oder
- *Nicht-Ich*

bedeutet. Gemeint ist, dass

- alles, was wir haben,
- was wir wissen und
- was wir wollen,
- ja selbst die eigene Person,
- *leer* ist.

Was ist damit gemeint? Leer ist damit alles, was der eigenen Person wichtig ist.

Ja,

- selbst das Höchste und Wichtigste,
- das, was man in den westlichen Religionen Gott nennt, ist in diesem Sinne leer.

Daher ist

- mit jeder Vorstellung eines persönlichen Selbst
- auch jede Vorstellung von Gott

loszulassen.

Ähnliches finden wir in der christlichen Mystik. So spricht Meister Eckhart vom *wahrhaft armen Menschen*: er sagt, dass

- dieser Mensch *nichts will*,
- *nichts weiß*,
- *nichts hat*.¹

Der arme Mensch verwirklicht

- die *Abgeschiedenheit*,
- die Freiheit von allem, was trennt.

Im Buddhismus würde man hier sagen: Es ist die Nicht-Zweiheit.

Quitt werden möchte der arme Mensch, wie Eckhart sagt, sogar von Gott selbst.²

Nichts ist zum Festhalten da, nicht einmal das Fundament meines Glaubens!
Das mag für manche von Ihnen fremd klingen.

2. Das persönliche Gebet

Sie werden sich fragen, warum behandeln wir das Gebet? Wir beginnen damit, dass es wichtig ist, sich klar zu machen: der Bewusstseinszustand des „armen Menschen“ (im Sinne von Meister Eckhart) ist

- ein Ausnahmezustand –
- auch für die erleuchtete Person.

Es gibt weiterhin den Alltag

- mit seinen Herausforderungen zu bewältigen, und
- hier liegt die Bewährung für jeden Menschen.

¹Meister Eckhart, Pr. Beati Pauperes Spiritu, in: Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktat, Josef Quint (Hg.), Diogenes, München, 1979, S. 303.

²Ibd. S. 308.

Nicht umsonst warnt Zen vor dem *Gestank der Erleuchtung*, von dem es frei zu werden gilt.

Zwar gibt es im Ausnahmezustand des Eins-Sein

- kein persönliches Ich und
- kein Du namens Gott.

Dort gibt es keine Instanz,

- der zu danken wäre,
- es gibt nichts zu erbitten,

denn gäbe es das, wären Ich und Du, Gott und Mensch nicht völlig eins. So sagt Meister Eckhart: „Abgeschiedene Lauterkeit kann nicht beten,

- denn wer betet,
- der begehrt etwas von Gott,

was ihm zuteil werden sollte, oder begehrt, daß Gott ihm etwas abnehme.

- Nun begehrt das abgeschiedene Herz gar nicht,
- es hat auch gar nichts, dessen es gerne ledig wäre.

Darum steht es allen Gebets ledig, und sein Gebet ist nichts anderes als einförmig zu sein mit Gott.“³

Dennoch sagt Eckhart im gleichen Text scheinbar das Gegenteil, wenn er betont, dass man Gott mit ganzem Ernst anrufen solle!⁴ Das mag befremden:

- Warum soll man Gott anrufen,
- wenn doch das abgeschiedene Herz alles Gebets entledigt ist?

³Meister Eckhart, Von Abgeschiedenheit, in Meister Eckhart (1986), Einheit im Sein und Wirken, Diethmar Mieth (Hg.), Serie Pieper, München, S. 94.

⁴Ibd., S. 89.

Schwester Ludwigis, mit der Reiner und ich über drei Jahrzehnte zusammengearbeitet haben, sagte zu dieser Frage:

- Sobald unser Denken und Vorstellen einsetzt,
- gibt es Ich und Du.

Menschlich zu leben heißt, sich auf den Alltag einzulassen. In der Sprache der Ochsenbilder des Zen heißt das: auf den Markt zu gehen. Ich möchte hinzufügen, es bedeutet,

- auch auf den inneren Markt zu gehen, der sich in unserem Bewusstsein befindet,
- es bedeutet sich einzulassen auf das Treiben in uns, auf das Treiben der Gedanken, Bilder, Wünsche und Ängste in unserer Seele.

Wir wären nicht Menschen, hätten wir nicht – gleichviel was wir im Kensho, der Erleuchtung, erfahren haben mögen – teil an den normalen

- Empfindungen,
- Freuden und
- Leiden des Menschseins.

Und auf diesem Marktplatz des Inneren erfahre ich mich als

- staunendes,
- dankbares und
- zugleich bedürftiges menschliches Wesen,

das *ich* sagt und

- sich staunend,
- dankend und
- bittend dem Einen als dem *Du* zuwendet.

Solche Erfahrungen waren prägend für das Gebetsleben von Schwester Ludwigis. Das persönliche, verbale Gebet, wie sie es praktizierte, ist wie das Schwingen des *einen* Pendels,

- dessen Wendepunkte Ich und Du,
- Mensch und Gott sind.

Dieses Gebet ist ganz besonders wichtig bei den schwierigen Stationen unseres Lebensweges: *Loslassen des Ego*, das sagt sich zwar leicht. Aber gerade wer sich mit Kränkung, Verletzung und Schuld konfrontiert sieht, kann die Erfahrung machen, dass solche Gefühle zuweilen einfach nicht weichen, wie sehr wir uns auch anstrengen mögen.

In der Tat gibt es Stationen der Übung, in denen der Rat: „Bleib im Atem, im Gebetswort, im MU!“ – bei uns nicht ankommt.

- Gefühle von Schuld wollen nicht von uns ablassen,
- Erinnerungen an Verletzungen tauchen auf,
- Ängste und Suchtphänomene

halten uns in ihrem Bann. Hier ist das persönliche Gebet eine große Stütze, hier, wo das Bewusstsein in seinen Besetzungen sich wie gefangen fühlt. Das Gebet ist hier

- ein Abgeben all dessen,
- was wir aus eigener Macht und eigenem Willen nicht ändern können.

Wer betet, schaut an, was sie oder ihn belastet, und sagt 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.“

Oder ganz einfach Beten, nämlich das tun, was man im Christentum ein Stoßgebet nennt:

- „Erbarme dich, Gott“ oder
- „Jesus, sei bei mir,“ oder
- „Maria hilf!“

Dazu gehört immer wieder neu

- der innere Vollzug des Abgebens,
- des inneren Ansprechens, vom dem, was uns drückt, und
- des Überlassens an das Du.

3. Danken und Bitten

Wie ist das Verhältnis von Danken und Beten?

Das persönliche Gebet gewinnt im Schweigen des Atemgebetes gleichsam Weite und Tiefe: Im Atem erleben wir Verbundenheit mit allem Leben. Das persönliche verbale Gebet aber verwandelt das Atemgebet in einen konkreten Raum für unser Danken und das Bitten.

- Danken und Bitten –
- das sind wesentliche Lebensvollzüge,

die in unserer Zeit oft ersetzt werden durch Haltungen, die uns im Ego einschließen: Das Danken wird ersetzt

- durch unachtsames Ergreifen dessen, was die Gier sucht und
- die Habsucht packen kann,

das Bitten wird ersetzt

- durch Fordern und
- durch Anspruchsdenken.

Gerade das Bitten fällt vielen Menschen schwer. Wer bittet,

- erfährt sich als angewiesen auf einen Anderen,
- in dessen Freiheit es steht,
- die Bitte zu erfüllen oder nicht.

Wer bittet,

- hat keine Kontrolle über das, was folgt,
- Annahme oder Ablehnung hängt von einer Macht ab,
- über die man nicht verfügt.

Manche Menschen resignieren lieber oder ziehen sich gar von vorneherein zurück, bevor sie das Wagnis einer Bitte eingehen. Not bleibt nicht selten auch deswegen verborgen,

- weil diejenigen, die leiden,
- sie nicht in Bitten zur Sprache bringen.

Jesus von Nazareth mahnt dagegen, kräftig und ausdauernd zu bitten, auch über alles Menschliche hinaus zu Gott.

Im Bitten erfahren wir, dass alles, was uns zuteil wird, freie Gabe ist,

- die kommen kann oder
- auch nicht kommen kann.

Und in der Tiefe, je näher wir der Erfahrung des Einen kommen,

- geht uns manchmal auf, dass alles zur rechten Zeit kommt.
- Das aber übersteigt unser alltägliches Verstehen.

Für die Übungspraxis ist es dabei gut, wenn wir die Frage des Verstandes:

„Gibt es Gott überhaupt,

und wenn es Gott gibt,
darf ich ihn als Du ansprechen?“
beiseite tun.

Noch einmal möchte ich Schwester Ludwigis zitieren: „In der reinen Erfahrung des Wesens,“ sagte sie, „gibt es

- nicht Ich und Du,
- nicht Gott und Mensch,
- nicht Sein und Nichts,
- nicht Leben und Tod.

Aber im Alltag,

- da sagen und denken wir ich und du,
- Leben und Tod,
- Objekt und Subjekt.

Aber sobald wir *ich* sagen oder *ich* denken, wird das, was wir wesenhaft selbst sind, für uns zu einem wirklichen Du, und da ist es angemessen,

- Gott als Du anzusprechen und
- das Heil zu erfahren, das dieses Du bei uns bewirkt.“

Ich möchte heute schließen mit einem Gebet, das uns Schwester Ludwigis hinterlassen hat. Sie hat uns ein Büchlein gegeben mit Gebeten, die sie selbst formuliert hat.

Auf der Seite 149 findet sich das folgende Gebet:

O Gott,

du willst uns einen neuen Anfang schenken. Hilf uns,

- uns selbst zu verzeihen,
- weil du uns schon immer verziehen hast.

In den Abgrund deiner Barmherzigkeit versenken wir alles,

- was uns anklagt,
- verfolgt und bedroht,
- belastet und überfordert.
- Heile unsere Wunden,
- aber auch die Wunden, die wir anderen geschlagen haben.
- Erwecke das Erstarrte und Vertrocknete;
- richte zurecht, was verkrümmt oder gebrochen ist.

Schenke uns einen neuen Anfang.

Amen.

4. Übung

- 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.