

Wesen und Praxis christlicher Kontemplation

Walter Gasser



Vorbemerkungen

Zusammenfassung

Allgemein menschliche Kontemplation meint loslassen und kommen lassen, den Wechsel vom Haben zum Sein. Bei der christlichen Kontemplation geht es um die Begegnung mit dem uns liebenden Gott. Sie lebt vom Bewusstsein, dass Gott da ist und vom Wunsch, sich ihm hinzugeben. Als Übungswege gelten traditionell die geistliche Lesung, die Meditation, das Gebet und die eigentliche Kontemplation. Typisch für Kontemplation sind das Wiederholen eines kurzen Gebetswortes, oft verbunden mit Grundrhythmen wie Atem, Herzschlag oder Schritt und das volle Schweigen in der Gegenwart Gottes. Kontemplation in nicht christlichen Religionen hat ähnliche Formen, aber eine andere Basis und Ausrichtung. Die Zen-Meister selbst sind sich nicht einig, ob von Christen Zen-Meditation aus ihrem buddhistischen Hintergrund herausgelöst werden kann.

Schlüsselworte

Kontemplation, Bibel, Meditation, Gebet, Schweigen, Gott, Religion, Zen, Buddhismus.

Nature and practice of Christian contemplation (Summary)

Contemplation in humanity at large focuses on letting-go and letting-in, the transition from having to being. Christian contemplation centers around the encounter with the God who loves us. It thrives on the awareness of God's presence and the desire to devote ourselves to Him. Spiritual readings, meditation, prayer, and contemplation per se, are considered to be the traditional exercises. Contemplation is characterised for example by repeated short prayers, often tied into a basic rhythm such as breathing, heartbeat, or pace, and silence in the presence of God. Contemplation in non-Christian religions uses similar forms, but a different foundation and focus. The zen-masters themselves are not in agreement concerning the question of whether christians can remove zen-meditation from its buddhist background.

Key words

Contemplation, Bible, meditation, prayer, silence, God, religion, Zen, Buddhism.

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	4
1.1	Beispiele von Grundübungen	4
2	Vom Wesen christlicher Kontemplation	5
2.1	Einige Aspekte aus ihrer Bedeutungsfülle	5
2.2	Unterscheidungen	6
2.3	Eigenart und Besonderheiten der Kontemplation	7
3	Praxis der christlichen Kontemplation	10
3.1	Das Wiederholungsgebet	10
3.2	Das Schweigegebet	10
4	Kontemplation in nicht-christlichen Religionen	11

Anhang

a)	„Christliches Zen, eine vegetarische Fleischkost“ (von Sötetzu Yüzen Rōshi)	13
b)	Zen: nicht für alle Christen geeignet! Zen und Fremderlösung? (Emmanuel Jungclaussen)	15
c)	Literatur	15
d)	Anmerkungen	16
e)	Zum Autoren	17
f)	Herausgeber	17
g)	Bezugsquelle	17

1. Einführung

Der Begriff „Kontemplation“ ist vieldeutig und wird unterschiedlich verwendet. Es sind im Wesentlichen drei Bereiche zu unterscheiden: allgemein menschliche Kontemplation, christliche Kontemplation und Kontemplation im Kontext nicht christlicher Religionen.

Die *allgemein menschliche Kontemplation* ist eine bestimmte Lebenshaltung. Da übt man sich – immer wieder einfach dazusein, absichtslos, zwecklos. Man will die Wirklichkeit möglichst unverstellt wahrnehmen. Loslassen und kommen lassen, offen sein, das sind hier die Grundübungen.

Erich Fromm, der zwischen „Sein und Haben“ unterscheidet, wertet diese Art von Kontemplation als den Weg von der Haltung des Habens zu der des Seins. Richard Rohr sass, bevor er das Zentrum für Aktion und Kontemplation gründete, oft einfach am Meer und schaute – stundenlang. Wenn die Sonne anders stand, drehte er den Stuhl, das war alles.

Franz Jalics¹, ein ungarischer Jesuit, bietet in Bayern zehntägige kontemplative Exerzitien an. Am ersten Tag übt man nur das Wahrnehmen draussen in der Schöpfung, bei jedem Wetter, stundenlang. Man nimmt zum Beispiel einen Baum wahr und übt das Schauen, ohne sofort ins Nachdenken über den Baum zu kommen, wie alt er sei, welchen Ertrag die Früchte oder das Holz abwerfen könnten, zu welcher Gattung er gehöre. Allgemein denken wir zu schnell und nehmen zu wenig einfach wahr. Hier klingt schon ein wesentliches Thema jeglicher Kontemplation an: der Umgang mit den eigenen Gedanken.

Auch der amerikanische Psychiater Gerald May setzt in seinen Büchern² tief in der allgemein menschlichen Kontemplation an. Sie soll mich zu den Quellen meiner tiefsten Sehnsucht führen. Von daher führt er fast unbemerkt über in die christliche Kontemplation.

Die hier beschriebene Kontemplation kann jeder Mensch unabhängig von seinem Glauben kennen und üben. Sie ist die Basis jeder religiösen Kontemplation.

1.1 Beispiele von Grundübungen

- *Atem beachten, neugierig zuschauen, wie er geht und kommt. Geschehen lassen. Er darf und soll gehen, wie er will. Wenn der Atem sich von selber verändert, ist es gut so.*

- *Körper-Empfindungen (Wohlgefühl, Spannungen, Schmerzen) in gleicher Weise wie den Atem beobachten. Sein lassen! Nichts daran ändern, Spannungen dürfen sein und anhalten. Mögliche Aktivität: An solche Stellen hinatmen. Auf keinen Fall eine Ent-Spannung „erzwingen“.*

- *Gedanken beachten, in gleicher Weise wie Atem und Empfindungen. Wie aus einer Zuschauer-Loge in einem Zirkus zum Beispiel Gedanken geschehen lassen.*

2. Vom Wesen christlicher Kontemplation

2.1 Einige Aspekte aus ihrer Bedeutungsfülle

Dasein vor dir

Christliche Kontemplation ist Gebet. Da geht es um die Begegnung mit dem letzten Geheimnis, mit dem uns liebenden Gott. Der Ausdruck „kontemplatives Gebet“ macht das deutlich.

Merkmal des kontemplativen Gebetes ist dies: Es ist *wortarm*, ja *wortloses* Gebet. Wer unter Gebet einzig „Worte formulieren und an Gott richten“ versteht, dem kommt ein wortloses Gebet wie ein Widerspruch vor. Erika Lorenz verwendet einen tief sinnigen Ausdruck: „Wort im Schweigen“, so lautet der Titel ihres Buches, indem sie das Wesen christlicher Kontemplation beschreibt (Herder, 1993). Das wortlose Gebet meint äusseres und inneres Schweigen vor Gott. Nicht nur Schweigen um ihn zu „hören“, sondern auch schweigend mich an ihn wenden.

Kontemplatives Gebet ist auch *gedankenarm*. Die Vielfalt von guten geistlichen Gedanken verdichtet sich zu einem einzigen Gedanken: Gott ist da. Dabei geht es um mehr als das nur zu „denken“. Gott ist mehr als Wort und Gedanke: Wir wollen ihn da sein lassen, sein und da sein vor ihm.

Kontemplation ist liebendes Aufmerken: Gott ist da - und ich gebe mich ihm hin. Gerhard Tersteegen betete in diesem Sinne:

„Ich lass mich dir und bleib indessen von allem abgekehrt dir nah. Ich will die Welt und mich vergessen, dies innigst glauben: Gott ist da“³.

Das ist christliche Kontemplation. Nicht eine Weltflucht! In der Übung der Kontemplation lasse ich „die Welt“ los, um mich ihr in der Aktion anders – mit Gott neu im Herzen – zuwenden zu können.

Kontemplation will geübt und empfangen sein

Es geht um *Übung*! Ich übe, mich zu vergessen, da zu sein in Gottes Gegenwart. Durch die ganze Kirchengeschichte hindurch ist eine Fülle von Übungen praktiziert worden.

Kontemplation ist aber ebenso, wenn nicht noch viel mehr, ein *Geschenk*: Ich erfahre, dass Gott mich mir nimmt und mich ihm gibt, wie Bruder Klaus gebetet hat⁴. Anders gesagt: Im kontemplativen Gebet betet der Heilige Geist wortlos in mir. Und ich stimme dem zu: Ja, bete in mir! Nimm mich hinein in dein wortloses, begriffsloses Beten⁵. Die Übung der Kontemplation besteht also darin, dass ich immer weniger bete, den Heiligen Geist immer mehr beten lasse, dass *es* in mir betet. Geschehen lassen, gerade auch das Gebet geschehen lassen!

Darum unterscheiden manche zwischen der aktiven und der passiven Kontemplation. In der

aktiven Form übe ich, mich zu vergessen, da zu sein vor dem gegenwärtigen Gott. In der passiven Kontemplation erfahren wir, dass Gott die Regie übernimmt. Das wird in recht unterschiedlicher Intensität erfahren.

Teresa von Avila hat es so beschrieben:

„Es kann sehr wohl während eines Vaterunser oder eines andern mündlichen Gebetes geschehen, dass uns der Herr zu vollkommener Kontemplation erhebt. So zeigt seine Majestät, dass er den Sprechenden hört und ihm in seiner Grösse antwortet: Er hebt ihm die Denkfähigkeit auf, indem er den Lauf der Gedanken anhält und ihm, wie man so sagt, das Wort aus dem Mund nimmt“⁶.

Wenn wir von solchen Erfahrungen hören, meinen wir, Kontemplation führe zu intensiven geistlichen Erlebnissen. Meine Motivation, sie zu üben, ist dann nicht schlicht, dass ich mich Gott in der Übung des Schweigens hingeben will, sondern die Hoffnung auf grosse Erlebnisse. Das verfälscht das kontemplative Gebet. Es gehört zum Entwicklungsprozess in der Kontemplation, dass Gott uns von der Sucht nach geistlichen Erlebnissen entwöhnt. Manchen Menschen werden geistliche Erlebnisse zuteil, andern nicht. Letztere erfahren die Frucht der Kontemplation als Langzeitwirkung, ohne zu Zeiten etwas Intensives erlebt zu haben. Es ist ein Irrtum zu meinen, das kontemplative Gebet derer, die Erlebnisse machen, sei besser als dasjenige ohne Erlebnisse.

Es gilt also, Erwartungen loszulassen beim Üben. „Dasein vor dir Herr, das ist alles“⁷. Das Üben der Kontemplation ist eine absichtslose Absicht.

Thomas Keating schreibt:

„Was ist nun das Wesen des kontemplativen Gebets? Der Weg des reinen Glaubens. Nichts weiter. Man braucht es nicht zu spüren, man muss es üben“⁸.

„Innigst glauben: Gott ist da“ (Tersteegen). Gott ist da in mir. Gott, der Dreieine, ist nicht nur Gegenüber ausserhalb von mir, er ist Gegenüber in mir.

Für Kontemplation ist wesentlich, was Meister Eckhart von Gott sagte: *„Wer Gott ständig von draussen hernehmen muss, wem Gott nicht wahrhaft innewohnt - der hat Gott nicht“⁹.* Frucht der Kontemplation ist die frohe Gewissheit: Du in mir.

2.2 Unterscheidungen

Die geistlichen Übungswege – die Art, wie wir uns in die Beziehung zu Gott einüben – hatten in der christlichen Kirche seit ihren Anfängen folgende vier Weisen: Geistliche Lesung (*lectio divina*), Meditation (*meditatio*), Gebet (*oratio*), Kontemplation (*contemplatio*).

Durch die Zuordnung und Unterscheidung zwischen diesen vier Arten von Übungswegen wird auch die Eigenart der „*contemplatio*“ deutlicher.

Geistliche Lesung

Die *lectio divina* ist und bleibt die Basis. Gemeint ist die Lesung der Bibel sowie guter geistlicher Bücher, die nicht einfach „erbaulich“ sind, sondern echt den Menschen Gottes¹⁰ erbauen. *Lectio divina* meint eine Lektüre der Bibel, bei der es nicht nur um ein analytisch-exegetisches Erfassen eines Textinhaltes sowie das Nachdenken über Konsequenzen geht. Wesentlich ist ein intuitives Erfassen, ja ein Erfasst-Werden vom Wort der Bibel, von dem, der durch sie spricht. Wir können zum Beispiel fortlaufend lesen, am besten mit Stimme, bis uns etwas anspricht, erstaunt, freut, ärgert ... Dann halten wir inne und überlassen uns dem, was da mit uns geschieht.

Eine andere Art, biblische Texte intuitiv zu erfassen: Man liest einen Abschnitt mit Stimme, murmelt ihn, das heisst im Hebräischen „*hagah*“¹¹. Dies nicht nur einmal, sondern die gleichen Worte immer wieder, aufmerksam murmelnd. Mit dieser Art der *Lectio* sind wir offen für die *Meditatio*.

Meditation

Die erwähnte Art die Bibel zu lesen führt wie von selbst zur Meditation. Hier wird das Bibelwort intuitiv mit meinem Leben und mein Leben mit dem Bibelwort verbunden.

Nach einer Operation habe ich den 23. Psalm in der erwähnten Weise über Tage und Wochen gemurmelt. „Und ob ich schon wanderte in der Todschattenschlucht, ich fürchte kein Unglück, denn du bist bei mir...“. Es begann in mir zu fragen: „Meine ich also, dass Gott mich vor jedem Unglück verschone?“ Ich merkte, so kann es nicht sein. Darum murmelte ich klarer: „Ich fürchte kein Unglück, denn auch im ärgsten Unglück bist du bei mir.“ Das Murmeln führte mich dazu, mit Gott grundsätzlich zu einem möglichen Unglück ja zu sagen. Ich erlebte einen anderen Umgang mit der Wirklichkeit!

Die klassische Meditation geschieht in längerem Schweigen nach dem Lesen und Hören des Bibelwortes. Wir meditieren nicht „über“ ein Wort, wir meditieren das Wort, wir begegnen ihm. Hilfen dazu sind folgende: Mit den inneren Sinnen die biblische

Erzählung erleben, mich mit Personen, die darin vorkommen, identifizieren. Manchmal geschieht das spontan, eine Gestalt der Erzählung zieht uns besonders an. Oder wir versuchen, die Erzählung in der Gestalt zu erleben, die uns besonders abstösst¹².

In einer Zeit, während der ich mich von einer Person sehr verletzt fühlte, meditierten wir in einer Gruppe Jesus, der den Jüngern die Füße wäscht¹³. Mit dem Willen hatte ich der Person schon länger vergeben wollen, aber die Gefühle machten nicht mit. In der Meditation „sah“ ich, dass Jesus uns in der Gruppe die Füße wusch. Besagte Person, in der Gruppe nicht anwesend, sass neben mir. Jesus wusch ihr die Füße zuerst, dann mir. Mein Herz pochte. Durch dieses Erleben war aller Groll weggespült. Zu dieser Art Meditation gehören also innere Bilder und Gefühle.

Gebet

Wer in der Meditation angesprochen worden ist, der möchte reagieren, antworten, mit Jesus reden. So führt Meditation wie von selbst ins Gebet. Es wird ein spontanes Wortgebet sein, in dem sich auch die ganze angesprochene Gefühlswelt äussert.

Darüber hinaus gibt es jedoch eine Fülle von Gebetsformen wie Beten mit dem Leib (Gebetsgebärden), Glossolie – das Sprachengebet, liturgisches Beten, singendes Beten, Beten mit lauter Stimme¹⁴. Es ist wichtig, nicht nur eine Gebetsform zu kennen und zu praktizieren.

Kontemplation

Das kontemplative Gebet ist eine dieser Gebetsformen. Zutreffender: Es ist eine Verdichtung aller Gebetsformen. Denn da geht es um das Herzstück jeglichen Gebetes: die Ausrichtung auf Gott, da sein vor ihm, Begegnung mit ihm. Du in mir - ich in dir; eine so tiefe Gemeinschaft mit ihm, dass Mystiker vom Einswerden mit Gott in der Liebe gesprochen haben. In der Kontemplation lassen wir die Bilder, die in der Meditation ihre Wichtigkeit haben, immer mehr los. Denn Gott übersteigt alle unsere Bilder.

Lectio divina, *meditatio*, *oratio* und *contemplatio* bilden ein Ganzes. Sie befruchten einander, das Eine führt zum Andern und wirkt auf das Erste zurück. So habe ich durch Kontemplation einen andern Zugang gefunden zum Johannes-Evangelium mit seinem Geheimnis: „Ihr werdet erkennen, dass ich im Vater bin und ihr in mir und ich in euch“¹⁵. Meine *Lectio* ist durch *Contemplatio* tiefer geworden. Das Murmeln der Psalmen ist eigentlich *Lectio*, *Meditatio* und *Oratio*. In diesem mündlichen Gebet habe ich etwas von Kontemplation geschmeckt, nicht erst im Schweigen.

Der Karthäusermönch Guigo (1038-1136) beschrieb den Zusammenhang so:

„Ohne Meditation wird die Lectio trocken, ohne Lesung die Meditation irrig. Das Gebet ist ohne Meditation ängstlich und die Meditation ohne das Gebet unfruchtbar. Das Ziel aber ist die Contemplatio als Übersteigen aller Sinne und allen Tuns, als Einswerden mit Gott auf dem Grund der Seele¹⁶.“

Kontemplation gehörte Jahrhunderte lang selbstverständlich zu dieser Ganzheit. Man rechnete damit, dass man in ein und derselben Gebetszeit von der Lectio spontan zu Momenten der Kontemplation komme (vgl. Zitat Teresa von Avila weiter vorne). In gewissen Phasen der Kirchengeschichte ist Kontemplation aus dem Gesamtzusammenhang herausgelöst worden. Jesuiten ist sie in gewissen Zeiten verboten worden, sie sei zu gefährlich und nur für besonders Auserwählte vorgesehen¹⁷. Im Protestantismus führte die Grundskepsis gegenüber der christlichen Mystik dazu, dass die Übung der Kontemplation in Vergessenheit geriet.

Es ist meine Überzeugung und Erfahrung, dass es gut ist, Zeiten zu reservieren, in denen wir die Kontemplation besonders üben, ohne die Lectio, Meditatio und Oratio zu vergessen oder gar gering zu achten. Erika Lorenz empfiehlt, im Tandem zu üben: einmal Meditation, zu einer andern (Tages)-Zeit Kontemplation. Hans Bürki leitete in seinen Kursen zu beidem an. In allen Stillen Wochenenden biete ich beides zu verschiedenen Zeiten an.

Um die Eigenart der Kontemplation zu erfassen, ist es gut, sie für sich zu üben.

2.3 Eigenart und Besonderheiten der Kontemplation

Anhand von Herz- und Kernworten von Menschen mit grosser Erfahrung soll Kontemplation noch eingehender beschrieben werden:

*„Dasein vor dir Herr, das ist alles.
Die Augen meines Leibes schliessen
und still sein.
Die Augen meiner Seele schliessen
und warten.
Dir gegenwärtig sein,
dem unendlich Gegenwärtigen.
Mich dir aussetzen,
der du dich mir ausgesetzt hast¹⁸.“*

Der Arbeiterpriester Michel Quoist, dem man keine Weltflucht vorwerfen kann, sagt hier betend, was Kontemplation ist. Es geht um Reduktion, Vereinfachung, Verdichtung, nämlich: „Dasein vor dir, Herr, das ist alles.“

Mehrfach haben Menschen gegen dieses Wort reagiert: „Nein, das ist nicht alles!“ Weshalb? Quoist schliesst ja die Aktion nicht aus, aber in der Kontemplation ist dieses Sein und Dasein wirklich das Ein und Alles. Es ist das gute Teil, das Eine, das Not tut, und das Maria erwählt hatte: die Kontemplation zu Füssen Jesu¹⁹.

Für uns heute gilt: Dieses Dasein vor Gott, in Gott, mit Gott in mir - das ist Kontemplation. „Herr, da bin ich“, so heisst das Buch von Quoist, aus dem das Zitat stammt.

Man kann sehr viele Worte zu Gott sagen und nicht voll da sein vor ihm. Da hilft es, die äussern Sinne zur Ruhe kommen zu lassen: „Die Augen meines Leibes schliessen - und still sein“. Mehr noch: „Die Augen meiner Seele schliessen“. Die innern Bilder, die Phantasie, die Gedanken loslassen „...und warten“. Das ist die Haupttätigkeit in der Kontemplation: Da sein und warten.

„Meine Seele harrt auf den Herrn, mehr als die Wächter auf den Morgen, mehr als die Wächter auf den Morgen²⁰.“ Dieses Warten wird nun genauer beschrieben: „Dir gegenwärtig sein, dem unendlich Gegenwärtigen“. Das erinnert an Tersteegen: „Gott ist gegenwärtig“. Also warten auf den, der schon da ist. Wir warten nicht auf jemand, der noch nicht da ist. Dieses Warten bedeutet: Ich öffne mich Gottes Gegenwart immer mehr und warte, dass sie sich mir öffnet. Ich warte, dass Jesus mir, dem innerlich Taubstummen, sein Ephatha²¹ „Öffne dich - sei aufgetan!“ zuspricht. Kontemplation ist Einübung in Gottes Gegenwart und ins Gegenwärtigsein. Als

Frucht davon wird im Alltag die Gegenwart Gottes immer bewusster bleiben.

„*Mich dir aussetzen, der du dich mir ausgesetzt hast.*“ Kontemplation ist Hingabe. Gott hat sich uns hingegeben - das Kreuz ist das deutliche Zeichen – und er ist heute der gleiche, der sich ganz an uns hingibt. Kontemplation ist möglich, weil Gott gegenwärtig ist und sich uns aussetzt. Das ist Gottes Name und Wesen: Ich bin für dich da. Darum üben auch wir: „*Mich dir aussetzen.*“

„*Gott selbst nährt und fördert die Seele hier (in der Kontemplation), während in ihr jeder Diskurs und jedes Mitwirken unterbleiben*²²“.

Wenn wir in der beschriebenen Weise stille sind, dabei alle ablenkenden Gedanken immer wieder loslassen und nur in dem Glaubenswissen ruhen: Gott ist da und ich bin vor ihm – und wenn wir dabei nichts erleben, meinen wir, es geschehe nichts. Gott und sein wichtigstes Wirken sind aber vor unsern Augen oft verborgen²³. In solcher Stille, ja in solcher Leere nährt und fördert Gott selbst die Seele. Unser Beitrag dazu ist eine Selbstverleugnung, die darin besteht, loszulassen, mich selbst zu vergessen.

George McDonald beschreibt das vor unsern Augen verborgene Wirken Gottes während dem Schweigen sehr schön:

„*Wie müde Wellen folgt sich Gedanke auf Gedanke. Aber die tiefe Stille darunter gehört ganz dir. Und dort wirkst du auf uns unbekannte Weise*²⁴“.

In der Kontemplation gehen wir davon aus, dass Gott ins Verborgene sieht²⁵ und ins Verborgene wirkt. Wir entwickeln mit der Zeit wie ein Bewusstsein auf zwei Ebenen: Auf der Oberfläche unseres Bewusstseins folgt, wie müde Wellen, Gedanke auf Gedanke. Aber gleichzeitig wissen wir: In der Tiefe hat Gott sich mit uns verbunden.

„*Die tiefe Stille gehört ganz dir - und dort wirkst du auf uns unbekannte Weise*“.

Es ist nicht so, dass Gott mich verlässt, sobald meine Gedanken von ihm wegwandern. Er bleibt in der Tiefe mit mir verbunden: „*Ich bleibe in euch*²⁶! Wenn wir unser Herz zurückholen in seine Gegenwart, knüpfen wir dankbar daran an: Du bist dageblieben, auch wenn ich weg war.

Franz von Sales (1567-1626) gibt einen lebendigen Eindruck vom Loslassen der wandernden Gedanken und dem immer neuen Heimkehren in Gottes Gegenwart:

„*Wenn dein Herz wandert ... bring es behutsam an seinen Ort zurück und versetze es sanft in die Gegenwart des Herrn.*“

„*Und selbst wenn du in deinem Leben nichts getan hast, ausser dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt*²⁷“.

Die beschriebene Erfahrung machen wir alle, wenn wir in der Gegenwart Gottes schweigen und auch innerlich still werden wollen. Dann entdecken wir, welche Gedankenmühle in uns läuft. Tausend Gedanken erfüllen uns und wollen dem „Dasein vor dir“ keinen Raum lassen. Zu Zeiten erfahren wir ein eigentliches Gedankenbombardement. Es bleibt uns nur das geduldige immer neue Loslassen dieser Gedanken und der Versuch, unser Herz sanft in die Gegenwart Gottes zu versetzen. Und kaum ist das geschehen - läuft es wieder davon.

Dieses sanfte, aber hartnäckige Bemühen, unser Herz zurückzuholen in die Gegenwart Gottes, kann zu Zeiten aussichtslos erscheinen: Das schaffe ich nicht, die Ablenkungen sind zu gross!

Und doch werden wir gerade durch dieses Bemühen, ein Leben lang geübt, in seelischen Tiefen verändert und geheilt wie durch Weniges. Wenn wir Gedanken und Gefühle kommen lassen und in der Gegenwart Gottes, ja in die Gegenwart Gottes hinein, loslassen, durchweht der Heilige Geist der Seele Grund²⁸. Wir ahnen hier etwas von den therapeutischen Nebenwirkungen der Kontemplation.

Gedanken und Gefühle loslassen, das Herz zurückbringen, immer neu, das ist Selbstverleugnung. Dadurch stirbt das falsche Ich. Dieses Loslassen meinte Tersteegen mit „*Ich will mich selbst vergessen*“ und Niklaus von Flüe mit seinem täglichen „*Gebätlin*“: „*Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir!*“ Oder Richard Rohr, wenn er von der Kontemplation sagt: dieses Loslassen lockert die Anhänglichkeit an unser Ich.

„*Zu viel Ich ist im Spiel. Bei der Kontemplation geht es darum, die Anhänglichkeit an uns selbst zu lockern. Kontemplation ist die radikalste Form der Selbstaufgabe. Sie fällt ungemein schwer, wenn man nicht das ganz tiefe Vertrauen hat, dass da jemand ist, dem man sich rückhaltlos überlassen kann. Ein solches Sich-selbst-Vergessen weckt im Menschen paradoxerweise ein festes und geradezu furchtloses Verantwortungsbewusstsein*²⁹“.

Es geht in der Kontemplation um nichts weniger als um eine neue, vertiefende Bekehrung unseres Herzens, die wir nicht selber machen können. Wir können uns nur in der Stille Gott hinhalten und bitten: Bekehre du mich! „*Nimm alles von mir, was*

mich hindert zu dir. Gib alles mir, was mich führet zu dir. Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.“
Das ist Bekehrung der traditionell Bekehrten.

„Ich lass mich dir“. Meister Eckhart weist uns auf etwas hin, das loszulassen uns vielleicht am schwersten fällt:

„Das Höchste und Äusserste, was der Mensch lassen kann, das ist, dass er Gott um Gottes willen lasse³⁰.“

Es geht um unsere Vorstellungen von Gott. Wir brauchen Vorstellungen. Gott ist Mensch geworden, sichtbar in Jesus. Wir dürfen und sollen unsere Seele füllen mit den biblischen Bildern, wie Jesus sich verhalten, was er getan hat.

Aber Gott übersteigt jedes Bild und jeden Begriff. Das treffendste Bild von Gott ist nicht mehr als das „Kleid“, unter dem er sich zeigt. Und die Gefahr besteht, dass wir das Kleid, unter dem Gott uns begegnet, mit Gott selbst verwechseln.

Kontemplation in der strengsten Form ist ein wortloses, bildloses und begriffloses Beten. Indem ich Gedanken, die kommen, loslasse, lasse ich auch Bilder von Gott los. Ich ruhe darin: Gott, du bist da, so wie du wirklich bist - jenseits von meinen Vorstellungen. Das kann Angst machen, aber auch zu einer stillen Freude führen, dass ich Gott nicht mehr mit meinem Denkraster eingrenze, dass er in seiner wirklichen Fülle da ist und ich in ihm.

Von der Frage des Gottesbildes her wird vielleicht noch anders verständlich, warum Meditation ergänzt werden soll durch Kontemplation. In der Meditation werden die biblischen Bilder einverleibt - in der Kontemplation gehen wir über sie hinaus. Thomas Keating geht so weit, dass er empfiehlt, wenn uns in der Kontemplation eine Vision erscheint, auch sie loszulassen. Er meint, wenn sie echt und wichtig sei, werde sie nach dem Schweigen der Kontemplation wieder kommen.

Übung:

Ich stelle mir Gott gegenwärtig vor. Eine zweifache Aufgabe: Ich lasse meine gegenwärtig vorherrschenden Gottesbilder einfach stehen. Und: Ich lasse Gott selber sein, der er ist. Punkt.

Christliche Kontemplation ist ein Akt der Liebe. Da üben wir, uns lieben zu lassen und zu lieben.

*„So halte ich dich, den Übergewaltigen,
von seiner Liebe ohnmächtigen Gott
in den Armen meines Herzens,
denn verloren hast du dich an mich -
und mich gelehrt,
wie ichs vermag,
an dich ganz verloren zu sein³¹.“*

Gott ist ein Bettler aus Liebe. Meister Eckhart sagte es so:

„Mensch, du kannst dich nach nichts so sehr sehnen, wie Gott sich nach dir sehnt.“

Wer immer sich zu christlicher Kontemplation niederlässt, geht davon aus: Gott sucht mich, mehr als ich ihn. Ich antworte: Herr, da bin ich.

Wie jemand seine Liebe zu Gott erlebt, das ist nicht entscheidend und wird recht verschieden sein. Man kann aber feststellen, dass in der Kontemplation etwas wächst: Das Verlangen mit Gott alleine zu sein. Liebe meint also nicht primär ein Gefühl. Liebe ist hier gemeint als Hingabe – „an dich ganz verloren zu sein“.

Der Übergewaltige, von seiner Liebe ohnmächtige Gott, das ist der Gott des Evangeliums.

Er ist als der Allmächtige ohnmächtig, weil die Liebe nicht zwingen sondern nur bitten kann.

Und gerade darin würde er sich unterscheiden von den Gottesvorstellungen anderer Religionen, meint Erika Lorenz in ihrem Fundamentalwerk über das Wesen christlicher Kontemplation „Wort im Schweigen“. Lorenz lebte, bevor sie die christlichen Mystiker kennen gelernt hatte, längere Zeit in Indien und ganz im Denken östlicher Religion. Sie spricht also aus Erfahrung.

Gott hat sich verloren an mich – das ist Glaubenswissen, das wissen wir aus dem Evangelium. Wer sich diesem Gott überlässt, erfährt, dass auch er sich an ihn verlieren möchte. „Und mich gelehrt, wie ichs vermag, an dich ganz verloren zu sein“. In der Kontemplation lehrt er uns das.

3. Praxis der christlichen Kontemplation

Es gibt zwei Übungsweisen, die sich unterscheiden: das Wiederholungsgebet – die Wiederholung eines kurzen Gebetswortes oder -satzes, und das Schweigegebet – volles Schweigen in der Gegenwart Gottes. Die Begriffe werden verschieden gebraucht. Ich nenne die beiden Übungsarten mal so.

3.1 Das Wiederholungsgebet

Es kann mit unsern Grundrhythmen verbunden werden, mit dem Atem, dem Herzschlag und dem Schritt. Beim Einatmen zum Beispiel: Herr Jesus Christus; beim Ausatmen: Erbarme dich meiner.

Bei den Wiederholungsgebeten können wir vom Inhalt her ein klassisches und ein freieres Gebet unterscheiden.

Das wohl bekannteste klassische Wiederholungsgebet ist das „Jesusgebet“ der Ostkirche

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“³².

Dieses Gebet kann verkürzt werden auf den Namen „Jesus Christus“. Im Anrufen des Namens aller Namen³³ ist alles christliche Beten zusammengefasst. Der Name kann anbetend oder bittend angerufen werden. Oder wir nennen ihn als Ausdruck unserer Hingabe, unseres Daseins vor ihm. Man kann noch mehr verdichten und nur „Jesus“ sagen. Zum Beispiel beim Ausatmen: „Jesus“, beim Einatmen schweigen.

Wir brauchen nicht sklavisch bei jedem Atemzug den Namen zu sprechen. Wenn wir in seiner Gegenwart ruhen, sind wir schweigend vor ihm, in ihm. Und wenn wir es wieder brauchen, „weil das Herz wandert“, sprechen wir den Namen aus. Das Wiederholungsgebet mit Sequenzen des Schweigens ist offen für das volle Schweigen.

Beim freien, individuellen Wiederholungsgebet wird zum Beispiel ein kurzes Bibelwort betend wiederholt

„Siehe – ich bin bei dir“ (sich das von Gott zusprechen lassen).

„Ich bin der Weinstock – ihr seid die Schosse“³⁴.

Das ist jeweils ein Zuspruch Gottes, dem ich mich wiederholend öffne, den ich mir vom Heiligen Geist ins Herz schreiben lasse. Am häufigsten wird jedoch eine Du-Anrede gewählt:

Erlöser der Welt (ein) – ich lass mich dir (aus).

Mein Gott des Friedens (ein) – du in mir (aus).

Man wählt für Gott einen Namen, eine Anrede, fragt sich, wie man ihn jetzt nennen möchte und verbindet diese Anrede mit dem Bekenntnis: Du in mir – oder ich in dir. Welches Wort man mit dem Einatmen verbindet und welches mit dem Ausatmen, ist ganz individuell. Die Gebetsworte sollten ohne

Anstrengung, ohne Stimme, ganz leicht und innerlich in uns geformt werden. Je weniger wir selber beten, je mehr es in uns betet, um so besser.

3.2 Das Schweigegebet

„Dasein vor dir Herr, das ist alles, ... und still sein.“

„Schweig dem Herrn und halt ihm still, dass er wirke, was er will“³⁵.

Bei den Wiederholungsgebeten sahen wir, wie sie offen sind für Momente des vollen innern Schweigens vor Gott. Thomas Keating schlägt einen Übungsweg vor, der von Anfang an das innere Schweigen übt und nicht über das Wiederholungsgebet einsteigt.

Bei dieser Art, Kontemplation zu üben, ist die Ablenkung durch unsere Gedankenmühle fast noch grösser als beim Wiederholungsgebet. Immer neu die aufsteigenden Gedanken loszulassen, das Herz in die Gegenwart Gottes zurückzuführen, ist ein anspruchsvoller Lernprozess.

Keating gibt dazu eine Hilfe. Wir wählen ein kurzes Wort wie „da sein“ oder „Gnade“, o.ä.. Immer wenn ich merke, dass mein Herz gewandert ist, lasse ich ganz leicht dieses Sammlungswort in mir erklingen. Nicht der Inhalt des Wortes ist wichtig sondern seine Funktion: Es soll mir helfen, mein Herz in die Gegenwart Gottes zurückzubringen.

Keating nennt diese Übungsform „Gebet der Sammlung“. Er bezeichnet sie als Vorübung zur Kontemplation, dann wieder als Kontemplation oder kontemplatives Gebet.

4. Kontemplation in nicht-christlichen Religionen

Als Beispiel und Vergleich betrachten wir die zenbuddhistische Kontemplation, bekannt unter dem Namen Zen-Meditation. Da zeigt sich die Unschärfe der Begriffe. Von unserer Unterscheidung im Kapitel 2 her muss jedoch von Zen-Kontemplation gesprochen werden.

Wenn wir für diese Zen-Übungen das Wort Kontemplation verwenden, ändert sich unsere Definition in einem wichtigen Punkt: Christliche Kontemplation ist Gebet, sagten wir. Sobald wir aber aus dem Raum der durch die Offenbarung in Jesus Christus möglichen Gottesbeziehung hinaustreten, ändert sich das Verständnis von Gebet. Die Frage stellt sich, ob man da noch von Gebet sprechen will. Ist buddhistische Zen-Kontemplation Gebet? Hier wird ja gar nicht mit Gott als einem anwesenden, ankommenden Du gerechnet.

Und doch kommt formal die Zen-Kontemplation der christlichen Kontemplation recht nahe: Auch im Zen übt man Gedanken und Bilder loszulassen, leer zu werden, ganz gegenwärtig zu sein. Die Hilfe dazu: Man achtet auf den Fluss des Atems, zählt die Atemzüge von 1-10 und wieder von 1-10. Die entsprechende Körperhaltung ist zentral wichtig. So wichtig, dass Zen einfach „Sitzen“ genannt wird. Man übt verschiedene Bodensitze; der strengste ist der Lotussitz. Die Augen bleiben offen. Man sitzt in Sequenzen von 20 - 30 Minuten, unterbrochen durch meditatives Gehen und setzt sich wieder. Und das über mehrere Stunden pro Tag.

Wer nach dieser Beschreibung bei Franz Xaver Jans in Bad Schönbrunn, Franz Jalics in Gries, oder Keating in den USA christliche Kontemplation übt, der meint von aussen gesehen, das sei Zen.

Die Form ist ähnlich, die Basis und die Ausrichtung sind aber anders. Christen können meines Erachtens im Stile des Zen Kontemplation üben, aber nicht im Geiste des Zen. Im Zen geht es nicht um eine Begegnung mit dem Gott, der die Liebe in Person ist, mit dem „übergewaltigen, von seiner Liebe ohnmächtigen Gott“³⁶.

Die buddhistischen Zenmeister sind sich uneins, ob ein Christ Zen üben könne oder nicht. Die einen nehmen Christen als Schüler, die andern nennen „Christliches Zen“ eine vegetarische Fleischkost, wie Sötetsu Yüzen Rōshi aus Berlin. Auch D. T. Suzuki schrieb: „Zen ist ... eine unvermischbare in sich geschlossene buddhistische Botschaft. ... Das Christentum ist monotheistisch, und der Vedanta ist pantheistisch.“ Sötetsu schreibt weiter: „Zen beruht auf Selbstrettung (Jiriki) und steht damit im absoluten Gegensatz zu einer geglaubten Errettung (Tariki) durch eine andere oder übergeordnete Macht ... Im Erleuchtungserlebnis hat jeglicher Glaube mit all den unwirklichen Konstruktionen von Schöpfer und

Geschöpf ... aufgehört zu existieren.“ Daher plädiert Sötetsu dafür, dass Christen aufhören, Zen zu etwas Christlichem umzubiegen³⁷.

Die christliche Zenlehrerin Pia Giger macht die Unterscheidung zwischen christlicher Kontemplation und Zen so: Zen führt zur Erfahrung der Einheit ohne Gegenüber. Christliche Kontemplation führt zur Erfahrung der Einheit in der Gemeinschaft, in Beziehung, im Gegenüber.

Kann man mit solch allgemeiner Unterscheidung die tiefen Unterschiede, wie Suzuki und Sötetsu sie genannt haben, einfach übersehen, ohne dass der christliche Glaube sein Proprium verliert? Sötetsu seinerseits klagt Christen, die christliches Zen propagieren, an, sie würden den Buddhismus verändern.

Vieles an der Form der Zen-Übungen ist zunächst einfach menschlich (siehe Einführung!). Menschen haben entdeckt, was die Sammlung durch den Atem und das entsprechende Sitzen bewirkt. Die Schwestern der Teresa von Avila sassen im Fersensitz – ohne von Zen etwas gewusst zu haben. Dass man nach 20 - 30 Minuten sinnvoll einen Unterbruch macht, ist menschliche Erfahrung. Doch das Menschliche ist in der Zen-Übung tief integriert in die buddhistische Religion. Kann das allgemein Menschliche daran problemlos herausgelöst werden? Zenmeister sind sich da nicht einig.

Zen wird im Westen als religiös neutrale Methode angepriesen. Christen könnten das üben, zusammen mit Atheisten und Buddhisten. Mich erstaunt deshalb, dass sogar in katholischen Häusern, die Zen anbieten, während den Übungen religiöse Zen-Texte gelesen werden.

Wer in Christus gegründet ist und Unterscheidungsvermögen hat, dem kann das Üben in einer Zengruppe auch für seinen Glauben etwas bringen. Ein Priester sagte: Als Frucht dieser Übungen konnte ich ein Unservater gesammelt beten von Anfang bis Schluss, ohne mit den Gedanken abzuschweifen. Viele Lehrer christlicher Kontemplation haben eine Zeit lang im Stil des Zen geübt.

Aber Zen-Übungen führen Menschen, die keine Beziehung zu Jesus dem Christus haben, in der Regel nicht zu Christus. Christliche Kontemplation geht von Christus aus und führt zu ihm hin.

Darum plädierte Pater Lassalle, der ja der Wegbereiter des Zen in der katholischen Kirche war, dafür, dass für Zen-Übende auch Kurse im christlichen Glauben angeboten werden und ihnen so ein christliches Fundament geschaffen werde. Davon sehe ich in manchen christlichen Häusern, die Zen anbieten, leider wenig bis nichts.

Auch die sorgfältige theologische Unterscheidung zwischen Zen und dem Christlichen, die in Lassalles

Büchern noch vorhanden ist, lässt in vielen dieser Häuser sehr zu wünschen übrig. Statt solcher Klärung habe ich selbst erlebt, wie sogar historisch falsche Behauptungen herangezogen wurden, um das Christliche dem Zen anzugleichen. Der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz sei im Gefängnis gewesen, weil er für einen Monismus (Einheit ohne Gegenüber) eingetreten sei.

Josef Sudbrack spürt seit Jahrzehnten dem Wert und dem Unterscheidenden zwischen Zen und christlichem Glauben nach. Er schrieb vor 20 Jahren:

„Man sollte den humanen und meditativen Wert der Zen-Übungen erspüren und sie ins Christentum übertragen. Das letztere ist unabdingbar. Denn diese Methoden besitzen – wie alles Gute – Eigenwert und Eigengewicht. Je tiefer und ganzheitlicher die Meditationserfahrung ins Innere greift, desto grösser wird die Versuchung, dabei stehen zu bleiben. Aber nicht die Methode ist dann zu beklagen, sondern die mangelnde christliche Kraft, sie ins Christentum zu integrieren³⁸.“ Veni creator spiritus – und erbarme dich über diesem verbreiteten Mangel!

Ich erinnere an das Gebet von Schwester Maria Assumpta:

*„So halte ich dich, den übergewaltigen,
von seiner Liebe ohnmächtigen Gott,
in den Armen meines Herzens,
denn verloren hast du dich an mich – und
mich gelehrt,
wie ichs vermag, an dich ganz verloren zu
sein³⁹.“*

Diese Liebesbeziehung, das ist und will christliche Kontemplation und darin unterscheidet sie sich von anderen Kontemplationsformen. Im jüdischen Chassidismus, im islamischen Sufismus und gewissen Aspekten des Hinduismus begegnet man auch einer Gottesliebe. Aber wird Gott als der Übergewaltige und gleichzeitig der von seiner Liebe ohnmächtige Gott, der allmächtige Bettler aus Liebe erkannt? Es ist Gott, der Bettler aus Liebe, der unsere Liebe weckt.

Nicht umsonst bringt Erika Lorenz, die lange im Hinduismus gelebt hatte, das obige Gebet als wichtigstes Merkmal der Unterscheidung.

Anhang

Buddhistische Zen-Lehrer sind sich nicht einig, ob Christen Zen üben können und unter welchen Bedingungen. Es folgt hier unter a) ein Beispiel der Ablehnung. Die japanische Zen-Lehrerin von Emmanuel Jungclaussen (Anhang b) wollte dagegen, dass er durch Zen besserer Christ und Priester werde. Jungclaussen empfiehlt aber für Christen eine sorgfältige Prüfung, wer bei wem übt. Diese Sorgfalt fehlt m.E. in manchen Zen-Häusern.

a) „Christliches Zen“, eine vegetarische Fleischkost

SOTETSU YÜZEN ROSHI⁴⁰

1. Gegenüber allen christlichen Versuchen, Zen anzueignen, zu „inkulturieren“ und zu domestizieren, gilt es zunächst klarzustellen, dass Zen nie etwas anderes war und ist als lebendiger Buddhismus: Zen-Weg ist Buddha-Weg.

H. Dumoulin, Jesuit und Buddhismusforscher, schreibt hierzu beispielsweise: „Wie das Zen zutiefst im Buddhistischen verwurzelt ist - ohne Shākyamuni den erleuchteten Stifter, ist der Zen-Weg schlechterdings unvorstellbar -, so verdankt der Buddhismus vieles von seinem Besten der Zen-Bewegung. Ohne Zen, so darf man füglich sagen, wäre der Buddhismus nicht das, was er ist“⁴¹.

Dumoulin an anderer Stelle: „Geschichtlich und inhaltlich gesehen ist das Zen ausschliesslich auf buddhistischem Mutterboden gewachsen. Es ist das Zen, wie es heute noch in Japan blüht, ganz und gar buddhistisch. Es erhebt sich die Frage, ob das Zen unbeschadet seines Wesens von der buddhistischen Religion überhaupt trennen lässt, ob es ohne die ihm angestammte religiöse Bindung sinnvoll bleibt und vor allem seine Wirksamkeit behält, mit anderen Worten, ob das Zen ähnlich wie Yoga einfach nur zu einer Methode abgebaut werden kann, besser darf ...“⁴².

D.T. Suzuki, ein Kenner des Zen, bemerkt: „Jede Lehre ist ihrem Wesen nach durch den geistigen Ort geprägt, an dem sie wuchs und ihre Blüten trieb. Das Zen ist unlösbarer Teil des Mahayana-Buddhismus und geht weit in das erste vorchristliche Jahrhundert zurück. Zen ist demnach eine unvermischbare in sich geschlossene buddhistische Botschaft. Zen ist Erleben der Leerheit allen Seins und übersteigt jede Philosophie und erst recht Theologie ohne Gemeinsamkeit damit. ... Das Christentum ist monotheistisch und der Vedānta ist pantheistisch. Vom Zen lässt sich dergleichen nicht sagen. Zen ist weder monotheistisch noch pantheistisch, es spottet solcher Bezeichnungen. Daher gibt es auch keinen Gegenstand im Zen, auf den der Geist zu richten wäre. Zen ist

eine schwebende Wolke am Himmel, keine Schraube befestigt, kein Strick hält es. ... Zen will unseren Geist frei und unbeschwert sehen, schon der Gedanke an Einheit und Allheit ist ein hemmender Block und ein würgender Fallstrick, der die ursprüngliche Freiheit des Geistes bedroht“⁴³.

Zen ist die radikale Beseitigung jeglicher Vorstellungen und Glaubensinhalte. Alles, was vor die Wirklichkeit gestellt wurde, wird oder werden soll, und das gerade ist ja die Übung des Zen, lernt der direkt Erlebende – wenn er nicht in eine so genannte „christliche Zen-Gruppe“ gerät – zu identifizieren und loszulassen.

2. Kann ein „überzeugter“ Christ überhaupt „wirklich und vor allem wirksam“ Zen üben?

W. Kohler, evangelischer Christ, Professor für Allgemeine Religions- und Missionswissenschaft, stellt dazu drei Fragen:

Verträgt sich die Rezeption des Zen-Buddhismus mit dem Bekenntnis zu Jesus als dem Herrn? Wird, wenn wir den Zen-Buddhismus aufnehmen und ernst nehmen, nicht etwa das Christentum verfremdet? Oder wird dabei das Zen christlich missbraucht?

W. Kohler antwortet: „Das Zen als beachtlicher Teil der Wirkungsgeschichte des Buddhismus kann von westlichen Christen nicht aus dem Ganzen der buddhistischen Religion losgelöst und nur als Methode angewandt werden. Nicht nur weil es keine neutralen Methoden gibt, sondern hauptsächlich weil die Verwendung des Zen für christliche Zwecke gleichzeitig ein Nicht-Ernstnehmen des Buddhistischen wie auch des Christlichen bedeutet“⁴⁴.

*Bankei Eitaku*⁴⁵, ein eminenter japanischer Zen-Meister der Rinzai-Schule, bemerkt: „Es ist verständlich, dass ein so gründliches Wegwischen aller ablenkenden Gedanken und Glaubensinhalte nur durch ein strenges und methodisches Einüben möglich wird. Denn es wird nicht nur die Reinigung des Geistes von allen ablenkenden Gedanken und Glaubensinhalten gefordert, sondern auch die Reinigung des Geistes um seiner selbst willen. Der ungeschulte Geist kann das nie erreichen“⁴⁶.

Hier geht es eindeutig um buddhistische Geistes-schulung. Die christliche Geistesschulung führt in all ihren Konzepten grundsätzlich in einen Dualismus und verabsolutiert die Gegensätze Schöpfer – Geschöpf, Natur – Mensch. Bankei bemerkt mit Nachdruck: „Das Einzige, was du wirklich tun musst, ist, zu verhindern, dass der eine Geist entzweit wird.“

Die weiteren Ausführungen Meister Bankeis zeigen mit einer Klarheit, die auch keine Ähnlichkeit zulässt, die Unvereinbarkeit, die Paradoxie, die Nicht-Existenz eines so genannten „christlichen Zen“. „Falls du mit dem Wunsch, den Ungeborenen-

Zustand zu erreichen, versuchst, Glaubensinhalte als Wahrheit zu fixieren, so wird dieser Versuch nur den ursprünglichen einen Geist in zwei wandeln. Solange du bewusst versuchst, einer solchen fiktiven Wahrheit zu folgen und gleichzeitig den Ungeborenen-Zustand zu erreichen, wirst du in einen verzweifelten Kampf verwickelt, der dich zerreisst, wenn gleich du still und bewegungslos mit gekreuzten Beinen sitzt⁴⁷.“

*Hakuin Ekaku*⁴⁸ prangert in „Sokkō-roku Kaien-fusetu“ die intellektuell theologisierende Entstellung der Zen-Praxis an. Wie Meister Hakuin zu seiner Zeit, so können wir heute miterleben, dass Zen auf alle nur erdenkliche Weisen missdeutet und missbraucht wird. Insbesondere Anhänger des christlichen Katholizismus (zur Zeit von Hakuin Zenji waren es die Anhänger der Glaubensrichtung des „Reinen Landes“) benutzen das Zen, obwohl sie dazu eigentlich keinen Bezug haben. Durch beliebige Interpretation, zwangshaften, unvergleichbaren Vergleich mit der christlichen Lehre und durch das Umfunktionieren seiner Praxis zum gefälligen Gebrauch für Christen („Inkulturation“ genannt) wird Zen seines Lebens beraubt, verstümmelt und zur binnenkirchlichen Innovation benutzt.

Meister Hakuin, ein Glied in der Kette authentischer Überlieferung, der Herkunft, Übung und Wirkung des Zen auf dem Boden eigener, umfassender Erfahrung wahrheitsgemäss neu darstellte und uns zur Übung ans Herz legte, kommentiert die Vermischung des Zen und damit des atheistischen Buddhismus mit einer Glaubensreligion so: Praktiken des „Reinen Landes“ zum Zen hinzuzufügen, das ist, als statte man einen Tiger zusätzlich noch mit Flügeln aus. Was für ein hohlköpfiger Schnickschnack. Zen! Zen! Jeder, der etwas Derartiges von sich gibt, kann niemals Zen begreifen, nicht einmal in seinen kühnsten Träumen. Zen ist nichts, das sich von anderen Schulen zweckdienliche Lehren zu eigen machen müsste, um für seine zukünftigen Generationen vorzusorgen. „Es macht mir Angst, wenn ich an die Prophezeiungen über Zen in dreihundert Jahren denke. Falls nicht ein paar grosse Zen-Heilige wie Ma-zu⁴⁹ oder Lin-Ji⁵⁰ auftauchen, scheint der Untergang unabwendbar. Es verkrampt mir die Eingeweide, wenn ich daran denke⁵¹.“

3. Zen beruht auf Selbstrettung (Jiriki) und steht damit im absoluten Gegensatz zu einer geglaubten Errettung (Tariki) durch eine andere oder übergeordnete Macht. Jiriki bezeichnet das Ungeteilte, alle Kraft einsetzende Bemühen eines Suchenden, der Zen, den Weg des Buddha, gewählt hat, Erleuchtung zu verwirklichen und damit Selbstbefreiung zu finden.

Im Erleuchtungserlebnis (jap. Kenshō) wird der Zen-Mensch sich der Leere (jap. Ku) bewusst, die er selbst ist und die allein es ihm ermöglicht, den grundlosen Grund von sich und allen Dingen zu begreifen.

Die erlebte Leere offenbart dem mit ganzer Hingabe Suchenden eine schöpferlose Anfangs- und Endlosigkeit jenseits von Sein und Nicht-Sein. Leere ist nicht ein Objekt, welches der Suchende als ein Subjekt erfährt. Das Erleuchtungserlebnis besteht gerade darin, dass der Erlebende selbst zu dieser Leere wird. Ein solches Erleben wahrer Wirklichkeit ist ein Gewahrwerden völligen Einsseins – das ist keine Zweiheit.

Jeglicher Glaube mit all den unwirklichen Konstruktionen eines Ich-Bewusstseins von Schöpfer und Geschöpf, Heiligkeit und Sünde, Himmel und Hölle, richtig und falsch, hat aufgehört zu existieren. Durch tiefe, umfassende Erleuchtung wird ein vermeintliches Ich-Wesen als nicht existent entlarvt, zunichte gemacht. Es stirbt dieses „Ich-Wesen“ und mit ihm jeglicher Glaube, jegliches Für-wahr-Halten.

Die Folge eines solchen Sterbens, des „Grossen Todes“ (jap. Daishi), ist das „Grosse Leben“, ein Leben in Freiheit und Frieden, in keinem aus Gnade verheissenen Jenseits, sondern nur im Jetzt und Hier.

Es wäre daher vernichtend für die Selbstfindung durch Zen, einem „Glaubenswahn“ zu erliegen. Alles, was einem Gläubigen kirchlicher- oder theologischerseits zu tun vorgegeben oder angeraten wurde und wird, um auf eine gnadenvolle Erlösung demütig hinzuarbeiten, ist im Geiste des Zen Ausdruck tiefster Verblendung und ein völlig nutzloses Unterfangen.

*Enō Daikan Zenji*⁵², 33. Dharma-Erbe nach Shākyamuni Buddha, zeigt authentischen Zen-Geist indem er sagt: „Von Anfang an existiert nicht ein einziges Ding. Im Zustand der Verblendung ist ein Buddha ein Lebewesen. Erleuchtet ist ein Lebewesen ein Buddha⁵³.“

Die Leere, das Nichts ist das Herz des Zen, welches mit dem Wasser als der unveränderlichen Substanz sinnbildlich dargestellt werden kann. Die Kraft des Nichts findet ihr Gleichnis in der ursächlichen Beziehung der Welle zum Wasser, aus dem sie besteht. Die entstehende und vergehende Welle, als Subjekt betrachtet, gleicht dem gewöhnlichen Menschen. Die Bestrebung dieses Subjektes, aus der Welle immer wieder in das Wasser als seinen Ursprung zurückzukehren, das eben ist das Eigentliche des Nichts im Zen-Buddhismus.

4. Aus alledem müsste ein echter Christ, wenn er bereit ist, seinem „Christ-Sein“ ehrlich zu entsprechen, die klare Erkenntnis gewinnen, dass Zen als

atheistischer Weg dem eigenen Bekenntnis diametral entgegen gesetzt ist. Eine solche Erkenntnis käme dem Christen schützend, aber auch dem Zen respektierend zugute.

b) Zen: Nicht für alle Christen geeignet! Zen und Fremderlösung?

EMMANUEL JUNGCLAUSSEN OSB⁵⁴

Emmanuel Jungclaussen ist einer der besten deutschen Fachleute im Bereich der Orthodoxen Theologie und Liturgie sowie dem Herzensgebet. Er ist katholischer und orthodoxer geweihter Priester und hat in Japan bei einer Zenmeisterin längere Zeit Zazen (Zazen = Zen-Sitzen) geübt.

In einem persönlichen Brief schreibt er dem Autoren⁵⁵:

„Was Ihre Frage anbetrifft, so würde ich grundsätzlich sagen, dass es kein christliches Zen gibt und dass die Frage lautet: Können und dürfen Christen Zazen üben? Diese Frage kann nur im Einzelfall individuell beantwortet werden. Sie ist abhängig von der Lebens- und Glaubenssituation des Übenden und im gleichen Masse auch von dem Zazen-Lehrenden. Dass Zen jede Fremderlösung ablehnt, lässt sich nicht so ohne weiteres sagen, da Gebet, Übung der Reue und die Rolle der Buddhas und Patriarchen mit zu bedenken ist. Das geht aus einem zenbuddhistischen Katechismus vom Ende des 19. Jahrhunderts eindeutig hervor. Die Frage des interreligiösen Austausches lässt sich nicht mit ein paar Faustregeln klären, sondern ist ausserordentlich differenziert, wie auch die wissenschaftlichen Ansätze zeigen.“

Nachtrag (von Walter Gasser)

S.Y. Roshi verlangte eine schriftliche Bestätigung, dass keines seiner hier abgedruckten Worte verändert werde, was wir respektiert haben. Zeigt das seine Erfahrung, wie Christen seine Aussagen umbiegen? So bin ich selber kritisiert worden aus einem christlichen Zen-Haus, ich hätte hier den Buddhismus als atheistischen Weg bezeichnet, was nicht stimmt. Doch der Buddhist S.Y. Roshi schreibt dies selbst als Zusammenfassung unter Punkt 4.

Dass der christliche Zenlehrer und Benediktinermönch Willigis Jäger, Würzburg, dieses Jahr durch Rom verurteilt wurde, war m.E. berechtigt. Als christlicher Mönch lehrt er den Zen-Weg in erklärtem Widerspruch zu Schöpfung und Erlösung der christlichen Offenbarung. (Christ in der Gegenwart Nr. 41/

02 S. 342)

Schülerinnen von ihm lehrten in einem Vikariatskurs der Zürcher Kirche angehende Pfarrer: „*Es gibt ein All-eines, keine Differenzen zwischen den Religionen. Wer genügend lange Zen sitzt und genügend fortgeschritten ist, erkennt dies als Wahrheit.*“ Die Leitung der Vikariatskurse hat sich nun von diesen Jäger-Schülerinnen klar distanziert.

Für die saubere Unterscheidung und damit einen echten Dialog finde ich den Titel des neuen Buches von Niklaus Brantschen „Als Christ Buddhist“ nicht hilfreich. Brantschen lehrt Zen in Bad Schönbrunn. Es erstaunt deshalb nicht, dass es in den Schönbrunner Mitteilungen (Okt. 02) heisst, es sei gut, dass das Buch von Brantschen erfahrungsorientiert und nicht theologisch grundsätzlich sei, sonst könnte es ihm ergehen wie Willigis Jäger. Zu Recht oder zu Unrecht?

c) Literatur

- Deichgräber, Reinhard. „Mit den Ohren des Herzens lauschen. Anleitung zur Meditation biblischer Texte.“ Vandenhoeck/Transparent, Göttingen, 1999.
- Eckhart. „Deutsche Predigten und Traktate.“ Diogenes, 1979.
- Grün, Anselm. „Gebet als Begegnung.“ Münsterschwarzacher Kleinschriften Nr. 60
- Jalics, Franz. „Kontemplative Exerzitien. Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet.“ Echter, Würzburg, 1996.
- Johne, Karin. „Wortgebet und Schweigegebet.“ Münsterschwarzacher Kleinschrift Nr. 98.
- Jungclaussen, Emmanuel. „Das Jesusgebet.“ Verlag Friedrich Pustet, Regensburg, 1994.
- Keating, Thomas. „Das Gebet der Sammlung.“ Münsterschwarzach, 1987.
- Lorenz, Erika. „Praxis der Kontemplation. Die Weisung der klassischen Mystik.“ Kösel, München, 1994.
- Lorenz, Erika. „Wort im Schweigen. Vom Wesen christlicher Kontemplation.“ Herder, Freiburg im Breisgau, 1993.
- Lorenz, Erika. „Das Vaterunser der Teresa von Avila.“ Herder, Freiburg i.Br., 1990.
- May, Gerald. „Ich schlafe, doch mein Herz ist wach. Wege zum kontemplativen Leben.“ Claudius, München, 1955 (vergriffen). Zusammenfassung durch Felix Ruther, Leiter VBG, im Internet unter: <http://www.bibelgruppen.ch/fruzufa/>
- Quoist, Michel. „Herr da bin ich. Gebete.“ Styria, Graz, 1968.
- Sötetsu Yüzen Rōshi. „Christliches Zen – eine

vegetarische Fleischkost.“ *Meditation, Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung*. Matthias Grünewald-Verlag, Mainz. Heft 1/1999.

d) Anmerkungen

- 1 Jalics, Franz. „Kontemplative Exerzitien. Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet.“ Echter, 1996, S. 31 - 58.
- 2 etwa: „Ich schlafe - doch mein Herz wacht - Wege zum kontemplativen Leben“ (siehe oben)
- 3 ev.-ref. Kirchengesangbuch Nr. 510,7
- 4 ev.-ref. Kirchengesangbuch Nr. 650
- 5 Röm 8,26
- 6 Lorenz, Erika. „Das Vater Unser der Teresa von Avila.“ Herder, 1990, S.36.
- 7 Michel Quoist in: „Herr, da bin ich“ (siehe oben)
- 8 Keating, Thomas (siehe oben)
- 9 Eckhart. „Deutsche Predigten und Traktate.“ S. 59,36ff.
- 10 2 Tim 3,16.17
- 11 Jos 1,8; Ps 1,2
- 12 Ignatius von Loyola hat vor Jahrhunderten in seinen Exerzitien Anleitung für solches Meditieren der Bibel gegeben. Sehr zu empfehlen ist auch „Mit den Ohren des Herzens lauschen – Anleitung zur Meditation biblischer Texte“ von Reinhard Deichgräber [siehe c) Literatur].
- 13 Joh 13
- 14 Ps 77,2
- 15 Joh 14,20
- 16 Guigo der Karthäuser, *Scala claustralium*, Pl. 184, 475 ff
- 17 in Keating: „Das Gebet der Sammlung.“ S. 39f (siehe Literatur)
- 18 Quoist, Michel. „Herr da bin ich. Gebete.“ Styria, 1968.
- 19 Lk 10,42
- 20 Ps 130,6
- 21 Mk 7,34
- 22 Johannes Tauler (1300-1366)
- 23 Kol 3,3b
- 24 George McDonald
- 25 Mt 6,18
- 26 Joh 15,4
- 27 Franz von Sales
- 28 ev.-ref. Kirchengesangbuch Nr. 510,4
- 29 Rohr, Richard. „Nicht die ewige Leier. Den Glauben neu zur Sprache gebracht.“ Herder, 1993, S. 48.
- 30 Eckhart. „Deutsche Predigten und Traktate.“ Diogenes, 1979, S. 214,34f.
- 31 Schwester Maria Assumpta
- 32 vgl. Mk 10,47
- 33 Apg 4,12
- 34 Joh 15,5
- 35 Tersteegen
- 36 Schwester Maria Assumpta
- 37 Sötetsu Yüzen Rōshi
- 38 Sudbrack, Joseph . „Herausgefordert zur Meditation. Christliche Erfahrung im Gespräch mit dem Osten.“ Herder, 1977.
- 39 Schwester Maria Assumpta
- 40 Sötetsu Yüzen Rōshi. „Christliches Zen – eine vegetarische Fleischkost.“ *Meditation, Zeitschrift für christliche Spiritualität und Lebensgestaltung*. Matthias Grünewald-Verlag. Heft 1/1999, S. 28f.. Sötetsu Yüzen Rōshi, geb. 1940, praktizierender Arzt (Dr. Zernickow). Seit 1964 Übung des Zen, Unterweisung durch Meister des Rinzaï-Zen; 1971 Gründung der ersten Berliner Zen-Gemeinschaft e.V. „Mumon-Kai“; 1980 Ordination zum Rinzaï-Zen-Mönch; Anerkennung als Zen-Meister. Übersetzer und Herausgeber des „Zen von Meister Rinzaï“, zahlreiche Veröffentlichungen zur Praxis des Zen und zur Buddha-Lehre.
- 41 H. Dumoulin, *Geschichte des Zen-Buddhismus*, Bd. 1, Franke Verlag, Bern 1985
- 42 dito
- 43 Suzuki, Daisetz T. . „Die grosse Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus.“ Bern: O.W. Barth Verlag, 1990.
- 44 W. Kohler
- 45 1622-1693
- 46 Bankei Eitaku
- 47 Meister Bankei. „Die Zen-Lehre vom Ungeborenen.“ Bern: O.W. Barth Verlag, 1988.
- 48 1685-1768
- 49 Baso Doitsu, 709-788
- 50 Rinzaï Gigen, gest. 866
- 51 Meister Hakuin. „Authentisches Zen.“ Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch-Verlag, 1997.
- 52 638-713, chin. Hui-neng
- 53 Eno Daikan Zenji
- 54 Emmanuel Jungclaussen OSB, Abt von Niederaltaich
- 55 Brief vom 8. Januar 2002 an Walter Gasser

e) Zum Autoren

Walter Gasser, Niedergösgen, ist Studienleiter der Vereinigten Bibelgruppen VBG.

f) Herausgeber

Zürich, VBG-Verlag, 2002

g) Bezugsquelle

VBG-Verlag, Zeltweg 18, 8032 Zürich
Tel. 01 262 52 47, Fax 01 262 01 60
E-mail: info@bibelgruppen.ch