

# GEBET ALS SELBSTGESPRÄCH

GEBET UND KOAN ALS BEZIEHUNG ZU GOTT IN MIR

Johannes Kopp





# GEBET ALS SELBSTGESPRÄCH

GEBET UND KOAN ALS BEZIEHUNG ZU GOTT IN MIR

Johannes Kopp





# VORWORT

Die Anregung, das Eigentliche der Zen-Kontemplation von LEBEN AUS DER MITTE ins Wort zu bringen, erhielt ich am *Tag der Priester und Diakone im Bistum Essen* am 13.1.2014 durch den Referenten Prof. Tomáš Halík. Dieser erwähnte am Ende seines Vortrags, ein japanischer Kollege habe ihm gesagt, ein Zugang zur Heiligen Schrift für Glaubenserfahrung sei nur über die *Koanweise* erreichbar. Im Anschluss an diesen Vortrag wurde ich von Mitbrüdern gefragt, wie das zu verstehen sei.

In dieser Schrift versuche ich, soweit es möglich ist, auf diese Frage einzugehen, wohl wissend um die Grenzen der Sprache und meiner Möglichkeiten.



So sei diese Schrift Suchenden gewidmet, die offen sind für die Geheimniswirklichkeit des Menschen und gemäß des Unaussprechlichen keine widerspruchsfreien Erklärungen erwarten, sondern Sprache als Hinweis eines brennenden Herzens sehen können.

Als Hinweis – und nur als Hinweis: „Brannte uns nicht das Herz“ (Lk 24,32) sagen auch wir, wenn wir auf dem Weg der Zen-Kontemplation auf dem Wege sind, im *Wahren Selbst* eine Chiffre der Geheimniswirklichkeit zu erkennen und zu erfahren – in Annäherung zu der Forderung: „Fragt euch selbst, ob ihr im Glauben seid. Habt ihr nicht erkannt, dass Jesus Christus in euch ist! Sonst hättet ihr als Gläubige ja schon versagt“ (2 Kor 13,5). Dies in Korrespondenz von *Selbstfindung* und *Gottfindung*, wenn auch nie in Identität, so doch in gegenseitig bedingter Intensivierung.

So wage ich mich an das Thema „Gebet als Selbstgespräch“, in dem das *Wahre Selbst* nicht als aufgeblähtes Ich erscheint, sondern als Entäußerung zum *Wir* nach den eucharistischen Worten: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.“

Um Missverständnisse zu mindern, sollen nicht einzelne Begriffe herausgenommen, sondern in ihrem erklärenden Kontext gelesen werden. Mit diesem Anspruch wendet sich auch Tomáš Halík an seine Leser: „Denn vielleicht erkennt auch ein Mensch, der nie die Sprachphilosophie Wittgensteins studiert hat, dessen Grundprinzip an, dass wir den wirklichen Sinn eines Satzes nicht im Satz selbst entdecken, sondern im Kontext, in dem der Satz gesagt oder geschrieben wurde.“<sup>1</sup>

Ich lege diese Schrift in ihrem Ungenügen vor nach dem Motto unseres Programms: „All unsere Bemühung ist eine Geste des Bittens“.

Johannes Kopp

Mülheim an der Ruhr im Juni 2014



# INHALT

2	<b>VORWORT</b>
6	<b>SCHWEIGEN UND REDEN</b>
8	Gebet als Selbstgespräch
12	Reden und Schweigen
14	Es gibt Nichts, das nicht Nichts ist
18	Menschliche Natur als Gottebenbildlichkeit
21	Menschliche Wesensnatur und göttliche Offenbarung
24	Gesundheit und Krankheit – gleichwertig für menschliche Vollendung
30	<b>SELBSTFINDUNG UND GOTTFINDUNG</b>
33	WIE und WAS sind gleichwertig
38	Atomare Kräfte des Segens freilegen – tun, was dran ist
40	Gott in uns Gott sein lassen
42	P. Lassalle – Zen-Weg als Intensivierung der christlichen Gotteserfahrung
45	<b>ZEN UND EUCHARISTIE</b>
50	„Ich bin ein kosmisches Wesen“ – die unendliche Wirklichkeit
55	„Tut dies zu meinem Gedächtnis“ – der zengemäße Vollzug
58	<b>KOAN-ZUGANG ZUR HEILIGEN SCHRIFT</b>
61	Zen und die Bibel – Begegnung zwischen Ost und West
64	<b>BIBLISCHE KOANS</b>
64	„Dein Wille geschehe“
67	Die wahren Verwandten Jesu
69	Das Gleichnis vom Schatz und von der Perle
76	<b>CHRISTLICHE KOMMENTARE ZU KOANS AUS DEM MUMONKAN</b>
77	Jôshûs „Wasch‘ Deine Essschalen“
82	Zuigan ruft sich selbst „Meister“
85	Nansen tötet eine Katze
91	<b>EPILOG</b>





# SCHWEIGEN UND REDEN

**Du, mein Gott, sprichst keine begriffliche,  
keine raum-zeitliche Sprache.**

**Oder doch?**

Wie soll ich mit dir, mein Gott, sprechen? Ganz einfach: Wie ich kann. Ich kann nur sprechen mit meiner raum-zeitlichen Sprache. Du verstehst meine Sprache, du verstehst jede Sprache. Wie kann ich deine Sprache erlernen? Ich kann deine Sprache nur erlernen, indem ich von meiner Sprache *ausgehe*. Ich muss damit beginnen, dass ich mit dir in meiner Sprache rede. Je mehr ich mit dir in meiner Sprache rede, desto mehr bekomme ich Beziehung zu dir.

Aber Reden ist nicht reden. Anders ist die Rede, wenn ich richte und erkläre, und anders ist die Rede, wenn ich liebe. Anders ist die Sprache, wenn ich eins werden will mit dir, wenn ich von mir ausgehe, um in dich einzugehen. Das wäre die Sprache der Liebe.

So reden Liebende. Sie beginnen, indem jeder spricht in seiner Sprache – und mehr und mehr wandelt sich die Weise der Mitteilung.



Sie beginnt mit Worten, und alles geschieht über Worte. Je mehr die Worte gesprochen werden in Liebe, desto mehr geschieht die Verständigung in Liebe und weniger in Worten. Die tiefste Verständigung, die tiefste Einigung, ereignet sich in Liebe. Die Verständigung in Worten geht über den Verstand. Die Verständigung in Liebe kommt von Herzen. Die Vereinigung in Liebe führt aber nicht dahin, dass man sich schließlich nichts mehr zu sagen hätte. Im Gegenteil. Je tiefer sich die Einigung in Liebe vollzieht, desto mehr weitet sich der Horizont in der Wahrnehmung des andern in seinem Wahren Wesen, desto mehr offenbart sich der andere als Unendlichkeitswesen.

In dieser immer neuen Wahrnehmung nährt sich auch der Verstand mit immer neuen Erkenntnissen. Wenn die Liebe sich vertieft, hat man sich immer mehr zu sagen. Was man sich aber dann sagt, erweist sich nur dann als wesentlich, wenn die Sprache motiviert zu immer größerer Liebe und tieferer Erkenntnis. Liebe und Erkenntnis weiten sich endlos ins Unendliche.

So stehen Wort und Liebe in einer sich verunendlichenden Wechselbeziehung:

Im liebenden Schweigen wird das Herz erfüllt zum Überströmen: „Denn wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund“ (Mt 12,34).

So sagt Zenkei Shibayama: „Jedenfalls versuchen Zen-Meister stets, uns zum Verständnis zu führen, dass im Angesicht wirklicher Erkenntnis die Begriffe – wie groß auch begriffliche Erfahrung und Erkenntnis sein mögen – Schneeflocken gleichen, die auf ein brennendes Feuer fallen.“<sup>2</sup>

Diese sich verunendlichende Wechselbeziehung kann sich aber letztlich nicht in begrenzten Wesen ereignen. Es bedarf eines unendlichen Gegenübers, das so ins Unendliche einweisen kann. Wie gefährlich ist die Sprache! *Gegenüber*: Schon dieses Wort verführt zu einem Missverständnis, als wäre dieses Gegenüber

eine Wirklichkeit außerhalb von mir. Dieses unendliche Gegenüber ist nicht eine Wirklichkeit irgendwo, sondern nirgendwo anders als in mir. „Halt an, wo laufst du hin? Der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“<sup>3</sup> „Der Himmel ist nicht eine weit entfernte und unbekannte Zone des Universums, er gehört in die Geographie des Herzens“ sagte Papst Benedikt.<sup>4</sup> Um diesem Missverständnis des Begriffs *Gegenüber* vorzubeugen habe ich ein Wort gefunden, das diesem Gegenüber seinen Ort gibt, seinen Sitz im Leben: So spreche ich von diesem Gegenüber als einem *Inüber*. Das *Inüber* ist aber auch immer ein *Gegenüber* dem Erkennen wollenden Verstand. Das *Inüber* ist vom Verstand nie einholbar. Der Verstand muss aushalten, dass er diese letzte Wirklichkeit nicht erfassen kann, dass diese letzte Wirklichkeit aber alles erfasst. Sie ist Geheimnis. Nur wenn ich dieses Geheimnis in mir anerkenne, kann ich zu mir heim kommen. Das ist der Weg zum Einswerden mit mir selbst.



# GEBET ALS SELBSTGESPRÄCH

Einen anderen Weg zum Einswerden mit sich selbst gibt es nicht.

Die konsequente Antwort auf die Frage: „Wie soll ich mit dir, mein Gott, sprechen?“ lautet: Reden mit Gott ist letztlich ein *Selbstgespräch*.

*Letztlich*, weil dies einen so hohen Grad an Vollkommenheit voraussetzt, dass dies kein Heiliger von sich selber sagt, die Annäherung daran aber nicht ausschließt. So Paulus: „Nicht dass ich es schon erreicht hätte oder dass ich schon vollendet wäre. Aber ich strebe danach, es zu ergreifen, weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin. Brüder, ich bilde mir nicht ein, dass ich es schon ergriffen hätte. Eines aber tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist. Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung, die Gott uns in Christus Jesus schenkt“ (Phil 3,12–14). „Ahmt auch ihr mich nach, Brüder, und achtet auf jene, die nach dem Vorbild leben, das ihr an uns habt“ (Phil 3,17).

Gebet könnte dann als *Selbstgespräch* gesehen werden, wenn ein so vollkommener Grad der Identität des gottgeinteten Wahren Selbst erreicht ist, dass keine Ich-Reste im Bewusstsein verbleiben. Eben das ist gemeint mit der mystischen Nichtserfahrung, von der auch der hl. Vinzenz Pallotti sagt: „Er, Gott, ist in mir, lebt in mir und wirkt in mir, so dass ich mich in allem und immer betrachten muss, als hätte ich nie existiert, noch existierte ich, noch würde ich je existieren. Und so bin ich wie zum reinen Nichts gekommen. Gott ist alles, tut alles, wirkt alles in mir.“<sup>5</sup> In solchem Bewusstsein sind alle Ich-Reste verbrannt, und im Selbst bleibt nur Gott. In diesem Sinne könnte man sagen: Gebet ist ein Selbstgespräch.

Ein solches Zeugnis finden wir auch bei Mutter Teresa: „Nur wenn wir unser Nichts, unsere Leere, wahrnehmen, kann Gott uns mit Sich Selbst erfüllen.“<sup>6</sup> „Sind wir Ihm so gegeben – dass wir feststellen, dass Seine Augen durch uns heraus schauen, dass Seine Zunge spricht, dass Seine Hände arbeiten, dass Seine Füße



laufen und dass Sein Herz liebt?“<sup>7</sup> Mit Freude lese ich immer wieder in der „Nachfolge Christi“: „Mein reines Streben zu dir brachte mich zu dir und gleichermaßen zu mir. Aus Liebe nahm ich mich noch gründlicher für nichts.“<sup>8</sup> Und ein Wort des hl. Augustinus: „Du aber warst innerlicher als mein Innerstes und höher als mein Höchstes“.<sup>9</sup>

Es lassen sich unzählige Beispiele finden, die das Gebet als Selbstgespräch erscheinen lassen und in denen das Vergöttlichte des Wahren Selbst zur Sprache kommt. Es findet sich auch eine Sprache im verschärften Blick auf die „Ich-Reste“, die nie ganz im irdischen Leben ausgeschieden werden können, in den geradezu unverständlichen Verdemütigungen des hl. Vinzenz Pallotti: „Mein Gott, mein Vater! ... Es ist wahr, wirklich wahr, dass ich ein entsetzliches Ungeheuer der Undankbarkeit bin“<sup>10</sup> „Unmöglich kann ich auch meine ungeheuerliche Undankbarkeit gegen Deine Gnaden und meine unendliche Unwürdigkeit erfassen“.<sup>11</sup> Im Licht der Gnade sieht Pallotti diese, die Gnade hindernden Ich-Reste. Er sieht, wie Gott den Menschen zum Herrlichsten berufen hat, dem gegenüber er sich immer auch als Hindernis erkennt. Er kennt aber auch ein Wort des hl. Augustinus: „Gott wurde Mensch, dass der Mensch Gott werde.“ Und das Wort des hl. Ambrosius: „Das Wort ist Fleisch geworden, damit das Fleisch Gott werde“.<sup>12</sup> Wie gefährlich solche Aussagen sind, wenn sie aus dem Erlebniszusammenhang der Autoren heraus genommen sind, zeigt sich bei gewissen Vertretern der Zen-Praxis mit Aussagen: „Ich bin Gott.“ Sie kann in einem Erlebnismoment spontane

Äußerung sein, wird aber verwerflich, wenn sie in einem öffentlichen Bekenntnis gesagt ist. Als spontane Äußerung bedarf sie einer Polarisierung – wie bei den Heiligen – in ebenso spontaner abgründiger Demut. Den höchsten Grad irdisch erreichbarer Vollkommenheit erlebt der hl. Vinzenz Pallotti in der Gnade der vollkommenen Reue im steten Beginn und in der Dynamik fortwährender Umkehr.

Warum erscheint diese Qualität des Betens oder der Selbstfindung in keiner Schule des Betens und der Selbstfindung oder der Selbstverwirklichung? Die Gefahr eines Missverständnisses darf nicht übersehen werden. Andererseits sind wohl der Weg zu Gott und der Weg zum Menschsein noch zu wenig gewertet als ein *einzig*er Weg. Im Zeitmaß der Evolution ist das Ereignis der Inkarnation ein Licht, das in unserem Bewusstsein noch nicht in seiner vollen Bedeutung angekommen ist. Für diese alles Begreifen überbietende Wahrheit sind 2000 Jahre eine zu kurze Lehrstunde.

Es geht ja um dieses Selbst, das gemeint ist mit dem *Wahren Selbst*, mit diesem Selbst, in dem wir gründen in Gott und in dem wir Gott finden in uns. Das ist der Kehrsvers, den die Mystiker aller Religionen und aller Zeiten singen.





Das ist so wahr, wie es wahr ist, dass ein Mensch seine vollständige Identität mit sich selbst nur in dem Maße finden kann, wie er die Geheimniswirklichkeit seines Wahren Wesens anerkennt und mehr und mehr aus ihr lebt. Solange ein Mensch sich selbst mit seinem Verstand gegenüber steht, hat er immer etwas, das gegen ihn ist, nämlich sich selbst. Und damit bekommt eine Wahrheit, nach der wir uns im Programm LEBEN AUS DER MITTE in allen Dingen orientieren, eine ungeheure Bedeutung:

„Selbstfindung und Gottfindung werden auf dem Weg mehr und mehr eins.“

Mit anderen Worten sagte dies Papst Benedikt beim Weltjugendtag in Köln: „Gott ist nicht mehr bloß uns gegenüber, der ganz Andere. Er ist in uns selbst und wir in ihm.“<sup>13</sup>

Diese Frage „Wie soll ich mit dir, mein Gott, sprechen?“ beantwortet sich konsequenterweise in der Sprache des Zen-Weges: In einem

wesensgemäßen Gespräch mit meinem Wahren Selbst. In ihm bin ich einerseits ganz da, und andererseits ist dieses *Ich* so von Gottes Wirklichkeit überlichtet, dass es sich im *fließenden Licht* in Gott mehr und mehr einigt. Wichtig, zu sagen: „mehr und mehr“, weil der Weg zu Gott unendlich ist und mehr und mehr Beginn. Dann wird Beten – in vorsichtiger Ausdrucksweise – mehr und mehr ein wesensgemäßes Selbstgespräch. So wende ich mich im Gebet an das Innerste meines Innern, nämlich dahin, wo Gott auf mich wartet und wo ich ihn unfehlbar sicher erreiche, denn es gibt keinen anderen Ort als den, an den hin Gott mir seine Adresse gegeben hat. Der hl. Vinzenz Pallotti sagt dies so: „Er will, dass alle Seelen, auch wenn sie noch auf dieser Erde leben, ein Reich in sich haben, nämlich Seine heilige Liebe. Darum sagte unser Herr Jesus Christus: „Das Reich Gottes ist in euch“ (Lk 17,21). Diese Liebe bewirkt, dass die Seele Gott in sich hat. Deshalb sagt auch der hl. Johannes: „Gott ist Liebe; und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm“ (1 Joh. 4,16)“.<sup>14</sup>



Ich wage vorsichtig diese Ausdrucksweise *Gebet, ein Selbstgespräch*, weil ich Beten erkenntlich machen möchte als eine Weise, in der der Mensch nicht aus sich heraus, sondern in sich hinein geht, zu sich selber kommt und seine Reichtümer in sich selber findet. „Dadurch sollen sie getröstet werden; sie sollen in Liebe zusammenhalten, um die tiefe und reiche Einsicht zu erlangen und das göttliche Geheimnis zu erkennen, das in Christus ist. In ihm sind alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis verborgen“ (Kol 2,2–3). *Verborgene!* Das Verborgene entdecken, ans Licht bringen! Wie?

Ich sehe den Zen-Weg als ein Geschenk Gottes an suchende Christen unserer Zeit, als einen Weg, dieses Verborgene ans Licht zu bringen. Zugleich sehe ich die Weise des Zen in der Offenbarung bereits vorgegeben. So höre ich Mose meisterlich diese Weise zu fordern, da er sagt: „Höre Israel! Jahwe, unser Gott, Jahwe ist einzig. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele

und mit ganzer Kraft. Diese Worte, auf die ich dich heute verpflichte, sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen. Du sollst sie deinen Söhnen wiederholen. Du sollst von ihnen reden, wenn du zu Hause sitzt und wenn du auf der Straße gehst, wenn du dich schlafen legst und wenn du aufstehst. Du sollst sie als Zeichen um das Handgelenk binden. Sie sollen zum Schmuck auf deiner Stirn werden. Du sollst sie auf die Türpfosten deines Hauses und in deine Stadttore schreiben. ... nimm dich in acht, dass du nicht den Herrn vergisst“ (Dtn 6,4–9.12). Das ist meisterliche Anweisung für den Vollzug der Übung. Mose sagt auf diese Weise, in der er selbst mit Jahwe lebt. In diesen Worten höre ich wieder die Forderung meines verehrten Zen-Meisters Yamada Kôun Roshi: „Du musst verwirklichen, dass Jesus Christus in dir ist.“ Ja, die Worte Mose sind mir der Auftrag, die Forderung meines Meisters immer mehr zu meiner Lebensweise werden zu lassen. Der hl. Vinzenz Pallotti hat dies auf den Punkt gebracht in wohl letztmöglicher Vereinfachung: „Wir müssen Gott einatmen und Gott ausatmen.“<sup>15</sup>





## P. JOHANNES KOPP SAC

Der Pallottinerpater Johannes Kopp SAC, geb. 1927, zum Priester geweiht 1963, gehört zur ersten Generation der christlichen Zen-Lehrer um den Japan-Missionar P. Hugo Enomya-Lassalle.

1985 erlangte er durch Yamada Kôun Roshi in Kamakura, Japan, die Lehrbefähigung. 2006 bestätigte der heutige Leiter von Sanbo-Zen, Yamada Ryôun Roshi, die Ernennung.

Die Begegnung von Zen-Buddhismus und Christentum sieht P. Johannes Kopp als Forderung und Inspiration für die Suche nach dem Gemeinsamen, dem kostbaren Potenzial der Weltreligionen für den Frieden in der Welt.

*LEBEN AUS DER MITTE* heißt das von P. Johannes im Jahre 1973 begonnene und seit 2014 von P. Paul Rheinbay SAC weiter geführte Programm der Zen-Kontemplation im Bistum Essen.

Die Zen-Kontemplation kann für Christen zu einem Weg der Glaubenserfahrung werden. Sie verbindet in der Erfahrung der Einheit, die jede Fremdheit auflöst und in einem neuen Bewusstsein zu ein einem verantwortlichen Leben in Zuversicht motiviert.



Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich  
ISBN 978-3-87614-029-2

Sie finden uns im Internet unter [www.pallotti-verlag.de](http://www.pallotti-verlag.de)

## IMPRESSUM

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Klimaneutral gedruckt auf umweltschonend produzierten Papier –  
ein kleiner Beitrag zur Bewahrung der Schöpfung

Printed in Germany

ISBN 978-3-87614-028-5 (Print)

### **VERLAG:**

© Pallotti Verlag 2016  
86316 Friedberg (Bay.)

### **GESAMTHERSTELLUNG:**

Friends Media Group GmbH  
Zeuggasse 7–9, 86150 Augsburg  
[www.friends-media-group.de](http://www.friends-media-group.de)

© Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

*„Wer lauern Herzens lebt und geht auf Christi Bahn,  
der betet wesentlich Gott in sich selber an.“*

*Angelus Silesius*

*„Meine Lieblingsbeschäftigung ist es,  
das Alles im Nichts zu sehen“*

*Vinzenz Pallotti*

Selbstfindung und Gottfindung zugleich? Christliche und buddhistische Tradition inspirieren sich gegenseitig zu einem neuen spirituellen Weg.

Das sich vertiefende wortlose Gebet und das Üben mit einem Koan können ein Weg zu „Gott in mir“ sein. Dabei geht es um nichts weniger, als um geglücktes Mensch-Sein.

Der Autor P. Johannes Kopp SAC ist Pallottiner-Pater und Zen-Meister.

*Christus ist in euch, die Hoffnung auf die Herrlichkeit (Kol 1.27)*



9 783876 140285



ISBN 978-3-87614-028-5