

Spirituell fremdgehen? Zen-Meditation für Christen?

Das Programm *LEBEN AUS DER MITTE – Zen-Kontemplation*¹

Guten Abend!

Ich möchte Sie herzlich begrüßen und willkommen heißen zu dieser Veranstaltung, auch im Namen von P. Paul Rheinbay, der mich heute als Leiter des Programms *Leben aus der Mitte* begleitet.

Zunächst möchten wir uns bedanken für die Einladung zu den *Mittwochsgesprächen* und die Gastfreundschaft, die uns das Maxhaus heute gewährt! „Gast.Freundschaft“ lautet das Thema der aktuellen interaktiven Dauerausstellung des Hauses und „Gastfreundschaft“ führt uns auch direkt hinein in die Mitte der heutigen Thematik.

Am heutigen Abend geht es um Begegnung mit dem gänzlich Fremden und Unbekannten einer anderen Religion und spirituellen Tradition, um Gastfreundschaft, Dialog und Austausch zwischen Christentum und Buddhismus (und hier einer besonderen Ausprägung des Buddhismus, nämlich des Zen).

Genauer gesagt, soll es um einen *Dialog der religiösen Erfahrung* gehen: Was bedeutet das? ein *Dialog der religiösen Erfahrung*? Es bedeutet, dass man sich nicht nur austauscht im Gespräch im Sinne eines „Sprechens über“, eines „Mitteilens von“ – etwa von Glaubensinhalten, Glaubenssätzen oder eigener religiöser Erfahrungen, sondern dass man über diese verbal-diskursive Ebene eines *theologischen Austauschs* hinausgeht und in die spirituelle Praxis der anderen Religion ein Stück weit eintaucht, um den Anderen, das Andere wirklich kennen- und quasi von innen her verstehen zu lernen, um dann aus diesem Hinübergehen zurück-kommend den eigenen Glauben anders, verändert, in einem neuen Licht zu sehen und vielleicht sogar neu oder tiefer zu verstehen.

Es geht also um Teilnahme und Teilhabe an der spirituellen Praxis der anderen Tradition. Der inter-religiöse Austausch findet also nicht nur zwischen Personen statt, sondern *im Inneren der praktizierenden Person selbst* - also als eine Art intra-religiöser Dialog!

Dazu möchten wir Ihnen heute eine Möglichkeit vorstellen: das Programm *Leben aus der Mitte* mit dem Angebot der Zen-Kontemplation für Christen. Ob es sich hierbei um ein „spirituelles Fremdgehen“ handelt? Diese Frage wird sich hoffentlich – im Verlauf des Vortrags und des heutigen Abends von selbst beantworten!



Foto aus der Sammlung des Museums Kunstpalast²

¹ Vortrag im Rahmen der Mittwochsgespräche, einer seit mehr als 50 Jahren bestehenden renommierten Gesprächsreihe zu aktuellen theologisch-gesellschaftlichen Fragestellungen im Kath. Stadthaus Maxhaus, Düsseldorf, www.maxhaus.de

² Quelle: <https://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/duesseldorf-kunstpalast-oeffnung-100.html>

Sicher erkennen Sie auf den ersten Blick, warum ich dieses Foto – aufgenommen im Museum Kunstpalast – ausgewählt habe. Zeigt die Zusammenstellung dieser Kunstwerke vielleicht so etwas wie einen spezifischen Zeitgeist?

Einer der bedeutendsten Geschichtsphilosophen des 20. Jahrhunderts, der britische Kulturtheoretiker Arnold Joseph Toynbee (1889-1975), hielt die „erste Begegnung und die gegenseitige Durchdringung von Christentum und Buddhismus“ für ein in seiner Bedeutung nicht zu ermessendes welthistorisches Ereignis, das noch „in 1000 Jahren Historiker vorrangig interessieren wird“³.

Wie bedeutend diese Begegnung – vor allem auch theologisch - tatsächlich war und ist, lässt sich auch heute vielleicht noch nicht hinreichend oder abschließend bestimmen. Ihre Bedeutung ist aber allein schon sichtbar in dem Faktum, dass sich seit den 1970er Jahren immer mehr Christen und Christinnen für den Buddhismus interessieren, sich ihm zuwenden und von seiner spirituellen Praxis inspirieren lassen. Es handelt sich dabei nicht nur kirchenkritische oder -distanzierte Menschen, sondern auch und gerade um hochengagierte Christen und Christinnen wie Ordensleute, Priester, Pastorinnen und Pastoren und studierte Theologen – Menschen also, die sich durchaus kirchlich gebunden fühlen und für die der Glaube höchste Bedeutung hat. Der Fundamentaltheologe und Religionsphilosoph Prof. *Hans Waldenfels*, der lange Jahre die *Mittwochs-gespräche* hier im Maxhaus geleitet hat, sprach von der „*Faszination Buddhismus*“ und gab einem seiner Bücher genau diesen Titel.

Ein in diesem Sinne sprechendes *Zeichen der Zeit* ist es vielleicht auch, dass das Museum Kunstpalast, ein *Kristallisationspunkt kultureller Wahrnehmung* in Düsseldorf, in seinen neu eröffneten Räumen gleich zu Beginn den ersten Saal dem Thema *Religion* widmet und hier an dieser exponierten Stelle des Weg-Beginns religiöse Statuen in einer dialogischen Setzung präsentiert – und zwar buddhistische und christliche in einem *Gleichrangigkeit* signalisierenden Nebeneinander. Nicht nur dies, sondern abwechselnd christlich, dann buddhistisch, also in einer Art Mischung: mittelalterliche *Madonnen mit Jesuskind* im friedlichen Miteinander mit dem *Buddha*. Die dazu gehörige Informationstafel benennt die „Ruhe und Konzentration“, die diese Statuen ausstrahlen, als *wesentlich*. Diese Qualitäten – Ruhe und Konzentration – scheinen für den modernen Menschen unserer Zeit in einer immer lauter und hektischer werdenden Welt ein hohes und seltenes Gut geworden zu sein – wie auch eine tiefe Sehnsucht und Desiderat.

Die Suche nach (mehr) Ruhe und Gelassenheit in einem oft stressbelasteten Alltag mag auch Christen und Christinnen dazu führen, sich für den Buddhismus zu interessieren und so etwas wie Zen-Meditation auszuprobieren oder sogar dauerhaft zu praktizieren. Meditation und Achtsamkeit sind ja im Mainstream der Gesellschaft angekommen und ihre positiven gesundheitlichen Wirkungen inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen und allgemein bekannt.

Ein wesentliches Motiv für Christen und Christinnen sind jedoch auch der Hunger und die Sehnsucht nach *Glaubenserfahrung*, die über die Wort-Ebene hinausgeht. Viele empfinden die kirchlich-dogmatische Sprache als unzeitgemäß und unverständlich und können deren spezifischen Erfahrungsgehalt nicht mehr nachvollziehen. Ihrem Wunsch nach einer tragfähigen spirituellen Lebensgestaltung kann scheinbar mit den von ihrer eigenen christlichen Tradition bereitgestellten Mitteln und Praxisweisen nicht ausreichend entsprochen werden.⁴ Das *Domus Aurea Papier*, ein kirchliches Dokument, sagt dazu selbstkritisch: „Christen und

³ Stachel, Günter: *Übung der Kontemplation*, Mainz 1998, S. 40 und Kopp, Johannes: *Schneeflocken fallen in die Sonne*, Annweiler 1994, S. 13

⁴ Löffler, Alexander: *Christsein mit Zen*, Zürich 2022, S. 47

Christinnen sind davon angetrieben, nach einer Alternative zu dem zu suchen, was sie häufig als sterilen Dogmatismus erfahren.

Viele beklagen sich, dass sie eine adäquate Einführung in das persönliche Gebet, in die Meditation und in die Erfahrung ganzheitlichen Heils vermissen“⁵ Sie vermissen also eine kundige mystagogische Einweisung in der Pastoral. Die evangelische Pastorin Gundula Meyer, die selbst Zen praktiziert und lehrt, stellt fest: „Christen und Christinnen wollen nicht mehr belehrt, angepredigt, gespeist werden, sondern wollen *die Eine Wirklichkeit*, um die es geht, selbst erfahren, selbst realisieren.“⁶

Hier genau setzt Zen an: Es bietet die Ermöglichung eines Weges zu tiefer eigener religiöser Erfahrung. Das Programms *Leben aus der Mitte* versteht sich als ein Angebot für Christen und Christinnen, mithilfe der stillen Sitzmeditation des Zen ihr Glaubensleben zu bereichern, zu vertiefen und zu erneuern.

Programm *Leben aus der Mitte* - Wurzeln



3

Gerne möchte ich Ihnen daher jetzt die *Geschichte* und das *Selbstverständnis* unseres Programms etwas näher bringen:

Die Fotos oben zeigen die drei *Gründergestalten* unseres Programms: (von rechts nach links):

- P. Johannes Kopp SAC, den Gründer des Programm, der ihm auch seinen Namen *Leben aus der Mitte* gab
- Hugo Makibi Enomiya Lassalle SJ
- Yamada Kôun Roshi , Zen-Meister, Abt der Sanbo-Kyodan- und heutigen Sanbo-Zen-Schule

Diese drei Gründerfiguren hatten wesentliche Gemeinsamkeiten:

- Alle drei zeichnete eine überaus große Offenheit aus: Sie hatten keine Scheu, keine Berührungsangst vor dem Neuen, dem Fremden, dem ganz anderen, sondern brachten diesem eine unvoreingenommene Neugier, eine Entdeckungs-Freude, einen forschenden Geist entgegen und die Bereitschaft, in Berührung, in Kontakt zu gehen.
- Alle drei hatten den Mut, völlig neue Wege zu gehen und das Wagnis auf sich zu nehmen, sich ins Unbekannte zu begeben: In gewisser Weise waren sie visionär, indem sie etwas für ihre Zeit total Unübliches, ja Unerhörtes taten.

⁵ Löffler, S. 46

⁶ Ebda

- Alle drei zeichneten sich durch ihr großes, offenes Herz aus und ihre Bereitschaft, sich einzusetzen, sich zu engagieren und ihr ganzes Leben einem höheren Ziel zu widmen, nämlich dem Wohl und – christlich gesprochen – dem Heil ihrer Mitmenschen und ihrer Mitwelt zu dienen.
- Alle drei sahen die Verwirklichung ihres höchsten Lebenssinns nicht nur im menschlichen *Miteinander*, sondern im *Füreinander*. Dies drückte Pater Johannes im Begriff der *Pro-Existenz* aus.

Yamada Kôun Roshi

Yamada Kôun Roshi (*1907) war der erste LAIE, der zum Zen-Meister⁷ ernannt wurde und sich per Gelübde verpflichtete, den Zen-Weg in seinem Leben zu verwirklichen. Er wurde jedoch nie Mönch, sondern ging seinem weltlichen Beruf, der Leitung eines großen medizinischen Zentrums, in Tokio nach. Einen großen Teil seines privaten Vermögens setzte er – gemeinsam mit seiner Ehefrau – für die Erbauung eines Meditationszentrums (San'un Zendo, erbaut 1967) auf seinem Familiengrundstück ein. Er hieß dort viele ernsthaft suchende, auch nicht-buddhistische Menschen, Laien und Mönche gleichermaßen willkommen, und ermöglichte ihnen – oft auch unentgeltlich – über längere Zeit dort zu bleiben, um die Zen-Unterweisung zu erhalten und Zen zu praktizieren.

P. Enomiya Lassalle

P. Lassalle wurde als Missionar 1929 nach Japan entsandt. Er war der Überzeugung, dass er, um dort Christus verkündigen zu können, zunächst die japanische Kultur und Mentalität besser kennen- und verstehen lernen sollte und beschäftigte sich daher mit Zen bereits in der Vorbereitung seines Aufenthalts. Vor Ort dann unterzog er sich auch der praktischen Übung. Er war der erste Geistliche/Priester, der von Yamada Roshi offiziell als Schüler angenommen wurde und als Christ Zen praktizierte. Und Yamada Roshi war der erste Zen-Meister, der es wagte, einen nicht-buddhistischen Zenschüler anzunehmen.

P. Lassalle stellte im Laufe der Zeit fest, dass die Zen-Übung ihn nicht von seinem christlichen Glauben entfernte oder diesen gefährdete, sondern ihn – im Gegenteil – tiefer in seinen Glauben hineinführte. Er bemerkte, dass die Übung des Sitzens in Stille (Zazen) erstaunliche Wirkungen in Körper und Geist entfaltete, sein inneres Gebet klärte und vertiefte, ihm zu einem tieferen Verständnis seines Glaubens und einem wahrhaftigeren Christsein verhalf. Er sah darin eine Inspiration, die Möglichkeit der Neubelebung des christlichen Gebetslebens, die er auch anderen Christen eröffnen wollte. So begann er auch theoretisch zu reflektieren, wie die Zen-Übung in das christliche Glaubensleben integriert und fruchtbar gemacht werden könnte. Bei seinen Studien entdeckte er viele Gemeinsamkeiten der christlichen mystischen Erfahrung und der christlich-mystischen Sprache mit dem Zen, schrieb Bücher darüber und machte Zen in Europa bekannt durch Vortragstätigkeit und Zen-Kurse für Christen. Seine Ernennung zum Zen-Lehrer erhielt er 1978. Nach P. Lassalle und durch ihn begannen viele christliche Nonnen, Patres, Pastoren und Pastorinnen, bei Roshi Yamada Zen zu üben und die Zen-Schulung zu erhalten. Lassalle selbst gilt heute als *PIONIER der Zen-Meditation für Christen* und steht ebenso beispielhaft wie vorbildhaft für die gelebte Integration von Zen und Christentum, als deren glaubhafter Zeuge und Meister er laut P. Johannes gelten kann.⁸

⁷ (Erleuchtungserfahrung 1953, Dharma-Nachfolge 1960, 1967 Ernennung zum Zen-Meister (Roshi/shoshike, Abt Sanbo Zen ab 1970)

⁸ Johannes Kopp: „Die zweite und wichtigere Frage war, ob ich als katholischer Priester den Zen-Weg gehen könne. Dass eine vollständige Integration des christlichen Glaubens grundsätzlich möglich sei, habe ich unzweifelhaft gesehen an P. Lassalle ... In dieser Frage wurde P. Lassalle für mich zum Meister der Integration des Zen-Weges in das christliche Leben.“ (Stachel, S. 34)

P. Lassalle erlebte und überlebte schwerverletzt den Abwurf der Atombombe über Hiroshima. Das unermessliche Leid, das er miterlebte, führte ihn zu einer tiefen Erkenntnis: der Notwendigkeit eines grundlegend neuen Bewusstseins, eines Einheitsbewusstseins unter den Menschen, das alle Gegensätze und dualistische Einteilungen in „Ich und der Andere“, Freund und Feind, übersteigt in der Erkenntnis, dass die tiefste und letzte Wirklichkeit, die wir auch „Gott“ nennen, eine einzige ungetrennte Wirklichkeit ist, die alle und alles umfasst. Als Zeichen dieses neuen Bewusstseins und Ausdruck seiner Vision für die Menschheit erbaute P. Lassalle die Weltfriedenskirche in Hiroshima, die „Gedächtniskathedrale für den Weltfrieden“. Mit Unterstützung des Papstes und vieler weiterer Menschen sammelte P. Lassalle Spenden in und aus aller Welt. Viele namhafte Künstler und deutsche Städte trugen durch die Schenkung von Kunstwerken oder Teilen der Kirche zu ihrer Erbauung bei, so z.B.



- Bronze-Portal von Ewald Mataré, dem Lehrer von Joseph Beuys, geschenkt von der Stadt Düsseldorf
- Altarbild geschenkt von damaligen Bundeskanzler Konrad Adenauer
- Kreuzweg, geschenkt von der Stadt Münster
- 4 Turmglocken, gegossen und geschenkt von der Gießerei „Bochumer Verein“
- Tabernakel geschenkt von der Stadt Bonn
- Taufbrunnen, geschenkt von der Stadt Aachen
- Orgel (Klais-Orgel, 3600 Pfeifen), geschenkt von der Stadt Köln

P. Johannes Kopp SAC

P. Johannes hatte seine erste Begegnung mit P. Lassalle 1972 bei dessen Vortrag über Zen und war sogleich fasziniert. Er schildert diese Begegnung auf so eindrückliche, lebendige Weise, dass ich Sie gern daran teilhaben lassen möchte:

„Als ich zum ersten Mal sah, wie einer auf der Matte saß und nichts tat, war ich gebannt, ich war ergriffen, und ich wusste: Das ist es! ... Das war in der St. Ignatius Kirche in Essen. Auf einem Tisch in der Mitte des Raumes lag ein kleines, schwarzes Kissen. Ein hagerer Pater begrüßte die Anwesenden und machte alle mit wenigen Worten sprachlos. Und nach kurzer Erklärung: ‚Die Zen-Meditation wird vollzogen, indem man sich in seinem Leibe aufrichtet und die Gedanken lässt‘, setzte er sich mit verschränkten Beinen auf den Tisch, und nach wenigen Sekunden saß er kerzengerade und unbeweglich, ohne sich auch nur im geringsten um die 150 staunenden Anwesenden zu kümmern. Und sofort zog er alle hinein in ein Schweigen, wie ich es zuvor nie erlebt hatte. Man hörte kein Wort, kein Flüstern, kein Knarren und kein Husten. Es war still, 20 Minuten lang. ... Dann bewegte sich erneut diese Gestalt auf dem Tisch in ihrem Element des Schweigens und ging zum Pult... Ich hörte den Pater von ungewöhnlichen und mir ganz fernen Dingen nüchtern, lebensnah und

(ganz) selbstverständlich reden. Er sprach so, dass *ich* hoffen konnte: Diese Wirklichkeit kann auch meine Wirklichkeit werden. Gott ist nicht fern. Wenn ich nur meine Begriffe lasse, und aufhöre (nachzu-)denken, dann kann ich mit der allzeit bereiten Gnade Gottes seine unbegreifliche Gegenwart in mir erfahren. Obwohl ich Ähnliches schon gelesen hatte, war ich ergriffen von dieser Sprache. ... Das klang so einfach, wie man eben jemanden reden hört, der von Dingen spricht, die ihm ganz selbstverständlich sind. Und nach einer halben Stunde setzte er sich wieder auf den Tisch und nahm alle mit hinein in sein Schweigen. Danach lud er ... ein, Fragen zu stellen. Was gefragt wurde, interessierte mich wenig und auch was der Pater antwortete, was mich aber von Neuem überwältigte, war, dass er auf alle Fragen ganz normal und selbstverständlich reagierte. Und schließlich hatte ich den Verdacht: Für den ist auch Gott ganz normal“.

Immer wieder hört man, wie sehr P. Lassalle durch seine Schlichtheit, seine Nüchternheit⁹ und pure Präsenz, seine unprätentiöse Art und Freundlichkeit beeindruckte. P. Johannes' Faszination war so groß, dass er P. Lassalle nach Japan folgte und schon zwei Jahre später, 1974, selbst Schüler bei Yamada Roshi wurde, (2. Mai 1978 erste Kensho Erfahrung). In mehreren Aufenthalten durchlief er die gesamte mehrjährige Zen-Schulung. 1985 erfolgte seine Ernennung zum Zen-Lehrer.

Yamada Kōun Roshi lag es fern, die Christen zum Buddhismus bekehren zu wollen. Als P. Johannes sich am Ende seines 1. Japan-Aufenthalts von ihm verabschiedete, sagte er zu ihm: „Wenn Sie weiter meditieren, werden Sie ein besserer Priester werden“.¹⁰ Der japanische Meister sah seine Aufgabe darin, die Christen in der Zen-Übung zu unterweisen und zur sogenannten Satori-Erfahrung zu führen.

Dieser Begriff wird meistens übersetzt als „Erleuchtung“, ein schillernder und oft missverständlicher Begriff, der nichts anderes meint als die Befreiung von den im Buddhismus so bezeichneten „Geistesgiften“ – Hass, Gier und Verblendung, sowie einengende Ich-Bezogenheit und Egoismus. Die Erfahrung der Erleuchtung führt zu einem totalen Bewusstseinswandel, einem schlagartigen Perspektivwechsel, einer völlig neuen Sicht auf die Existenz. Christlich gesprochen könnte man es eine „radikale Umkehr“, mit dem griechischen Wort eine „metanoia“, nennen, die eine grundlegende Transformation des Menschen hin zu (mehr) Liebe und Selbstlosigkeit bewirkt. Sie wird immer als GESCHENK erfahren.

Yamada Kōun also sagte: „Fragen, wie diese Erfahrung unter christlichem Standpunkt zu verstehen sei und was sie für Christen bedeute, können nur die Christen selbst beantworten.“¹¹ Die theologische Deutung und Reflexion dazu besteht und ist nicht abgeschlossen.

Spezifika der Zen-Übung

Yamada Kōun Roshi, P. Lassalle und auch P. Johannes waren der Ansicht, dass Zen an sich keine Religion sei, sondern eine Praxis, eine Leib-Geist-Übung von hoher religiöser Qualität¹², in der Weise, dass Menschen durch sie tiefe religiöse Sensibilisierung und Öffnung erfahren kann und so eine Disposition geschaffen wird, selbst tiefe religiöse Erfahrungen machen können. Die Übung des Zazen selbst sei jedoch *religiös neutral*. P. Lassalle verstand sie als eine „natürliche Meditationsmethode“¹³, insofern sich der Mensch in eine bestimmte körperliche Haltung (Aufrichtung) begibt und sich ganz auf die Wahrnehmung des Atems in der Leibmitte konzentriert, alles andere beiseite lässt und zu einem Zustand des Nicht-(nach-)denkens kommt. Diese Meditationsform mit ihren natürlichen Elementen *Körper* bzw. *Leib*, *Atem* und der menschlichen

⁹ Stachel, S. 33

¹⁰ Stachel, S. 35

¹¹ Stachel, S. 39

¹² Stachel, S. 41

¹³ Löffler, S. 126

Fähigkeit zu *Aufmerksamkeit* und *Konzentration* sei prinzipiell jedem Menschen möglich und daher weltanschaulich neutral oder „vor-religiös“¹⁴, da sie eine Reduktion auf das universal Menschliche sei. Ich zitiere noch einmal den die Übung definierenden „Kernsatz“ von P. Lassalle: „Die Zen-Meditation wird vollzogen, indem man sich in seinem Leibe aufrichtet und die Gedanken lässt“.

Zen als Methode – die Übung des Zazen

An dieser Stelle schon wird DAS Spezifikum der Zen-Übung deutlich: die eminente Körper-Bezogenheit, die integrale Einbindung des Körpers in der Übung, die Geistespräsenz im Körper, die Betonung der Leibmitte (Hara) und des Atems als Medium der Präsenz. In der Stille, im Schweigen kann so das Denken zur Ruhe kommen, um einem immer tieferen Spüren, einem intuitiven Er-spüren der Wirklichkeit, Platz zu machen in der Bereitschaft, sich berühren, anrühren und verwandeln zu lassen. Mehrtägige Schweigekurse tragen die Bezeichnung *SESSHIN* – dies bedeutet „Herzberührung“ oder „sich vom Herzgeist berühren lassen“. Genau darum geht es in der Übung: P. Johannes nannte es, „berührfähig“ zu werden – aus einer Gleich-gültigkeit hinaus in eine grundlegend spürsame, mitfühlende Haltung allem Lebendigen gegenüber zu kommen, „Herzgeist“ in uns zu kultivieren.

P. Lassalle erfuhr in der regelmäßigen Praxis der Zen-Übung eine Hilfe, alle inneren Hindernisse zu Gott, ich- bzw. selbstbezogene, ego-istische oder – wie der Philosoph Thomas Metzinger es nennt – „ego-ische“ Verengungen¹⁵ und Verhaftungen aufzugeben, frei zu werden von allen Anhaftungen (an weltliche Dinge) vor und für Gott.

Er schreibt: „Mithilfe des Zen kommt die Seele Gott bis an die Grenze ihrer Möglichkeiten entgegen“.¹⁶

Zazen als Leib-Geist-Übung

Zen hat eine eigene drastische Ausdrucksweise dafür: Es geht darum, sich selbst in der Übung ganz zu vergessen, sich hinzugeben, leer zu werden von allen Gedanken und inneren Bildern, sogar von allen Vorstellungen von sich selbst – und insofern zu „nichts“, ich- bzw. selbst-los, zu reinem leeren Dasein zu werden. Das wird auch „*Sterben auf dem Kissen*“ genannt.

Nur wer bereit ist, vollkommen von sich selbst abzusehen und sein Leben hinzugeben, zu sterben, der erhält das wahre Leben. Darin sind sich Christentum und Zen einig. Die höchste Form der Selbsthingabe war für P. Johannes das Sterben Jesu Christi am Kreuz. Der Zen-Weg wurde für ihn der höchste Ansporn und die stärkste Motivation, sein Christsein in seinem Leben immer mehr und immer tiefer zu verwirklichen: *Realisierung* ist ein Schlüsselbegriff des Zen.

Yamada Kôun Roshi: „You must realize Jesus Christ“

Yamada Roshi hatte zu P. Johannes – wie dieser selbst betont - „an entscheidender Stelle“¹⁷ gesagt: „You must realize Jesus Christ“. Dies wurde für ihn zu einem Lebens-Auftrag. Das Stichwort *Realisieren* wurde für ihn zur fruchtbarsten Herausforderung als Christ. P. Johannes selbst sagt es so: „Ein Stich-Wort, ein Stich auf

¹⁴ Ebd.

¹⁵ Metzinger, Thomas: *Bewusstseinskultur. Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise*, Berlin 2023

¹⁶ Lassalle, *Weg zur Erleuchtung*, Wien 1960, S.95

¹⁷ Stachel, S. 38

die wundeste Stelle: Unser Christentum zeigt seine Schwäche am empfindlichsten in Mangel an Realisierung.¹⁸ So ereignete sich für mich mit diesem Wort Ungeheuerliches: Buddha und damit die gesamte buddhistische Tradition ist mir Einweisung in Christus (geworden), ... damit ich Christus verwirkliche“ – und nach einem Wort des Paulus: Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir (Gal, 2,20)¹⁹ ... Mein Zen-Weg führt mich immer tiefer in die Erkenntnis und Erfahrung Jesu Christi, ... die stete Umwandlung in Christus.“

Zentral war für P. Johannes – und ist es heute noch in unserem Programm –, eine eigene tiefe Glaubenserfahrung zu ermöglichen. Das schweigende Gebet war für ihn eine Weise, „mit dem Leib zu glauben“²⁰, die über alles Begriffliche hinausgeht ... und hinausführt.

Oft hat P. Johannes das vielzitierte Wort Karl Rahners angeführt: „Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein, oder er wird nicht sein“. Mit dieser Äußerung schaute der Theologe Karl Rahner 1966 in die Zukunft: Wir Christinnen und Christen können nur dann überzeugend und glaubwürdig sein, wenn wir zutiefst innerlich angerührt sind von Gott, von Jesus Christus, seinem Leben, seiner Botschaft und von Kreuz und Auferstehung – und wenn wir bereit sind, uns von IHM verwandeln zu lassen.

Auf der Homepage unseres Programms heißt es entsprechend:

„Zen-Kontemplation“ bietet einen Weg der Hinführung zur gegenstandslosen Stille-Meditation an. In der Integration von buddhistischer Zen-Tradition und christlicher Kontemplation wird er als Weg der Glaubenserfahrung zu einem Lebensprogramm im Alltag.“ Der *Bindestrich*, die Mitte zwischen dem buddhistischen Element *Zen* und dem christlichen Element *Kontemplation*, war für P. Johannes *DAS Symbol* dieser Integration. Dieses Ringen um Integration hat ihn bis zur letzten Lebensstunde nicht losgelassen in der Bemühung darum, dass „christlicher Glaube und Zen so zueinander finden, dass beide spirituelle Traditionen einander an ihren Schätzen teilhaben lassen und voneinander lernen können. Die Mitte war und blieb für ihn [stets] der gegenwärtige Christus“²¹.

So baute er vor 50 Jahren das Programm *Leben aus der Mitte* im Bistum Essen auf und führte ungezählte Christen zu einer Neubelebung, Klärung und Intensivierung ihres Glaubenslebens durch die Übung des Zen.

Leben aus der Mitte – der Name ist Programm: Die Leibmitte ist das Kraft-Zentrum, in das wir durch die Übung immer mehr hineingezogen werden und aus der heraus wir leben, die uns immer tiefer in die Mitte, in das Wesen unserer Existenz und zu Gott führt – und aus der geschenkten Kraft hinaus in die Welt und den Alltag zur Realisierung unseres christlichen Auftrags.

Der Wendung nach innen (innere Übung) entspricht die Wendung nach außen (Engagement in der Welt). Sie sind zwei Seiten einer Medaille. „Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Holzweg ...“ Dieses Zitat wird Willigis Jäger zugeschrieben, es ist jedoch O-Ton P. Johannes.

Für alle ernsthaft Übenden ist klar: Eine Spiritualität, die sich nicht sozial zeigt, in Mitgefühl und Solidarität, im aktiven Einsatz für Frieden, für Menschlichkeit und Gerechtigkeit, ist keine „geisterfüllte“ – keine wirkliche Realisierung.

Für mich – und ich glaube das sagen zu dürfen – auch für P. Paul und die Menschen, die sich heute im Programm *Leben aus der Mitte* engagieren - wird P. Johannes immer einer der glaubhaftesten Zeugen und überzeugendster Ausdruck gelebter Nachfolge Christi sein.

¹⁸ Ebda.

¹⁹ Stachel, S. 43

²⁰ Kopp, Johannes/Rheinbay, Paul: Mit dem Leib glauben, Freiburg 2018, S.39

²¹ Kopp/Rheinbay, S.5

Hier sind wir heute, um sein WERK fortzuführen und zu vermitteln und laden Sie nun herzlich ein, sich einmal für einen kurzen Moment auf diese Übung einzulassen und – mit einigen Anleitungen – in die Stille und das Schweigen zu gehen, Stille und Schweigen zu *erleben*, um auf diese Weise einen kleinen „Geschmack“ von der Übung des Zazen zu bekommen:

Zazen ist eine Praxis – an Erfahrung gebunden und auf Erfahrung ausgerichtet. Diese ist möglich nur durch Praxis.

Zuvor möchte ich schließen mit folgendem Zitat aus dem „Grundlagendokument des Päpstlichen Rats für den Interreligiösen, interspirituellen Dialog“, mit dem wir wieder bei unserem Ausgangspunkt, der Gastfreundschaft, ankommen:

„Im interreligiösen spirituellen Dialog ... wird die Übernahme einer fremden Meditationsmethode – etwa des Zen – in die eigene Gebets- und Glaubenspraxis als eine Art Gastfreundschaft begriffen und praktiziert. Das Zen wird als Gast – oder besser gesagt: Über das Zen wird der religiös Andere und seine Erfahrung als Gast im eigenen Herzen beherbergt, in der Hoffnung, dass mit ihm zugleich ein weiterer Gast, nämlich Gott selbst, der absolut Fremde und Andere, mitbeherbergt wird und die Alteritätserfahrung sich im Letzten als eine bereichernde Gotteserfahrung erweist“²².

Jetzt lade ich Sie ein, still zu werden, das Gesagte und Gehörte ein wenig nachklingen zu lassen.

„Die Zen-Meditation wird vollzogen, indem man sich in seinem Leibe aufrichtet und die Gedanken lässt“ ...

Petra Schmitz-Arenst (Wolke des Gebets)

²² Löffler, S. 331