

# Inspiziert

## Buddhismus trifft auf Christentum

von Birgit Mair

Die Zeiten haben sich geändert. Das trifft auch auf die Praxis des Christentums zu. Im Laufe der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wuchs bei vielen Christinnen und Christen das Gefühl dafür, dass keine Religion im Besitz der absoluten Wahrheit ist, dass jede Religion begrenzt ist und jede Religion sich dem ewigen Geheimnis auf eine andere Art nähert. Und dass es in jeder Religion menschengemachte Regeln und Glaubenssätze gibt – und einen Teil der Wahrheit. Deshalb verwundert es nicht, dass eine steigende Anzahl religiöser Menschen andere spirituelle Sichtweisen erkunden, nicht immer, um sie gegen die alten einzutauschen, sondern auch um sie hineinzunehmen in die eigene, gewohnte Spiritualität. Vielleicht auch, um diese wieder ganz neu zu entdecken?

Nicht allen mag das gefallen, aber Tatsache ist, dass einiges aus dem fernen Osten Eingang in das Christentum gefunden hat. Vor allem der Buddhismus hat uns inspiriert, und zwar weniger, was seine Lehre betrifft, als vielmehr die Praxis.

### Gemeinsamkeiten

Zunächst einmal möchte ich zeigen, was die beiden Religions-„Gründer“, Jesus und Buddha, gemeinsam haben.

Beide lehren durch Aphorismen, Gleichnisse und kurze Geschichten aus dem Alltagsleben. Sie interessieren sich nicht für Dogmen und sind keine Moralisten. Egoismus, Gier und Machtstreben lehnen beide ab. Beide predigen den Weg der Mitte, einen Weg zwischen Askese und Sinnenfreude. Beide gehen auf die Frage ein, wie man sein Leben gut bewältigen kann. Beide wollen Leiden beenden. Beide haben erkannt, dass Leiden dadurch entsteht, dass der Mensch ichbezogen ist. Davon wollen beide ihn befreien, durch Abkehr von der Egozentrik des Ichs.

Und beide zeigen den Menschen, dass der Weg der Erlösung durch religiöse Erfahrung und inneren Wandel möglich ist.

Lange Zeit hat das Christentum diesen Aspekt allerdings wenig beachtet und wenn, dann eher im moralischen Sinn und mit erhobenem Zeigefinger. Der Fokus des Christentums lag stärker auf dem Wort und weniger auf spiritueller Erfahrung. Aber das hat sich teilweise geändert, auch wenn im Christentum das Wort nach wie vor seine Bedeutung hat.

### Der Weg der Erfahrung

Was den Weg der Erfahrung betrifft, ist es vor allem der Buddhismus, der diesen seit jeher geht, und zwar vor allem durch die Praxis der Meditation – eine Technik, die man im Christentum über lange Zeit kaum gepflegt hat, allenfalls ansatzweise in klösterlichen Gemeinschaften. Mystiker waren von der Amtskirche immer misstrauisch beäugt worden, weil sie ohne geweihte Priester den Zugang zu Jesus bzw. Gott suchten. Man denke nur an Teresa von Avila, der stets die Inquisition im Nacken saß, oder an ihren Bruder im Geiste, Juan de la Cruz, der einige Jahre im Gefängnis der Inquisition verbrachte. Trotz allem gab es sie im Christentum, mystisch begabte Menschen, und da waren es überwiegend Frauen, die göttliche Erfahrungen machten. Doch die Volkskirche hat davon wenig mitbekommen.

Aber die Globalisierung war auch im Bereich der religiösen Praxis nicht mehr aufzuhalten. Immer mehr Gläubige wollten mehr als nur althergebrachte Rituale und Worte, mit denen sie oft nichts mehr anfangen konnten. Der Wunsch nach Erfahrung statt Belehrung wuchs. So etablierte sich im Laufe der Zeit neben dem gesprochenen und gesungenen Gebet im Christentum das stille Gebet, das Gebet, das ohne Worte auskommt. Dabei spielten auch christliche Mönche bei der Verbreitung buddhistischer Meditationsformen eine Rolle. Und die Praxis der stillen Ausrichtung hat in zahlreichen Meditations- und Kontemplationskursen Einzug in christliche Klöster und Bildungshäuser gehalten und ist heute zur Selbstverständlichkeit geworden.

Angeboten werden nicht nur Zen-Kurse mit Konzentration auf den Atem oder dem Gewahrsein all dessen, was jetzt ist, sondern auch christlich geprägte Meditationen. Bei beiden Richtungen will man so vom ewigen Kreisen der Gedanken wegkommen. Nur die Ziele unterscheiden sich. Anders als im Buddhismus gehen Menschen bei christlichen Meditationen in die Stille, um Gott zu erfahren, ihren wahren Kern.

Man hat sich auch wieder auf alte christliche Meditationsformen besonnen. Das Herzensgebet, eine meditative Praxis aus der orthodoxen Kirchentradition, ist eine davon. Dabei wird in verschiedenen Varianten der Name „Jesus Christus“ angerufen, was durch stetige Wiederholung als Mantra dient. Auch andere christliche Mantras werden verwendet, z. B. „Maranatha“ oder einfach „JHWH“. Und immer geht es um dasselbe – den unruhigen Geist zur Ruhe zu bringen und das wahre Ich zu erfahren.

Meditation lehrt uns, in der Gegenwart zu leben. Sie lehrt uns, sich stärker auf unser Leben im Hier und Jetzt auszurichten und weniger auf das Leben nach dem Tod. Und damit kann sich die christliche Praxis durchaus auch auf Jesus berufen: „Das Reich Gottes kommt nicht auf beobachtbare Weise, noch werden die Leute zu euch sagen: ‚Seht, da oder dort drüben‘. Merkt: das Reich Gottes ist nämlich mitten unter euch!“ (Lukas 16,20-21).

So kann also die Offenheit für andere Religionen uns dazu verhelfen, im Christentum eine Seite zu entdecken, die uns in der Vergangenheit weniger bekannt war, ohne dabei unsere eigene Spiritualität zu verleugnen. Und das ist gut so.