

*„Denn solche Beter sucht Gott. Gott ist Geist, und wer Gott anbeten will, muss diesen Geist empfangen und sich zu dem bekennen, was die Wahrheit ist.“  
(Johannesevangelium 4. Kapitel Vers 24)*

### **Vom Glauben an den Herzensgeist**

Heute möchte ich die Einheit von Atem und Herzensgeist an einer direkten Auslegung einer Bibelstelle verdeutlichen. In ihr zeigt sich meines Erachtens wunderbar, wie wir in unserem Leben erwachen können.

Glaube ist aus der Sicht der Übung kein Für-wahr-Halten, keine Vorstellung, sondern Erfahrung und Realisierung. Herzensgeist ist keine Weltanschauung, sondern ein unmittelbares, freies Erwachen im Augenblick. Dieses Erwachen ist nicht ein auf uns beschränktes, sondern eröffnet sich auch den Menschen, denen wir begegnen, wenn wir auf den Atem achten und im Augenblick sind.

Unser Ich sucht irgendwo in einem vorgestellten Grund, einer vorgestellten Tiefe eine letzte Wahrheit. Doch dies ist eine Wunschvorstellung unseres Denkens und Sehns. Der Brunnen in uns ist als ganzer leer und still. Und so fällt jeder Atemzug in die Stille und Leere und schöpft aus ihr das Leben.

Wenn mein Bild auf der nächsten Seite drei Ebenen eines Brunnens zeigt, ist deshalb damit kein Ranking der Wichtigkeit gemeint. Es ist vielmehr ein Bild unseres Körpers und der gleichzeitigen, verschiedenen Ebenen unseres Bewusstseins. Wenn der Atem durch die Nase aufgenommen durch Kopf, Hals und Oberkörper in den Bauch, den Beckengrund fällt, dann sind alle Ebenen eins in der Klarheit und Leere.

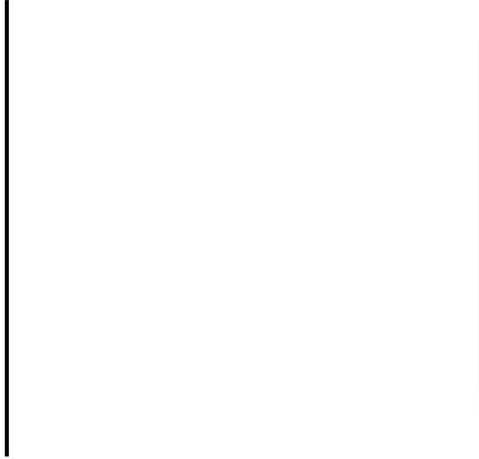
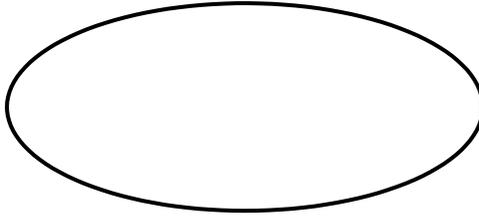
Auch die Zahl drei ist keine Anzahl, sondern ein Symbol der Einheit. Schon biblisch bedeutet die Zwei den Dualismus, den Gegensatz. Die Drei bedeutet eben die Nicht-Zwei, den Nicht-Dualismus, die Einheit. Die drei leeren Kreise können als unser denkendes und unterscheidendes Bewusstsein, unser die Wahrheit suchendes, liebendes Herz und das weite Bauchbewusstsein der Einheit mit allen Lebewesen gesehen werden. Jeder Atemzug durchschreitet unseren ganzen Körper und unser ganzes Bewusstsein.

Wer möchte kann eine Runde im Zazen sitzen und dann ungefiltert seine intuitiven Worte zu den leeren Kreisen des Brunnens schreiben.

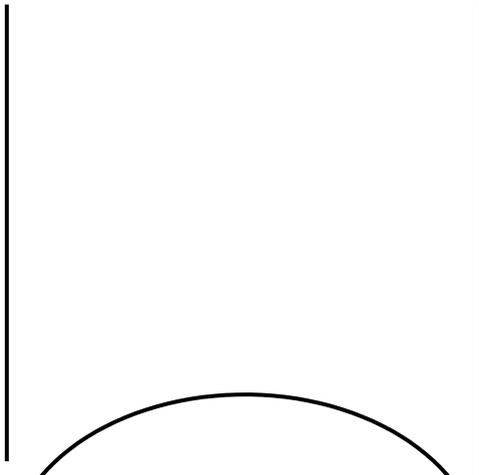
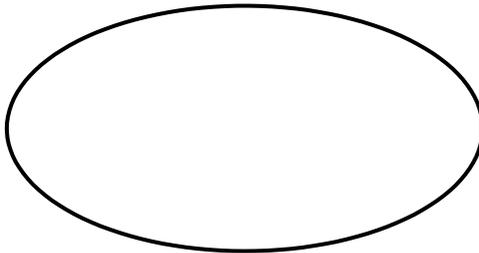
In der Schule habe ich diesen Brunnen mit Schülerinnen und Schülern der 12. Klasse meditiert. Welche Worte sie dazugeschrieben haben, lässt sich auf der letzten Seite sehen.

## Der Weg in die eigene Tiefe

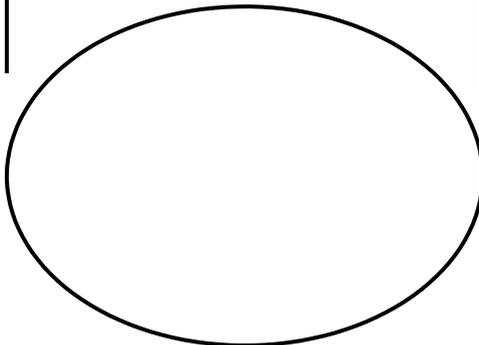
Denken und Unterscheidung



Wahrheit und Liebe



Einheit und Weite



### **Die Begegnung zwischen Jesus und der samaritanischen Frau am Jakobsbrunnen (Joh. 4, 4-24)**

Jesus reiste durch Samaria und er kam an eine samaritanische Stadt namens Sichar. Dort war auch der sogenannte Brunnen des Urvater Jakob. Da er nun müde war von der Reise, setzt sich Jesus an den Brunnen, als es gerade Mittag war. Da kam eine Frau, eine Samaritanerin, um Wasser zu holen, und Jesus bat sie: "Gib mir zu trinken!". Seine Begleiter waren nämlich inzwischen in die Stadt gegangen, um Lebensmittel einzukaufen.

Die Frau wunderte sich und fragte: "Du bist doch ein Jude! Wie kommst du dazu, mich, eine samaritanische Frau um Wasser zu bitten?" Denn die Juden haben keine Gemeinschaft mit den Samaritanern.

Da antwortete Jesus: „Verstündest du, wie nahe dir Gottes Geschenk ist, und wüsstest du, wer der ist, der dich um Wasser bittet, du würdest die Bitte umkehren. Du würdest ihn um quellfrisches Wasser bitten, und er würde es dir geben!“

Sie aber wunderte sich noch mehr: „Herr, du hast keinen Eimer bei dir, und der Brunnen ist tief, woher willst du Quellwasser nehmen?“

Jesus antwortete: "Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst haben. Wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird nie wieder dürsten, denn das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu einer Quelle werden, aus der ihm ewiges Leben zufließt. Da bat ihn die Frau: „Herr gib mir dieses Wasser, dass ich meinen Durst nicht mehr stille und nicht immerfort hierher kommen muss, um zu schöpfen."

Er antwortete ihr: Geh erst nach Hause, rufe deinen Mann und komm wieder her.

Die Frau erwiderte: „Ich habe gar keinen Mann."

Da sprach Jesus zu ihr: „Es ist richtig, was du sagst: Ich habe keinen Mann. Fünf Männer hast du gehabt und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann".

Darauf sagte die Frau: „Herr, ich merke, dass du ein Prophet bist. Sage, was ist wahr? Unsere Väter haben auf diesem Berg angebetet. Ihr Juden hingegen sagt, in Jerusalem sei der richtige Ort zur Anbetung."

Jesus antwortete: „Glaube mir, Frau, es wird eine Zeit kommen, in der ihr weder auf diesem Berg noch in Jerusalem Gott anbeten werdet. ... Es kommt die Stunde, und sie ist jetzt schon da, in der die wahren Beter Gott anbeten werden im Geist und in der Wahrheit. Denn solche Beter sucht Gott. Gott ist Geist, und wer Gott anbeten will, muss diesen Geist empfangen und sich zu dem bekennen, was die Wahrheit ist."

Wir reisen, wir sind unterwegs durch unseren Alltag. Da ist es vermeintlich schwer im Hier und Jetzt zu sein. Doch genau auf diesen Augenblick kommt es an. Der Atem schenkt uns das Erwachen im Hier und Jetzt. So ist jeder Augenblick der Brunnen der Weite. Jeder Augenblick bietet die Möglichkeit, dass wir aus dem Brunnen des Herzensgeistes die Kraft des Erwachens schöpfen. Dieser Brunnen ist seit Urzeiten da und er ist steht uns zur Verfügung, wenn wir müde sind. Im Alltag können wir uns an den Brunnen setzen, das heißt wir sitzen, gehen oder stehen und atmen tief. Dieser eine Atemzug. Im Augenblick passiert die Begegnung. Die Frau begegnet Jesus, sie ist die Fremde. Im positiven Sinne ist jeder Mensch uns ein Fremder, denn wir verfügen nicht über ihn und wir dürfen ihn nicht in unsere Vorstellungen einsortieren. Im Atem, im Herzensgeist, achten wir die Andersheit, die Fremdheit des Anderen. Eine Begegnung findet statt aus dem Brunnen des Herzensgeistes, welche die Vorstellungen überwindet, mitten am Tag, ein Jude und eine Samariterin, ein Wanderprediger und ein Mensch mit wechselnden Beziehungen, ein Mann und eine Frau ... - die Begegnung beim Wasserholen wie in vielen orientalischen Liebesgeschichten.

Jeder Mensch lebt im Augenblick und bemüht sich dort Wasser zu holen, Kraft zu schöpfen, indem er atmet. Es ist dabei eine gute Übung im Alltag, andere dazu um Hilfe zu bitten. „Schenk du mir bitte einen Moment Ruhe, wenn wir einander begegnen.“ In der Freiheit, in der Weite der Vorstellungslosigkeit eröffnet sich dann - vielleicht wie für die samaritanische Frau im Alltag für manche Menschen überraschend – das lebendige Wasser des Herzensgeistes.

Um das in meinen Bildern zu zeigen, möchte ich die drei Ebenen aus dem Brunnenbild „der Weg in die eigene Tiefe“ auf die Erzählung der Begegnung am Jakobsbrunnen anwenden. Unser oberflächliches Bewusstsein ist ein unterscheidendes Alltagsbewusstsein, mit dem wir den Alltag meistern. Wir schätzen die anderen nach unseren Vorstellungen ein, wir organisieren den Eimer, wir finden den Brunnen. Unser organisierendes Denken, das wir für den Alltag brauchen, zu durchschreiten, heißt die Vorstellung und Sortierungen zu durchschreiten. Deshalb ist es wichtig, schon in dieser scheinbar oberflächlichen Ebene die Weite zu üben und nicht zu meinen, die Weite sei nur in der Tiefe. Die Weite ist gerade mitten im Alltag, mitten in unserem Alltagsdenken. Dann wenn wir uns loslösen von unseren Vorstellungen und Anhaftungen, wenn wir auf den Herzens Geist achten. Dann finden wir das Wasser, dass wir nicht wieder dürsten. Die Begegnung der Frau mit Jesus findet also mitten im Alltagsgeschehen statt und die Frau lässt sich ansprechen. Das ist für uns im Alltag eine wichtige Erfahrung, dass wir die Weite leben und uns ansprechen lassen. Wir merken, wie sich die Weite öffnet, wenn wir schauen, dass wir unsere

Vorstellung überwinden. Wunderbar ist es, gemeinsam in der Begegnung aus diesem Wasser des Lebens, aus diesem Herzensgeist zu schöpfen. Wenn ich das will, dann muss ich mein Leben in seiner Form, in seinem ganzen Sosein annehmen. Das geht, wenn ich aus meinem Atem heraus mir Akzeptanz geben lasse. Der Herzensgeist ist offen für die ganze Wahrheit. Die Frau sagt: „Ich habe gar keinen Mann.“ Und Jesus spricht die ganze Wahrheit aus: „Es ist richtig, was du sagst: Ich habe keinen Mann. Fünf Männer hast du gehabt und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann.“ Selbst in unseren Zeiten schon einen schwieriger Satz, den wir wohl kaum im Alltag einem anderen Menschen sagen würden. Wenn wir aber übern, den Herzensgeist zu verwirklichen, dann brauchen wir den Mut zu der Wahrheit unseres Lebens, in der sich alles aussprechen lässt. Der Satz Jesu ist frei von Wertung. Ich muss nicht mehr Angst haben vor der Wirklichkeit meines Lebens, sondern bin wertungsfrei in der Wahrheit. Die Wertungen kommen aus meinem Bewusstsein. Sie sind wichtig für die Organisation des Lebens, aber wenn ich atme, einfach da bin, kann ich den Mut und das Vertrauen haben, die Wahrheit meines Lebens auszusprechen. So erlebt sich die Frau auch nicht gewertet, sondern erkannt. Sie ganz offen sagen: „Ich merke, dass du ein Prophet bist.“ Wenn wir im Herzensgeist leben und so erwacht für die anderen Menschen da sind und den Augenblick eröffnen, dann ist die Weite als Möglichkeit für mein Sosein und für das Sosein des Anderen da. Wir können also die den Augenblick nutzen, um für andere Menschen dieses Vertrauen und diese Weite zu eröffnen, damit sie sich von uns so angenommen fühlen, dass sie den Mut haben die Wahrheit über ihr Leben auszusprechen, ohne Angst vor abschätzenden Wertungen zu haben.

Wenn wir der Lebensfrage der Wahrheit unseres Lebens klar ins Auge sehen, dann fragen wir auch nach dem großen Ganzen, nach dem eigentlichen. Was ist denn nun jetzt der richtige Ort, was ist die richtige Vorstellung, welches ist die richtige Weltanschauung, die richtige Religion, die richtige Philosophie? Da kommt die Weite des Herzens Geist in ihrer vollen Kraft dazu uns zu erfüllen. Es gibt gar keine Religion, keine Weltanschauung, keine Philosophie, welche die einzige Antwort wäre. Jetzt ist der Augenblick des Erwachens da. Der atmende Mensch erkennt das und lebt in diesem Herzensgeist und in der Wahrheit. Insofern können wir direkt aus dieser Quelle schöpfen. Der Atemzug fällt in meinen Körper. Der Atemzug durchströmt verschiedene Ebenen gleichzeitig: meine Vorstellung und Gedanken, meine Alltagsfragen, meine bewussten und unbewussten Lebensfragen, die Wahrheit über mein Leben. Keine Wertung. Es ist dieses Durchströmen von Augenblick zu Augenblick. Das Atmen ist der Herzensgeist.

# Der Weg in die eigene Tiefe

(Stichworte von Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufe 12)

