Die Bedeutung des Atems in der Meditation

– Der indische Mystiker Sadhguru erklärt die tiefere Bedeutung des Atems in der spirituellen Praxis, und stellt ihn als Mittel zur Unterscheidung heraus, was nachfolgend durch Auszüge aus den Lehrreden Buddhas bekräftigt wird

> ***Wenn dein Bewusstsein mit dem Atem reist − wenn deine Bewusstheit aufmerksam genug mit dem Durchgang des Atems reist −, dann wirst du sehen, deutlich sehen, dass diese zwei nicht eines sind. Was du bist und was dein Körper ist, wird getrennt voneinander stehen. Was du bist und was dein Verstand ist, wird getrennt voneinander stehen.***
>
> Sadhguru

Sadhguru: Atmen hier im Moment alle? Bitte überprüf das. Halte es nicht für selbstverständlich. Das geht nicht ewig so weiter, es wird eines Tages aufhören, weißt du. Atmest du auch wirklich? Dieses Einatmen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen, Einatmen, Ausatmen... die nächste Einatmung ist nicht passiert, pooff, du bist weg. Schau, wie zerbrechlich du bist. Bereits wenn diese eine Einatmung nicht kommt, pooff, wo immer wir suchen, du wirst nicht da sein. Und doch zugleich... So zerbrechlich ein menschliches Leben auch ist, wie robust ist es doch gleichzeitig; wie viele Dinge kann ein Mensch in dieser Welt tun. Auf einer Ebene scheint es so zerbrechlich zu sein, schau es dir einfach an und sieh; ... es kommt nicht wieder, pooff. Zu zerbrechlich, nicht wahr? Du hast es als gegeben hingenommen, du bist dir dessen nicht bewusst. Wenn du bewusst wirst und es beobachtest, ist es ein verdammt zerbrechliches Leben. Doch gleichzeitig, wie robust es ist; wie viele Dinge es tun kann. Das ist die Schönheit der Schöpfung − alles ist sehr fein ausbalanciert. Ein Atemzug, wenn du nicht einatmest, bist du weg, aber das ist das Vertrauen in das Design des Schöpfers.

Atemempfindung und Atem

Bei diesem Atemvorgang geht es also nicht nur um den Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid; im Yoga nennen wir das *koorma nadi*. Der Atem wird als koorma nadi bezeichnet. Wenn ich dich jetzt bitte, auf deinen Atem zu achten, was heutzutage das Gängigste ist, was Menschen tun, dann ist es nicht der Atem, auf den du achtest. Du glaubst, dass du auf den Atem achtest, aber du achtest nicht auf den Atem, du bist nur in der Lage, die Empfindungen wahrzunehmen, die durch die Bewegung der Luft verursacht werden. Wenn jemand, der neben dir sitzt, deine Hand berührt, glaubst du, du kennst die Berührung der anderen Person, aber du kennst sie nicht, du kennst nur die Empfindungen, die in deinem Körper erzeugt werden. Du weißt nicht, wie sich der andere anfühlt, du weißt nur, was für eine Art von Empfindung in deinem Körper passiert ist... Im Moment kennst du also nicht den Atem. Du kennst nur die Empfindungen, die durch den Atem verursacht werden. Wenn wir also koorma nadi sagen, sprechen wir nicht über die Empfindungen, wir sprechen über den Atem an sich.

Wenn du einatmest, geschieht nicht unbedingt nur das Einatmen – das Ausatmen könnte zum Teil auch geschehen. Ebenso geschieht beim Ausatmen nicht unbedingt nur das Ausatmen – das Einatmen könnte auch zum Teil geschehen. Aber das wirst du erst herausfinden, wenn du den Weg, den der Atem einschlägt, wahrnimmst. Obwohl der Atem physiologisch gesehen auf vielerlei Weise die Grundlage des Lebens ist, haben die meisten Menschen ihren Atem nie wirklich erfahren. Diejenigen, die sich nur der Empfindungen an den Atemwegen bewusst werden, beanspruchen für sich alle Arten der Transformation, und das trifft zu. Deine Empfindungen sind die äußerste Schicht dessen,

was du bist. Die Empfindungen zu kennen ist von grundlegender Bedeutung. Was immer du berührst, ob du sitzt oder stehst, es gibt Empfindungen. Der Atem ist eine tiefere und subtilere Dimension, die nicht so leicht in deine Erfahrung kommen wird.

Die Atem-Körper-Bindung

Koorma nadi wird als eine Schnur bezeichnet. Es ist wie eine Schnur, eine ununterbrochene Schnur. Fortwährend geht es vor sich, und das ist die Schnur, die dich mit diesem Körper verbindet. Wenn ich deinen Atem wegnehme, werden du und dein Körper auseinanderfallen. Was du für eines gehalten hast, wird zu zweien werden. Das ist die erste Täuschung. Es gibt zwei, die sich wie eins verhalten − eine Täuschung ist im Gange. Wenn ich also den Atem herausziehe, werden du und dein Körper auseinanderfallen. Wir wollen nicht, dass du auseinander fällst, aber wenn dein Bewusstsein mit dem Atem reist − wenn deine Bewusstheit aufmerksam genug mit dem Durchgang des Atems reist −, dann wirst du sehen, deutlich sehen, dass diese zwei nicht eines sind. Was du bist und was dein Körper ist, wird getrennt voneinander stehen. Was du bist und was dein Verstand ist, wird getrennt voneinander stehen. Wenn du und deine Körper-Verstand-Kombination voneinander entfernt stehen, dann wirst du plötzlich merken, dass deine Fähigkeit, deinen Körper und deinen Verstand zu benutzen, ein phänomenales Ausmaß erreicht.

Wenn du durch den Atem reist, tief in dich selbst, zum tiefsten Kern des Atems, wird er dich zu jenem Punkt bringen, an dem du tatsächlich an den Körper gebunden bist. Wenn du einmal weißt, wo und wie du gebunden bist, kannst du es nach Belieben lösen. Bewusst kannst du den Körper so mühelos ablegen, wie du deine Kleidung ablegst. Wenn du weißt, wo deine Kleidung gebunden ist, ist es leicht, sie fallenzulassen. Wenn du nicht weißt, wo sie gebunden ist, lässt sie sich nicht lösen, egal in welche Richtung du ziehst. Du musst sie auseinanderreißen. Ähnlich ist es, wenn du nicht weißt, wo dein Körper an dich gebunden ist: Wenn du ihn fallenlassen willst, musst du ihn auf irgendeine Weise beschädigen oder zerreißen. Aber wenn du weißt, wo er gebunden ist, kannst du ihn ganz klar auf Distanz halten. Wenn du ihn fallenlassen willst, kannst du ihn einfach bewusst fallenlassen. Das Leben wird ganz anders.

SADHGURU

Zusammengestellt aus der ausführlichen Meditationserklärung zu Isha Kriya, sowie den Artikeln „Die Atem-Körper-Bindung“ und „Nicht der Körper, nicht der Geist“ – isha.sadhguru.org

Bedachtsame Ein- und Ausatmung

Buddha: Wie aber wird bedachtsam Ein- und Ausatmung geübt, wie gepflegt, auf daß sie hohen Lohn verleihe, hohe Förderung?

Da begibt sich der Mönch ins Innere des Waldes oder unter einen großen Baum oder an einen einsamen Ort, setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt der Achtsamkeit. Bedächtig atmet er ein, bedächtig atmet er aus.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wo der Mönch,

tief einatmend, weiß 'Ich atme tief ein',
tief ausatmend, weiß 'Ich atme tief aus';
kurz einatmend, weiß 'Ich atme kurz ein',
kurz ausatmend, weiß 'Ich atme kurz aus';
'Den ganzen Körper empfindend will ich einatmen',
'Den ganzen Körper empfindend will ich ausatmen', so sich übt;
'Diese Körperfunktion besänftigend will ich einatmen ',
'Diese Körperfunktion besänftigend will ich ausatmen ', so sich übt:

zu einer solchen Zeit wacht der Mönch *beim Körper über den Körper*, unermüdlich, klaren Sinnes, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns.

Zu einer Zeit, ihr Mönche, wo der Mönch
'Verzückung empfindend will ich einatmen',
'Verzückung empfindend will ich ausatmen', so sich übt;
'Wohlgefühl empfindend will ich einatmen',
'Wohlgefühl empfindend will ich ausatmen', so sich übt;
'Die geistige Funktion empfindend will ich einatmen',
'Die geistige Funktion empfindend will ich ausatmen', so sich übt;
'Den Geist besänftigend will ich einatmen',
'Den Geist besänftigend will ich ausatmen', so sich übt:

zu einer solchen Zeit wacht der Mönch *bei den Gefühlen über die Gefühle*, unermüdlich, klaren Sinnes, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns.[1]

MITTLERE SAMMLUNG (118)
ĀNĀPĀNASATI SUTTA
WWW.PALIKANON.COM

Also muss da Ein- und Ausatmung geübt, also gepflegt werden, auf dass sie hohen Lohn, hohe Förderung verleihe. Bei also geübter, also gepflegter Ein- und Ausatmung gehn auch die letzten Atemzüge bewusst aus, nicht unbewusst. *(M. 62)*

Buddha

[1] *Anm.:* Auf „Pranayama“, also die gezielte Einflussnahme auf den Atem, wird hier nicht eingegangen