

Jemand hat mir vor kurzem das Jahresprogramm einer großen spirituellen Organisation gezeigt. Als ich es überflog, war ich beeindruckt von der Vielzahl interessanter Seminare und Workshops. Es erinnerte mich an ein Smørgåsbord, eines jener skandinavischen Buffets, wo man die Auswahl unter unglaublich vielen verlockenden Gerichten hat. Der Betreffende fragte mich, ob ich ihm ein oder zwei Kurse empfehlen könnte. »Ich weiß nicht recht«, sagte ich, »sie sehen alle gleichermaßen interessant aus.« »Aber eins weiß ich«, fügte ich hinzu. »Mach dir möglichst oft, wann immer es dir einfällt, deinen Atem bewusst. Wenn du das ein Jahr lang tust, hat es eine stärkere transformative Kraft als die Teilnahme an all den Kursen zusammen. Und es kostet nichts.«

Sich seiner Atmung bewusst zu sein zieht Aufmerksamkeit vom Denken ab und schafft Raum. Es ist eine Möglichkeit, Bewusstheit zu erzeugen. Das Bewusstsein in seiner Fülle ist zwar im Unmanifesten schon da, aber wir sind hier, um auch unsere Dimension hier mit Bewusstheit zu erfüllen.

Werde dir deiner Atmung bewusst. Achte auf die Empfindungen des Atems. Spüre, wie die Luft in deinen Körper einströmt und wieder ausströmt. Achte darauf, wie sich Brust und Bauch beim Einatmen jedesmal leicht ausdehnen und beim Ausatmen wieder leicht zusammenziehen. Ein bewusster Atemzug genügt, um dort Raum zu schaffen, wo vorher die Gedanken einander in ununterbrochener Folge jagten. Viele Mal am Tag einen bewussten Atemzug zu machen (zwei oder drei wären noch besser) ist ein ausgezeichnetes Mittel, um Raum ins Leben zu bringen. Selbst wenn du zwei Stunden oder länger über deinen Atem meditierst, wie es manche Leute tun, genügt ein einziger Atemzug, um dir bewusst zu werden, ja, der eine Atemzug ist überhaupt das Einzige, was dir bewusst werden kann. Alles Übrige ist Erinnerung oder Erwartung, also Denken. Atmen ist weniger etwas, das du tust, als vielmehr etwas, dessen Zeuge du wirst, während es geschieht. Die Atmung funktioniert von allein. Die dem Körper innewohnende Intelligenz sorgt dafür. Du brauchst diesen Vorgang einfach nur zu beobachten. Es erfordert weder Mühe noch Anstrengung. Achte auch auf die kurzen Unterbrechungen in der Atemtätigkeit, besonders auf die Pause nach dem Ausatem, die ganz natürlich entsteht, bevor du wieder einatmest.

Viele Menschen haben einen unnatürlich flachen Atem. Je mehr du dir deines Atems bewusst wirst, umso mehr von seiner natürlichen Tiefe gewinnt er zurück.

Da der Atem an sich keine Form hat, wird er seit uralten Zeiten mit dem Geist gleich gleichgesetzt – mit dem formlosen einen Leben. »Da machte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen« (1.Mo 2,7) Das deutsche Wort *atmen* stammt aus dem altindischen Sanskrit und ist von *Atman* abgeleitet, womit der allem innewohnende göttliche Geist oder der innere Gott gemeint ist.

Die Tatsache, dass der Atem keine Form hat, ist einer der Gründe, warum das Atembewusstsein eine höchst effektive Methode ist, im Leben Raum oder Bewusstheit zu schaffen. Der Atem ist ein idealer Meditationsgegenstand, eben weil er kein Objekt ist und weder Gestalt noch Form hat. Ein weiterer Grund ist der, dass der Atem etwas so Subtiles und scheinbar Unbedeutendes ist, das »Wenigste«, das laut Nietzsche das »beste Glück« beschert. Ob du das Atembewusstsein tatsächlich in deine Meditationspraxis einbeziehst, bleibt dir selbst überlassen. Die herkömmliche Meditation ist jedoch kein Ersatz dafür, im Alltagsleben ein Raumbewusstsein zu entwickeln.

Dir deines Atems bewusst zu sein zwingt dich in den gegenwärtigen Augenblick – es ist der Schlüssel für alle innere Transformation. Jedes Mal, wenn du dir deines Atems bewusst wirst, bist du absolut präsent. Vielleicht fällt dir auch auf, dass du nicht gleichzeitig denken *und* dir deines Atems

Eckhart Tolle über den Atem

bewusst sein kannst. Bewusstes Atmen bringt dein Denken zum Stillstand. Doch im Gegensatz zu jemandem, der in Trance oder halb im Schlaf ist, bist du hellwach und voll da. Du sinkst nicht unter die Schwelle des Denkens, sondern erhebst dich über sie. Und wenn du genau hinschaust, entdeckst du, dass die zwei Dinge – ganz in den gegenwärtigen Augenblick zu kommen und gedankenleer zu werden, ohne das Bewusstsein zu verlieren – im Grunde ein und dasselbe sind: das Heraufdämmern des Raumbewusstseins.

Eckhart Tolle

Aus: Eine neue Erde, 13. Auflage, 2005

Externer Link: www.eckharttollenow.com