

Teisho zum 79. Geburtstag von Reinhard Manner

auszugsweise aus seinem

OCHSENTRITT **Natürlich Atmen** vom April 1990

Die Stimmungen des Gemüts wechseln von Tag zu Tag. Alles ändert sich. Und es gibt eine kleine, wichtige Frage zur Selbstkontrolle: Was geschieht, wenn ich allein bin und es still um mich wird, ganz still, und ich nichts zu tun habe? Werde ich dann unruhig und fühle mich unbehaglich, oder werde ich ruhig und atme auf, werde still und glücklich und spüre, dass ich jetzt dankbar bin?

In den Minuten der Stille kommt von allein das Atmen ins Bewusstsein. Man spürt sich selbst als Atmenden. Das Atmen ist der Rhythmus des Lebens im eigenen Körper. Ausatmen und Einatmen begleiten und tragen unser ganzes Dasein von der Geburt bis zum Tod.

Aber der Atem ist viel älter als das Leben des einzelnen Menschen. Der Rhythmus von Ausatmen und Einatmen war schon da, bevor der einzelne Mensch aus seinem Mutterleib kam. Es gab den Atem schon, als der jetzt erwachsene Mensch ein Embryo im Schoß seiner Mutter war. Und der Atem war schon vorhanden, als die spätere Mutter noch nicht schwanger war mit diesem Kind. Es gab den Atem schon, als die Mutter noch ein Embryo im Leib der Großmutter war; und so geht der Atem in seinem Ursprung zurück durch Jahrhunderte und Jahrtausende und Jahrtausende. Die Wissenschaftler erzählen, dass bis heute mindestens 200 000 Generationen von Menschen auf der Erde gelebt haben. Der Atemrhythmus, der durch meinen Körper hindurch geht in dieser Minute,... ging schon durch Tierleiber hindurch, bevor es Menschen gab, bis zu den Ursprüngen atmender Lebewesen im Urmeer.... Wir Individuen sind Teile eines großen Ganzen; wir sind als kleine Menschen eingebettet in einen großen Fluss des Geschehens. Der Atem trägt uns und führt uns weiter.



Im Zen lässt man deshalb den Atem einfach fließen, ohne ihn irgendwie zu regeln: die Natur soll sich selbst regeln. Man betrachtet während der Meditation den Atem mit wohlwollender Aufmerksamkeit und greift nicht mit dem Willen in den in den gerade laufenden Rhythmus ein.

Also: was kommt ist richtig.

Wenn man Fieber hat oder nervös ist, geht der Atem schnell.

Wenn man erschöpft ist oder tief entspannt, geht der Atem langsam.

Man sieht einfach zu, wie er sich entwickelt.

Nicht weniger und nicht mehr....

Im allgemeinen ist unser Atem durch die ausbeuterische Grundeinstellung unserer Kultur verzerrt: Der Durchschnittsbürger macht das Ausatmen kürzer, als die Natur vorsieht (weil er nicht alle Atemluft hergeben will), die natürliche Umschaltpause findet nicht statt (weil im Inneren keine Ruhe sein darf) und das Einatmen wird vorzeitig geholt (weil man "nie genug kriegen kann" und die Raffgier sehr tief sitzt).

Es kann zum tiefen Erlebnis werden, wenn der Atem wieder zum ersten Mal wieder unverzerrt fließt wie ein großer, mächtiger Strom, der seinen Weg durch die Ebene zieht. Das bedeutet, dass man auf Selbstherrlichkeit und Ängstlichkeit verzichtet und sich hinein fallen lässt in die Geborgenheit eines unendlichen Lebens.

Es kommt darauf an, nicht mehr selbst aus dem Ich heraus zu atmen, sondern "es" atmen zu lassen, etwa so wie der heilige Augustinus betete: "Atme in mir du heiliger Geist!"

Gassho Volker