

# **Bin ich es der atmet oder werde ich geatmet?**

## **Meditation mit Ravi Ravindra**

Anlässlich seiner Besuche im Yogazentrum von Villeret leitet Ravi Ravindra regelmässig Meditationen, die sich mit verschiedenen spirituellen Themen befassen. Nachfolgend eine geführte Meditation, die für etwa eine halbe Stunde ausgelegt ist und die mit dem Singen der heiligen Silbe „Om“ beendet werden kann. Der Text wurde für das Yoga Journal aus dem englischen Original übersetzt.

*Es gibt viele Formen der Meditation, doch ist ihnen allen gemeinsam, dass sie dem Wunsch entspringen, eine Verbindung mit subtilen, bewussten Energien herzustellen. Diese Energien, so lehren es uns die Weisen der Geschichte, umgeben uns jederzeit und erfüllen den ganzen Raum.*

*Die Bezeichnungen variieren; man spricht vom Heiligen Geist, dem Buddha-Geist oder Brahma, doch was wesentlich ist, dieser Heilige Geist ist gerade bei uns, um uns und in uns. Doch gewöhnlich spüren wir ihn nicht, sind nicht bewusst mit ihm verbunden und von ihm geleitet; und um diesem abgetrennten Zustand zu entkommen, praktizieren wir die Meditation. Die Verbindung zum Höheren kann von uns jedoch nicht einfach gemacht werden, sie hängt sehr stark von der Gnade ab, doch haben auch wir unsere Rolle zu spielen: wir können aufnahmebereit sein.*

*Zuerst einmal muss der physische Körper so entspannt sein, wie es mir möglich ist. Jegliche Anspannung stösst die subtilen Energien von uns weg. Gleichzeitig muss ich jedoch in diesem entspannten Zustand so wach und aufnahmebereit wie möglich sein und darf mich nicht der Gleichgültigkeit hingeben. Eine gute Körperhaltung hilft dabei, dieses Ziel zu erreichen. Der Mensch ist, soweit wir es wissen, das einzige Geschöpf, welches eine senkrechte Körperhaltung einnehmen kann, während die Augen gleichzeitig in die Horizontale sehen. Aus diesem Grund streben wir nach einer Haltung, in der der Kopf in der genauen Verlängerung der Wirbelsäule liegt.*

*Und wir versuchen einen Blick auf unsere emotionalen Energien zu werfen. Was findet in unseren Emotionen statt? Bin ich besorgt über etwas, plane ich etwas, fürchte ich mich auf irgendeine Art?*

*Bereits dadurch, dass wir uns dem, was ist, bewusst zuwenden, ändert es sich teilweise. Und ich erwecke in mir mehr und mehr das Interesse, wie ich mich mit den feinen Energien höherer Ebenen verbinden, sie in mich aufnehmen kann. Ich kann es nicht wissen, aber ich kann in mir das Interesse erwecken. Und je mehr ich mein Interesse erwecke, desto mehr erreiche ich einen Zustand des Staunens.*

*Der Geist hat die natürliche Tendenz in alle Richtungen abzuschweifen und nicht bei der Betrachtung zu bleiben und deshalb unterstütze ich den Geist dabei, hier zu bleiben, indem ich ihn mit dem Körper verbinde, der wesentlich stabiler ist. So erspüre ich jetzt die Wirbelsäule vom Scheitelpunkt des Kopfes bis zum ihrem unteren Ende. Ich verknüpfe meinen Geist mit der Wirbelsäule und erlaube ihm nur Bewegungen hinauf und hinunter aber nicht anderswohin. Da wir nicht daran gewöhnt sind, den Geist vollkommen still zu halten, würde er rebellieren, wenn ihm nicht zumindest eine kleine Bewegungsfreiheit gewährt wird. Und mit der Zeit, ohne es künstlich zu forcieren, harmonisieren sich die Bewegungen hinauf und hinunter mit unserem Atem.*

*Nehmen wir uns noch einmal einige Momente, um uns zu versichern, dass wir vollkommen entspannt sind und den Wunsch verspüren, im Prozess aufzugehen, um uns so mehr und mehr von*

*den Sorgen um andere Dinge zu befreien. Der Geist verbindet sich mehr und mehr mit dem Atem in der vertikalen Linie der Wirbelsäule auf- und absteigend. Und sowie sich der Atem vertieft, verlangsamt sich die Bewegung des Geistes.*

*Wieder und wieder erinnere ich mich an die Botschaft der Weisen, dass ich gerade jetzt von feineren und bewussten Energien umgeben und durchdrungen bin und ich entwickle die Sehnsucht, diese Energien aufzunehmen, mich mit ihnen zu verbinden und meinen Teil dazu beizutragen. Mein Teil besteht darin, hier zu sein und zwar nicht nur körperlich, sondern auch in Gefühlen und Gedanken.*

*Jetzt lenke ich meine Aufmerksamkeit mehr auf den Atem, das verbindende Glied zwischen Körper und Geist, ohne ihn zu manipulieren und ohne ihn innen oder aussen festzuhalten. Ich versuche den exakten Moment zu erfassen, in dem sich die Einatmung in die Ausatmung und die Ausatmung in die Einatmung wendet. Ich versuche zu erfühlen, wo der erste Impuls zu diesem Wechsel entsteht. Entsteht dieser Impuls im Körper, wo im Körper oder wo sonst?*

*Mein Intellekt will vielleicht Antworten auf diese Fragen geben, will im Gedächtnis nach Lösungen suchen, doch es ist nicht das, was wir jetzt brauchen. Immer wieder kehre ich zum reinen Gewahrsein der Ein- und der Ausatmung zurück.*

*Jetzt lenke ich die Aufmerksamkeit auf die Bahn des Atems im Körper. Wo tritt der Atem in den Körper ein und wie bewegt er sich dann weiter. Ich versuche dem Atem zu folgen, ohne mir dabei irgendetwas zu denken, ohne mir etwas einzubilden oder etwas zu wollen. So folge ich zuerst der Einatmung, dann der Ausatmung und ich versuche zu erkennen, worin sie sich unterscheiden.*

*Einatmung und Ausatmung tragen nicht die gleiche Substanz und haben nicht die gleiche Funktion für den Körper. So ist es naheliegend, dass sie sich in unterschiedlichen Bahnen fortbewegen und mit unterschiedlichen Empfindungen verbunden sind. Ich habe dies aber wirklich zu sehen. Und während ich mit dem Atem verbunden bleibe, erfahre ich das grosse Mysterium: „Bin ich es, der atmet oder werde ich geatmet.“ Ich hänge mich an keine der Antworten, die mein Gehirn produziert; ich bleibe ruhig atmend und betrachte die Bahn des Atems im Körper. Wieder und wieder erkenne ich: ich kann die Antwort nicht wissen aber ich kann mich der Frage schauend zuwenden.*

*Bin oder war ich derjenige, der mein Atmen hervorruft oder hervorgerufen hat, so dass ich ins Leben kommen konnte? Oder ist es das Anliegen einer höheren bewussteren Energie, dass mein Körper da ist und für eine gewisse Zeit lebt? Ich weiss es nicht, doch ich staune, während ich immerfort im Kontakt mit dem Atem bleibe, dem Verbindungsglied zwischen Körper und Geist oder zwischen dem Körper und den bewussten Energien höherer Ebenen.*

*Wenn irgendwelche Spannungen zurückkehren, löse ich sie bewusst wieder auf, wenn mein Geist abzuschweifen beginnt, führe ich ihn zurück zum Atem, wenn Furcht auftaucht kehre ich zum Stauen zurück und frage mich: „Bin ich es, der atmet oder werde ich geatmet?“*

