

Vortrag zum Workshop: Atmen ist Beten, 10.3.07 Swisseglise, Weinfeldern

Bis zum Mittelalter kannten wir 3 verschiedene Arten zu beten, die auch regelmässig gepflegt wurden:

Das Gebet mit Worten – das wir seit unserer Kindheit kennen.

Die Meditation, das heisst das Betrachten eines Bildes oder ich meditiere über einen Text, z.B. einen Bibeltext.

Die Kontemplation:

Im kontemplativen Gebet bin ich mir meines Atems bewusst. Ich bin mir meiner Gefühle, meines Körpers, meiner Gedanken bewusst. Ich lasse mich in eine Beziehung ein mit mir, d.h. ich traue mich, diese Beziehung einzugehen.

Ich sammle mich, vertraue und gebe mich ganz dem Augenblick, dem Atem hin.

Ich nehme mich in meiner Ganzheit wahr, bin präsent, achtsam für den Augenblick, offen mit allen Sinnen.

Im kontemplativen Gebet wird immer der Körper mit einbezogen.

Das kann in der Stille / im Sitzen oder in der bewussten Bewegung Schreiten / Tanz / Gebärde oder mit Tönen geschehen,

In dieser Präsenz bin ich eins mit meinem Atem der mich ganz werden lässt mit Körper – Seele – Geist.

Die Bewegungen - ÖFFNEN – SCHLIESSEN – ERFAHREN – widerspiegeln die Atembewegung – der Rhythmus, das ewige Ein - Aus – Pause, lässt mich des universellen Atems bewusst werden - so wird Atmen zum Gebet – und so bin ich in Gott.

Die **Kontemplation** ist ein christlicher mystischer Erfahrungsweg, wie wir ihn auch aus anderen Religionen kennen: z.B.

Kabbala/Judentum Sufismus/Islam Yoga/Hinduismus ZEN/Vipassana/Buddhismus

In der Mystik haben die Religionen ihre Quellen und ihre Gemeinsamkeit.

Jede Religion hat aber ihren eigenen Weg zur Quelle.

Leider ist im Christentum der mystische Erfahrungsweg in Vergessenheit geraten.

Durch Yoga und die östlichen Religionen erfahren wir heute wieder, dass Atem etwas mit Spiritualität zu tun hat. Wir hatten im Westen vergessen, dass zwischen Atem und Geist eine tiefe Verbindung besteht. Das erleben wir, wenn es darum geht zu uns selbst zu kommen und unsere Ruhe zu finden. Der Atem kann zum Mittler zwischen Geist und Körper werden.

Geist, Atem, Gefühl stehen offensichtlich in engem Zusammenhang. Aber es wurde aus dem Geist eine männliche, intellektuell kühle Angelegenheit gemacht.

Die weibliche Seite, der Körper und seine Gefühle wurden abgewehrt, sodass wir Gott nicht als männlich **und** weiblich erleben können und als Folge davon haben wir uns die Möglichkeit genommen auch das Weibliche in uns zu entdecken.

Denn letztlich geht es gar nicht darum, das weibliche Element in Gott zu erkennen, sondern in uns selber. Und vor allem geht es darum, männlich – weiblich in einer ausgewogenen Balance **zu leben**.

Mit dem Atem als Mittler haben wir die Möglichkeit Körper, Seele und Geist wieder zu verbinden, um Ganzheit zu schaffen, in unsere Mitte zu kommen und bei Gott zu sein.

Wie kann das geschehen ? - welche Voraussetzungen braucht es ?

Kann ich wieder staunen wie ein Kind, kann das wieder gelernt werden ?

Kann ich Innehalten, zur Ruhe kommen, betrachten in Achtsamkeit ?

Bin ich bereit mich hinzugeben, mich mit mir, vielleicht gemeinsam mit anderen, einzulassen ?

Dies sind die Voraussetzungen die ich für den Weg des ganzheitlichen Betens mit dem Atem brauche.

Introversion ist aber in unserer heutigen extrovertierten Gesellschaft oft kaum mehr möglich, wir haben keine Zeit, sind zu müde - oder wir vergessen es schlichtweg, uns Ruhe zu gönnen.

Mit dem stiller werden meiner Gedanken – ich habe sie meist gestern und vorgestern schon gedacht, kann ich meine Ich-Aktivität zurücknehmen, und so kann mein wahres Wesen erscheinen, das göttliche Liebe ist.

Sicher bringen alle Menschen die Voraussetzungen mit, bewusst mit dem eigenen Atem in Kontakt zu kommen, vertieft in sich hinein zu spüren.

Es braucht dazu aber die Übung der Stille, **das ist der Weg.**

Der Atem ist die Nabelschnur zu unserer Seele, zu unserem innersten Wesenskern, (M. Magyrosy) der göttlich ist.

Weil wir alle rational intellektuell trainiert sind, wollen wir uns doch die Frage stellen ?

- welchen Nutzen kann ich daraus ziehen ? was bringt es mir für den Alltag ?

wir funktionieren (mehr oder weniger gut) und es atmet auch wenn ich mir dessen gar nicht speziell bewusst bin.

Warum also soll ich mich dem bewussten Atmen hingeben ?

Gesundheit

Nach wissenschaftlichen Studien ist es erwiesen, dass die Meditation der Stille oder das Üben mit dem Atem die Hirnaktivität verändert, wir kommen durch unsere Hingabe in der Stille in die sogenannten „Gamma-Wellen“ die der einer Ruhe Frequenz von ca. 40 Herz entsprechen.

Der Wissenschaftler (Prof. Dr. Singer, Frankfurt) hat nach seinen Studien erwähnt, dass das regelmässige Meditieren zufriedener und glücklicher machen kann.

Der Blutdruck kann gesenkt werden. Wenn ich ganz im jetzigen Moment bin, relativieren sich die Aengste.

Dazu ein Sanskritspruch:

Lebe diesen Tag bewusst

Das Gestern ist nur ein Traum, das Morgen nur eine Vision.

Aber das Heute, richtig gelebt, macht alles Gestern zu einem Traum des Glücks und jedes Morgen zu einer Vision der Hoffnung.

Darum achte wohl auf diesen Tag.

Psyche /Seele

Wenn ich in mich hineinhorche, erlebe ich mich mit allen Sinnen und Gefühlen –

Ich werde konfrontiert mit einfachen Fragen: was nehme ich wahr ? Was lasse ich nicht an mich heran ? Was berührt mich ? Welche Verletzungen aus Kindheit, Partnerschaft, Arbeitswelt bedrücken mich ? Welches sind meine Bedürfnisse ?

Je mehr wir uns auf das Loslassen der falschen Wünsche und Bedürfnisse einlassen, je mehr wir dem Staunen in unserem Alltag Raum geben, desto mehr ändert sich unser Verhältnis zu den grundlegenden Realitäten von Besitz, Gewalt

und Ego.

Ich spüre ein tiefes angenommen sein durch die Entdeckung der eigenen

Leiblichkeit durch den Atem und mir wird klar, dass es mehr gibt als meine Ich-Aktivität.

Alltag

Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln, werde ruhiger, gelassener und erkenne alles hat seinen Sinn. Ich nehme jeden Tag die neuen Herausforderungen entgegen, es wird mir immer klarer, dass ich Kraft in mir finden kann.

Im Alltagsleben spüre ich, wenn ich mich für eine Sache einsetzen muss, oder wenn mich meine Gefühle wie Wut und Hass überschwemmen und ich lerne damit umzugehen.

Ich brauche keine andere Welt, ich bin anders da in dieser Welt, denn jeder spirituelle Weg muss in mich, in die Mitte und von dort in den Alltag führen – dort werden wir gefordert – dort müssen wir bestehen!

- welches sind die Vorteile für die Gesellschaft ?

Wie sieht unsere heutige Welt aus ?

und wie sähe wohl unsere Gesellschaft aus mit Menschen, die verantwortungsvoll, ausgeglichen, gelassen und zufrieden sind ?

Keiner müsste im anderen den Feind, oder Bösewicht suchen, denn er hat sich kennen gelernt und akzeptiert.

In einer Gesellschaft in der jeder dem anderen mit Respekt begegnet, wäre es schwierig Kriege und Unfrieden zu stiften.

Es ist wohl leicht nachvollziehbar, dass Menschen, die mit sich in Einklang sind und ihr Gleichgewicht erarbeitet haben, in Liebe und Zugewandtheit den Mitmenschen begegnen. Ihre Verantwortung in Gesellschaft und Gemeinschaft macht den Umgang und das Zusammenleben mit diesen Menschen höchst befriedigend.

Dazu ein Zitat von Willigis Jäger:

„Die Menschheit wird sich nicht ändern durch Moral, sie wird sich ändern, wenn sie ihr wahres Wesen erfährt.“

oder Karl Rahner: Der Fromme der Zukunft wird ein Mystiker sein, oder er wird nicht mehr sein.

Das wahre Wesen schlummert in uns, es will durch vertieftes Atmen entdeckt werden.

Ein mitfühlender, liebevoller Mensch ist unser wahres Wesen und es scheint mir, der Auftrag für uns alle zu sein, uns darum zu bemühen.

Wenn ich erfahren habe, dass wir Teil des grossen Ganzen sind, verhalte ich mich anders gegenüber allen Kreaturen und gehe rücksichtsvoll um mit der Umwelt, mit unserer Mutter Erde.

Ich engagiere mich für die Schwächeren, denn ihre Sorgen und Nöte sind auch meine Nöte — Ich handle aus innerer Notwendigkeit heraus, aus Mitgefühl - nichts ist getrennt - wir sind ein Teil der Erde.....