

Der Atem.

Der Atem spielt bei jeder Meditationsart eine wichtige Rolle. Beim Praktizieren von **ZAZEN** jedoch, ist die Bedeutung unseres Atems das zentrale Thema. Während dieser Praktik sollte für uns keine Vorstellung von Zeit oder Raum existieren. Unser Geist sollte während der Übung immer in vollster Konzentration nur unserem Atem folgen. Das heisst, wir achten nur auf unseren Atem. Sonst existiert nichts anderes für uns. Das bedeutet auch, dass der Atem wie zu unserem ganz persönlichen Universum wird. Einatmen heisst: das Universum in sich aufnehmen, ausatmen: sich an das Universum abgeben. Es gibt dann kein – ich atme ein und ich atme aus, weil unser Geist einfach dem Atem folgt. Das Atmen überlassen wir während der Meditation einfach sich selbst und wir achten uns nur auf das, was unser Atem macht. Und ganz wichtig; wir nehmen keinen Einfluss auf den Atem. Wir lassen ihn einfach kommen und gehen. Manchmal geht er schneller, manchmal geht er tiefer und manchmal flacher oder langsamer.

Atmen im Alltag.

Nicht nur während unserer Meditations-Übung, sondern auch im Alltag sollte es unser Bestreben sein, auf unseren Atmen zu achten und in den Bauch zu atmen. Meistens atmen wir aus verschiedenen Gründen (Stress, Sorgen, Ängste, Angespanntheit usw.) nur flach und oberflächlich. Wenn wir aber während unseren täglichen Aktivitäten hin und wieder inne halten und uns auf das Atmen besinnen, werden wir nach einiger Zeit bemerken, wie wichtig der Weg ungeteilter Aufmerksamkeit auf unseren Atem ist. Und wie wertvoll dieses kurze Innehalten für unser Wohlbefinden ist. Und wie mit der Zeit unser Bewusstsein für achtsames Atmen zunimmt.

Abschliessend sei gesagt: Unser achtsames Atmen soll verinnerlicht werden. Das führt schliesslich zu achtsamem Leben. Also dahin, wo unser Leben tatsächlich stattfindet. In den einzigartigen, unwiederbringlichen Moment. Dabei darf es keine Rolle spielen, ob uns dieser Moment nun passt oder nicht.

5 Tipps für richtiges Atmen.

- Entspanne deine Rücken-, Schultern- und Nackenpartie.
Nimm eine bequeme Position ein, egal ob du stehst, liegst oder sitzt.
- Nimm deinen Atem bewusst wahr.
- Finde zu einer tiefen und lockeren Bauchatmung. Während dem Einatmen füllt sich erst dein Bauch mit Luft, dann deine Brust.
- Beeinflusse deinen Atem nicht, lass ihn natürlich und locker fließen.
- Bleibe während der Meditation ganz bei deinem Atem.
Dabei hilft dir stetiges Rückwärtszählen deiner Atemzüge von 10 bis Null.

Gönne dir auch im Alltag regelmässig eine Auszeit für bewusstes Atmen.