

In die Gegenwart atmen

von Judith Kravitz

In dieser modernen Zeit wird es immer wichtiger, seine angeborene Freude und seinen Frieden zu finden. Während die Hektik und das Rasen der menschliche Wettbewerb und die moderne Technologie der menschlichen Psyche seinen Preis abverlangt, finden es viele Menschen schwierig, etwas Harmonie oder Gleichgewicht zu finden, ganz zu schweigen von erweiterten Bewußtseinsstadien.

Zum Glück ist es jetzt ein realistisches und erreichbares Ziel geworden, diese höheren, erleuchteten Bewußtseinszustände zu erreichen. Es gibt völlig bewußte Wesen auf diesem Planeten, die uns führen und uns Wege und Mittel zeigen, um den evolutionären Schritt von menschlicher zu spiritueller Wahrnehmung zu schaffen. Über die Jahrhunderte hinweg waren sich spirituelle Lehrer über die Wichtigkeit von Bewußtseinserweiterung über den Verstand und das Ego als Schlüsselement für diese Verschiebung im Klaren.

In seinem Bestseller *Die Kraft der Gegenwart* betont Eckhart Tolle immer wieder die Wichtigkeit, den Verstand anzuhalten, damit wir diese höheren Zustände erreichen können. Er erklärt, "Der Weg zum Sein geht über den Verstand hinaus und kann nur erreicht werden, wenn der Verstand still ist." Byron Katie, eine sehr geehrte und respektierte Visionärin und Autorin von "All War Belongs on Paper" ("Aller Krieg gehört aufs Papier") und "Loving What Is" ("Lieben was ist"), besteht darauf, daß es unsere mentale "Geschichte" ist, die uns daran hindert, Frieden zu finden. Durch einen Prozeß, den sie entwickelt hat und "The Work" nennt, zeigt sie, wie man effektiv hinter die Gedanken kommen kann, indem man sie hinterfragt. Dieser Prozeß hat sich als ein scharfes Werkzeug erwiesen, um Gedanken zu examinieren und mit ihnen zu spielen, um den Verstand von seinen einschränkenden Glaubensmuster zu befreien.

Sie fragen sich jetzt vielleicht, was all das mit Atmen zu tun hat? Der Atem ist das hervorragendste Werkzeug, das wir besitzen, um uns beim Meistern unseres Verstandes und Auflösen von unangenehmen Emotionen aus der Vergangenheit und Gegenwart helfen kann. Oft ist es nicht genug, einfach zu verstehen, was getan werden sollte – irgendwie müssen wir es uns einverleiben und leben. Zum Beispiel ist es klar, daß wenn wir uns von unserem Ego-Verstand lösen und transzendieren, wir Frieden, Freude und Harmonie finden.

Aber wie stoppen wir das endlose Band von Gedanken, das unseren Verstand beherrscht? Wie können wir durch die Gefühle durchgehen und sie heilen, welche uns in jedem Augenblick überkommen können? Herr Tolle schreibt in seinem Buch über wunderbare Erkenntnisse, wie der Verstand und unsere Emotionen uns begrenzen und in Gefangenschaft halten. Trotzdem, der Prozeß der Hinterfragung unserer Gedanken gebraucht immer noch unseren Verstand und hält uns damit in ihm fest. Es gibt Zeiten, wo wir möglicherweise einen starken Helfer brauchen, um uns von den heftigen Schmerzen der menschlichen, mentalen Kondition, die Schichten und Schichten von ungefühlten und unverarbeiteten Emotionen produziert, befreit. Diese Kondition resultiert in nie endenden Kreisen von stark verwurzelten Gedankenbändern und unterdrückten Emotionen – was Tolle einen "Schmerzkörper" nennt. Wenn wir uns in einem unkontrollierbaren mentalen Prozeß oder unseren emotionalen Schmerzkörper befinden, sind wir vielleicht nicht mehr dazu in der Lage, zu beobachten, zu hinterfragen oder es zu bereden. Durch bestimmte Atemtechniken können wir jedoch unseren "unkontrollierbaren" Verstand beruhigen, die aktivierten Emotionen klären und unseren angeborenen Frieden und Freude neu finden.

Mit Transformational Breathing stellen wir Ihnen das stärkste Heilmittel vor – Ihren eigenen Atem! Wir zeigen Ihnen wie Sie das bewußte Atmen nutzen können, nicht nur um Ihren Gedankenfluß zu beruhigen und sich von unangenehmen emotionalen Zuständen zu befreien, sondern auch wie Sie alle Bereiche Ihres Lebens heilen und integrieren können für ein fröhliches, erfülltes Leben.

Der Atem ist das Verbindungsstück zwischen Verstand und Körper und der Schlüssel zur Tür zu unserer mystischen (spirituellen) Wesen. Unser natürliches tiefe Atmen bringt diese Teile zusammen, sodaß sie in Harmonie und Gleichgewicht miteinander funktionieren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dieses Verbindungsstück einsetzen können, um Freude daran zu haben, wie sich diese Aspekte Ihres Wesens verbinden und ausdrücken. Der Schlüssel zu einem gesunden Körper liegt in der Sauerstoffaufnahme seiner Zellen; jedoch geschieht dieser Prozeß nicht, es sei denn, Sie atmen tief, indem Sie entspannt das gesamte Atmungssystem gebrauchen. Die meisten Menschen nutzen nur einen kleinen Teil Ihrer Kapazität und begrenzen daher erheblich ihre Gesundheit und Energiemenge. Mit Transformational Breathing helfen wir Ihnen, Ihr einzigartiges Atemmuster zu analysieren, geben Ihnen eine Vorstellung, was dieses Muster in Ihrem Leben und Ausdruck bedeutet und beschreiben neue Bereiche, die durch erweitertes Volumen geweckt werden können.

Während wir Ihnen helfen, Ihren Atemfluß zu öffnen, fangen Sie an, alle positiven Veränderungen auf Zell- und Energie-Ebene wahrzunehmen, die Tiefenatmung zu bieten hat. Ihre Atmung ist der Weg zum JETZT der Freude. Wir bieten Ihnen die Mittel, durch's Leben zu gehen und in den erleuchteten Räumen zwischen den Gedanken zu parken. Wir zeigen Ihnen, wie atmen die Ausschüttung von Endorphinen, Neuropeptiden und anderen nutzbringenden Chemikalien auslöst, um euphorische und selige Zustände auszulösen, ohne von hohen Kosten oder ungewollten Nebenwirkungen. In kurzer Zeit wird man Atmen kennen als die Abkürzung zu Erleuchtung, Gesundheit und Frieden. Wir kennen bereits die Sauerstoff-Kammern, Ozon-Therapie und Hydrogen Peroxid als effektive Sauerstoff-Behandlungen bei Krankheiten. Sauerstoff-Bars, wo Menschen Sauerstoff für ein "High" kaufen und trinken werden populär, vor allem in Städten, wo die Qualität der Luft zu wünschen übrig läßt.

Wir bereiten Sie vor auf eine wichtige Selbstentdeckung, wo Sie Ihr wahres tieferes Wesen, das Sie sind, finden – durch die Reise mit Ihrem eigenem Atem! Wie ironisch, daß das stärkste, lebensbejahende Werkzeug, das wir nutzen können, um Meister unseres Lebens zu werden und erleuchtete Zustände zu erfahren, die ganze Zeit zur Verfügung stand. Unser eigener Atem! Einfach, kostenlos, erreichbar, selbstermächtigend ist er wortwörtlich unter unseren Nasen!

Seit Zeiten gedenken haben wir nach dem himmlischen Königreich im Außen gesucht, alles erforscht, den gesamten Erdball und sogar das Weltall abgesucht, um die Stücke zu finden, die uns zu unserer Wahrnehmen als Ganzes, zu Freude und Wohlbefinden führen würden. Wo sonst würde ein verspielter, wohlwollender Erschaffer den Schlüssel zu diesen Zuständen aufbewahren, wenn nicht in jedem einzelnen von uns, in Leben und Atem. Wie kann es sein, daß der einfache alte Atem uns über die Schwelle des menschlichen Bewußtseins bringt, uns zu der größten Wahrnehmung von Leben und Selbst führt, uns mit unendlicher Lebensenergie füllt? Sie haben recht, wenn Sie sich darüber wundern!

Es gibt viele handfeste Erklärungen für diese erstaunlichen Resultate mit dem Atem – körperlich, mental, emotional und spirituell – und wir erklären sie in dem Buch (Joy For Life! The Journey of Transformational Breath). Wenn Sie anfangen, Ihren Atem mehr zu entdecken und mit ihm auf neue Weise spielen, werden Sie innerliche Veränderungen spüren, Gefühle von Leichtigkeit und Frieden, die bedeutende Veränderungen in der Außenwelt hervorrufen. Ein neues Atemmuster könnte ein neues Leben bedeuten! Fangen wir doch jetzt an! Wie atmen Sie in diesem Moment? Schauen wir mal ... Atmen Sie, soweit es geht, so weiter, wie Sie es getan haben, bevor Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf gelenkt haben. Legen Sie die Hände auf den Unterbauch. Schwillt er beim Einatmen an? Und jetzt legen Sie die Hände auf den Brustkorb. Schwillt dieser an, wenn Sie einatmen? Schauen Sie mal, was zwischen Bauch und Brust geschieht. Ist es angespannt oder füllt es sich wie ein Ballon?

Beim nächsten neuen Atemzug achten Sie auf Ihre Ausatmung. Was passiert, wenn Sie ausatmen? Lassen Sie alles auf einmal gehen oder blasen Sie? Vielleicht atmen Sie in langsamen, kleinen, kontrollierten Intervallen aus, oder vielleicht fällt Ihr Atem ja einfach raus

ohne Anstrengung oder Kontrolle. Bemerken Sie Pausen während oder zwischen den Atemzügen?

Bei der Wiederholung der Übung nehmen Sie mal absichtlich tiefe Atemzüge in den Bauch. Was fühlen oder bemerken Sie dieses Mal? Bewegt sich der Atem ein und aus wie vorher, oder hat sich was verändert? Wo ist die Atempause jetzt? Es gibt keine "korrekten" Antworten auf diese Fragen. Jeder von uns hat seine eigene einzigartige Art zu Atmen. Nur mal in den Atem reinspüren sind wichtige erste Schritte.

Diese Übung ist möglicherweise das 1. Mal, daß Sie auf Ihren Atem geachtet haben – wie und wohin er fließt. Wie seltsam erscheint es doch, daß die wichtigste lebens- und gesundheitserhaltende Funktion derart vernachlässigt wird in unserer Erziehung. Wir lernen nie etwas über die Wichtigkeit von richtigem Atmen oder die tiefe körperliche, emotionale, mentale und letztendlich spirituelle Wirkung, die in der Beherrschung unserer eigenen Atmung liegt.

Die gute Neuigkeit ist, daß wir uns nicht für vergangene Ignoranz und Atemfehler bestrafen müssen, sondern jetzt sehr schnell unser eingeschränktes Atemmuster verändern und damit uns an den positiven Auswirkungen der Tiefenatmung, der Lebensfreude und der vollen Präsenz in der Gegenwart erfreuen können.

Jetzt atmen

Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Kommen Sie innerlich soweit es geht in den gegenwärtigen Moment. Halten Sie Ihren ganzen Fokus auf jeden einzelnen Atemzug. Achten Sie darauf, wie es sich anfühlt und wie Sie Ihren Atemfluß dirigieren und erweitern können.

Jetzt nehmen Sie drei tiefe Atemzüge. Halten Sie jeden an, während Sie auf 10 zählen (oder solange Sie halt den Atem anhalten können); dann lassen Sie das Ausatmen einfach gehen, schnell und leicht. Gut! Als nächstes nehmen nochmal drei tiefe Atemzüge, dieses Mal legen Sie die Hände auf den Unterbauch. Fangen Sie jeden Atemzug in der untersten Ecke Ihres Atemsystems an, sodaß Ihr Bauch anschwillt beim Einatmen. Halten Sie wieder den Atem an, während Sie auf 10 zählen, und spüren Sie die Expansion Ihres Unterbauches. Beim Ausatmen achten Sie auf das Fallenlassen der Bauchdecke und wie es sich wie ein weicher Ball anfühlt, dem gerade die Luft entweicht.

Jetzt nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und atmen sofort auf die gleiche entspannte Art aus (ohne die Luft anzuhalten vorher); von jetzt an verbinden Sie Ihr Ein- und Ausatmen ohne Pausen. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen bei dieser Übung. Wiederholen Sie dieses Muster 20 oder mehr Atemzüge lang.

Was ist in Ihrem Verstand geschehen? Hatten Sie Gedanken während dieser Atemübung?

Die Wahrscheinlichkeit ist, wohl eher nicht. Die Bewegung der Energie durch dieses Atmen und Ihre Wahrnehmung bei der Atmung hat Sie höchstwahrscheinlich aus dem fortlaufenden Gedankenfluß rausgenommen. Sollten Sie weiter gedacht haben, wiederholen Sie die Atemübung so oft, bis sich Ihr innerer Zustand verändert. Wie war es, frei zu sein von Gedanken für eine Weile? Wie wäre es, wenn Sie sich ständig so fühlen würden? Das ist möglich, Ihre Atmung ist der Schlüssel zu diesem Zustand. Wir beginnen gerade die Atem-Reise, die Sie aus der Knechtschaft des begrenzten Ego-Verstandes befreien kann. Diese Reise gibt Ihnen die Erfahrung von mehr und mehr Frieden, der in den Abständen zwischen den Gedanken liegt, und bringt Sie zu einem Ort der Erfüllung, Frieden und Lebensfreude.