

## Atem

Man kann eigentlich nicht sagen, was Atmen ist. Wir sind eine sehr interessante Existenz. Sobald eine Mutter ein Kind gebiert, einen getrennten Körper, beginnt das Kind von selbst zu atmen. Zuvor atmet die Mutter für das Kind.

Auf welche Art du während des Sitzens atmest, ist ein wichtiger Punkt: wie das Innere deines Mundes, deine Zunge, deine Zähne sein sollten. Du solltest keine Luft in deinem Mund behalten. Das klingt merkwürdig, aber kannst du es tun? Wenn du die obere und die untere Zahnreihe mit deiner Kiefermuskulatur schließt, dann berühren sich die Zähne gegenseitig und üben Druck aufeinander aus. Deine Wachheit wird sehr stark. Aber strenge die Kiefermuskulatur nicht an, wie es manche Schüler tun. Lass deine Zunge den oberen Gaumen berühren. Lass deinen Atem durch die Nase und direkt zu deiner Lunge gehen. Das ist hilfreich, besonders wenn du schläfrig wirst. Natürlich kommt Speichel in deinen Mund, aber du solltest ihn nicht auf einmal hinunterschlucken. Nach und nach solltest du ihn hinuntergehen lassen, ohne es zu bemerken. Wenn du es bemerkst, kommt mehr und mehr, und du hast ein Problem. Was du wegen Speichel tust, ist sehr wichtig.

Wenn du die Beschaffenheit des Einatmens wirklich fühlst und wie es sich anfühlt, wenn die Luft den Körper verlässt, dann wirst du wissen, dass es verschiedene Gefühle sind. Wenn du nur den Atem zählst, entgeht dir dies alles. Das ist schade. Dies ist ein sehr wichtiger Moment, den du lebst. Da bleibt wirklich keine Zeit, zu zählen. Zählen ist eine Fertigkeit, die du benutzt, um einen rastlosen Geist zu beruhigen, einen schnellen Geist, oder einen zerstreuten Geist. Es ist sehr hilfreich, deinen Atem zu vollenden,

unmittelbar bevor du das Zendo betrittst. „Vollenden“ heisst, deinen feinsten Atem für das Sitzen zu nehmen, anstatt in den Raum zu platzen, mit Sitzen zu beginnen und dann anzufangen, an deinem Atem zu arbeiten. Das ist zu spät.

In diesem Land hat Kapleau Roshis Buch „Die drei Pfeiler des Zen“ das Atemzählen zu einer populären Methode des Sitzens gemacht, weil es damals einer der wenigen verfügbaren Texte war. Aber wenn ihr sitzt und mit eurer Sitzhaltung und der Dynamik eures Körpers und Geistes vertrauter werdet, wird das Atemzählen zu einem sehr kleinen Teil des Übens. Es ist, als würde man während des Sitzens einen Pullover stricken; es ist besser, das zu unterlassen. Ich meine, ihr müsst es auf jeden Fall irgendwann ablegen. Zählen kann als eine Krücke benutzt werden, bevor ihr sitzt. Vielleicht könnt ihr, bevor ihr in das Zendo kommt, zu zählen beginnen: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ... richte deinen Atem aus, dann höre genau da zu zählen auf und versinke in das Sitzen. Ich verwerfe nicht die Lehren, die ihr erhalten habt; das Mittel des Zählens, darüber spreche ich.

Bei jedem Menschen gibt es ein inneres Bild davon, was Atmen während des Sitzens ist. Wie ihr bemerkt, gibt es sowohl ein physisches Element des Sitzens und ein unsichtbares Element des Sitzens, das wir Geist nennen. Wir vollziehen Geist-Sitzen, Körper-Sitzen, und wir lassen den Atem sitzen. Es existieren drei Aspekte des Sitzens, weil wir unser Sitzen aus drei Perspektiven beobachten können. Wir atmen natürlich und wir schätzen unseren Atem und verstehen wirklich, wie der Atem in unserem Körper und Geist wirkt. Die drei (Körper, Geist und Atem) wirklich zu verknüpfen, darum geht es – nicht um das Zählen des Atems.

Wie Suzuki Roshi bemerkt hat, solltest du nicht vollständig ausatmen. Du atmest etwa zu 80% ein, mit dem Gefühl, du könntest noch etwas weiter gehen, und mit dieser Stärke kehrst du um und atmest 80% aus, fühlend, dass du noch etwas weiter gehen könntest. Mit dieser Stärke kehrst du um. Es ist wie das Ziehen eines Kreises, ohne Kluft zwischen Aus- und Einatmen. Mit dem Zusammenziehen des Zwerchfells und der Ausdehnung des Bauches expandiert und kontrahiert manchmal der ganze Körper. Der wichtige Punkt ist, keine Kluft zwischen dem Ende des Ausatmens und dem Beginn des Einatmens zu haben. Es ist wie bei einer Handpumpe; das Wasser fließt immer in dieselbe Richtung, aber der Pumpenschwengel geht fast bis ganz nach oben und fast bis ganz nach unten.

Während des Sitzens sollte dein Atem sehr regelmäßig sein, sehr sanft, fast anstrengungslos, ohne Wahrnehmung, dass die Luft gegangen oder gekommen ist. Atem hat einen unglaublichen Spielraum von Volumen, Stärke und Tempo. Es gibt hunderte von Techniken, die du benutzen kannst, abhängig von deiner Gesundheit und emotionalen Verfassung. Als würdest ein Musikinstrument spielen, singen oder zeichnen, so atmest du; es gibt viele Methoden. Der grundlegende Punkt dabei ist, nicht zu ziehen oder zu drücken, sondern es loszulassen.

Das alte Sanskrit-Wort für Atem ist „Prana“. Dies wird ins Japanische übersetzt als „Ki“ oder als „Chi“ ins Chinesische – „Ki“ wie in „Aikido“. Ki ist Vitalität. Manchmal wird es „Seiki“ genannt: Lebens-Vitalität. Und diese weiche Region, wo unsere Eingeweide sind, wird auf Japanisch „Hara“ genannt. „Hara“ nennt man auch „Ikai“: Ozean des Ki. Dort sind unsere lebenswichtigen Organe. Wenn du im Hara

keine Stärke hast, fühlst du dich sehr schwach. Wenn du voller Energie bist, ist dieser Teil voller Energie. Wenn du rezitierst, lässt du deine Stimme aus diesem Zentrum deines Bauches kommen. Im Grunde kommt Ki heraus und unterrichtet/formt die Gestalt deines Geistes. Der Inhalt deines Geistes ist diese Stimme.

Das Ideal beim Sitzen ist, den Atem zu vergessen. Du kannst atmen, wie du willst; es gibt eine unglaubliche Variationsbreite im Atemtempo und selbst in der Emotion des Atmens. Wenn du also dein Atmen beobachten willst, solltest du es über Monate hinweg tun, ohne zu versuchen, ihn zu kontrollieren.

Mein Eindruck ist, dass jeder Atemzug etwas Unabhängiges ist. Er entsteht und vergeht und einige Gedanken gehen mit ihm. Du kannst sie nicht zurückbringen, das ist es. Es ist wie mit deinem Herzschlag, dein ganzer Körper braucht ihn. Wenn du also den Atem vergessen kannst, dann hast du perfektes Atmen. Ich schlage vor, dass du deine beste Haltung aufrecht hältst; aufgerichtete Haltung – das pflegt auf natürliche Weise das Atmen.

Von tiefem Atem, der deine Aufmerksamkeit mit sich trägt, zu sehr flachem Atem, der ebenfalls deine Aufmerksamkeit trägt, dazwischen musst du den besten Atem wählen. Du kannst dir der Beschaffenheit deines Atems bewusst sein, von felsenhartem über seidenweichen Atem bis hin zu durchsichtigem Atem, wie ein durchsichtiger Faden von Atem. Du kannst fühlen, welches der beste Atem für dein Sitzen ist.

Versuche, zu sitzen und darauf zu achten, wie dein Atem geht. Jedes Mal, wenn du sitzt, ist deine körperliche

Verfassung anders, also musst du jedesmal versuchen, deinen besten Atem zu finden und dabei zu bleiben. Mach dich richtig vertraut mit ihm. Ich empfinde Atmen immer wie das Ziehen eines Kreises.

Jikoji News, Frühjahr 1999