

Der Atem als Sinnbild unserer Gottverbundenheit  
Meditation am 19. Juni 1994 von Spiritual Dr. Bender

Der letzte Vortrag schloß mit dem Gebet des alten Priesters; in den schlaflosen Nächten betet er:

bei jedem Einatmen ... "Von Dir (Gott)"

bei jedem Ausatmen ... "Zu Dir hin (Gott)".

Ich möchte daran anknüpfen und heute abend den Atem als Sinnbild unserer Gottverbundenheit in einem meditativen Tun tiefer und tiefer verstehen.

Vorbemerkungen:

Setzen Sie sich bitte ganz entspannt hin ... vielleicht räkeln Sie sich erst noch mal - besser die Beine nicht übereinanderschlagen - lassen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ruhen. Sitzen Sie ganz gelöst ohne Krampf, ohne Anspannung - auch wenn die Konzentration nachläßt; sie kommt wohl schon wieder wenn Sie wollen ... seien Sie ganz bei sich selbst ... hier und jetzt.

Die Tagesereignisse: die Griechischprüfung, die Gespräche, das schlimme Pauken, die Messe, das Essen - all das ist gewesen, liegt hinter Ihnen.

Was wir jetzt tun wollen, ist vermutlich eine der besten Weisen, den Prüfungsstreß und die anderen Streßarten loszuwerden.

Wir nehmen uns als Atmende wahr. Wir erleben - darauf konzentriert - wie wir atmen. Wir machen das in mehreren Stufen, zu denen jeweils eine minutenlange Pause stiller Wahrnehmung gehört. Diese Wahrnehmung wird unterstützt durch einen einfachen Leitsatz, den ich vorsage, und den - Sie bitte - im inneren Sprechen - zu ihrem Atemrhythmus passend - wiederholen. Kommen Sie mit meinem Leitsatz nicht zurecht, dann formulieren Sie bitte selbst, so daß der Satz besser zu Ihnen, zu Ihrem Atmen paßt. Versuchen Sie bitte die ganze Pausenzeit einer Stufe bei dem angeschlagenen Thema zu bleiben. (Später - für sich allein meditierend - sollen Sie sich frei fühlen, nach Ihren Wünschen, vielleicht nur eine Stufe genauer und länger wahrzunehmen - oder Stufen zu überschlagen).

1. Das erste Leitwort: ich atme.

Ich atme immer.

Meistens denke ich nicht daran.

Es geschieht ohne mein Zutun,

mir unbewußt.

Jetzt achte ich - in den nächsten Minuten - auf meinen Atem.

Ich sehe mir zu.

Ich höre mich vielleicht sogar.

Ich fühle mich atmen.

Ohne Aufwand

ohne Mühe

ohne mein Atmen zu verändern.

Ich bin da:

ein atmender Mensch.

2. Das zweite Leitwort: ich empfangen.

Ich erfahre im Atmen beschenkt werden.

Fast immer ist Luft da (manchmal freilich schlechte Luft).

gute Luft für mich

genug Luft für mich

das Lebensnotwendige.

Ich werde beschenkt

ich bin dankbar.

3. Das dritte Leitwort: ich gebe her

(Ich achte vor allem auf das Ausatmen.)

Im Ausatmen geschieht Entspannung

im Gegensatz zum Einatmen brauche ich beim Ausatmen nichts zu tun.

Die gebrauchte und verbrauchte Luft entweicht von selbst; nur den letzten Rest muß ich - wenn ich will - herauspressen.

Ich gebe alles weg,

ich lasse alles los

das Lastende und Belastende des Tages.

Ich werde frei und leer.

Aber

vielleicht auch das andere:

Ich stelle zur Verfügung, alles was ich empfangen habe.

Ich stelle zur Verfügung alles, was ich bin und habe: Verstand, Wille, Gefühl.

Kräfte des Leibes, Kräfte der Seele.

Alles.

Ich teile alles mit.

Ich teile alles aus.

Ich lasse alles.

Ich lasse mich.

4. Das vierte Leitwort: ich denke an Dich Gott.

Einatmend erfahre ich: alles kommt von Dir.

Du sorgst in Liebe für mich.

Ich gehöre zu den Geschöpfen, für die in dieser Liebe gut gesorgt ist.

"Von Dir", betet der alte Priester.

Ich bin ein Umsorgter.

Ich bin von Deiner Liebe umgeben  
wie von der Luft.

Ich lebe von Deiner Liebe.

Ich lebe in Deiner Liebe.

Und ich gebe meinen Atemmüll

und meinen Tagesmüll

und meinen Seelenmüll

in diesen Ozean Deiner Liebe zurück.

Alles.

Auch das Geglückte.

Das Gut Getane.

"Zu Dir hin".

5. Das fünfte Leitwort: ich achte und bewahre die Liebe  
Gott schafft in Liebe.

Du Gott schaffst in Liebe,

daß alles gut ist;

daß alles schön ist.

Doch der Mensch verdirbt es, weil er es zu wenig achtet.

Doch der Mensch verdirbt, wenn er zu wenig achtet.

Gott Du lebst als Schenkender,

Du lebst als Liebender.

Doch Deine Wohltaten werden wenig geachtet und bedankt.

Schlimmer:

Du wirst wegen Deiner Liebe umgebracht

aus Verständnislosigkeit, Lieblosigkeit, Gleichgültigkeit  
von Menschen.

"Sie achten seiner nicht".

Auch die uns umgebende Luft,

das Sinnbild Deiner uns umgebenden Liebe -

unsere Lebensnotwendigkeit

wird von uns umgebracht,

kaputtgemacht.

Luftverschmutzung, die unser Lebenselement zerstörerisch bedroht.

In der guten Schöpfung arbeitet zerstörerisch menschliche Gleichgültigkeit, Gedankenlosigkeit, Rücksichtslosigkeit, unsere Lieblosigkeit.

Ich will umkehren.

Ich stelle - hergebend - Dir Gott meine Liebe, meine Kraft, meine Phantasie, mein Engagement zur Verfügung, um Deine gute Schöpfung zu retten.

Das gilt auch in der Übertragung:

ich will für eine gute Luft mitsorgen hier im Hause und überall;

für eine gereinigte Atmosphäre.

Ich achte und bewahre die Liebe

in meinen Gedanken,

in meinen Worten,

in meinen Taten.

Nachbemerkung:

Wir sind im Inneren unseres Atmens einen Gebetsweg gegangen. Den können wir überall genau so - oder mit unseren individuellen Veränderungen - gehen: beim Warten auf den Bus, beim Spaziergang am Rhein, beim Anstehen in einer Schlange ... überall. Wenn wir uns selbst atmend genau wahrnehmen, können wir mitwahrnehmen, wie wir geheimnisvoll mit Gott verbunden sind. Solche Wahrnehmung heißt Glauben. Glaubend entdecken wir in diesem Sinnbild das Höchste und Schönste, wie wir uns mit Gott zum gemeinsamen Tun der Liebe verbinden können.

Daß wir diese einfache Betrachtung, die uns in die Tiefe des Gottesgeheimnisses ziehen kann, immer besser lernen, das ist mein Wunsch. Dazu bedarf es eines längeren regelmäßigen Übens bis uns diese Sicht auf ein ganz nahes großes Sinnbild unserer Gottverbundenheit zu eigen ist, daß wir glaubend verstehen, was es heißt:

ich atme

ich empfangen

ich gebe her

ich denke an Dich Gott

ich achte und bewahre die Liebe