

Spiritualität des Atems

In dem Begriff *Spiritualität* steckt das lateinische Wort *spiritus*. Das bedeutet Geist. Aber nicht nur. Es meint auch *Lufthauch*. Beim Aussprechen spüren wir bereits den frischen Wind, den dieses Wort mit sich bringt. Der Wind kennt bekanntlich keine Grenzen. Er weht, wann und wo er will. Er ist kein Zustand, sondern eine Bewegung; nicht statisch, sondern dynamisch. So ist es auch mit der Spiritualität. Sie lässt sich nicht an ein bestimmtes Glaubenssystem binden. Sie steht nicht fest; sie ereignet sich.

Eine weitere Bedeutung von *spiritus* ist *Atem*. *Spiro* bedeutet schlicht und einfach: Ich atme. Nehmen wir uns einen Moment Zeit, um unseren Atem zu spüren. Am besten setzen wir uns dazu aufrecht hin, so dass unser Atem frei fließen kann. Es kann helfen, dabei die Augen schließen. Spüren wir einfach nur unserem Atem nach...

Die Bewegung des Atmens verwebt beständig unsere äußere und unsere innere Welt.

Das geschieht ganz von allein. Wir müssen gar nichts tun.

Die Luft kommt und geht, ganz gleichmäßig. Verlässlich.

Eine andauernde Bewegung von Aufnehmen und Abgeben.

Menschen aus allen Kulturen und Religionen dieser Welt atmen ein und aus.

Seit Jahrtausenden kreist die Atemluft mit den Winden rund um die Erde. Sie bildet ein unsichtbares Band, das Menschen aus allen Zeiten und Zonen vereint.

Jeder Atemzug verbindet uns mit sämtlichen Lebewesen, die es jemals auf der Erde gegeben hat.

So kann uns jeder Atemzug auf eine elementare spirituelle Erfahrung hinweisen: die Erfahrung *verbunden* zu sein.

nach: Marti, Lorenz: Türen auf. Spiritualität für freie Geister, Freiburg i. Breisgau, Herder-Verlag, 2019, S. 97ff.