

Romano Guardini sagt:

"Der Atem ist jener Rhythmus, worin der Mensch mit der Weite des Raumes, mit dem Meer der Luft, mit dem umgebenden Ganzen im Zusammenhang steht."

Atmen ist Meditation: Die Konzentration auf das Ein und Aus der Atemluft ist eine wirkungsvolle Methode, um den aufgewühlten Geist zu beruhigen. Der Atemfluss muss dabei gar nicht verändert werden. Es genügt, ihn zu beobachten. Wenn wir dem Atem zuschauen, ohne ihn irgendwie zu beeinflussen, dann spüren wir: Nicht ich atme – es atmet mich.

Wichtig ist bei der Meditation darauf zu achten, dass der Geist weder aktiv ist und die Gedanken sich ablösen, noch dass der Geist absinkt in stumpfe Gleichgültigkeit. Der Geist soll wach sein und zwischen Aktivität und Passivität in sich ruhen. Um diesen Zustand zu erreichen, bleiben die Augen bei der Meditation leicht geöffnet und auf einen Punkt am Boden gerichtet. Wird die Aktivität des Gehirns zu stark, holen wir den Ankerpunkt mehr zum Körper zurück. Wird der Geist zu müde, richten wir den Ankerpunkt wieder etwas weiter weg vom Körper. In der Meditation beobachten wir den Geist und den Atem.