

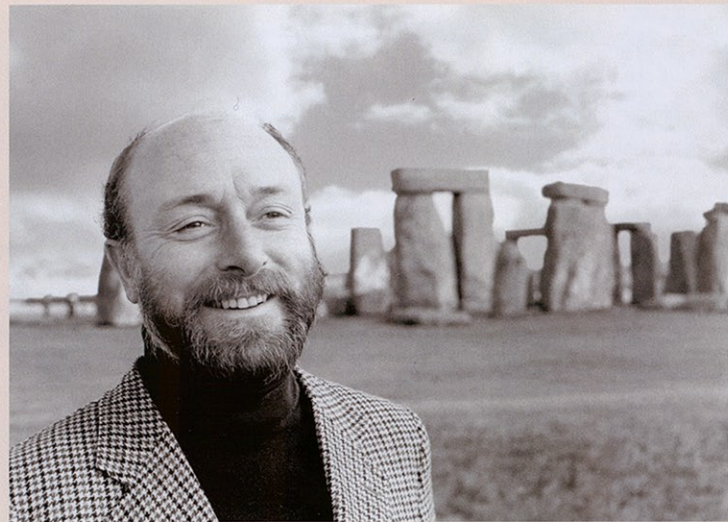
Über die mystische Kunst und Wissenschaft des Atems

Farah Lenser

Unter dem vieldeutigen Titel „Atmen Sie, um Gottes Willen!“ hat der Chalice Verlag eine Sammlung von Vorträgen des englischen Autors Reshad Feild zum Thema des Atmens herausgebracht. Dieser war in den 1970er Jahren mit dem Bestseller „Ich ging den Weg des Derwischs“ bekannt geworden. Dort berichtete der bis dahin als Antiquitätenhändler tätige und auch als Pop-Musiker bekannte Reshad Feild von seiner spirituellen Reise in die Türkei zu seinem Lehrer Hamid. Bülent Rauf – so dessen wirklicher Name – stand in der Tradition des persischen Mystikers und Dichters Jalaluddin Rumi, der in seinem literarischen Werk das „Atem atmende menschliche Sein“ ins Zentrum seiner mystischen Gotteserkenntnis setzte.

Die Bedeutung des Atmens hatte Reshad Feild schon zuvor bei seinen Studien in Zen-Klöstern in Japan und in Klöstern des tibetischen Buddhismus kennengelernt. Er schildert sehr eindrücklich seine erste Verwirrung, als der Lama ihm in der sehnüchtern erwarteten Audienz in rudimentärem Englisch mittelt: „Du nur einatmen, um wieder auszuatmen. Heute anfangen. Sechs Stunden bitte.“ Eine Woche hält er voller Erwartungen und mit schmerzendem Rücken durch; doch es stellen sich bei ihm weder Erkenntnisblitze noch Lichterscheinungen ein. Als er dem Lama während der nächsten Audienz eingesteht, dass er ständig von Gedanken bedrängt werde und bislang nichts erreicht habe, lächelt dieser und sagt: „Sehr gut. Jetzt bitte acht Stunden am Tag.“

Nach einer weiteren Woche abgründiger Langeweile tauchen Halluzinationen auf: „Alle Furcht, alle Schuldgefühle, die ich je gehabt hatte, krochen an mir hoch. Ängste verdichteten sich zu greifbar wirklichen Dingen; ich war felsenfest überzeugt, dass sich in meinem Zimmer Schlangen und Tiger herumtrieben. Ich befand mich im Dschungel.“ Als er diese grauenhaften Zustände nicht mehr aushält, bittet der junge Student Reshad um eine weitere Audienz beim Lama, der zu seinen Schilderungen begeistert nickt und lacht: „Sehr gut, sehr gut! Nur weiter!“ Reshad macht weiter und erlebt den Atem immer tänzerischer, Gedankenbilder lösen sich im gegenwärtigen Moment auf und verschwinden. „Ich bekam einen Vorgeschmack darauf, was es heißt, ‚Meister des Atmens‘ zu sein. Zeit bekam einen ganz anderen Sinn. Es gab sogar Augenblicke, in denen wirkliches Begreifen aufblitzte.“ Audienzen beim Lama braucht er jetzt nicht mehr. Wenn Reshad diesem auf dem Gang des Klosters begegnet, verbeugt sich der Lama lächelnd.



Reshad Feild in den siebziger Jahren in Stonehenge. „Wo auch immer du stehst, ist heiliger Boden“ – diese biblischen Worte zitiert er mit seiner Hypothese, dass die „morphischen Felder“ von Rupert Sheldrake „das elektromagnetische Feld sowie Gedankenfelder und andere Felder“ einschließen. Letztere werden erzeugt und verbunden „durch bewusste menschliche Wesen, (...) durch moderne Geomanten und Heiler des Landes.“ (Reshad Feild: Die innere Arbeit, Band III, Chalice Verlag, 2011)

Es sind diese authentischen Geschichten, mit denen Reshad Feild Mut macht, die Erforschung des Atmens selbst zu versuchen. Das Buch ist jedoch keine Sammlung autobiografischer Rückblicke, doch finden sich in den 23 lehrreichen Vorträgen zu verschiedenen Aspekten des Atmens immer wieder autobiografische Skizzen, in denen der Autor seinen britischen Humor und seine tiefe Menschenliebe zum Ausdruck bringt.

In den Vorträgen beschreibt er die Schönheit eines Universums, das im Rhythmus feinstofflicher Schwingungswellen atmet, welche die stoffliche Welt mit verschiedenen Tonfrequenzen durchdringen. In acht Übungen lehrt Reshad Feild, wie wir uns mit unserem Atem auf höhere Schwingungsfrequenzen einstellen können: Die zentrale Übung nennt er den „Mutteratem“, in dem die Oktave des Lebens enthalten sei. Zwischen den Vorträgen und den Übungen sind Gedichte und Zitate von Jalaluddin Rumi, Nikos Kazantzakis, Ibn Arabi, einem Lakota-Indianer, von Hazrat Inayat Khan oder Rose Ausländer über den Atem eingestreut. Reshad Feild findet das Mysterium des Atmens in allen menschlichen Traditionen und ermutigt jeden Einzelnen, nach seiner persönlichen Wahrheit zu suchen. „Seinen eigenen Rhythmus zu finden, ist das Wichtigste; und wenn man den hat, ist man zu Hause“, zitiert er die Atemlehrerin Ilse Middendorf.

Reshad Feild erinnert uns auch an ein Phänomen, dessen wir uns meist nicht bewusst sind: „Vergessen wir nicht, dass es eines gibt, das wir alle teilen: nämlich die Luft.“ Mit Georges I. Gurdjieff glaubt er, dass wir „kosmische Apparate für die Umwandlung feinstofflicher Energien“ seien. Für Reshad Feild liegt das Geheimnis des Verständnisses des Lebens in der „Feuchtigkeit auf dem Atem“ und er ist überzeugt, dass hiervon ausgehend die Wissenschaft neuen Erkenntnissen auf die Spur kommen wird.

Das metaphysische Geheimnis des Atmens aber erschließt sich uns seiner Meinung nach auf dem Pfad der Liebe und des Mitgefühls, in der Erkenntnis, dass wir alle miteinander verbunden sind, einhergehend mit dem entschlossenen Willen, den „in uns gefangenen Gott zu befreien“, wie der griechische Autor Kazantzakis es ausdrückt. Letztendlich geht es um die Überwindung unserer Illusion, wir seien begrenzte Wesen. „Atmen kann ein guter Auftakt zu dieser Befreiung sein.“ ■



„Atmen Sie, um Gottes Willen!“
Vorträge über die mystische Kunst und Wissenschaft des Atmens von Reshad Feild, 172 Seiten, Chalice Verlag 2013, ISBN 978-3942914093, 19,00 Euro

