
Die Atmung

Mondo mit Roland Yuno Rech

Frage: *Wenn man die Ausatmung ins Hara drückt, handelt man dann absichtsvoll? Wenn man die Ausatmung erzwingt, ist man doch nicht mehr in der Soheit, sondern im Willen, was denkst Du darüber?*

Roland Yuno Rech: Im *Anapanasati*-Sutra (das grundlegende Sutra für die Atmung) und in der Unterweisung Buddhas wird vor allem gelehrt, die Atmung einfach zu beobachten. So kann sich die Atmung auf natürliche Weise bis ins Hara vertiefen. Aber wir haben häufig schlechte Angewohnheiten und es kann lange dauern, bis sich diese Veränderung einstellt. Die Zen-Unterweisung, sich auf das Hara zu konzentrieren, erlaubt es, die Hindernisse schneller zu überwinden und eine gute Atmung zu erfahren. Wenn man hingegen zu verspannt ist, wenn es zu viele Hindernisse gibt, darf man nicht um jeden Preis mit Nachdruck auf die Eingeweide drücken. Dann muss man zur Haltung zurückkommen, sich entspannen und jede Vorstellung einer tiefen Atmung loslassen. Man muss die Haltung machen lassen, und früher oder später wird sich die Atmung vertiefen.