




Prana

Die spirituelle Kraft des Atems

Flamingos erheben sich über ihre Füße springend aus dem Wasser in die offene Weite. Beeindruckend und inspirierend zugleich folgen sie vollkommen frei dem Rhythmus der universellen Lebensenergie «Prana». Auch wir können bewusst atmend dieser Lebensenergie folgen.

 Text: Naomi King*

Prana wird als Lebensatem oder Lebenshauch übersetzt und bedeutet im Hinduismus Leben, Lebenskraft oder Lebensenergie. Prana ist vergleichbar mit **Lung** in der tibetischen Tradition, **Qi** im Chinesischen oder **Ki** in Japan. In den **Upanishaden** steht die Lehre des Atems im Zusammenhang mit Atman, der Seele. Prana nährt jedes Leben, ist jedoch nicht der Atman oder das Selbst. In einer Upanishad steht, «ich bin der Atem – Prana. Als den aus Erkennen bestehende Atman, als Leben, als Unsterblichkeit verehere mich. Der Atem ist Leben und das Leben ist Atem. Denn solange der Atem in diesem Körper weilt, solange weilt auch das Leben.»

Spiritualität

Spiritualität – von spiritus: Geist, Hauch bzw. spiro ich atme – definiert den Weg der geistigen Übung mit dem Ziel der inneren Ausrichtung auf die Erkenntnis einer universellen Energieform, die nährt und gedeihen lässt. Prana beschreibt die Urkraft aller Naturerscheinungen, die kosmische Lebensenergie und die Schwingung, die Materie bewegt. «Alles was im Universum sichtbar ist, alles was sich bewegt, wirkt oder lebendig ist, ist eine Manifestation von Prana», lehrte **Swami Vivikananda**. Die spirituelle Kraft lädt ein, die Aufmerksamkeit gezielt von aussen nach innen zu lenken. So kann Selbstwahrnehmung die Basis für Bewusstheit und Wachstum sein. Atme ein, atme aus und erkenne die Natürlichkeit vom steten Fluss des Prana, der lebensspendenden Energie und erfahre den Rhythmus des einzigartigen Lebenszyklus.

Einatmen – ausatmen und loslassen

Im Alltag verweilt die Wahrnehmung eher im Aussen und die vertraute Sicherheit der Routine und des Gewohnten prägen das Leben. Das Angenehme sicher zu hüten und das Unangenehme eher zu verdrängen, liegt in der Natur des Menschen. Dabei wird die Aussenwelt gerne so kontrolliert, dass Sicherheit und Komfortzonen entstehen und Leiden vermieden oder ausgeschlossen werden. Doch der sicherheitsgesteuerte Lebensplan lässt wenig Raum für das Erkennen der Kraft des Atems und dessen Spiritualität.

Das bewusste Erleben des Atems kann einen wesentlichen spirituellen Aspekt erfahrbar machen: **Der Atem wird nicht gemacht, er geschieht einfach**. Sich auf das Geschehen lassen einzulassen, bietet den Raum den Atem zu erfahren und zu nutzen, um Bewusstheit und Spiritualität zu entwickeln.

Um der spirituellen Kraft des Atems zu begegnen, kann **mit einfachen Atemübungen** gestartet werden:


Atme ein und atme aus – atme bewusst durch die Nasenöffnungen ein und atme durch den Mund aus und lass alles los, um frei von den Konditionierungen und störenden Emotionen des täglichen Lebens zu sein.

Sich frei machen und in den weiten Raum erheben wie die Flamingos! Die einfache Atemübung kann durch das tägliche Üben mehr emotionale und mentale Klarheit und innere Stabilität aufbauen.

Der spirituelle Atemweg

Mit jedem Innehalten und Verbinden mit der Kraft des Atems beginnt die Reise zurück zur spirituellen Kraft des Atems. Die Inspiration zur Rückkehr liegt in der weisen Aussage von **Zhuāng Zhōu**: «Die wahren Menschen holen den Atem von den Fersen herauf, die gewöhnlichen Menschen atmen nur mit der Kehle.»

Dieser Weg der Erkenntnis der spirituellen Kraft des Atems führt in die unmittelbare Verbindung mit Prana. So sind wir eingeladen mit dem ersten Schritt in den spirituellen Atemweg einzutauchen: «**Einatmen – ausatmen** bis tief in die Fusssohlen.» Bewusstheit, dass eine Form von geistiger Energie das gesamte Sein durchdringt und die menschliche Seele eine Einheit mit der Natur darstellt.

Um tiefer in die universelle Lebensenergie einzutauchen wird der Atem einatmend aus den Fusssohlen geführt und ausatmend zurück in die Fusssohlen gelenkt. Gleich den Flamingos folgt der Mensch so dem Rhythmus der Lebensenergie. 

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.