

Inhalt

| | |
|------------|----|
| Vorwort | 9 |
| Einführung | 13 |

Vorträge

| | |
|--|-----|
| Atem ist Leben | 19 |
| Der Rhythmus des Universums | 26 |
| Ziel und Zweck | 32 |
| Einatmen – ausatmen | 40 |
| Wie alles begann | 50 |
| Rhythmus, Beschaffenheit und Platzierung | 53 |
| Vor langer Zeit | 60 |
| Für einen anderen Menschen atmen | 61 |
| Dienen – tagein, tagaus | 67 |
| Die Tyrannei der Gedanken | 79 |
| Atmosphäre | 85 |
| Die zweite Geburt | 89 |
| Wach sein | 97 |
| Erkenntnis und Geist | 101 |
| Zeit | 106 |
| Der Schoß des Augenblicks | 111 |
| Der Atem der Gnade Gottes | 114 |
| Nahrung | 122 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| Richtungen | 128 |
| Sehnsucht | 144 |
| In die Stille kommen | 148 |
| Zyklen kommen und gehen | 153 |
| Jeden Tag ein kleines Bisschen | 159 |

Übungen

| | |
|----------------------------|-----|
| Der Mutteratem | 29 |
| Kreuz, Dreieck und Kreis | 36 |
| Atmen im Stehen | 47 |
| Den Tag klären | 83 |
| Hohlatmen | 96 |
| Das 7-1-7-Atmen | 118 |
| Auffüllen der Reservoirs | 136 |
| Das Licht hinter der Sonne | 150 |

Gedichte und Zitate

| | |
|--|----|
| Der Atem innerhalb des Atems · KABIR GRANTHVALI | 18 |
| Der Augenblick · MUHYIDDIN IBN ARABI | 25 |
| Alles ist im Göttlichen Atem enthalten · IBN ARABI | 28 |
| Betrachte dein Leben · AVICENNA | 32 |
| Deine wahre Bestimmung · JALALUDDIN RUMI | 35 |
| Erfahrung entspringt dem Atem · VIJNANA BHAIKAVA | 39 |
| Den heiligen Atem beten wir an · ESSENER | 46 |
| Seinen Atem erflehe ich · ZUNI-INDIANER | 49 |

| | |
|--|-----|
| Ein anderer Atem ist gekommen · JALALUDDIN RUMI | 53 |
| Ein Loch in einer Flöte · HAFIZ | 59 |
| Der Duft des Erzengels · SULEYMAN DEDE | 61 |
| Mit jedem Atem kehre neu · SUN BU ER | 66 |
| Der Mensch gleicht dem Winde · FRITHJOF SCHUON | 78 |
| Denke nicht · JALALUDDIN RUMI | 82 |
| Gebet zum Heiligen Geist · AUGUSTINUS | 84 |
| Die Aufrichtigkeit deines Herzens · RUMI | 88 |
| Der Verstand ist machtlos · JALALUDDIN RUMI . . | 91 |
| Die Welt atmet in dir · NIKOS KAZANTZAKIS | 94 |
| Atme in mich · JALALUDDIN RUMI | 97 |
| Selbst · KATHLEEN RAINE | 100 |
| Hauch mich an · EDWIN HATCH | 105 |
| Es war jetzt · ILSE MIDDENDORF | 110 |
| Ein Geist Gottes · MUHYIDDIN IBN ARABI | 113 |
| Belegter Glaube · HAZRAT INAYAT KHAN | 117 |
| Dem Universum Leben schenken · JOSEPH RAEI | 121 |
| Die Brücke · HAZRAT INAYAT KHAN | 128 |
| Nur dieser Atem · JALALUDDIN RUMI | 135 |
| Jetztheit · CHÖGYAM TRUNGPA | 143 |
| Ich bin in meinem Atmen · JEANNE DE SALZMANN | 147 |
| Im Atemhaus · ROSE AUSLÄNDER | 149 |
| Mit sichtbarem Atem · LAKOTA-INDIANER | 152 |
| Frieden in uns selbst · HAZRAT INAYAT KHAN . . | 158 |
| Quellenangabe | 165 |