

# 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 Tyrannie 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 RAINÉ	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 RAEL	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