



# Atem

## Das Mysterium des Lebens

Das gesamte lichtvolle Mysterium des Lebens offenbart sich durch die Atmung. Wer es versteht, mit dem feinen Lufthauch des Atems bewusst zu arbeiten, der läutert, belebt und intensiviert das innere Wesen.

 Text: Naomi King\*

**D**as irdische Leben des Menschen beginnt mit dem Atem. Der Atem ist der Anfang und das Ende, denn das Leben beginnt mit dem ersten Einatmen und endet mit dem letzten Ausatmen. Mit der ersten Einatmung füllt sich die Lunge mit Atem und die Funktionen setzen sich damit in Bewegung. Das Leben entsteht und gedeiht.

Das wahrhaftige Leben ist jedoch weder in der Luft noch im Atem vorhanden, es entsteht aus dem Feuer, dessen Nahrung die Luft ist. Die Wärme und Energie des lebenspendenden Feuers werden durch den Rhythmus des Atems genährt und erhalten. Dabei arbeitet die Lunge wie ein Blasbalg, der das Feuer beständig durchdringt und am Leben erhält. Das Leben hat den Sitz im Herzen, und das Herz nährt das Leben wie ein Feuer.

### Den Atemzyklus kultivieren

Den Atemvorgang genauer zu betrachten und über ihn nachzusinnen, lohnt sich, denn er ist die elementare Grundlage der menschlichen Existenz. **Die Gesundheit und die Reinheit des gesamten Organismus hängen von der Atmung ab**, die auch das gesamte Sein formt. Die Ursache vieler Müdigkeitserscheinungen liegt in der unbewussten Atmung und der Vergeudung der Kräfte. Wird die Luft jedoch langsam und tief eingeadmet, hat der Atem Zeit, in die Lunge einzudringen. Dort wird er für ein paar Sekunden bewusst gehalten, damit er tief eindringen, sich ausdehnen und die Lunge füllen kann. Der bewusste Atemvorgang lässt die Lunge die im Atem enthaltenen Kräfte nutzen, und die Grundenergie wird beständig assimiliert und erneuert. Die Lunge läutert sich und ihr Zustand verbessert sich beständig. Die reine Energie des gesamten Organismus hängt von der Qualität der Atmung ab.

### Licht- und Feuerqualität

Die Natur zeigt bei jedem Sonnenaufgang genau dasselbe Phänomen der Aufnahme von Energie auf. Werden die lichtvollen Sonnenstrahlen mental bewusst aufgefangen, gespeichert und achtsam zurückgehalten, steht das Tor zur Lebensquelle offen. Durch winzige Kanäle überflutet das Licht das gesamte Wesen. Die unbeschreibliche Kraft

des Lichtes und des Feuers bereitet sich aus und erweckt die inneren Zentren der Energie.

Das geheime Mysterium des Lebens offenbart sich aus der ewigen Schöpfung der Urquelle. Das grosse Geheimnis besteht vor allem darin, die Grundelemente zu einem immer höheren und subtileren Stadium zu führen. Die Materie zu einem immer subtiler werdenden Zustand zu bringen, bedeutet nichts anderes, als die in ihr enthaltende Energie frei zu machen.

### Atemachtsamkeit

Jeden Morgen mit dem Sonnenaufgang kann **eine wirksame Atemachtsamkeitsübung** in Verbindung mit der bewussten Aufnahme des Sonnenlichts zur Urquelle zurückführen. Die Atemübung basiert auf dem **Atemrhythmus der Vier: 4 – 16 – 8**. Man atmet 4 Takte ein, hält den Atem während 16 Takten an und atmet 8 Takte aus.

Die Zahl Vier entspricht den vier Himmelsrichtungen, aus denen die Kraft des Atems ins Zentrum des Seins fliesst, um ewig aus der Urquelle zu schöpfen. Der Rhythmus des Atems kann auf dem Grundelement der Vier, 8 – 32 – 16, erhöht werden, um subtilere Formen des Seins zu erreichen.

Das Einlassen auf den innenwohnenden Rhythmus des Atems unterstützt die Reise zum Mysterium des Lebens. Werden die Qualitäten der Sonne genutzt und mit dem Atem verbunden, führt die Reise in eine unbeschreibliche Tiefe und einzigartige Erfahrung. Die meditative Kraft und Bewusstheit der Atemführung im Angesicht des Lichtes und des Feuers der Sonne durchströmt den Organismus bis in die tiefste Zelle.

**In der bewussten Aufnahme des Sonnenlichtes enthüllt sich das Geheimnis der Fülle.** Die strahlenförmige Ausdehnung durchströmt das gesamte Sein bis zum Gipfel der Reinheit der Urquelle und offenbart das Mysterium des Lebens.



\* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.  
[www.luselva.ch](http://www.luselva.ch)