

# Atem

Daniel Hertlein

Herstellung im Selbstverlag  
[www.yogische-lebenskunst.de](http://www.yogische-lebenskunst.de)  
Copyright © 2011 Daniel Hertlein  
Alle Rechte vorbehalten

Redaktionelle Bearbeitung: Brigitte Hatherly  
Graphische Gestaltung: Katrin Heitzmann  
Texterfassung: Monika Theuer, Brigitte Hatherly, Ildiko Ilg  
Lektorat: Verena Hertlein, Vjerena Wagner

Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-00-036062-6

***Wenn ihr in die Natürlichkeit des Atems  
eintreten könnt, erkennt ihr  
die ursprüngliche Natur der Dinge.***

## **Bemerkenswertes Eigenleben**

Den Atem kennenlernen	8
Das Wunder Leben	11
Atemzüge zählen	15
Unverbundener Affengeist	17
Mein Geräusch	18
Mikrokosmos	19
Der Akt des Modellierens	20
In der eigenen Welt sitzen	22
Kultivierte Beziehungen	25
Sauber machen	27
Erlertes ist wunderbar	28

## **Bewegende Weisheit**

Perfekter Yogi	33
Der Atem als Spiegel	37
Wandelbar	38
Bewegen oder bewegen lassen	38
Wissen wohin	39
Vollständig gespürt	40

## INHALT

Was ist lebendig?	44
Mit dem Körper denken	45
Aufmerksamkeit - Atem - Energie	46
Der Energie gewahr	48

### **Natürliches Gemeinsamsein**

Yogische Praxis	51
Im Grunde leer	52
Die Dinge so sehen, wie sie sind	53
Momenthaftigkeit	55
Weise Aktivität	58
Das Feine durchdringt das Grobe	58
Mit in den Schlaf	59
Yogisches Sehen	60
Unendliches Feld	64
In die Yogische Welt eingehen	66
Das „wahre“ Ich	68
Gemeinsames Atmen, gemeinsames Leben	71
Glossar	75

ATEM

***Wir studieren alles Mögliche,  
aber warum studieren wir nicht  
den eigenen Atem?***

***Kein Buch und kein Lehrer  
kann uns das geben, was uns  
der Atem schenken kann.***

## **Den Atem kennenlernen**

Wo könnt ihr den Atem fühlen?

Im Brust- oder Bauchraum? Könnt ihr ihn entlang eurer Wirbelsäule spüren?

Fließt der Atem oder stockt er? Wie bewegt er sich – aufwärts oder abwärts? Ist er besonders intensiv an einem Punkt erlebbar oder im ganzen Körper? Fühlt ihr ihn um euren physischen Körper?

Konzentriert ihr euch auf den Atem oder legt ihr eure Aufmerksamkeit auf den Atem? Kontrolliert ihr den Atem oder lasst ihr euch atmen? Könnt ihr das Geatmetwerden fühlen?

Woher kommt der Atem und wohin geht er? Was atmet?

All diese Fragen solltet ihr euch stellen, wenn es euch darum geht, den Atem kennenzulernen.



***Ihr müsst keine großen  
Erkenntnisse erlangen. Ihr müsst nicht  
die Welt retten. Ihr müsst einfach  
nur atmen.***

***Wie verändert ihr euch, wenn  
ihr den Atem bewusst steuert?***

***Wie seid ihr in der Welt, wenn  
ihr Geatmetwerden erlebt?***

***Und wie erfahrt ihr euch, wenn  
ihr ohne Verbindung zum Atem lebt?***

***Ihr seid dreimal andere Menschen –  
lernt diese Unterschiede kennen.***

*Erlaubt euch, für kurze Zeit keine Probleme zu lösen, euer Leben nicht zu planen oder zu analysieren. Ihr lasst euer Leben einfach so, wie es jetzt ist. Und ihr entdeckt, wie es ist. Das Leben zu entdecken heißt, immer da zu sein, wo ihr jetzt gerade seid.*

## **Das Wunder Leben**

Fühlt euren Körper, fühlt den Atem in eurem Körper. Spürt euer Lebendigsein, das Geatmetwerden, das Pulsiertwerden.

Meist schenken wir unseren Ideen vom Leben Aufmerksamkeit. Wir sind so mit dem Analysieren und Planen beschäftigt, dass wir häufig dieses Wunder Leben komplett vergessen. Wenn wir aufhören, uns permanent einzureden, was sein soll und sein muss, können wir das Wunder Leben wieder entdecken – uns wieder über „kleine Dinge“ freuen.

Es kann eine unglaubliche Freude darin liegen, einfach nur den Atem fühlen zu dürfen.

Warum sollten wir uns nicht einfach ein paar Minuten in Ruhe lassen? Wir müssen jetzt nicht bessere Menschen sein – sondern einfach nur hier sein. Nicht mehr und nicht weniger.

Möglicherweise beschäftigen euch jetzt bestimmte Gedanken. Dann erkennt, dass sich etwas in euch dafür entschieden hat, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Aber seid achtsam: denn dort, wo eure Aufmerksamkeit ist, ist euer Leben.

Ihr habt auch die Möglichkeit, euch anders zu entscheiden – darin liegt eine unglaubliche Freiheit. Ihr könnt euch jetzt zum Beispiel auf den Atem ausrichten.

Warum solltet ihr das tun? Weil er etwas ist, was ihr nicht tut. Der Atem ist etwas Gegebenes, das euch mit Leben versorgt, auch wenn ihr euch nicht darum kümmert. Und er ist immer jetzt – er befindet sich weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft.

***Wenn ihr mit eurer Aufmerksamkeit  
beim Atem seid, verankert ihr euch  
im gegenwärtigen Augenblick.***

***Das heißt nicht, dass keine Vorstellungen  
mehr auftauchen, die in die  
Vergangenheit oder in die Zukunft weisen.***

***Irgendwie passiert alles gleichzeitig.  
Vergangenheit, Zukunft und Jetzt  
treffen zusammen und lösen sich  
wieder auf. Möglicherweise schon mit  
dem nächsten Atemzug.***