

Die
Wissenschaft des Atmens
nach den
Lehren des heiligen Vedānta

Von
Rama-Krischna.

Freie Übertragung
von
S. von der Wiesen.



DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND
WISSENSCHAFTLICHEN
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2014

Verlag: Edition Geheimes Wissen

Internet: www.geheimeswissen.com



Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Photokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-902974-22-8

Dieses Werk ist der erleuchteten Individualität
des

Swami Vivekananda

gewidmet,
der die ersten bahnbrechenden Worte über höhere *Yogi-*
Philosophie und die uralte *Vedānta-Wissenschaft* dem
Westen übermitteln durfte.



Inhalt.

Vorwort	7
1. Kapitel: Salaam-A-le-i-kum	13
2. Kapitel: »Atem ist Leben«	19
3. Kapitel: Die exoterische Theorie des Atmens	25
4. Kapitel: Die esoterische Theorie des Atmens	35
5. Kapitel: Das Nervensystem	43
6. Kapitel: Nasenatmen respektive Mundatmen	49
7. Kapitel: Die vier Methoden des Atmens	57
8. Kapitel: Wie des Yogi vollständiger Atem zu erlangen ist	67
9. Kapitel: Der äußere Erfolg des vollständigen Atmens	73
10. Kapitel: Einige Bruchstücke der Yogi-Weisheit	81
11. Kapitel: Die sieben entwickelnden Übungen	87
12. Kapitel: Sieben kleinere Übungen	95
13. Kapitel: Vibration und Rhythmisches Atmen	101
14. Kapitel: Tatsachen des psychischen Atmens	109
15. Kapitel: Weitere Tatsachen des psychischen Atmens	121
16. Kapitel: Spirituelles Atmen	135

