



Ein Hauch von *prāṇāyāma*

Eine versäumte - im rhythmischen Ablauf fällig
gewesene - Pause kann man nicht später
kompensieren, man kann aber das Prinzip
Pause neu organisieren.

Die Meinung, am Abend, am Wochenende, in den Ferien
den Stress, die versäumten Pausen, den Halt im Arbeits-
rhythmus ausgleichen zu können, ist ein schwerer,
hochgerechnet vielleicht der schwerstmögliche Fehler.

Ein deutliches Beispiel für Korrektur, also *prāṇāyāma*, ist
uns auf den Leib geschrieben, ist das Grundmodell unseres
irdischen Lebens an sich: unser Atem, der Atemrhythmus.
Der beim Einatmen aufgenommene Atem wird - in der
gleichen Atemrunde - wieder ausgeschieden

In der Pause zwischen der kosmischen Einatmung
(*puraka*) *antara-kumbhaka* und Ausatmung (*recaka*)
bāhya-kumbhaka liegt die Spanne dessen was wir
Schöpfung, Leben nennen.

Einatmung	<i>pūraka antara - kumbhaka</i>
Atempause	<i>kumbhaka</i>
Ausatmung	<i>recaka bāhya- kumbhaka</i>