

*Für dessen Tempel das Gewölbe sternklar ist,
In dessen Tempel die Sonn' ist das Bild aus Gold,
Zu dessen Tempel der Mond jeden Monat geht
Und die Botschaft jeden Vollmond hervorbringt,
Und dessen Botschaft der Mond als Wort mit sechzehn Buchstaben singt,
Zu Seiner Religion gehöre ich, Seinen Tempel besuche ich,
Seinen Namen äussere ich, in Seiner Glorie lebe ich,
Ihm erbiere ich den Lotus meines Tages,
Ihm erbiere ich den Lotus meiner Nacht.*

Diese Saatgedanken aus den Meditationen der Spirituellen Psychologie von Dr. Ekkirala Krishnamacharya geben den Ton für den Mond-Boten vom Kreis des Guten Willens. Der Mond ist das reflektierende Prinzip und Symbol des Denkvermögens. Ist es rein und klar, so kann es Eindrücke aus höheren Kreisen widerspiegeln. Besonders die Zeit des Vollmonds ist einer höheren Ausrichtung förderlich, wenn wir genug im Gleichgewicht sind. Die Ausrichtung von Sonne, Mond und Erde am Himmel hilft, die Magie vom Licht der Seele und seiner Manifestation ins Physische herab zu erfahren.

Der Mond-Bote erscheint monatlich zum Vollmond. Er enthält Gedanken aus den Lehren der ewigen Weisheit. Er möchte dazu inspirieren, sie ins praktische Leben umzusetzen.

DIE KUNST DES ATMENS

Universale Funktionsprinzipien

Ununterbrochen tritt Luft in uns ein und strömt wieder aus. Solange wir leben, atmen wir, auch ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Atmen ist ein Geschehen wie der Herzschlag, der Blutkreislauf oder die Chemie der Leber. Diese Bereiche des Geschehens stehen im Gegensatz zu den Bereichen des Tuns. Wir glauben hauptsächlich an das Tun, weil wir ständig mit Denken und Sprechen, mit den Sinnen und dem Körper tätig sind. Die Atmung öffnet einen Weg in die subtilen Bereiche des eigenen Seins.

Die Lehre bezüglich des Atmens wird immer wichtiger werden, wenn die Menschheit weiter in das Wassermann-Zeitalter eintritt, das mit Luft und Raum verbunden ist. Diese Lehre der ewigen Weisheit hat nichts mit Konzepten oder Religion zu tun, sondern mit Funktionsprinzipien, die sich nicht aufgrund von Sprache, Rasse oder Religion unterscheiden. Sie sind in uns und in der Schöpfung tätig und allen Menschen gemeinsam. Die Lehre beschreibt die verschiedenen Aspekte der Arbeit mit dem Atem und gibt uns die Technik, wie wir mit den Prinzipien arbeiten können, so dass wir uns von der Materie befreien und erheben.

Bei den Atemübungen beobachten wir für eine gewisse Zeit die Bewegung unserer Atmung. Wenn wir dies für fünf oder zehn Minuten praktizieren, werden wir etwas Bestimmtes erfahren. Es gibt dabei nichts zu verstehen, aber nach einer Woche, nach ein, zwei Monaten werden wir den Geschmack von etwas haben, was andere nicht kennen. Wir werden feststellen, dass wenn wir sprechen, es unsere eigene Stimme ist, die spricht, und wir beginnen ihr zuzuhören. Wir entwickeln eine innere Stabilität und eine losgelöste Haltung gegenüber der äusseren Welt. Bewusstes, rhythmisches Atmen führt dem Ätherkörper Energie zu und stärkt die Gesundheit.

Die Pulsierung der Seele

Die Leute halten viel von physischen Anstrengungen, um die Gesundheit zu erhalten. Sie joggen oder machen andere Übungen, und trotzdem werden sie krank. Auch mit reinstem Essen und gesündesten Gewohnheiten werden sie krank. Physische Übungen kommen einer ständigen Arbeit mit dem Atem nicht gleich, denn feinstoffliche Wirkungen sind viel mächtiger als physische. Wer regelmässig mit der Atmung arbeitet, wird selten krank und ist überdurchschnittlich gesund und stark.

Durch die Atemübungen nimmt der Vitalkörper einen speziellen Rhythmus an, durch den wir von der Persönlichkeit aus die Seele erreichen. Beim Atmen beschäftigen wir uns mit einer Wirkung der Seele und kommen dadurch allmählich näher an sie heran. Nicht die Form atmet, sondern die Seele. Sie ist in fortwährender rhythmischer Meditation. Ihre Pulsierung erhält die Atmung und das Leben der Form. Die Pulsierung der Seele geht auch nach dem Tod des Körpers weiter. So leben auch wir bewusst weiter, wenn wir uns mit der Pulsierung verbinden.

Die Pulsierung ist der subtile Aspekt der Atmung, und der subtile Aspekt der Luft wird *Prana* genannt. Das Luftelement baut eine Brücke zwischen dem abgesonderten und dem ozeanischen Bewusstsein. Die Einatmung bringt den Himmlischen Menschen und auch das Lebensprinzip in der Form von Sauerstoff in uns hinein. Die Ausatmung treibt das Kohlendioxid, das den Lebensfluss stoppt, heraus. Tiefes Atmen reichert das Blut mit Sauerstoff an, ruft mehr feinstoffliche Materie in den Körper hinein und treibt grobe Materie hinaus. Wir sollten dafür sorgen, dass unser Sprechen gut, unser Mund sehr sauber ist, und der Durchgang von der Nase zu den Lungen rein gehalten wird.

Die fünf Prana-Pulsierungen

Prana wird vom Sonnenzentrum aus durch die Luft an die Lebewesen übermittelt. Der Mensch nimmt es hauptsächlich durch das Sakralzentrum und ein Zentrum zwischen den Schulterblättern auf. Werden diese Zentren in der Morgen- und Abenddämmerung der Sonne und der Luft ausgesetzt, können wir viel Lebenskraft empfangen.

Bei den Übungen sollten wir langsam, sanft, tief und gleichmässig atmen. Wenn die Atmung nicht sanft ist, dann kann das subtile Feuer in der Luft Geschwüre an der Brücke der Nase oder in der Kehle verursachen. Wir sollten auch nicht durch den Mund atmen. Nur Menschen, die nicht gesund sind, atmen durch den Mund. Unsere Zunge sollte am oberen Gaumen liegen, ohne die Zähne zu berühren, und die Zähne sollten nicht aufeinander beißen. Dies ermöglicht eine entspannte Haltung. Wir können auch tagsüber den Mund so verschliessen. Wenn die Zunge auf dem Unterkiefer ruht, bedeutet dies, dass der Mensch übermässig animalischen Neigungen zugeneigt ist. Beim entwickelten Menschen, der auf die subtilen Energien ausgerichtet ist, ist die natürliche Lage der Zunge immer am Oberkiefer.

Die Übung, bewusst zu atmen, ist eine Angleichung des inneren mit dem äusseren Menschen, es ist etwas anderes als *Pranayama*. Atemübungen werden oft fälschlicherweise als Pranayamaübungen bezeichnet. Pranayama bedeutet reguliertes Prana und ist das Ergebnis der Übungen mit dem Atem. Es gibt fünf Prana-Pulsierungen, und wenn alle fünf Aspekte reguliert sind, so dass sich eine Synthese ergibt, wird dies *Pranayama* genannt.

Das eine *Prana*, das in den Körper eintritt, unterteilt sich in fünf Pranas. Das erste *Prana*-Prinzip nennt man *Prana*. Es arbeitet in uns als die Einatmung und versorgt den Körper mit Sauerstoff. Es ist im Bereich vom Ajnazentrum bis zum Herzzentrum tätig. Das zweite Prinzip ist *Apana*, die Ausatmung. Es arbeitet vom Solarplexus bis zu den Zehenspitzen; wenn es gut reguliert ist, ist der untere Teil des Körpers gesund. Das dritte Prinzip, *Samana*, hält *Prana* und *Apana* im Gleichgewicht. Es herrscht über den Bereich zwischen dem Herzen und dem Solarplexus. Dieses Gleichgewicht herzustellen ist eine der Hauptfunktionen der Atemübung. Das vierte Prana, *Udhana*, gehört zum spirituellen Teil des Menschen und reicht von der Nasenspitze bis ganz oben zum Kopf. Wenn dieses *Prana* aktiviert wird, funktioniert das Gehirn ausserordentlich gut. Das fünfte *Prana*, *Vyana*, durchströmt den gesamten Körper durch die Kraftlinien, die durch das Nervensystem fliessen. Es ist die alles erfüllende und durchströmende Lebenskraft.

Sind alle fünf Pulsierungen aktiv, steigen die Energien zum Brauenzentrum auf und wir erfahren die ätherische Existenz: Wir stellen dann fest, dass wir in einem Körper aus goldenem Licht existieren, auch wenn der Körper aus Fleisch und Blut stirbt.

Die Praxis der Atemübung

Bei der Atemübung setzen wir uns bequem hin und richten unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung.

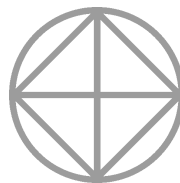
Der erste Schritt ist, für eine Weile die Ein- und Ausatmung zu beobachten, ohne dass wir dazwischen Luft anhalten oder Pausen machen. Das Denkvermögen hört langsam auf, zu viele Gedanken zu haben, ausser den Gedanken an die Atmung. Dies führt uns zur Neutralisierung von Ein- und Ausatmung, wo wir die Resonanz der Pulsierung in der Höhle des Herzens, d.h. an der Spitze des Zwerchfells erfahren. Wenn diese Resonanz vom Herz bis zum Kehlzentrum spürbar ist, können wir zum zweiten Schritt gehen: Die Einatmung anzuhalten, ohne beim Ausatmen anzuhalten. Wir sollten es nicht eilig haben, uns fortgeschrittenen Stufen zuzuwenden, solange der erste Schritt nicht klar erfahren wurde. Später, wenn diese Resonanz sich immer weiter nach oben bewegt, können wir damit beginnen, mit dem Anhalten des Atems beim Ausatmen zu arbeiten. Das wird die Pulsierung dazu bringen, sich noch weiter nach oben zu bewegen und die Berührung der Seele zu erreichen.

Wir sollten mit der Ein- und Ausatmung durch alle Zentren reisen, von der Brücke der Nase bis zum Basiszentrum. Es ist eine Beobachtung des Hindurchgehens, aber keine Konzentration. Die Idee dahinter ist, dass wir uns der Existenz der subtilen Gewebe im Körper immer bewusster werden. So können wir ihre Erfahrung empfinden, und dies macht es möglich, dass ihre Kraft durch uns arbeiten kann.

Beim Atmen sollten wir beobachten, wie die Einatmung sich an einem bestimmten Punkt in die Ausatmung umwandelt, und dann die Ausatmung in die Einatmung. Wir versuchen an jenem Punkt konzentriert zu sein, ohne ihn festzuhalten.

Sobald wir dies mit Leichtigkeit ausführen können, vergessen wir den Prozess und können in die inneren Welten eintreten. Wenn wir der Einatmung genau zuhören, gibt sie den Klang SO, und die Ausatmung den Klang HAM. SO-HAM bedeutet SAHA-AHAM, „Das bin Ich“. Es ist der Doppelklang der Pulsierung. Diesem Doppelklang des pulsierenden Prinzips zuzuhören, nennt man die Meditation der Seele. Dies ist die grundlegende Arbeit. Wenn wir sie regelmässig über mehrere Jahre machen, wird das Prana reguliert und wir treten in unser Zentrum ein.

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: Wege zum Heilen / Herkules / div. Seminarnotizen. The World Teacher Trust e.V. Edition Kulapati. D-Wermelskirchen (www.kulapati.de - www.worldteachertrust.org).



Guter Wille ist ansteckend !

Der Mond-Bote erscheint auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch. Auf Wunsch nehmen wir Sie in unseren E-mail-Versand auf (guter-wille@good-will.ch). Weitere Informationen auf www.good-will.ch . Falls Sie den Mond-Boten nicht weiter erhalten möchten, melden Sie es uns bitte. Kreis des Guten Willens