

*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 PULSIERUNG

Die Doppelbewegung

Die ewige Weisheit spricht von den universalen Gesetzen der Zeit und der Natur. Eines der wichtigsten Gesetze, die wir verstehen müssen, ist das Gesetz der Pulsierung. Es wirkt auf jeder Ebene der Aktivität, bei der Entwicklung von Galaxien genauso wie in einer Zelle. Der Raum pulsiert, und er pulsiert auch in uns. Die pulsierende Sonne hält die Planeten im Gleichgewicht einer rhythmischen Bewegung. Die Pulsierung bringt Leben, Licht und Bewegung zum Ausdruck. Pulsierung ist eine Doppelbewegung von zwei Arten von Kräften, der zentripetalen und zentrifugalen Bewegung.

Ausdehnung und Zusammenziehung lassen in uns die Nerven und Muskeln pulsieren. Dies verursacht die Atmung, die Peristaltik der Organe, die Blutzirkulation und den Herzschlag. Sie veranlasst das Nervengewebe, auf den Geist und die Umgebung zu reagieren. Der *Ayurveda* nennt das Prinzip der Pulsierung im Körper *Vaata*. Ist *Vaata* gestört, sind verschiedene Formen von Schwächen wie Verdauungsstörungen und Stabilitätsverlust die Folge. Die Pulsierung wird auch *Vayu* genannt, was manchmal mit Luft übersetzt wird; es meint jedoch das Prinzip der Bewegung im Raum, welche die Luft zirkulieren lässt.

Durch die Pulsierung kommt die „Blase“ der individuellen Seele aus dem universalen Bewusstsein hervor. Mit ihrer rhythmischen Pulsierung tritt die Seele in den Körper ein und nimmt ihren Sitz im Herzen. Die Pulsierung in uns wird auch der Lebensfaden genannt, der das Herz schlagen und die Lungen atmen lässt. Damit verbunden ist der Bewusstseinsfaden, der seinen Sitz im *Ajna*-Zentrum auf der Stirn hat. Die Pulsierung geht dem Herzschlag voraus. Solange das Herz pulsiert, lebt der Körper. Beim Zeitpunkt des Todes verschwindet die Pulsierung von der physischen Ebene. Während der Körper ins Grab gelegt wird und zer-

fällt, existiert sie jedoch weiter. Auch wir leben weiter, wenn wir uns mit der Pulsierung verbinden.

Denken und Atmung

Die Pulsierung ist subtiler als das objektive Denken, sie fährt fort zu arbeiten, selbst wenn wir schlafen. Unser Gewahrsein wird abends in das pulsierende Prinzip aufgesogen und kommt beim Erwachen wieder aus ihm hervor. Die Atmung, der Kreislauf, die Verdauung geschehen in uns, ohne dass sie bewusst wahrgenommen werden. Das Denken trägt nichts zu ihrem Funktionieren bei, ausser mit einer falschen Lebensweise ihren Rhythmus zu stören und so Krankheit zu verursachen.

Dies zeigt uns, dass das Denken ein mehr äusseres Produkt ist. Wenn es geschwätzig und aufgeregt ist, dann ist die Atmung verstärkt. Indem wir das Denken bewusst auf die Atmung ausrichten, verlangsamt sich der Atemrhythmus. Je langsamer die Atmung, desto mehr wird auch das Denken verlangsamt. Schliesslich wird es davon absorbiert und wir bleiben nur als pulsierendes Prinzip übrig. Wenn das Denken und die Atmung mit der Pulsierung verschmelzen, bleibt nur noch die Stille der Existenz. Atmung und selbst Herzschlag hören für eine Weile auf. Viele Yogis und Meister haben diesen Zustand des Seins wiederholt und sogar über längere Zeit demonstriert.

Um zum Zustand der Pulsierung zu gelangen, wird empfohlen, 2-3 Mal täglich 27 Atemzüge lang (3x3x3) den Atem zu beobachten. Wir müssen nicht besondere Atemübungen ausführen, es ist nur ein Wahrnehmen, wie man atmet. Das Atmen ist ein Geschehen in uns und nicht ein Tun. Wir müssen beobachten, wie sich die Einatmung an einem bestimmten Punkt in die Ausatmung umwandelt, und wie die Ausatmung in die Einatmung. Dort stehen die Gedanken still. Wenn wir über Jahre immer wieder über jenen

Punkt kontemplieren und dem Klang der Pulsierung, SO-HAM, lauschen, werden wir in die Pulsierung hineingezogen. Der Doppelklang wandelt sich dann um in den einsilbigen Klang OM, und der gedankenlose Zustand dehnt sich von der Atempause auf die Zeit des Atmens aus.

In diesem Zustand der Meditation sind wir ohne Körperbewusstsein und uns nur der Pulsierung bewusst. Mit der Zeit und aufmerksamer Beobachtung erkennen wir, dass die Resonanz der Pulsierung die Fähigkeit hat, sich in der Wirbelsäule nach oben zu bewegen. Wir erleben die Resonanz zunächst im Herzen, dann in der kleinen Grube am Kehlzentrum und später am *Ajna*-Zentrum. In solch einer fortgeschrittenen Kontemplation kann sich das Gewahrsein über das *Ajna*zentrum aus dem Körper hinaus bewegen und die ätherische Existenz erfahren. So haben in alten Zeiten die Menschen beim Übergang bewusst den Körper verlassen.

Die Tür zur Subjektivität

Das pulsierende Prinzip ist die Erfahrung einer blauen Weite ohne Form, und das Emporsteigen ist wie der Flug eines Vogels. In den Puranen wird der Vogel des kosmischen Atmens der Adler *Garuda* genannt. Der Adler, der mit seinen goldenen Schwingen pulsiert, steigt empor und die Sonne tritt in ihn ein. Wenn wir uns erheben, kann die Sonne, das göttliche Bewusstsein, in uns eintreten. So wird ein Eingeweihter als Adler betrachtet, und es heisst, dass viele Eingeweihte, die jenseits der Form existieren, es vorziehen, in der Form eines Adlers zu leben.

Wir möchten uns gerne mit diesen fortgeschrittenen Stadien beschäftigen, ohne die vorbereitenden Schritte zu tun. Doch solange der Körper, die Emotionen und Gedanken in Unordnung sind, können wir nicht in die subtile Existenz eintreten. Nur wenn wir die Information über die Pulsierung auf uns anwenden und über lange Jahre beständig damit üben, wird unser Leben reguliert. Dann können wir uns von der Objektivität zur Subjektivität wenden. Ein Jünger organisiert sein Leben rhythmisch, um leicht im Äusseren arbeiten und sich ins Innere zurückziehen zu können. So bringt er das pulsierende Leben der Seele auf der physischen Ebene zum Ausdruck. Wie viel wir auch darüber lesen mögen, ohne Praxis nützt es uns nichts. Wenn wir aber beginnen mit der Atmung zu arbeiten und immer mehr beim pulsierenden Prinzip in uns bleiben, finden wir Geschmack daran und allmählich öffnet sich die Tür zur Subjektivität, die Eingangstür des Ashrams.

Die fünf Pulsierungen

Die Pulsierung arbeitet im Körper auf fünffache Weise, und diese fünf Pulsierungen sollten wir verstehen, damit wir das Atmen verstehen können. Sie werden auf Sanskrit auch die fünf *Pranas* oder *Vayus* genannt.

Die erste Pulsierung, *Prana*, ist der Impuls vom Umkreis zum Zentrum. Er leitet den Vorgang der Einatmung und bringt Sauerstoff herein. Er steht mit dem Mund und der Sprache, dem Herzen und den Lungen in Beziehung. Er wirkt von der Nasenwurzel bis zum Herzen und ermöglicht die Aufnahme von Lebensenergie.

Der Verbrennungsprozess im Körper erzeugt Kohlenstoff, und dieser wird ausgestossen durch die Gegenbewegung, den Impuls vom Zentrum zum Umkreis, *Apana* genannt. *Apana* leitet den Bereich vom Solarplexus bis zu den Fusssohlen und kontrolliert die Ausscheidungsprozesse sowie die Zeugungsorgane. Unausgewogenheiten von *Prana* erzeugen Beeinträchtigung der Atmung sowie der Entwicklung der höheren Zentren. *Apana*-Störungen stehen mit Verdauungsproblemen und falschem Gebrauch der Sexualität in Verbindung.

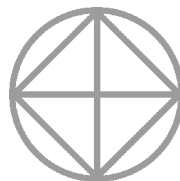
Die Lücke zwischen *Prana* und *Apana*, zwischen dem Solarplexus und dem Herzen, wird durch *Samana* überbrückt, der ausgleichenden Kraft. *Samana* tritt hervor, wenn *Prana* und *Apana* ins Gleichgewicht kommen. Es ist die Zwischenpause, wo es weder Ein- noch Ausatmung gibt und wo wir die subtile Pulsierung im Herzschlag verspüren können. *Samana* hat eine besondere Beziehung zum Magen, zur Ernährung, die in einem guten Gleichgewicht sein sollte. *Samana* bewirkt eine Veränderung der Ausrichtung von Selbstbezogenheit zu Selbstlosigkeit und führt zur aufsteigenden Bewegung, *Udana*.

Udana bewegt sich im Bereich des Gehirns, zwischen Nase und Kopfspitze. Diese Pulsierung wird am dritten Auge erfahren, sie führt das menschliche Bewusstsein in die göttlichen Bereiche. Die Verbindung von *Samana* und *Udana* hebt die Spaltung zwischen dem inneren und dem äusseren Menschen auf und es entsteht Einheit.

Die fünfte Pulsierung, *Vyana* genannt, bleibt als der Hintergrund der anderen vier, sie durchdringt den ganzen Körper mittels der feinstofflichen Energiebahnen und der Blutbahnen. Durch *Vyana* erfährt sich der Mensch als eine Verkörperung von Licht und erkennt den Lichtkörper innerhalb des materiellen Körpers.

Diese fünf Pulsierungen müssen zur Synthese gebracht werden, um zu den höheren Ebenen unseres Wesens emporsteigen zu können. Diese Regulierung wird im Yoga *Pranayama* genannt, reguliertes *Prana*, die vierte Stufe beim Yoga. Es meint nicht die Atemübungen selbst, sondern das Resultat der Übungen, wodurch die folgenden Stufen dann leicht erreicht werden können. Wenn wir bewusst in dem subtilen pulsierenden Prinzip bleiben, ist das Ziel des Yoga, *Samadhi*, erreicht: eins mit dem Herrn zu sein.

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: *Auf den unsichtbaren Meistern hören / div. Seminarnotizen*. - E. Krishnamacharya: *Spirituelle Psychologie*. 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