

*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.

WIND DES WASSERMANN 6: SUSHUMNA

Die Nadis

Unserem physischen Körper liegt ein subtiler Körper zugrunde, welcher auch der ätherische oder Vitalkörper genannt wird. So wie der physische Körper von Nervenbahnen durchzogen ist, die vom Kopf aus durch die Wirbelsäule in alle Teile des Körpers laufen, geht auch durch den subtilen Körper ein Geflecht von Kraftlinien. Sie bilden die Grundlage, um die herum der physische Körper aufgebaut wird, und geben ihm seine Gestalt. Diese Kraftlinien werden im Osten *Nadis* genannt, sie ermöglichen die vitalen Funktionen des Körpers. Mangels eines angemessenen Begriffs werden die *Nadis* oft auch mit Nervenbahnen übersetzt, doch dies ist nicht korrekt. Es gibt kein äquivalentes Wort auf Deutsch. *Nadis* sind Energiekanäle, welche dem Wesen nach elektrisch sind und auf der ätherischen Ebene Gewahrsein in alle Winkel des Körpers verteilen. Sie unterscheiden sich von den lebenstragenden Kanälen, deren Sitz im Herzen ist, während die *Nadis* ihren Sitz im Kopf haben und ein vom Gehirn ausgehendes dichtes Netz darstellen. Einige der *Nadis* verdichten sich in der Entwicklung des Körpers zu Nerven, andere bleiben subtil.

Da die *Nadis* für das physische Auge nicht sichtbar oder anatomisch auffindbar sind, werden sie von der medizinischen Wissenschaft nicht anerkannt. Doch die Yoga-Wissenschaft weist darauf hin, dass das Zerlegen eines Magneten seine Kraftlinien gleichfalls nicht lokalisieren kann; dennoch sind sie wirksam, ebenso wie elektromagnetische Wellen. Wenn die Kraftlinien im Körper gut funktionieren, ist auch der Körper in einer guten Verfassung.

Der *Ayurveda* spricht von 72.000 Hauptnadis mit zahlreichen Nebenlinien. Nach einer anderen Zählweise gibt es im menschlichen Körper 3.300 *Nadis*, die von 33 *Deva-Intelligenzen* geleitet werden; jede lenkt 100 *Nadis*. Die *Nadis* bilden im Körper sieben Hauptzentren, welche Ener-

giewirbeln ähneln und durch die endokrinen Drüsen wirken. Im unentwickelten Zustand gleichen sie Scheiben, *Chakras*, im entfalteten Zustand Lotussen. Sie befinden sich entlang der Wirbelsäule, vom Kopf bis zur Basis. Im Physischen ist die Wirbelsäule die zentrale Stütze des Körpers, und auch im feinstofflichen Körper läuft durch diese Säule der zentrale Energiekanal, der *Sushumna* genannt wird. Zusammen mit den Kraftlinien von *Ida* und *Pingala* bildet sie ein Dreieck von Kräften, das mit den drei göttlichen Grundqualitäten, Strahlen, Farben und Klängen in Verbindung steht und in uns als Geist, Seele und Materie existiert.

Wir können dieses Dreieck von *Ida*, *Pingala* und *Sushumna* als Punkte auf der Stirn visualisieren, *Ida* über dem linken Auge, *Pingala* über dem rechten Auge, und dazwischen verläuft die *Sushumna* mit ihrem Zentrum oben am Haaranfang. *Ida* wird auch „*Chandra Nadi*“ genannt, das Mondnadi, *Pingala* „*Surya Nadi*“, das Sonnennadi, und *Sushumna* „*Agni Nadi*“ oder das *Nadi* der feurigen Energie. Die lunare Energie wirkt durch das linke Auge, die solare Energie durch das rechte Auge und die Aktivität des Feuers kommt durch den Spalt, der zwischen Zirbeldrüse und Hypophyse besteht. Die drei werden auch das kosmische, das solare und das Reinigungsfeuer genannt oder auch die drei Augen *Shivas*, und auf der Seelenebene die drei Augen der Weltmutter.

Die drei Ströme

Der Strom der Energie beginnt im Kopfzentrum. Beim Herabkommen manifestiert sich dann die eine Energie als dreifältig. Die eine Linie führt den Geist, die andere die subtile Materie. Mit Hilfe des Geistes leitet sie die Abstufungen der Materie durch alle Ebenen. Das Gleichgewicht zwischen beiden, Geist und Materie, finden wir in der *Sushumna*. Beim Abstieg wendet sich die Materie dem linken Strom zu, *Ida* genannt, und der Geist dem rechten, *Pingala*. Der *Ida*-

Kanal bewirkt die Materialisierung oder Formwerdung, der *Pingala*-Kanal die Vergeistigung oder die Entmaterialisierung. Die *Sushumna*, die ausgleichende Energie zwischen beiden, bewirkt die scheinbare Existenz, welche den Körper im Gleichgewicht hält.

Die Energieströme treffen im *Ajna*-Zentrum zusammen und kreuzen sich in der *Sushumna*. Dort erfahren sie ihre erste Umkehrung. Sie kreuzen sich erneut am Kehlzentrum und vollziehen eine zweite Umkehrung. Nach einer weiteren Umkehrung im Herzzentrum treffen sie sich schliesslich im *Muladhara*, dem Basiszentrum. Je tiefer die Energien kommen, desto mehr herrscht die Materie und ihre Vielfalt vor. *Ida* steht für Verschiedenartigkeit, *Pingala* für Einheit und *Sushumna* für Synthese. Die drei Ströme werden häufig auch mit einem Symbol von zwei Schlangen dargestellt, die sich um einen zentralen Stab winden. Der Stab wird auch der magische Stab der Einweihung genannt. Die *Sushumna* wird zum magischen Stab, wenn die Verbindung mit dem höchsten Punkt hergestellt ist und so symbolisch gesprochen aus dem Eisenstab ein Magnet wird.

In Indien werden diese drei Ströme auch *Ganga* bzw. *Ganges*, *Yamuna* und *Sarasvathi* genannt. Der *Ganges* wird als *Ida* betrachtet und der *Yamuna* als *Pingala*. Der *Ganges* ist berühmter und wird von den Indern als der heiligste der Flüsse betrachtet, doch *Krishna* wird immer an den Ufern des *Yamuna* gefunden. *Yamuna-Pingala* verleiht spirituelle Erfahrungen und das Erleben der Nähe des Meisters und letztlich der Gegenwart der Mutter als Licht. Die Farbe von *Pingala* ist die Honigfarbe, die transparente goldgelbe Farbe. Es heisst, dass die Seele in den erhabensten Stadien mit *Krishna* tanzt, mit dem universalen Bewusstsein.

Die Seele wohnt zwischen den beiden heiligen Flüssen, die vom Subtilen zum Groben und vom Groben zum Subtilen strömen. Es heisst, dass am Zusammenfluss von *Ganges* und *Yamuna* ein dritter, unsichtbarer Fluss hinzukommt, der *Sarasvathi* genannt wird und die *Sushumna* repräsentiert, die sich beim ausgeglichenen Zusammentreffen der beiden anderen Ströme manifestiert. Der Ort des Zusammenfließens hiess früher *Prayaga* und heute *Allahabad*, der Wohnort *Allahs*. Von diesem Ort heisst es in den Schriften, dass dort hohe Eingeweihte Lord *Maitreya* treffen, der dort meditiert. Auch heute noch gilt der Ort des Zusammenfließens trotz Umweltverschmutzung als ein sehr guter Ort, um in den Stunden der Morgendämmerung zu baden und zu meditieren. Die Vereinigung, über die beim Zusammenfluss kontempliert wird, liegt im *Ajna*-Zentrum, das den Bereich des Wassermanns darstellt. Wenn die Energien sich treffen, erstrahlt das Licht.

Die strahlende Kraftlinie

Um den Ausgleich der Energien zu erlangen, können wir über die Ein- und Ausatmung kontemplieren und dabei den Strom der *Sushumna* als Pulsierung in uns empfinden, als strömendes Bewusstsein. Diese Visualisierung hilft, das Denken über die äusseren Welt hinaus in das innere Be-

wusstsein zu erheben. Innerhalb der Wirbelsäule befindet sich die Säule der *Sushumna*, und im Innersten befindet sich die wesenhafte Energie von *Atman* als Gewahrsein und Licht. Die strahlende Kraftlinie ist der Aufenthaltsort der Seele, die zentrale Achse in uns. Sie entspricht auch der Achse unseres Planeten. Das im Inneren strömende Bewusstsein erstrahlt in allen Regenbogenfarben, beginnend mit elektrisch-blau. Der elektrische Bewusstseinsstrom wird *Chitrini* genannt. Er ist der Kern unseres Wesens. Wir können nicht sagen, dass er uns gehört, sondern es ist der erhabenste Teil des Selbst, der wir sind.

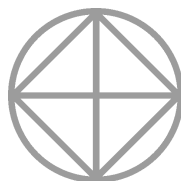
Der Pfad des Aufstiegs

Der nach oben gerichtete Pfad der *Sushumna* wird auch die Jakobsleiter des Aufstiegs genannt oder der Pfad der Meister der Weisheit. Die verschiedenen Zentren vom Basis- zum Kopfbereich sind die Stufen der Leiter, die von der Persönlichkeit zur Seele und zur Überseele führen. Es gibt eine Öffnung zur Leiter von der Basis der Wirbelsäule her; sie wurde in alten Zeiten vom *Hatha-Yoga* aus beschränkt durch Stimulierung der *Kundalini*, und dies wird heute nicht mehr empfohlen. Der königliche Yogapfad, im Sanskrit *Raja-Yoga* genannt, beginnt im Herzzentrum und steigt über die Kehle zum *Ajna*-Zentrum auf. Die vertikale Aufwärtsbewegung bringt alle Lotusse in eine Linie. Der Pfad des Aufstiegs, die *Sushumna*, ist wie ein Faden, auf dem alle Lotusse aufgereiht sind. Die Girlande aus goldenen Lotusen schmückt den Jünger auf dem Pfad, und wenn er das Kopfbereich erreicht, krönt ihn dort das Juwel im Lotus, *Mani Padme*. So wird er zu einem König in seinem Reich.

Die ganze Yoga-Praxis des Ausgleichs der Energien geschieht im Alltagsleben. In allen Lebensbereichen muss Gleichgewicht erlangt werden. Gleichgewicht bringt uns zum Zentrum zurück und ermöglicht den Aufstieg. Dies ist der goldene Mittelweg, wo weder die linke noch die rechte Seite betont wird. Moderate Aktivität in allen Lebensbereichen - Familie, Beruf, Gesellschaft, im Umgang mit Geld und anderen Dingen - schafft die Grundlage für den Aufstieg.

Das Herzzentrum ist die Tür zur inneren Existenz. Im Herzen gibt es eine Öffnung, und der heilige Klang OM führt uns in die inneren Räume hinein. Wir können visualisieren, wie wir uns mit dem OM die *Sushumna* entlang nach oben bewegen und sogar über den Kopf hinaus. Diese Visualisierung muss geübt werden, die Information alleine hilft nicht. Wir benutzen das OM wie ein Licht und stellen uns vor, dass wir oberhalb des Körpers bleiben, in der Weite des Blaus. Wenn die Vision verschwimmt, dann stimmen wir erneut das OM an. So erfahren wir das OM innerhalb der Säule der *Sushumna* und auch als ein Geschehen im Raum.

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: *Uranus - Der Alchemist des Zeitalters / div. Seminarnotizen*. - E. Krishnamacharya: *Okkulte Anatomie. 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