

*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.

ZEICHEN DER TRANSFORMATION 11: DAS ELEMENT LUFT

Die Lebenspulsierung

Wenn wir in das Innere eintreten und aufmerksam beobachten, dann stellen wir als erstes fest, wie Luft in uns ein und ausströmt. Dies wissen wir natürlich, aber normalerweise beobachten wir es nicht. Beim Einatmen ziehen wir Luft von aussen in unsere Lungen. Wenn wir ausatmen, stossen wir sie mit unseren Lungen wieder hinaus. Die Luft innen und die Luft aussen sind miteinander verbunden, ja sie sind eins. Was der Planet ausatmet, atmen wir ein. Durch die Luft atmen wir die vom Grün des Planeten erzeugte Lebenskraft in Form von Sauerstoff ein und atmen die verbrauchte Luft als Kohlendioxid wieder aus; von den Pflanzen wird es wieder in Sauerstoff umgewandelt. Nehmen wir verbrauchte Luft auf, so nimmt unsere Vitalität ab; wir werden müde und unkonzentriert.

Ohne die Bewegung der Luft hört die Lebenspulsierung auf. Verschmutzte Luft, Zigarettenrauch oder giftige Gase erzeugen Krankheiten. Wir müssen darauf achten, durch gute, frische Luft die Vitalität zu erhalten und dass das Haus, in dem wir leben, für Licht und Luft offen ist. Orte in der Nähe von Wäldern, Meeren, Flüssen usw. haben viel frische Luft. Auf überfüllten Plätzen, in Räumen mit Klimaanlage, in stark verschmutzten Gebieten usw. ist die Menge an *Prana*-Luft sehr begrenzt.

Die Luft stellt unseren Kontakt mit der Umgebung her; wir teilen sie mit den anderen Lebewesen, ja sie verbindet uns als Einzelwesen mit der Gruppenexistenz. Der Übergangspunkt ist die Kehle. Im Kehlzentrum treffen sich die subjektive und die objektive Welt. Hier wird das Äussere und das Innere voneinander getrennt. Die Luft führt aber auch den Brückenbau zwischen der abgetrennten Bewusstseinsseinheit und dem Bewusstseinsganzen durch. Aus diesem Grund wird die Luft als die direkte, wahrnehmbare Gegenwart Gottes bezeichnet, als Übergang zu dem Gött-

lichen, was wir nicht wahrnehmen können. Die Elemente Erde, Wasser und Feuer können wir sehen. Das Element Luft können wir spüren, aber nicht sehen. Es führt uns über den sinnlich wahrnehmbaren Bereich hinaus.

Vayu

Der subtile Aspekt der Luft wird im Osten *Vayu* genannt. *Vayu* ist der Intelligenzaspekt der Luft, das Prinzip, nach dem sich die Luft im Raum bewegt. In einer Anrufung sagen wir: „*Namaste Vayu*“. Verehrung dir, oh Intelligenz der Luft; du bist wahrlich der wahrnehmbare Gott für mich, die direkte Wahrnehmung von *Brahman*.

Vayu ist der Träger des Lebens, das durch die Luft zu uns kommt. Er leitet das Atmungssystem in uns und existiert vor allem in den Nasenlöchern. Er arbeitet ununterbrochen in uns und baut die Brücke zwischen dem abgesonderten und dem ozeanischen Bewusstsein. Nicht wir atmen ein und aus, sondern das pulsierende Prinzip, das von ihm geleitet wird. Meister EK sagt: „Das Gottesbewusstsein in uns atmet seine eigene Luft. Diese Luft gehört ihm. Dieses Eigentum, das wir als unser eigenes betrachten, gehört ihm, nicht uns. Es ist eine Hypothek von der Gott-Bank.“ Luft hat eine grosse reinigende Wirkung, wenn sie sich bewegen kann. Deswegen sagt *Lord Krishna* in der *Bhagavad Gita*: „Unter den reinigenden Elementen bin ich *Vayu*.“

Energiebewegung

Die Luft kann nur reinigen, wenn sie durch den Raum hindurchzieht. Der Wind setzt gestaute Energien in Bewegung und das Licht verbrennt Unreinheiten. Daher sollten beim Hausbau die Windrichtungen studiert und die Fenster so angeordnet werden, dass der Wind mit einem geraden

Durchgang gut durch das Haus ziehen kann. Das Schlafzimmer sollte dort liegen, wo der Wind die Luft hereintragen kann; wenn möglich sollten wir auch nachts die Fenster nicht schliessen, sondern uns warm zudecken. Wenn die Luft nicht hindurchziehen kann, sammelt sich übler Geruch an. Ein übelriechendes Haus bedeutet, dass darin nicht genügend *Prana* hinein gelangt, um die Unreinheiten hinauszutreiben. Orte, durch die keine Luft strömt und in die das Licht nicht eindringt, sind Plätze, an denen es nicht viel Gewahrsein und Leben gibt. Auch dunkle Badezimmer oder Küchen sind gefährlich. Wir können nicht in Häusern leben, die unsere Energie aufsaugen und krankmachend sind. Ein Haus, in dem die Luft nicht zirkuliert, ist wie ein Körper, in dem die Atmung nicht arbeitet. Für eine gute spirituelle Praxis müssen wir dafür sorgen, dass wir in einem Haus leben, in dem es genügend Luftzug und Sonnenlicht gibt. Wenn es im äusseren Haus nicht möglich ist, sollten wir wenigstens im Haus unseres Körpers die benötigte Luft und das Licht hineinlassen. Ein Spaziergang in der frischen Morgenluft bringt mentale Klarheit, vitale Energie und allgemeines Wohlbefinden.

Im Allgemeinen atmen wir nicht genug, wir nehmen nur ein Viertel unserer Lungenkapazität auf. Wenn wir tief einatmen und auch vollständig wieder ausatmen, tritt viel Lebensenergie in uns ein und Unreinheiten gelangen wieder hinaus. Es ist sehr gut, regelmässig morgens und abends für einige Zeit langsam, sanft, tief und gleichförmig ein- und auszuatmen. Wir gelangen in die Bewegung der Atempulsierung, indem wir beobachten, wie an einem bestimmten Punkt etwas in uns die eingeatmete Luft wieder nach draussen wirft und dann ab einem weiteren Punkt die Ausatmung in die Einatmung umschlägt und die Luft von draussen wieder in uns einströmt. Durch diese Beobachtung richtet sich unser Denken auf das Geschehen in unserem Inneren.

Wenn wir uns gedanklich mit der Bewegung der Luft beschäftigen, verbinden wir die Luft in unserem Inneren mit der Luft ausserhalb. Wir folgen dem Bewusstseinsfaden bis in den Raum des inneren Tempels in der Pulsierung des Herzens. So gehen wir mit der Luft nach innen und können dort unsere wahre Identität finden. Vom Herzen aus erfahren wir den Himmel als die Grenzenlosigkeit unseres Wesens. Wir sind weder durch Gedanken noch Atmung begrenzt, frei wie ein Vogel am Himmel.

Das Herz- oder *Anahata*-Zentrum ist mit dem Element Luft und mit der *buddhischen* Ebene verbunden. Die Qualität der Luft ist reichliches, ausgiebiges Leben, das uns die Berührung des Feinstofflichen vermittelt. Es ist der „reiche Wind“ der Wassermann-Konstellation *Dhanishta*. Dieser Reichtum ist nicht reicher Besitz, sondern er umgibt Personen, welche innerlich reich sind und keinen Dingen im Leben hinterherlaufen.

Der Berührungssinn

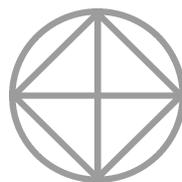
Der mit der Luft verbundene Sinn ist die Berührung. Der Tast- oder Berührungssinn wurde in der 2. Wurzelrasse entwickelt, während die erste Rasse nur den Gehörsinn besass. Das mit der Berührung verbundene Sinnesorgan ist die Haut, welche die Verbindung und Trennlinie zur Objektivität darstellt. Es gibt subtile Ebenen der Berührung, nicht allein die physische. Die emotionale Berührung zieht uns zu anderen Menschen. Die Berührung des Herzens trägt heilende Wirkung in sich; dies kann intuitiv bei Heilungsarbeit verwendet werden. Der Äther überträgt das Licht und die Berührung der Seele, was auch ein Ausdruck des Lufterelements ist. Menschen mit einem hoch entwickelten ätherischen Berührungssinn übermitteln innere Energien durch ihren strahlenden Ätherkörper.

Doch es kann auch Probleme bei der Übertragung von Energien geben. Durch Berührungen entstehen subtile Wirkungen in unserem System, welche widerhallende Wellen erzeugen. Ein exzessiver Gebrauch des Berührungssinnes stört die vitale Luft im Körper; er verursacht innere Unruhe und Spannungen und kann zu Krankheiten führen. So sagen die Weisheitslehren, dass häufiges Küssen, Umarmen und gegenseitiges Berühren die Energiemuster des eigenen Körpers durcheinander bringt. Insbesondere die Berührung des Sexualakts kann eine stark bindende Wirkung haben. Wenn der physische Körper gut organisiert ist und richtig mit den vom Ätherkörper übermittelten Energien umgehen kann, bringt die Berührung die innere Luft durch die Herzensqualität harmonisch zum Ausdruck.

Die Wassermann-Nahrung

Die subtile Energie der Luft, *Prana* genannt, gilt als die angemessenste Nahrung im Wassermannzeitalter. Durch tiefes Atmen von frischer Luft nehmen wir viel *Prana* zu uns und brauchen nicht mehr so viel Energie durch Essen aufzunehmen. Wer morgens und abends über längere Zeit mit dem Atem arbeitet, verbrennt das Fett und der Körper vibriert von Energie. Es gibt Menschen, die sich so von schwerer zu leichterer Nahrung zuwandten, dann zu Wasser und die schliesslich nur Luft und Sonnenlicht essen. *Yogananda* schildert die Begegnung mit einer Frau, die über 50 Jahre sich nur von Luft und Licht ernährte und deren Augen machtvoll strahlten, da sie voller Sonnenenergie war. Der rechte Umgang mit Licht und Luft bekommt auf dem spirituellen Pfad eine immer grössere Bedeutung.

Verwendete Quellen: K.P. Kumar: *Okkulte Meditationen / Saraswathi - Das Wort / 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