

Magisches Training
von **JOACHIM WINCKELMANN**
VERLAG RICHARD SCHIKOWSKI BERLIN

Scanned by Detlef 

Die Magischen Handbücher

Alle Rechte vorbehalten, Druck und jegliche Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages Copyright 1980 by Verlag Richard Schikowski montage + satz martin schmidt, Berlin Drude: Buchdruckerei Dieter Dressler, Berlin

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort
Einführung
Der Mensch des Wassermannzeitalters
Der magische Weg
Die Überwindung des Schicksals
Grundbegriffe
Von der Weisheit des Ostens
Synthetisches und analytisches Denken
Die Gültigkeit des Gottesbegriffes
Karma und Samsara
Was ist Yoga?
Die 4 Arten des Bewußtseins
Die 5 Yoga - Systeme
Ziel des Yoga
Yogasitz
Körper - Seele - Geist
Materie und Energie
Die verschiedenen Körper
Gesund - Gut - Glücklich
Geistiges Heilen
Tages - , Unter - und Oberbewußtsein
Psychosomatik
Was ist Magie?
Das Primat des Geistes.
Mentale Isolation - Bereitschaft - Abmachung
Mentale Bündelung, mentaler Austausch
Bildzauber
Diesseits - und Jenseitswelt
Lucide - transzendente - transzendente Welt
Die magischen Übungen
Die Grundübung
Die Kunst des Yoga - Atmens
Prana
Verschiedene Arten des Atems
Meditation
Die 4 Arten des Denkens

Meditationsübungen
Kontemplation und Intuition
Konzentration
Gegenstand der Konzentration
Konzentrationsübungen
Symbole
Erklärung der Symbole
Konzentration auf hörbare und unhörbare Klänge
Konzentration auf andere Sinne
Vom inneren Wachsein.
Extinktion - Entlassener Gedanke
Das Mantram
Dharana - Dhyana - Samadhi
Buchstabenübungen
Geschichte
Praxis der Buchstabenübungen
Geistiges Heilen
Wirkungen auf den Körper
Tabelle der Planetenzuordnungen
Die magischen Querverbindungen
Namenskabbalistik
Äußere Erscheinungen
Eigene Beobachtungen
In hohen Regionen
Runen
Mentale Radiästhesie
Verschiedene Einflüsse
Räucherungen
«Bannkreis
Schulung geistiger Kräfte
Wer ist für was geeignet?
Positive Gedankeneinstellung
Helfer und Beisitzer.
Äußere Bedingungen
Hellsehen - hören - fühlen
Hilfsmittel
Psychometrie
Telepathie
Hellhören
Hellfühlen
Mediales Schreiben
Mediales Sprechen
Mediales Malen
Mediales Musizieren
Mandala und Yantra
Chinesisches Mandala
Magisches Training im Alltag

Vorwort zur zweiten Auflage

Die gute Aufnahme der ersten Auflage macht heute bereits eine zweite nötig. Zahlreiche Briefe meiner Leser aber haben bewiesen, wie viele Fragen offen geblieben sind, die trotz der großen Konzentration des Gesagten in der ersten Auflage keine genügende Erklärung finden konnten. Dank des Entgegenkommens des Verlegers ist es nun möglich, die neue Auflage in erweiterter Form herauszubringen. Ferner wurde das Kapitel über die Runenübungen herausgenommen. Diese werden in einem besonderen Band ausführlich behandelt. Hierdurch wurde die Möglichkeit gegeben, den Inhalt bedeutend zu erweitern und neu zu gestalten.

Außerdem ist es durch eine eigenartige Verkettung von Umständen möglich gewesen, in der neuen Auflage ein seltenes Mandala zu veröffentlichen, das einem chinesischen Geheimorden angehört und für Übungen mannigfachster Art außerordentlich wertvoll ist.

Andere zugehörige Gebiete wie die wichtige Lehre der Chakras, die Radiästhesie als Diagnostikum für den Übenden, die Tesbyschnur, die Tattwas, die magischen Farbenwirkungen, die Feinkraftstrahler, ihre Herstellung und Verwendung usw. werden in einem zweiten Bande behandelt, der sich dem vorliegenden in Kürze anschließen soll.

Mein aufrichtiger Dank gebührt dem Verleger, dessen Initiative diese großzügige Erweiterung des Buches ermöglicht und meiner lieben Frau, die mir wie immer seit vielen Jahren helfend und kritisch zur Seite gestanden hat.

Bad Neustadt/Saale.

Der Verfasser

Einführung

Wir leben in einer besonderen Zeit. Das Fischezeitalter versinkt und das Wassermannzeitalter steigt herauf.

Diese Weltwende bringt für die ganze Erde die größten Erschütterungen aller Art mit sich. Die irdischen Katastrophen häufen sich in ungeahntem Maß. Vor allem aber unterliegt der Mensch, das labilste Wesen der Erde, diesem Wandel, von dessen Ausmaßen wir uns heute noch keinen rechten Begriff machen können. Wir alle verspüren es am eigenen Leibe, wie allein das Tempo der Zeit sich immer mehr vervielfacht. Die Erlebnisfülle eines einzigen Menschenlebens ist größer als die von fünf Ahnen. In gleichem Maße angewachsen ist alles seelische Erleben. Not und Angst, Freude und Schmerz scheinen sich unaufhaltsam steigern zu wollen. Aus den vier apokalyptischen Reitern ist eine Horde geworden, die uns körperlich und seelisch zu zermalmen droht.

Wie sollen wir das alles überwinden? Denn überwinden müssen wir alle Not der Zeit, unser Schicksal, alle Bedrängnis, oder wir zerbrechen daran.

Oder - wir liefern uns den Dämonen, den Sendboten Luzifers aus, deren wachsende Macht jeder einigermaßen Einsichtige sich jeden Tag deutlicher vor Augen führen kann!

Niemals kann es im Plane allerhöchster Führung liegen - ganz gleich, wie wir sie nennen und in welcher Form wir sie anbeten - daß der immer steiler werdende Weg unserer Entwicklung zu einer Klippe führt, von der wir uns selber herabstürzen.

Wo liegen die Wege, diesen Absturz zu vermeiden und neue Bahnen zu finden, auf denen wir die große Wende mit all ihren Geburtswehen überwinden und das Schiff unseres Lebens sicher in das neue Zeitalter hineinsteuern können, in dem uns eine Zukunft erwartet, die wir uns heute in unserer Phantasie nicht auszumalen imstande sind.

Wir müssen bei uns selbst beginnen! Ehe wir das Schicksal der Welt überwinden, müssen wir unser eigenes erkennen und lenken lernen. Denn diese Lenkung ist möglich. Wir sind keine Marionetten eines unbekanntes Gottes, Dämons oder Puppenspielers, der uns zu willenlosen

Figuren macht, die er zu seiner Belustigung tanzen läßt. Nur in großen Linien ist unser „Werden, Sein und Vergehen“ an eine große Linie gebunden, dadurch bedingt, daß wir mitten in einem ungeheuren kosmischen Getriebe stehen, in dem alles auf uns wirkt, und jede Ursache eine bestimmte Wirkung auslösen muß. Hierdurch wird der Eindruck hervorgerufen, alles sei nur ein Getriebe unendlich vieler Zahnräder, die ineinandergreifen. Aber Gott hat die ersten Menschen nach dem Sündenfall, nach

ihrem einwandfreien Ungehorsam nicht vernichtet, sondern sie nur aus dem Paradiese vertrieben. Er gab ihnen damit die Freiheit des Handelns, die sie mit dem Verluste des Paradieses freilich teuer genug erkaufte haben. Und er gab auch Luzifer die Macht, von nun an die Menschen zu versuchen.

Wir betreten im folgenden einen uralten Weg, der heute leider viel zu wenig begangen ist. Man kann ihn den „magischen Weg“ nennen. Unzählige hat er seit tausenden von Jahren geholfen und sie geleitet den Alltag zu überwinden, der ihnen oft die gleichen Hindernisse entgegenstellte wie uns heute. Dabei ist dieser Weg sehr einfach. Wir brauchen keine teuren Apparate und Kuren. Jede freie Zeit - und sei sie noch so kurz - kann ausgenutzt werden und hilft uns ein Stück weiter. Mit dem sich steigernden Gefühl unserer körperlichen und seelischen Gesundung bemerken wir freudig, wie auch uns der Alltag sich wandelt bis in die kleinsten Dinge, die uns bisher bedrückt und gehemmt haben.

Unser Ego, unser persönliches Ich, wandelt sich völlig. Wir werden neue Wesen in einer neuen Haut. Einfach sind auch die Mittel.

Das magische Training ist der Praxis gewidmet. Ohne langatmige Erörterungen und Diskussionen wendet es sich an den „westlichen Menschen“, um ihm zu helfen. Wir bedienen uns dazu vor allem dreier Disziplinen, die Grundpfeiler für alles weitere sind. Sie entstammen dem Osten, weil wir Entsprechendes nicht besitzen. Außerdem haben sie den unzweifelhaften Vorzug, bereits einige tausend Jahre mit stets gleichem Erfolg angewandt zu werden, eine Tatsache, die auch dem hartnäckigsten Skeptiker und Zweifler zu denken geben muß.

Diese drei Disziplinen sind:

1. die Kunst des Yogaatmens, 2. die Konzentration, 3. die Meditation.

Haben wir uns hinreichend geschult, wenden wir sie auf eine Methode an, die wahrscheinlich noch viel älter ist. Es ist die Lehre der Buchstabenübungen. Sie ist außerordentlich einfach, führt jedoch zu den überraschendsten Resultaten - besonders in Richtung der Heilwirkung auf den Körper;

Eine Erweiterung der Buchstabenübungen sind die Runenübungen.

Die ersteren wirken mehr auf den Körper, die letzteren mehr auf das Seelische und Geistige in uns. Bei allen diesen Übungen spielen besondere Zentren eine Rolle, die im Astralkörper (die „Chakras“ oder „Lotosblumen“) liegen und durch diese Arbeit „erweckt“ werden. Näheres hierüber wird im folgenden Bande erläutert werden.

Sind wir in diesen Dingen hinreichend fortgeschritten, können wir uns einer höheren Stufe geistigen Trainings zuwenden.

Durch die Anwendung der „Mandalas und Yantras“ lernen wir höhere Stufen unseres Bewußtseins erreichen, in denen wir über alle Fragen des Lebens, die wir stellen, Antworten erhalten, wie uns Ähnliches mit unserem Alltagsverstande in keiner Weise möglich ist. Wir können sagen, wir haben den Anschluß an die „Akashachronik“ gefunden, an das „Allwissen“, an den „ewigen Urgrund“, oder aber wir haben uns der „Intuition“ geöffnet, diesem Geschenk der Götter, das selbst große und nüchterne Gelehrte als ein solches empfunden haben.

Wissen wir ein wenig vom Tao und alter chinesischer Weisheit, werden wir an „Aggartha“ denken müssen, an das unterirdische Reich, verborgen in geheimnisvollen Höhlen tief im Innern der Erde, ebenso aber auch in uns selbst. Ein Tor der „Nephritstadt“ dieses Königreiches hat sich

geöffnet und wir dürfen für wenige Augenblicke in seine Herrlichkeiten schauen und ein Körnchen Weisheit und Wissen mit hinaufnehmen auf unseren Erdenweg.

So führt uns das magische Training in eine Denkweise ein, die zuerst dem westlichen Menschen fremdartig und wenig glaublich erscheinen mag, weil er gewohnt ist, dauernd rationalistisch - mechanistisch zu denken. Sobald er sich aber ein einziges Mal zu dem Entschlusse durchringt, den Gott, den er bis jetzt als unfehlbar angebetet hat und der Kausalität heißt, etwas kritischer zu betrachten, nur etwa so wie es ihm heute seine größten und schärfsten Denker, die Atomphysiker, vordenken, wird ihm auch der Schritt leichter zu einer Weltanschauung, in der dieser Götze des vorigen Jahrhunderts entthront ist und an seine Stelle das tritt, was Mohlberg so treffend das Primat des Geistes, nämlich seinen Vorrang und seine Macht über die Materie genannt hat. Neigen wir mehr dem mystischen Wege zu als dem magischen, kann uns die „mystische Meditation“, die „Kontemplation“ bis in jene Bereiche führen, die uns die deutschen Mystiker geschildert haben als die „höheren Taufen“, die »geistige Wiedergeburt“. Sie führen uns bis in das Erlebnis der „Unio Dei“, das sich mit Worten nur noch sehr unvollkommen oder gar nicht mehr ausdrücken läßt.

Wenn wir uns genügend geschult haben, können wir versuchen, in uns Fähigkeiten zu erwecken, die fast in jedem von uns in irgend einer Form schlummern. Nicht nur uns, sondern auch unseren Mitmenschen können wir durch sie bei entsprechender Entwicklung in mannigfacher Weise helfen. Kerneiz, einer der gründlichsten Kenner des Yoga sagt: „Unter diesem Gesichtspunkt sollte man die Erlangung außernormaler Fähigkeiten und Kräfte nicht in der Weise verurteilen wie dies häufig geschieht.“

Wir werden also versuchen, solche Fähigkeiten zu finden, die wir nützlich verwenden können wie z. B. die Möglichkeit, durch das Pendel Wasseradern zu finden, die als Brunnen von größtem, praktischem Wert sein können oder Vermißte festzustellen, wie dies nach dem letzten Kriege besonders in Frankreich in tausenden von Fällen erfolgreich geschah. Oder wir entwickeln das mediale Schreiben zum Festhalten von Aussagen „Jenseitiger“, wodurch besonders in England und Amerika in den letzten Jahren Tausenden Trost und Rat gespendet wurde.

Wer diese Dinge als „unmöglich“ ablehnt, kann ja seine Finger davon lassen, weil schon dieser Gedanke ihm jede Chance des Erfolges von vornherein nimmt.

Das gleiche gilt für alle Arten geistiger Entwicklung. Wir aber wollen dem, der guten Willens ist, wenigstens einige Ratschläge geben, nach denen er versuchen kann, in dieses geheimnisvolle Gebiet einzudringen.

Es ist das gleiche, was die Weisheit des Ostens, die Jahrtausende älter ist als unsere westliche, immer wieder an die Spitze aller ihrer Lehren gestellt hat.

Wir wollen im folgenden einen kurzen Überblick über die Denkweise des Ostens und die sich daraus ergebenden Lehren werfen. Er wird genügen, um uns das, was wir dann lernen und an uns selbst anwenden wollen, ebenso als Realitäten erscheinen zu lassen wie etwa die Lehre der Mechanik, der Elektrizität oder Atomphysik, an die wir ja auch unbedingt glauben, weil wir ihre Nutzenwendungen täglich und stündlich um uns sehen.

Spekulationen, wie weit die Welt um uns wirklich „Wirklichkeit“ ist oder nur Erscheinung, Täuschung durch unsere unvollkommenen Sinne, „Maya“ im Sinne eines „Andersseins“ oder „Nichtseins“, was etwas ganz verschiedenes ist, alles das wollen wir den hierüber so gern sich streitenden Philosophen überlassen. Der für uns am nützlichsten erscheinende Standpunkt, ohne daß wir ihn zum absolut richtigen Dogma abstempeln wollen, wird weiter unten in der Einleitung erläutert.

Überwindung des Schicksals

Der Alltag und seine Menschen haben keine Gewalt mehr über uns. Wir sind frei und unser Schicksal ist nur noch die Folge davon, wie wir alles von außen an uns Herantretende erkennen

und überwinden werden.

So geschult, können wir dann den magischen Weg weiter gehen. Er führt uns in die höheren Bereiche alten Priesterwissens ein. Was heute noch von Materialismus und Fatalismus bestritten und bekämpft wird, lernen wir am eigenen Leibe kennen und erleben. Je nach unserer Konstitution und vor allem auch der „höheren Zulassung“ werden wir Kenntnisse oder Fähigkeiten erwerben, die wir allein für weißmagische Zwecke verwenden dürfen, sei es, um uns selbst weiter zu bilden oder aber, um unseren Mitmenschen zu helfen.

Eine Einführung in die für diese Schulung nötigen Praktiken gibt der zweite Teil, den jeder durcharbeiten kann, der die Praxis des ersten Teiles beherrscht. Der Erfolg hängt von dem einzelnen allein ab und wird ganz verschieden sein. Nur zwei Dinge gehören dazu: Geduld und Schweigen. Ist das nicht wenig genug?

Der Übende ist von allem Anfange an aufgenommen in eine unsichtbare Loge, die über die ganze Welt und alle Zeiten verbreitet ist. Hört er in diesem Leben mit der Arbeit auf, die er einmal in dieser Richtung begonnen, wird er sie in einer späteren Inkarnation fortsetzen, bis er den Weg geht, der hier nur angedeutet werden kann:

vom homo faber zum homo divinus - vom homo divinus zum Magus und weiter zum Mystikus, um endlich einmal als Sanctus die Kette der Inkarnationen zu überwinden und einzugehen in ein höheres Sein, von dessen Herrlichkeit zu sprechen uns die Worte fehlen.

Grundbegriffe

Von der Weisheit des Ostens

Ein wegen seiner großen chirurgischen Kenntnisse berühmter Mann hat einmal gesagt: „Ich habe nun in so viele menschliche Körper hineingesehen, aber eine Seele habe ich nie gefunden.“

Das ist genau dasselbe, als ob ein Elektrotechniker sagen würde: „Ich habe einen aufgeladenen Kondensator in seine Teile zerlegt, aber keine Spur von Elektrizität darin gefunden.“

Keiner von beiden weiß, daß er mit einer Methode gearbeitet hat, der sich der gesuchte Gegenstand einfach entzieht in andere Daseinsbereiche, in der wir ihm weder mit dem Messer noch mit der Kneifzange folgen können.

Trotzdem wir die Mitte unseres glorreichen Jahrhunderts überschritten haben, plappert die Mehrzahl unserer Volksgenossen diesen Unsinn nach, obwohl gerade moderne Naturforscher sich längst von dem hinter derartigen Aussagen verborgenen Materialismus abgewandt und erkannt haben, daß weder das Kausalgesetz von Ursache und Folge, noch die Begriffe von Zeit und Raum, noch die „Uhr ohne Uhrmacher“ in der Welt des „ganz Großen“ ebenso wie des „ganz Kleinen“ - die gleiche Geltung haben, wie das hier in der Welt unserer mittleren Größenordnung der Fall ist.

Sondern, daß überall andere Gesetze herrschen, die aber auch in unsere Welt hineinspielen, so wie wir sie mit unseren (recht unvollkommenen) Sinnen erleben, auch wenn sie von den viel größeren Gesetzen, die unsere Materie regieren, überwuchert werden.

Der Siegeszug der Naturwissenschaften und ihre Ausbeutung durch die Technik hat uns zu dem geführt, was wir heute sind: eine morbide westliche Welt, die sich in zwei Bruderkriegen der besten Möglichkeiten einer geradezu unwahrscheinlichen Entwicklung zum allgemeinen Wohlstand beraubt hat und auch jetzt nichts anderes tut, als auf dem gleichen Wege weiter zu wandeln, gejagt von Dämonen, die sie mit heute schon ganz klar vorauszusehender Konsequenz bis zur letzten völligen Selbsterfleischung führen werden.

Kann der einzelne, dem wenigstens ein kleines 15 Wattlämpchen der Erkenntnis für diese Lage aufgegangen ist, etwas dagegen tun oder ist jeder Einzel - versuch sinnlos und wir alle verdammt, vom Strom menschlicher Dummheit mitgerissen und fortgespült zu werden?

Überall hat man Sündenböcke gesucht und gesagt: die Religion hat versagt, die Philosophie hat

versagt, Staat und Wirtschaft versagen sowieso, wo soll man denn noch einsetzen, um das Steuer vielleicht noch in letzter Minute herum zu reißen und den drohenden Untergang abzuwenden?

Die Antwort - die einzige, die es noch gibt, lautet:

wir müssen bei uns selbst anfangen.

Im Herzen eines jeden Menschen wurzelt eine tiefe Sehnsucht nach einer Religionsform, an die er „glauben“ kann, auch ohne mit den Erfahrungen der stets fortschreitenden Wissenschaft in Konflikt zu kommen. Wenn aber die Religionen, die sich ihm anbieten, so in ihren Dogmen erstarrt sind, daß sie dieser Forderung nicht entsprechen, dann gibt es nur eines: sie müssen sich wandeln.

Nur was sich wandelt, hat Bestand.

Der seelische Konflikt des modernen Menschen, entstanden durch die letzten Erkenntnisse der Naturwissenschaften, war nie größer als in unserer Zeit. Die ständig zunehmende Zahl neuer Sekten, Glaubensformen, Abspaltungen, Neubildungen wie die Marienbewegung in der katholischen Kirche, ja, die sich steigernde Wundersüchtigkeit Tausender, die an Orten zusammenströmen wie Heroldsbach und anderen, um das Erscheinen der Jungfrau Maria und des „Jesuknäblein“ (man denke einmal nüchtern nach, was das allein für eine seelische Bereitschaft erfordert) persönlich zu erleben, die Kirchen der Spiritisten, Theosophen, Anthroposophen, die vielen Sekten der „Rosenkreuzer“, Templer, Gnostiker und wie sie alle heißen mögen, sind alle ein einziger Beweis, daß wir neue Formen finden müssen, um uns gründlich zu wandeln und dann an der Wandlung anderer beizutragen, soweit unsere Kräfte reichen.

I. M. Spath sagt in ihrem wundervollen Buche „Yoga, Wege der Befreiung“:

„Aber vielleicht gibt es, wie im Märchen, eine Wunderblume, durch deren Berührung das Gebilde religiöser Vorstellungen, das im Erstarren zu sein scheint, neu belebt werden könnte, so daß aus der Puppe ein herrlicher Schmetterling schlüpfen würde. Ich glaube, daß diese Zauberblume in den Erkenntnissen der indischen Philosophie zu finden ist. Dieses Buch soll ein Versuch sein, anhand indischer Weltanschauungen diejenigen, die heute am Christentum zweifeln, zu seinem Kern zurückzuführen, der - von vielen verkannt oder übersehen - der Lehre Jesu Christi und den Mysterien der Kirche zugrunde liegt.“

Die indische Philosophie ist dem heutigen Menschen vertrauter und leichter zugänglich als unseren Vorfahren eines vergangenen Jahrhunderts, weil wir in unsere heutige naturwissenschaftliche Weltanschauung viele Dinge hineinbauen, die wir in ihren alten Lehren bereits vor 4000 Jahren in voller Klarheit ausgesprochen finden. Wir hielten sie bisher für unmöglich, weil unsere Augen gleich mit einer ganzen Reihe von Binden bedeckt sind, die wir jetzt erst langsam abzulegen beginnen. Die eine davon ist das Gesetz von der Erhaltung der Masse. Wir wissen heute, daß es in bestimmten Bereichen keine Gültigkeit mehr hat. Masse kann in Energie verwandelt werden und umgekehrt. Wir machen in unseren Atombomben davon Gebrauch, um uns in wirkungsvollere Weise als bisher gegenseitig umzubringen.

Eine andere Binde ist oder war das oben erwähnte Kausalitätsgesetz. Wir wissen heute, daß sich im Aller kleinsten die Elektronen keineswegs immer so benehmen, als wenn sie ihm bedingungslos folgen, sondern Wege einschlagen, die Vernunftschlüssen zu unterliegen scheinen, so als ob das Elektron sich zwischen mehreren Möglichkeiten entscheiden könne und stets die ihm günstigste wählt.

Alle diese für uns scheinbar neuesten Erkenntnisse sind für die indische Philosophie etwas längst Bekanntes. Aber der Inder verarbeitet sie anders. Er schließt immer vom Einzelnen auf das Ganze und ordnet es diesem so bald wie möglich ein. Er denkt introvertiert - synthetisch, zusammenfassend. Der westliche Mensch denkt mehr extravertiert - analytisch. Er zerlegt das Ganze lieber in tausend und abertausend Teile. Daher die ungeheure Spezialisierung in unseren Wissenschaften, die es selbst für den Fachmann unmöglich machen, auch nur noch die

Randgebiete seines Spezialwissens einigermaßen zu überblicken. Aber er drang mittels dieser Denkweise ins Innere der Natur. Er verschaffte sich Kenntnisse von den fernsten Nebeln bis zum Inneren der Atome, und nur die psychologische Seite seiner Forschungsarbeit hinkte lange Zeit hinterher und wird langsam aufgeholt.

Wenn wir vergleichend immer wieder feststellen, daß indische Weisheit uns in der Erkenntnis der Natur so vieles vorweggenommen hat, warum sollen wir ihr nicht auch da willig folgen, wo sie uns so vieles über uns selbst - also „Psychologisches“ zu sagen hat?

Erst seit verhältnismäßig kurzer Zeit besitzen wir gute Übersetzungen der Veden, der ältesten riesigen Kompendien indischer Weltanschauung. Schon damals machten sie auf unsere größten Denker wie Wilh. v. Humboldt, Rückert, Schopenhauer u. a. einen ungeheuren Eindruck. Heute besitzen wir Übersetzungen aller bedeutendsten Teile und vor allem ihrer Geheimlehren, der Upanishaden. Mit Staunen lesen wir darin Erkenntnisse, in denen unser heutiges naturwissenschaftliches Denken von dem rein synthetisch forschenden Geist indischer Weisen bereits vor 4000 Jahren vorweggenommen ist. J. M. Spath sagt hierzu: „... Dabei hat die indische Methode den Vorzug, daß höhere Erkenntnisse nur sittlich und moralisch höher entwickelten Menschen zugänglich sind, während es bei uns immerhin möglich ist, daß der moralisch Unentwickelte und Verantwortungslose mit den Forschungsergebnissen höher Entwickelter Unfug oder gar Verbrechen begehen kann.“

Für die allgemeine Gültigkeit des Gottbegriffes hat die indische Philosophie in den verschiedenen Daseinsstufen gewissermaßen drei Stufen, in denen sie dem Gläubigen, je nach seiner geistigen Entwicklung die Gottheit anbietet (J. M. Spath, a. a. O.):

1. für den abstrakten Denker das Brahman, die räum - , zeit - und kausalitätslose darum allgegenwärtige, ewige und freie Allmacht,
2. für den realen Denker ihre Offenbarung in der Welt der Dreigestalt (Trimurti): Brahma, den Gestalter, Vishnu, den Erhalter und Shiva, den Zerstörer,
3. für den kindlich Schauenden aber hat sie einen ganzen Götterhimmel bereit und dazu die großen Inkarnationen, die Gott - Menschen oder Menschen - Götter, wie Rama und Krishna. Man erkennt schon in diesen wenigen Sätzen die uns fast unverständliche Weite der Toleranz, die jeder dieser Anschauungen zu eigen ist. Es heißt nirgends wie bei uns: und willst du nicht mein Bruder sein, so schlag ich dir den Schädel ein!

Es heißt immer und immer wieder: sieh es so, dann ist es so, sieh es anders, dann ist es anders. Und das sagte indische Weisheit bereits vor 2500 Jahren. Während wir es als neueste und glorreiche Erkenntnis unserer Naturwissenschaft hinstellen, daß wir heute 2500 Jahre später dahinterkommen, daß z. B. ein Lichtquant einmal Welle, also bewegte Energie, ein andermal Korpuskel, also bewegte Materie sein kann und daß zu gleicher Zeit wir es gemäß unserer Versuchsanordnung einmal so, das andere mal anders sehen und mit unseren Mitteln registrieren. Sind wir durch diese Erkenntnisse etwas bescheidener geworden, etwas weniger vorschnell in unserem Urteil und etwas wissensdurstiger nach dem, was uns indische Weisheit noch zu sagen hat, stoßen wir auf Begriffe, die uns ganz besonders fesseln und deren Kenntnisse auch tatsächlich, nachdem sie im Laufe der letzten hundert Jahre in weite Kreise gedrungen sind, in vielen und nicht den schlechtesten Köpfen abendländischer Denker eine wahre Revolution hervorgerufen haben.

Vor allem sind es die Grundbegriffe vom Karma, dem selbsterworbenen Schicksal und Samsara, der Lehre von der Seelenwanderung resp. Reinkarnation. Vergebens suchen wir im christlichen Glauben nach einer Erklärung, warum ein Mensch gut, der andere böse, und warum beiden oft ein Schicksal bestimmt ist, das mit ihren moralischen Eigenschaften in offenem Widerspruch steht. Hier finden wir eine Erklärung dafür, warum das alles so ist und alles so sein muß, und wenn wir es für uns als wahr erkennen, haben wir unendlich viel gewonnen und unser ganzes

Leben erscheint uns in einem anderen weit erträglicheren Lichte als vorher.

Eine weitere Grundanschauung ist die der Maya. Sie bedeutet wörtlich, daß ich alles nur „durch mich“ erkennen kann. Die Sinnesorgane aber, die ich hierfür benutzen muß, sind keineswegs so eingerichtet, daß ich die Welt sehen kann, wie sie wirklich ist, sondern nur wie sie mir, getrübt durch die Unvollkommenheit dieser Organe „erscheint“. Ich sehe alles durch einen Schleier von Täuschungen, der gewoben ist aus den in uns liegenden Anschauungsformen von Zeit, Raum und Kausalität (kala, desha und karma).

Das bedeutet aber nicht, daß die Welt der Materie überhaupt nicht existiert. Auch diese Anschauung ist uns bereits aus unserer modernen Naturwissenschaft nicht fremd. Wir wissen heute ganz genau, daß wir unsere Begriffe, die für unsere „Mittelwelt“ Gültigkeit haben, für das ganz Kleine nicht mehr in Anwendung bringen können, sondern daß hier andere Gesetze herrschen.

Eine weitere Grundlage ist im Indischen die Lehre von der Evolution. Wenn alles Evolution, d. h. Entwicklung ist, fragt der Inder sofort, wohin diese führen muß, und ob ich sie in bezug auf mich ändern, also beschleunigen kann.

Die Möglichkeiten dazu geben ihm die Übungen der verschiedenen Yogamethoden.

Was ist Yoga?

Da wir uns im folgenden als Grundlage für unser Training einiger Übungen bedienen werden, die Bestandteile des Yoga sind, wollen wir uns zunächst einen kurzen Überblick über diese Lehre verschaffen. Wer mehr wissen will, und das ist wesentliche Voraussetzung für ein tieferes Eindringen in diese esoterischen Lehren, die hier im „Magischen Training“, dem Buch der Praxis, oft nur angedeutet werden können, der greife zu dem bereits oben erwähnten Buche von J. M. Spath: „Yoga, Wege der Befreiung“ (Origo - Verlag, Zürich). Dem Verfasser ist kein anderes Buch bekannt, in dem in ähnlich klarer und für den westlichen Menschen einleuchtender Weise der Sinn der für Yogawege und der für jeden darin schlummernden Möglichkeiten der „Befreiung“ dargelegt ist.

Yoga bedeutet „Joch“, also eine Verbindung und zwar ähnlich wie unser Begriff *r e l i g i o*, eine Rückverbindung, nämlich mit unserm göttlichen Ursprung.

Hieran werden wir dauernd gehindert durch unsere Anschauung von Raum, Zeit und Kausalität. Kant, dem indisches Denken ganz fremd war, hielt diese Anschauungsformen für unüberwindlich und damit auch jede Befreiung von den Fesseln, die uns an die Materie binden und uns daran hindern, frei nach unserem inneren Willen zu erkennen und zu handeln.

Nach östlicher Lehre, aber auch nach Erfahrung der Hellenen, der Rosenkreuzer und mittelalterlichen deutschen Mystiker, gibt es eine Bewußtseinsstufe, die über diese Grenzen hinausführt.

Y o g a ist der beste und am gründlichsten erforschte Weg, diese Bewußtseinsstufe zu erlangen.

In den ältesten Überlieferungen - den Veden - werden vier Arten des Bewußtseins beschrieben:

1. das schlafende, das den Pflanzen zugeordnet ist,
2. das instinktive des Tieres,
3. das Ichbewußtsein, das jeder Mensch, die meisten allerdings noch sehr unvollkommen ausgebildet, besitzt,
4. das kosmische Bewußtsein, den Anschluß an den ewigen Urgrund, die Intuition, die Schau, den Samadhi oder den vierten Zustand (Turya).

Übermenschen, Genies, Heilige, Mystiker im ekstatischen Zustand, der in den Lehren der Rosenkreuzer ebenso wie im Yoga Geschulte kennen diesen Zustand, der so herrlich ist, daß Worte nicht ausreichen, ihn zu beschreiben.

Die Pflanze lebt noch ohne Bewußtsein, wie wir im Tiefschlaf. Mit wir ist hier unser Körper gemeint, denn wo unser I c h in dieser Zeit weilt, wissen wir nicht.

Das Tier hat sich zwar schon den Raum erobert, aber noch nicht die Zeit. Es lebt immer nur im Augenblick der Gegenwart und hat vage, schnelle, wieder abreiende Erinnerungsbilder. Allein der Mensch weiß, daß er in einer Gegenwart lebt, hinter ihm aber eine Vergangenheit liegt, der er sich erinnern kann und vor ihm eine Zukunft, deren Geschehen er durch logische Schlüsse und in Ausnahmefällen durch besondere Steigerung seiner Sinne durch Hellsehen, - hören usw. erkennen kann.

Die drei letzten der hier angefurten Bewutseinstufen entsprechen der dreifachen Konstitution des Menschen: seinem Körper, seiner Seele und seinem Geiste. Hierüber ist weiter unten noch einiges gesagt.

Tief in uns verborgen liegt A t m a n , das Selbst, das Absolute in uns, das, was die Mystiker ganz richtig den „Seelengrund“ oder das „Gottesfnklein“ in uns genannt haben. Es ist nicht ganz leicht, diesen Begriff dem westlichen Menschen klar zu machen. Dieses, unser eigentliches Ich ist frei von Raum, Zeit und Kausalität, aber das Hinabsinken in die Materie hat den Schleier der Maya darum gewoben, bis der Mensch schließlich sein freies Selbst - sein Atman - vergessen hat und „seine Stimme nur noch ganz fern und kaum mehr hörbar als sein Gewissen zu ihm dringen kann. Diesen Schleier, dieses Netz aus Begehren und Kausalität gewoben, aus Wille und Zwang, gilt es, durch Yoga, durch Bewutseinsmachung wieder aufzulösen.“

Ein westlicher Versuch hierzu ist die moderne Psychologie. Aber ihre Erfolge sind nur ein kleiner Bruchteil dessen, was der Inder durch Yogaübungen erreicht.

Es gibt fünf Arten dieser Kunst. Der höchste Yoga ist der Raja - Yoga, der königliche Weg der Kontrolle der seelischen Vorgänge.

Der Hatha - Yoga schafft die körperlichen Voraussetzungen (Körperpflege und Gymnastik).

Karma - Yoga schreibt dem Schüler sein soziales Verhalten vor. Bhakti - Yoga lehrt die seelischen Voraussetzungen. Inana - Yoga führt zu den letzten Erkenntnissen des Verstandes (Philosophie).

Sie alle sind Voraussetzungen für den Raja - Yoga, der eine Lehre der Konzentration, Meditation und Kontemplation ist, die uns über die Bindung an die Begriffe von Raum, Zeit und Kausalität hinausführen sollen, um uns durch Schau Wahrheiten zu vermitteln, die über dem allgemeinen Erkenntnisvermögen des heutigen Menschen stehen und endgültig sind.

Auf die einzelnen Wege einzugehen, ist hier nicht möglich. Alle die Vorschriften aber, die im folgenden gegeben sind, soweit sie die Kunst des Atmens, die Konzentration und Meditation betreffen, sind ihnen entnommen. Auch die Lehre von den Chakras, jenen seltsamen Zentren im Astralkörper und ihre Entwicklung ist in ihnen enthalten und wird im zweiten Bande ausführlicher besprochen.

Die Yoga - Übungen - wir werden uns nur mit den einfachsten befassen, deren Beherrschung uns als geplagte Europäer möglich ist - bilden für uns die Grundlage zu den Buchstaben - und Runenübungen.

Welche von diesen Übungen uns persönlich am meisten liegen, werden wir bald herausfinden. Es ist hier genau so wie bei dem fünffachen Weg des Yoga: ob wir mehr den körperlichen Weg des Hatha - Yoga vorziehen oder unseren Willen durch Karma - Yoga festigen wollen, ob wir unser Gefühl im Bhakti - Yoga steigern, unsere Verstandeskraft durch Inana - Yoga schulen, oder den königlichen Weg des Raja - Yoga mit der Schulung unserer Kräfte der Imagination, Konzentration und Meditation einschlagen wollen, das steht uns frei.

Das Ziel aller ist das gleiche: Sat, Cit und Ananda. Das heißt:

Sein, Bewußtsein, Glückseligkeit.

Es ist der Weg der Befreiung aus den Fesseln der Materie und Lösen des Schleiers der Maya, den sie um uns legt.

Ob wir den erreichbaren höchsten Zustand Samadhi nennen oder „Unio Del“, ob der Asiate ihn

zu beschreiben versucht oder der Mystiker des Mittelalters, Immer wird er geschildert als ein Sein - nicht etwa ein Nichtsein - in einer Glückseligkeit, gegen die alles Glück der Erde verblaßt. Unser Ziel ist es nicht, soweit in die Bereiche geistiger Entwicklung hineinzudringen. Bei unserer bescheidenen Zielsetzung werden uns die Übungen, die uns der Yoga anbietet, eine unentbehrliche Hilfe sein.

Wir können nicht die 84 Körperstellungen der Hatha yogaschule durchexerzieren, und wir wollen es auch nicht. Aber einige leichte Übungen zur Entspannung und vor allem Atemübungen sind die Vorbereitungen für die geistige Arbeit und fördern sie ungemein. Der indische Yogalehrer verbietet sogar seinem Schüler anfänglich schwierige Meditationsübungen, bevor der Körper nicht durch einfache Hatha - Yoga genügend entspannt und sein Atem beherrscht ist.

Swami Vivekananda, der große Lehrer des Yoga sagte einmal: „Ich werde nicht müde, euch zu sagen, daß die physisch Schwachen nicht imstande sind, das Absolute wirklich zu erleben. Erst wenn der Geist gehörig überwacht und der Mensch Herr über sein Ich geworden, dann ist es gleichgültig, ob der Körper schwach ist oder nicht; denn dann erst steht der Mensch nicht mehr unter der Herrschaft seines Körpers.“

Auch wir werden uns zuerst einiger dieser Mittel bedienen, um dann zu den Übungen der Konzentration und Meditation überzugehen.

Yogasitz

Zur Durchführung einer Yogaschulung ist die während der Übung eingenommene Sitzhaltung sehr wichtig. Für den Inder bedeuten die meisten der 84 Stellungen der Hatha - Yogaschule auch nichts besonderes. Für uns aber sind es bereits Körperverrenkungen, die uns weit eher behindern als fördern würden.

Schon die Arten des Yogasitzes sind für uns - wenigstens für die meisten von uns - einfach nicht durchführbar. Hierbei sitzt man auf dem Boden. Die Beine werden unter den Körper gelegt, oder die Füße auf die gegenüberliegenden Schenkel gezogen usw. Wir werden uns begnügen müssen, uns auf ein Kissen zu setzen, und die Beine so gut wie möglich zu kreuzen. Schon hierdurch wird die Wirbelsäule bereits gut gestützt und emporgerichtet, was der Hauptzweck dieser Haltung ist. Dieser einfache Sitz ist bei einiger Übung keineswegs unbequem. Nicht ohne Grund sitzen unsere Schneider heute noch in dieser Art auf ihren Tischen, weil sie nach alter Erfahrung wissen, daß dieser Sitz viel weniger anstrengend ist als das Sitzen auf einem Stuhle - wenn man sich dran gewöhnt hat.

Man soll also seine Übungen möglichst mit dieser Haltung durchführen. Wir können natürlich auch jederzeit in jeder uns bequemen Haltung üben. Die Hauptsache ist die völlige Körperentspannung. Für viele wird sie nur im Liegen erreicht. Dann soll man möglichst flach liegen. Unter die Knie legt man ein kleines Kissen zur Entspannung der Beinmuskeln, die Arme seitlich neben den Körper.

Nach Beendigung ist es stets gut, sich zu recken und zu dehnen wie eine Katze, die ausgeschlafen hat, und alle Glieder leicht zu schütteln. Wenn man keinen Schlaf anschließen will, kann man einige gymnastische Übungen machen, aber nicht, weil es ein guter Freund auch tut, sondern nur das, was wir an unserm eigenen Körper als Erholung und Erfrischung empfinden. Stets in den Körper hineinhorchen, was er will, das gilt für alle Übungen von den einfachsten bis zu den höchsten Versenkungsstadien.

Körper - Seele - Geist

Zunächst sei hier ausdrücklich betont:

Magisches Training dient wie jedes Training zur Leistungssteigerung. Es ist daher weder ein Gesellschaftsspiel für das Wochenende, noch gelegentlicher Zeitvertreib für einige müßige Stunden, in denen man sich „erholen“ will.

Bevor wir beginnen, müssen wir uns über einige Begriffe, Anschauungen und allgemein geltende Gesetze Klarheit verschaffen, damit wir genau den Punkt erkennen, auf welchem wir stehen, und von welchem aus wir unseren Weg antreten.

1. Alles „magische“ Training - und ebenso seine weitere Entwicklung das „mystische“ - ist vollkommen unabhängig von jeder Bindung an ein religiöses Dogma. Es ist vollkommen gleichgültig, ob wir Christen, Mohammedaner, Buddhisten oder sonst religiös orientiert sind. Wichtig ist nur, daß wir überhaupt zu einem unerschütterlichen Glauben fähig sind an das Göttliche.

2. Die gesamte Welt, soweit sie unsern äußeren Sinnen zugänglich ist, setzt sich aus zwei Urformen allen Seins zusammen, dem Stoff und der Energie. Der beiderseitige Anteil kann sehr verschieden sein.

Es ist neuester Forschung gelungen, auch Energie in Stoff, und Stoff in Energie umzuwandeln, z. B. in der Atombombe. Dieser Vorgang ist in den alten Lehren mit weniger rigorosen Mitteln immer wieder bewiesen worden.

3. Bis hierher gehen unsere Anschauungen völlig im Gleichschritt mit den exakten Naturwissenschaften. Uraltes Wissen, niedergelegt in den ältesten Überlieferungen, die uns erhalten sind, belehrt uns weiter:

4. Alles Sein ist zusammengesetzt aus der Dreiheit: Körper - Seele - Geist. Auch hier ist wieder der jeweilige Anteil sehr verschieden. Obwohl die landläufige Buchtheologie seit etwa 700 Jahren nur noch Leib (Materie) und Seele (Form) kennt, spricht bereits Paulus klar von Soma (Körper), Psyche (Seele) und Pneuma Geist).

Der grobstoffliche Körper ist der „äußere Mensch“. Er ist die grobstoffliche Verwirklichung des „Persönlichkeitswillens“ von Geist und Seele.

Die Seele besitzt noch eine sehr feine aus unsichtbaren Elementen aufgebaute Stofflichkeit - den Astralkörper - wirkt aber mehr als triebgerichteter Wille.

Der Geist ist das „zentrale Selbst“, die „Monade“, der „göttliche Funke“. Er durchdringt und belebt sowohl die Seele wie der Körper. H. Kazemzadeh Iranschähr, der persische Weise, gibt uns einige treffliche Vergleiche. Er sagt („Das Mysterium der Seele“): „Der höhere Geist des Menschen gleicht der Sonne, die Seele einer der Strahlen der Sonne, und der Leib der Erde. - Der Körper gleicht i der Kamera, die Seele dem Objektiv, und der Geist dem Photographen. - Der Körper gleicht der Harfe, die Seele dem Ton, und der Geist dem Künstler, der ^ auf der Harfe spielt.“

5. Aufbau des Körpers. Unser Körper ist nach alter Weisheitslehre nicht nur aus Materie aufgebaut, sondern vielfach gestaltet. Wichtig für das Verständnis magischer Schulung ist folgende Unterteilung:

a) Physischer Körper. Er ist gewissermaßen der geringste unter den Brüdern und doch von großer Wichtigkeit, da er Träger von Seele und Geist während des Lebens in materiegebundener Form ist.

b) Ätherkörper: das weniger grobstoffliche, eben „ätherische“ Ebenbild des physischen Körpers. Überlebt diesen kurze Zeit und löst sich dann auf. Wird gelegentlich in der Literatur mit dem Astralkörper verwechselt, was zu bedauerlichen Irrtümern führen kann.

c) Astralkörper: besteht aus einer sehr feinen unter gewöhnlichen Umständen unsichtbaren Substanz. Er kann unter bestimmten Bedingungen den physischen Körper zeitweilig verlassen und dann als Doppelgänger, Double, Fluidalkörper usw. gesehen oder mit dem Pendel ermittelt werden. Beim Tode verläßt er den physischen Körper und lebt in einem anderen Seinszustand weiter.

d) Mentalkörper: noch feiner organisiert als der Astralkörper. Er ist der Sitz höherer, seelischer und geistiger Eigenschaften. Andere Namen sind: niedere und höhere Manas, Gedankenkörper,

Kausalkörper usw.

Alle diese Körper muß man sich gewissermaßen ineinandergeschachtelt denken. Sie sind in ständiger Gegenwirkung aufeinander und bilden zusammen das niedere Ego des Menschen. Die indische Philosophie kennt noch andere Unterteilungen und höhere Körper. Aber sie sind unserer Anschauung immer weniger zugänglich. Für uns ist die Kenntnis dieser Einteilung aber sehr wichtig, denn das magische Training wirkt ebenfalls nicht nur auf einen einzelnen dieser Körper ein, sondern strahlt seine Wirkungen stets auf alle aus, auch wenn wir z. B. diese Wirkung bewußt auf einen kranken Teil unseres physischen Körpers lenken.

6. Weder der Stoff noch die Energie, sondern allein Seele und Geist sind die Brücke, der Schlüssel, das Tor und zugleich der Weg zu jenen Bereichen, die wir im Gegensatz zu den diesseitigen als die jenseitigen, „transzendentalen“ bezeichnen und in denen der Anteil an Stoff und Energie immer mehr verschwindet, je stärker der seelisch - geistige wird.

7. Alle bewußte und unbewußte Einwirkung des Geistes auf den Stoff nennen wir M a g i e (S. w. u.).

8. Die Einwirkung des Geistig - Seelischen (wir wollen sie in Zukunft „mental“ nennen) auf die Materie - und im besonderen Falle auf den Körper - kann mit Hilfe verschiedener Mittel erfolgen. Die wichtigsten sind:

Atmung

Konzentration - Meditation - Kontemplation

Buchstabenübungen, Mantrams

Runenübungen

Mandalas, Yantras.

9. Diese Übungen wirken sowohl in wunderbarer Weise auf den Körper wie auf den Geist. Durch ihre Ausübung legen wir alle geistigen und körperlichen Fehler ab oder unterstützen zugleich heilende Mittel.

10. Wir sind weder Gesundheitsbeter, Vegetarier, Rohköstler oder Abstinenzler, noch Anhänger oder Fanatiker irgendwelcher alleinseelig - oder gesund - machen wollenden Sekte. Zu unserer geistigen Erziehung gehört die Ausübung größter Toleranz, die alles billigt, was die Menschen besser und nicht schlechter macht.

Wir stehen auf dem Standpunkt der wahren Alchymisten und Rosenkreuzer. Ihr Bestreben war es ja nicht allein, wie immer wieder irrtümlich angenommen wird, unedle Metalle in edle, z. B. Blei in Gold zu verwandeln. Dieser Vorgang, den sie wohl beherrschten, war ihnen nur ein Symbol für ihr Bestreben, die drei großen G in sich und anderen zu verwirklichen. Das heißt, die Menschen

Gesund, Gut und Glücklich zu machen.

11. Wir glauben aber, daß in vielen Fällen die Erziehung des geistig - seelischen Belanges eines Menschen wichtiger ist als die Behebung aller körperlichen Leiden; Leid kann ebenso Gottgewollt und uns nützlich sein für unsere weitere Entwicklung wie Freude und Glück.

Wir wenden unser Augenmerk also in erster Linie unserer mentalen Entwicklung zu. Bei ernsthafter Prüfung werden wir genug finden, was wir bessern müssen. Intoleranz, vorschnelles Urteil (meist Vorurteil), Hemmungen, sich nicht konzentrieren können, Unfähigkeit, ändern zuzuhören, Vergeudung kostbarer Zeit mit sinnlosen Dingen, die uns in keiner Weise nützlich sind, Unruhe, ewige Angst vor etwas, das passieren könnte - das neueste aber sehr unangenehme Zeitübel, an dem jetzt Millionen Menschen leiden - und viele andere Eigenschaften legen wir sehr schnell schon bei aufmerksamer Durchführung der einfachen Übungen ab. Dem seelischen Wohlbefinden folgt das körperliche automatisch nach. Die gesunde Seele baut sich den gesunden Körper a u f. So muß es heißen und nicht umgekehrt!

Geistiges Heilen

Derartige Einsichten sind keineswegs neu. Wie ja überhaupt viele Dinge, auf deren Findung man sich viel einbildet, längst von anderen gescheiterten Leuten vorgedacht und auch geschrieben worden sind. Man hat sie entweder gar nicht gelesen oder vergessen, vielleicht auch mit Absicht totgeschwiegen. So hat z. B. bereits vor ca. 100 Jahren der berühmte Arzt und Psychologe Freiherr Ernst von Feuchtersleben in seiner „Kur der Seele“ gesagt: „Halte dich an das Schöne, denn darauf beruht beim Menschen sowohl das Gute wie die Gesundheit.“

Sich „an das Schöne halten“ ist ein rein seelischer Vorgang. Und schöne Dinge, die uns froh machen, tragen mehr zu unserer Gesundheit bei als mancher denkt.

Im Anfang des Jahrhunderts wurde der französische Apotheker Emil Coue in Nancy sehr bekannt und berühmt. Sein Hauptsuggestivspruch: „Es geht mir von Tag zu Tag besser und besser“ ist in der ganzen Welt bekannt geworden wie ein Schlagertitel. Sein Erfolg bestand darin, daß er wirklich in korrekter Form bewies, welche großen Heilerfolge man erzielen kann, wenn der Patient von der Richtigkeit des obigen Spruches oder ähnlicher fest überzeugt ist.

In der gleichen Richtung arbeitete der berühmte Hypnose - Arzt Dr. Völgyesi in Budapest. Vor allem aber war es der große russische Forscher und Nobelpreisträger Pawlow, der die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele ganz klar erkannte. Ein Ausspruch von ihm lautet: „Der Organismus bildet seelisch und leiblich eine Einheit.“ Das heißt: Seele und Leib sind immer miteinander gekoppelt. Das eine wirkt auf das andere zurück. Körperliche Leiden können den seelischen Zustand eines Menschen völlig verändern, aus einem liebenswürdigen Zeitgenossen ein Ekel machen und umgekehrt. Unser seelischer Zustand muß in Ordnung sein und jede Heilung wird gefördert, wenn unser Lebenswille, unser drängendes Wollen, gesund zu werden, unseren Körper auf dem Wege dazu vorwärts treibt. Bei diesen seelischen Vorgängen spielt nicht nur unser waches Tagesbewußtsein die größte Rolle, sondern das Unterbewußtsein. Mit diesem Begriff hat man so viel herumjongliert und in ihn hineingepackt, daß er immer verschwommener geworden ist. Wir wollen uns daher ganz kurz Klarheit verschaffen. Man unterscheidet heute drei Arten von Bewußtsein:

1. das Tagesbewußtsein,
2. das Unterbewußtsein,

3. das Oberbewußtsein, das auch Über - oder Unbewußtsein genannt wird.

1. Mit dem Tagesbewußtsein erfassen wir alle Reize, die unsere Sinne uns zutragen. Es steht hier nicht zur Diskussion, ob das dadurch entstehende „Bild der Welt“ nun der Wirklichkeit entspricht oder nicht. Mit der Diskussion hierüber kann man allein ein Buch füllen - um am Ende zu erkennen, daß „man so klug ist wie zuvor“. Jedenfalls erhalten wir durch die Übermittlung unserer Sinne eine ganz bestimmte Vorstellung unserer Umwelt, und da diese bei allen Menschen wenigstens in ihren großen Zügen die gleiche ist, ist sie - wenn schon nicht die richtige - so doch mindestens eine brauchbare. Sie hat uns schließlich dazu verholten, unter Bearbeitung mit unserer Vernunft, uns bis zu dem Standpunkt der Entwicklung emporzuheben, auf dem wir heute stehen.

2. Alles, was uns auf diese Weise bewußt wird, geht nicht wieder sofort verloren, sondern wird irgendwo irgendwie aufgespeichert. Wie das möglich ist, wollen wir hier ebenfalls nicht diskutieren. Jedenfalls verschwindet alles Erfahrene und ist zunächst „nicht mehr bewußt“. Aber es ist nicht verloren, es ist aufbewahrt. Der große Speicher ist das Unterbewußtsein.

Der französische Nobelpreisträger Charles Riebet sagte einmal hierüber: „Wir führen alle unsere Vergangenheit mit; es bedeutet wenig, daß wir sie vergessen haben, denn das Unterbewußtsein vergißt nie.“ Dieser Speicher ist aber keineswegs für das Tagesbewußtsein verschlossen.

Jederzeit kann etwas hervorgeholt werden, d. h. „wir erinnern uns“. Dabei geschieht es sehr oft, daß das Tagesbewußtsein sich dieses Heraufholens gar nicht bewußt wird. Der englische Psychologe F. W. H. Myers sagte einmal: „Unser Unterbewußtsein ist eine Schatzkammer und

Räuberhöhle zugleich und erinnert uns damit daran, welche unmeßbaren Werte alle aufgespeicherten Eindrücke für unser ganzes Leben, für unsere Entwicklung, ja für unsern ganzen Organismus haben müssen."

3. Das Überbewußtsein hat die Fähigkeit, Ereignisse, Erfahrungen, körperlicher, seelischer und geistiger Art zu erkennen, die nicht mehr mit dem Tagesbewußtsein erkennbar sind. Sie können in der Vergangenheit, Gegenwart aber auch in der Zukunft liegen, denn Raum und Zeit, wie wir sie mit unserem Tagesbewußtsein erkennen, sind für das Überbewußtsein nicht oder in anderer Form vorhanden.

Die gewöhnlichen Sinne wissen nichts mehr davon, aber die Erfahrungen des Überbewußtseins können dem Bewußtsein zugänglich gemacht werden. Die Tätigkeit des Überbewußtseins ist also ein transzendentaler, parapsychologischer Vorgang.

Diese drei Bewußtseinsstufen arbeiten zu jeder Stunde des Tages und des Nachts miteinander, nur nicht immer jede mit gleichem Anteil. Ihr Betrag wechselt mit jedem Augenblick, und ständig findet untereinander ein Austausch statt. Man muß sich vorstellen, daß diese drei Stufen gleichzeitig vom Körper, von der Seele und dem Geist in Anspruch genommen werden. Hierbei haben wir noch gar nicht berücksichtigt, daß diese Wechselwirkungen aber auch wiederum gleichzeitig mit den höheren Körpern in uns geschehen können. Wenn man sich diese Vorgänge lebhaft vorstellt, muß man sagen: wenn das alles richtig arbeiten soll, dann muß alles gesund sein oder alles ist krank.

Die Heilung muß da ansetzen, wo es am leichtesten und sichersten möglich ist. Das ist die geistige Seite, nicht die körperliche. Ein seelisch kranker Mensch wird sich immer mit äußerlichen Leiden herumschleppen. Die Amerikanerin Florence S. Shinn hat viele Jahre lang in dieser Richtung gearbeitet und erstaunliche Erfolge erzielt. Ebenso erstaunlich sind die Erfahrungen, die sie sammelte („Das Spiel des Lebens"). So sagt sie z. B.: „Andauerndes Kritisieren erzeugt Rheumatismus", oder „Geschwülste werden durch Eifersucht, Haß, Unversöhnlichkeit, Furcht usw. verursacht. Jede Krankheit wird durch einen in sich unzufriedenen Geist verursacht usw."

Machen wir nicht ähnliche Erfahrungen? Ein Freund besuchte mich und sagte:

„Mit unserm gemeinsamen Freunde X wird es immer schlimmer, er wird immer unausstehlicher, aber das kommt davon, daß er magenkrank ist." „Keineswegs", antwortete ich, „Freund X ist nur magenkrank, weil er so unausstehlich ist. Würde er sich allen Ernstes bemühen, freundlicher und ausgeglichener zu sein, würde damit auch zu gleicher Zeit sein Magenleiden schwinden."

Wenn ich zu jemanden sagen würde: „Meine Liebe, heute sehen Sie aber schlecht aus. Sie werden doch nicht auch Grippe bekommen?" Ist die Freundin nur ganz durchschnittlich suggestiv wie die meisten Menschen es sind, habe ich nicht ihr mit meinem Mitleid geholt, sondern der Grippe mit meiner Dummheit und regelrecht etwas schwarze Magie gemacht.

Um Zugang zum Unterbewußtsein zu gewinnen, das, wie wir sehen, eine so große Rolle spielt, benutzt man heute suggestive Methoden und erzielt große Erfolge damit. Oder man zieht die Hypnose hinzu. In dem Buche „Psychische Beeinflussung von Organfunktionen" von Robert Heilig und H. Hoff haben 68 medizinische Autoritäten bestätigt, daß die Abwehrkräfte des Menschen gegen Krankheitsträger, Bazillen und Ansteckung vollkommen abhängig sind von den jeweiligen seelischen Beschaffenheiten.

P. Thorsen erzielte in einem schwedischen Krankenhaus bei einem hypnotisierten Patienten durch die Suggestion, er habe eine Insulin - Einspritzung bekommen, eine Abnahme des Blutzuckers um 34 v. H. (Okk. Stimme 4. Jahrgang, Heft 25).

Die Medizin und Psychologie wendet diesen Erkenntnissen heute besondere Aufmerksamkeit zu. Sogar Krankenhäuser werden errichtet, in denen nach den neuesten Erfahrungen auf diesem Gebiete geheilt wird und zwar mit großen Erfolgen.

Aber kein Arzt würde sagen: „Ich heile einen Patienten oder ein Patient heilt sich - (denn das ist ja der eigentliche Vorgang) - mit Magie.“ Er nennt seine neue Wissenschaft „Psychosomatik“, abgeleitet von Psyche = Geist und Soma = Körper. Das Wort klingt gelehrt und hat damit schon eine gewisse suggestive Wirkung.

Wenn mir jetzt jemand einwirft: dein Ausdruck „Magisches Training“ klingt noch geheimnisvoller, solls mir recht sein!

Die Hauptsache bleibt: es hilft!

Was ist Magie?

Magie ist das Erzielen ungewöhnlicher Resultate mit ungewöhnlichen Mitteln.;

Einen Freund mittels einer Postkarte einladen, ist ein gewöhnliches Mittel. Die Geliebte durch Telepathie zu rufen, ist ein magischer Vorgang. Auch, wenn das telepathische Phänomen endlich „wissenschaftlich“ bewiesen ist z. B. durch die Versuche von Prof. Rhine u. a.

Ganz lapidar kann man auch sagen: Magie heißt: Wirken durch • Wollen. Oder-Konkretes erzielen durch Abstraktes.

Unser Wille ist etwas völlig Abstraktes, denn was sich im Gehirn abspielt, wenn ich etwas will, welche Protoplasma - Moleküle der Gehirns substanz Phosphor anreichern oder abgeben, oder was sonst geschieht, weiß ich nicht. Was man sich vorstellt, sind Vermutungen.

Konkretes und Abstraktes können wechselseitig aufeinander wirken.

1. Wenn ich eine Waagschale zum Sinken bringe durch Auflegen eines Gewichtes, ist das ein konkreter Vorgang.

2. Wenn ich mich in den Finger schneide, bereitet der konkrete, nerventrennende Schnitt mir einen Schmerz, also Konkretes ruft Abstraktes hervor - der umgekehrte Weg wie bei der Magie.

3. Der Sinn eines Wortes kann mich erfreuen oder betrüben - Abstraktes ruft Abstraktes hervor. Alle diese Vorgänge sind uns alltäglich.

4. Aber wenn ich mich vor die Waage setze, und ich bewirke allein durch mein Wollen, daß eine Schale sich hebt oder senkt, wirkt Abstraktes auf Konkretes - ich habe Magie gemacht.

5. Wenn ich jemand durch die Überzeugungskraft meines Wortes dazu bringen kann, mit Genuß eine Kartoffel für einen Apfel zu essen oder ihn gar zum Austritt seines gesamten seelischen Komplexes - seines Ichs - mit seinem Fluidalkörper aus seinem materiellen Körper bewegen kann, habe ich - Abstraktes auf Abstraktes wirkend - ebenfalls Magie gemacht.

6. Die Erweiterung des Begriffes in dieser Richtung führt zu der Anschauung, daß alle animistischen Phänomene des Okkultismus magische Vorgänge sind. Die Rolle des „Aktors“, des „Magiers“ spielt in diesem Falle das Medium. Dieser Standpunkt wird besonders von Dr. med. Kröner in seinem Buch „Die Wiedergeburt des Magischen“ vertreten.

7. Die logische Erweiterung dieses Gedankens führt dann zwangsläufig zu der Auffassung, daß die nicht mehr animistisch zu erklärenden Phänomene ebenfalls magisch sind. Nur ist hier dann der „Jenseitige“ der Magier.

Prof. Dr. Staudenmaier, weiland Professor der Chemie am Lyzeum in Freysing hat z. B. derartige Versuche mit der Waage erfolgreich angestellt und hierüber sein Buch „Magie als Naturwissenschaft“ geschrieben.

Im Altertum waren derartige magische Vorgänge nicht unbekannt. Da man verstand, seine Kräfte zu schulen, wurden natürlich ganz andere magische Vorgänge erzielt. Das Bewegen einer Waagschale durch den Willen war sicher eine Leistung, die jeder Neophyt einer Mysterienschule mühelos erzielen konnte.

Auch heute noch finden wir durch Schulung gesteigerte magische Kräfte bei den Zauberern mancher primitiver Völker, aber auch hochkultivierten wie z. B. bei den Indern oder in Tibet bei den Chinesen, den Grönländern und manchen anderen. Auch die in England und Amerika weit mehr als bei uns geübten okkulten Heilungen sind wohl zum großen Teil magische, so weit sie

sich nicht spiritualistisch erklären lassen und dann als „transmagische“ aufgefaßt werden können.
Das Primat des Geistes

Da dieses Buch für die Praxis bestimmt ist, nehmen im folgenden die praktischen Übungen den größten Raum ein. Theoretische Erörterungen sind nur eingeschaltet, soweit sie zum Verständnis nötig sind. Medizinern kann man schlucken ohne ihre Zusammenstellung zu kennen. Aber man kann sich nicht schulen, wenn man nicht weiß, was bei der Durchführung einer Übung vor sich geht.

Man kann Übungen zur Schulung oder Erweckung transzendentaler Kräfte nicht mit Erfolg durchführen, ohne felsenfest an das Vorhandensein einer transzendentalen Welt zu glauben, oder um erst einmal zu sehen, ob überhaupt „etwas daran ist“.

Es wurde schon angedeutet, daß auch hier eine bestimmte „Zulassung“ von anderer Seite aus nötig ist. Diese wird immer gewährt, wenn wir unsere Sache ernst nehmen.

Wer also keinen Erfolg hat, suche die Schuld weder beim Buch noch beim Verfasser. Die hier geschilderten Wege sind ja nicht neu, sondern uralte und tausendfach bewährt.

Es ist wirklich so, daß der Glaube Berge versetzen kann. Und für den wahrhaft Gläubigen gibt es immer noch, wenn alle seine eigenen Anstrengungen versagen, die Anrufung der Gnade Gottes. Und dieser Ruf wird nie vergeblich sein.

Die hier beschriebene Geisteshaltung ist für ein erfolgreiches magisches Training ebenso wichtig wie bei der Radiästhesie (Pendelkunde), mit deren Voraussetzungen sie weitgehend übereinstimmt.

Candi sagt, in „Briefe an Tschü“: „Der Grundsatz aller Radiästhesie aber, auf dem letzten Endes alte Methoden beruhen, ist die absolut überwiegende Vorherrschaft des menschlichen Geistes. Sie ist die einzige solide Methode der radiästhetischen Forschung Das ernste radiästhetische Bemühen steht und fällt mit einer vierfachen geistigen Funktion, die ich Dir . . . wie ein Evangelium hinsetze“.

Diese Sätze sind in gleicher Weise gültig für alles magische Handeln. Auch hier ist eine bestimmte „mentale Einstellung“ Voraussetzung. In ähnlicher Form wie es Candi tut, möchte ich sie in folgende geistige Forderungen einteilen.

1. Die mentale Isolation. Sie ist die bewußte Ausschaltung aller äußeren Störungen, aber auch aller Strahlungen irgendwelcher Art, seien es die Gedanken anderer oder kosmische Strahlen u. a. m. Ebenso schalten wir alle jenseitigen, transzendentalen, astralen Einflüsse aus. Glauben wir, hierdurch behindert oder belästigt zu werden, hilft der weiter unten beschriebene Bannkreis. Im allgemeinen genügt die bewußte Einstellung: Ich schließe mich jetzt gegen jeden äußeren Einfluß irgendwelcher Art ab, sei es Lärm, körperliches Unbehagen, aber auch gegen jeden geistigen Einfluß, Gedankenströme, kosmische Strahlen und gegen alle astralen Beeinflussungen, die mich in meiner Arbeit behindern.

2. Die mentale Bereitschaft. Sie ist der bewußt geistig ausgesprochene Wunsch, besonders bereit oder empfänglich zu werden für die Arbeit, die man gerade vorhat. (Z. B. Buchstabenübungen, Hellsehen u. a. m.)

3. Die mentale Abmachung. Sie betrifft die äußeren Umstände, unter denen sich die Übung oder die Arbeit, die wir ausführen wollen, abspielen soll. Also z. B. habe ich hier Papier und alles nötige Material bereitgelegt und bitte die transzendente Intelligenz, die mir schon oft geholfen hat oder meinen Helfer, Schutzgeist, geistigen Mitarbeiter, Berater usw. sich meiner Hand zu bedienen und zu malen, während ich mich völlig passiv verhalte und ihm willig Hand und Arm für seine Tätigkeit überlasse.

4. Mentale Bündelung. Diese Bündelung oder Konzentration geschieht durch den Willen, daß eine Wirkung, Strahlung oder dgl. sich nicht nach allen Seiten hin ausbreiten soll, sondern wie ein „gebündelter“ Strahl allein zwischen mir und dem Objekt läuft. Wie bei einem Scheinwerfer

oder Radarstrahl wird die Wirkung hierdurch bedeutend verstärkt.

Ich stelle mich z. B. willensmäßig darauf ein, daß ich eine ferne Person gedankenmäßig beeinflussen will und daß dieser Gedankenstrahl eng gebündelt direkt von ihr zu mir läuft. Oder umgekehrt, ich will, daß ein Abbild einer fernen Landschaft (Stadt, Straße, Zimmer, Person, ja, sogar eines Gegenstandes) wie ein konzentrierter Strahl zu meinem magischen Spiegel wandere und ich es dort wahrnehme.

5. Der mentale Austausch. Wenn das „Primat des Geistes“ zu Recht besteht, dann kann ich durch Wille oder Wunsch alles Gleiche mit Gleichem verbinden.

Das heißt.

A) Ich kann ein Stück Eisen in die Hand nehmen, es willensmäßig mit meinem verlorenen Taschenmesser verbinden und dieses dann im Garten mit dem Pendel suchen - und finden. Ich kann ferner mit einem Fläschchen Wasser in der Hand eine ferne Quelle auspendeln, nach einem Foto Vermißte finden u v a m. Ich habe dann wie die Franzosen, die auf diesen Gebieten praktisch viel weiter sind als wir, einen „temoin“, wir wollen sagen einen „Test“ benutzt. - Ich kann aber auch Ungleiches miteinander verbinden.

B) Ich benutze als Test auch einen beliebigen Gegenstand, statt Eisen oder Wasser z. B. eine Münze, einen Ring, Stein, irgendetwas, das ich gerade zur Hand habe. Ich muß nur willensmäßig alle vom fernen Gegenstand ankommenden Strahlen auf diesen Test konzentrieren. Ich kann das Foto einer Person benutzen, um mich über den gebündelten Gedankenstrahl leichter mit ihr in telepathische Verbindung zu bringen als ohne. An die Stelle des Fotos kann, wenn ich geübt genug bin, auch irgendein anderes Bild treten z. B. eine Spielkarte, ein hingeschriebener Name, ja, sogar ein kleiner Gegenstand, wenn ich die Abmachung treffe, daß dieses Kartenbild jetzt die betreffende Person vorstellt.

Bildzauber. Man denkt hier sofort an den umgekehrten Vorgang. Ein Bild oder eine kleine Puppe ersetzt die ferne Person. Was mit der Puppe geschieht, geschieht ihr auch. Dieser Bildzauber scheint seit ältester Zeit in der ganzen Welt bekannt zu sein, denn überall trifft man auf Berichte darüber. Leider wurde er fast ausschließlich für böse Zwecke verwendet, also Magie schwärzester Art mit ihm getrieben. Die zahlreichen oft gut beglaubigten Berichte sind aber ein Beweis für die Echtheit der Vorgänge, bei denen die Ausübenden sich mehr oder weniger unbewußt der hier angeführten mentalen Abmachungen bedienen; denn sie bilden die Grundlage aller magischen Handlungen.

C) Ich kann noch weiter gehen und als Test einen beliebigen Punkt im Räume wählen. Ich setze fest: hier auf dem Tisch an dieser Stelle befindet sich etwas von der Wesenheit meines Freundes X und hier daneben eine Medizin Y. Mit dem Pendel stelle ich jetzt durch verbindende oder trennende Striche fest, ob diese Medizin meinem Freunde bekömmlich ist oder nicht.

Der Versuch gelingt auch in dieser Weise, nur ist es für die mentalen Vereinbarungen leichter - wenn man beide Punkte beliebig durch Nadeln, Geldstücke oder sonst etwas markiert. Candi sagt: „... es ist ausschließlich der menschliche Geist, der Gedanke, der alle Arbeitsbedingungen schafft, denn die Strahlen werden hierbei nicht auf einen wirklichen „temoin“ gesammelt, der durch Vereinbarung zum Zentrum ernannt wurde und er absolut gar keine substantielle Beziehung zu dem gesuchten Gegenstand hat.“

Diese 5 mentalen Abmachungen faßt man je nach Bedarf in mehrere kurze Sätze zusammen, die man vor jeder Übung unter starker Konzentration spricht. Wem das schwer fällt, schreibe sie sich auf und lese sie sich leise vor.

Unter Ersatz des Wortes „Radiäthese“ durch das Wort „Magie“ sei hier Candi noch einmal abschließend zitiert, weil er mit dem Gesagten den Nagel auf den Kopf trifft und zugleich den Lesern dieses Buches den Schlüssel in die Hand gibt, mit dem sie das Tor öffnen können, das zum Erfolg führt. „Für den ersten Schritt aber in die Wunderwelt der „Magie“ merke dir als

Motto: und wenn ihr nicht werdet wie die Kinder... sondern euch benehmt wie die Gelehrten vom Fach und immer fragt warum?, dann werdet ihr es mit den magischen Studien nie zu etwas bringen."

Diesseits - und Jenseitswelt

Die mit unseren äußeren Sinnen erfassbare Welt nennen wir auch die *l u c i d e*. Neben ihr gibt es eine mit unseren äußeren Sinnen nicht mehr erfassbare Welt - die „okkulte“. Wem dieses Wort nicht paßt, spricht von einer „Jenseits“ - - oder „Trans“ - Welt und ihrem Transgeschehen, oder von einer astralen oder transzendentalen Welt. Sie liegt aber nicht jenseits unserer Diesseitwelt, sondern beide durchdringen sich in mannigfacher Weise.

Hinter der transzendentalen Welt liegt eine noch höhere, die transzendente. Sie ist das Reich des reinen Geistes. Auch den höheren okkulten Fähigkeiten ist sie nicht mehr zugänglich. Allein der Mystiker in göttlicher Ekstase darf einen Blick in ihre Herrlichkeiten tun und für ihn ist sie ebenso wirklich wie die Materie unseres Alltags. Die transzendente Welt entspricht in großen Zügen der Astral - und Mentalwelt indischer Philosophie, die transzendente Welt den darüber liegenden höheren Zuständen oder *Buddhi* und *Manas*.

Wir kennen heute Erscheinungen, die sich in transzendentalen Bereichen abspielen. Einige von ihnen wie z. B. Hellsehen, Telepathie, Psychometrie, die Existenz eines „Astralkörpers“ neben dem „Materieleib“ u. a. m. sind so gut erforscht, daß man an ihnen nicht mehr zweifeln kann. Andere transzendente Phänomene sind solche, die in das Gebiet des Spiritualismus fallen. Soweit sie in die lucide Welt hineinragen, können sie nach den „wissenschaftlichen“ Methoden der Parapsychologie (oder - Physiologie, der Para - Meta - Trans - Psychik usw. oder was noch alles an Namen erfunden wird) untersucht werden.

Ein Teil der Menschen besitzt heute noch angeborene okkulte Fähigkeiten. Sie haben „Ahnungen“, „Wahrträume“, hören „innere Stimmen“, sehen Wesen einer anderen Welt, die ihnen helfen wollen. Die Versuche von Prof. Rhine an der Columbia - Universität haben das Vorhandensein dieser Fähigkeiten bei einer viel größeren Anzahl von Personen festgestellt als man je vermutet hätte.

Die meisten Menschen gehen an dieser wunderbaren Welt vorbei, ohne den leisesten Hauch von ihr zu spüren. Sie rennen durch ihren oft trostlosen Alltag ihren Geschäften nach. Vieles Ungemach bliebe ihnen erspart, wenn sie nur wenige Augenblicke „in sich hineinhören“ wollten oder besser gesagt „aus sich heraus - aus dieser Welt heraus“ in eine andere, die uns viel näher ist als wir denken.

Ist es nicht wert, einige Minuten des Tages dafür zu opfern, um sich für den Empfang all der vielen jenseitigen Einflüsse und Strahlungen zu schulen, die die Natur uns spendet, die "ns umgeben, uns umfluten wie der Strom einen Felsen?

Gelehrte Leute reden so gern vom „*Daimonion* des Sokrates“. Aber keiner kommt auf den Gedanken, sich für diese innere Stimme, diesen Anschluß an das Transzendente durch irgend eine Schulung empfänglich zu machen.

Hier sind für den, der guten Willens ist, die Wege gewiesen, um die in ihm schlummernden Kräfte aufzuschließen und schulen zu können. Jeder kann bis zu der Stufe vordringen, zu der er zugelassen ist. Durch sein Leben und seine Handlungen kann er erreichen daß diese Stufe bereits in diesem Leben eine sehr hohe wird.

Die magischen Übungen

Die Grundübung

Der westliche Mensch - und für diesen allem ist dieses Buch geschrieben - will keine Zeit mit dem Lesen langatmiger theoretischer Erklärungen verlieren, bevor er mit praktischen Übungen

beginnt

Ich bin oft gefragt worden gibt es keine einfache Übung, die ich zunächst einmal ohne große Kenntnisse und mit einfachen Hilfsmitteln durchführen kann und die vor allem so geartet ist, daß ich an ihrem Ablauf erkennen kann, ob ich mit Erfolg arbeite oder nicht⁷ Später bin ich dann Ja gern bereit, mich in die verschiedenen Theorien einzuarbeiten und ein geduldiger Schuler zu werden

Diese Frage kann unbedingt mit „Ja“ beantwortet werden

Es gibt eine Übung unter vielen, die diese Anforderung erfüllt und die allen anderen etwas voraus hat nämlich die außerordentliche Variationsmöglichkeit und damit wieder eine Vielseitigkeit in ihrer Wirkung und in ihren Aussagen, daß sie darin geradezu unerschöpflich erscheint Dabei ist sie ganz einfach auszuführen und für den Anfänger ebenso wirksam und aufschlußreich wie für den magisch Geschulten

Wir wollen diese Übung die Grundübung nennen Wir führen sie nach der weiter unten folgenden Beschreibung ohne Jede Hemmung aus, daß wir etwas falsch machen konnten, weil wir über Fähigkeiten wie Yogaatmen, Konzentration, Meditation u a m noch wenig oder gar nichts wissen Bei konsequent durchgeführtem Training wird sie uns immer wieder begegnen, Ja, wir werden lernen daß wir viele Übungen, die als einzelne angegeben sind, vorteilhaft in sie einbauen können
1 Die Grundübung gibt uns Auskunft über unsern Zustand, sei es gesundheitlich oder seelisch, indem sie in uns ein Gefühl des Behagens, der Ruhe, einer wundervollen Gelassenheit auslost, oder Unbehagen, Müdigkeit, Schwierigkeit der Konzentrationsfähigkeit, Schlafsucht, Herzklopfen, Unmöglichkeit weiteren Stillsitzens, Unlust usw. hervorruft

2 Sie gibt uns andererseits die Möglichkeit, alle diese negativen Eigenschaften sofort zu mildern oder zu beseitigen, also Unlust in Arbeitsfreudigkeit, Erregtheit in wohltuende Ruhe zu verwandeln usw. Es ist, als ob eine innere Verkrampfung, die irgendetwas, das wir nicht kennen, mit der Krankheit zu tun haben muß, plötzlich gelockert wird Als Esoteriker können wir sagen in den entsprechenden Teilen des Astralkörpers findet etwas statt, das sie dem Einstrom des Pranas - des Lebensgeistes - wieder öffnet, während dieser vorher blockiert war

3 Der gleiche Vorgang kann sich, von uns bewußt gelenkt, auch auf geistiger Ebene abspielen Wir öffnen in uns Schleusen, die vorher geschlossen waren und nun Ströme der Erkenntnis zu uns hereinlassen, die Antworten sein können auf vorher gestellte Fragen Dabei kann es vorkommen, daß wir diese Antworten nicht sofort erhalten, sondern erst bei der nächsten Übung oder später

4 Bei dieser Übung treten mancherlei äußere Erscheinungen auf An ihnen können wir direkt die Fortschritte ablesen, die wir bei unserer magischen Schulung machen ebenso wie Stillstand und Rückschritt Wir werden uns dann fragen, woran das liegt Die Gründe können äußere, astrologisch oder biorhythmisch bedingt oder gesundheitliche sein, aber auch seelischer Art Ein Föhn kann uns beträchtliche Schwierigkeiten verursachen, ebenso ein dämonischer Einfluß, der unsere Erfolge zunichte machen will Der Ausdruck „ich bin heute geradezu besessen“ hat schon seine Richtigkeit Gerade dann ist die Übung das beste Mittel, diese Übel zu bekämpfen Man muß sie nur erst erkannt haben

5 Wir können noch weiter gehen Durch die Möglichkeit, diese Übungen in mannigfacher Weise zu variieren, und die dabei auftretenden Erscheinungen kritisch zu verfolgen, können wir einen Zustand erreichen, der für viele Strebende ein beneidenswertes Ziel ihrer Entwicklung ist Es besteht die Möglichkeit, bis an den Punkt zu gelangen, der in der Literatur als „Selbstverwirklichung“, „kosmisches Bewußtsein“, „höheres Wachsein“, „Anschluß an den Urgrund“, „Samadhi“ beschrieben ist In ihm ist unser „Ich“, das, was wir wirklich sind, völlig frei von allem, was mit unserem Materiefrack unseres Körpers zusammenhangt, also auch von den irdischen Anschauungen über Materie, Raum und Zeit Nicht, daß wir nun gleich allwissend und

allgegenwärtig sind So schnell geht das nicht Aber wir haben den ersten Schritt in das unendliche Reich des Transzendentalen getan Zögernd nur tritt unser Fuß in dieses Neuland, und es bedarf aller Kraft, uns zurechtzufinden in der Fülle der in unendlichem Reichtum auf uns einstürmenden Erscheinungen Aber wenn wir mit einer Frage eingetreten sind, hier wird sie ihre Antwort finden Die ersten Schritte über diese Grenze werden - irdisch gemessen - nur sekundenkurz sein Der Schleier des Grobstofflichen wird sich wieder über uns senken und mit einem Gefühl, das halb Seligkeit, halb Bedauern ist, werden wir wieder in unseren irdischen Zustand zurückkehren 6 Natürlich können gleiche oder ähnliche Erscheinungen auch durch andere Übungen oder Vorschriften erreicht werden In der Literatur wird über Yoga Atmen, geistige Schulung usw. eine so große Fülle angeboten, daß der Anfänger nicht weiß, was er wählen soll, meist allerlei durchprobiert, sich natürlich niemals die nötige Zeit laßt und bald alles als Hokusfokus über Bord wirft, weil er mit diesen Übungen in vier Wochen nicht erreicht hat, daß ihm sein Chef, trotz allen Fixierens auf seine Nasenwurzel und Drehen einer Tattwakugel in der Hosentasche vierzehn Tage Urlaub zulegt

Hier taucht eine Frage auf kann man so was überhaupt erreichen ⁷ Auch wenn es beim Leser einige Überraschung hervorrufen sollte, muß ich sagen Ja, so was ist möglich Aber wenn man soweit ist, macht man derartige Faxen nicht mehr Schon weil man weiß, daß man damit, wenn auch nicht gleich schwarze, so doch ein bisschen „graue“ Magie getrieben hat Und man wird wenig Freude an diesem „herbeigezauberten“ Urlaub haben Er wird verregnen, man wird Schnupfen bekommen, schlechte Quartiere finden und enttäuscht nach Hause zurückkehren Denn alles fällt auf uns zurück das Weiße weiß, das Graue grau und das Schwarze schwarz Das ist ein uraltes magisches Gesetz

7 Der große Vorteil der im folgenden geschilderten Übung anderen gegenüber ist, daß wir stets die Selbstkontrolle behalten und kritisch prüfen können, ob wir weiter kommen oder nicht

8. Eine kleine Äußerlichkeit müssen wir auf uns nehmen, wenn wir Erfolg haben wollen. Wir sollten uns nach jeder Übung kurze Notizen machen, die nur das Wesentliche in Stichworten enthalten, also Datum, Befinden, Zeit, evtl. besondere Planetenstellung (aus astrolog. Kalender), Art der Übung, auftretende Erscheinungen, Gefühle.

Das Handwerkszeug. Zur Durchführung der Grundübung mit allen Variationen sind nur wenige Vorbereitungen nötig. Wir brauchen ein Stück weiße Pappe oder dicken Karton. Damit unsere Blicke nicht seitlich zu sehr abgelenkt werden, nehme man ein Format von etwa 40x50 cm oder größer. An der Rückseite wird eine Schlaufe zum Aufhängen befestigt. Der Mittelpunkt wird markiert. Auf ihn werden je nach Vorschrift verschieden große oder verschieden geformte und gefärbte Muster aus Papier aufgeklebt, und zwar so leicht, daß man sie ohne Mühe auswechseln kann. Die Pappe wird an eine Wand gehängt, an der sich wenig andere Bilder oder dgl. befinden sollen, die unsern Blick ablenken können. Ebenso gut kann die Pappe irgendwo günstig aufgestellt werden. Wir setzen uns vor sie hin in ungefähr 1 bis 1 ½ Meter Entfernung, und zwar soll sich der Mittelpunkt der Pappe mit dem draufgeklebten Stück immer etwas über Augenhöhe befinden. Für den Geübten genügt ein Karton in Postkartengröße. etwa in 25 cm Entfernung vor das Auge gehalten (normale Leseentfernung).

Die beleuchtete Lampe soll stets hinter uns stehen und nicht zu stark sein. Evtl. dämpft man das Licht durch darüber gelegten dünnen Stoff oder Papier (das aber niemals die Glühlampe berühren darf). Nach der Übung sollte man die Pappe nicht herumstehen lassen, sondern sie, damit sie schön sauber bleibt, mit Papier zudecken, das man auf der Rückseite mit ein paar Reißnägeln befestigen kann.

Die Durchführung der Grundübung

Vor jeder Übung sind einige Vorbereitungen zu treffen. Da wir möglichst ungestört sein wollen, werden wir meist die Abendstunden wählen. Sind die mannigfaltigen Geräusche in einem Hause

zu stark, verschließen wir unsere Ohren mit Watte oder Ohropax.

Bei den Vorbereitungen lassen wir uns viel Zeit. Das ist ein kleiner Kunstgriff, um uns innerlich möglichst bald und möglichst weit von dem eben erst Erlebten des Alltags zu entfernen. Gehen unsere Gedanken noch zu unruhig durcheinander, setzen wir uns und lesen etwas, das uns erfreut, erhebt und hinüberleitet zu unserem Vorhaben. In der Mitte der Pappe haben wir für die erste Übung einen kreisrunden Fleck aus schwarzem Papier von etwa 6 cm Durchmesser angeklebt. Dann hängen wir die Tafel auf, bereiten die Beleuchtung vor und wenn wir wollen, können wir auch ein wenig räuchern.

Wir setzen uns so bequem wie möglich hin und entspannen alle Muskeln.

Atem. Wir richten unsere Aufmerksamkeit zuerst auf unseren Atem, der langsam und tief erfolgen soll. Nach kurzer Zeit beginnen wir, nach voller Einatmung den Atem einige Sekunden anzuhalten und tun das gleiche auch etwas später nach dem Ausatmen. Wir bemühen uns nicht, den Atem besonders lange anzuhalten, wie es in den meisten Yogabüchern beschrieben wird, sondern atmen so, wie es uns ohne Anstrengung angenehm ist.

Konzentration und Meditation. Wir sehen auf den schwarzen Fleck unter gleichmäßiger Weiteratmung und versuchen, dabei möglichst wenig zu blinzeln. Es werden noch allerlei Gedanken kommen aus unserem Tagewerk oder was uns sonst bewegt. Wir schalten sie am besten dadurch aus, daß wir ihrem Strom eine bestimmte Richtung geben, d. h. wir beginnen zu meditieren. Wir denken dabei langsam etwa so, als wollten wir unsere Gedanken aufschreiben, oder sprechen sie ganz leise vor uns hin. Sie sollen sich auf das beziehen, was sich über den schwarzen Fleck sagen läßt, also seine Farbe, Rundung, über den Kreis als vollkommenste Figur usw.

Wir können aber auch über irgend etwas anderes meditieren, über eine Blume, z B. eine Hyazinthe, wie sie langsam aus der Knolle emporwächst, Wurzeln treibt, blüht, wie ihre Blüten aussehen, wie sie duftet, und schließlich verblüht usw.

Wie wir richtig meditieren lernen, wird weiter unten ausführlich erläutert werden.

Wahrscheinlich wird der Strom aber bald versiegen. Deshalb ist es für den Anfänger oft besser zu versuchen, gar nichts mehr zu denken, sondern im Rhythmus des Atmens dauernd leise und ausgedehnt die heilige Silbe „Om“ auszusprechen, wobei der Laut etwa wie A - O - M klingen soll. Dabei betrachten wir den Fleck immer aufmerksamer und beobachten, ob irgendwelche Veränderungen bei ihm auftreten. Machen wir alles richtig und sind sonst nicht irgendwie unpäßlich, muß diese Konzentration auf uns sehr wohltuend und beruhigend wirken.

Spüren wir Unbehagen, können wir uns, ohne das Anblicken zu unterlassen, sogleich suggestiv behandeln unter der Vorstellung, daß beim Einatmen von dem Fleck aus ein Strom heilender Kraft zu uns herüberfließe, den wir beim Ausatmen nach allen Richtungen hin abstrahlen und der alles Kranke und' Ungesunde mit sich fortspült.

Die Dauer der Übung soll zunächst etwa eine viertel Stunde nicht überschreiten. Man spürt merkwürdigerweise ganz genau, wann man aufhören soll. Nach der Übung ist es gut, das Fenster zu öffnen, um frische Luft hereinzulassen.

Nach einigen Übungen oder auch nach längerer Zeit - also bitte Geduld! - werden nun besondere Erscheinungen an dem schwarzen Fleck auftreten. Er wird sich verändern. Was geschieht, ist abhängig von der Persönlichkeit des Übenden, von den Meditationen und manchem anderen.

Hans - Hasso von Veltheim - Ostrau beschreibt seine Eindrücke, die er bei dieser Übung erlebte in seinem wundervollen Buche „Tagebücher aus Asien“ wie folgt: „Das Gelingen der Übung zeigt sich nach einigen Tagen oder später dadurch an, daß sich das Schwarz des Fleckes in eine andere Farbe verwandelt. Ist die Veränderung des Schwarz eingetreten, dann muß man einen neuen, halb so großen kreisrunden Fleck malen und wieder dasselbe üben, bis eine andere Verwandlung des Schwarz eintritt. Das wird dann mit fortsetzender Halbierung des schwarzen

Fleckes solange durchgeführt, bis nur noch ein winziger Punkt bleibt (also etwa 6 - 4 - 2,5 - 1,5 - 0,8 - 0,3 cm Durchmesser. D. Verf.) Dieser verwandelt sich allerdings mit der dann dazugehörigen Meditation erst in einen leuchtenden Stern, dann in etwas, was mit der aufgehenden Sonne verglichen werden könnte, und endlich in eine - vergleichsweise - mittägliche Sonne Nachdem ich diese Übung im Zusammenhange mit bewußtem Atmen und einem westlichen Meditationsinhalte längere Zeit vorgenommen habe, glaube ich es verantworten zu können, folgendes aus meinen persönlichen Erfahrungen daraus mitteilen zu dürfen. Der schwarze Fleck wird, indem er sich wesentlich zu vergrößern scheint, erst grau und dann weiß. Dabei scheint er sich zu entfernen und weiter hinter die Pappscheibe, ja aus dem Zimmer herauszugehen und schaut dann aus wie ein weißer Mond auf tiefblau - schwarzem Hintergrund. Dies ist das Anzeichen, daß man nunmehr den schwarzen Fleck auf der weißen Pappe in seiner halben Größe zeichnen muß. Es treten zuerst dieselben Reaktionen auf mit dem Fortschritt, daß sich der weiße Mond vergrößert und schwach zu leuchten beginnt. Mit zunehmendem Leuchten wird er aber wieder kleiner und kommt näher. Ist der Konzentrationsfleck auf der weißen Pappe zu einem Punkt zusammengeschrumpft, dann leuchtet sein Gegenbild wie ein Stern Hier ergab sich mir gelegentlich folgende Merkwürdigkeit: Die Formen dieser farbigen Gebilde nahmen etwas wie Worte an, die ich innerlich hörte (ich weiß, daß dies grotesk klingt, aber ich könnte es nicht anders ausdrücken). Stellte ich nun in diesem Zustand eine möglichst unpersönliche, vor allem keine egoistisch interessierte Frage, so hörte ich meine Frage als von außen an mich gerichtet. Fast immer hörte ich dann am ändern Tage in diesem Zustande die richtige Antwort. Ich muß wiederholen, daß es sich um kein akustisches Hören hierbei handelt, sondern um eine Art von gehörtem Liesen, wofür mir leider kein besserer Ausdruck zur Verfügung steht."

Es ist keineswegs gesagt, daß die hier geschilderten Wandlungen sich nun in gleicher Weise auch bei unseren Versuchen zeigen. Wenn sich eine bestimmte Norm des Ablaufes bei gleichen Grundbedingungen einmal eingestellt hat, können wir an ihrem Verlauf, am leichteren oder schwereren Einsetzen, an der Schönheit der auftretenden Farben und manchem, anderen sofort Rückschlüsse auf unsere Persönlichkeit 'und auch unsere Erfolge schließen.

Die Kunst des Yoga - Atmens

Richtig atmen können - wenigstens während einer Übung - ist die Grundbedingung allen magischen Trainings. Die Kunst des Atmens ist von den Hindu - Yogis bis ins kleinste ausgearbeitet worden. Auch im Abendlande ist im Laufe der Jahre vieles darüber geschrieben worden. Das meiste ist für uns unbrauchbar, weil wir eben unter ganz anderen äußeren Bedingungen leben müssen. Auch viel Scharlatanismus und Geschäftemacherei hat sich leider eingeschlichen.

Für unsere Zwecke genügen einige einfache Übungen, die wir ohne Mühe erlernen können. Wer sich weiter mit einer gründlichen Schulung der Atemtechnik befassen will, lese: Die Kunst des Atmens der Hindu - Yogis von Ramacharaka. Kerneiz: Hatha - Yoga und Yoga für den Westen. J. M. Spath: Yoga, Wege zur Befreiung.

Prana

Man hat ausgerechnet, daß innerhalb von 24 Stunden 18 000 Liter Blut durch die Lungen gepreßt werden, damit die Blutkörperchen immer wieder aufs neue sich mit dem Sauerstoff der eingeatmeten Luft sättigen können, um ihn dann durch den ganzen Körper zu tragen und an den nötigen Stellen abzugeben. Allein diese Tatsache macht uns klar, wie wichtig es ist, der Lunge ständig Sauerstoff, also Atemluft zuzuführen und zwar in der nötigen Menge und Reinheit. Diese physiologische Seite des Atmens wird auch in den indischen Lehren in voller Weise übertroffen, die der abendländischen Einsicht völlig fremd ist. Neben der physiologischen - also exoterischen - Seite kennt die Yogatechnik des Atmens noch eine parapsychologische, esoterische. Sie beruht auf der Anschauung, daß es überall in uns und im ganzen Kosmos überhaupt eine geheimnisvolle

Kraft gibt, die alles Leben hervorruft. Im Sanskrit wird sie „Prana“ genannt, was etwa „absolute Kraft“ bedeutet. Sie ist überall vorhanden, in allen Lebewesen, aber auch in den Atomen der für uns „scheinbar“ unbelebten Materie, weil es nach indischer Anschauung nichts völlig Unbelebtes gibt.

Prana ist also überall in der Materie enthalten, aber es ist nicht die Materie selbst. Wir müssen es immer wieder neu in uns aufnehmen, und das geschieht durch das Einatmen der Luft, deren Sauerstoff mit Prana beladen ist. Die Pflanzen wieder verarbeiten das Prana des Stickstoffes in der Luft.

Aus der Luft nehmen wir es leichter als aus irgendeiner anderen Quelle (Nahrung) auf und beim gewöhnlichen Atem stets soviel, wie wir durchschnittlich brauchen. Die Technik des Yogaatmens befähigt uns, weit größere Mengen aufzunehmen und zu verarbeiten. Das Prana, das nicht sofort verbraucht wird, speichert sich im Gehirn und in den Nervenzentren auf. Es fließt den Stellen zu, die einen besonders hohen Verbrauch haben. Hierdurch wird nicht nur unsere vitale Energie erhöht, sondern auch in uns schlummernde geistige Kräfte werden entwickelt. Ein mit Prana geladener Mensch kann seine „Lebenskraft“ auch auf andere übertragen und auf diese Weise heilende Wirkungen erzielen. Das ist die einfachste Erklärung vieler Erscheinungen, die als „Heilmagnetismus“ bezeichnet werden, ein Wort, das nichts anderes ist als ein schlechter Ausdruck für eine gute Sache.

Das im Körper vorhandene Prana erschöpft sich genau so wie der Sauerstoff im Blut und muß daher ständig ersetzt werden. Da dieses am leichtesten durch das in der Luft enthaltene Prana geschieht, wird jedem klar sein, wie wichtig es gerade bei unseren Übungen ist, durch richtige Atmung dauernd über einen genügenden Vorrat an Prana im Körper zu verfügen. Diese Übungen sollten stets in einem gut durchlüfteten Räume ausgeführt werden. Denn nicht nur bei körperlicher Anstrengung, sondern gerade bei konzentrierter geistiger Tätigkeit, also bei allen im folgenden beschriebenen Übungen, ist der Verbrauch an Prana besonders stark.

Die vier Arten des Atmens

Wir teilen die Art zu atmen ein in: 1. die Hochatmung, 2. die Mittelatmung, 3. die Tiefatmung, 4. die vollständige oder rhythmische Atmung.

1. Die Hochatmung oder Schlüsselbeinatmung. Rippen, Schlüsselbein und Schultern werden automatisch gehoben. Nur der obere Teil der Lungen wird gefüllt (besonders häufig in Europa verbreitet). Aufgenommene Luftmenge viel zu gering, daher völlig zu verwerfen.

2. Die Mittelatmung oder Rippenatmung. Wie oben aber unter geringer Erweiterung des Brustkorbes. Ebenfalls verbreitet, aber unzureichend.

3. Niedere oder Tiefatmung. Auch als Leib - oder Brustfellatmung bekannt. Durch intensives Einatmen wird das leicht nach oben gebogene Zwerchfell nach unten gewölbt, so daß der Bauch etwas vorgedrängt wird. Diese Atmung wird in vielen Schulen als die beste gelehrt, aber von der folgenden doch noch übertroffen.

4. Die vollständige oder rhythmische Atmung. Nach vollendeter Tiefatmung wird der Leib leicht eingezogen; hierdurch wird die Luft in der Lunge bis in die äußersten Spitzen getrieben. Wir können natürlich nicht den ganzen Tag über diese Methode atmen. Aber mehrmals am Tage sollte man sie üben, um so die Lunge gründlich zu reinigen.

Die Körperlage soll bei allen folgenden Übungen Möglichst horizontal - liegend sein (ohne Kopfkissen).

1. Übung. Ausübung der vollständigen Atmung, a) Zuerst wird bei langsamem Einatmen das Zwerchfell entspannt, so daß die Bauchdecke leicht vorgeschoben wird. Dann wird weiter geatmet, bis sich die Rippen heben. Zuletzt wird der Leib leicht eingezogen, wodurch die Luft bis in die äußersten Spitzen der Lunge dringt. Der ganze Vorgang muß aber als ein völlig einheitlicher Atemzug durchgeführt werden.

b) Der Atem wird einige Augenblicke angehalten.

c) langsam ausatmen. Der Leib bleibt zuerst eingezogen und wird erst zuletzt entspannt. - So oft üben, bis diese Atmung ebenso automatisch erfolgt wie die gewöhnliche. Diese Atemmethode wirkt außerordentlich günstig auf alle Organe. Schnupfen und Erkältungen werden schnell geheilt, die Körperwärme erhöht, vor allem aber das Blut gereinigt. Ebenso günstig ist die Wirkung auf die Ernährungsorgane, das Gehirn, Rückenmark, die Nervenzentren usw. Es gibt kaum einen Körperteil oder eine Körperfunktion, die nicht unmittelbar beeinflusst werden. Noch größer aber ist der Einfluß auf die psychischen Seiten unseres Ego.

2. Übung. Yoga Reinigungssystem.

1. Vollständige Einatmung, 2. einige Sekunden Atem anhalten, 3. Lippen wie zum Pfeifen spitzen, Wangen nicht geschwollen, stoßweise Ausatmen mit Kraftaufwand durch möglichst kleine Mundöffnung. Nach kurzer Pause zweiter Atemstoß usw. bis alle Luft gründlichst ausgeatmet. Diese Reinigungsatmung wenden wir am Schluß aller Atemübungen an.

2. Der zurückgehaltene Atem. 1. Vollständige Einatmung, 2. Festhalten der Luft so lange es ohne Anstrengung möglich ist, 3. vollständige Ausatmung schnell und kräftig durch den offenen Mund. 4. Reinigungsatem. Dieser Übung wird in allen Systemen große Wichtigkeit beigemessen. Das Blut nimmt mehr Sauerstoff auf als es beim gewöhnlichen Atmen geschieht. Der zurückgehaltene Atem sammelt alle unbrauchbaren Stoffe und führt sie mit sich hinaus. Die Zeltdauer für den angehaltenen Atem ist individuell sehr verschieden. Niemals soll sie übertrieben werden. Es darf keinerlei Unbehagen eintreten. Falsche Angaben haben oft gerade diese Übungen in Mißkredit gebracht.

3. Übung. Die vorigen Übungen werden mit einer der weiter unten beschriebenen Buchstaben - oder Runenübung verbunden. Diese Art zu üben ist sehr wirksam.

4. Übung. Die rhythmische Atmung. Für diese Übung wird ein Rhythmus festgelegt, nach dem sie gleichmäßig wiederholt wird. Diese Übung ist eine der wichtigsten aller Yoga - Atemtechnik und wer sie beherrscht, wird dieses ohne weiteres zugeben, 1. Einatmen nach der vollständigen Art ca. 5-8 Pulsschläge lang, 2. Atem anhalten 3-4 Pulsschläge lang, 3. Ausatmen: langsam durch die Nase 5-8 Pulsschläge, 4. Atempause: 3 Pulsschläge. 5. Mehrmalige Wiederholung. 6. Sobald Ermüdung eintritt, Reinigungsatem und aufhören. Der Rhythmus kann allmählich erhöht werden bis ca. 14 Pulsschläge, wobei für die Pausen stets nur die halbe Zahl der Pulsschläge gerechnet wird.

Die Zeiten werden in der Literatur ganz verschieden angegeben. Kerneiz u. a. stellen folgende Regel auf: der Atem soll viermal so lange angehalten werden als eingeatmet und zweimal so lange angehalten als er ausgeatmet wird. Man zählt also etwa beim Einatmen bis 2, beim Anhalten bis 8 und beim Ausatmen bis 4.

Dem Anfänger wird folgender Rhythmus empfohlen: 4 Zeiten einatmen, 16 Zeiten anhalten, 8 Zeiten ausatmen.

Später übt man das „kleine Pranayama“:	8 32 16,
dann das „mittlere“:	16 64 32,
und endlich das „große Pranayama“:	zu 20 80 80 Zeiten.

Selbst wenn man als Zeiteinheit Sekunden wählt, werden vielen diese Angaben noch zu hoch sein. Für unsere Übungen genügen auch kürzere Zeiten, so wie man sie ohne Anstrengung seiner Konstitution nach leisten kann. Denn wir wollen ja kein Hatha - Yoga treiben, sondern in uns nur den nötigen Pranavorrat schaffen.

Die Erlangung des richtigen Rhythmus ist hierbei viel wichtiger als eine besondere lange Dauer des Atems. Jeder muß so lange probieren, bis er den richtigen Rhythmus gefunden hat. Die Pulsschläge hängen eng mit den Atemzügen in der Minute zusammen. Die Inder nehmen 18 Atemzüge und 72 Pulsschläge in der Minute für ihre Berechnungen an. Diese Zahlen sind

esoterisch von Wichtigkeit, weil sie zu den kleinsten Unterteilungen vieler großer und riesiger Zahlen führen, nach denen das ganze Weltall aufgebaut ist, sowohl zeitlich wie räumlich. (Vergl. Fankhauser, Candi, Künkel u. a.)

Man probiere, wie viele Pulsschläge und Atemzüge man selber durchschnittlich in der Minute macht. Wahrscheinlich werden etwas andere Zahlen herauskommen. Es ist wichtig, ob diese auch wie 18:72 in irgend einem einfachen Verhältnis stehen. An mir selber habe ich z. B. beobachtet, daß ich meistens 16 Atemzüge und 80 Pulsschläge in der Minute mache.

Das Verhältnis von 72 zu 18 ist 4:1, von 80:16 5:1, also ebenfalls ein rhythmisch ausgeglichenes. Dieses rhythmische Atmen nach Pulszählung muß so lange geübt werden, bis es ohne zu zählen mühelos gelingt; denn wir wollen bei unseren Übungen unsere Gedanken auf andere Dinge konzentrieren.

5. Übung. Man atmet drei - bis fünfmal recht tief ein und aus. Dann hält man, voll eingatmet, den Atem an. Die Dauer dieses Anhaltens ist wieder ganz individuell. Man beginnt mit etwa einigen Sekunden und bringt es nach und nach bei vielem Üben bis 1 1/2 Minuten. Nach dem Anhalten atmet man wieder 3 bis 5 mal tief ein und aus. Dann wird die Übung mehrfach mit siebenmaliger Ein - und Ausatmung wiederholt. Sie steigert das Lebensgefühl, beseitigt Müdigkeit.

6. Übung. Eine andere Übung mit gleichem Erfolg ist die „Käferbrummübung“. „Man atmet voll ein, schließt die Augen, hält sich Ohren und Nase mit den Fingern zu, spitzt die Lippen wie zum Pfeifen und legt die Zungenspitze an die Zähne. Dann atmet man langsam mit einem summenden Ton aus; Mundhöhle, Knochengerüst und Schädel müssen mitschwingen.“ (Spath) Die Höhe des Tones muß ausprobiert werden, er liegt ziemlich tief.

7. Übung. Folgende Übung soll täglich gemacht werden, da sie für das Nervensystem besonders günstig ist. Man hält das rechte Nasenloch zu, atmet langsam und tief mit dem linken ein. Dann verschließt man das linke Nasenloch und atmet mit dem rechten sofort tief aus und gleich wieder langsam ein. Nun schließt man es und atmet durch das linke aus. Man wechselt dauernd rechts und links ab. 5-10 Minuten genügen für diese Übung, die man des öfteren am Tage wiederhole. Will man eine höhere Aktivität erreichen, atme man stets durch das linke ein und rechts aus.

Will man umgekehrt mehr Ruhe erlangen, atme man stets rechts ein und links aus.

Dieser Übung liegt die Anschauung zugrunde, daß die beiden Ströme des sympathischen Nervensystems - Ida und Pingala - in feinsten Fasern im linken und rechten Nasenloch enden und ihre Wirkung durch diese gerichtete Atmung auf Aktivität oder Ruhe gesteigert wird.

Meditation

Um uns einen Überblick zu verschaffen über das Wesen der Meditation, Kontemplation und Konzentration und ihre Unterschiede machen wir einige einfache Versuche.

8. Übung. Da wir noch nicht geschult sind und daher wahrscheinlich leicht abgelenkt werden, suchen wir zunächst einen Platz, wo wir wenigstens einige Zeit ungestört sind. Wir setzen uns recht bequem hin und entspannen alle Glieder. Unsere Gedanken beginnen ganz von selbst herumzuschweifen. Höchstwahrscheinlich beschäftigen sie sich mit Berufsdingen. Die erste Übung ist, derartige Gedanken keine feste Form oder Richtung annehmen zu lassen (also gerade das Gegenteil von dem, was meist gelehrt wird). Sie sollen „schweifen“, wohin sie wollen. Sie sollen dabei keine grübelnden und zergrübelnden sein, keine Problemlösungen und keine unfreundlichen, sondern möglichst friedlicher und beruhigender Art. Die Orientalen haben es in der Kunst des „Dösens“ sehr weit gebracht und sie ist sehr wichtig. Man soll diese Übung als

Vorübung recht oft machen, dabei aber nicht einschlafen, sondern abbrechen und übergehen in die folgende.

9. Übung. Aus dem „schweifenden“ Gedanken heraus richten wir unsere Aufmerksamkeit auf irgendetwas, das uns gerade einfällt und das wir uns leicht vorstellen können. Also eine Blume, eine einfache Figur, ein Symbol wie Kreuz, Dreieck im Kreis oder ähnliches. Lautlos oder leise flüsternd denken wir über alles nach, was wir über diesen Gegenstand wissen. Die Hauptsache ist, daß der Gedanke nicht abschweift, sondern allein auf den Gegenstand gerichtet bleibt.

10. Übung. Wir unterbrechen den Gedankenfluß und betrachten den gewählten Gegenstand - den wir wirklich vor uns haben, uns jedoch auch nur geistig „vorstellen“ können - ohne an etwas zu denken, mit gespanntester Aufmerksamkeit. Sobald neue Gedanken auf uns einströmen, brechen wir den Versuch ab.

11. Übung. Gelingt es uns, unser Versuchsobjekt nur einige Sekunden ohne jeden eigenen Gedanken zu betrachten, gleichsam abwartend, als ob es selber etwas sagen wollte, versuchen wir auch dieses Bild in uns verlöschen zu lassen. Wir schließen die Augen und verharren so lange es geht, in diesem Zustande des „entlassenen“ Gedankens.

Das alles soll nur eine Vorübung sein. Es ist nicht wichtig, bis zu welcher Vollendung sie gelingt. Aber wenn wir sie anfangs recht oft üben - und dazu genügen wenige Minuten - werden wir deutlich spüren, daß wir 4 verschiedene Arten des Denkens durchexerziert haben. Darauf kommt es an.

Wir können die Art unseres Denkens für unsere Zwecke etwa in folgender Form unterteilen:

1. Der schweifende Gedanke Exkursion,
2. der gerichtete Gedanke Meditation,
3. der festgehaltene Gedanke Konzentration,
4. der entlassene Gedanke Extinktion. Alle sind für unsere Schulung wichtig.

Während der schweifende Gedanke dazu dient, einen Übergang zu bilden von der Unruhe des Alltags zur stillen Stunde unserer Übungen, ist die richtige Durchführung des gerichteten Gedankens bereits außerordentlich wichtig für die weitere Entwicklung. Ununterbrochenes Nachdenken über etwas heißt Meditation. Im Grunde genommen ist meditieren schon eine Konzentrationsübung oder eine Vorstufe dazu.

Das gleiche gilt aber auch umgekehrt. Denn wenn wir uns nicht konzentrieren können, können wir auch nicht meditieren. Beides geht also stets wechselseitig ineinander über.

Oder: durch Meditieren lerne ich, mich zu konzentrieren, und je besser ich mich konzentrieren kann, desto besser kann ich meditieren.

Meditationsübungen

12. Übung (Konkrete Meditation). Vor Beginn aller Übungen die mentalen Abmachungen nicht vergessen. Wir nehmen einen kleinen Gegenstand in die Hand oder legen ihn vor uns hin und richten unsere Gedanken auf ihn mit ganzer Aufmerksamkeit. Wir denken nicht in bildhaften Vorstellungen an ihn, sondern kleiden unsere Gedanken in Worte, die wir innerlich vor uns hin sagen oder leise flüstern, nicht schnell und fahrig, sondern langsam und bedächtig. Wir sagen alles, was uns einfällt. Es braucht nicht besonders geschickt zu sein, es soll nur auf den Gegenstand Bezug haben, also auf seine Form, seine Farbe, sein Äußeres, seinen Duft, seinen Aufbau, sein Werden und Vergehen usw. Es ist aber widersinnig, über irgendetwas völlig Belangloses zu meditieren, da uns soviel Besseres zur Verfügung steht. Der Sinn des Meditierens soll immer ein möglichst hoher, ethischer, schöner, harmonischer sein und nicht dem Leben unseres Alltags entnommen.

Ein Schmetterling, eine schöne Blume, ein Stein oder eine harmonische Zeichnung ganz einfacher Art sind deshalb bessere Anreger zur meditativen Versenkung als ein Bleistift oder eine Streichholzschachtel, wie tatsächlich vorgeschlagen ist.

Wichtig ist der ununterbrochene Gedankenfluß. So lange er fließt, sind wir konzentriert, wird er unterbrochen, hört die Konzentration auf und sofort drängt sich ein fremder Gedanke aus der Fülle derer ein, die schon auf diesen Augenblick warten. Betrachtet man sich und seine eigene Tätigkeit beim Meditieren in dieser Weise, wird man verstehen, was ich meine, wenn ich sage: es ist so, als ob nicht wir die Gedanken in uns entstehen lassen, sondern als ob sie von irgendwoher von außen in uns hineinfließen und ganz plötzlich an der Oberfläche unseres Bewußtseins emportauchen. Oder als wenn wir sie irgendwo ablesen - nicht wir denken - es denkt in uns. Oder: die Gedanken strömen in uns ein, d. h. in unser körperliches Hirn und werden uns dort bewußt. Woher kommen sie? Aus dem All, aus der Akasha - Chronik, wie indische uralte Weisheit lehrt? Oder sind es Strahlungen der Blume, des Rosenkreuzes oder der verschlungenen Kreise, die wir in tiefer Versenkung betrachten?

13. Übung (Abstrakte Meditation). Wir meditieren in gleicher Weise wie vorher, aber jetzt ohne einen körperlichen Gegenstand, sondern entweder über einen geistig vorgestellten oder über etwas Abstraktes, über eine Tugend, über irgendwelche hohen, ethischen, religiösen oder auch theosophischen, okkulten Dinge wie die Wiedergeburt, das Karma, die Gnade u. a. m. Letzteres ist für viele bereits recht schwer. Da es, wie bereits gesagt, zunächst darauf ankommt, g e - r i c h t e t zu denken, genügt die Meditation über konkrete Dinge.

Kontemplation und Intuition

Richtet sich die Meditation schließlich völlig auf religiöse oder mystische Dinge, wird sie zur Kontemplation. Übungen dieser Art wirken bereits sehr stark auf unseren Geist, auf unser „Ego“. Bei starker Kontemplation kommt es zur Intuition, zum direkten Einfluß von Erkenntnissen von „oben“. Nicht nur erleuchtete Menschen und Heilige wissen von dieser Gnade zu berichten, sondern auch Wissenschaftler, die deutlich gespürt haben, wie irgend eine wichtige Erkenntnis, nach der sie lange mit ihrem grübelnden Verstande vergeblich gesucht haben, ihnen plötzlich im wahrsten Sinne des Wortes „einfiel“ und das in einem Augenblick, in dem sie sich mit der betreffenden Materie in gar keiner Weise beschäftigten.

14. Übung. (Geschriebene Meditation). Wie vorher, aber wir schreiben jetzt den Strom unserer Gedanken auf. Das Schreiben soll ganz nebensächlich geschehen. Ein Gedanke soll sich an den ändern reihen, so daß man gut mitschreiben kann. Das bedeutet für manche eine kleine Hemmung. Aber diese kleine Erschwerung zwingt zu doppelter Aufmerksamkeit. Dieses Einströmen der Gedanken und Hinschreiben ist der Anfang allen medialen Schreibens, über das weiter unten ausführlich gesprochen wird.

Wo und wann kann man meditieren?

Während es am Anfang unserer Übungen noch nötig sein wird, sich einen möglichst ruhigen Platz zu suchen, ist das bald nicht mehr nötig. Meditieren kann man überall, auf dem Nachhausewege, mitten im Gefühl seiner lieben Mitmenschen, in der Bahn ebenso wie im Wartezimmer einer Behörde - eines Zahnarztes! Hier wird man dann den Inhalt seiner Übung allerdings zweckmäßig seinem Vorhaben bei der Behörde, Arzt usw. anpassen und so zu einem durchaus erlaubten und nützlichen Zwecke verwenden. Diese Fähigkeit ist uns im praktischen Leben von großem Nutzen, wenn wir gezwungen sind, in geräuschvoller Umgebung geistig arbeiten zu müssen.

Konzentration (Der festgehaltene Gedanke)

Konzentrieren müssen wir uns schon im Alltagsleben eigentlich dauernd. Es ist hierbei völlig gleichgültig, ob wir einen Brief diktieren, an der Drehbank stehen oder am Kochherd. Es ist ein bedauerliches Zeichen der geistigen Entwicklung unserer Jugend, daß sie neben manchem anderen wie Angst, psychische Hemmungen, Gedächtnismangel usw. vornehmlich darüber klagt, wie schwer es wäre, sich längere Zeit auf irgend etwas z. B. die augenblickliche Berufstätigkeit so restlos zu konzentrieren, wie es für die Arbeit eigentlich unerläßlich sei. Oder sie klagt

darüber, daß diese Konzentration fast körperliche Beschwerden mache und sie vor allem leicht dabei ermüdeten.

Kaum einer kommt auf den Gedanken, ob nicht ein Training zur Erhöhung konzentrativer Fähigkeiten ebenso möglich wäre wie ein Fußball - Training. Und wer auf diesen Gedanken kommt, weiß nicht, wie er ihn praktisch durchführen soll.

Konzentration im höheren Sinne ist das unabänderliche Festhalten eines Gedankens, oder Bildes, ohne andere Gedanken anzuschließen. Der große Weise Patanjali (ein hoher indischer Eingeweihter, der die „Yoga Sutra“ - wohl die beste Schrift über Yogaübungen - verfaßte), sagt: „Yoga ist die Unterdrückung der Veränderung des Denkprinzips.“

Den Zustand während der Konzentration anderen klar zu machen, ist schwer. Meistens spürt man bei den ersten Versuchen eine größere Anspannung, man ändert den Atem oder kontrahiert unwillkürlich irgendwelche Muskeln. Das alles muß man sich so schnell wie möglich abgewöhnen. Bei allen Übungen muß der Körper völlig entspannt sein.

Gegenstand der Konzentration

Für die folgenden Versuche brauchen wir einige Hilfsmittel, die der Gegenstand der Konzentration sein sollen. Hiervon legen wir einen vor uns, bei schwacher Beleuchtung, am besten schräg von hinten auf den Gegenstand fallend. Keineswegs dürfen wir irgendwie geblendet werden. Die verwendeten Gegenstände sollen nicht zu kompliziert sein und in Form und Farbe leicht einprägsam. Geeignet sind kleine frische Blumen, Blätter, Kristalle, Briefmarken, Wappen, kleine Schmuckgegenstände, Münzen usw. Sehr gut für diese und folgende Versuche sind einfache Zeichnungen von Symbolen, die man selbst anfertigt. Dem Buche ist eine Tafel solcher Symbole beigegeben in verkleinertem Maßstabe. Jede Zeichnung wird auf einem besonderen Blatt am besten mit Ausziehtusche vorgenommen mit einem Durchmesser von ca. 5-6 cm und die Linien einige Millimeter dick, dann aufkleben auf unsere Tafel aus der „Grundübung“. In dieser Größe läßt es sich aus einiger Entfernung gut betrachten. Eliphas Levi, der große französische Magier des vorigen Jahrhunderts, bezeichnete die Tarotkarten als bestes Mittel für Konzentrationsübungen. Der Verfasser hält einfachere Formen für geeigneter, also die allgemeinen alten Symbole, die Tierkreiszeichen, Planetensymbole und Runen. Kompliziertere Formen eignen sich mehr für Meditationsübungen, weil sie das Spiel der Gedanken mehr anregen. Sehr brauchbar sind farbige Symbole, die man mit billigen Temperafarben herstellt. Sie strahlen besonders positiv; z. B. ein blaues Dreieck auf silbernem oder goldenem Grunde. ein silbernes oder goldenes Dreieck auf einer blauen oder violetten Scheibe (Kreis), auf hellgrauem Grunde oder ineinanderverschlungene Kreise mit verschiedenen Farben ohne starkes Gelb, das beunruhigend wirkt.

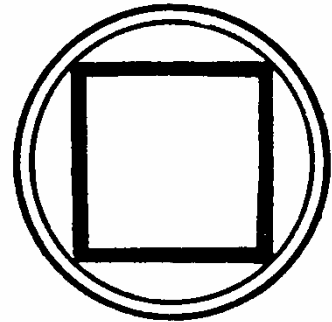
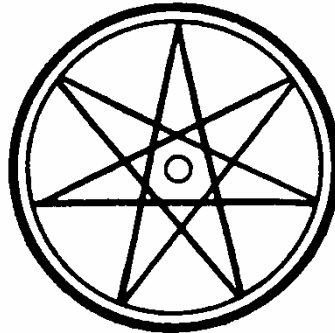
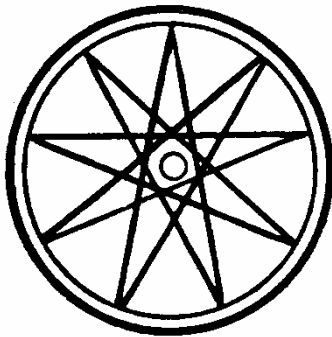
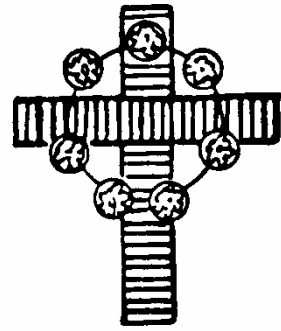
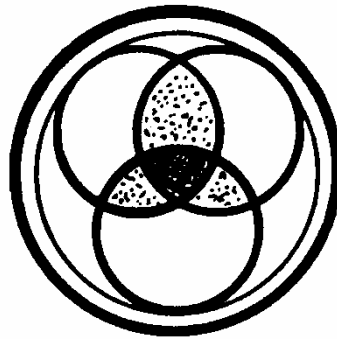
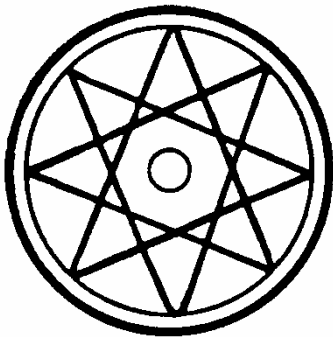
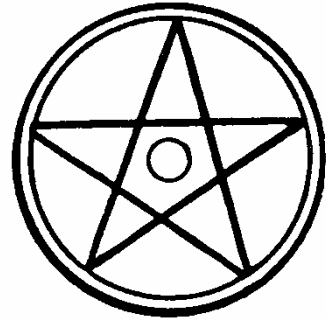
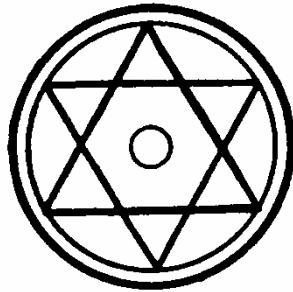
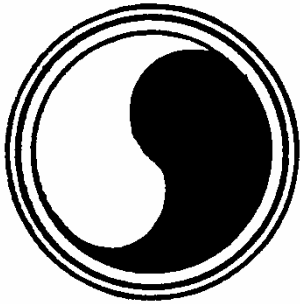
Konzentrationsübungen

15. Übung. Wir beginnen wieder mit dem einfachsten. Es wäre falsch, gleich abstrakte Begriffe zum Gegenstand der Konzentration zu machen, wie etwa „Erfolg, Arbeitslust, Gesundheit“ u. a. m. Bei allen Übungen ist zu beachten:

1. Vor jeder Übung entsprechende mentale Abmachung.
2. Jeder Übung gehen stets einige Atemübungen voraus. Hierdurch werden wir schon etwas vom Alltag abgelenkt. Wie vorher soll zunächst auch unser Sitz bequem sein und eine möglichst ruhige Zeit gewählt werden.
3. Wir richten unsere Aufmerksamkeit jetzt auf den gewählten Gegenstand.
4. Wir betrachten ihn ruhig und ohne Anstrengung (bei allen Übungen stets vollkommen entspannter Körper).
5. Sind die akustischen Störungen um uns herum zu groß, wäre das „Überhören wollen“ schon wieder eine innere Anspannung, die vermieden werden soll. Wir verschließen dann unsere Ohren

mit etwas Ohropax. Später haben wir das nicht mehr nötig.

Symbole



Symbole

1. Das uralte Zeichen Yin und Yang. Die erste Teilung der Einheit, Positiv und negativ. Männlich und weiblich. Die erste Manifestation des Unendlich - Einen. Der Ausgleich.
2. Sechseck. Die zweimal - Dreiheit und die Sechtheit. Das Hinabsinken des Geistes in den Stoff. Emporsteigen des Materiellen von unten. Die Synthese des Geistigen und Materiellen. Vollendung in höherem Sinne. Zahl der Schöpfungstage. Erlösung, Arbeit, Gott und Welt. Die Diagonalen bilden die Hagal - Rune.
3. Fünfeck. Als Summe von 2 und 3, das Abbild der Natur. Zahl des niederen Menschen. Positiv und negativ. Symbol der 5 Sinne, Finger, Faust, Siegel der Glückseligkeit und Gnade. Alle Natur ist aus 5 Dingen: Feuer, Wasser, Luft, Erde und aus dem alles belebenden Äther (Prana) geschaffen. 5 Planeten (ohne Sonne und Mond).
4. Achteck. Erste Kubikzahl ($2 \times 2 \times 2$). Zahl der Gerechtigkeit und Fülle, des Heils und der Erhaltung. 8 Seligpreisungen. Der 8 -fache Pfad der Entwicklung. Symbole der Unendlichkeit. Geistiger Fortschritt. Die geistige Welt. Vollendung und neuer Beginn. Oktave gleich erstem Ton.
5. Drei ineinander verschlungene Kreise. 3 als Zahl ist eines der heiligsten Symbole. Körper, Seele, Geist / Brahma, Wischnu, Schiwa / Vater, Sohn, Heiliger Geist / Wotan, Wili, Weh /Werden, Sein, Vergehen / Denken, Fühlen, Wollen / usw. Gegenüber von 2 - dem Geistigen, symbolisiert die 3 den Stoff, das Ungerade, Begrenzte, Vergängliche. Aus den 3 Urfarben (Primärfarben) blau, gelb, rot entstehen die ersten Sekundärfarben orange, grün, violett. Alle zusammen ergeben (im Zentrum) absolutes Dunkel oder reines Licht.
6. Das Rosenkreuz. 7 Rosen am Kreuz. 7 Tugenden, die wir erringen sollen. 7 mystische Pfade. 7 Untugenden, die wir ablegen sollen. Kreuz als Symbol des Menschen, Rosen als neues Erwachen, geistige Wiedergeburt.
7. Neuneck. 9 ist die Zahl der Ordnung, der Vollendung, der Schicksalsvollendung von der Zehn. Steigerung der Drei (3×3). Symbol der Weisheit, Erkenntnis, Stern des Gottsuchers.
8. Siebeneck. Verwirklichung der Harmonie. Zahl des höheren Menschen. Zahl vieler Weltkräfte. 7 Tugenden, 7 Himmel. Symbol der Zeit. Erste Vergeistigung. Überschreiten des Raumes. Kreis mathematisch nicht mehr durch 7 teilbar. Gesundheit, Glück, Vernunft. Zahl aller großen Rhythmen. 7 Töne der Tonleitern. 7 Planeten. 7 Wochentage. 7 Farben usw.
9. Viereck. Zahl des begrenzten Raumes. Quadrat. 4 Richtungen: Nord, Süd. Ost, West. Symbol der physischen Welt, des materiellen Aufbaues. Die 4 Prinzipien: Feuer, Wasser, Luft, Erde.
6. Im Gegensatz zum Meditieren lassen wir jetzt keinen Gedankenfaden anlaufen, sondern wir denken gar nichts - wir schauen nur. Ohne Worte oder gar Sätze zu bilden, prägen wir uns alles ein, was wir visuell erfassen. Wenn wir diesen Zustand richtig beschreiben wollen, müssen wir sagen: wir denken nicht, da ist eine Rose, sie hat Blätter und einen Stiel - sondern wir sehen nur Blüte, Blätter, Stiel. Das ist ein Unterschied. Aber ich glaube, hiermit einigermaßen erklärt zu haben, was Patanjali mit der Unterdrückung der Veränderungen des Denkprinzips meinte.
7. Jede Übung wird unterbrochen, sobald wir merken, daß ihre Fortführung uns Mühe macht und eine innere Anspannung eintritt.
8. Mit kleinen Pausen können die Übungen mehrfach wiederholt werden.
9. Möglichst wenig mit den Augen zwinkern, besser die Lider ganz entspannen und ein wenig schließen.
16. Übung. Wir erweitern die vorige Übung dahin, daß wir uns bemühen, die Anzahl der erfaßten Eindrücke zu vergrößern. Also nicht nur: Rose, Blätter, Stiel, sondern: rote Rose, grüne Blätter, dunkler Stiel. Weiter: die harmonische Lage der Kelchblätter um ein Zentrum, der vorzügliche Kontrast der grünen Blätter gegen die roten, die Domen am Stiel u. a. m. Aber nicht denken, nur bildlich erfassen, da s ist der Sinn dieser Übung des „gerichteten Gedankens“.

16a Übung. Man kann auch so verfahren, daß man die Grundübung erweitert. Man benutzt dann an Stelle des schwarzen Fleckes farbige oder auch andere Symbole, wie sie auf der Symboltafel angegeben sind. Wer fleißig übt, wird auch versuchen, ob ein leicht grauer Hintergrund für das Auge angenehmer ist und sich einen solchen verschaffen.

17. Übung. Wie vorher unter Benutzung möglichst einfacher farbiger Symbole. Nach genügender Konzentration Augen schließen und versuchen, das Symbol in gleicher Intensität vor sich zu sehen. Es ist so, als ob man in diesem Augenblick den Grad der Konzentration durch eine Willensanstrengung mit einem Ruck erhöhen müsse. Atmen nicht vergessen. Wer's richtig macht, wird spüren, wie bei starker Konzentration geradezu körperliche Kraft in geistige umgesetzt wird. Mehrfach wiederholen.

18. Übung. Wie vorher. Nach intensivem Anschauen unter stärkster Konzentration Symbol fortnehmen und hellgrauen Karton vor das Gesichtsfeld schieben. Oder an die helle Decke oder Wand schauen. Das Symbol soll dort erscheinen und zwar in seinen Komplementärfarben. Also: aus einem blauen Kreis mit roter Ausfüllung wird ein gelber Kreis mit grüner Ausfüllung. Diese Übung soll in mannigfacher Weise variiert werden. Die Beleuchtung kann hierbei Intensiver werden.

19. Übung. Anstelle eines Bildes kann man auch auf eine recht helle durch dunklere Stellen unterbrochene Fläche blicken, z. B. auf ein helles Fenster aus 1-2 Meter Entfernung. Nach Erfassung des Bildes schließt man die Augen fest mit den Handballen und beobachtet, ohne die Augen zu drehen ruhig weiter. Es zeigen sich Nachbilder, die anfänglich sehr hell sind, in den Komplementärfarben und den ursprünglichen Farben.

Das ruhige abwartende Schauen ohne Augenzwinkern und Drehen unter ruhiger entspannter Körperhaltung ist die Grundbedingung für die späteren Hellsehversuche, muß also fleißig geübt werden.

Konzentration auf hörbare und „unhörbare“ Klänge

Bisher haben wir nur Übungen gemacht, die den Gesichtssinn zu Hilfe nahmen, dasselbe kann aber auch mit den anderen Sinnen geschehen und man sollte nicht versäumen, diese in gleicher Weise zu schulen.

Zwei Arten von Tönen müssen hier unterschieden werden: die konkreten, die wir mit unserem materiellen Ohr aufnehmen und die mystischen Klänge, die vom „geistigen Ohr“ wahrgenommen werden.

Mit einer Konzentration auf hörbare Töne ist keineswegs das Anhören guter Musik gemeint. Sie kann uns zwar höchste ästhetische Genüsse bereiten und bildet so bereits eine Vorstufe für unsere Übungen in dieser Richtung. Aber sie vermittelt uns keine neuen Erfahrungen, wie das im höheren Zustande der Konzentration geschieht.

20. Übung. Zur Ausführung dieser Übungen ist ein Raum nötig, in dem wir möglichst wenig durch die Geräusche der Umwelt abgelenkt werden. Alles, was über die Durchführung vorher bei den visuellen Übungen gesagt wurde, gilt auch hier, also die Vorbereitung, Einstellung usw.

Wir beginnen mit einem einfachen konkreten Ton, wie ihn z. B. eine leise angeschlagene Stimmgabel erzeugt, oder eine große Muschel, in der man „das Rauschen des Meeres hört“. Wir können auch die Ohren mit den Fingern schließen und uns auf das „Rauschen des Blutes“ konzentrieren. Beim häufigen Üben ändert sich die Höhe des Tones. Es kann vorkommen, daß man Worte vernimmt oder ganze Sätze. „Stellt man sich selbst Fragen, wird man schließlich Antworten hören, wenn man die nötige Geduld aufbringt.“ (Kerneiz)

Wenn wir uns ohne jede Ablenkung auf den Ton konzentrieren und zwar so, als ob er uns in jedem Augenblick etwas besonderes zu sagen habe, zieht eine wohltuende Ruhe in uns ein, die in ein Gefühl großer Behaglichkeit oder eines Glückszustandes übergeht, den wir gar nicht wieder beenden möchten. Wir haben dann wirklich den ersten der drei Versenkungszustände - das

Dharana - erreicht, von dem wir später noch hören werden. Bei vorgeschrittenen Schülern kann diese Übung zu wunderbaren Erlebnissen führen.

Eine Schülerin beschrieb ihre Beobachtungen mit folgenden Worten: „Das Summen entfernte sich immer wieder. Es ist wie das Geräusch eines fernen Meeres. Dann erklingen wunderbare zarte Glocken, deren Ton immer tiefer wird. Zuerst war es ein seltsamer Rhythmus. Vor einigen Tagen hörte ich plötzlich einen Chor, eine Musik, die ich nicht beschreiben kann und doch glich sie singenden Stimmen. Manchmal erhob sich eine und führte mit einer Zartheit, einer unbeschreiblichen Reinheit den Chor an. Jedesmal empfand ich eine Erschütterung der Freude.“
(Kerneiz)

Diese Angaben kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen. Die Ton - Konzentration hat vor der visuellen noch den Vorzug, daß sie uns außerordentliche Erlebnisse vermittelt, ja, sie kann bis in den höchst erreichbaren Zustand - den Samadhi - führen.

21. Übung. Wie auf ein nicht sichtbares, abstraktes Bild kann sich die Konzentration auch auf einen „unhörbaren Klang“ richten. Man kann diese Klänge sowohl bei offenen als auch mit verstopften Ohren hören. Es soll zehn Arten dieser Töne geben und man soll sie immer durch das rechte Ohr hören. Offenbar lösen sich beide Arten des Hörens ab, die eine kann in die andere übergehen, das hörbare Summen geht in das Vernehmen der unirdischen Klänge über wie das in obigem Beispiel geschildert ist.

22. Übung. Wir verbinden die Konzentration auf den Klang mit einer visuellen Konzentration. Diese kann z. B. ein einfaches Symbol auf unserer weißen Tafel sein. Bei dieser Übung können Farben und Klänge sich dauernd verändern und zu einer Farben - Klang - Sinfonie verschmelzen, die unvergleichlich ist.

Konzentration auf andere Sinne.

Ebenso wie auf Gesehenes oder Gehörtes können wir uns natürlich auch auf Eindrücke der anderen Sinne, also des Geschmackes, Geruches oder Gefühles einstellen. Zu einer Yogaschulung gehören auch diese Übungen. Da unser Ziel aber ein anders gerichtetes ist, können wir auf sie verzichten. Es bleibt jedem Schüler vorbehalten, sie ganz analog den hier geschilderten Übungen zu versuchen. Der eine oder andere wird sicher hierfür besonders geeignet sein und eindrucksvolle Erfahrungen sammeln.

Vom inneren Wachsein

Die Übungen, die hier beschrieben sind, weisen die uralten Wege, sich zu öffnen für die innere geistige Führung, die uns ebenso fördert wie sie uns warnt. Sie führt uns zu den richtigen Menschen, zu den richtigen Büchern und sie weckt in uns die innere Stimme, nicht zu vertrauensvoll zu sein und sich nicht irgend einer Richtung willig zu ergeben, ohne viele andere geprüft zu haben. Diese immer wache Kritik allen äußeren „Führern“ gegenüber müssen wir in erhöhtem Maße natürlich auch allem entgegenbringen, was sich uns von drüben „anbietet“. Gustav Meyrink, einer der letzten großen Wissenden, der sich sein Leben lang - immer wieder Altes fallen lassend - zu neuen Erkenntnissen durchrang, faßt diesen Zustand in die wenigen Worte zusammen: Wachsein ist alles. Er meint damit, daß wir uns bei unseren Übungen nicht in einem Zustande befinden sollen, der sich den Gefilden des Schlafes nähert, sondern umgekehrt, daß wir von einer erhöhten hellwachen Bereitschaft sein sollen. Wir vermeiden dann um so sicherer nicht nur den Übergang in den natürlichen Schlaf, sondern wir bleiben kritisch jeden schädlichen Einflüssen gegenüber, von allerlei Täuschungen an bis zum Eingreifen dämonischer Kräfte, die bei magischen Übungen ebenso herangezogen werden wie die guten. Deshalb zieht sich die Forderung des „Wachseins“ durch die großen magischen Romane Meyrinks; man gewinnt den Eindruck, daß er in ihnen den Suchenden gerade vor den Gefahren des Abgleitens in die Gefilde des Unbewußten und Unterbewußten warnen wollte.

Extinktion - Auslöschung - Entlassener Gedanke

Wenn es uns gelingt, einen Gedanken ständig ohne Wechsel in uns aufrecht zu halten oder unter Festhaltung einer Vorstellung (Blume, Kristall, Schmetterling) längere Zeit zu verharren, muß es möglich sein, auch diese Vorstellung noch auszulöschen und vollkommen frei, gewissermaßen ganz leer zu werden.

23. Übung. Alle Bedingungen sind die gleichen wie vorher, nur ist anfänglich möglichst große Ruhe um uns nötig, weil das Erreichen völliger Extinktion schwerer ist als Meditations- und Konzentrationsübungen. Am leichtesten erreicht man den gewünschten Zustand auf folgendem Wege, wobei nacheinander die Stadien der Meditation und darauf folgender Konzentration durchlaufen werden.

1. Entsprechende mentale Abmachung.
2. Rhythmisches Atmen.
3. Kurzes Meditieren über ein einfaches Objekt.
4. Übergang zur Konzentration.
5. Schließen der Augen und lebhaft konzentrierte Vorstellung des Objektes.
6. Langsames Verschwinden des vorgestellten Objektes durch Suggestion:

Es wird kleiner, dunkler, verliert seine Farbe, ist kaum noch zu sehen - jetzt ist es fort. Man blickt geistig ins Leere, die höchstens wie ein matter Hintergrund erhellt ist. Man denkt nichts mehr und hat auch keine Vorstellung mehr. Diesen Zustand versucht man so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Sobald man merkt, daß eine Willensanstrengung dazu gehört oder ein anderer Gedanke auftaucht, macht man die Übung sozusagen rückwärts, d. h. man läßt willensmäßig das Objekt wieder auftauchen und öffnet schließlich die Augen. Bei allen diesen Übungen muß man vermeiden, einzuschlafen. Wir bewegen uns dabei wie auf der Schneide eines Messers haarscharf zwischen Tagesbewußtsein und Schlafzustand. Diese Situation ist gerade die richtige. Denn mit ihr sind wir unmittelbar vor den Schleier getreten, der uns von jenen astralen Welten trennt, die hinter ihm liegen. In Augenblicken der Gnade kann es uns vergönnt sein, das Gewebe des Schleiers zu lüften und einen Blick in die Welt des Lichtes zu tun, die hinter ihm liegt. Manche Menschen wissen von diesem außerordentlichen Zustand zu erzählen. Seher, Heilige und Kranke, aber auch Menschen ohne besondere Begabung ebensogut wie Medien, denen der Zugang infolge ihrer Schulung am leichtesten ist.

24. Übung. Wie vorher, aber wir stellen uns anfänglich auf etwas ein, über das wir etwas zu wissen wünschen. Natürlich darf oder muß es ethisch Wertvolles sein. Es wäre töricht, sich auf das Erkennen einer Losnummer einzustellen. Vielleicht würde der Versuch sogar gelingen, aber die Folgen würden bestimmt für uns nicht zu unserer geistigen Entwicklung beitragen, sondern uns weit zurückwerfen. Wollen wir aber wissen, wie wir anderen und auch uns helfen können, was wir in einer schwierigen Lage tun sollen, sind wir im Zustande des „entlassenen Gedanken“ am bereitesten für jenseitige Einflüsse.

25. Übung. Wie vorher, aber wir versuchen den Zustand der Extinktion länger aufrecht zu erhalten. Wir kommen damit zu einer Reihe von Übungen, die alle indischen Yogalehrer für äußerst wichtig hielten und halten.

Das Mantram

„Mantras sind durch den Ton (besonders gestellter und aufeinanderfolgender Vokale und Konsonanten) sowie durch den Inhalt wirkende wortschwere Sprudle. Ihr Inhalt muß sehr sinnend hingebungsvoll als aktiv denkend, mit dem inneren Fühlen aufgenommen werden, indem man sich sinnend - fühlend dem Wesen des Klanges hingibt. Ein Mantram muß vornehmlich als musikalisch, etwa eine Fuge, hingenommen werden, damit es die Seelenkraft zum Mitschwingen bringt. Darin liegt der Grund, weshalb Mantras durch oftmalige rhythmisch sich steigernde

Wiederholung zuerst wie eine Fuge wirken. Innere Seelenorgane werden dadurch in Bewegung gesetzt und zu inneren Wahrnehmungsorganen ausgestaltet." (v. Veitheim)

Das Wort „Mantram“ entstammt dem Sanskrit und bedeutet einen Satz, einen kurzen Vers, irgendwelche Silben oder auch Buchstaben, einzeln oder nach uralten Regeln zusammengefügt. Zum Mantram mit magischer Wirkung aber werden Sätze, Silben oder Buchstaben nur, wenn sie in richtiger Weise ausgesprochen oder auch gedacht werden. Ohne diese Konzentration auf den geistigen Inhalt oder die Wirkung bleibt jedes Mantram nur ein Satz, Wort oder Buchstabe wie alle anderen auch. Magisch zum Leben erweckt, kann seine Wirkung eine außerordentliche sein. Als Mantram kann im weitesten Sinne jedes Wort und jeder Satz benutzt werden, der eine hohe ethische Bedeutung hat, aber auch einzelne Silben oder Buchstaben, denen ein besonderer Sinn unterlegt wird. Alles andere, besonders wenn es mit dem Erreichen niedriger egoistischer Ziele verbunden wird, ist schwarze Magie. Gebete, besonders schöne Worte aus Dichtungen in gehobener Sprache können als Mantrams verwendet werden. In den Werken von Iranschähr finden wir die herrlichsten Mantrams, z B. in „Heilkraft des Schweigens“.

„Alles schweigt in mir!

Mein Körper ist ganz ruhig und entspannt!

Ich spüre eine himmlische Ruhe in mir!

Gott allein wirkt in mir!

Ich bin voller Kraft und Energie!

Licht und Liebe erfüllen mein Herz!

Friede und Freude erfüllen meine Seele!

Ich atme die göttliche Heilkraft ein!“ usw.

Jede Zeile ist bereits ein Mantram von hoher Wirkung, wenn wir es mit der richtigen Andacht und Versenkung üben. Aber auch das kann als Meditationsgebet gesprochen werden.

26. Übung. Wir wählen zunächst ein kurzes Mantram, z. B. „Friede ist in mir“. Wir atmen rhythmisch und sprechen diese Worte jedesmal beim Ausatmen leise vor uns hin. Diese Übung können wir überall und zu jeder Zeit ausführen. Ihre Wirkung ist eine sehr wohltuende. Die Worte wählen wir nach dem, was uns gerade not tut, z. B. alle Müdigkeit weicht - die Kraft der Sonne belebt mich - Ruhe und Gelassenheit erfüllen mich - oder unter der Vorstellung, daß aller Schmerz ein „Irrtum“ sei: Irrtum weiche - Irrtum weiche usw.

27. Übung. Wie vorher, aber wir verbinden beim Gehen den Rhythmus der Worte mit dem des Schreitens. Diese Übungen können in mannigfacher Weise variiert werden.

Wir verdanken es dem englischen Forscher Avalun, daß er die Quellewerke indischer Geheimweisheit, die „Tantra - Texte“, in jahrelanger Arbeit mit Hilfe indischer Freunde ins Englische übersetzte. Nur eines dieser Bücher wurde ins Deutsche übertragen und leider nicht vollständig, sondern nur im Auszug.

Diese Lehre wird meistens als „Kundalini“, das heißt „Schlangenkraft“ bezeichnet, aus der Vorstellung heraus, daß sie wie eine Schlange in dreieinhalb Windungen zusammengerollt am unteren Ende des menschlichen Rückenmarkes „schläft“. Die Kundalinilehre sagt nun, wie sie erweckt wird, emporsteigt und bestimmte Zentren im Körper - oder Astralleib - belebt. Weiter hierauf einzugehen, ist hier nicht der Platz. Bei dieser Entwicklung spielen nun auch die Mantrams eine große Rolle. Aus diesem Grunde wird die Schlangenkraft sogar „Mantradevata“, d. h. „Göttin aller Mantrams“ genannt.

Avalun sagt in seinem Buche (zitiert nach Weinfurter a. a. O.): „Das Mantram ist eine Kraft, welche sich unterschiedslos zu allem hergibt.“ Durch ein Mantram kann ein Mensch verwundet oder getötet werden. Mit dem Mantram können wir jegliche physische Kraft verbinden, um alles Gewollte zu erreichen. Bei der Einweihung vermittels des Mantrams kommt es zu einer derartigen Übertragung von Kraft vom Guru (Lehrer) auf den Schüler, daß der letztere auf ihren

Ansturm ohnmächtig wird; mit Hilfe des Mantram können Opferfeuer und andere Sachen angezündet werden; durch das Mantram kann ein Mensch gerettet werden usw. Kurz, es ist eine mit Hilfe der Sprache ausgedrückte Bewegung der Gedanken. Die Wurzel „man“ bedeutet „denken“. Um ein Beispiel anzuführen, welches ich neulich gelesen habe (ich habe den Autor nicht im geringsten im Verdacht, daß er Okkultist oder Theosoph sei), diene das Folgende: General I. T. Harris bemerkte nahe dem Fuße eines Sadhu (Büßer) einen Skorpion. „Rühren Sie sich nicht“, sagte er, „bei Ihrem Fuß ist ein Skorpion.“ Der Sadhu beugte sich vor, und als er das Tier gewahrte, zielte er mit dem Finger darauf, und im selben Augenblicke und im Beisein des Generals krümmte es sich und verendete. „Sie scheinen schon gewisse Kräfte erlangt zu haben“, sagte der General. Aber der Sadhu winkte nur mit der Hand ab, als ob dies ganz unwesentlich sei. (Siehe „Incidents in the life of a Mutiny Veteran“, v. General J.T. Harris, S. 74.)

Ich hörte ferner von einer gewissen ungewöhnlichen Anwendungsart des Mantram bei der Sekte Bhairava. Der Mann schleudert das Mantram auf ein Weib, welches darauf das Gefühl körperlicher Vereinigung hatte. Im Vishnu Purana wird von der Zeugung durch Willenskraft gesprochen. Was die Einweihung (Vedhadiksha) anbetrifft, so heißt es in der Schrift Kularnava Tantra, daß so ein Führer schwer zu gewinnen sei, was leicht verständlich erscheint. Der Schüler, welcher dieser Einweihung teilhaftig wird, erlangt alle Kräfte des Einweihenden. Es soll Führer geben, welche ihre Schüler sofort zur Erreichung der höchsten Ziele fähig zu machen vermögen. Vor kurzem ereignete sich in der Wohnung eines meiner Freunde und Mitarbeiter, daß ein Mensch durch ein bloßes Mantram, und zwar durch sogenannten „Feuersamen“ (es ist dies die Silbe »ram“), ohne Feuer oder Zündholz Brennmaterial entzündete.“

Wer die Macht des Wortes oder der Gedanken kennt und weiß, bis zu welcher Höhe ein Yogi seine Fähigkeiten zu steigern vermag, wird an der Realität dieser Berichte nicht zweifeln. Eine Bestätigung des Gesagten finden wir in vielen Berichten von den ältesten Zeiten an bei den Babyloniern, Ägyptern und Griechen ebenso wie im Mittelalter bei den Rosenkreuzern, Alchymisten und Paracelsus. Sie benutzen in ihren Schriften nur andere Namen für die gleiche Sache.

Mantrams finden wir auch in sehr vielen Religionen, z. B. im Rosenkranzbeten und vielem anderen. Ihre Wirkung liegt allein in der ständigen Wiederholung unter strengster Festhaltung der damit verbundenen Vorstellung. In dieser Form geübt, wird man bald die wohltätige Wirkung verspüren. Vielen wird das Üben von Mantrams leichter fallen als die vorher beschriebenen Übungen. Das kommt daher, daß es vielen Menschen weitaus leichter fällt, in Worten zu denken als in Bildern.

Dharana - Dhyana - Samadhi

Die Übungen der Konzentration, Meditation und Kontemplation rufen in uns ganz bestimmte Zustände hervor. Der erste tritt bei richtiger Konzentration ein und heißt Dharana. Steigern wir die Tiefe der Konzentration und gehen zur Meditation über, erreichen wir den zweiten Zustand - Dhyana genannt. Hier tritt bereits ein Gefühlswert auf. Denn wir meditieren nicht mehr über etwas außer uns Liegendes, sondern treten gewissermaßen in den Gegenstand der Meditation ein. Damit überwinden wir eine der uns sonst beherrschenden Anschauungsformen - nämlich den Raum.

Bei noch tieferer Meditation müssen wir dazu gelangen, uns mit ihrem Gegenstand völlig zu identifizieren. Wir sind dann selbst die Rose, das Symbol, das Mandala, über das wir meditieren. Dieser Zustand heißt „Samadhi“. Der Gegensatz zwischen unserem Sein und dem der Rose ist völlig aufgehoben. „Jetzt fühlen wir den Saft der Rosenblätter an unserer Haut, wir empfinden die Biegung ihres Stieles im Rückgrat, die Öffnung ihres Kelches an unserem Haupte, wir sind selbst zur Rose geworden und aus unseren Poren strömt ihr Duft wir sind aufgestiegen in die Welt der Mahabuddhi, in die Welt der Ideen. In diesem Zustand geht uns der Begriff der Zeit

verloren. Ob wir fünf Minuten in Kontemplation versunken waren oder eine Stunde, wir wissen es nicht, wenn wir wieder daraus empor tauchen." (Spath)

Im „Geheimnis der goldenen Blüte" lesen wir: „Man ändert nicht den Ort, aber der Ort teilt sich; das ist der unkörperliche Raum, da sind tausend Orte und zehntausend Orte ein Ort. Man ändert nicht die Zeit, aber die Zeit teilt sich; da sind alle Aeonen wie ein Augenblick." (Jung.)

Samadhi ist kein Gut, das man sich leicht erringt und nur wenige gehen wirklich in Samadhi ein. „Koste von der unvergänglichen Lieblichkeit des Lebens der Schönheit Im Selbst. Lebe im Atman und erlange den glückseligen Zustand der Unsterblichkeit. Erreiche durch die Meditation die größten Tiefen des ewigen Lebens, die höchsten Höhen der göttlichen Herrlichkeit und erfahre als Wirklichkeit die Vereinigung mit dem Höchsten selbst. Dann findet dein mühevoller Weg sein Ende und du bist am Ziele, im elterlichen Hause des ewigen Friedens, in der höchsten göttlichen Ordnung (param dharma)" (Sivananda Sarasvati).

Nur den wenigsten unter uns wird ein so tiefes Samadhi erreichbar sein, wie es hier beschrieben. Aber in wirklicher Versenkung können auch wir ihm uns nahem und werden je nach der erreichten Tiefe ähnliche Erlebnisse haben, die uns so weit über den Alltag erheben, daß wir in der Erkenntnis seines geringen Wertes ihn um so leichter meistern lernen.

Buchstabenübungen

Wir beginnen wieder mit einer einfachen Vorübung, bei der wir alles, was uns auffällt, kritisch beobachten.

28. Übung. Wie bei allen Übungen bequem sitzen oder liegen und ruhig langsam atmen. Dann den Buchstaben „i" beim Einatmen innerlich sprechen, also ohne Betätigung der Stimmbänder, etwa im Rhythmus des Pulsschlages, also ca. 4-6 mal. Atem 2-3 Pulsschläge anhalten und ausatmen, dabei wieder innerlich i-i-i-i denken mit dem starken Gefühl, daß der Buchstabe oder besser gesagt seine Schwingung den Körper durch die Nase aber auch nach allen Seiten hin verlasse, 1-2 Atemzüge ohne Übung, dann Wiederholung. Im ganzen ca. 6-12 mal. Diese Zahlen sind nicht bindend, was für alle Übungen gilt. Sie sind nach eigenen Versuchen ermittelt und ändern sich stark mit der jeweiligen Körperkonstitution. Man kann die Pausen zwischen den Versuchen auslassen oder vergrößern, das Einatmen - Anhalten - Ausatmen verkürzen oder verlängern usw. Jeder muß für sich seinen eigenen Rhythmus finden, der ihm am besten zusagt. Günstig ist es auf alle Fälle, den eigenen Pulsschlag zugrunde zu legen, und anfangs in seinem Rhythmus zu atmen. Persönlich habe ich immer wieder festgestellt, daß ich die Buchstaben, wenn ich sie nicht mit dem Pulsschlag vergleiche, lieber etwas langsamer spreche.

29. Übung. Das gleiche mit den anderen Vokalen: e - a - o - u.

30. Übung. Wie vorher, aber wir verbinden mit dem Einatmen die Vorstellung, daß der Buchstabe uns wie ein Kraftstrom durchfließe, feurig, belebend und beim Ausatmen alles Ungesunde mit sich fortnehme wie ein Strom reinigenden Wassers.

Das alles soll zunächst einmal wirklich empfunden werden zugleich mit einem großen körperlichen Behagen, das uns erfüllt, und begleitet ist von dem seelischen Gefühl einer innerlichen Entlastung und sich steigernden Bereitschaft, diese wohltuende Wirkung mit jedem Atemzuge stärker und stärker werden zu lassen.

Eine Stradivari schwingt anders als eine Schülergeige, eine Darmsaite anders als eine Stahlsaite. Ebenso ist es mit uns Menschen; der eine wird sofort bei der ersten Übung den eigenartigen Zustand spüren, den das „Einströmen" hervorruft und bedauernd ausrufen: warum habe ich das nicht schon viel früher gekannt! Ein anderer von robuster Natur wird erst ein Weilchen üben müssen, das ist überall so im Leben. Aber jeder, der die nötige Geduld aufbringt, kommt zum Ziel. Denn diese Übungen wirken auch, wenn man anfangs körperlich nichts oder nur sehr wenig zu spüren vermeint. Eines ist noch zu beachten. Nicht gleich fragen: woher kommt das? Wie kann die Vorstellung eines Buchstabens eine derartige Wirkung haben, wie kann sie bei den

verschiedenen Buchstaben sogar eine deutlich verschiedene sein?

ZWEIFEL IST GIFT!

Zweifel wirkt so, als ob wir Körper und Geist mit einem Störsender verscheuchen! Gedanken sind Schwingungen, die sich bis zur Dinglichkeit verdichten können. Sie strahlen und können andere Strahlungen auslöschen.

Geschichte

Die Kunst, mit Buchstaben, Vokalen, Silben, Worten und Sätzen magische Wirkungen zu erzielen, ist uralte. Leider ist nur wenig darüber erhalten geblieben, z. B. im ägyptischen Totenbuch.

Auch Bruchstücke von Ritualen hat man gefunden. Aber da gerade in den ältesten Zeiten das Priesterwissen nur mündlich überliefert wurde, ist es kein Wunder, wenn so wenig hierüber zu finden ist. Um so erstaunlicher ist es, wenn man eine alte Kräuterfrau in einem deutschen Mittelgebirge oder eine Zigeunerin, deren Zutrauen man gewonnen hat, plötzlich Zaubersprüche sagen hört, Beschwörungen oder Weisheiten, die man sonst nur aus der Edda oder einem alten Papyrus kennt.

Die gnostischen Schulen (200 vor bis 200 nach Chr.) kennen ebenfalls zahlreiche Anrufe mit der gleichen Reihenfolge der Vokale allein oder mit Konsonanten.

In Indien ist die Lehre von den Übungen mit Vokalen, Silben (Buchstabenübungen sind also auch mantrische) bis in kleinste Einzelheiten seit langem entwickelt worden.

Werfen wir einen kurzen Blick in die Geschichte der „Buchstabenkunst“. Leider sind es fast nur Bruchstücke, die uns überliefert sind. Das kommt zum größten Teil daher, daß allen Forschern daran liegt, möglichst viel über die Geschichte der dahingegangenen Völker zu erfahren, weniger schon über Kulturen und noch weniger über uraltes Geheimwissen, das in den Mysterienschulen gelehrt wurde.

So finden wir einiges Wenige z. B. in einem der ältesten Dokumente ägyptischer Kultur, dem „Totenbuch“. Es sind dort die Namen von Gottheiten, Wesenheiten oder wenn man will, von „Kräften“ angegeben, die für die verschiedensten magischen Zwecke Verwendung fanden, also für Anrufungen, Beschwörungen, mantrischen Übungen usw. Die Namen von Göttern finden sich in vielfacher Wiederholung, und an einer Stelle heißt es wörtlich: „Ich habe Deinen Namen im Munde und werde ihn aussprechen.“

Es gibt auch Bruchstücke von Ritualen und ähnlichen Anrufungen. Wahrscheinlich aber wurde von diesem Priesterwissen das weitaus Meiste überhaupt niemals schriftlich niedergelegt, sondern den Neophyten - den Schülern - überhaupt nur mündlich überliefert, damit es nicht in die profane Welt hinausdrang und dort Mißbrauch getrieben werden konnte. Erst später finden sich etwas ausführlichere Angaben in griechisch - ägyptischen Papyrusrollen wie z. B.: „Ich rufe zu dir . . . Weltenauge, IAOUY hör meine Stimme. Ich rufe dich an ... König Adonai, Herr IAOUY“ usw. Diese Papyruse enthalten auch Drei - oder Vierecke, die mit Buchstaben ausgefüllt sind und ähnlichen Zwecken dienten. Später wurden diese Zeichen, in Metalle geritzt, als Amulette und Talismane verwendet.

Ähnliches findet sich bei den Gnostikern. Gnosis heißt Kenntnis oder Erkenntnis, hauptsächlich des Religiösen. Die Blüte der gnostischen Schulen fällt in die Jahre 200 v. Chr. bis ca. 200 nach Chr. Aber der Ursprung liegt viel weiter zurück, und auf der anderen Seite gibt es auch heute noch „Gnostiker“ und gnostische Schulen, wobei der Begriff „Gnosis“ teilweise in umfassendem Sinne auf alle Esoterik angewendet wird. Die Gnostiker kennen zahlreiche Anrufungen mit der gleichen Reihenfolge der Vokale, allein oder mit Konsonanten behängt oder ganze Reihen von derartigen Lauten allein. Jeder, der nicht ganz in das Wesen dieser Dinge eingedrungen ist, kann natürlich mit derartigen Angaben überhaupt nichts anfangen, so daß sie aufs größte mißverstanden, ja direkt als absoluter Unsinn hingestellt wurden; während umgekehrt der

Suchende es aufs tiefste bedauert, daß es zu diesen Mantrams - denn um nichts anderes handelt es sich - keine Kommentare über ihre richtige Aussprache und Anwendung gibt.

Markos, einer der Gründer der verschiedenen gnostischen Systeme, entwickelte ein ganzes Buchstabensystem, das außerdem noch mit den Zahlen in engster Verknüpfung gebracht war. Das Gleiche finden wir in der Kabbala, aber die Gnostiker haben es nicht aus ihr entnommen, sondern aus viel älteren Quellen schöpfend selbst entwickelt. Außerdem werden die Buchstaben, vor allem immer die Vokale, mit den verschiedenen Körperteilen in Verbindung gebracht, auf die sie dann vornehmlich bei den mantrischen Übungen auch wirken. Hier stehen Sätze wie: „Jene 24 Buchstaben . . . sind Ausflüsse, welche die drei Kräfte, die das All umfassen, und die Zahl der Elemente in der Höhe abbilden.“ An einer anderen Stelle ordnet er den sieben Selbstlauten A E I E I O Y Y (u oder ü) sieben Himmel zu und sagt: „Alle diese Kräfte tönen und preisen, zur Einheit verbunden, Den, von dem sie hervorgebracht werden, und die Herrlichkeit dieses Tönens dringt zum Urvater. Und als der Schall dieser Verherrlichung zur Erde herabdrang, wurde er der Bildner und Schöpfer aller irdischen Dinge.“

Werden diese Vokale also an bestimmten Stellen des Körpers geübt - wie, werden wir später sehen - so „erwecken wir in unserem Körper den Schall dieser Himmelstöne“. Das erklärt die rasche Wirkung auf den menschlichen Körper und die Menschenseele, und zwar im mystischen Sinne. Daraus erhellt auch, weshalb solch Beginnen der beste und sicherste mystische Weg ist, der zum höchsten Ziele, zu Gott, führen muß.“ (Weinfurter: a. a. 0.)

Wenden wir uns nun nach Indien. Alles, was indische Denker - andere im Orient im gleichen Maße - der Welt an Lehren gegeben haben, ist stets bis in die allerkleinsten Details durchdacht worden. So kann es nicht Wunder nehmen, daß auch die Lehre von Übungen, die zuletzt zur völligen Versenkung und Aufgehen in das Gedachte führen sollen, mit allergrößter Präzision durchdacht und niedergelegt worden sind. Zu diesen Übungen gehört, neben den Körperstellungen, Fingerhaltungen, Sternkonstellationen, Planetenstunden, Mondstation, Tattwas, Mandalas, Yantras u. a. m., auch die Lehre von den Mantrams. Diese Übungen stehen wieder im engsten Zusammenhang mit einer Lehre, von der Näheres im Abendlande überhaupt erst gegen Ende des vorigen Jahrhunderts bekannt wurde und zwar durch H. P. Blavatzky, der Begründerin der Theosophie. Aber auch ihre Kenntnisse und die ihrer Anhänger waren nicht vollkommen. Hierdurch entstand ein entstelltes Bild, von Dingen, die im Yoga eine hervorragende Rolle spielten.

Über die fünf Vokale a e i o u, die wahre Urlaute sind, ließe sich ein ganzes Buch schreiben, wollte man alle ihre vielfältigen Ausdeutungen, ihre religionsphilosophischen Beziehungen, ihre Geheimnisse, ihre praktische Anwendung bei den Mysterien als Mantrams, und ihre so seltsamen Verknüpfungen in den „Buchstaben“ aller Völker von den ältesten Keilschriften an über die Hieroglyphen, hebräischen Zeichen oder Runen untersuchen. Die Babylonier kannten ihre magischen Wirkungen ebenso wie die Ägypter oder die Urvölker des Nordens. Die drei Vokale i a o sind nichts anderes als der unaussprechliche Name Gottes, der in seiner Erweiterung zu i e o u a wird. Die Gnostiker arbeiteten in ihren Systemen ebenso mit diesem Namen oder Vokalen wie die Hebräer, und die Rosenkreuzer entwickelten eine ganze Philosophie darüber, die ihren Niederschlag in der Alchymie fand. Die türkischen Freimaurer verbanden mit den Vokalen Begriffe, die wir sowohl bei den Indern in der Kundalinilehre finden als auch bei den Rosenkreuzern und Alchymisten. Woher kommen alle diese seltsam anmutenden Verbindungen über trennende Ozeane fort und ebenso über Zeitabschnitte, die gar keinen Zugang mehr zueinander hatten? Es ist hier nicht der Ort, diese so überaus geheimnisvollen und interessanten Zusammenhänge näher zu durchleuchten. Dieses müßte einem Buche über Mystik vorbehalten bleiben.

Hier soll lediglich gezeigt werden, welchen großen Wert die Wissenden aller Völker um die

„verborgenen Mysterien" auf die Buchstaben und insbesondere auf die Vokale legten, einmal als Symbole uralter Weisheiten und andererseits als Mittel zur Erweckung der im Menschen schlummernden magischen Fähigkeiten.

Die Rosenkreuzer, Alchymisten und Mystiker des Mittelalters haben uns ihr Wissen nicht nur in Worten, sondern auch in wundervollen Bildern hinterlassen, die alle angefüllt sind von einer tiefen Symbolik, und deren Wert immer größer wird, je öfter wir sie betrachten und je heißer wir uns bemühen, die vielen Weisheiten und Geheimnisse herauszulesen, die sie in ihnen niedergelegt haben.

Den hohen Wert, den sie den Buchstaben zumaßen, zeigt uns ein Beispiel, dem sich viele hinzufügen ließen. Jakob Böhme, der große deutsche Mystiker, sagt in seinem Buche „Mysterium Magnum": „Die Geister der Buchstaben im Alphabet sind die Form des einigen Geistes in der Natursprache; die fünf Vokale führen die heilige Zunge der fünf heiligen Sprachen aus dem Namen Jehovah, daraus der heilige Geist redet, denn die fünf Vokale sind der heilige Name Gottes nach seiner Heiligkeit. Denn der Name Jehova hat nichts in sich als nur die fünf Vokale, A, E, I, O, U. Die anderen Buchstaben deuten an und sprechen aus der Natur, was der Name Gottes im geformten Worte in der Natur, in Liebe und Zorn, in Finsternis und Licht zugleich sei! die fünf Vokales aber deuten einzig allein an, was er im Lichte der Heiligkeit sei, denn mit den fünf Vocalibus wird die Natur fingieret, daß sie ein Freudenreich sein mag."

Es ist erstaunlich, daß in der Mitte des vorigen Jahrhunderts in Deutschland der Schriftsteller Kerning eine Reihe von Büchern schrieb, in denen er praktische Anweisungen zu einer „Buchstabenkunst" bringt. Seine Lehre wurde von seinem Schüler Kolb in seinem Buch „Die Wiedergeburt" weiter ausgearbeitet. Dieses Buch fand unter dem Namen „Buchstabenbuch" damals weite Verbreitung. Es ist etwas langatmig geschrieben, denn die Lehre selbst läßt sich - wie es hier geschehen - auf wenige Seiten beschreiben.

Die Praxis der Buchstabenübungen

Kerning und sein Nachfolger Kolb, Weinfurter u. a. geben einige einfache Regeln an, die möglichst streng durchgeführt werden sollen.

Kolb sagt in seinem Buche „Wiedergeburt": „Wenn der Mensch geboren wird, so lernt er zuerst stehen, gehen und sprechen. Durch die äußere Sprache wird in ihm das Bewußtsein lebendig. So entwickelt sich der Verstand, die Fassungskraft und der Wille. Und dann muß, ebenso wie der äußere Mensch denken und die Sprache des Mundes empfinden gelernt hat, auch der geistige Mensch in seinem Innern die Sprache der Gedanken erlernen oder in gedachter Rede wollen, denken und fühlen lernen. So wie das Kind zuerst die Buchstaben aussprechen mußte, so muß auch der geistige, der innere Mensch zuerst in sich denken und die Buchstaben empfinden lernen. Aber so wie das Kind zuerst stehen und gehen lernen mußte, so lernt auch der Mensch, wenn er in innerem Ringen das innere Leben erwerben und selbständig werden will, die Buchstaben zuerst in seinen Füßen denken und fühlen, welche seine Basis bilden."

Diese Regel behalten wir für die reine Buchstabenübungen bei. Auch sonst in der esoterischen Literatur finden wir ähnliche Angaben z. B. für die Aufnahme kosmischer Ströme, beim Austritt des Astralkörpers u. a. m.

Zweite Regel. Man soll mit diesen Übungen ganz langsam vorgehen, d. h. die Buchstaben zunächst sich nur in den Fußsohlen vorstellen, dann nach längerer Übung in den Knöcheln usw.

Dritte Regel. Man soll sich lebhaft die Form des Buchstabens an den betreffenden Stellen des Körpers vorstellen.

Diese Regeln sind wohl zu beachten, wenn man sich dadurch für die innere Erweckung und das Beschreiten des mystischen Weges der Entwicklung bereit machen will. Wir aber sind bescheidener und wollen nur die in uns schlummernden verborgenen Kräfte erwecken und schulen. Dabei können wir schneller und in etwas anderer Form vorgehen.

31. Übung. (Geistiges Heilen.)

1. Rhythmisches Atmen.

2. Einatmen unter der Vorstellung, daß der Buchstabe „i“ von unten her durch die Füße in den Körper eintritt, langsam nach oben steigt und sich im Körper verteilt. Zur Unterstützung wird der Buchstabe innerlich gleichmäßig gedacht, also wie vorher i-i-i-i-i.

3. Atem kurz anhalten ohne Gedanken an den Buchstaben.

4. Ausatmen unter der Vorstellung, daß der Buchstabe oder sein Kraftfluß den Körper mit dem Atem nach allen Richtungen hin verlasse.

5. Mehrere Atemzüge ohne Übung.

6. Wiederholung der Übung.

Hierbei wird man Gelegenheit zu einigen Beobachtungen haben. Man wird das Gefühl haben, daß die Wirkung wie ein warmer Strom im Körper aufsteigt. Man fühlt vielleicht auch die Wirkung an einigen Körperstellen stärker als an anderen. Oder man spürt anfänglich eine Hemmung, als bliebe der Strom an irgend einer Körperstelle stehen, z. B. an den Knien. Dann führe man ihn bewußt dorthin, und nicht weiter, unter der starken Vorstellung, daß er beim Ausatmen nach den Seiten hin alle Schlacken, alles Ungesunde, das sich an dieser Stelle angesammelt, mitfortnähme. In der Tat wird die betreffende Stelle meist ungesund sein, denn in allen gesunden Stellen pflanzt sich der Strom ohne Hemmung fort.

32. Übung. Wie vorher aber mit den ändern Vokalen - e - o - u - a - Jedesmal ein Vokal.

33. Übung. Daran anschließend alle Vokale der Reihe nach - je einer für eine Übung - das Ganze 2-3 mal wiederholen, solange es nicht anstrengt. Im ganzen 3x5 = 15 Übungen.

34. Übung. Wie vorher und anschließend alle Vokale in einem Atemzug. 2-3 mal wiederholen.

Abschließend ruhige Atemzüge ohne Gedanken, nur mit dem Empfinden einer großen Auflockerung, seelischen Gehobenseins und starken körperlichen Wohlbehagens.

35. Übung. Wie vorher. Man schließt nach Abschluß der Übung ein suggestives Mantram an. Es kann sich auf alles beziehen, was man will, also die eigene Gesundheit, Ablegen von Eigenschaften, leichtere Meisterung des Alltags usw., aber auch auf den Wunsch, immer tiefer in alle Erkenntnisse einzudringen, das eigene Ich als Persönlichkeit, als Ego unabhängig von allem Körperlichen zu fühlen, usw. Alles kann sich ebensogut auf die Gesundheit anderer Personen und ihren geistigen Fortschritt beziehen. Hier treiben wir schon im wahrsten Sinne des Wortes praktische weiße Magie.

36. Übung. Für manche ist es leichter, den Vokalen irgendwelche Konsonanten vorzusetzen oder anzuschließen, z. B. si-si-si - am-am-am - om-om - lam - ram. Der Übende bedient sich dann, ohne es zu wissen, uralter Mantrams, die ganz bestimmte Wirkungen auslösen in der Umgebung, im eigenen Körper, aber auch im Astralkörper, in allen geistigen Bereichen usw. Ohne es zu wollen, ruft er Geister aber vielleicht auch Dämonen, besonders wenn er wahllos mehrere derartige Silben miteinander verbindet. Er glaubt etwas besonderes zu spüren, und schon hat irgend ein Astraldämon ihn beim Wickel, wirft den Astralkörper heraus, und die schönste Besessenheit ist da. Man sei also mit scheinbar beliebig zusammengesetzten Worten vorsichtig. Wer kann beurteilen, ob nicht ein Dämon uns das Zauberwort zuflüstert, das ihn zu unserem Herrn macht?

Das mag für manche übertrieben und mittelalterlich klingen. Wer tief genug in die Dinge geschaut hat und in seinem Leben genügend persönliche Erfahrungen gesammelt, wird wissen, warum ich das alles schreibe.

Wo und wie am besten üben? Überall, denn in einer einzigen Minute kann man mehrere Einzelübungen durchführen. Besonders am Abend wirken diese Übungen sehr beruhigend und können mit entsprechenden Mantrams verbunden werden. Am Morgen vor dem Aufstehen geben sie uns große Kraft und Spannkraft, und alle Gedanken sind von wunderbarer Klarheit und

Frische. Für Zwecke, in denen wir ein besonderes Ziel verfolgen, z. B. Durchführung eines Planes, Heilen eines kranken Körperteiles, Hilfe für einen dritten, üben wir in einer stillen Nachtstunde und beachten das in den Kapiteln „Besondere Einflüsse" und „Räucherungen" Angegebene. Viele Übungen wie Atem - , Buchstabenübungen und Mantrams lassen sich wie das „Raunen der Runen" gut bei Spaziergängen durchführen. Man sucht sich einen passenden Rhythmus und dazu eine passende Tonfolge, die man wie von selbst finden muß. Auch braucht es keineswegs immer der vierteilige Marschrhythmus zu sein.

Wirkungen auf den Körper

Wiederholungen. Wichtig bei allen Übungen ist ihre regelmäßige Wiederholung. Man muß sie auffassen als homöopathisches Mittel, bei denen feinste Kraftströme, Öd oder Prana (Lebenskraft) mobilisiert und dem Körper zugeführt werden, und dort auf Organe und ihre Entsprechungen im Astralleib wirken. Nicht mit allopathischen Keulenschlägen wird hier die Ursache der Krankheit bekämpft, ein Satz, der ebenso für seelische Vorgänge gilt. Das wird nur in seltenen Fällen nötig sein, und der Schüler muß wissen, wann er seine erlernten magisch - okkulten Kräfte ansetzen und in welcher Stärke er sie wirken lassen darf.

In alten Lehren wird immer wieder betont, daß der Schüler nicht eilen darf, sondern sich Zeit lassen muß, damit der Erfolg um so sicherer wird. Es ist genau so wie beim Üben eines Musik - Instrumentes. Alle großen Künstler haben ihre Gaben nur verwerten können, weil sie fleißig und unermüdlich übten.

Außerdem merkt der Schüler bald, wie ein geduldiges, nicht übertriebenes aber gleichmäßiges Üben ihn vorwärtsbringt und er immer neue Entdeckungen hinsichtlich seiner körperlichen und seelischen Fortschritte macht. Wie lesen wir bei Altmeister Goethe: „Geduld will bei dem Werke sein. Ein stiller Geist ist jahrelang geschäftig. Die Zeit nur macht die feine Gärung kräftig." Das wollen wir uns merken!

Tabelle der Planetenzuordnungen [siehe auch Abbildung Abb02.pcx]

Zahl	Zahl b	Planet	Vokal	Tierkreiszeichen	Wochentag	Farbe	Metall	Edelstein	Halbedelstein	Organe	Geistige Funktionen
6	1	Sonne	O	Löwe	Sonntag	weiß golden	Gold	Diamant	-	Gehirn, Herz Blut, Augen	Lebenskraft Prana
9	2	Mond	UE Y	Krebs	Montag	hellgrün Silber	Silber	Beryll	Aquamarin Opal Mondstein	Nieren, Haut Genitalien	Astrale Fähigkeiten
4	3	Jupiter	A	Schütze	Donnerstag	dunkelblau	Zinn	Hyazinth	-	Lunge, Atem Arterien	Leber, Prana Aufnahme Verbesserung des Blutes
	4	Uranus	OE (OI)	Wassermann		grau	Aluminium	Turmalin	Bergkristall	Zwerchfell, Nerven Knochenmark	Entwicklung der Intuition
8	5	Merkur	E	Zwillinge Jungfrau	Mittwoch	gelb	Quecksilber	Granat	Heliotrop Sardonyx	Kehlkopf, Zunge Mund, Zähne	Entwicklung des Intellekte
7	6	Venus	EI AI	Waage Stier	Freitag	orange	Kupfer	Saphir	Karneol	Genitalien, Nieren Galle, Drüsen	Zeugungskraft
	7	Neptun	AU AOU	Fische		rotbraun grünlichbraun Sepia	Platin	Topas	Achai	Nerven Zirbeldrüse	Entwicklung der Medialität
3	8	Saturn	U	Steinbock	Samstag	eisblau blaugrün	Blei	Türkis	Onyx Lapislazuli	Darm, Magen Blase Knochen, Sehnen	Milz, Verfestigung Beharrung
5	9	Mars	I	Widder	Dienstag	rot	Eisen	Rubin	Jaspis Almandin	Nieren, Adern Muskeln, Kopf	Prana, Lebenskraft Körperfunktionen
.		Pluto		Skorpion		dunkelblau rot schwarz	Radium Plutonium	Spinell	Amethyst Obsidian	Hypophyse Hormonkreislauf Zirbeldrüse, Drüsen	Lebenszentrum im Genick

(Original Abbildung der Tabelle siehe Abbildung Abb02.pcx)

Die magischen Querverbindungen

Wirkungen auf Körper - Seele - Geist

Überall in den ältesten Kulturen, in den Mysteriensschulen oder philosophischen Systemen hat man versucht, die grundlegenden Werte der wichtigsten Erkenntnisse miteinander zu vergleichen, sie auf einen Nenner zu bringen, in Zusammenhänge zueinander zu ordnen und sie dann im Austausch gegeneinander in den magischen und mystischen Praktiken zu verwenden.

Da man die Zahl als Grundlage aller Dinge erkannte, versuchte man, ihr alles andere unterzuordnen. So entstanden die wichtigsten Zuordnungen der Zahlen zu den Planeten. Diese, mit deren esoterischen Entsprechungen man sich am gründlichsten befaßt hatte, waren wieder vielen anderen Dingen zugeordnet, z. B. Metalle, Farben, Tierkreiszeichen, Wochentage.

Edelsteine, Halbedelsteine, Pflanzen, Tiere usw.

Leider ergab das Ganze aber keinesfalls eine allgemein gültige Tabelle. Besonders die Planetenfarben wurden recht unterschiedlich behandelt. Bis heute lassen sich keine Aufstellungen machen, die alle Forscher auf diesem Gebiete befriedigen könnten.

Uns interessieren hier besonders die Zuordnungen der Buchstaben oder wenigstens der Vokale zu den Planeten. Damit sind sie dann wieder nach der „Lehre von den Entsprechungen“, wie dieses Wissen genannt wird oder wie ich lieber sage nach der Lehre von den „magischen Querverbindungen“ - auch den entsprechenden Farben usw. zugeordnet.

Am gründlichsten haben sich in neuerer Zeit von Bressendorf und W. A. Koch mit dieser Materie befaßt. Aber wie wir sehen werden, sind ihre mit aller wissenschaftlichen Gründlichkeit bestimmten Resultate keineswegs dem entsprechend, was wir rein gefühlsmäßig oder auch bei intuitiver Einstellung für richtig halten möchten.

Auf diesem Wege erhaltene Resultate oder Anschauungen werden zwar von der modernen Wissenschaft als nicht richtig verworfen, weil sie sich anderer Methoden bedient. Aber schon die uralten indischen Weisheitslehren, die ihre Erkenntnisse nicht auf dem Wege rein subjektiver Forschung mittels des heute allein selig machenden Experimentes erzielten, beweisen, daß man auch auf diesem Wege zu den gleichen Resultaten kommen kann, wie wir auf empirischen nur etwa 4000 Jahre später. (Vgl. Kapitel: Von der Weisheit des Ostens.)

Wir müssen immer wieder versuchen, möglichst durch intuitive Innenschau, durch tiefstes Versenken oder Anschluß an den „ewigen Urgrund“ unsere Erkenntnisse zu verbessern, so daß sie allen Anforderungen genügen, die wir heute an sie stellen müssen. Außerdem kommt hinzu, daß wir in unser ganzes System drei Planeten einbauen müssen, die den Alten nicht bekannt waren: Uranus - Neptun - Pluto. Wir werden jedoch sehen, daß dieser Einbau verhältnismäßig leicht und auch einigermaßen befriedigend möglich ist.

Sieht man sich die Zuordnungen der Vokale zu den Planeten genauer an, wie sie Koch gibt (Astrologische Farbenlehre) und versucht, sich ganz in sie zu vertiefen, findet man manches, mit dem man nicht einverstanden sein kann Lambert Binder hat sich mit dieser Frage in einem sehr lesenswerten Artikel im „Astrologischen Kalender 1953“ (Verlag M. Stadler, Villach - Österreich) eingehend beschäftigt.

Wir können uns hier in keine langwierigen Untersuchungen einlassen, welche Zuordnung nun den größten Anspruch auf Richtigkeit hat. Wir schließen uns hinsichtlich der Vokale den Erwägungen Binders an und benutzen die Zuordnungen, wie sie in Tabelle I enthalten sind. Ich habe versucht, die bei Binder fehlenden Planeten usw. zu ergänzen. Man kann sich aber, wie das weiter unten bei den Übungen näher gezeigt wird, selbst davon überzeugen, ob man die gleichen Resultate oder ähnliche erhält.

Überall ist wie in der Astrologie ein „Orbis“, ein Umkreis zugelassen. Der eine verbindet mit dem Mars mehr eine ziegelrote, der andere eine mehr hochrote Farbe oder mit dem Saturn eine mehr schwarzgrüne oder eisblaue. Genau so empfindet nicht jeder die gleiche Farbe, wenn er diese mit einem Vokal in Verbindung bringt. Nur die große Linie soll erhalten bleiben.

Auf dem Wege über die Farben kommen wir am leichtesten zu einer magischen Querverbindung der Vokale mit den Planeten und damit zu allen anderen in der Tabelle angegebenen Zuordnungen. Wie das praktisch ausgewertet werden kann, ist bei den betr. Übungen angegeben. Namenskabbalistik

Hier denkt man an das Gebiet der Namenskabbalistik. Ordnet man jedem Buchstaben eine Zahl zu, kann man für jeden Namen bestimmte Zahlen finden, die Hinweise auf den Betreffenden geben ähnlich, wie es das Horoskop tut. Aber man darf natürlich nicht, wie das heute noch gelegentlich geschieht, für unsere deutschen Namen nun ein griechisches oder gar hebräisches Alphabet heranziehen. Höchstens die uns art- und stammverwandten Runen kann man verwenden. Die Verfechter dieser Kabbalistik weisen darauf hin, daß z. B. das Tragen eines bestimmten Namens dauernden Einfluß auf den Träger habe. Man könnte sagen, daß das so oder so „Gerufenwerden“ ja ebenfalls eine Buchstabenübung darstellt, nur in einem anderen Sinne, aber dann bestimmt eine schwer magische. Es ist ein Unterschied, ob sich eine Frau „Mizzi“ oder „Maria“ rufen läßt. Weiter hierauf einzugehen ist nicht möglich.

37. Übung. Unter den gleichen Bedingungen wie vorher sprechen wir einen Vokal während des Einatmens geistig vor uns hin unter der Vorstellung, daß er durch unsern ganzen Körper ströme und beim Ausatmen den Körper nach allen Richtungen hin verläßt. Alles muß im Körper ein

wohltuendes Gefühl hinterlassen. Nun stellen wir uns vor, welche Farbe wohl zu der Schwingung dieses Buchstabens passen könne. Wir nehmen als Grundlage das, was uns die Tabelle sagt und versuchen, uns die betreffende Farbe recht lebhaft vorzustellen. Wir wiederholen diese Übung, bis wir immer die gleiche Farbe finden. Sensible Naturen werden die Farben bei geschlossenen Augen oder im Dunkeln bald leuchtend vor sich sehen.

38. Übung. Wir verbinden die Farben und Vokale gedanklich mit den zugeordneten Planeten und stellen uns darauf ein, daß ihre Strahlung jetzt besonders günstig auf einen Körperteil oder unser Gemüt einwirken möge. Die entsprechenden Körperteile finden wir ebenfalls in unserer Tabelle. Sind wir z B m nervöser, unruhiger Stimmung, unsere Gedanken gehen hin und her, wir mochten am liebsten zwei bis drei Dinge zu gleicher Zeit tun, aber vor Unentschlossenheit kommen wir zu keinem - anders ausgedrückt wurden wir sagen das Merkurische in uns ist zu stark, wir brauchen die Ruhe, den Ausgleich des Saturn Was können wir einfacheres machen als eine Übung mit seinem Vokal U, einer Farbvorstellung von schönem, dunklem Grün - oder Blauschwarz und der Vorstellung, daß seine Strahlung während der Übung durch unsere Füße in den ganzen Körper gezogen wurde und ihn wie unser Gemüt beruhige und heile

Bei geistiger Trägheit hilft uns umgekehrt der Merkur (E), bei allen leichten Erkrankungen das reinigende Feuer des Mars (I), bei schwerer geistiger Arbeit helfen uns Uranus (OE) und Neptun (AU oder AOU) Bei mehr philosophischer Tätigkeit, als Lehrer, Arzt, Geistlicher werden uns Übungen mit den Vokalen A und O (Jupiter und Sonne) besonders förderlich sein

Zur Entwicklung des Intellektes dient das merkurische E Zur Steigerung unserer Intuition, unserer Einfallskraft benutzen wir das OE des Uranus, um mediale Eigenschaften zu entwickeln, das AU oder AOU des Neptun usw. Unsere Tabelle gibt uns weitere Auskunft

Anschließend übe man stets, wenn auch kurzer, die ändern Vokale durch zur Hebung allgemeiner Gesundheit und Frische

39. Übung. Wie vorher aber mit Einstellung auf einen bestimmten Körperteil Der betreffende Vokal (siehe Tabelle) wird zuerst geübt, dann alle anderen Man muß förmlich spüren, wie die Schwingung des Vokales von den Füßen aus bis m das betreffende Organ dringt, es erwärmt und dann den Körper verströmend nach allen Seiten hin verläßt Am Ende Jeder Übung folgt eine starke Konzentration auf den Gedanken unbedingter Hilfe, die man schon während der Übung gespürt hat Wiederholung der Übungen möglichst immer zur gleichen Zeit, am besten vor dem Schlafen oder Aufstehen

Äußere Erscheinungen

Es wurde bereits mehrfach gesagt, daß die Erscheinungen, die bei den Übungen auftreten, keineswegs für alle haargenau die gleichen sind Im Gegenteil, sie können sogar sehr verschieden sein Schon die abgewandte Atemtechnik richtet sich ganz nach der Körperkonstitution Es wäre grundverkehrt, wenn jemand, der einen etwas „kurzen Atem" hat, versuchen wollte, etwa vier Pulsschläge lang einzusatmen, den Atem während 16 Pulsschlägen anzuhalten, acht Pulsschläge lang auszusatmen und schließlich vier Pulsschläge lang Pause zu machen Er wurde schon „außer Puste" kommen oder sogar schwindlig werden, Kopfschmerzen bekommen u a m

Wer mehr Bilddenker ist als Wortdenker, wird das Aufwärtsfließen der Buchstaben leicht bewerkstelligen, aber wahrscheinlich den Farbenvorstellungen ziemlich hilflos gegenüberstehen Er braucht darum nichts aufzugeben, sondern arbeitet mit Geduld weiter und hat die gleichen Erfolge nur mit den Buchstabe« allein, was Ja der alten Kerningschen Methode entspricht Sehr merkwürdig sind einige äußerliche Erscheinungen, die auch Weinfurter in seinem Buche andeutet Ich habe in der ersten Auflage nicht davon gesprochen, um in dieser Richtung nicht suggestiv zu wirken Einige Leser haben freimutig darüber berichtet

Nun mochte ich noch kurz etwas über die Buchstabenübungen sagen Einige Zeit nach Beginn der Übungen stellte sich unterhalb des rechten Fußgelenkes über der normalen bläulichen Äderung m

der Haut eine Rötung ein, die eines Tages als eindeutig klares „V“ zu erkennen war. Dann wurde ein Kreis mit einem Mittelpunkt daraus der sich zu einer „5“ oder dem griechischen Zeichen Sigma transformierte. Dann sah das Ding wieder so aus (folgt Zeichnung). Vor einiger Zeit schien es, als würde sich die Zeichnung gänzlich auflösen, aber nun ist wieder folgendes entstanden (folgt ebenfalls Zeichnung). Wie überrascht war ich am vergangenen Sonntag, als ich meinen Fuß abends betrachtete und plötzlich in scharlachroter Farbe eine 8“ neben dem oben erwähnten Zeichen stand. Am nächsten Morgen war aber nichts Auffälliges mehr zu sehen, außer einem roten Fleck.

Da wir mit unseren Buchstabenübungen dauernd unsern Körper bearbeiten erscheint es gar nicht so wunderlich, wenn sie irgendwelche sichtbaren Spuren hinterlassen wurden. Das ist tatsächlich der Fall, wie wir soeben gelesen haben. Irgendwo am Körper treten Zeichen auf, die sich in nichts von dem unterscheiden, was wir in der weitesten Bedeutung Stigmata nennen. Zwischen den Stigmata der Wundmale Christi, die sich an den Händen der Heiligen aber auch der unter uns Lebenden (Therese von Konnersreuth) bilden und der durch die Angstvorstellung einer sensiblen Person vor einem Wespenstich erscheinenden schmerzhaften Schwellung liegt ein breites Band aller erdenklichen Zwischenstufen.

Die auftretenden Formen können ganz verschieden sein, vom dunkel gefärbten Punkt bis zu symbolischen Figuren. Es können Buchstaben, Zahlen, kleine Bilder, ganze Sätze sein. Plötzlich sind sie da und ebenso schnell vergehen sie wieder. Ein Grund zur Beunruhigung ist in keinem Falle vorhanden.

Man soll sie niemals Unwissenden zeigen, aber unter gleichen Weggenossen kann man darüber sprechen. Auch können sie Ankündigungen darüber sein, wie wir uns verhalten, welche Buchstaben wir üben sollen u. a. m. Diese Zeichen entstehen immer, wenn man keineswegs an sie gedacht hat. Sie lassen sich also nicht etwa willkürlich durch irgendeine Autosuggestion hervorbringen. Aber man spürt sie durch ein gewisses Körpergefühl, sonst würde man sie wohl meist gar nicht bemerken. Sie können uns durch das, was sie darstellen, bestimmte deutliche Winke geben, in welcher Weise wir weiter arbeiten, was wir tun und was wir lassen sollen. Sie bleiben aber immer eine Sondererscheinung, die keineswegs bei Jedem Übenden auftritt.

Eigene Beobachtungen

Es seien hier einige kleine Beobachtungen angeführt, die ich bei meinen Übungen feststellte. Während einer Übung muß man natürlich ganz und gar nur auf sie konzentriert sein und darf dabei nicht etwa eine Art Autopsychiatrie treiben. Erst nachher wird einem dieses oder jenes einfallen und diese Art der Selbstbeobachtung ist sehr wertvoll, denn man will ja Fortschritt, Stillstand oder Rückschritt auch beurteilen können.

1. Unter mancherlei Beobachtungen fiel mir z. B. auf, daß ich die Silbe OM am allerleichtesten von allen über einen beliebig langen Atemzug ausdehnen konnte und zwar sowohl beim Einatmen als auch beim Anhalten und Ausatmen.

2. Beim Üben von IAO stellte ich fest, daß dieses am leichtesten ging, wenn ich dem I die längste Zeitspanne ließ, also etwa IIIIAO - IIIIIIAAO und beim Ausatmen umgekehrt, also IIAAAAoooo oder ähnlich.

3. Beim Üben der Silbe TAO konnte ich nur mit größerer Anstrengung TAAAAOOOO oder ähnlich üben, wohl aber mit Leichtigkeit TAO TAO TAO TAO. Wenn ich das Tempo scheinbar ganz beliebig wähle, aber so, wie es mir am leichtesten einzuhalten scheint und kontrolliere dann nach, stimmt es jedesmal mit dem Pulsschlage überein.

4. Die Schwingungen aller Buchstaben gleiten schnell aufwärts und ebenso beim Ausatmen nach außen fort. Aber bei Silben wie OM, TAO, IAO und ähnlichen merke ich beim Ausatmen fast gar nichts mehr, es ist so, als wären diese Silben restlos in meinen Körper übergegangen, absorbiert.

oder aufgenommen.

5. Wenn bei den Übungen Farben auftreten, und man wiederholt sie zu oft hintereinander, erscheinen plötzlich die Komplementärfarben als Hintergrund oder an Stelle der verblasenden, ursprünglichen Farben. Also grün statt rot, orange statt blau, violett statt gelb. Ich nehme das als Zeichen, daß man die Übung abbrechen soll.

In hohen Regionen

Bisher haben wir uns mit den fünf Hauptvokalen und einigen Nebenvokalen wie AU, OE, UI usw. geübt. Auch wurde gewarnt, willkürlich Vokale mit Konsonanten zu irgendwelchen beliebigen Namen zu verbinden.

Es gibt Zusammenstellungen besonderer Art. Sie werden bei allen Übungen im Osten hochgeschätzt und ihr Wert und ihre Wirkung immer wieder in überschwenglichen Worten beschrieben. Wenn das in gleicher Weise über viele Jahrhunderte, ja, Jahrtausende geschieht, muß es wohl seine Berechtigung haben und wir tun gut, diese Lehren zu hören und für uns anzuwenden.

Im Indischen ist es besonders der Laut „OM“, dessen Wert über alles gesetzt wird. Sie ist ein Bestandteil des Mantrams „Om mani padme hum“ und genießt höchste Verehrung. „Könnten wir alle durch die Erfahrungen des Wachseins, des Traumes und des traumlosen Schlafzustandes zu dem vierten Zustand der Gnade emporsteigen, könnten wir alle in die schweigende Silbe eindringen, indem wir über die Töne A, U, M hinauswachsen und in der Meditation über OM die höchste Wirklichkeit erreichen. Möge dieses OM uns führen, unsere Mitte, unser Ideal und Ziel zu sein.“ (Swami Sivananda Saraswati.)

Wir sehen, daß Buchstabenübungen nicht dazu da sind, um Zahnschmerzen oder einen Kater zu vertreiben. Hier werden sie mit den höchsten Begriffen verbunden und die Erscheinungen, die dabei auftreten, zeigen, bis zu welchen außerirdischen Seinsbereichen man dabei vordringen kann.

Eine ähnliche heilige Silbe ist IAO. Sie war den alten Chinesen, Ägyptern, Hebräern und Gnostikern ebenso bekannt wie den Rosenkreuzern, auf deren Bildern wir sie häufig finden. Es ist das „mystische Wort“, der „Göttliche Name“. Im IAO verborgen ist das Geheimnis von Blut und Frucht, es ist das Symbol der geistigen Befruchtung und Wiedergeburt.

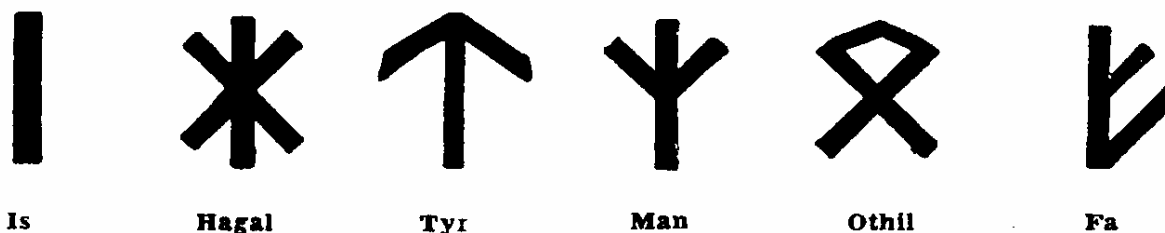
Diese heilige Silbe dient nicht dazu, um in Verbindung mit dem zugeordneten Planeten geübt zu werden. Man übt sie in Verbindung mit Meditationen hoher Art, also wie wir uns dem Göttlichen nähern, wie wir uns als ein Bestandteil des Höchsten fühlen wollen, weil ER uns alle geschaffen usw.

Hier liegt die Grenze, wo wir beginnen, den Weg des magischen Trainings zu verlassen und den des mystischen zu betreten. Die beste Einführung hierzu bilden die Bücher von Weinfurter: „Der brennende Busch“ und besonders von Kemmerich „Weltbild des Mystikers“. Das erste führt mehr in die Praxis ein, behandelt ausführlich von einem anderen Blickpunkte wie hier gesehen die Buchstabenübungen, Meditation und Konzentration usw., die verschiedenen Entwicklungsstufen, „mystische Taufen“.

Kemmerich gibt ein überaus klares Bild, was wir uns unter dem so oft mißverstandenen Worte „Mystik“ zu denken haben und wie das Geistesgut eines Menschen beschaffen sein muß, der sich heute in unserer Zeit im besten Sinne des Wortes als „Mystiker“ bezeichnen darf.

Runen

Runen



Die Kunst des Yogaatmens, Konzentration und Meditation entstammen östlichem Gedankengut. Die Lehre der Buchstabenübung wurde uns von Kerning gegeben, obwohl sie seit alten Zeiten Wissenden, Priestern und Eingeweihten vieler Völker bekannt war. Hier wird zum erstenmal versucht, sie bewußt miteinander zu verkoppeln, um so eine Steigerung der Wirkungen zu erzielen, wie sie mit den einzelnen Praktiken nicht oder doch nicht so schnell und einfach zu erreichen ist. Das bezieht sich natürlich immer nur auf das von uns gesteckte Ziel, uns und andere gesund - gut - und glücklich zu machen, nicht aber auf irgend eine Yogaschulung, deren Ziel ein ganz anderes ist.

Die Frage: gibt es noch andere Mittel und Wege oder sind mit dem Gegebenen bereits alle Möglichkeiten erschöpft?

Die erste Frage muß bejaht werden. Eine weitere Entwicklung geben uns die Runenübungen. Der Unterschied zwischen beiden ist folgender.

Bei den Buchstabenübungen spielt die Körperhaltung keine Rolle. Sie ist immer die gleiche, also entweder ein uns möglicher Yogasitz oder eine entspannte Lage. Bei den Runenübungen kommt nun für jede Rune eine besondere Körperhaltung in Frage, wenn wir über die Anfangsübungen hinausgehen, bei denen wir zunächst in den gleichen Körperlagen wie bei den Buchstabenübungen arbeiten.

In der ersten Auflage dieses Buches waren einige Runenübungen beschrieben. Es hat sich nun ergeben, daß viele Leser gerade diese Übungen besonders gern und mit besonderem Erfolge betrieben haben. „Sie sind wie ein Jungborn, den ich nicht mehr missen möchte“, so oder ähnlich schrieben mir begeisterte Leser.

Da in dieser Auflage trotz ihrer Vergrößerung der Raum - wieder auf Wunsch meiner Leser - dazu verwendet wurde, um manches Neue zu sagen, das zum Verständnis und der Einfühlung in das östliche Denken doch sehr wesentlich ist - und auch manche neue Übung eingefügt wurde - fehlt der Platz, in diesem Bande alle Runenübungen, die sich auf die 18 wichtigen Runen beziehen, hier ausführlich zu beschreiben. Sie sind deshalb in einem besonderen Bande zusammengefaßt worden. Außerdem bleibt die Möglichkeit, manches Interessante über das Wesen der Runen als Symbole, schützende Hausmarken, Amulette und Talismane usw. zu sagen. Runen sind nicht nur „Heilszeichen“, sie sind auch „Schicksalslose“. Wir können mit ihnen „Runen legen“ und bei richtiger Einstellung Auskunft erhalten und Ratschläge genau wie mit Tarotkarten. Sie „raunen“ uns zu, was uns zu wissen not tut. Und wir verstehen ihre geheimnisvolle Sprache leichter als alle aus dem Osten stammende Mantik (Schicksalsbefragung). Denn wir sind gleichen Ursprungs! Wir stammen nicht aus dem Osten, sondern alle Ahnenforschung findet unsere Heimat im Norden, wohin wir nach dem Untergange von Atlantis gewandert sind.

Warum sollen wir dieses uralte Wissen nicht wieder in uns lebendig werden lassen?

Mentale Radiästhesie

(Die Lehre vom geistigen Pendeln.) Mentale Radiästhesie ist die Lehre von Pendel und Rute unter einem völlig neuen Aspekt, der in den letzten Jahren durch die fast unglaublichen Erfolge schweizerischer und französischer Pendelforscher eine neue Richtung erfahren hat. Obwohl gerade die Vertreter dieser Richtung behaupten, daß ihre Forschung absolut nicht mit irgend etwas „Okkultem“ zu tun habe, grenzen ihre Arbeitshypothesen, deren sie sich bedienen, so hart an das Transzendente, daß es zum mindesten Übergänge und Überschneidungen gibt. Es ist auch nicht möglich, bei der Erklärung mancher Vorgänge der Radiästhesie, z. B. beim Finden weit entfernter Gegenstände oder Personen lediglich nach einer Karte u. a. m., sich für die eine oder andere Erklärung zu entscheiden.

Die Lösung dieser Fragen muß der Zukunft überlassen werden. Viele Methoden der Radiästhesie wären für das „magische Training“ sehr gut geeignet. Leider verbietet es der zur Verfügung stehende Raum, das ursprünglich vorgesehene Kapitel hier zu veröffentlichen. Es ist aber beabsichtigt, es später herauszugeben, wenn das nötige Interesse hierfür vorliegt.

Verschiedene Einflüsse

Wenn die alten Meister eine außergewöhnliche magische Handlung vollbringen wollten, wie Beschwörung eines Engels, Dämons oder Verstorbenen, wenn sie einen wirksamen Talisman schaffen oder magisch in irgendein Geschehen eingreifen, so berechneten sie vorher genau Tag und Stunde, die für ihr Vorhaben besonders günstig war. So weit können wir heute nicht gehen - einfach, weil wir keine Zeit mehr hierfür haben. Gewiß können die Tagesplaneten, die Planetenstunden, das zur Zeit schwingende Tattwa und manches andere fördernd oder hemmend wirken. Aber wir wollen ja nicht derartige schwierige Dinge unternehmen, sondern uns täglich je nach unserer augenblicklichen Einstellung durch diese oder jene Übung schulen. Hierfür genügt eine Beachtung einiger äußerer Umstände wie körperliches Wohlbefinden, eine Zeit, in der wir möglichst wenig gestört werden, evtl. auch Berücksichtigung der Wetterlage und bei schwierigen Versuchen die Berücksichtigung der Tagesplaneten. Außerdem schalten wir alle psychischen, physischen und parapsychischen Einflüsse durch unsere mentalen Abmachungen aus.

Räucherungen. Empfehlenswert ist bei den Versuchen des 2. Teiles die Anwendung von Räuchermitteln. Stets günstig ist Weihrauch (Olibanumharz). Man fügt eine geringe Menge eines Räucherpulvers hinzu, das dem Tagesplaneten entspricht. Bei allen Versuchen, bei denen die mediale Fähigkeit gesteigert werden soll, nimmt man Räucherpulver von Mond und Neptun. Bei Versuchen von Telepathie, Spaltungsmagie, wenn der Astralkörper möglichst gelockert werden soll, verwendet man die Räucherpulver von Mond und Pluto.

Man nehme nur sehr wenig. Eine kleine Messerspitze in einem Löffel über der Kerze erhitzt, genügt vollkommen. Es hat keinen Sinn, sich die Pulver nach den Angaben, die man in einigen Büchern findet, selbst mischen zu wollen. Die Zusammensetzung muß genau abgeglichen werden, von einem mehr, vom ändern eine kleine Spur, sonst bekommt man kein Räucherungs- sondern ein Ausräucherungsmittel und muß fluchtartig sein Zimmer verlassen. Richtig zusammengesetzte Räuchermittel besitzt H. Chrometzka (Harburg - Fleestedt Nr. 91). Er ist ein erfahrener Experte auf diesem Gebiet und erteilt gern entsprechende Beratung. Bei den täglichen einfachen Übungen der Konzentration. Buchstaben oder Runenübungen sind Räuchermittel nicht nötig. Aber bei allen medialen Versuchen und solchen der Telepathie, Spaltungsmagie und bei Sitzungen mit Medien überhaupt können sie von großem Nutzen sein. Sind mehrere Personen zugegen, werden diese auf den gleichen Nenner abgestimmt. Sensitive spüren deutlich, wie die unruhige, astrale Spannung mit ihren durcheinanderwogenden Schwingungen sich löst und harmonisch zu schwingen beginnt.

Bannkreis

Je weiter wir mit unseren Übungen voranschreiten, desto feinfühlicher werden wir und lernen

immer klarer erkennen, welcher Art die astrale Atmosphäre um uns ist. Es braucht dabei natürlich nicht gleich so zuzugehen wie bei den Versuchungen des Hl. Antonius, aber wir werden des öfteren spüren, daß die Atmosphäre um uns heute anders „geladen“ ist als gestern, und schon das genügt, um ein erfolgreiches Arbeiten zu verhindern. Es ist nicht schwer, hier Abhilfe zu schaffen. Das einfachste Mittel ist immer das Gebet oder ein kurzes wiederholt gesprochenes Mantram. Es soll nur schlichte Worte enthalten und die Bitte, uns bei unseren Bestrebungen zu schützen.

Ein weiteres Mittel ist die Schaffung eines Bannkreises, der alle schlechten Einflüsse abhält. Unter starker Einstellung, daß das Gesprochene sofort Realität wird, sage man folgendes:

„Ich setze ein Licht im Norden, ich setze ein Licht im Süden, ich setze ein Licht im Westen, ich setze ein Licht im Osten. Ich setze ein Licht in die Höhe, ich setze ein Licht in die Tiefe.

Sie bilden eine Sphäre, durch die kein schlechter Einfluß zu mir dringen kann, kein böses Astralwesen, kein schlechter Gedanke meiner Mitmenschen, kein Dämon, nichts --nichts! Ich bin gefeit gegen alles Böse, was es auch sei!

Und ich setze ein Licht in die Mitte!

Seine Strahlen durchdringen alle Welten, die hohen wie die tiefen. Sie setzen mich in Verbindung mit allem Guten, allen freundlichen Wesen der Astralwelt, mit allen Lieben, die vor mir in sie hinübergegangen sind, mit allen Naturgeistern, die uns wohlgesinnt, mit allen Engeln, die mich führen wollen und mit allen hohen Wesen, die das Schicksal unserer Erde und das meine lenken.“

Durch diese Anrufung schaffen wir einen Bannkreis, richtiger gesagt, eine Bannkugel, die uns von allen Seiten umgibt und eine wunderbare Wirkung hat. Sie hat sich immer bewährt, nicht nur bei Alleinübungen, sondern auch vor allem bei Abhalten von Sitzungen irgendwelcher Art, besonders wenn die Teilnehmerzahl eine größere ist. Bei richtig und intensiv durchgeführten Übungen tritt stets eine Art von Selbstschutz ein. Diese Tatsache wurde immer wieder festgestellt.

Das gilt nicht nur von der magischen Konzentration, sondern von allen Übungen überhaupt. Aus diesem Grunde sind nur Versuche beschrieben, die zu keinerlei Schädigungen führen können, wenn man sie so ausführt, wie sie hier angegeben sind. Wer in irgend einer Richtung übertreibt, hat sich die Folgen selbst zuzuschreiben. Richtig befolgt, öffnen sich Wege, von deren Realität der homo faber, der sein Hirn nur mit seinem Alltagskram ausfüllt, keine Ahnung hat und als Hirngespinnste verlachen würde. Ohne zu wissen, daß er damit für eine Inkarnation den Inhalt eines Kelches ausgießt, nach dem er später einmal voll Sehnsucht seine Hände ausstrecken wird. Schulung besonderer Kräfte

Wer ist für was geeignet?

Nicht jeder kann alles - und die Genies sind selten. Daß man aber eine verhältnismäßig kleine Begabung durch die richtige Schulung zu achtbarer Leistung steigern kann, weiß jeder Lehrer der schönen Künste. Genau das gleiche gilt von der Steigerung der in vielen Menschen schlummernden „okkulten“ Kräfte.

Im folgenden werden eine ganze Reihe von Fähigkeiten oder „Übersinne“ beschrieben, die wir schulen wollen. Natürlich gibt es auch hier keine Universalgenies, sondern der einzelne ist für das eine oder andere mehr oder weniger begabt. Es ist nicht so schwer, wie man anfänglich denken könnte, diese Spezialeignung herauszufinden. Im Gegenteil merkt man recht schnell, was einem „liegt“. Bei allen Dingen, für die man gar nicht geeignet ist, tritt beim Üben bald ein leichtes Unlustgefühl ein, eine Ermüdung, ein Abgleiten der Aufmerksamkeit oder ähnliches. Umgekehrt möchte man bei anderen Versuchen gar nicht aufhören und wartet gespannt auf die Resultate. Man darf niemals gleich nach wenigen Übungen sich von einer Sache abwenden und sich für ungeeignet halten. Oft stellen sich die Resultate nach längerer Übungszeit ein. Man versuche nicht jeden Tag was anderes. Die hier angegebene Reihenfolge braucht nicht

eingehalten zu werden. Man sucht sich das heraus, was einem besonders geeignet erscheint, beginne jedoch mit dem einfacheren, also medialen Schreiben oder Malen.

Positive Gedankeneinstellung

Wichtig für alle Übungen ist eine durchaus positive Einstellung. Also nur nicht denken: ich will mal versuchen ob aber vielleicht bin ich zu müde hoffentlich klingelt es nicht gleich. . . . vielleicht schwingt gerade kein günstiges Tattwa oder es ist gar ein dämonischer Einfluß da usw.

Wenn man so anfängt, geht es bestimmt nicht. Denn: was man denkt, zieht man heran, besonders alles Negative. Gedanken sind wirklich nicht nur Veränderungen der Lage der Phosphormoleküle im Gehirn. Gedanken können strahlen, ja, sogar dinglich werden. Sie werden Leitungsbahnen für das, was wir gerade nicht herbeiwünschen, ebenso wie sie zur Verbindung mit allem Positiven dienen können. Gedanken können so stark sein, daß man mit ihnen sogar fallende Wassertropfen ablenken kann, wie Prof. Rhine an der Duke Universität kürzlich bewiesen hat.

Helfer und Beisitzer

Wer sehr sensibel und leicht in transähnliche Zustände fällt, arbeitet besser in Gegenwart eines Helfers oder mehrerer gleichgesinnter Freunde. Versuche über mediales Schreiben, Malen und ähnliche lassen sich sehr gut in kleinen Gruppen ausführen, nur ist allgemeine Harmonie nötig. Ein Gruppenleiter wird den Medien behilflich sein. Licht ein - und auszuschalten, kleine Handreichungen oder Notizen für das Protokoll machen und das Medium suggestiv beeinflussen, wenn der Transzustand nachläßt. Bei Sprechmedien ist sowieso ein Leiter nötig und am besten jemand, der stenographieren kann. Ich kenne ein Medium, das zwei Stenographen nötig hat, die sich abwechseln und höllisch aufpassen müssen, um mitzukommen.

Äußere Bedingungen

Sowohl beim Alleinarbeiten wie auch bei Gruppenversuchen will gelegentlich nichts gelingen, was früher schon einwandfrei erzielt wurde. Bei Zirkeln liegt der Grund sehr oft in der Hinzuziehung ungeeigneter Personen, die zu skeptisch, ja oft böswillig sind. Durch ihre negative Einstellung (siehe oben: Gedankenstrahlen) schaffen sie eine unmögliche Atmosphäre. Eine Elektrisiermaschine arbeitet auch nicht in feuchter Luft und wenn man sie noch so heftig dreht. Oft sind auch atmosphärische Störungen schuld und zwar nicht nur vor und nach Gewitter, Föhn, Barometersturz u. a. m. , auch sehr weit fernliegende Unwetter, Erdbeben, Sonnenflecken usw. können Sitzungen unmöglich machen. Klappt also nicht, soll man sich und das Medium nicht unnütz anstrengen.

Hellsehen - hören - fühlen

Hellsehen (- hören, - fühlen) ist die Erkenntnis von Dingen (Ereignissen, Bildern, Klängen u. a. m.) mittels unseres Überbewußtseins. Ebenso auch unter Zuhilfenahme narkotischer Mittel, Eintreten in einen Halb - oder Tieftranszustand, im Traum, in der Hypnose, bewußt gewollt durch Schulung, oder als angeborene Fähigkeit (zweites Gesicht u. a. m.). Es können Geschehnisse wahrgenommen werden, die in der Gegenwart, Zukunft oder Vergangenheit liegen. Es ist heute sozusagen akademisch beglaubigt, nachdem es von vielen Wissenschaftlern gründlich untersucht und einfach nicht mehr wegzuleugnen ist. Es macht auch hier: nichts aus, daß eine restlose Erklärung fehlt, besonders bei Hellsehen in die Zukunft. Aber wenn sich unsere Erkenntnisse über Zeit und Raum weiter so grundlegend verschieben wie sie es in den letzten 50 Jahren getan haben, ist auch hierfür wahrscheinlich bald eine befriedigende Erklärung zu finden. Hellseh - Genies gibt es ebenso wie Musik - Genies. Trotzdem läßt sich diese Fähigkeit entwickeln, wenn wenigstens einigermaßen Begabung dafür vorhanden ist. Das haben die Versuche von Prof. Rhine ergeben, ebenso wie die Tatsache, daß eine gewisse Begabung hierzu viel öfter zu finden ist als man ursprünglich annehmen mußte.

Uns interessiert hier allein das Hellsehen im wachen Zustande. Denn im Traum, im Halbbewußtsein, im autohypnotischen Halbschlaf usw. können wir das, was wir sehen, nicht mehr richtig kontrollieren.

Wir üben uns also allein im „bewußten Hellsehen“. Da die Vorbedingungen für alle folgenden Übungen die gleichen sind, seien sie hier einmalig beschrieben:

40. Übung, 1. Alle Vorbereitungen sollen in Ruhe und ohne Hast vorgenommen v/erden.

2. Alle Möglichkeiten äußerer Ablenkung vorher beseitigen.

3. Alles, was zur Durchführung gebraucht wird, vorher zurechtstellen. Also Räuchermittel, Kerze, Taschenlampe, Zündhölzer, Malmaterial, Schreibmaterial, Kristallkugel, Spiegel usw.

4. Einnehmen einer bequemen Lage, sitzend oder liegend, ohne beengende Kleidungsstücke.

5. Völlige Entspannung des Körpers.

6. Vorbereitende Atemübung. Zuerst ruhiges Atmen, dann die rhythmische Vollaratmung.

7. Vorbereitende mentale Abmachung. Bewußtes Ausschalten aller äußeren Einflüsse. Mentale Isolation.

8. Geistige Bereitschaft. Z. B. „ich werde jetzt besonders bereit werden, in meinen magischen Spiegel zu sehen, welche Vorgänge sich zur Zeit da oder dort abspielen“ u. a. m.

9. Ausschaltung aller Gedanken und Übergang in einen abwartenden aber völlig wachen Zustand. Alle äußeren Sinne müssen ebenfalls abgeschaltet werden, soweit sie nicht zur Durchführung der Übung nötig.

10. Das Hinübergleiten in den „anderen Zustand“, in dem unsere Sinne immer mehr schweigen, während unser „kosmisches Überbewußtsein“ immer wacher wird, muß ganz allmählich geschehen. Wie beim Einschlafen sind wir uns der einzelnen Phasen gar nicht bewußt; der Gesamtzustand muß ein sehr angenehmer sein. Jedes Unbehagen zeigt uns an, daß wir etwas falsch machen, oder daß irgendetwas Negatives sich von außen einmischen will. Entsprechend starke mentale Einstellung, und evtl. Bannkreis schafft sofort Abhilfe. Hilft nichts, wird die Arbeit unterbrochen. Es hat keinen Sinn, sich in einen bestimmten Zustand hineinzwingen zu wollen.

11. Alles, was wir wahrnehmen, wird völlig unkritisch hingenommen. Wir müssen aber unsere ganze Aufmerksamkeit darauf richten, damit wir es nachher wieder produzieren und auslegen können.

12. Alles, was wir wahrnehmen, seien es Bilder bei Hellsehversuchen, Worte oder Musik beim Hellhören, Gerüche usw. kann die hellseherische Wahrnehmung eines realen Vorgangs sein, oder aber es ist symbolisch aufzufassen. Das richtet sich stets nach unserer vorbereitenden Einstellung.

13. Sobald wir merken, daß der Vorgang sich seinem Ende zuneigt, geben wir nach. Wir konzentrieren uns auf unseren Atem, den Rücktritt in das Alltagsbewußtsein und werden nach einigen rhythmischen Atemzügen in den gewöhnlichen Zustand zurückgekehrt sein.

14. Merken wir, daß wir bei einer Übung einschlafen wollen - das kommt anfangs bei Hellsehversuchen leicht vor - schadet das gar nichts. Wir geben ruhig nach. Nach kurzem Schlafen werden wir wieder erwachen.

Am besten machen wir gleich einige kurze Notizen, und wenn wir das Bedürfnis haben, legen wir uns endgültig schlafen.

Hufsmittel

Zur leichteren Herbeiführung des „nicht überlegenden Bewußtseinszustandes“ - wie Patanjali ihn nennt - sind seit ältesten Zeiten und bei allen Völkern zahlreiche Hilfsmittel bekannt. Spiegel und Kristall sind wohl die gebräuchlichsten, ebenso alle reflektierenden Flächen, wenn es sich um ein „Schauen“ handelt. In der Tat ist die Ablenkung eine geringere, die Erwartung eine größere. Man braucht keine teuren Hilfsmittel wie sie manchmal angeboten werden. Es geht auch ohne

geschliffenen Bergkristall, einfache Glaskugeln genügen
Kristallsehen.

Für die praktische Durchführung von Versuchen mit einer Kristallkugel sind nur wenige Vorbereitungen nötig. Der Geübte nimmt die Kugel in die Hände, läßt das Licht schräg von hinten drauf fallen, hält sie in einer Art, die er für sich als am günstigsten herausgefunden hat, vor sich hin, blickt ruhig hinein, und es zeigen sich ihm sehr bald die verschwimmenden, nebligen Streifen oder Wolken in der Kugel, die dem Beginn der eigentlichen Schau vorangehen.

Die Beleuchtung. Der weniger Geübte hat zunächst etwas Schwierigkeiten mit der Beleuchtung. Das ganze Zimmer scheint sich in mehr oder weniger verzerrter Form auf der Kugel abzubilden, besonders irgendwelche helleren Gegenstände. Dem versucht man, wie folgt, abzuweichen.

41. Übung, 1. Das Licht soll immer von hinten - also über die Schulter auf die Kugel fallen.

2. Die Lampe soll nach allen Seiten abgeschirmt werden, so daß vor allem die Kugel beleuchtet wird und das Zimmer möglichst im Dunkeln liegt.

3. Man deckt am besten die ganze Lampe ab bis auf ein kleines Loch und stellt sie dann ziemlich nahe an die Kugel. Ideal geeignet hierfür sind die kleinen Lampen, wie sie für Nähmaschinen verwendet werden.

4. Man nehme keine starken Lampen, die kleinen 15 und 25 - Wattlampen sind schon fast zu hell.

5. Man probiere die Beleuchtung der Stärke aus, sie soll möglichst gering sein, weil dann die Reflexe weniger stören.

6. Man legt die Kugel vor sich auf den Tisch oder auch auf die Knie, oder hält sie lose in den Händen. Das muß jeder für sich ausprobieren. Als Unterlage dient ein schwarzes oder dunkelblaues Tuch.

7. Auch die günstigste Entfernung muß ermittelt werden. Sie hat aber, wie wir sogleich sehen werden, nichts mit etwa vorhandener Kurz - oder Weitsichtigkeit zu tun. Augengläser werden vor dem Versuch abgelegt.

Einstellung des Blickes. Unter Einhaltung der in Übung 41 angegebenen Voraussetzungen richten wir unsern Blick auf die Kugel. Wir stellen unser Auge nicht auf sie ein, sondern so, als ob wir durch sie hindurch weit in die Ferne sehen wollen. Das heißt, wir müssen unser Auge auf „unendlich“ einstellen, so wie wir es im Freien tun, wenn wir in die Ferne schauen. Was dort ganz automatisch geschieht, geht hier anfangs nicht so leicht und muß etwas geübt werden. Aber die bewußte Vorstellung des „In die Ferne blicken“ hilft uns hierbei sehr.

Alles weitere haben wir schon durch unser Training gelernt. Wir sehen also ruhig atmend durch die Kugel. Stören noch einige Reflexe oder helle Stellen, können wie sie sicher durch geringe Veränderung der Beleuchtung oder der Entfernung der Kugel vom Auge beheben. Aber zu sehr soll man sich überhaupt nicht stören lassen.

Der weitere Verlauf dieser Versuche ist nach der persönlichen Beschaffenheit der Übenden sehr verschieden. In jedem Falle ruft das abwartende Schauen eine große Beruhigung unserer Gedanken hervor, die sehr angenehm empfunden wird. Ohne jede Mühe oder gar geistige Anstrengung wollen wir unsere Gedanken entlassen und uns ganz leer machen. Zuerst wird fast immer eine gewisse Müdigkeit auftreten und vielleicht schlafen wir sogar ein. Das schadet natürlich gar nicht. Aber wir haben schon früher gelernt, daß man kurz vor dem Einschlafen gerade den Punkt erreicht hat, an dem wir am leichtesten unserem Überbewußtsein ein freies Spiel lassen. Schauen wir in diesem Zustande weiter in die Kugel, werden sich fast immer neblige Streifen oder Wolken zeigen, oder die Kugel wird milchig, es treten Farben auf, die hin - und herziehen.

Während dieses Spiels, das wir ruhig weiter beobachten, können uns besondere Gedanken kommen, die sich auf etwas beziehen, das wir wissen wollten und uns vorher bei der Einstellung gewünscht haben. Wir sind dann bereits der Intuition, dem „Einfluß“ geöffnet und müssen ihm

willig nachgehen. Oder aber die Bildungen der Kugel lichten sich plötzlich und wir sehen irgend etwas mit überraschender Klarheit. Es kann ein Symbol sein, ein Wort, ein Satz, aber auch eine ganze Szene mit sich bewegenden Personen spielt sich in winziger Kleinheit aber größter Deutlichkeit vor uns ab. Oder aber wir sind plötzlich nicht mehr Beobachter, die alles von außen betrachten, sondern sind mitten darin in diesem Spiel, als wären wir vom Parkett aus auf die Bühne gestiegen und agierten selbst mit.

Was wir sehen und erleben, kann sich vor langer Zeit abgespielt haben, ebenso auch in der nahen Gegenwart - und in der Zukunft. Es gelten hier die gleichen Gesetze wie bei den Mandalas und Yantras, wie wir später sehen werden. Und hier ist es wie dort: wir können uns ohne Vorbereitung, ohne besonderen Wunsch hinsetzen und werden vielleicht zuerst wirre Bilder sehen, die sich dann klären. Oder wir stellen eine Frage über irgendetwas, über das wir Aufklärung haben wollen. Je intensiver wir uns vorher mit der Frage beschäftigen, je größer unser Wunsch, sie beantwortet zu bekommen, desto größer wird auch der Erfolg sein. Vor allem müssen wir Geduld haben, denn mit ein paar Versuchen ist nichts getan. Der eine sieht oder erlebt sofort etwas, der andere muß sich langsam einarbeiten, wird dann um so größeren Erfolg haben.

Auch diese Versuche soll man nicht zu lange ausdehnen. Sobald man das Gefühl einer inneren Unsicherheit bekommt oder eine Ermüdung verspürt, soll man abbrechen. Außerdem ist man gerade für Versuche dieser Art zu verschiedenen Zeiten sehr unterschiedlich disponiert. Das eine mal geht alles leicht und ohne Mühe. Ein andermal ist es nicht möglich, den Zustand einer höheren Bereitschaft zu erreichen. Dann soll man nichts erzwingen wollen, sondern aufhören. Endet der Versuch mit dem Einschlafen, kann man sich durch einen Wecker nach 15-30 Minuten wieder wecken lassen. Macht man die Versuche aber abends vor dem Einschlafen, soll man sich freuen, auf diese Weise leicht in Schlaf gekommen zu sein und ruhig ausschlafen. Leichtes Räuchern kann sehr förderlich sein.

Wichtig ist es, alle auftretenden Erscheinungen richtig zu deuten. Es können Wunschbilder sein, die unsere Phantasie uns vorgaukelt und die wenig Wert haben. Es können, wie gesagt, Bilder aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sein. Hier ist also ein überlegendes Abwägen besonders nötig. Alle Antworten, die wir erhalten, müssen kritisch darauf geprüft werden, was sie zu bedeuten haben, denn oft sind sie symbolisch zu verstehen und erst die Ausdeutung des Symboles gibt die richtige Antwort. Wenn wir uns bekannte lebende Personen in der Kugel sehen, sollen wir uns wahrscheinlich mit ihnen in Verbindung setzen. Gewöhnlich wollen sie dann etwas von uns. So lernen wir diese Gabe nutzbringend für den Alltag anwenden, und das ist ja ihr letzter und eigentlicher Sinn.

Psychometrie

Psychometrie ist das hellseherische Erfahren von Ereignissen, denen irgendein Gegenstand, mit dem man sich in Kontakt gesetzt hat, in der Vergangenheit ausgesetzt war.

42. Übung. Meist werden kleine Gegenstände benutzt, z. B. alter Schmuck, Edelsteine, Münzen, Talismane, Medaillons, aber auch Fossilien, Pfeilspitzen u. a. m. Alle Vorbereitungen sind die gleichen wie vorher. Man trifft die mentale Übereinkunft in gewünschte Richtung, nimmt den Gegenstand in die Hand, schließt die Augen und erzeugt den „nichtdenkenden Zustand“, oder man sieht in seinen Spiegel, Kristall usw. Es können einzelne Bilder auftauchen, lebhaftes Szenen sich abspielen, oder man sieht nur wenige Gegenstände, Zeichen, geschriebene Worte usw. Ebenso kann man plötzlich Worte hören, Musik vernehmen. Gerüche spüren, je nachdem, was der erzielte Kontakt auslöst.

Eine Versuchsperson hörte einmal, als man ihr eine alte Pfeilspitze gab, regelmäßige Gongschläge von großer Lautstärke. Sie kamen daher, daß der Versuchsleiter die Spitze tags zuvor im Gehäuse einer großen Standuhr verborgen hatte, um sie „allen anderen Einflüssen zu

entziehen". Man sieht aus diesem Beispiel, daß man bei allen Deutungen nachher sehr vorsichtig sein muß, aber nichts als unmöglich ablehnen darf. Psychometrische Versuche sollten recht häufig gemacht werden. Sie sind leichter als das reine Hellsehen und eine gute Vorübung dafür. Alle Resultate, auch die negativen, müssen aufgeschrieben werden wie früher bereits gesagt. Erst gesammelt, erhalten sie den richtigen Wert, auch die scheinbar belanglosen.

Telepathie

Telepathische Versuche, also die Übertragung von Gedanken, Bildern usw. auf andere Personen, die in der Nähe sind oder auch in großer Entfernung, sind so oft beschrieben worden, daß wir sie hier übergehen wollen. Wer sie systematisch in großem Stil durchführen will, findet in der Literatur zahlreiche Hinweise und Anregungen.

Hellhören

Die Vorbereitungen sind die gleichen wie beim Hellsehen.

43. Übung. Wir stellen uns lebhaft vor, wir säßen im Parkett einer Oper oder im Konzertsaal. Die Musiker stimmen ihre Instrumente. Dann kommt der Kapellmeister, die Geräusche verstummen, er hebt den Taktstock und nun beginnt eine herrliche Musik, leise oder mit lautem Einsatz, ernst oder heiter, eine Ouvertüre, eine Symphonie klingt auf, wie wir sie noch nie gehört haben und entwickelt sich mit immer neuen unerwarteten Klängen. So wenigstens erlebt es der Verfasser, und diese Übung ist eine der schönsten überhaupt, besonders vor dem Einschlafen. (Vergl. Konzentration auf Gehörtes. Seite 44.)

Das wirklich Transzendente liegt darin, daß die auftauchenden Melodien völlig unbekannt, jedesmal wechseln und gänzlich überraschend in ihrer Art sind. Außerdem können sie so deutlich werden, daß jedes Gefühl eines inneren geistigen Vorganges verloren geht und man glaubt, richtige Musik mit seinen körperlichen Ohren zu hören.

Das Hellhören von Stimmen kann ebenso trainiert werden. Es hat nur einen großen Fehler, es geht zu leicht. Deshalb sollte man vorsichtig sein. Sonst kann es einem gehen wie Prof.

Staudenmeier. Er wurde nach intensivem Training diese Stimmen überhaupt nicht mehr los. Es bildeten sich völlige „Personifikationen“, die ihm keine Ruhe mehr ließen und ihn an den Rand des Irrsinns brachten. Auch mein alter Freund, Dr. Fritz Quade, bekannt durch seine Odforschung u. a. m., mußte eine ähnliche Erfahrung durchmachen und es bedurfte viel größerer Anstrengungen, das Hellhören wieder loszuwerden als sie für das Hervorrufen nötig waren. Macht man derartige Versuche aber in Sitzungen zu bestimmten Zwecken mit einem erfahrenen Leiter, treten Hellhörerscheinungen ohne Sitzung nicht auf, wenn man sich konsequent außerhalb der Sitzungen davon fernhält.

Hellfühlen. Es vertritt bei sehr sensiblen Personen die Arbeit mit Pendel oder Rute. Man fühlt z. B. Wasseradern bereits mit den ausgestreckten Händen, ebenso Krankheiten, wenn man über den Körper streicht. Man kann feststellen, ob eine Medizin, ein Tee für sich oder einen Patienten bekömmlich ist oder nicht usw. Es gibt hier zur Zeit in Franken einen alten Schäfer, der so empfindlich ist, daß er auf einer Landkarte das Wasser „fühlt“, das an der betreffenden Stelle tief im Boden fließt. Er gibt sogar die Tiefe, die Zusammensetzung und die Ergiebigkeit an. Seine Angaben sind oft mit vollem Erfolg ausgewertet worden, auch wenn sie völlig unwahrscheinlich klangen. In diesen Fällen gehen Teleradiästhesie und transzendentaler Vorgang so ineinander über, daß es müßig erscheint, eine Trennung beider zur Erklärung heranzuziehen.

Mediales Schreiben

Gute Medien sind heute in Deutschland sehr gesucht. Ein einwandfrei arbeitendes Schreibmedium würde sich heute vor Angeboten nicht retten können sowohl für Privatzirkel als auch in wissenschaftlichen Instituten für exakte parapsychologische Forschungen. In England

kann man sich ein Medium telefonisch von einer der großen Vereinigungen bestellen. Natürlich werden sie bezahlt. Kein Mensch sieht darin einen Grund zum Mißtrauen. Im Gegenteil, als Beruf ist es etwas sehr Anstrengendes und erfordert ständiges Training und großes Können. Beim leisesten Verdacht, nachzuhelfen, würde das Medium sofort seinen guten Ruf und damit sein Brot verlieren.

Die Fähigkeit, medial zu schreiben, scheint weiter verbreitet als allgemein angenommen wird. Sie ist auch leichter zu erlernen als Hellsehen. Man hat oft - besonders in Amerika und England - bei Sitzungen den Versuch gemacht, allen Teilnehmern Bleistift und Papier zu geben mit der Aufforderung, die Hand willenlos das machen zu lassen, was sie wolle. Immer finden sich einige Personen, bei denen anfängliches Gekritzeln sehr bald in leserliche Schrift übergeht und allerlei Botschaften übermittelt werden.

44. Übung. Bequemer Sitz, matte Beleuchtung. Papier und Bleistift sollen bereit liegen. Ich setze mich am liebsten so hin, daß ich ein Stück Pappe schräg gegen die Tischkante lehne. Aber das gilt nicht für alle. Es folgen vorbereitende Atmung, Entlassung der Gedanken, evtl. kleine Meditationen zur Ausschaltung der Tagesereignisse und richtige mentale Abmachungen: „ich bin bereit, meine Hand zum Schreiben allen guten Einflüssen, Eingebungen (Jenseitigen, Engeln, Naturgeistern, je nach der persönlichen Einstellung) zu überlassen.“ Ich bin dabei nur noch ausübende Hilfskraft. Man wartet ruhig und ohne innere Neugier ab. Meist bewegt sich die Hand zunächst nur zögernd, besonders bei den ersten Übungen. Es entstehen Kritzeleien oder Zeichnungen. In letzterem Fall wünsche man, daß diese zeichnerische Tätigkeit fortgesetzt werden soll und man sich zum „Malmedium“ entwickelt. Sehr oft weiß man, was geschrieben werden soll. Das schadet nichts. Denn wir sind ja Mittler auch mit unserem Gehirn und befinden uns nicht in irgendeinem unbewußten Tiefschlaf. Bei späteren Versuchen läßt dieses Mitwissen fast immer ganz nach.

45. Übung. Wie vorher aber in völligem Dunkel. Bei guter Einübung reguliert der jenseitige Einfluß die Zeilenbreite selbst. Am Anfang kann man sie mit der freien Hand nachfühlen. Je weniger man selber beteiligt ist, desto weiter entfernt sich die Form der Handschrift von der unseren. Es ist eine alte Erfahrung, daß man die Schreiber oft direkt an ihrer Handschrift, an ihren orthographischen Eigentümlichkeiten, aber auch am Stil des Geschriebenen sofort erkennen kann.

Während manche Medien stundenlang Mitteilungen einer einzigen Transintelligenz niederschreiben, kann es leider vorkommen, daß Zeile für Zeile ein anderer schreibt. Es ist dann oft schwer, sich zurecht zu finden.

46. Übung. Spiritualistisches Schreiben. Wie vorher aber im Kreise Gleichgesinnter und mit einem Leiter. Dieser stellt Fragen, während man selbst sich möglichst passiv verhält. Oft geht dieses Schreiben besser, wenn die Danebensitzenden ihre Hände leicht auf die Arme des Mediums legen und weiter Kette bilden. Es wird dann das Öd der gesamten Kette dem Medium zugeleitet und wirkt kraftgebend. Entsprechende mentale Einstellung nicht vergessen. Der Zirkelleiter spricht sie leise vor. Eine weitere sehr große Stärkung des Mediums ist eine vorangehende gleichmäßige rhythmische Atemübung aller Teilnehmer. Der Leiter zählt: E i n (atmen) 2-3-4-5 / a n (halten) 2-3-4 / a u s (atmen) 2- 3-4-5 / Pause 2-3- / Ein (atmen) usw. Fünfmalige Wiederholung genügt. Es macht nichts, wenn ein Medium hierbei in einen Transzustand gerät. Es wird dann nur um so müheloser schreiben. Stets sollten einige Teilnehmer versuchen, ob sie nicht ebenfalls schreiben können. Man entdeckt auf diese Weise oft ganz überraschend Schreibfähige, die keine Ahnung von ihrer Begabung besaßen.

Mediales Sprechen

Diese Fähigkeit tritt oft bei medialen Schreibversuchen auf. Man pflege sie und versteife sich nicht auf das Schreiben. Nach Möglichkeit mit stenographieren. Zuerst alles gehen lassen wie es

will. Später kann der Leiter dann die Initiative übernehmen, Fragen stellen und das ganze so leiten, daß nicht stundenlange Sermonen herauskommen, deren Wert, kritisch betrachtet, ein recht geringer ist.

Mediales Malen

47. Übung. Vorbereitung wie beim Schreiben. Beleuchtung beliebig. Zuerst genügt Bleistift. Bald wird man lieber zum Buntstift greifen (vorteilhaft ölkreidestift). Keine ausgereiften Bilder malen wollen. Das können nur Medien mit langer Übung. Außerdem geht der ganze Vorgang, wenn wir selber nicht mehr „mitmalen“, erstaunlich schnell vor sich. Bedingung ist die richtige mentale Bereitschaft. Mediales Malen hat mit persönlicher Begabung nichts zu tun. Denn wir malen nicht, sondern ein unbekannter Anderer. Macht man's richtig, malt man fast ganz unbewußt, ohne hinzusehen oder man verfolgt selbst gespannt, was geschieht. Kein Blatt fortwerfen. Die Steigerung der Fähigkeit wird später beim Anschauen der alten Produktion oft mit Staunen wahrgenommen. Auch der Wandel in der Linienführung, der Komposition, das Dargestellte selber wandelt sich. Es können zuerst Arabesken entstehen, später entwickeln sich daraus Landschaften, Personen, Blumen und Tiere. Allmählich werden sie immer vollkommener. Oder es treten plötzlich ganz neue Formen auf, ein Zeichen, daß ein anderer malt als vorher. Oft will uns das Bild etwas besonderes sagen. Es gab in Berlin zwischen den Kriegen eine Transmalerin, die Ereignisse - meist Katastrophen - malte, bevor sie eintraten.

48. Übung. Es ist nicht gesagt, daß gerade Blei - oder Farbstifte für die durch uns malende Intelligenz das Gewünschte sind. Man versuche also auch andere Mittel. Aquarell ist zu umständlich, aber mit öl - oder Temperafarben geht es sehr gut. Man muß Farben und Malmittel so bereit stellen, daß man ohne jede manuelle Schwierigkeit herankann. Man legt also alles am besten auf einen Tisch neben sich. Daneben außer Pinsel einige Holzstäbchen, Tuchfetzen und dergl. Beim medialen Schreiben werden diese Hilfsmittel außer Pinsel oft geradezu gewünscht. Auch die Finger spielen oft eine große Rolle. In dieser Hinsicht muß man sich völlig frei machen von irgendeiner Konvention.

Praktisch ist es, vorher durch eine mentale Abmachung um eine Auswahl von wenigen Farben zu bitten, die man durch Berühren spüren möchte oder mit dem Pendel ermittelt. Außer Weiß zur Aufhellung soll man mit möglichst wenig Farben für ein Bild auskommen. Die einfachen Plakattfarben genügen vollkommen. Die vollständige Reihe möge enthalten: Weiß, Gold, Silber (wird manchmal direkt verlangt), Chromgelb, Ziegelrot, dunkleres Rot (Signalrot, Echttrot, dunkler Zinnober und wie die Handelsfarben nun heißen mögen), Chromoxydgrün feurig oder ein anderes helles Grün, Pariserblau, Ultramarinblau; für braune Töne, die man selten gebrauchen soll, vielleicht noch dunklen Ocker und Umbra, Schwarz. Man halte sich möglichst an die hellen klaren Farben. Aus diesen wählt man für ein Bild wenige zueinander passende z. B. Weiß - Ziegelrot - dunklen Ocker und Ultramarin; oder Weiß-Gold-Blau usw. Malen kann man mit Tempera auch auf sehr schlechtem oder einfachem Zeichenpapier. Am leichtesten geht es auf bräunlich vorgetönten Papieren (Kamerunpapier). Malmittel ist Wasser. Nüsslein, der bekannte Transmaler, malte mit Ölfarben auf dünnem Pergamentpapier. Die Farben lassen sich dann sehr leicht verwischen und helle Stellen herausnehmen.

49. Übung. Wie vorher doch bei schwacher Beleuchtung oder noch besser mit einer grünen, hellgelben oder hellroten Dunkelkammerlampe. Man kommt dann nicht in Versuchung, oberbewußt die Farben zu wählen, sieht jedoch so viel, daß man die Farbe dorthin setzen oder verarbeiten kann, wohin es der jenseitige „Maler“ haben möchte. Man nehme nicht zu kleine Formate, also nicht unter DIN A 4. Es kann lasierend dünn oder deckend gemalt werden. Auch kommt es vor, daß mit dem Pinselstiel oder dem Fingernagel hineingezeichnet wird. Alles ist erlaubt. Wir werden feststellen, daß der „Malende“ viel hemmungsloser arbeitet als wir es tun

würden und geben ihm in jeder Weise nach. Jedes wirklich durch jenseitigen Einfluß gemalte Bild ist in wenigen Minuten bis etwa einer halben Stunde fertig. Nichts darf gequält sein oder von ausstellungsreifer Vollendung. Die ganze Übung soll in keiner Weise anstrengen.

50. Übung. Wie vorher aber mit der Forderung, über irgendetwas Bestimmtes Auskunft zu erhalten. Meist wird dies in symbolischer Form geschehen und das Bild muß nachher richtig gedeutet werden. Hier genügen auch kleinere Formate und Farbstifte. Diese Art medialen Malens ist sehr interessant und anregend und kann auch in einer Sitzung mit mehreren Personen geübt werden.

51. Übung. Wie vorher, aber mit der Bitte, ein Bild zu erhalten, das wie ein Schutz, ein Talisman wirken möge, für sich selbst oder eine andere Person. Ist diese gegenwärtig, möge sie ihre Hand unter gleicher mentaler Einstellung auf den freien Arm des Mediums legen. Man erhält meist überraschend schöne Bilder.

Mediales Malen ist eine Tätigkeit, die unser Nervensystem außerordentlich beruhigt. Sie wirkt wohltuend auf unser ganzes Befinden und sollte daher recht häufig geübt werden.

52. Übung. Wir malen im Mondlicht oder wenn ein Planet sichtbar am Himmel steht. Mentale Abmachung: Die kosmische Wirkung seiner Strahlen soll sich im Bild widerspiegeln und festgehalten werden. Günstig sind wenige helle Farben. Die Bilder haben vielseitige Wirkung, lieblich, unheimlich, anfeuernd, beruhigend, einschläfernd usw.

Mediales Musizieren

Das geeignete Instrument ist das Klavier. Man braucht kein Virtuose zu sein, aber ohne jede Fertigkeit wird ein mediales Musizieren schwierig erreichbar. Alle Vorbereitungen sind die gleichen wie vorher mit entsprechender Abwandlung. Man erwarte nichts, denke an keine bekannte Melodie, lasse den Fingern völlig freies Spiel und warte ruhig ab, ob sie beginnen, irgendein einfaches Thema zu spielen. Wie beim Schreiben schadet es nichts, wenn man kurz vorher weiß, was kommt, wenn nur das Gespielte wirklich etwas völlig originell Neues ist.

Musikalisch Begabte üben diese Kunst völlig unbewußt (wie sie denken) aus. Sie ist in dieser Form als „Improvisieren“ bekannt. Was man meist in dieser Art hört, ist kein richtiges Improvisieren, sondern nur ein oberflächliches Abwandeln schon bekannter Musik.

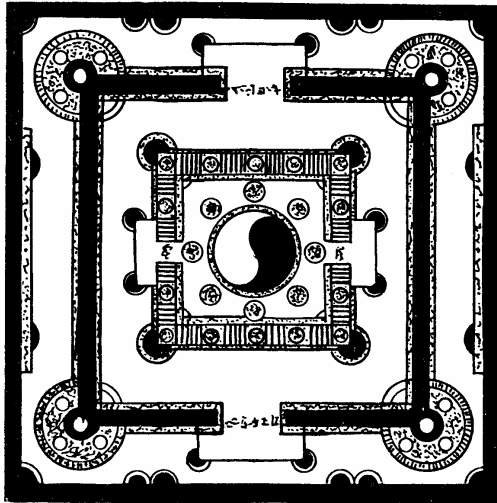
Wer's kann, wird über diese Gabe sehr erfreut sein und sie eifrig pflegen, denn sie bereitet dem Spielenden einen außerordentlichen Genuß, ist eine wundervolle Entspannung, Ablenkung und Erholung.

Mandala und Yantra

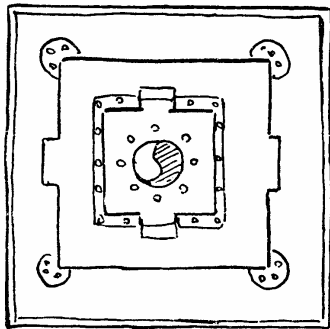
Mandala und Yantra sind Zeichnungen oder kunstvoll hergestellte Bilder, die im Osten für kultische Zwecke verwendet werden. Der Yogi benutzt sie für seine magische Versenkung ebenso wie die Mantrams. Hierzu kommen noch besondere Körperstellungen, Sitzarten, Handhaltungen, Atemtechnik und manches andere. Diese Systeme sind in den verschiedenen Yogalehren genau ausgearbeitet. Sie dienen dazu, sich aus dieser Welt zurückzuziehen und hinter den alles verbergenden Schleier der Maya, der Täuschung, zu treten. So wird über die Zustände der Meditation, Konzentration und „Ausschaltung des Denkprinzips“ die völlige Vereinigung mit dem Göttlichen erreicht.

Es gibt Mandala, auf denen die Göttliche Gestalt oder die verschiedenen Erscheinungsformen göttlicher Wesenheiten in größter Ausführlichkeit und mit hoher Kunstfertigkeit dargestellt sind. Sie sollen langen Bestand haben und werden sorgfältig aufbewahrt. Daneben gibt es Formen, die Yantra, die lediglich ein meist verwickeltes Gefüge von geometrischen Formen bilden. Sie sind aus einfacherem Material hergestellt und lediglich vorübergehend gebrauchte Hilfsmittel für die Versenkung.

Mössel sagt im „Geheimnis der Form“: „Die Yantra sind Zwiesgespräche des Göttlichen mit sich selbst. Siwa unterhält sich mit seiner Gattin, dem Göttlich - Weiblichen. Aus ihrem Schoß blüht die Fülle der Erscheinungen, die Welt auf. Zur Vielheit sich entfaltend wie der Kranz der Blätter in der Lotosblüte wird das Sein sich seiner selbst bewußt. Aber diese Vielheit strebt zurück zur Einheit, die völlig ohne Unterschied in sich ruht und sich selbst nicht weiß.

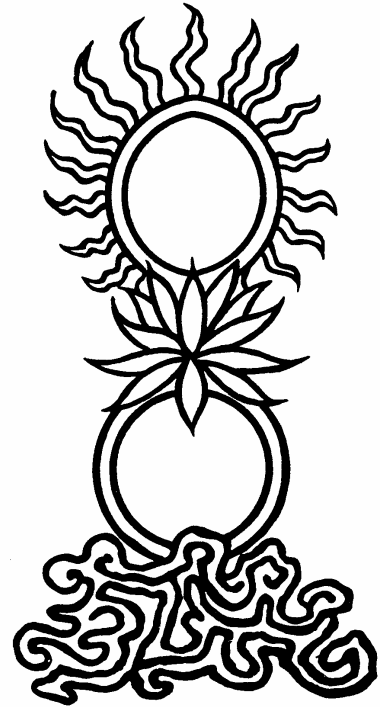


Das ausführlich gezeichnete Mandala. Alles ist symbolisch dargestellt. In der Mitte das Yin und Yangzeichen. 8 Säulen und darum weitere 14. Der achtfache Pfad, zusammen 22, die Zahl der drei Heilswege und großen Arcana des Tarot. Zwei Stufen führen zum äußeren Tempel, zwei weitere zum Vorhof. Vier Säulen – die Himmelsrichtungen mit 3x4 Zeichnungen der Tierkreiszeichen. Alle Wände bedeckt mit Inschriften, die alles Werden, Sein und Vergehen darstellen.



Dasselbe als einfaches Yantra gezeichnet. Die Einfühlung ist schwerer, weil die Unterstützung durch das Auge fehlt, aber die Wirkung die gleiche.

Chinesisches Mandala



Das ausführlich gezeichnete Mandala. Alles ist symbolisch dargestellt. In der Mitte das Yin und Yangzeichen. 8 Säulen und darum weitere 14. Der achtfache Pfad, zusammen 22, die Zahl der drei Heilswege und großen Arcana des Tarot. Zwei Stufen führen zum äußeren Tempel, zwei weitere zum Vorhof. Vier Säulen - die Himmelsrichtungen mit 3x4 Zeichnungen der Tierkreiszeichen. Alle Wände bedeckt mit Inschriften, die alles Werden, Sein und Vergehen darstellen.

(Siehe Abbildung oben)

Dasselbe als einfaches Yantra gezeichnet. Die Einfühlung ist schwerer, weil die Unterstützung durch das Auge fehlt, aber die Wirkung die gleiche.

Chinesisches Mandala

(Siehe Abbildung oben)

Aufgabe des Yogin, der sich eines Yantras bedient, ist es, aus dem geometrischen Schema die Erscheinung des verehrten göttlichen Wesens zu entwickeln. Durch die Kraft seiner Vorstellung belebt er die Bauelemente dieser Figuration, die Seiten, Winkel, Ecken, Verschneidungen. Ist die Gestalt des göttlichen Wesens zum Leben erweckt, ist das Ziel erreicht. Die Entfaltung ist vollendet. Ihr folgt die Einschmelzung. Die ganze Fülle der Erscheinung muß wieder aufgesaugt werden, sie muß sich zurückbilden bis auf den gestaltlosen Punkt der innersten Mitte, aus dem sie gequollen ist wie der Rauch aus dem Feuer. Schließlich schwindet er auch. Die Mitte ist gestaltlos, aber sie birgt in sich die Kraft der Gestaltung. In diesem Spiel des Entfaltens und Einschmelzens erfährt der Gläubige seine eigene Gottnatur."

Das hier angeführte Beispiel, das nur eine Übung aus vielen darstellt, zeigt uns, bis zu welcher geistigen Höhe sich das „magische Training“ bei Menschen erheben kann, die die nötige geistige Reite hierfür besitzen. Wir alle sind leider sehr weit davon entfernt und können dankbar sein, wenn wir wenigstens die untersten Stufen der Treppe betreten dürfen, die dann vom magischen zum mystischen Weg führt.

Durch eine eigenartige Verkettung von Umständen, die sich an das in der ersten Auflage veröffentlichte Mandala anknüpften, bin ich in der Lage, hier ein echtes Mandala zu veröffentlichen. Es stammt von einem chinesischen Orden, der, obwohl er vielleicht eine halbe Million Anhänger hat, heute im Verborgenen arbeitet. Es sind Anhänger der esoterischen Geheimreligion des „Goldenen Elixieres“, die auf alchymistischen und rosenkreuzerischen Grundlagen aufgebaut ist. Bereits auf den mittleren Stufen der Entwicklung erreicht der Schüler „die Fähigkeit der Erkenntnis des Kommenden durch die Versetzung in den Weltengrund oder den waltenden Weltenwillen“.

Hierzu diente das abgebildete Mandala.

Es ist immer schwer, chinesisches Gedankengut mit uns geläufigen Worten wiederzugeben.

Ebernius sagt in „Neues Europa“ hierüber in trefflicher Weise:

„In einer den Menschen des Westens verständlichen Erklärung bedeutet der Fuß des Zeichens die Welt der Körperlichkeit, der Materie, dargestellt durch eine der feinsten und diffizilsten Formen, der Wolke. Aus dieser Welt geht der Adept des Ordens hinein in den Ring der Ursachen, der etwa als unser Unterbewußtsein bezeichnet werden könnte, oder auch das Unbewußte, dessen Verbundenheit mit der Welt des Bewußten, der Wolke, ersichtlich ist. Aber der Weg geht weiter, die Seele wandelt sich zur „Goldenen Blüte“, zum reinen Lotos und strebt aufwärts und weiter in die Tiefe hinein („wie oben so unten“), und erreicht den flammenden Spiegel der Urbilder, von wo alles Sein ausgeht, wo sich Yin und Yang verbinden, wie König und Königin in der Retorte des Alchymisten, wo der „Plan der Welt“ sichtbar und erkennbar wird und im Urgrund alles werdende vorausgesehen werden kann. In diesem Oval des Spiegels sieht der meditierende Anhänger der Religion des Goldenen Elixieres dann tatsächlich die Zukunft.“

53. Übung. Diese Angaben können uns neben dem vorher Gesagten einen Hinweis geben, wie wir mit dem Mandala arbeiten müssen. Wir benutzen hierzu nicht das Original im Buche, sondern zeichnen es auf, am besten in größerer Form.

Es kommt nicht auf Genauigkeit und Schönheit an, sondern auf die Gedanken, die man beim Zeichnen hat und die im Sinne des oben Geschilderten liegen sollen.

Also etwa:

Diese Wolken bedeuten meine ganze Welt mit all ihrem Heil und Unheil, Glück und Unglück, Hoffnungen, Wünsche aber auch Enttäuschungen.

Mit dieser Welt des Scheins, der Materie und meines Bewußtseins verbunden ist der Ring, die Welt meines Unterbewußtseins und Unbewußtseins (auch Überbewußtsein). Hier ist alles aufgehoben, was je aus der Welt des Bewußtseins in mich, in mein Unterbewußtsein eingedrungen und von ihm aufgespeichert wurde. Aber meine Seele, von der das

Unterbewußtsein und Überbewußte nur ein Teil ist, will sich weiter wandeln zur „goldenen Blüte“, zum reinen Lotos. Seine Blätter zeigen an, daß sie nach allen Seiten hinausstrebt, nach „oben wie auch unten“, um sich zu läutern und neue Erkenntnisse zu sammeln. So erreicht sie jetzt den flammenden Spiegel der Urbilder, von dem alles Sein ausgeht und in dem alles Wissen verborgen liegt, das mir nun offenbar werden soll im Sinne der Frage, die ich jetzt in meiner Bedrängnis an den ewigen Urgrund richten werde. (Oder anstatt: im Sinne der Frage - weil hier im Oval jetzt der Plan der Welt offenbar vor mir liegen wird.)

So ähnlich sollen unsere Gedanken sein. Wir stellen die Zeichnung vor uns hin oder befestigen sie auf unserer Konzentrationstafel und konzentrieren uns unter den früher beschriebenen Voraussetzungen auf das Bild. Hierbei können wir in gleicher Weise und Richtung meditieren wie oben oder alle Gedanken völlig entlassen. Sind wir weit genug vorgeschritten, verändert sich das Innere des Ovals. Wir sehen symbolische Bilder, Buchstaben, Worte, oder wie beim Kristallsehen ganze Szenen, die beweglich sind. Oder wir „wissen“ plötzlich etwas! Spontan überfällt uns ein Gedanke, eine Erleuchtung, eine Antwort auf etwas, das wir vorher zu wissen wünschten. Dabei kann es vorkommen, daß diese „intuitive“ Erkenntnis sich auf etwas bezieht, das in früheren Versuchen unbeantwortet blieb. Es ist das gleiche wie es bei der Tonkonzentration beschrieben wurde.

Nach der Übung wird die Zeichnung nicht aufgehoben, sondern verbrannt. Das ist eine uralte magische Regel. Sie ist im Osten überall bekannt. Denn sobald ein Symbol, das für einen besonderen Zweck hergestellt ist, diesen erfüllt, hat es seine Wirkung verloren und ist nichts anderes als in unserem Falle ein wertloses Stück Papier. In Indien werden sogar kostbar geschmückte Götteridole nach den religiösen Feiern, in denen sie mit tiefer Inbrunst und Andacht angebetet wurden, den Fluten des Ganges übergeben.

Mandalas und Yantras werden nicht nur angefertigt, um tiefste Versenkung zu erreichen, sondern auch für profane Zwecke und sie erfüllten ihre Aufgabe hier wie dort zur Zufriedenheit ihrer Besitzer. Leider wissen wir fast nichts über ihre Herstellung für besondere Wirkungen.

Meyrink, der magische Dichter, hatte das große Glück, von einem Swami in Indien, mit dem er korrespondierte, zwei alte echte tibetanische Yantras zu erhalten. Es waren einfache mit Bleistift angefertigte Kopien und eine „Gebrauchsanweisung“. Mit Hilfe des einen Yantras sollte man verlorene Gegenstände mit unfehlbarer Sicherheit zurückbekommen, oder wenn es gestohlen war, den Dieb zur Rückgabe zwingen. Das Yantra mußte mit violetter Farbe kopiert und in sein Zentrum der verlorene Gegenstand hineingedacht werden, bis man ihn dort gewissermaßen optisch, wie ein Bild oder einen Gegenstand vor sich sah. Das ganze Bild mußte festgehalten und als letzter Gedanke mit in den Schlaf hinübergenommen werden. Man sieht: für einen ungeschulten Europäer nicht ganz einfache Bedingungen. Nach dem Versuch mußte die Kopie verbrannt werden (!), damit sie, wie der Swami sagte, „in das Reich der Ursachen übergehe“. Trotzdem auch Meyrink sich der Schwierigkeiten bewußt war, beschloß er, den Versuch zu machen und - - er glückte. Zuerst fand er auf diese Weise eine Meerschamspitze wieder, die ein Fremder an sich genommen hatte, mit dem er einige Zeit später auf die merkwürdigste Weise zusammentraf. Hierdurch ermutigt, wiederholte er den Versuch. Ein in der ganzen Wohnung verlorener Spazierstock lag am ändern Morgen quer über einem Sessel. Dann fiel ihm eine alte Schere in das reißende Wasser eines Nebenarmes der Moldau - Sie schien ihm verloren, aber auch sie kam zurück. Ein Müllerbursche fand sie, weil der Wasserlauf abgesperrt und abgelassen wurde, da gerade an diesem Abend das Mühlrad gebrochen war.

Man könnte sagen, daß es sich hier um wertlose profane Dinge gehandelt habe. Wer so spricht, redet völlig an der Sache vorbei. Wir müssen uns hier mit den Tatsachen begnügen, die um so wertvoller sind, weil sie uns von einem Manne berichtet wurde, der so tief wie kaum ein anderer in alle Magie und Mystik eingedrungen war und dabei stets ein überaus kritischer Beobachter

blieb, der jeder Sache mit der größten Skepsis gegenübertrat, bevor er sie anerkannte. Der unerhörte Geistesflug dieser Übungen soll uns aber nicht abhalten, ähnliches in der Form durchzuführen, die unseren Fähigkeiten entspricht. Denn ebenso wie über einen Gegenstand oder einen hohen Gedanken können wir über ein Mandala oder Yantra meditieren, das wir uns selbst hergestellt haben. Schon ganz einfache Bilder wie die Figuren unserer Symboltafel, sind in diesem Sinne einfache Yantra. Es kommt nur darauf an, mit welchen Gedanken wir sie bei der Herstellung beladen. Auch ein Heiligen - oder Marienbild ist für den Christen ein Mandala, über das er mit ähnlichen hohen Gedanken meditieren kann wie es der Yogi in seiner religiösen Vorstellung tut.

Ein mit einfachen Linien oder farbig ausgeführtes abstraktes Mandala (vgl. Abb.) ist ein Wandschmuck, der geladen ist mit kosmischen Feinkraftströmen, die man während der Herstellung hinein übertragen hat. Es strahlt sie ebenso wieder aus und verbreitet weit um sich eine Atmosphäre der Harmonie. Es kommt nicht auf das malerische Können an, sondern auf die geistige Einstellung, unter der sie hergestellt werden.

Eine einzige in dieser Weise gemalte Rune kann ein Mandala sein und zugleich ein Talisman, dessen Wirkung um so größer und dauernder ist, je konzentrierter wir uns bei seiner Herstellung auf ihr Wesen eingestellt haben und immer wieder aufs neue einstellen.

Magisches Training im Alltag

Das magische Training mit den Übungen der Konzentration, der Abschaltung fremder Einflüsse und die Hervorrufung der Gedankenleere befähigt uns in ganz anderem Maße wie es sonst möglich wäre. im gegebenen Augenblick richtige Entscheidungen zu treffen, sofort Falsches vom Richtigen zu unterscheiden, den Partner zu durchschauen und hellseherisch zu erfühlen, was geschehen wird, wenn wir dieses oder jenes tun oder lassen.

Wenn wir aufmerksam sind, werden wir täglich Gelegenheit haben, die neu erworbenen Fähigkeiten nutzvoll anzuwenden.

Diese Ausübung schöner Künste unter der Steigerung innerer Fähigkeit nach der transzendentalen Seite hin soll uns stets ein großer Genuß sein und eine Erholung und Ablenkung vom Alltag, dessen Sorgen wir dabei völlig vergessen. Vielleicht ist der gehobene Zustand, in dem wir uns dabei befinden, schon eine leise Vorahnung von dem, was uns einmal erwartet, wenn wir den gebrechlichen „Materiefrack“ abgelegt haben und frei von seiner Last sind, die uns immer wieder mit ihren „Forderungen“ herabzieht und uns hindert, uns so zu entwickeln, wie uns unser tief in uns wohnendes Ich manchmal leise zuraunt.