

Heilung bedeutet,  
die Lebenskraft ins Gleichgewicht  
zu bringen und zu normalisieren,  
nachdem sie entweder durch innere  
oder äußere Einflüsse in Unordnung  
geraten ist.

Ärzte und Heiler müssen die natürlichen  
Ursachen der Unausgewogenheit  
untersuchen und verstehen, bevor sie  
mit einer Behandlung beginnen.

Hippokrates, der Vater der Heilkunde,  
sagte: „Krankheiten überfallen  
den Menschen nicht, wie ein Blitz  
aus heiterem Himmel, sondern sind  
die Folgen fortgesetzter Fehler  
wider die Natur.“

ISBN 978-3-930637-77-5



  
Edition Kulapati  
im World Teacher Trust



K. Parvathi Kumar Okkultes Heilen – Band 1

K. Parvathi Kumar

# Okkultes Heilen

Band 1



Edition Kulapati

Der Inhalt dieser Publikation wird als eine Handlung des guten Willens und nur für den persönlichen Gebrauch kostenlos zur Verfügung gestellt. Es liegt in unserer Verantwortung, dass dies so bleibt.

Jegliche Kommerzialisierung durch irgendwelche Mittel oder auf irgendwelchen Plattformen ist verboten, ebenso die Verbreitung und/oder Veröffentlichung als Ganzes oder in Teilen ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers.  
Alle Rechte vorbehalten.

# Okkultes Heilen – Band 1



K. Parvathi Kumar

# Okkultes Heilen

Band 1



Edition Kulapati

Erste Auflage 2018

© ab 2005 Artikel im PARACELTUS HEALTH & HEALING MAGAZIN,  
The World Teacher Trust – Global, Brunnen, Schweiz  
<http://www.paracelsus-magazin.ch>

© 2018 1. Aufl., Edition Kulapati im World Teacher Trust e.V.,  
Münster, <http://www.kulapati.de>

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

OKKULTES HEILEN – BAND 1 / K. Parvathi Kumar –

1. Auflage – Münster : Edition Kulapati, 2018

Einheitssachtitel: OCCULT HEALING <dt.>

ISBN: 978-3-930637-77-5

Übersetzung, Lektorat und Produktion des Buches wurden  
durch das gemeinsame Bemühen von Personen realisiert, die  
sich dem Werk von Dr. K. Parvathi Kumar verbunden fühlen.

Druck und Bindung: Fontfront, Roßdorf

## Inhalt\*

Einführung. . . . .	8
1. Die Theorie des Ersetzens . . . . .	15
2. Heilung im neuen Zeitalter . . . . .	24
3. Okkulte Anatomie. . . . .	28
4. Rhythmus und Heilung . . . . .	33
5. Feuerbestattung und Beerdigung . . . . .	39
6. Verfeinerung des physischen Körpers . . . . .	44
7. Heilung durch Sonnenschein . . . . .	49
8. Zwänge und Heilung . . . . .	53
9. Empfehlungen der okkulten Heilwissenschaften . . . . .	56
10. Die Gesetze . . . . .	60
11. Das grundlegende Dreieck der Gesundheit. . . . .	64
12. Vorbeugen ist besser als Heilen. . . . .	69
13. Fettleibigkeit . . . . .	71
14. Heilung – intelligentes Gleichgewicht. . . . .	77
15. Lebensqualität gegenüber Krankheit . . . . .	82
16. Unsichtbare Krankheiten und ihre Heilung . . . . .	84
17. Der Planet und die Krankheiten . . . . .	87

---

\* Hinweis: Sanskrit-Begriffe sind kursiv geschrieben

18. Erbkrankheiten . . . . .	91
19. <i>Karma</i> und Heilung. . . . .	94
20. Magnetisches Heilen und Heilen durch Ausstrahlung . . . . .	98
21. Die Grundlagen für spirituelles Heilen. . . . .	102
22. Eine einfache Heilungsmethode . . . . .	106
23. Eine weitere Heilungsmethode . . . . .	109
24. Ein Hinweis und eine Warnung. . . . .	113
25. Liebe – das wichtigste Instrument . . . . .	116
26. Die alte Kunst des Heilens . . . . .	119
27. Darm – Syndrom. . . . .	122
28. Der Treffpunkt. . . . .	125
29. Heilung von Stauungen. . . . .	129
30. Der Solarplexus – die „Verrechnungsstelle“ . . . . .	132
31. Guter Wille – ein Heilmittel, das zur Gesundheit führt. . . . .	139
32. Die große Übertragung . . . . .	142
33. Maschine – Mechaniker – Meister. . . . .	145
34. Heilung – Wille, Liebe und Aktivität . . . . .	150
35. Stufen des Heilens . . . . .	160
36. Persönlichkeit – Gegenwart. . . . .	166
37. <i>Prâna</i> – Lebenskraft. . . . .	170
38. Die Natur von <i>Prâna</i> . . . . .	175
39. <i>Prâna</i> und der Ätherkörper . . . . .	185

---

40. Die fünf <i>prânischen</i> Pulsierungen . . . .	198
41. <i>Vyâna Prâna</i> , die erste Pulsierung . . . .	205
42. <i>Udâna Prâna</i> , die zweite Pulsierung . .	208
43. <i>Prâna</i> , die dritte Pulsierung . . . . .	214
44. <i>Samâna Prâna</i> , die vierte Pulsierung . .	225
45. <i>Apâna Prâna</i> , die fünfte Pulsierung . . .	236
46. Die fünf Neben- <i>Prânas</i> . . . . .	245
47. Wahrnehmung der <i>Prânas</i> im Körper .	251
48. Der funktionale Körper . . . . .	280
49. Einfluss der Nahrung auf das Denkvermögen . . . . .	286
50. Der Vitalkörper und das <i>Prâna</i> . . . . .	294
Anhang . . . . .	303

## Einführung

Das Buch OKKULTES HEILEN basiert auf einer Serie von Artikeln, die Dr. K. Parvathi Kumar für die Zeitschrift PARACELTUS HEALTH AND HEALING verfasst hat. Dr. Kumar lehrt verschiedene Weisheitskonzepte in der ganzen Welt und besitzt ein tiefes Wissen von der verborgenen (okkul-ten), feinstofflichen Seite des Heilens.

In diesem ersten Band stellt Dr. Kumar verschiedene Heilungsmethoden vor und erklärt detailliert, wie man durch die Beobachtung der Einatmung und Ausatmung in tiefere Dimensionen des Seins gelangen kann.

Das *Karma*-Gesetz entscheidet jedoch, ob Heilung stattfinden kann. Diese Möglichkeit der Heilung trifft nicht der Heiler und auch nicht die Heilungstechnik, sondern das *Karma* des Patienten.

In einem bedeutenden Sprichwort des Ostens heißt es: „Ärger und Zorn eines Menschen sind sein Feind, die friedliche Haltung ist sein Schutzschild, das Mitgefühl ist sein Freund, die Heiterkeit ist sein Himmel; Sorge und Kummer sind seine Hölle.“

Okkultes Heilen empfiehlt grundsätzlich Heilung durch kleine Veränderungen in den täglichen Lebensgewohnheiten. Normalerweise heißt es „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Es ist immer gut, der Einnahme von Medikamenten vorzubeugen, falls es einen normalen Weg gibt, um die Gesundheit in Ordnung zu bringen. Viele der normalen Krankheiten, die häufig auftreten, können ohne Medikamente geheilt werden. Heilung bedeutet, die Lebenskraft ins Gleichgewicht zu bringen und zu normalisieren, nachdem sie entweder durch innere oder äußere Einflüsse in Unordnung geraten sind. Es ist an der Zeit, dass die Menschheit lernt, an der Qualität des Lebens und des Denkens zu arbeiten. Nur Bescheid zu wissen reicht nicht, sondern es ist zwingend notwendig zu handeln.

Jede Krankheit ist ein Lernprozess. In seinem Bemühen, mit der Krankheit fertig zu werden und mit ihr umzugehen, nimmt der Mensch neue und bessere Gewohnheiten an, durch die seine charakterlichen Merkmale langsam neutralisiert werden. Auf diese Weise schreitet die Seele von Krankheit zu Gesundheit und von Unwissenheit zum Wissen fort.

Die Natur bietet Möglichkeiten, damit man lernen und sich verändern kann, und für solche Veränderungen sind die Inkarnationen gedacht. Wer lernt, verändert sich zum Besseren. Wer nicht lernt, lebt weiterhin im selben Zustand von Krankheit und Unwissenheit. So lautet die uralte Weisheitslehre in Bezug auf Erbkrankheiten. Wie Hippokrates sagte: „Heilen ist eine Sache der Zeit, aber manchmal auch eine Sache der Möglichkeiten.“

Grundlage aller Heilungsarbeit ist der Energiefluss. Er muss gleichmäßig sein. Falls die Energie zu reichlich oder zu spärlich fließt, verursacht dies Krankheiten. Selbst wenn der Heiler sich bemühen sollte, den Energiefluss ins Gleichgewicht zu bringen, kann sie oftmals nicht im Patienten verankert werden. Hier muss der Heiler wissen, dass es ein *karmisches* Gesetz gibt und dass die Heilung nicht erfolgreich sein kann, bis sich das *Karma* erfüllt hat.

In diesem Zusammenhang wird die Astrologie zu einem Werkzeug, mit dessen Hilfe man die Zeitdimension des *Karmas* erkennen kann. Manchmal weist die Astrologie auch auf Abhilfemaßnahmen hin, die eine Heilung ermöglichen.

Die Astrologie zeigt auch, ob Heilung überhaupt möglich ist. Wenn der Heiler weiß, dass es keine Heilung geben wird, kann er den Patienten psychisch darauf vorbereiten, das zu ertragen, was unheilbar ist. Das Annehmen der Krankheit ist die Hälfte der Heilung. Hippokrates sagte: „Ein Arzt ohne das Wissen der Astrologie hat nicht das Recht, sich als Arzt zu bezeichnen.“

Okkultes Heilen befasst sich ausschließlich mit dem feinstofflichen Körper des Patienten, aber nicht direkt mit seinem physischen Körper. Eine andere Bezeichnung für den okkulten Körper ist „Ätherkörper“. In der Hauptsache ist Heilen „Anpassung der Lebensenergien“, die durch den Ätherkörper fließen. Daher kümmert sich der Heiler um den Ätherkörper, und der physische Körper ist der letztendliche Nutznießer.

Die Gesundheit des Menschen hängt von der Qualität des Willens, der Liebe und der Aktivität ab, die er zum Ausdruck bringt. Ihre Qualität zieht den entsprechenden Gesundheitszustand nach sich. Die Willensqualität ist entscheidend für die Art der Atmung und des Schlafs. Ähnlich entscheidet die Qualität der Liebe, die ein Mensch bekundet, über die Beschaffenheit seines Kreislaufs, sei-

nes Nervensystems, seiner Herztätigkeit und über seine Art, den Lebensfluss (*Prâna*) zu assimilieren. Ebenso bestimmt die Qualität der Aktivität eines Menschen die Wirkungsweise seiner Assimilation und Ausscheidung. Eines Tages muss sich die medizinische Wissenschaft über diese okkulten Tatsachen klar werden. Ohne sie kann es in allem, was die menschliche Gesundheit betrifft, keine nennenswerten Fortschritte geben.

Die Wissenschaft des Heilens beschäftigt sich mit dem Wissen von *Prâna*, seiner Tätigkeit und seiner Wiederherstellung im Körper. *Prâna* ist die lebendige Essenz und die Grundlage allen Lebens. Nirgendwo wurde über *Prâna* so viel nachgedacht, kontempliert, geforscht und studiert wie in Indien. Die indischen *Yogis* und Heiligen offenbarten die Wissenschaft und Praxis des *Prânas*. Damit haben sie der Welt ein einzigartiges Geschenk gemacht. Die *Veden*, die als die ältesten Schriften der Welt gelten, gaben viele Schlüssel in Bezug auf diese Energie. Sie sind vor allem im *Rig Veda* und *Atharva Veda* zu finden. Die *Purânen* beschreiben *Prâna* als den führenden, besten und hauptsächlichsten Akteur in der Schöpfungsaktivität.

Ein wahrer Heiler ist von Liebe erfüllt. Wer nicht lieben kann, der kann auch nicht heilen. Liebe bildet die Grundlage des Heilens. Liebe ist das beherrschende Gute. Die Liebe, von der wir beim Heilen sprechen, ist jene Energie, die durch reinen Willen, Wissen und Aktivität aus der Seele strömt. Solche Liebe verzeiht und neutralisiert sogar den Hass. Nur wer die Liebe der Seele erlebt, kann ein wahrer Heiler sein. Die Liebe Christi neutralisierte den Hass. Er besiegte jeden Hass und wurde zum Symbol göttlicher Liebe. Dies ist jedem Lehrer möglich, der zugleich ein Heiler ist. Dies äußerten sowohl Hippokrates, als auch Pythagoras und Paracelsus. Zu allen Zeiten veranschaulichten Eingeweihte spirituelles Heilen, das eine Übermittlung der Seelenliebe ist. Die Kraft dieser Liebe beherrscht die Kraft des Hasses und der Eifersucht.

Dr. K. Parvathi Kumar, liebevoll Meister KPK genannt, ist ein Heiler von hohem Rang im Wassermann-Zeitalter, der ebenso über ein sehr tiefes astrologisches Wissen verfügt. Durch seine unermüdlichen, selbstlosen Diensttätigkeiten im Bereich des Lehrens und Heilens gibt er Menschen im Osten wie im Westen Führung und er-

möglicht ihnen, höhere Bewusstseinsstufen zu erreichen.

Eine okkulte Meditation\* lautet:

„Lead me through knowledge to bliss.  
Lead me through strength to service.  
Lead me through sympathy to realization.  
Lead me through love to oneness.“

„Führe mich durch Wissen zur Glückseligkeit.  
Führe mich durch Stärke zum Dienen.  
Führe mich durch Mitgefühl zur Erkenntnis.  
Führe mich durch Liebe zum Einssein.“

Der Herausgeber

---

\* Aus dem Buch OKKULTE MEDITATIONEN von K. Parvathi Kumar, Edition Kulapati, ISBN 978-3-930637-35-5

## 1. Die Theorie des Ersetzens

In dem Bemühen, Krankheit zu verstehen, öffnet der Mensch die Tür in die Welt der Bedeutung, die das Vorzimmer zur Welt der Ursachen ist. Wirkung, Bedeutung und Ursache sind die drei Wörter, in denen der Schlüssel zur Entwicklung des menschlichen Bewusstseins liegt. Heute leben die meisten Menschen in der Welt der Wirkungen, und sie haben keine Ahnung, dass dies alles Wirkungen, aber keine Ursachen sind. Einige Leute beginnen jetzt, in der Welt der Bedeutung zu leben, während bestimmte intelligente, wissbegierige Menschengruppen versuchen, die Ursachen zu erforschen, die zu den Wirkungen führen. Ihnen werden die Ursachen, die in der Natur der Kranken verborgen sind, zunehmend mehr bewusst. Die zukünftige Aufklärung im Hinblick auf Krankheit und die entsprechende Heilung werden möglich, sobald die grundlegenden Voraussetzungen zum Studium der Krankheiten gegeben sind. Man muss sich eindeutig mit der Angst vor Krankheit und Tod auseinandersetzen, und ihre Illusion muss klar

herausgestellt werden. Todesfälle aufgrund von Verzweiflung, Angst und ähnlichen Gefühlen spielen heute eine größere Rolle, da sie sich lawinenartig auf den Keim der Krankheit auswirken. Es ist notwendig, die Einstellung zum Körper zu verändern. Die Wissenschaft der Gesundheit muss studiert und die Bedeutung einer harmonischen Lebensweise erfasst werden.

Allgemein ging man davon aus, dass der Glaube eine ganz wesentliche Voraussetzung für die Heilung sei. Aber das stimmt nicht. Glaube hat mit der wirklichen Kunst des Heilens wenig zu tun. Der Heiler und der Geheilte müssen den Zustand der Krankheit verstehen und erfassen. Ebenso ist das Verstehen des Heilungsprozesses wichtiger als der Glaube. Das Wort „Glaube“ sollte man als Erfassen und Akzeptieren des Gesetzes verstehen. Wenn ein Patient sich um Glauben bemüht, so erweist sich dies häufig als äußerst nachteilig für die Befreiung von seinen Schwierigkeiten. In Wirklichkeit verwiesen alle großen Lehrer auf das Akzeptieren des Gesetzes, auf die Anerkennung des *Karmas* und auf die Kenntnis der göttlichen Vorsehung. Wenn sie richtig verstanden werden, entsteht daraus

eine neue Glaubenshaltung gegenüber der Heilungswissenschaft und gegenüber Gott.

Nach der alten Wissenschaft des Heilens gelten die folgenden Punkte als Voraussetzungen für die Heilung:

1. Die Anerkennung des großen Gesetzes von Ursache und Wirkung. Dies erfordert Aufklärung über dieses Gesetz.
2. Eine zutreffende Diagnose der Krankheit durch einen fachkundigen Arzt und ihre okkulte Erklärung durch einen okkulten Heiler.
3. Die mögliche Zeitdimension der Heilung, wobei Tod oder Krankheit und die Reaktionsfähigkeit des Patienten in Betracht gezogen werden. In diesem Zusammenhang ist die medizinische Astrologie von Nutzen.
4. Unterrichtung des Patienten über die Krankheit und die Notwendigkeit seiner Mitarbeit bei der Heilung.
5. Der Patient muss den Heilungsvorgang, um den sich der Heiler bemüht, als vollkommen ungefährlich wahrnehmen. Das wird möglich, wenn der Patient sich darin übt, seinen freien Willen zu sammeln und die Natur seiner Krankheit und den Umfang der Heilung zu verstehen.

6. Nachdenken über die Eliminierung von Eigenschaften, Gedankenlinien und Wünschen, die den Zustrom der Heilungskraft behindern könnten.
7. Die Fähigkeit des Heilers, sich mit dem Patienten auf der Seelenebene zu vereinen (seine mitfühlende Verbundenheit) und die Fähigkeit, dem Patienten beizustehen, wenn dieser in seinen Gedanken und Gefühlen unausgeglichen ist.
8. Die Bemühung des Patienten, die Voraussetzungen für eine Heilung so weit zu erfüllen, wie ihm vom Heiler empfohlen wird.

Die oben genannten Voraussetzungen begründen eine ungestörte Verbindung zwischen dem Heiler und dem Patienten. Es wäre hilfreich, wenn der Heiler einen einfachen Überblick seiner Anweisungen aufschreiben würde. Der Patient soll sie befolgen, um den Heilungsprozess zu fördern. Das Gesprochene wird häufig vergessen. Einige aufgeschriebene Regeln sind hilfreicher.

Dem Patienten sollte erklärt werden, dass Angst unnötig ist und eine Heilung nicht versprochen wird. Heilen ist eine Bemühung guten Willens.

Ein Patient muss regelmäßig darüber unterrichtet werden, dass die Fortführung des Lebens im physischen Körper nicht das höchste oder erhabenste Ziel ist. Der Körper ist das „Fahrzeug“ der Person, und solange man einen wirklich wichtigen Dienst zu leisten hat, noch unerledigte Verpflichtungen zu erfüllen oder einige Lehren des Lebens oder des Lichts zu lernen hat, muss der Körper in einem arbeitsfähigen Zustand erhalten werden. Wenn man einfach nur im Körper bleibt, weil man ihn hat, ist das genauso, als würde man auf einem Pferd sitzen, ohne auszureiten oder in einem Auto sitzen, ohne irgendwo hinfahren zu wollen. So etwas ist im System der Natur nicht vorgesehen. Ein Patient muss verstehen, dass der Körper eine Gelegenheit darstellt, um bestimmte Ziele im Leben zu erreichen und dadurch Leben und Licht zu erfahren.

Die Existenz im physischen Körper ist kein absoluter Wert, sondern dient dem Erreichen von Zielen, die entweder materiell, sozial, kulturell oder spirituell sein können. Jeder Mensch ist ein Pilger auf einer großen Reise, und sofern er sein Fahrzeug, den Körper, in gutem Zustand erhält, erleichtert dies seine Reise. Der Pilger sollte auch

wissen, wie er ein beschwerliches Fahrzeug verlassen und ein neues bekommen kann. Daher bilden das Reinkarnationsgesetz und das *Karma-Gesetz* einen Teil der Wissenschaft von Gesundheit und Heilung. Wenn der Pilger weiß, dass die Natur ihm ein neues Fahrzeug für die Reise zur Verfügung stellen wird und dass sein gegenwärtiges Fahrzeug nicht unbedingt die höchste aller Möglichkeiten ist, bedeutet das für ihn eine große Erleichterung. Gleichzeitig kann es sich der Pilger nicht leisten, mit dem gegebenen Fahrzeug unverantwortlich umzugehen. Die Kunst des Sterbens und die Kunst der Reinkarnation stellen auch einen Teil der Ausbildung zum Heilen dar. Sie werden Thema der kommenden Artikel sein.

Eines der Hauptziele des Heilens ist, den Patienten darin zu unterstützen, eine angenehme, vernünftige und erwartungsvolle Einstellung im Hinblick auf seine Zukunft zu erreichen, egal was ihm die Zukunft bringt. Ein Heiler muss dem Patienten zu einer Einstellungsänderung gegenüber seinem ganzen Krankheitsproblem verhelfen. Eine positive Einstellung ist jederzeit hilfreich. Zuerst beseitigt sie die Krankheiten auf der psychologischen Ebene. Hat der Patient eine negative

Einstellung, zieht er weitere Krankheiten an, und die Erkrankung wurzelt sich tiefer ein. Wir sollten verstehen, dass Negativität Empfänglichkeit ist. In unserer Umgebung halten sich Krankheiten der Menschheit und des Planeten auf. Eine negative Einstellung gegenüber der Krankheit öffnet die Türen, sodass wir die umherstreifende kranke Energie aufnehmen. Wenn wir überhaupt eine Energie durch unsere Empfänglichkeit hereinlassen möchten, sollten es nur die positiven Gedanken in Zusammenhang mit jedem Lebensaspekt sein. Man geht davon aus, dass die Schriften und die Jahrhunderte alten Lehren der Lehrer aus früheren Zeiten heilende Wirkung in diesem wissenschaftlichen Sinn haben: Sie bringen positive Energien aus der Umgebung herein, die den Menschen stärken. Heute brauchen die Menschen eine geeignete Schulung, die es ihnen ermöglicht, sich besser auf Krankheit und Gesundheit einzustellen und einen passenderen Zugang zu Krankheit und Heilung zu entwickeln.

Die Wiederherstellung der Gesundheit ist eine Lehre für sich. Gesundheit kann nicht allein durch das Schlucken von allopathischen, homöopathischen, *âyurvedischen*, japanischen,

Unani- oder anderen Medikamenten erreicht werden. Die Wiederherstellung der Gesundheit erfordert, dass

- der Patient Falsches berichtet,
- sein Wille zu leben gestärkt wird,
- er Furcht vor dem Leben oder vor dem Tod zurückweist,
- er seinen Mut stärkt,
- er unter allen Umständen eine positive Einstellung aufbaut,
- er bereit ist, Schmerz mit Verständnis und mit der Hoffnung anzunehmen, dass durch die Zeit an die Stelle des Schmerzes die Freude treten wird usw.

Außerdem täte der Patient gut daran, harmonische Beziehungen zu seiner Umgebung, seiner Familie, seinen Freunden, Verwandten und anderen aufzubauen. Die Erneuerung der Beziehung zur Umgebung und zur menschlichen Gruppe, mit der er verwoben ist, führt dazu, dass der Geist der Liebe erweckt und negative Energie neutralisiert wird, die sich durch falsches Denken möglicherweise tief eingewurzelt hat. Der Patient sollte verstehen, dass es wie

ein Stärkungsmittel wirkt, wenn er sich darauf einstellt, die Krankheit zu verstehen und beim Heilungsprozess freudig mitzuwirken.

Das Befolgen eines Heilungsrituals ist grundsätzlich eine Schulung des Patienten, und vom Heiler wird erwartet, dass er entsprechende Weisheit besitzt. Wenn er durch eine angemessene Lebensweise die richtigen Heilungsenergien in sich aufnimmt, strömt die Weisheit des Heilens von ihm aus. Sehr oft entwickeln Ärzte nicht die erforderliche Lebensweise, durch die sie zum Heilen tauglich werden. Im Allgemeinen sammeln Ärzte viele Informationen über Heilung und eignen sich auch die Technik des Heilens an, ohne jedoch selbst zu Heilern zu werden. Allen Heilern wird eine Lebensweise empfohlen, ohne die sie nicht die Fähigkeit erhalten, Heilungsenergien zu leiten. Allein die Informationen über das Heilen machen noch niemanden zu einem Heiler. Aus diesem Grund werden Psychiater nach gewisser Zeit häufig selbst zu Patienten der Psychiatrie. Nach der Wissenschaft der alten Zeit muss ein Heiler notwendigerweise ein stärkerer Mensch sein als seine Patienten. Nur wenn diese Situation gegeben ist, kann die Energie fließen.

## 2. Heilung im neuen Zeitalter

Okkulte Heilung beruht auf der zunehmenden Wirksamkeit der Drüsen im menschlichen Körper. Bei einer hochentwickelten Person fließt das Leben oder die Energie ungehindert in der richtigen Richtung. Bei durchschnittlichen und unentwickelten Menschen wird die Lebenskraft behindert und mangelhaft geleitet. Je nachdem, wie die Drüsen arbeiten, kann ein Mensch matt und krank sein oder sich wohl und stark fühlen. Die Drüsen und ihre ätherischen höheren Gegenstücke (die ätherischen Zentren) sind für den Menschen das Hauptmittel, um sich auszudrücken. Durch sie wird die Ausdruckskraft des Lebens und der Bewusstseinsqualität sichtbar. Der Unterschied zwischen einem hochentwickelten und einem durchschnittlichen Menschen liegt in der Qualität seines Ausdrucks durch Gedanken, Worte und Taten. In Übereinstimmung mit dem Punkt, der im Entwicklungsprozess erreicht wurde, ist anhand der Ausdrucksqualität die Wirksamkeit des Drüsensystems erkennbar. Daher kümmert

sich ein okkultur Heiler mehr um die Verhaltensmuster der Patienten als um die unmittelbaren körperlichen Beschwerden, die als Krankheit bezeichnet werden. Das Verhalten des Menschen auf der physischen Ebene ist von der Beschaffenheit seiner Drüsen abhängig. Von ihnen wird sein Benehmen gesteuert und bestimmt. Die Drüsen wiederum sind von der Eigenart und Qualität seines Ausdrucks abhängig und werden dadurch gesteuert und bestimmt. Sofern sein Ausdruck die richtige Richtung einschlägt, arbeitet das System planmäßig. Geht der Ausdruck nicht in die richtige Richtung, dann arbeitet das System nicht ordnungsgemäß. Wenn der Mensch vom Verlangen angetrieben wird und dabei seine Unterscheidungsfähigkeit verliert, wird seine Ausdrucksqualität beeinträchtigt. Sobald die Qualität in Mitleidenschaft gezogen ist, wirkt sich das auf die Zentren, die Drüsen und den Fluss der Lebensenergie aus.

Die Beschaffenheit der Drüsen hängt ebenfalls von der Art des *Karmas* ab, das man aus den vergangenen Leben mitbringt. Grundsätzlich beruht der qualitative Unterschied zwischen zwei Personen auf dem qualitativen Unterschied

ihres *Karmas*. Jeder Mensch beginnt sein Leben an einem anderen Punkt, selbst wenn er in derselben Familie geboren wurde und denselben häuslichen, finanziellen, gesellschaftlichen und kulturellen Hintergrund hat. Daher geht man davon aus, dass okkulte Heilung an der Neutralisierung nicht wünschenswerter Neigungen im menschlichen Verhalten arbeitet. Insofern hat der Heiler eine größere Rolle zu übernehmen als nur körperlich zu heilen.

Die Auswirkungen aller vergangenen, früheren Leben und jeglicher Aktivität in jenen Leben sind in der feinstofflichen Natur registriert. Diese Arbeit wird von den Herren des *Karmas* erledigt. Das *karmische* Gesetz wirkt eng mit den lunaren *Devas* zusammen, die die Körper aufbauen und gestalten. Daraus ergibt sich das Funktionieren oder Nicht-Funktionieren bestimmter Drüsen. So versteht es ein okkulter Heiler. Er führt Funktionsstörungen der Schilddrüse, der Bauchspeicheldrüse, der Keimdrüsen und der Nebennieren auf Verhaltensfehler zurück und schlägt Abhilfemaßnahmen vor, die in das Verhalten eingeübt werden sollten. Ebenso empfiehlt er geeignete Gewohnheiten in Bezug auf Ernährung,

Sexualverhalten, Denken, Erholung, Schlaf sowie auf die Einstellung zur Welt usw. Das nennt man heute „Heilung im neuen Zeitalter“. Dabei wird weniger mit Medikamenten behandelt und stattdessen mehr vermittelt, wie man leben sollte, um sich vor Krankheit abzusichern. Dies ist der wesentliche Teil des okkulten Heilens.

### 3. Okkulte Anatomie

Für die okkulte Heilung ist das okkulte Verständnis der Körpernatur von Bedeutung. Vom okkulten Standpunkt wird der physische Körper als Automat betrachtet. Das okkulte Verständnis bezieht den Vitalkörper, den Wunschkörper und den Mentalkörper in die Heilung ein. Der Vitalkörper wird vom Lebensprinzip erhalten, während der Mental- und der Wunschkörper vom Bewusstseinsprinzip gesteuert werden. Der Mensch inkarniert mit einer bestimmten Absicht, die man den Willen der Seele nennt. Dieser Wille legt das Sein und das Tun fest. Der Wille des Menschen kommt durch die Form zum Ausdruck, und die Form wird durch die Lebenskraft angetrieben.

Somit erkannten die Menschen in alter Zeit zwei Kraftströme:

- den Strom des Bewusstseins, des Willens, der durch das Denken, die Sinne und den Körper arbeitet,
- den Strom des Lebens, der den Körper mit Leben erfüllt.

Der Wille des Menschen wirkt als Bewusstsein. Menschen sind eigenbewusst, aber nicht die Tiere. Auch die Tiere sind von Leben erfüllt, in ihrem Bewusstsein jedoch nicht so weit entwickelt wie der Mensch. Das Bewusstsein macht den Menschen zu einer rational denkenden Wesenheit. In der Zirbeldrüse im Gehirn befindet sich der Sitz dieses Bewusstseins bzw. Willens.

Der andere Aspekt – die Lebenskraft, die jedes Körperatom belebt und das Einheits- oder Integrationsprinzip darstellt – findet seinen Weg zum Herzen und ist dort verankert. Von diesen beiden Punkten aus, das heißt vom Kopf und vom Herzen, versucht der Mensch mit seiner Ausrüstung, dem Körper, zu arbeiten.

Jede Nacht, wenn wir schlafen, zieht sich das Bewusstseinsprinzip in sich selbst zurück, während das Lebensprinzip weiterarbeitet. Häufig geht das Bewusstsein (der Mensch als solcher) auf Reisen und kehrt erst zurück, wenn wir erwachen. Im Schlaf bleibt der magnetische Faden oder der Energiestrom, an dem die Lebenskraft entlang fließt, erhalten. Er stellt außerdem den Rückweg zum Körper dar. Beim Tod wird dieser Lebensfaden zerrissen. Solange

der Lebensfaden unversehrt ist, kehrt die bewusste Wesenheit (der Mensch) in den Körper zurück, aber wenn der Faden zerschnitten ist, kann der Mensch nicht mehr zurückkehren. Die Absicht und der Wille des Menschen benutzen den Bewusstseinsfaden, und mit Hilfe des Lebensstroms drücken sie sich durch den Körper aus. Diese bewusste Wesenheit wird *Âtma* oder Geist genannt.

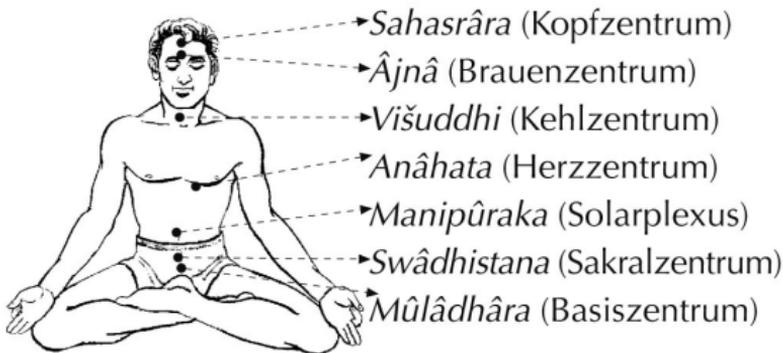
Dies führt uns eine weitere Dimension vor Augen: Im Schlaf bleibt der Mensch nicht im Körper, sondern wandert woanders hin. Das Traumerleben ist ein Beispiel dafür. Es ist eine außerkörperliche Erfahrung. Der Körper ruht auf dem Bett, während der Mensch umherreist, um bekannte und unbekannte Orte und Personen zu erleben. Dabei verlässt er den Körper durch das Kopfbereich. Manche Menschen gehen bewusst aus dem Körper, aber viele treten unbewusst heraus. Wer ihn bewusst verlässt, wird als *Yogi* bezeichnet, während die anderen normale, durchschnittliche Menschen sind.

Der Unterschied zwischen beiden liegt im Bewusstsein. Entsprechend der Entwicklung und der daraus folgenden Erschließung des Mecha-

nismus existiert das Gewährsein in verschiedenen Abstufungen. In seinem Ausdruck ist der Mechanismus des Gewährseins oder Bewusstseins (des menschlichen Wesens) dreifach.

Zuerst gibt es die *Nâdis* (dies sind nicht die Nerven) und die sieben Kraftzentren mit folgenden Drüsengeflechten:

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. Kopfzentrum          | Zirbeldrüse/Epiphyse      |
| 2. <i>Âjnâ</i> -Zentrum | Hypophyse/Hirnanhangdrüse |
| 3. Kehlzentrum          | Schilddrüse               |
| 4. Herzzentrum          | Thymusdrüse               |
| 5. Solarplexus          | Bauchspeicheldrüse        |
| 6. Sakralzentrum        | Keimdrüsen                |
| 7. Basiszentrum         | Nebennieren               |



Durch diese sieben Zentren und ihre entsprechenden Drüsen bringt sich der Mensch zuerst zum Ausdruck.

Seine zweite Ausdrucksform erfolgt durch das Nervensystem mit seinen drei Unterteilungen:

1. das zentrale Nervensystem,
2. das sympathische und periphere Nervensystem,
3. das endokrine System.

Als Drittes drückt sich der Mensch durch den Sinnesapparat aus.

Ist das Verhalten des Menschen von niederer Qualität, wird die Funktion dieses dreifachen Ausdrucks angegriffen, und das wirkt sich wiederum auf den Mechanismus aus. Heute entstehen die meisten Krankheiten aus endokrinen, Nerven- und Drüsenstörungen. Um sie zu beheben, scheint eine friedliche Lebensweise ohne Konkurrenzdenken und ohne Aggressionen, die außerdem einfach und von hoher Qualität ist, unumgänglich zu sein. Je eher der Mensch lernt, ein solches Leben zu führen, desto schneller wird seine Gesundheit wiederhergestellt.

## 4. Rhythmus und Heilung

Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, dass der Mensch Gesundheit, Krankheit und Heilungskräfte in seinem Inneren hat. Durch seine Lebensauffassung kann er seine Gesundheit fördern oder der Krankheit Vorschub leisten. Er ist sogar in der Lage, sich durch Anrufung der inneren Heilungsenergien selbst zu heilen. Dieses Wissen muss dem Menschen zurückgegeben werden. Dadurch kann er verhindern, dass er so häufig krank wird. In einer heiligen Schrift des Ostens, der BHĀGAVATA, heißt es, dass es keine Krankheit gibt, die nicht durch die richtige Einstellung zur Ernährung geheilt werden kann. In der Ernährung liegt der Ursprung von Krankheit, Gesundheit und Heilung. Aber die Ernährung ist nur ein Teil. Umfassende, einsichtige Planung des täglichen Lebens ist der andere, wichtigere Teil.

Schritt für Schritt können wir unserem Tagesablauf einen Rhythmus geben. Solch ein Rhythmus ruft verborgene Energien hervor, die wiederum die Gesundheit harmonisieren und stabilisieren können. Für die Alltagstätigkeiten werden bestimmte

zeitliche Abstimmungen vorgeschlagen, die einen Rhythmus aufbauen. Wir setzen die Zeiten für unterschiedliche Arbeiten, zum Nachdenken, Studieren, Essen, für Freizeitbeschäftigungen und Pausen, zum Ausruhen und Schlafen fest. Entsprechend unseren Lebensumständen sollten wir diese Zeitpunkte festlegen und dem folgen, was wir für uns beschlossen haben. Das erfordert ein wenig Anstrengung, aber wenn wir unserem Zeitplan folgen, verändern sich allmählich unsere inneren Fähigkeiten, und wir bekommen ein besseres Unterscheidungsvermögen. Auf diese Weise beginnen wir auf unsere Umgebung einzugehen, statt emotional auf sie zu reagieren. Unterscheidungsfähigkeit gibt uns die Kraft, von innen zu arbeiten, sodass wir nicht nur oberflächlich reagieren. Immer weniger sprechen wir auf Schmerz und Freude, Vorlieben und Abneigungen, Angenehmes und Unangenehmes an, während das innere Bewusstsein zunehmend aktiver wird. Solche Erwiderungen kommen von der Vital- und Mentalebene und sind keine rein körperlichen Reaktionen.

Der heutige Mensch lebt entsprechend den Gedanken, Meinungen und Verpflichtungen an-

derer. Wenn wir unserem geplanten Rhythmus folgen, gewinnen wir einen festen Standpunkt im Bewusstsein und erkennen unsere Arbeit und Verpflichtung gegenüber der Umwelt. Die Kommunikation mit unserer Umgebung wird freundlich und fein und ist nicht mehr rau und grob. Allmählich runden sich unsere Eckigkeiten ab, und wir werden in unserem oberflächlichen Verhalten umgänglicher. Die weitere Arbeit mit dem Rhythmus stärkt das Bewusstsein, und infolgedessen können wir still arbeiten, ohne dass es zu Reibungen mit der objektiven Welt kommt. Wir respektieren die Gefühle anderer Leute, während wir uns fest an unsere eigenen Prinzipien halten. So erkennen wir, dass die Prinzipien als Mittel für unsere Ziele dienen. Aber wir verstehen auch, dass es zu nichts führt, ein Prinzip um seiner selbst willen aufrecht zu erhalten. Wir halten uns von Kritik fern und lernen sogar, jene nicht zu kritisieren, die uns kritisieren. All das erreichen wir dadurch, dass das innere Bewusstsein hervortritt, weil wir einem Rhythmus folgen.

Im Laufe der Zeit ändert sich die Haltung von einem Schüler des Rhythmus' anderen Men-

schen gegenüber. Er hört, was sie brauchen, und nicht das, was sie sagen. Es ist verwirrend, was andere sagen, aber was sie brauchen, ist Hilfe. Soweit wir auf das eingehen, was gebraucht wird, werden in die Gesellschaft Brücken des guten Willens gebaut. In unserem Denken vollzieht sich eine allmähliche Veränderung, die ebenfalls durch den Rhythmus herbeigeführt wird. Wir lernen vom Standpunkt anderer aus zu denken, ohne vom Weg abzuweichen. Unser Verstehen wird größer, und das Glaubenssystem tritt in den Hintergrund. Glaube ist eine Stütze, solange das Verstehen fehlt. Wenn das Verstehen zunimmt, wird der Glaube in den Hintergrund verwiesen.

Rhythmisches Leben sollten wir nicht als mönchisches Leben, sondern als bewusstes gesellschaftliches Leben verstehen. Es erfordert keine strengen Übungen. Körperliche Annehmlichkeiten werden in einer rhythmischen Lebensweise nicht abgelehnt. Wir sollten den Körper mit angemessener Nahrung erhalten, die zudem gut schmeckt. Es ist streng verboten, Geschmack, Schönheit und Harmonie zu meiden und selbstquälerische Gedanken zu haben. Gewohnheiten, die extrem streng oder unkonventionell sind,

sollten wir uns nicht zu eigen machen. Unser Rhythmus sollte auch flexibel bleiben und nicht mit dem Tagesablauf anderer Menschen kollidieren. Beim Essen sollten wir auf eine gute Qualität achten und dafür weniger essen. Flüssigkeiten reinigen den physischen Körper. Deshalb wird uns empfohlen, mehr nährnde, flüssige Nahrung zu uns zu nehmen und weniger feste Nahrung zu essen. Außerdem sollten wir sehr reichhaltiges Essen und üppige Abendessen vermeiden.

Sehr scharfe und würzige Nahrungsmittel bilden Hindernisse für die Gesundheit auf der physischen Ebene. Sie produzieren Säuren, Gase und führen nicht selten zu Magenverstimmung und entsprechenden Erkrankungen. Außerdem aktivieren sie zunehmend das *Prâna* und das Denkvermögen und machen das Nervensystem überempfindlich. Wir sollten unsere Ernährung so planen, dass sie nahrhaft ist, gut schmeckt, leicht verdaulich ist und vom Körper gut aufgenommen werden kann. Vegetarische Ernährung ermöglicht leichte Verdaulichkeit und Umsetzung, da Pflanzen stärker auf die Sonnenstrahlen reagieren als Tiere. Mühelos entwickeln sie die Empfänglichkeit des menschlichen Körpers für

das solare Prinzip. Wir sollten uns darüber klar sein, dass das heutige Essen unsere Gedankenmaterie von morgen bildet. Jeden Tag nährt unsere körperliche Ernährung die vitale Materie, die wiederum die Gedankenmaterie nährt. Die feinstofflichere Gedankenmaterie wird von der groben Nahrung genährt, und die gröbere Nahrung wird von der feinstofflichen Intelligenz des Denkens gesteuert. Beide werden vom inneren Bewusstsein, das sich durch die rhythmische Lebensweise entwickelt, gelenkt.

Auf diese Weise können wir uns auf körperlicher, vitaler und gedanklicher Ebene wohlfühlen. Die Gesundheit erstrahlt von Neuem, und es manifestiert sich mehr Energie. Bei diesem Vorgang fließt Lebenskraft ungehindert herein. Die Nerven sind entspannt, das Denken ist heiter und friedlich, und der innere Mensch gewinnt Stabilität. So bleibt unsere Gesundheit erhalten.

## 5. Feuerbestattung und Beerdigung

Okkultes Heilen umfasst viel mehr als die Pflege eines Patienten oder einer Gruppe von Kranken. Sein Handlungsbereich ist so groß, dass es auch die planetarische Reinigung einschließt. In vielerlei Hinsicht benötigt der Planet eine Reinigung. Er muss nicht nur mit Wasser und Luft von Plastik und industrieller Verschmutzung gereinigt werden, sondern allmählich müssen auch die Friedhöfe beseitigt werden, die stetig weiter wachsen.

Es gibt genauso viele Friedhöfe wie Städte und Dörfer, und häufig sind sie auch genauso groß wie die Wohnsiedlungen der Menschen. Der Friedhof um Jerusalem ist eine sehr unglückliche Anlage, da er nicht nur überfüllt ist, sondern auch einen heiligen Ort umschließt. Ein Friedhof wirkt sich negativ auf den Erdboden aus, und seine Anwesenheit hat verderbliche Einflüsse, für die die Menschheit anfällig ist. Man sollte zur Kenntnis nehmen, dass im Laufe der Jahrhunderte Milliarden von Leichen beerdigt wurden. Ihre belastende Auswirkung

auf die Menschheit kann nur dadurch verringert werden, dass man vom Beerdigungsbrauch zur Feuerbestattung wechselt. Wer im Gesundheitsbereich arbeitet, muss die Umstände, die zu Krankheiten führen, insgesamt beobachten und sie neutralisieren, indem er sich mit dieser Sache an die Regierungen und religiösen Führungspersonen wendet. Viel Werbung in dieser Richtung ist höchst wünschenswert.

Wenn die Feuerbestattung allgemein Brauch geworden ist, werden die Krankheiten deutlich zurückgehen, und dies wird zu erhöhter Vitalität und Langlebigkeit führen. Glücklicherweise entscheiden sich inzwischen viele Menschen für eine Einäscherung. Sie wird immer populärer. Werbung für die Feuerbestattung und gegen die Beerdigung sollte dazu führen, dass sogar das Recht gegen die Beerdigung und für die Einäscherung spricht. Es wird zur Hygiene gehören, die abgelegten physischen Körper der menschlichen Seelen zu verbrennen, da sie sonst in Zukunft eine stärkere Belastung für die Gesundheit darstellen werden. Friedhöfe müssen als negative psychische Orte erkannt werden, von denen schädliche und kranke psychische Energien ausgehen.

Auflösung der Formen durch Feuer ist die sauberste Methode, um tote Körper zu beseitigen. Nachdem der Tod wissenschaftlich festgestellt wurde, sollte der Körper binnen 24 Stunden verbrannt werden, um die Verbreitung übler Auswirkungen des toten Körpers in die Umgebung zu verhindern. Der tote Körper ist zu Hause unerwünscht, und im Westen ist die Rückkehr eines toten Körpers aus dem Krankenhaus in die Wohnung verboten. Geht man von diesem Tatbestand aus, ist die Aufbewahrung der toten Körper in der Erde weder logisch noch gesund. Im Osten behält man die toten Körper nicht zu Hause. Bevor ihr Verfall einsetzt, werden sie innerhalb eines Tages verbrannt. In unserer Zeit wissen die Menschen, dass ihre Vorfahren nicht in den Gräbern schlafen, sondern nach dem *Karma*-Gesetz wiedergeboren werden. Verehrung für die Vorfahren kann man auf andere und bessere Weise zeigen als durch den Besuch der Grabstelle. Das *Karma*-Gesetz und die Lehre von der Wiedergeburt werden im Westen langsam bekannt, und dies trägt auch dazu bei, den Akzent von der Beerdigung zur Einäscherung zu verlagern.

Die Mumifizierung, die in Ägypten üblich war, und die Einbalsamierung im Westen sind dafür verantwortlich, dass die ätherischen Formen der toten Körper manchmal über Jahrhunderte fortbestanden. Wenn jemand mumifiziert oder einbalsamiert wurde, der einen schlechten Charakter hatte, bot sein Ätherkörper eine Unterkunft für üble Kräfte. Solche Kräfte nehmen den Ätherkörper in Besitz, greifen die Menschen an und bewirken Unheil. Im Westen ist dies eine allgemeine Erfahrung. Das Thema „Dracula“, das im Westen sehr bekannt ist, enthält viel Wahrheit. Auch in den Angriffen, die einige Forscher bei der Untersuchung ägyptischer Mumien erlebten, ist viel Wahrheit enthalten.

Die negativen astralen Auswirkungen der Beerdigungen sind zu zahlreich, um sie hier ausführlich zu behandeln. In großen Städten macht sich inzwischen ein Platzmangel bemerkbar. Deshalb geht man dort jetzt zu einem System über, bei dem die toten Körper in mehreren Reihen übereinander beerdigt werden. Vom wissenschaftlichen und gefühlsmäßigen Standpunkt her ist das noch schlimmer. Verbrennung des toten Körpers ist die entscheidende Lösung, für

die man eintreten sollte, und seine Verbrennung innerhalb von 24 Stunden ist höchst wünschenswert. Falls sie aus familiären Gründen oder wegen behördlicher Bestimmungen später erfolgen muss, kann man sie um weitere 12 Stunden aufschieben. Wissenschaftliche Untersuchungen in diesem Zusammenhang und die Verbreitung ihrer Ergebnisse sind insgesamt ein großer Beitrag zum okkulten Heilen.

## 6. Verfeinerung des physischen Körpers

Okkultes Heilen erfordert das Verstehen des physischen Körpers und seiner Bedeutung im gegenwärtigen Lebenszusammenhang. Ein physischer Körper, der leichter reagieren kann, kultivierter und verfeinerter ist, schwingt in einem anderen Rhythmus, so wie es im modernen Zeitalter erforderlich ist. Für die aktuellen Herausforderungen des Lebens im neuen Zeitalter wird eine angemessenere Form benötigt. Bei sorgfältiger Beobachtung der Körper zeigt sich, dass die Natur bereits an einer solchen Verfeinerung des physischen Körpers arbeitet. Während es eine unverhältnismäßige Zunahme der Fettleibigkeit gibt, die einen Zuwachs der Krankheiten anzeigt, wachsen auch gesunde Körper heran, die eine angemessene Figur entwickeln. Ein durchschnittlicher Denker der menschlichen Familie widersetzt sich dem Größerwerden des Solarplexus und des Magens, der mit diesem Zentrum verbunden ist. Vielen Leuten ist es wichtig, eine gute Figur ohne vorgewölbten Bauch zu bewahren. Die meisten bemühen sich darum, einen fla-

chen und keinen vorstehenden Bauch zu haben. Dieser Wunsch ist gesund, denn dadurch wird die Spannung des Zwerchfells erhalten. Wenn die Spannung des Zwerchfells bewahrt bleibt, werden Krankheit und Verfall aufgehalten. Die alte Gesundheitswissenschaft legt dar, dass ein erschlafftes Zwerchfell die Tür zu zehn Krankheiten öffnet, zum Beispiel zu Verdauungsstörungen, Gasbildung, Reizzuständen, Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse, der Nieren, der Harn- und Ausscheidungswege, des Atmungssystems usw.

Der Mensch ist hauptsächlich ein mentales Wesen. Verlangen ist seine Betätigung, die ihn trägt und erhält, und deshalb ist er auch ein emotionales Wesen. Die mentalen und emotionalen Zentren beeinflussen die physischen Konturen seines Körpers. Schwere Gedanken, Kummer, Angst und Niedergeschlagenheit können zu einem schweren Körper führen und eingeschränkte Nahrungsaufnahme, Diät halten, häufiges Fasten haben unerwünschte Nebenwirkungen, wenn sie auch die Figur des physischen Körpers den angemessenen Proportionen anpassen mögen. Beim okkulten Heilen wird den Menschen nahegelegt,

dass sie ihre Weisheit am Esstisch erkennen lassen, falls sie gesund werden möchten. Es wäre auch gut, wenn vom Esszimmer harmonische Energien ausgehen würden.

Okkultes Heilen weist die Menschen auch darauf hin, dass es nicht wünschenswert ist, dem physischen Körper zu viel Aufmerksamkeit zu schenken. Stattdessen sollte die Aufmerksamkeit auf den vitalen und mentalen Aspekt der Wünsche und Gedanken gerichtet werden. Trotzdem ist es sehr wichtig, den physischen Körper zu trainieren, und dazu gehören bestimmte Voraussetzungen:

1. Ernährung
2. Reinlichkeit

Viel Wasser innerlich und äußerlich zu verwenden ist eine grundlegende Voraussetzung. Wasser ist das beste Reinigungsmittel. Reines Wasser – innerlich und äußerlich angewendet – reinigt das Körpersystem und auch das Blut. Wasserheilverfahren sind überaus nützlich. Die Menschen sollten lernen, solche Wasseranwendungen in ihr Leben aufzunehmen. Paracelsus war ein großartiger Lehrer im Westen, der durch Wasser heilte. *Âyurveda*

erklärt, wie notwendig es ist, reichlich Wasser zu verwenden. Ein ganzer Band könnte damit gefüllt werden, wie man durch reichliche innere und äußere Anwendung von Wasser den physischen Körper verfeinern kann.

### 3. Täglich ausreichender Schlaf

Man sollte zwischen 22 Uhr und 5 Uhr schlafen. Um den Vitalkörper während des Schlafs zu verjüngen, wird dringend empfohlen, in einem gut belüfteten Zimmer und bei offenem Fenster zu schlafen. Wer in den Tropen lebt, dem empfiehlt *Âyurveda*, unter einem Dach im Freien zu schlafen.

### 4. Täglich Aufenthalt in der Sonne

Man sollte sich bemühen, täglich wenigstens 1 bis 2 Stunden morgens oder abends mit dem Sonnenlicht in Berührung zu kommen, um den Körper mit Lebenskraft zu erfüllen. Es ist allgemein bekannt, dass die Sonnenstrahlen alle Krankheitserreger abtöten und möglichen Krankheiten vorbeugen.

Wenn man den oben genannten vier Erfordernissen entsprechende Beachtung schenkt, wird eine deutlich erkennbare Entwicklung einset-

zen, in der Krankheiten beseitigt werden. Im Laufe weniger Jahre stellt sich Gesundheit ein, und der ganze physische Körper verlagert seine Polarisierung allmählich nach oben. Die Körpermaterie strebt nach Verringerung ihrer groben Qualität und erreicht schließlich die erforderliche Feinheit, um für höhere Schwingungen empfänglich zu sein. Bei diesem Prozess entwickeln sich auch die Gehirnzellen. Die Verfeinerung des physischen Körpers führt zur Beseitigung von Krankheiten und Verbesserung der Gesundheit. Beides ist für den Fortschritt des Menschen wichtig. Die oben genannten vier Maßnahmen sind vernünftig und zweckmäßig. Deshalb müssen alle Gruppen und Einzelpersonen, die für Heilung arbeiten, überall für sie werben.

## 7. Heilung durch Sonnenschein

Okkulte Heilung hat grundsätzlich mit *Prâna*, der Lebenskraft, zu tun: mit ihrer Aufnahme, Umsetzung und Übermittlung in alle Teile des Körpers. Lebenskraft ist die Essenz jeder Existenzebene. Sie existiert jenseits des Körperlichen und erreicht uns durch die Sonnenstrahlen. Man sollte beachten, dass das Leben durch die Sonne und die Sonnenstrahlen kommt und nicht von der Sonne und ihren Strahlen. Nach der Wissenschaft der Weisheit ist die Lebenskraft jene geheimnisvolle Kraft, die von der kosmischen Ebene kommt. Die Lebenskraft belebt und bringt alles im Menschen und im Kosmos in Beziehung zueinander. Sie ist nicht greifbar, aber erkennbar. Durch die Lebenskraft wächst und entfaltet sich die gesamte Welt der Formen bis zu ihrem Optimum. Jede Form zerfällt, wenn sich die Lebenskraft zurückzieht.

Deshalb muss die zukünftige Wissenschaft der Medizin die Punkte kennen lernen, durch die die Lebenskraft in den menschlichen Körper aufgenommen, umgesetzt und weitergeleitet wird.

*Prâna* ist die vitale, magnetische Flüssigkeit, die durch die Sonne ausgestrahlt und in bestimmte feinstoffliche, ätherische Zentren im menschlichen Körper übermittelt wird. Die Übermittlung wird von feinstofflichen Intelligenzen der Luft durchgeführt, die in der Sprache der Schriften „*Devas*“ genannt werden. Diese *Devas* bestehen aus goldenem Lichtschein. Sie können auch eine Orange- und Gelbfärbung haben. Aus diesem Grund wird im *Âyurveda* empfohlen, dass man sich morgens und abends im Sonnenlicht aufhalten soll. Die goldenen Lichtstrahlen verströmen eine mächtige Strahlung, die von bestimmten Zentren im menschlichen Körper aufgenommen wird. Zu ihnen gehört das Zentrum zwischen den Schulterblättern, das Zentrum in der Nähe des Sakralzentrums, das Brauenzentrum usw.

Diese *prânischen* Wesenheiten aus goldenem Licht leben in der Luft über uns. Im Allgemeinen sind sie in den Tropen reichlich vorhanden. Ganz besonders kommen sie in der Luft um Kalifornien vor. Kalifornien ist ein Land mit goldenem Lichtschein. In reiner und trockener Luft können diese Wesenheiten noch stär-

kere Wirkung entfalten. Um sie aufzunehmen, kann man bewusst mit ihnen umgehen. Den Oberkörper sollte man unbedeckt lassen. In den Tropen war dies Brauch von alters her. Für höhere Gesellschaftsschichten und für Frauen wurde Kleidung aus reiner Baumwolle oder reiner Seide empfohlen. Beides behindert nicht die Aufnahme der Lebenskraft. Tatsächlich wird sie durch reine Seide sogar gefördert, und deshalb ist Seide so wichtig. Das Hauptzentrum für die Aufnahme des *Prâna*s ist gegenwärtig das Zentrum zwischen den Schulterblättern.

Je verfeinerter ein menschlicher Körper ist, desto besser kann er *Prâna* aufnehmen. Ein grober Körper widersetzt sich dem *Prâna*.

Okkulte Heilung beabsichtigt, den gewöhnlichen Menschen dazu zu erziehen, dass er Übungen durchführt, die den physischen Körper verfeinern. Dazu gehört auch der Aufenthalt im Sonnenlicht. Man sollte sich nur in den Morgen- und Abendstunden in der Sonne aufhalten und nicht tagsüber, wie es am Strand üblich ist. Wenn man sich zu lange in der Sonne oder in zu starkem Sonnenlicht aufhält, bedroht dies die Gesundheit des Körpers, weil das Sonnenlicht

sehr mächtige und magnetische Strömungen enthält. Sie rauben die Lebenskraft, schwächen den Körper und führen zur Trägheit.

Viele Krankheiten können geheilt werden, wenn der Mensch lernt, sich mit geeigneter Kleidung im goldenen Lichtschein der morgendlichen und abendlichen Sonnenstrahlen aufzuhalten. Wenn die *prânischen* Strahlen freien Zugang zu den Schultern und zum Zwerchfell haben, korrigieren sie die Unterfunktion der Milz. Eine gesunde Milz beugt vielen Magen- und Unterleibsbeschwerden sowie den Krankheiten in dieser Körperregion vor.

## 8. Zwänge und Heilung

Es gehört zur Heilung, innere Zwänge zu beseitigen, denn dadurch werden Enttäuschung und Minderwertigkeitsgefühle neutralisiert. Nachdem solche Empfindungen aufgehoben wurden, verschwinden auch Abnormitäten, und es stellt sich der Normalzustand ein. Gesundheit ist eine andere Bezeichnung für Normalität. Es ist an der Zeit, dass alle, die im Gesundheitswesen arbeiten, jene gesellschaftlichen und traditionellen menschlichen Zwänge erkennen. Häufig beruhen sie auf Aberglauben und nicht auf wissenschaftlicher Erkenntnis.

Das Leben ist nicht richtig abgerundet, bis alle Funktionen seiner Natur ausgebildet wurden. Im Menschen kommt das Leben in dreifacher Weise zum Ausdruck. Es leitet die Natur des Menschen, die wiederum dreifach ist: Ein Teil gehört zum Körper, ein weiterer zum Denken und der dritte zur Seele, dem göttlichen Anteil im Menschen. Alle Seiten müssen herausgearbeitet und erfahren werden. Bleibt die menschliche Erfahrung unvollständig, gibt es auf

jeder Ebene Enttäuschungen. Jede Enttäuschung wirkt sich auf die Gesundheit aus. Körper, Denken und Seele müssen zur Erfüllung gelangen und jeweils den Anteil bekommen, der ihnen gebührt. Dann ist Gesundheit ein natürlicher Zustand.

Von keiner wissenschaftlichen Religion wurde das Zölibat jemals als Tugend auferlegt, weil das Zölibat die Enthaltbarkeit von bestimmten Instinkten und Funktionen fordert, die für das Körperbewusstsein natürlich sind. Wo man solchen natürlichen Instinkten ausweicht, baut sich unmerklich Enttäuschung auf, die zur Krankheit führt.

Manche Leute empfinden zölibatäres Leben von Natur aus als angenehm. Das könnte an übermäßiger sexueller Betätigung in der vorherigen Inkarnation liegen. Die Reise der Seele durch die Leben vermittelt unterschiedliche Erfahrungen. Davon werden einige reichlich erlebt und andere nicht. Der Mensch kehrt in die Inkarnation zurück, um zu erleben, was für ihn unerfüllt blieb. Hat er einen Lebensaspekt ausreichend kennen gelernt, wendet er sich einem anderen zu. Das bedeutet nicht, dass er sich früheren Erfahrungen nicht wieder zuwendet. Er

kommt so lange zurück, bis er erfüllende Erfahrungen auf allen drei Ebenen gemacht hat.

Von diesem Standpunkt aus ist es klar, dass ein natürliches Zölibat zur normalen Veranlagung gehört, während das auferlegte Zölibat den Menschen krank werden lässt. Aus Unwissenheit lehren viele religiöse Leute, dass das Zölibat eine spirituelle Entwicklung anzeigt. Es muss jedoch nicht notwendigerweise so sein.

Fasten, im Zölibat leben und sich von gesellschaftlicher Aktivität fernhalten, sind nicht wirklich Ausdruck der Frömmigkeit, sondern Unwissenheit, die sich den glorreichen Mantel der Religion und Spiritualität umhängt.

## 9. Empfehlungen der okkulten Heilwissenschaft

Im Bereich des okkulten Heilens spricht man von Gemüsen als Mittel, um viele Krankheiten der Menschen zu heilen, die den Kreislauf, die Nieren, die Blase und die Beweglichkeit der Gelenke angreifen. Im *Âyurveda* spricht man von zahlreichen Heilungen durch Gemüse, zum Beispiel durch Blattgemüse, grüne Gemüse und einige Wurzeln. Zusammen mit solchen Gemüsen wird auch die richtige Ausrichtung der emotionalen Natur empfohlen.

Für die zwei Stunden nach Sonnenaufgang und vor Sonnenuntergang werden auch Sonnenbäder in farbigen Kabinen verordnet. Je nach dem Transit der Sonne durch die Sonnenzeichen und der Planetenposition des Patienten werden die entsprechenden farbigen Sonnenbäder genommen.

Um das Kreislaufsystem zu stärken, gibt es regelmäßig Ölmassagen. Zur Nierenreinigung wird häufig Gerstenextrakt getrunken, und zur Reinigung der Blase wird reichliches Wassertrin-

ken empfohlen. Die Gelenke werden durch sanfte Ölmassagen gepflegt, und anschließend macht man dampfende, heiße Umschläge.

Ebenso werden bei Schwachsinn und Idiotie viel Sonnenschein, morgendliche Körperübungen und Kopfstand-*Âsanas* empfohlen. Bei diesen Krankheiten hat sich der Faden, der im Gehirn verankert ist, zurückgezogen, während die Lebensimpulse im Herzen verankert bleiben. In allen Fällen, wo zwar das Leben, aber nicht viel intelligentes Bewusstsein verankert ist, können diese Methoden zweckmäßig angewandt werden, ohne dass man den Patienten Cortisonpräparate und Antibiotika gibt.

Manche Krankheiten treten infolge der Veranlagungen eines Menschen auf. Mit Hilfe der astrologischen Zeichen, dem Zeichen der Sonne und des Mondes, dem aufsteigenden Zeichen sowie durch das 6., 8. und 12. Haus kann man sie erkennen.

Krankheiten der mystischen Schwärmer und stark religiösen Menschen kann man aufgrund der Verkümmern der unteren Zentren aufspüren, da solche Menschen bemüht sind, die höheren Zentren zu erwecken. Infolge ihrer Über-

aktivität leiden solche Leute normalerweise an Blutandrang oder Gefäßstauungen und Entzündungen. Ihnen sollte ein schrittweises Vorgehen anstelle der Überaktivität nahegelegt werden. Im Allgemeinen handelt es sich um überspannte Leute, denen anstelle des emotionalen Zugangs ein ausgewogener Weg zu den Zielen gezeigt werden sollte.

Wer in seiner Familiengeschichte Krebs, Tuberkulose und Syphilis hat, gibt diese Krankheiten normalerweise an seine Nachkommen weiter. Ihnen empfiehlt die okkulte Heilungswissenschaft Goodwill- und philanthropische Tätigkeiten. Wenn Aktivitäten des Herzens zunehmend mehr Bedeutung bekommen, wird diesen Krankheiten keine Energie zugeführt.

Im Bereich des okkulten Heilens sagt man auch, dass Krankheit ein Befreiungsprozess ist. Wenn eine Person durch Schmerz und Leid der Krankheit geht, erfolgt die notwendige Korrektur. Auch wenn Krankheit nicht gern angenommen werden kann, ist es besser, sie so weit wie möglich zu ertragen, ohne allzu viele Medikamente zu nehmen. In der Wissenschaft des okkulten Heilens versteht man Krankheit folgendermaßen:

1. Jede Krankheit ist eine Disharmonie sowie eine unzureichende Ausrichtung und Beherrschung.
  - a) Krankheit ist in allen vier Naturreichen zu finden.
  - b) Krankheit hat reinigende Wirkung.
  - c) Bestimmte Heilungsmethoden sind für die Menschheit ungewöhnlich, und sie haben ihren Ursprung in den Gedanken.
  
2. Krankheit ist eine Tatsache in der Natur.
  - a) Widerstand gegen die Krankheit führt ihr nur Energie zu.
  - b) Krankheit ist nicht nur eine Folge falschen menschlichen Denkens.
  
3. Krankheit ist ein Befreiungsprozess und der Feind alles Statischen.
  
4. Das Gesetz von Ursache und Wirkung regiert die Krankheit, genauso wie es alles andere regiert, was manifestiert ist.

## 10. Die Gesetze

Allgemein geht man davon aus, dass Glaube das Hauptfordernis bei der Kunst des Heilens ist. Doch das ist nicht so. Glaube hat mit der Heilkunst wenig zu tun. Heilung hängt von bestimmten entscheidenden Faktoren ab, mit denen der Glaube nichts zu tun hat. Man kann von einem Patienten keinen Glauben verlangen. Häufig sind Patienten nicht in der Lage, jenen Glauben aufzubringen, den eine Heilung benötigt.

Es reicht, wenn der Patient das Gesetz der Natur sowie das *Karma* akzeptiert, das er sich zuzieht, sofern er dem Gesetz nicht folgt.

Für okkultes Heilen wird Folgendes benötigt:

1. Die Anerkennung des großen Gesetzes von Ursache und Wirkung. Falls man mit gänzlich unaufgeklärten Menschen zu tun hat, ist eine solche Anerkennung nicht immer möglich.
2. Eine richtige Diagnose der Krankheit durch einen fachkundigen Arzt und später durch einen spirituellen Hellseher, sofern diese

Fähigkeit von einem eingeweihten Heiler entwickelt wurde.

3. Der Glaube an das Gesetz des sofortigen *Karmas*. Damit ist von seiten des Patienten oder des Heilers die Fähigkeit gemeint zu wissen, ob es das Schicksal des Patienten ist, dass er geheilt wird oder nicht.
4. Die Bereitschaft anzuerkennen, dass Heilung vom Standpunkt der Seele aus vielleicht nachteilig und grundsätzlich unerwünscht ist. Manchmal werden Leute durch die Kraft des Heilers geheilt, obwohl es ihnen nicht bestimmt ist, wieder ein aktives Leben auf der physischen Ebene aufzunehmen. Diese Behauptung erscheint stark, aber sie ist wahr.
5. Eine aktive Zusammenarbeit zwischen Heiler und Patient, die auf gegenseitigem Verstehen beruht.
6. Eine entschiedene Einwilligung von Seiten des Patienten, alles zu akzeptieren, was der offenkundige Wille der Seele ist. Man könnte sagen, dass er damit eine göttliche Gleichgültigkeit bekundet.
7. Die Bemühung von Seiten des Heilers und des Patienten, vollkommene Harmlosigkeit zu

zeigen. Der Wert dieses Bemühens erfordert sorgfältiges Nachdenken. Dies hat grundsätzlich mit der Beziehung der beiden Beteiligten zu ihren Mitarbeitern, Kollegen und Verwandten zu tun.

8. Die Bemühung von seiten des Patienten (falls er dafür nicht zu krank ist), jene Aspekte und Eigenarten in seiner Natur in Ordnung zu bringen und richtig zu stellen, die der richtigen spirituellen Erkenntnis entgegenwirken könnten. Dies ist eine der Bedeutungen, die in der Redewendung von „der Arbeit der Wiederherstellung“ verborgen sind. Es ist jedoch nicht die wichtigste Bedeutung dieses Ausdrucks.
9. Die wohlüberlegte Beseitigung von Eigenschaften, Gedankenabläufen und Wünschen, die den Einstrom spiritueller Kraft behindern könnten. Diese Kraft kann die Seele enger mit dem Körper in den drei Welten zusammenschließen und einen erneuerten Lebensausdruck eröffnen, oder sie kann die Seele mit dem Ursprung, aus dem sie hervorkommt, vereinigen und ein erneuertes Leben auf den Seelenebenen einleiten.

Daher betrifft dies die Beziehung des Patienten zu seiner Seele.

Beim okkulten Heilen muss man über diese Aspekte nachdenken.

## 11. Das grundlegende Dreieck der Gesundheit

Arbeit, Ernährung und Ruhe bilden das grundlegende Dreieck, das der Mensch in einem bestimmten Rhythmus aufbauen muss. Fehlt in diesen Punkten der Rhythmus, wird die innere Gesundheit angegriffen, und diese Beeinträchtigung wird sich schließlich auch im Äußeren niederschlagen. In der modernen Zeit haben die Menschen im Zusammenhang mit diesen grundlegenden Funktionen den Rhythmus verloren. Für jede Disharmonie gilt eine Tablette als Lösung. Man nimmt Tabletten bei Kopfschmerzen, bei Magenproblemen, um die Periode aufzuschieben, für eine bessere Verdauung, zum Abführen, zur Empfängnisverhütung und – das ist das Schlimmste – man nimmt sogar Tabletten, um einzuschlafen. Schlaftabletten sind so normal geworden, dass die Leute sie ebenso beiläufig schlucken wie ein Pfefferminzbonbon oder Schokolade.

Der Schlaf ist das beste Geschenk der Natur an den Menschen. Auf keinen Fall kann er es

sich leisten, ihn zu stören. Der Schlaf stellt den menschlichen Normalzustand wieder her. Er nährt das System, da er die unregelmäßig arbeitende Gedankenmaschine in ihren Ursprung absorbiert. Für alle, die nicht schlafen können, stellt das Denken eine Bedrohung dar. Wenn das Denken eine Bedrohung ist, lässt es den Menschen nicht schlafen. Es bringt Unruhe in den Magen und in jedes Organ unterhalb des Zwerchfells. Sind Magen, Leber und mit ihnen verbundene Organe in Unordnung geraten, beeinträchtigen sie die Organe über dem Zwerchfell. Beispielsweise kann Gas im Magen das Atmungssystem behindern. Wird im Magen zu viel Säure gebildet, greift sie die Speiseröhre an. Ist das untere System in Unordnung geraten, beeinträchtigt es das System über dem Zwerchfell und führt zur Schlaflosigkeit.

Wenn das Atmungssystem gestört ist, kommen Angst und Unruhe herein und rauben dem Menschen noch mehr seinen Schlaf. Leidet man längere Zeit unter Schlaflosigkeit, zum Beispiel eine oder zwei Wochen, kann dies zu Depressionen führen. Das bedeutet, die Krankheit dringt in tiefere Schichten vor und bringt nun

das Denken durcheinander, das anfänglich das Körpersystem in Mitleidenschaft gezogen hatte. Ärger, Gereiztheit, Heftigkeit und zusammenhangloses Reden resultieren aus der Depression. Dann wird es schwer, die betreffende Person in einen Normalzustand zurückzuführen.

Es entspricht dem gesunden Menschenverstand, dass der Mensch für seinen regelmäßigen Schlaf sorgt. Um jeden Tag den gesundheitlichen Normalzustand wiederherzustellen, wird eine Schlafenszeit von 6 bis 8 Stunden empfohlen. Wer schlecht schläft, sollte sogleich mit natürlichen Mitteln für angemessenen Schlaf sorgen, das heißt, den Arbeits- und Essensrhythmus verbessern. Zudem sollte er auf richtige Verdauung und ordnungsgemäßen Stuhlgang achten. Außerdem sollte er dafür sorgen, dass sich im Magen keine Gift- oder Kohlenstoffe ansammeln. Es ist überaus wichtig, täglich den Magen, das Verdauungs- und Ausscheidungssystem zu beobachten. Auf alle genannten Punkte muss man Acht geben.

Kümmert man sich nicht um diese grundlegenden Dinge, führen sie gewöhnlich zur Schlaflosigkeit. Man sollte sie nicht mit Schlaf-tabletten behandeln. In extremen Fällen der

Depression werden Schlaftabletten als Erste Hilfe betrachtet. Jedoch in anderen Fällen, wie den oben genannten, führt die Einnahme von Schlaftabletten zur Schwerfälligkeit des Gehirns und Abstumpfung des Nervensystems, und dies hat wiederum eine Schwäche in den Armen und Beinen zur Folge sowie einen schwachen Blutkreislauf, Appetitlosigkeit, Herzklopfen und grundlose Ängstlichkeit.

Der Mensch muss erkennen, dass er es sich nicht leisten kann, seinen Schlaf durch unregelmäßige Aktivität zu beeinträchtigen.

Schlaflosigkeit aufgrund von Depression ist eine vollkommen andere Situation. Aber selbst hier sind Schlaftabletten keine Lösung. Dieses Thema wird später noch gesondert behandelt.

Um einen gesunden Schlaf zu bekommen, wird empfohlen, täglich auf Folgendes zu achten:

- Geeignete körperliche Bewegung
- Wasser (3 Liter) und Fruchtsäfte trinken
- Faserstoffreiche Nahrung und Sprossen (gekeimte Hülsenfrüchte) essen
- Regelmäßigen täglichen Stuhlgang
- Morgens oder abends Aufenthalt in der

Sonne; Körperübungen in der Sonne sind empfehlenswert

- Beseitigung der Gase und Giftstoffe durch entsprechende verdauungsfördernde Nahrung
- Viel Gemüse und sehr wenig Hülsenfrüchte und Getreide; Sprossen sind davon ausgenommen
- Tagsüber nicht schlafen; ein Mittagsschlaf von 20 bis 30 Minuten in einem Ruhesessel ist erlaubt,
- Regelmäßige Abstände zwischen den Mahlzeiten; die Zeitspanne zwischen Frühstück und Mittagessen sowie zwischen Mittagessen und Abendessen sollte nicht zu lang sein,
- Spätes Abendessen mit schwerer und kalorienreicher Nahrung soll vermieden werden: zwischen Abendessen und Schlafengehen sollte wenigstens eine Stunde vergehen; eine Tasse heiße oder kalte Milch ist hilfreich.

## 12. Vorbeugen ist besser als Heilen

Okkultes Heilen empfiehlt grundsätzlich Heilung durch kleine Veränderungen in den täglichen Lebensgewohnheiten. Normalerweise heißt es: „Vorbeugen ist besser als Heilen.“ Vorbeugungsmedizin ist der Heilmittelmedizin vorzuziehen. Es ist immer gut der Einnahme von Medikamenten vorzubeugen, falls es einen normalen Weg gibt, um die Gesundheit in Ordnung zu bringen. Viele der normalen Krankheiten, die häufig auftreten, können ohne Medikamente geheilt werden. Dies wird heute von Kinderärzten bei Kindern beobachtet. Kinderärzte verschreiben keine Medikamente gegen Husten, Erkältung oder leicht erhöhte Temperatur.

Beispielsweise war es früher Tradition, Kindern Wasser zu geben, wenn sie Husten hatten. Aus mündlicher Überlieferung wusste man, dass Wasser ein hervorragendes Heilmittel bei Husten ist. Wenn man sehr viel Wasser trinkt, wird der Schleim verdünnt und ausgeschieden. Wasser unterstützt auch den Verdauungsprozess. Durch den Druck des Wassers werden Verdauung und

Ausscheidung gefördert. Dadurch werden ebenfalls Schleim und Husten abgebaut und sogar geheilt. Übermäßige Hitze im Körpersystem wird neutralisiert, Entzündungen gehen zurück, und der Normalzustand stellt sich wieder her.

Husten ist eine natürliche Körperfunktion, um Schmutz und Unreinheiten hinauszuworfen, die sich in den Atmungsorganen zwischen Nase und Lunge angesammelt haben. Wenn man ein Medikament gibt, um den Husten zu heilen, behindert man in vielen Fällen wahrscheinlich die Selbstheilungskräfte des Körpers, und das wird auf lange Sicht Probleme schaffen, zum Beispiel häufige Erkältungen mit Husten, Lungenentzündung, Bronchitis und Nebenhöhlenentzündung. Wenn Husten nicht richtig behandelt wird, führt dies zur Halsentzündung.

Husten, Niesen, Gähnen sind natürliche Körperreaktionen, um Unreinheiten und Schleim auszuscheiden. Werden diese Körperreaktionen durch Medikamente behindert, treten sie nicht nur erneut auf, sondern entwickeln sich sogar zu heftigeren Beschwerden. Wenn es eine natürliche Heilungsmethode gibt, sollten wir an keinerlei Medikamente denken.

## 13. Fettleibigkeit

In den reichen Ländern nimmt die Fettleibigkeit rasch zu. Sie ist zu einem unüberwindlichen Problem geworden. Mittlerweile stellt die Fettleibigkeit einen Unterschlupf für viele Krankheiten dar, z. B. für Rheuma, Arthritis, Diabetes, Bluthochdruck, Herzschwäche, Nierenfunktionsstörungen usw.

Viele Leute denken, dass sie ihr Gewichtsproblem durch das Einhalten einer Diät lösen können. Dies ist ein Trugschluss. Je mehr man Diät hält, desto mehr bringt man das Körpersystem in Unordnung. Wichtig ist eine ausgewogene Methode.

Die Heilung der Fettleibigkeit beginnt auf der Gedankenebene. Hegt der Mensch schwere Gedanken, wandeln sie sich in schwere Energien um und treten als Gewicht in Erscheinung. So ist das okkulte Verständnis. Gedanken voller Kummer und Sorge, Gereiztheit, Angst und Unruhe können das Körpergewicht erhöhen. Aus diesem Grund kann man zunehmen, selbst wenn man in Wirklichkeit weder viel noch unüberlegt

isst. Es lohnt sich nicht, die genannten Energien durch Gedanken zu nähren. Gegenwärtig gibt es viel Furcht und Angst, die zu Sorge und Gereiztheit im menschlichen Leben und Treiben führen. Dieser Ursache des Übergewichts muss man mit dem Wissen von der Philosophie des Lebens begegnen, jedoch wird dies weder in Schulen, noch in Hochschulen, noch zu Hause gelehrt. Überall wird der Mensch darin unterrichtet, wie er zur Erfüllung seines Ehrgeizes und seiner Wünsche gelangen kann. Verlangen ist zum allgemeinen Tummelplatz geworden, auf dem jeder etwas für sich haben will.

Die Philosophie des Lebens lehrt Zufriedenheit, die Einstellung zu helfen und dienstbar zu sein, gemäßigtes Verlangen, eine friedliche Lebensweise und eine heiter gelassene Haltung. Fügt man diese Dimension dem Leben hinzu, folgt daraus ein guter Fluss der Lebensenergien, und der Geist fliegt wie ein Vogel. Dies muss man zu irgendeiner Zeit im Leben lernen, um auf dem Weg zur Krankheit umzukehren.

Es ist paradox, dass es Leute gibt, die sich außerordentlich viel um gesunde Ernährung kümmern und trotzdem krank werden. Sie sind

ganz verrückt nach gesundem Essen und trotzdem krank. Die Ernährung allein macht noch nicht gesund, denn es kommt auch auf das Denken an. Das Denken hat eine mächtige Wirkung, die den Nährwert des Essens zunichte machen kann. Wenn Menschen essen und dabei in ihrem Denken nicht friedlich sind, dann führen sie sich nicht nur das Essen, sondern auch die entsprechende Unruhe zu. Es ist eine uralte Anweisung, dass man nur essen soll, wenn das Denken heiter und freundlich gestimmt ist. Dann wird das Essen in ausgeglichener Haltung aufgenommen und assimiliert. Man sollte nicht essen, wenn man sich in negativen Stimmungen wie Kummer, Sorge, Furcht, Angst, Ablehnung, Hass usw. befindet.

Bevor man sich an den Esstisch begibt, sollte man sich ein wenig vorbereiten. Etwas Humor und Heiterkeit wirken sich auf das Essen magnetisch aus und steigern die Lebensenergie ganz erheblich. Dies ist überaus wichtig. Der moderne Mensch muss wissen, dass negative Stimmungen eine selbstzerstörerische Wirkung haben. „Ärger und Zorn eines Menschen sind sein Feind, die friedliche Haltung ist sein

Schutzschild, das Mitgefühl ist sein Freund, die Heiterkeit ist sein Himmel, Sorge und Kummer sind seine Hölle“, heißt es in einem bedeutenden Sprichwort des Ostens, das schon den Kindern beigebracht wird. Natürlich verhalten sich die Menschen dort auch nicht wesentlich anders als im Westen, wenn es darum geht, dies in die Tat umzusetzen.

In einer Gesellschaft, in der aggressive Konkurrenz, Angst, Unruhe, Eifersucht, Gereiztheit und Ärger aktive Rollen spielen, muss man seinen richtigen Platz finden und mehr in Zufriedenheit als in Konkurrenz leben. Trotzdem kann man mit einer zufriedenen Haltung im allgemeinen Wettstreit bleiben.

Mit einem solchen Zustand des Denkens kann man die Heilung von Fettleibigkeit dadurch versuchen, dass man einigen grundsätzlichen Empfehlungen folgt:

1. Körperliches Selbstvertrauen aufbauen, das bedeutet, man sollte bereit sein, sich für seine persönlichen Dinge zu bewegen und keine physischen Hilfsmittel zu benutzen. Dies ermöglicht häufige Körperbewegung.

2. Körperübungen bewirken einen guten Blutkreislauf und vollständige Nutzung der Atmungsorgane
3. Die Abstände zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten nicht zu lang sein. Zwischen den Mahlzeiten sollten nicht mehr als fünf Stunden liegen. Es ist hilfreich, zwischendurch Wasser zu trinken.
4. Für einen zeitlichen Abstand von zwölf Stunden zwischen dem Abendessen und dem Frühstück des nächsten Tages ist zu sorgen.
5. Im Gehirn gibt es ein Sättigungszentrum, das *Bhukti* genannt wird. Wenn wir mit einem ruhigen Denken essen, hören wir die Mitteilung: „Genug!“ Wir sollten lernen, eine Mahlzeit zu beenden, sobald wir diese Mitteilung bekommen. Zu wenig zu essen, zieht ebenso Folgen nach sich wie zu viel zu essen. Wenn man zu wenig isst, werden Gase gebildet, und entstehende Säuren werden nicht absorbiert. Sie verursachen ein brennendes Gefühl und übersäuern den Magen. Gase und Säuren führen zu zahlreichen weiteren Störungen.
6. In jüngster Zeit stellte die Wissenschaft fest, dass Kohlehydrate nicht zur Fettleibigkeit

beitragen. Bei Leuten, die eine vernünftige Menge von Kohlehydraten verzehrten, ging die Fettleibigkeit zurück. Sie wurden mit anderen verglichen, die auf Diät gesetzt waren. Ein Versuch, der über einen Zeitraum von 60 Tagen ging, führte zu dieser Beobachtung in den USA.

7. Heutige Diätprogramme überall in der Welt, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen, sind gefährlich. Mäßiges Essen in regelmäßigen Abständen mit täglichen Körperübungen und friedlichem Denken sind eine weitaus bessere Antwort auf Fettleibigkeit als übertriebene Diätprogramme mit fettfreien Nahrungsmitteln.

In diesen Angelegenheiten sollte der gesunde Menschenverstand vorherrschen. Aber das ist in unserer Zeit, in der alles so vielschichtig und pseudo-modern ist, etwas Ungewöhnliches.

## 14. Heilung – intelligentes Gleichgewicht

Wenn wir in die Vergangenheit blicken und in die Zeit von Hippokrates zurückgehen, gab es im Westen nur wenig zur Wissenschaft der Gesundheit, obwohl diese Wissenschaft bereits im Osten unter dem Namen *Âyurveda* bereits existierte. In jenen Zeiten glaubte man, dass Krankheit der Zorn der Götter über den Menschen sei. Solche Theorien wurden von den Priestern verbreitet, um die Menschen wie ihre Gefangenen zu halten. Hippokrates brachte gewisses Licht in den Gesundheitsbereich, indem er deutlich machte, dass Krankheit etwas Normales ist und eine normale Ursache hat. Als Erster nutzte er das Wissen der Naturwissenschaften, um Krankheiten zu heilen.

Stets wies Hippokrates auf die Bedeutung der Ernährung während des Heilungsprozesses hin. Dieses Wissen scheint in der modernen Zeit und bei den modernen Behandlungen irgendwo auf dem Weg verloren gegangen zu sein. Heute halten die Ärzte mehr von Medikamenten als von Anpassung der Ernährung, ihrer Quantität

und Qualität. In einer der östlichen Schriften heißt es, dass es keine Krankheit gibt, die nicht durch Anpassung des Essens und Trinkens geheilt werden könnte.

In seinen Arbeiten über die Luft, das Wasser, und über Räume, Orte und Plätze hob Hippokrates deren Bedeutung und Wirkung auf die Gesundheit hervor. Außerdem wies er auf die Auswirkungen der Umwelt auf die Gesundheit der Menschen hin. Heute schenkt man auch der Umgebung kaum Beachtung. Es fehlt fast jedes Wissen im Hinblick auf die Verwendung von Wasser, Luft, Räumlichkeiten und Umgebung für Heilungszwecke. Sogar das Gegenteil ist der Fall: Die Menschen verbergen sich in Wärme- oder Kühlungssystemen. Sie können keinen Winter, keinen Sommer und keinen Regen durchstehen. Es fehlt jegliche Bildung im Gesundheitsbereich, die die Menschen dazu bringt, der natürlichen Umgebung mutig zu begegnen. In Entwicklungsländern haben die Menschen insofern Glück, dass sie sich aufgrund unzureichender Mittel nicht dagegen schützen können. Die Natur gleicht das dadurch aus, dass sie ihnen eine bessere Gesundheit schenkt als jenen, die wohlha-

bend sind. Aus diesem Grund geht Wohlstand manchmal mit Krankheiten einher.

Hippokrates lehrte die Menschen, stets das Gleichgewicht der Lebenskraft aufrecht zu erhalten. Nachdrücklich empfahl er ihnen, dafür zu sorgen, dass ihr Körper nicht zu heiß, zu kalt, zu nass oder zu trocken ist. Gegenüber der Krankheit hatte er im Wesentlichen einen vorbeugenden Ansatz, das heißt, er befürwortete neben intelligentem Gebrauch von Luft, Wasser und Umwelt eine angemessene Ernährung, Erholung und Körperübungen.

Es mag paradox erscheinen, dass die Gesundheitswissenschaft in Indien schon vor 10000 Jahren Krankheit als Unausgewogenheit von Aktivität und Untätigkeit sowie als Unausgewogenheit der inneren Qualitäten des Menschen erkannte. Die menschliche Energie arbeitet als Dreiheit. Wenn der Wille hervortritt, wird die Energie dynamisch, und wenn der Wille zurückgeht, wird die Energie inaktiv. Im Menschen ist der Wille zu wünschen, zu handeln und etwas zu erreichen in verschiedenen Formen vorhanden. Ist dieser Wille überaktiv, führt er zu einer bestimmten Unausgeglichenheit, und wenn er nicht genügend aktiv ist, führt er

zu einer anderen Art der Unausgeglichenheit. In manchen Lebensaspekten sind die Menschen überaktiv und in anderen Aspekten nicht aktiv genug. Dadurch entsteht eine dritte Art der Unausgewogenheit, die eine Mischung aus den ersten beiden Formen ist.

Diese drei wichtigsten Unausgewogenheiten beeinträchtigen den Atemrhythmus, den Blutkreislauf und die Lebenskraft auf drei verschiedene Weisen. Als Maßnahme zur Wiederherstellung der Gesundheit galt immer die Wiederherstellung des rhythmischen Gleichgewichts. Im Osten wurde die innere Harmonie des Lebens stärker hervorgehoben, während im Westen die äußere Anpassung an die Jahreszeiten und die Umgebung betont wurde. Akute Erkrankungen, die nur kurze Zeit dauern, werden einer Störung des Lebens von außen zugeschrieben, während chronische Krankheiten als Störungen betrachtet werden, die von innen kommen.

Zusammengefasst: Heilung bedeutet, die Lebenskraft ins Gleichgewicht zu bringen und zu normalisieren, nachdem sie entweder durch innere oder äußere Einflüsse in Unordnung geraten ist. Ärzte

und Heiler müssen die natürlichen Ursachen der Unausgewogenheit untersuchen, bevor sie mit einer Behandlung beginnen. Sie müssen die natürliche Ursache des Ungleichgewichts im Patienten verstehen, da der Vater der modernen Medizin sagt, dass Krankheit eine natürliche Ursache hat. Diese natürliche Ursache kann im Patienten selbst oder außerhalb von ihm liegen.

## 15. Lebensqualität gegenüber Krankheit

In der Weisheitslehre wird oft die Frage gestellt: Was nützt es, wenn ein Mensch nach seiner Genesung zu seiner früheren Lebensweise zurückkehrt? Vom Standpunkt der Weisheit aus ist es sinnlos, wenn der Mensch seine Lebensweise nicht ändert, nachdem er von einer schweren Krankheit genesen ist. Nach jeder Genesung von einer ernsten Erkrankung muss das Leben besser gestaltet werden. Von nun an muss es gesünder werden. Das Leben muss nach jeder Genesung eine bessere Qualität bekommen.

Jede tiefgehende Krankheit ist eine Mitteilung. Sie ruft zu einem Leben auf, dessen Qualität sich ein wenig erhöht hat. Man sollte auf die Qualität des Lebens achten. Es reicht nicht, nur auf die Qualität des Essens zu achten. Man muss erkennen, dass die Person geheilt wird und nicht ihre Hülle.

Üblicherweise geht man davon aus, dass Krankheiten wie Krebs, Arthritis oder Diabetes erblich bedingt sind. Darin liegt wohl eine gewisse Wahrheit, aber man kann sich vor die-

sen Krankheiten schützen und ihnen vorbeugen, indem man schon den Kindern sehr früh die rechte Disziplin vermittelt.

Qualität, Qualität, Qualität! So lautet der Ruf der Weisen. Bis heute sind sie jedoch wie Rufer in der Wüste. Es ist an der Zeit, dass die Menschen aufhören zu reden und anfangen, an der Qualität des Lebens zu arbeiten. Es reicht nicht, nur Bescheid zu wissen, sondern es ist zwingend notwendig zu handeln.

„Krebs ist die Geißel der Menschheit, und diese Krankheit breitet sich unvermeidlich aus. Gegen Krebs kann man vor allem durch vorbeugende Maßnahmen etwas tun. Wer kein Fleisch isst, keinen Alkohol trinkt, keinen Tabak, keine Drogen usw. zu sich nimmt, wer seine psychische Energie rein hält, wer seinen Magen in jeder Jahreszeit einmal mit Wasser, Milch und Fruchtsäften reinigt, braucht sich um Krebs keine Gedanken zu machen“, sagte ein Meister der Weisheit in alter Zeit. Es lohnt sich auszuprobieren, ob dies zutrifft.

Dies ist eine Maßnahme, die alle Heiler und Ärzte bei ihren Patienten durchführen sollten.

## 16. Unsichtbare Krankheiten und ihre Heilung

In Bezug auf die Gesundheit gibt es eine unbekannt Dimension. Im Allgemeinen bleibt es unbemerkt, dass die Menschheit in Strömungen lebt, die sich kreuzen und sehr schädlich sind. Auf der Gedankenebene, die die Menschen umschließt, gibt es einen gewaltigen Krieg der Gedanken, der schlimmer ist als alle Kriege auf der physischen Ebene. Wer die Dimension der Gedankenebene kennt, wird – wenn er zu wählen hat – den physischen Krieg vorziehen. Auf der physischen Ebene kommen die Waffen aus einer Richtung, die man erkennen kann. Wenigstens weiß man, aus welcher Richtung man von den Waffen getroffen wird. Dementsprechend kann man Schutz vor ihnen suchen oder zum Gegenangriff übergehen. Aber wie kann man sich schützen, wenn die Waffen aus unerwarteten, unbekannt Richtungen von unsichtbaren Feinden kommen? Einem einzigen Feind, wie groß er auch sein mag, kann man viel besser entgegentreten als unzählig vielen,

unsichtbaren Feinden. Natürlich sind sich die Menschen dieser drohenden Gefahr nicht bewusst, aber sie sind fortwährend von ihr betroffen.

Hoher Blutdruck, Gehirnblutungen, die Plage der Hautallergien, Krebs und die Krankheiten durch Anspannung und Stress, wie z. B. Diabetes, und die Depressionserkrankungen werden durch die kriegerischen Kräfte der Gedanken-ebene verursacht, die in das menschliche Körpersystem einsickern.

Diesem unsichtbaren Feind gegenüber kann man sich dadurch abschirmen, dass man sich eine positive Bewusstseinshaltung einprägt sowie beständige Heiterkeit und Freude pflegt. Freude ist eine besondere Weisheit. Selbst den Weisen fehlt häufig die Freude. Viele weise Menschen sind mit anderen Dingen beschäftigt und von der Freude oft weit entfernt. Nur sehr wenige wissen, dass Freude die beste subtile Medizin ist, um den subtilen Feinden der Gesundheit entgegenzutreten. Es ist wirklich weise, wenn wir lernen, voller Freude zu sein. Dies ist die erste Weisheit, die wir in Bezug auf die Gesundheit und alle anderen Dinge des Lebens

lernen sollten. Ein freudig gelebtes Leben ist über alle Maßen würdig.

Früher übertrugen viele weise Lehrer und Heiler Freude, um unheilbare Patienten zu heilen, die anschließend in starkem Selbstvertrauen leben, gute Leistungen erbringen und somit die Vorherrschaft ihrer Krankheit aufhalten konnten

## 17. Der Planet und die Krankheiten

Die esoterische Wissenschaft weist darauf hin, dass alle Formen der Lebewesen aus der Materie dieser Erde gebildet sind. Die Atome des dichten physischen Körpers aller Lebewesen und auch der Menschen bestehen aus der Materie dieser Erde. Die Erde ist ein sich entwickelnder Planet und hat deshalb auch seine Mängel. Sein inneres Leben leidet an gewissen Blockaden. Infolgedessen hat sein materieller Körper die entsprechenden Unzulänglichkeiten. Jene Theologien, die sagen, dass es eine Art Strafe ist, auf der Erde geboren zu werden, haben somit in gewisser Weise recht. Der Planet entwickelt sich, und auch die Lebewesen auf dem Planeten entwickeln sich. Ebenso wie der Planet legen die Lebewesen die dichte Materie ab und schreiten vorwärts zur weniger dichten, feinstofflicheren Materie. Je dichter die Materie ist, desto eher finden Krankheiten in ihr Unterschlupf. Je leichter die Materie ist, desto besser fließt das Leben und baut eine stabilere Gesundheit auf.

Natürlich kommen die Krankheiten des Planeten auch im dichten Körper der Lebewesen vor. Diese Krankheiten, die von der Erdmaterie ausgehen, wirken sich auf den dichten physischen Körper aus, aber sie beeinflussen nur die physischen Atome des Körpers. Auf die subjektive Seite des Menschen, z. B. auf seine emotionale und mentale Verfassung, haben sie keinen Einfluss, ebenso wenig wie auf seine Psyche. Deshalb können sie in keinen Zusammenhang mit dem menschlichen Verhalten gebracht werden. Solche Krankheiten, die von dem Planeten ausgehen, entstehen im Inneren des planetarischen Lebens. Sie haben eine direkte ausstrahlende Wirkung auf die einzelnen Atome der Körper auf dem Planeten. Diese Krankheiten bewirken eine Irritierung und Reizung des physischen Körpers. Ein moderner Arzt ist derzeit nicht in der Lage, zwischen diesen Krankheiten und den anderen Krankheiten zu unterscheiden, die im inneren Mechanismus der Patienten entstehen. Im Wesentlichen sind diese Krankheiten fremde Reizfaktoren. Die meisten Hautallergien gehören in diese Kategorie, aber es gibt auch Infektionen und ansteckende Krankheiten, die nicht dazu zählen.

Da den physischen Atomen unseres Planeten Mängel anhaften, ist ihr Lebenszyklus ebenfalls begrenzt. Dies ist einer der Hauptfaktoren, der das Altern und Sterben des physischen Körpers bestimmt. Der innere Mensch ist ohne Alter. Er ist uralte. Im Lauf der Zeit wächst sein Körper heran, verfällt und stirbt, weil die Lebensdauer der Atome begrenzt ist.

Eine weitere Art von Krankheiten, die aufgrund menschlicher Verantwortungslosigkeit vom Planeten ausgeht, sind Epidemien, die nach jedem großen Krieg einen gefährlichen Einfluss auf die Menschheit ausüben. Zweifellos besitzt der Planet eine enorme Aufnahmefähigkeit, aber er hat seine Grenzen. Die Nachwirkungen eines Krieges stellen eine solche Begrenzung dar, die zum Ausbruch von Epidemien führen. Vor allem Europa litt durch zwei große Kriege unter Epidemien. Bis heute hat sich der Kontinent noch nicht von dieser Anfälligkeit erholt, obwohl es umfangreiche wissenschaftliche Kenntnisse zur Eindämmung von Epidemien gibt. Eine Epidemie ist eine Ausschreitung der Natur.

Eine dritte Art der Erkrankung, die aus dem Planeten entsteht, beruht auf menschlicher Un-

wissenheit. Seit unermesslich langer Zeit werden die Körper von Menschen und Tieren in der Erde begraben, und deshalb ist der Erdboden von Keimen durchdrungen. Die Wissenschaft hat noch nicht erkannt, dass diese Keime zur Entstehung von Krankheiten in subtiler Form führen. Im Erdboden und im Untergrund sind Keime von uralten, unbekanntem Krankheiten zu finden.

Von der Natur war es nie vorgesehen, dass tote Körper im Erdboden begraben werden. Tierkörper zerfallen zu Staub, der von den Sonnenstrahlen und vom Wind gereinigt wird. Die Sonne verursacht Tod und Leben. Mit ihrer trockenen Hitze können die Sonnenstrahlen Bakterien abtöten. Feuchtigkeit und Dunkelheit lassen aus den beerdigten Körpern Krankheiten entstehen. Würden alle Nationen generell die toten Körper verbrennen, dann könnten die Krankheiten sehr zurückgehen und die Welt würde gesünder werden.

## 18. Erbkrankheiten

Es gibt einen falschen Glauben, dass die *karmischen* Verpflichtungen und Neigungen im Keim des Lebens und der feststofflichen Materie zu finden sind, die zum Zeitpunkt der Empfängnis zusammengeführt werden. Daher würden die Erbkrankheiten vom Vater und der Mutter übertragen. Das ist jedoch nicht der Fall. Die inkarnierende Seele bringt ihre Eigenschaften mit, die dann im Lauf der Zeit hervortreten. Veranlagung und Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten gehören zur Seele und kommen nicht von den Eltern.

Aufgrund ihrer Eigenschaften bringt die inkarnierende Seele ihre schöpferische Arbeit und ihre spezielle Konstitution hervor, zu der die ausgewählten Eltern die entsprechenden Neigungen beitragen. Mit anderen Worten: Eine erbliche Krankheit kommt nicht von den Eltern, sondern aus dem Menschen selbst. Ihre Übertragung erfolgt nicht durch die Eltern, sondern durch eigene Charaktermerkmale, die aus früheren Gewohnheiten entstanden sind. Den Eltern kann dafür keine Schuld gegeben werden.

Jede Krankheit ist ein Lernprozess. In seinem Bemühen, mit der Krankheit fertig zu werden und mit ihr umzugehen, nimmt der Mensch neue und bessere Gewohnheiten an, durch die seine charakterlichen Merkmale langsam neutralisiert werden. Auf diese Weise schreitet die Seele von Krankheit zu Gesundheit und von Unwissenheit zum Wissen fort.

Die Natur bietet Gelegenheiten, damit man lernen und sich verändern kann, und für solche Veränderungen sind die Inkarnationen gedacht. Wer lernt, verändert sich zum Besseren. Wer nicht lernt, lebt weiterhin im selben Zustand von Krankheiten und Unwissenheit. So lautet die uralte Weisheitslehre in Bezug auf Erbkrankheiten.

Alle wünschenswerten und nicht wünschenswerten Charaktereigenschaften begleiten die Person weiterhin, die durch den Tod den Körper verlässt. Im Kausalkörper werden sie aufbewahrt, um in der nächsten Inkarnation erneut hervorzutreten. Es ist genauso wie beim Samen eines Baumes. Er enthält die Eigenschaften des Baumes. Wenn der Same ausgesät wird, wächst ein Baum mit den gleichen Merkmalen wie

der vorherige Baum, und seine Früchte schmecken so wie die Früchte des früheren Baumes. Auch der Mensch kommt mit denselben Charakterzügen zurück, die er im vorherigen Leben hatte. Auf dieser Wahrheit, die in der Natur maßgebend ist, beruhen unterschiedliche Charaktereigenschaften bei Geschwistern. Manchmal entwickeln sich Geschwister sehr unterschiedlich. Das liegt an ihren individuellen Charaktereigenschaften, aber nicht an den charakterlichen Merkmalen ihrer Eltern. Von der Natur werden den Personen, den Seelen, viele Inkarnationen angeboten, sodass sie ihre unerwünschten Charakterzüge überwinden und erfüllte Persönlichkeiten werden können. Dieses Gesetz in der Natur wird als „Entwicklungsgesetz der Menschheit“ erklärt.

Erbkrankheiten können nur durch Berichtigung im innersten Verhalten behoben werden. Von der Medizin können sie nicht geheilt werden. An diesem Punkt hilft die *Yoga*-Disziplin. Und zum Schluss: Nichts hilft, solange der Mensch sich nicht selbst helfen will.

## 19. *Karma* und Heilen

Alle okkulten Heilungsgesetze sowie die entsprechenden Methoden sind möglich, soweit sie innerhalb des *Karma*-Gesetzes zulässig sind. Wie okkult ein Heiler auch sein mag – er kann nicht alles und nicht jederzeit heilen. Das *Karma*-Gesetz entscheidet über die Heilung, aber nicht der Heiler oder die Heilungstechnik. Es erübrigt sich darzulegen, dass bestimmte Personen nicht geheilt werden, wie sehr ihnen auch mit normalen und okkulten Heilungsmethoden geholfen werden mag.

Grundlage aller Heilungsarbeit ist der Energiefluss. Er muss gleichmäßig sein. Falls die Energie zu reichlich oder zu spärlich fließt, verursacht sie Krankheiten. Dies sind die beiden Hauptursachen für die Entstehung von Krankheiten. Deshalb sollte jeder, der am Heilen interessiert ist, dies beachten und einen ausgeglichenen Energiefluss ermöglichen, so wie er benötigt wird. Selbst wenn der Heiler die Fähigkeit besitzt, den Energiefluss ins Gleichgewicht zu bringen, gibt es dadurch nur eine vorübergehende

Heilung. Verlässt der Patient die Gegenwart des Heilers, fällt er wieder in sein ursprüngliches unausgeglichenes Energiemuster zurück. Somit wird die Heilung nicht im Patienten verankert, obwohl sich der Heiler darum bemüht hat. Hier muss der Heiler wissen, dass es ein *karmisches* Gesetz gibt und dass die Heilung nicht erfolgreich sein kann, bis sich das *Karma* erfüllt hat.

In diesem Zusammenhang wird die Astrologie zu einem Werkzeug, mit dessen Hilfe man die Zeitdimension des *Karmas* erkennen kann. Manchmal weist die Astrologie auch auf Abhilfemaßnahmen hin, die eine Heilung ermöglichen. Die Astrologie zeigt auch, ob Heilung überhaupt möglich ist. Wenn der Heiler weiß, dass es keine Heilung geben wird, kann er den Patienten psychisch darauf vorbereiten, das zu ertragen, was unheilbar ist. Das Annehmen der Krankheit ist die Hälfte der Heilung. Wenn der Patient weiß, dass seine Krankheit nicht zu heilen ist, und wenn er lernt, sie als eine Art vergeltenden Ausgleich zu akzeptieren, spart er wenigstens Energie und Geld, die er ansonsten auf der Suche nach Ärzten und Medikamenten ausgeben würde.

Eine weitere Dimension *karmischer* Verbindlichkeiten sind misslungene Diagnosen über längere Zeit. Auch dies kann man bei Patienten beobachten. Trotz aller zur Verfügung stehenden Einrichtungen und Möglichkeiten wird zu Anfang keine richtige Diagnose gestellt. Man bekommt falsche Auswertungen, sodass die Heilungsbemühung erfolglos bleibt. Wenn die Zeit der Heilung kommt, stellen sich die richtigen Gedanken ein.

Es gibt noch einen weiteren Faktor, der im Zusammenhang mit dem *Karma* in Betracht gezogen werden kann. Wie weit ist ein Kind für seine Lebensbedingungen verantwortlich? Manche werden in kränklichen und andere werden in gesunden Familien geboren. Manche werden in wohlhabenden und andere werden in sehr armen Verhältnissen geboren. Die Wohlhabenden bekommen die beste Ernährung, die Armen jedoch nicht. Genauso werden manche in Familien geboren, in denen die Grundsätze der Gesundheit zum normalen Leben gehören. Andere werden in Familien geboren, in denen man kaum etwas über die Gesundheit weiß. Bis man das *Karma* als prädisponierenden Faktor

anerkennt und zugibt, dass es in seiner Macht steht, Angleichungen vorzunehmen, die aus der Vergangenheit zum Vorschein kommen und die Gegenwart beeinflussen, weichen die Antworten der Realität aus.

Man könnte das ganze Fachgebiet der Krankheiten vom Blickwinkel des *Karmas* aus behandeln. Doch im Westen wurden die Menschen in diesem schwer verständlichen Thema nicht unterrichtet, und im Osten wurde es sehr entstellt. Trotzdem bleibt das *Karma* ein hauptsächlichlicher Unsicherheitsfaktor beim esoterischen und exoterischen Heilen. Das Wissen von den Inkarnationszyklen, von der Entwicklung der Seelen und von den Zeitzyklen wirft viel Licht auf das Gebiet von Gesundheit und Heilung. Die Heiler täten gut daran, sich solches Wissen anzueignen.

## 20. Magnetisches Heilen und Heilen durch Ausstrahlung

Okkultes Heilen ist mit zwei Arten des Heilens verbunden. Die eine ist das magnetische Heilen und die andere das Heilen durch Ausstrahlung. In Wirklichkeit ist Heilungsarbeit kluger und wohlüberlegter Gebrauch von Energie, die mit Liebe und zum Nutzen der Menschen angewandt wird.

Beim magnetischen Heilen tut der Heiler zwei Dinge. Er ruft Heilungsenergien in sich hinein und übermittelt sie durch das entsprechende Zentrum an die Patienten. Mit vollem Bewusstsein zieht er die Krankheit heraus, indem er die Kräfte, welche die Krankheit hervorrufen, in sich aufnimmt und an das Feuer des Sonnenlichts weitergibt. Im selben Maße wie der Heiler Heilungsenergien hereinruft, sollte er in der Lage sein, sie für die Heilung von Krankheiten zu verwenden. Er sollte sich auch darum bemühen, die Krankheit herauszuziehen, wenn er die Heilungsenergie übermittelt. Es reicht nicht, nur Heilungsenergie zuzuführen. Ganz bewusst sollte der Heiler die Kräfte herauszie-

hen, die für die Krankheit verantwortlich sind. Er sollte auch nicht vergessen, die herausgezogene Krankheit an die Hitze des Sonnenlichts weiterzuleiten. Falls der Heiler dies nicht tut, könnte er jene Kräfte in sich binden. Bei ihrem Bemühen, andere Menschen zu heilen, werden die Heiler deshalb oft krank. Das liegt daran, dass sie nicht wissen, wie sie die herausgezogenen Krankheitskräfte auflösen können.

Die Menschen benutzen Wasser, Feuer und Luft, um die Krankheitskräfte aufzulösen. Als beste Methode zur Beseitigung dieser Kräfte hat man ihre Auflösung im Feuer gefunden. Deshalb entzünden die Heiler ein Feuer und geben die herausgezogenen Krankheitskräfte hinein. Das Feuer verzehrt alles und befreit den Heiler von jenen Kräften. Ein solches Feuerritual kann so durchgeführt werden, wie der Heiler es braucht, entweder täglich oder wöchentlich. Für diesen Zweck gelten Sonntage und Donnerstage als günstig.

Manche Heiler verbrennen regelmäßig vor und nach den Heilungen Kampfer an dem Platz, wo sie heilen. Das ist eine weitere Methode, um die herausgezogenen Krankheitskräfte zu verbrennen. Andere zünden ein Licht an und

schauen in die Flamme. Noch andere verbrennen Sandelholz. So gibt es viele Möglichkeiten, um sich abzuschirmen, während man heilt. Normalerweise wäscht man sich jedes Mal die Hände, nachdem man sich um einen Patienten gekümmert hat. So halten es im Allgemeinen die Allopathen.

Das magnetische Heilen erfordert die Verbindung von Seele, Herz, Gehirn und Händen. Nachdem diese Verbindung hergestellt wurde, kann der Heiler die lebenspendende Heilungskraft auf den Patienten herabströmen lassen.

Für eine Heilung durch Ausstrahlung wird eine Verbindung zwischen Seele, Gehirn, Herz und aurischer Ausstrahlung benötigt – die Hände werden zum Heilen hierbei nicht gebraucht. Dann strömt die Seele zum Patienten hin, entfaltet ihre Kraft, und durch die Aura des Patienten spricht dessen Seele darauf an. Über die Tiefe der Heilung entscheidet die Strahlungskraft des Heilers.

Für beide Heilungsarten ist es wichtig, dass der Heiler sich mit seiner eigenen Seele verbinden kann. Als Seele zu wirken ist das Ziel des Heilers. Er sollte mehr im Seelenbewusstsein als

im Persönlichkeitsbewusstsein leben. Folgt der Heiler einem Meister der Weisheit, kann er die Gegenwart des Meisters in sich hineinrufen und so die benötigten Heilungsenergien empfangen.

Wenn sich ein Heiler entschlossen hat, mit seiner Arbeit zu beginnen, kann er sich für die magnetische oder für die ausstrahlende Methode entscheiden.

Im Allgemeinen wird magnetisches Heilen empfohlen, wenn der Heiler mehr in der Persönlichkeit als in der Seele lebt. Falls er in seiner Natur und seinen Fähigkeiten fortgeschritten ist, wird das Heilen durch Ausstrahlung empfohlen. Die erste Heilergruppe handhabt die *prânische* Energie, und die zweite Heilergruppe geht mit Seelenenergie um, die der *prânischen* Energie weit überlegen ist.

Es kann auch eine sehr fortgeschrittene Heilungsmethode angewandt werden, bei der der Heiler mit gleicher Leichtigkeit Seelenenergie oder belebende *prânische* Kraft einsetzt. Zum Heilen gehört jedoch eine entsprechende Disziplin, egal welche Methode angewandt wird.

## 21. Die Grundlagen für spirituelles Heilen

Man sollte mit aller Bescheidenheit akzeptieren, dass in der Welt gegenwärtig keine wahre Methode des spirituellen Heilens gelehrt wird. Doch es gibt Personen von ausreichender Reinheit, die als Übermittler des spirituellen Heilens dienen können, falls jene, die wirklich nach dieser Art des Heilens suchen, genügend Interesse aufbringen und bereit sind, die notwendige Disziplin auf sich zu nehmen.

Die Disziplin für Heilungsschüler ist ebenso streng wie jene Disziplin, die vom großen Eingeweihten Pythagoras auferlegt wurde. Er forderte eine streng vegetarische Lebensweise, Schweigen und Beschäftigung des Gehirns mit wissenschaftlichem und systematischem Denken.

Heute interessieren sich die Menschen für esoterische Themen. Sie möchten darüber hören und Bescheid wissen, aber sie wollen das Gehörte nicht anwenden. Der bloße Wunsch, gute Sachen zu kennen, ist ein schönes Hobby. Nicht einmal einer von Tausend wendet das

Wissen tatsächlich an. Schon bevor sie es praktizieren, haben die Leute zu viele Fragen.

Spirituelles Heilen besteht nicht in der Anwendung bestimmter Techniken. Es sind auch nicht bestimmte Gebetsformen, es ist keine Hypnose und auch nicht irgendein unbestimmter Glaube des Heilers und des Patienten. Spirituelles Heilen liegt kurz über den rein mentalen Ebenen und ist nicht bloße Bestätigung oder Stimulierung auf der Mentalebene des Willens eines Patienten.

Wahres spirituelles Heilen beruht auf gewissen umfassenden Prinzipien, die vollkommene gedankliche Akzeptanz erfordern. Der Schüler muss viel lernen und die wahre Bedeutung und Funktionsweise des Ätherkörpers kennenlernen. Im Ätherkörper und seiner Tätigkeit liegt der Schlüssel zu allen Problemen, die der grob-physische Körper durchmacht. Auch der Ätherkörper ist physisch, aber er besteht aus feinstofflicher Materie. Es ist leichter, das Feinstoffliche als das Grobstoffliche zu verbessern. Wenn das Feinstoffliche korrigiert wurde, berichtigt es nach und nach das Grobstoffliche. Das Grobstoffliche ist nur ein Niederschlag des

Feinstofflichen. Im Feinstofflichen ist ein Entwurf oder ein Muster des Ätherischen enthalten. Genauso wie das Muster eines magnetischen Stroms das Muster des Eisenstaubs bestimmt, so legt auch das ätherische Muster des Menschen seine physische Form fest. Veränderungen im Ätherischen führen zu Veränderungen im physischen Körper.

Wenn das benötigte Verstehen der ätherischen Ströme und Zentren des Körpers gewonnen oder – um es genau zu sagen – wenn auf diesem Gebiet Erfahrungen gesammelt wurden, hat das Auflegen der Hände oder das Bewegen der Hände über dem Patienten eine Bedeutung. Ansonsten sind dies inhaltsleere Handlungen.

Es gibt drei grundlegende Prinzipien, die der Heiler erleben muss, damit er umfangreiche Unterstützung bei der Heilungsarbeit erhalten kann.

Der planetarische Äther ist ein Ganzes. Es ist ein ununterbrochener, durchgängiger planetarischer Ätherkörper. In diesem Ätherkörper existieren die Ätherkörper des Heilers und des Patienten. Der planetarische Äther ist wie das Meer, in dem der Körper des Heilers und des Patienten nur zwei von zahllosen Ätherkörpern

der Lebewesen sind. Sie sind wie die Wellen des Meeres und somit integrale und wesenhafte Bestandteile.

Folglich besteht eine unzerbrechliche Beziehung zwischen dem Ätherkörper des Heilers und dem Ätherkörper des Patienten. Normalerweise erkennen die sogenannten Heiler dies nicht, da sie sich nicht als Erstes darum bemühen, sich jene Disziplin anzueignen, mit deren Hilfe sie den Äther wahrnehmen können. Haben sie dies einmal erkannt, kann diese untrennbare Beziehung für eine entschlossene und klar ausgerichtete Verbreitung der Energien zum Heilen genutzt werden.

Wenn die Beziehungsbahnen aufgebaut sind, können sie viele verschiedene Energiearten leiten. Viel kann dem Patienten vom Heiler übermittelt werden. Zu diesem Zweck muss der Heiler ein selbstloser Arbeiter sein und fast wie ein Heiliger leben!

Nur wenige sind bereit, ein heiliges Leben zu führen, während viele bereit sind, unvorbereitet zu helfen!

## 22. Eine einfache Heilungsmethode

Als erste, vorausgehende Technik einer wahren spirituellen Heilung sollte man die Heilungsenergien anrufen und sie dem Patienten übermitteln. Dabei geht man folgendermaßen vor:

- Man ruft die Heilungsenergien aus der umgebenden Natur in das eigene *Âjnâ*- oder Brauenzentrum.
- Wer einem Meister, Christus, Buddha oder irgendeiner spirituellen Quelle folgt, kann die Energien aus dieser speziellen Quelle anrufen.
- Alle Energien, die auf diese Weise ins *Âjnâ*-Zentrum gerufen wurden, sollte man in sich bis zum Herzzentrum aufnehmen. Sie können entweder gedanklich in das *Âjnâ*-Zentrum des Patienten weitergeleitet werden oder dadurch, dass man das Brauenzentrum des Patienten ein paar Sekunden lang berührt.
- Danach sollte man sich vorstellen, wie die Energien aus dem Reservoir der Heilungsenergien zum eigenen *Âjnâ*, zum eigenen Herzen, zum *Âjnâ*-Zentrum des Patienten

und über dessen Herzzentrum zu seinem kranken Bereich geleitet werden.

- Man sollte sich auch vorstellen, wie die Energien die Krankheit heilen und wie die kranke Energie sich in die Umgebung verflüchtigt.
- Dieses Verfahren kann man 16 bis 24 Minuten lang auf den Patienten anwenden. Danach kann man dem Patienten ein Glas Wasser zu trinken geben.
- Vor und nach jeder Heilungssitzung kann der Heiler Kampfer verbrennen, um die kranke Energie zu verbrennen.

Auf einer fortgeschrittenen Stufe des Heilens kann der Heiler feststellen, welches ätherische Zentrum für die Krankheit des Patienten verantwortlich ist und diesem Zentrum Energien zuführen, indem er den richtigen Farbton und Klang vorschlägt. Dafür muss er über die ätherischen Zentren Bescheid wissen, die die Grundlagen der Drüsen sind. Im Allgemeinen bringt der Mensch durch sein Verhalten das Sakralzentrum, den Solarplexus, das Herzzentrum und das Kehlzentrum durcheinander. Man muss sich um diese Zentren kümmern und

sie durch richtiges Verhalten, richtige Einstellung, richtige Ernährung und richtige Heilungsmethoden pflegen. Die ersten Aspekte müssen anerzogen und der letzte muss erarbeitet werden. Folglich muss ein Heiler Gesundheit lehren und heilen.

## 23. Eine weitere Heilungsmethode

Es gibt eine weitere wirkungsvolle Heilungsmethode, die im Folgenden dargelegt wird.

- Der Heiler sollte regelmäßig die Kräfte der Heilungsenergie in sich hineinrufen, damit es ihm möglich wird zu heilen.
- An Montagen, Donnerstagen, Freitagen und Sonntagen sollte der Heiler viel Zeit darauf verwenden, die Heilungsenergien anzurufen. Mond, Jupiter, Venus und Sonne sind für das Heilen hilfreich. Neptun arbeitet durch Venus und Mond. Uranus arbeitet durch Jupiter, Sonne und Mond. Daher sind diese Tage wichtig.
- Die Seele des Heilers kann im Herzen positioniert werden, sodass er die Energien aus der Umgebung über das Kopf- (*Sahasrâra*) und Brauenzentrum (*Âjnâ*) aufnehmen kann. Durch tägliche Meditation kann er das Herz regelmäßig mit Heilungsenergien füllen. Das Herz sollte so voll gefüllt sein, dass er das Überfließen des goldenen Scheins, der Farbe der Heilungsenergie, spürt.

- Dann können die Heilungsenergien bewusst vom Herzen mit Hilfe der Vorstellungskraft in die Hände und Augen verteilt werden. Der Heiler sollte sich auch vorstellen, dass sein Inneres von dem goldenen Lichtschein erfüllt und dass er außen ebenso von ihm umgeben ist. Der Heiler sollte voller Vertrauen sein, dass er die Energien durch seine Hände, seine Blicke und seine Gedanken verteilen kann.
- Danach sollte er die Energien zum Brauenzentrum des Patienten leiten, sodass dieser die Heilungsenergien empfangen kann. Dies soll er vom Herzen aus, mit Blicken und dem Daumen seiner rechten Hand, der das Brauenzentrum des Patienten berührt, tun. Auf diese Weise wird das Dreieck zwischen der Seele des Heilers, dem Heiler auf der physischen Ebene und der Seele des Patienten vollständig aufgebaut.
- Nach 24 Minuten kann er den Patienten dem Zentrum des Dreiecks anvertrauen und für den Fluss vom Zentrum zum Patienten sorgen. Er kann auch für vier bis sechs Minuten Energie übermitteln, bis die Heilungsenergie von selbst fließt.

Es findet die folgende Dreiecks-Heilungsarbeit statt:

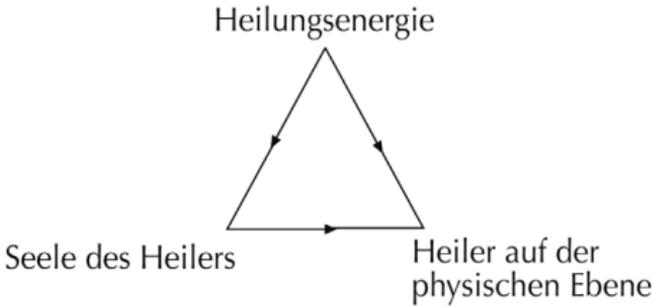


Abb. 1

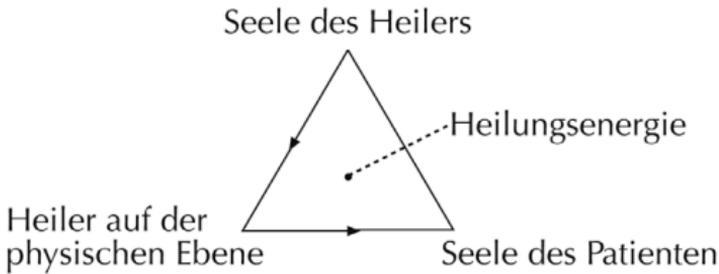


Abb. 2

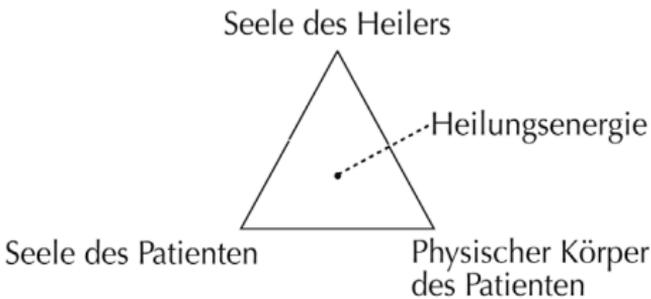


Abb. 3



Abb. 4

Zusammen führen die obigen Dreiecke zu dem Dreieck, das in der Abbildung 1 gezeigt wird.

Wenn das Energie-Dreieck problemlos funktioniert und vom Brauenzentrum des Patienten eine Reaktion erfolgt, kann der Heiler stärkere Energien anrufen, um sie zu übermitteln. Dies kann er durch einen Willensakt oder mit Hilfe eines *Mantras* tun.

## 24. Ein Hinweis und eine Warnung

Teilen und Verteilen sind die Schlüsselworte für jeden Heiler, der lernen möchte, spirituell zu heilen. Einige Gesetze und Techniken des Heilens wurden in den vorausgehenden Kapiteln dargelegt. Aber wenn diese Gesetze und Techniken, die ein bestimmtes Heilungsschema voraussetzen, wirksam werden sollen, muss sich der Heiler eine bestimmte Lebensweise angewöhnen. Heilen ist eine Lebensweise. Sie fordert vom Heiler Reinheit auf der körperlichen, emotionalen und gedanklichen Ebene sowie Mitgefühl, Verständnis und Liebe zu den Kranken. Außerdem verlangt sie von ihm die Bereitschaft zu heilen, unabhängig von seinen Sprechzeiten. Das Heilen muss das grundlegende Ziel und die wichtigste Tätigkeit in seinem Leben sein. Alle anderen Betätigungen müssen dem Heilen untergeordnet werden. Mit anderen Worten: Heilen verlangt vollständige Hingabe.

Um noch einmal die Idee des Teilens und Verteilens aufzugreifen: Sie ist der Grundgedanke für das allgemeine Wohlergehen jedes Men-

schen, und von einem Heiler wird diese Qualität ganz besonders verlangt. Nur durch die richtige Verteilung der Energie werden die Krankheiten des menschlichen Körpers geheilt. Das ist ein Gesetz. Ein Heiler benötigt die Heilungsenergien nicht nur für seine Gesundheit, sondern auch für das Wohlbefinden jener, die mit ihrer Gesundheit von ihm abhängig sind. Somit bilden Teilen und Verteilen das Grundprinzip jeden spirituellen Heilens.

Der Heiler muss darauf achten, dass er alles, was ihm gegeben wird, teilt, um das Leben zu fördern. Im selben Maße wie er heilt, sammeln sich Dinge auf allen drei Ebenen um ihn an. Er muss dafür sorgen, dass sie mit Leuten geteilt werden, die weniger Glück haben. Folglich soll er abgeben und nicht festhalten. Von den höheren Ebenen bekommt er ebenso viel wie er abgibt. Aus diesem Grund ist er gut beraten, andere Menschen an Dingen, die sich um ihn sammeln, teilhaben zu lassen und auch Gefühle in angemessener Weise, zum Beispiel mit Kindern, zu teilen. Hohe und erleuchtende Gedanken sollte er mit Gleichgesinnten teilen, und er sollte auch die Weisheit des Heilens teilen. Ebenso täte er

gut daran, diese Weisheit und Lebensweise jenen zu vermitteln, die von ihm lernen möchten.

Folglich muss ein Heiler Besitz, Gesundheit und Weisheit verteilen. Dies sind bestimmte Grundlagen, die wir in Abständen wiederholen müssen, damit es auf dem Weg kein Abschweifen, Abweichen oder gar Rückschritt gibt. Ein wahrer Heiler behält einen einfachen Lebensstil. Um es theosophisch zu formulieren: Im Leben eines Heilers sollte der spirituelle Wille langsam und fortschreitend den eigennützigen, persönlichen Willen beherrschen.

Durch die obige Darstellung erkennt der Leser, dass die Gesetze des Heilens relativ einfach sind und ein Heiler erfolgreich arbeiten kann, wenn er sich jener Lebensweise anpasst, die von einem Heiler verlangt wird. Heute sind viele an Techniken, aber kaum an der Lebensweise interessiert. Solange man kein Interesse an ihr findet, sollte man sich lieber vom Heilen fernhalten, damit man sich bei dem Versuch, die Patienten zu heilen, nicht ihre Krankheiten zuzieht.

## 25. Liebe – das wichtigste Instrument

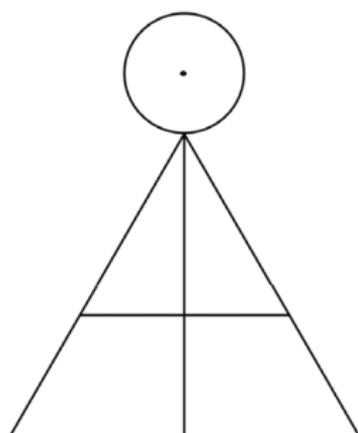
Wer nicht lieben kann, der kann auch nicht heilen. Liebe bildet die Grundlage des Heilens. Liebe ist das beherrschende Gute. Die Liebe, von der wir beim Heilen sprechen, ist jene Energie, die durch reinen Willen, Wissen und Aktivität aus der Seele strömt. Solche Liebe verzeiht und neutralisiert sogar den Hass. Nur wer die Liebe der Seele erlebt, kann ein wahrer Heiler sein.

Ein wahrer Heiler kann nicht hassen. Hass lenkt und verbreitet Krankheit. Liebe fließt, um den Hass zu neutralisieren. Die Liebe Christi neutralisierte den Hass. Dies ist der Schlüssel zu seinen Wunderheilungen. Er besiegte jeden Hass und wurde zum Symbol göttlicher Liebe. Dies ist jedem Lehrer möglich, der zugleich ein Heiler ist, und so lebte auch Pythagoras. Zu allen Zeiten veranschaulichten Eingeweihte spirituelles Heilen, das eine Übermittlung der Seelenliebe ist. Die Kraft dieser Liebe beherrscht die Kraft des Hasses und der Eifersucht.

Liebe und Hass sind die zwei Pole des weltlichen Menschen. Es gibt Dinge, Orte und Per-

sonen, die er hasst und die er liebt. So zeigt sich die doppelte Natur des Menschen. Wer ein Heiler sein möchte, muss diese Dualität überwinden. Solange ein Heiler im Bereich der Dualität lebt, kann er jene reine Seelenliebe nicht übermitteln. Die Seele des Menschen steht über der Dualität des Lebens. Der Heiler muss sich als Seele erkennen, die durch die Dreiheit des Willens, des Wissens und der Aktivität wirkt. Ebenfalls muss er die Seele in allen Formen sehen, die ihn umgeben, da alle Formen aus der Seele und ihrer Dreiheit gebildet sind. Man hat festgestellt, dass sogar Atome einen negativen Pol (das Elektron), einen positiven Pol (das Proton) und einen neutralen Pol (das Neutron) haben. Diese dreifache atomare Aktivität hat ihr Zentrum (den Atomkern). Es ist das Zentrum der Seele. Vom Atom zum Menschen, von der Ameise bis zu Abraham sind daher alle Wesen Seelen mit einer dreifachen Aktivität. Soweit jemand in dieser Seelenenergie lebt, hilft ihm die ihn umgebende Dreiheit zu heilen.

Ein Heiler sollte über das folgende Symbol meditieren, um Seelenenergie, die Energie der Liebe, anzurufen.



Daher gilt für einen Heiler das Gebot, die Seele zu sehen, die Seele zu hören und als Seele zu arbeiten. Solange er dies nicht gelernt hat, kann er nicht über der Dualität stehen, und solange er nicht über der Dualität von Gut und Böse steht, kann er nicht heilen. Heilen ist im Wesentlichen Übermittlung von Seelenenergie durch die Augen, die Persönlichkeit und das Herz. Ein anderer Name für Seelenenergie ist „die Kraft der Liebe“.

## 26. Die alte Kunst des Heilens

Die klassische Anweisung für jeden Heiler ist, dass er zum Patienten eine verständnisvolle Beziehung herstellen muss, wenn er erfolgreich heilen will. Ein Heiler sollte so viel Einblick haben, dass er die Nöte des Patienten richtig einschätzen kann. Dafür muss er lernen, in den Bereich des Herzens einzutreten. Er sollte den Patienten warm und herzlich ansprechen, um ihm zu ermöglichen, sich psychisch zu öffnen, und er sollte lernen, verständnisvoll zu sprechen. Der Heiler muss erkennen, dass Liebe die Grundlage des Verstehens ist. Auf dem Fundament der Liebe muss er verständnisvoll sprechen, um das Herz des Patienten zu öffnen und von Herz zu Herz hören. Für jegliche Heilungsarbeit muss er diese Herzlichkeit als Weg aufbauen.

Dann sollte der Heiler das Denken des Patienten öffnen, damit er die Gedanken des Patienten lesen kann. Ihm sollte klar sein, dass hinter jeder Krankheit eine Energieblockade steckt, die durch blockierende Gedanken, Gefühle usw. entstanden ist. Ist die Herzlichkeit erst einmal

aufgebaut, wird der Patient kooperativ. Er öffnet sein Denken und spricht frei. Somit benötigt der Heiler die Fähigkeit zu sprechen und zu denken.

Außerdem sollte er sich regelmäßig darin üben, sich als Seele mit der Seele des Patienten zu verbinden. Wenn eine Verbindung der Seelen besteht, kann der Heiler in die Lebenskraft des Patienten eintreten. Dies ist für eine vollkommene Heilungsarbeit erforderlich.

In einem alten Buch heißt es: „Von Seele zu Seele sind beide eins. Von Punkt zu Punkt muss der Heiler mitfühlend mitleiden. Von Ort zu Ort stellen Heiler und Patient fest, dass sie miteinander verbunden sind, und auf diese Weise führt der zweifache Energiestrom zur Heilung.“

Dieser Spruch ist eine genaue und vollständige Darstellung der Kunst des Heilens. Auf diese Weise heilen alle Wissenden.

Zum Heilen gehören folglich die Ausrichtung des Herzens, des Denkens und der Lebenskraft sowie eine Technik der Energieübertragung. Mit Hilfe dieser Technik kann der Heiler

1. erkennen, welches ätherische Zentrum betroffen ist und die Krankheit verursacht sowie
2. Energien aus seinem *Âjnâ*-Zentrum übertragen.

Dabei geht der Heiler folgendermaßen vor: Erfährt er durch sein verständnisvolles Nachfragen, dass der Solarplexus des Patienten das angegriffene Zentrum ist, dann sollte er

- zuerst Heilungsenergien in sein eigenes *Âjnâ*-Zentrum rufen,
- sie dann in seinen eigenen Solarplexus weiterleiten,
- seine Identität mit der Seele des Patienten verbinden und
- die Heilungsenergie aus seinem Solarplexus in den Solarplexus des Patienten übermitteln.

Dies ist eine fortgeschrittene Technik des Heilens, die von wahren Heilern angewandt wird. Sie haben die Wirkungsweise der ätherischen Zentren in sich sowie die Energie der Liebe, des Mitgefühls und des Verstehens in sich erkannt. Von solchen Heilern wird auch erwartet, dass sie gelernt haben, wie man denken und liebevoll sprechen soll.

## 27. Darm-Syndrom

Amöbiasis, Magenverstimmung, Verstopfung, Gasbildung, Durchfall, Erbrechen und Geschwüre im Mund sind alle auf eine Ursache zurückzuführen: das Darm-Syndrom. Man weiß einfach zu wenig darüber, was man essen sollte, wie man essen sollte, wann man essen sollte, wieviel man essen sollte und mit welcher inneren Einstellung man essen sollte. Außerdem hängt die oben genannte Symptomatik mit unzureichender Flüssigkeitszufuhr zusammen.

Dem Wissen, was und wieviel man essen und trinken sollte, wird große Bedeutung beigemessen. Aus Erfahrung weiß jeder, welche Nahrungsmittel zu seiner Körperbeschaffenheit passen, was er leicht verdauen kann, was nahrhaft für ihn ist und welche Ernährung seinen Körper leicht und aktiv erhält. In Bezug auf seinen Körper sollte jeder wenigstens die Mindestkenntnisse haben.

Ebenso sollte man grundsätzlich die Abhilfemaßnahmen kennen, durch die man über die Ernährung leichte Unpässlichkeiten, die von Zeit zu Zeit auftreten, beseitigen kann, um die

Einnahme von Medikamenten zu vermeiden. Falls man leichte Magenbeschwerden hat, sollte man nur Wasser zu sich nehmen. Dadurch wird der Magen innerhalb von 24 Stunden wieder in Ordnung gebracht.

Im *Âyurveda* heißt es: „Nichts essen und nur Wasser trinken ist bei weitem die beste Medizin bei allen Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen.“

Außerdem ist es sehr hilfreich, darauf zu achten, dass man im Laufe des Tages vier bis fünf Liter Wasser trinkt. Die Menge richtet sich nach der Jahreszeit. „Wasser reinigt Götter und Menschen“, sagt die alte Weisheit. Wer vor dem Frühstück zwei Liter Wasser trinkt, einen weiteren Liter zwischen Frühstück und Mittagessen sowie ein bis zwei Liter zwischen Mittag- und Abendessen, hält sich alle Magenkrankheiten fern. Man sollte bedenken, dass der Magen der Entstehungsort der Krankheiten ist. Ein gesunder Magen ist eine starke Grundlage für ein gesundes Leben.

Die Menschen haben sich von natürlichen Heilmethoden entfernt und greifen bei allen simplen Beschwerden, die nur von vorübergehender Natur sind, zu Medikamenten.

Es gibt einen natürlichen Weg zur Gesundheit, der jetzt für den modernen Menschen okkult geworden ist.

## 28. Der Treffpunkt

Okkultes Heilen befasst sich ausschließlich mit dem okkulten Körper des Patienten, aber nicht direkt mit seinem physischen Körper. Eine andere Bezeichnung für den okkulten Körper ist „Ätherkörper“. In der Hauptsache ist Heilen „Anpassung der Lebensenergien“, die durch den Ätherkörper fließen. Daher kümmert sich der Heiler um den Ätherkörper, und der physische Körper ist der letztendliche Nutznießer.

Von der Kehle bis zur Basis enthält der Ätherkörper fünf Zentren, die die fünf Elemente des Körpers steuern. An Krankheiten leidet nur der fünffältige Körper, aber nicht die innewohnende Person. Zum fünffältigen Körper gehören die fünf Elemente, die fünf Sinneswahrnehmungen, die fünf Sinnesorgane und die fünf Handlungsorgane. Er wird von den fünf Pulsierungen des Lebens geführt und erhalten.

Bei der Einatmung fließt Sauerstoff in den Körper, und die Ausatmung stößt den Kohlenstoff aus. Wenn die Luft nach oben stößt, entsteht Druck von innen nach außen. Durch das

Zusammendrücken der Luft gibt es einen Druck von außen nach innen, und die ausgleichende Pulsierung steuert die anderen vier Pulsierungen vom Zentrum aus.

Auf diese Weise wird der fünffältige Körper von den fünf Pulsierungen erhalten, und die fünf Elemente manifestieren sich in einer bestimmten Ordnung durch die fünf ätherischen Zentren.

	1.	2.	3.	4.	5.
Körperzentren ( <i>Chakras</i> )	Kehlzentrum ( <i>Viśuddhi</i> )	Herzzentrum ( <i>Anâhata</i> )	Solarplexus ( <i>Manipûraka</i> )	Sakralzentrum ( <i>Swâdhîstana</i> )	Basiszentrum ( <i>Mûlâdhâra</i> )
Elemente	Äther	Luft	Feuer	Wasser	Materie
Sinne	Gehör	Berührung	Sehvermögen	Geschmack	Geruch
Sinnesorgane	Ohren	Haut	Augen	Zunge	Nase
Handlungsorgane	Sprache	Hände	Beine	Harnwege	Darmtrakt
Pulsierungen	<i>Vyâna</i> (Durchdringung)	<i>Udâna</i> (Aufwärtsschub)	<i>Prâna</i> (Einatmung)	<i>Samâna</i> (Ausgleichlichkeit)	<i>Apâna</i> (Ausatmung)

Die okkulte Wissenschaft legt dar, dass:

- das Kehlzentrum den Äther reguliert,
- das Herzzentrum die Luft reguliert,
- der Solarplexus das Feuer reguliert,
- das Sakralzentrum das Wasser reguliert und
- das Basiszentrum die Materie reguliert.

Unausgewogenheiten bei den fünf Körperelementen werden auf schlechtes Funktionieren der fünf Drüsengewebe zurückgeführt, deren Tätigkeit wiederum auf den fünf ätherischen Zentren beruht.

Die ätherischen Zentren reagieren auf Farbe und Klang. Jedes Zentrum hat seine eigenen Klänge und Farben. Es gibt eine spezielle Art und Weise, mit diesen Klängen und Farben zu arbeiten, um die Zentren kraftvoll zu erhalten. Dann arbeitet der fünffältige Körper gut.

Beim okkulten Heilen werden subtile Energien in den feinstofflichen Körper geleitet, der seinerseits den Drüsen sowie dem Kreislauf- und Atmungssystem Energien zuführt. Das exoterische medizinische System und das esoterische Heilungssystem treffen sich im ätherischen Teil der zwei Seiten des Drüsengewebes. Wenn beide Seiten verstanden werden, gelangt das

Gesundheitssystem zur Erfüllung und wird besser verstanden. Dann sind bessere Heilungen möglich, und es werden viele Rätsel der heutigen Probleme in der Medizin gelöst.

## 29. Heilung von Stauungen

Die esoterische Lehre erklärt, dass die Seele unsterblich ist, während der dreifältige Körper, der aus dem Denken, den Sinnen und der physischen Gestalt besteht, sterblich ist und Krankheit, Verfall und Zerstörung unterworfen ist. Ein Heiler versucht, Seelenenergie in den Körper fließen zu lassen. Dies ist das Wesentliche beim okkulten Heilen. Wird der freie Energiestrom, der von der Seele fließt, behindert und eingeschränkt, setzt sich Krankheit im Körper fest. Im Allgemeinen gibt es in den Patienten starre Hindernisse sowie abergläubische und kristallisierte Denkstrukturen. Sie lassen die Energien nicht fließen. Einerseits muss der Heiler die Seele neu beleben, um es ihr zu ermöglichen, die Energien freizusetzen, und andererseits die Psyche des Patienten durch fortgesetzte Beratungen von den verschiedenartigen Hindernissen befreien und entspannen. Wo es einen vollständigen, ungehinderten Strom von der Seele zu den Zentren gibt, die den Menschen mit Lebenskraft erfüllen, wird vollkommene Gesundheit möglich. Selbst wenn

dieser Strom nur schwach ist, regeneriert er die Gesundheit.

Was sollte ein Heiler tun, wenn er mit einem Patienten zu tun hat, der an inneren Hemmfaktoren leidet? Mit Sicherheit ist der Patient nicht in der Lage, diese zu überwinden. Wenn er es versucht, ist dies naturgemäß ein langer Prozess. Solange er krank ist, kann er weder daran denken noch sich mental darum bemühen, die Hemmnisse zu überwinden. Meist ist der Patient schwach, und es geht völlig über seine Kraft, sich anders zu verhalten, als er es gewohnt ist. Er kann nicht wirklich an der Heilung mitarbeiten. Bestenfalls kann er dem Heiler mit einer positiven Haltung entgegenkommen, um geheilt zu werden, oder er kann sich entspannen und für die Heilung öffnen, denn er möchte seine Krankheit loswerden und angenehm leben.

Einem wahren Heiler genügt es, wenn der Patient aufgeschlossen und empfänglich ist. Solche Aufgeschlossenheit reicht für den Heiler aus, um herauszufinden, in welchem der drei Körper der Patient unter Stauungen leidet.

Entsprechend dem gestauten Bereich kann der Heiler auch erwägen, für die Heilung Farben

und Klänge zu übermitteln. Zur Beseitigung einer Stauung im physischen Körper kann er die Farbe Violett und den Klang *GAM* verwenden. Befindet sich die Stauung auf der emotionalen Ebene, kann er die Farben Rosa, Pink oder Orange und den Klang *RAM* benutzen. Bei einer Stauung auf der Mentalebene kann er Goldorange übermitteln und den Klang *HRIM* anwenden.

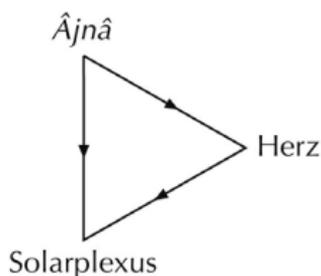
Diese Farben und Klänge stehen in Beziehung zum Basiszentrum, Sakralzentrum und zum Solarplexus. Normalerweise werden Energien von den unmittelbar höheren Zentren jenen Zentren zugeführt, die dies benötigen, sodass alle Zentren, die in Ordnung gebracht werden müssen, richtig eingestellt werden. In diesem Zusammenhang sind die oben genannten Farben und Klänge zu verstehen.

### 30. Der Solarplexus – die „Verrechnungsstelle“

Wenn man über die Kunst des Heilens spricht, geht es dabei vor allem um den Ätherkörper mit seinen sieben Hauptzentren. Der Solarplexus, das Sakralzentrum und die Basis der Wirbelsäule sind in der gesamten Menschheit normalerweise die lebhaftesten Zentren, und von diesen Dreien ist der Solarplexus am aktivsten.

Der Solarplexus befindet sich im Nabel und ist seit den Tagen von Atlantis außerordentlich aktiv. Im atlantischen Zeitalter wurde er auf eine hohe Entwicklungsstufe gebracht. Dieses Zentrum ist in besonderer Weise mit dem Herzen und dem *Âjnâ*-Zentrum verbunden. Es gibt einen Energiefluss vom *Âjnâ* zum Herzen und vom Herzen zum Solarplexus. Der Energiestrom kann auch direkt vom *Âjnâ* zum Solarplexus fließen. Kommt die Energie unmittelbar vom *Âjnâ*, weiß der Mensch nur, was er möchte. Wenn sie den Weg über das Herz nimmt, weiß er auch, was andere möchten. Somit kann die Energie vom *Âjnâ* auf zwei

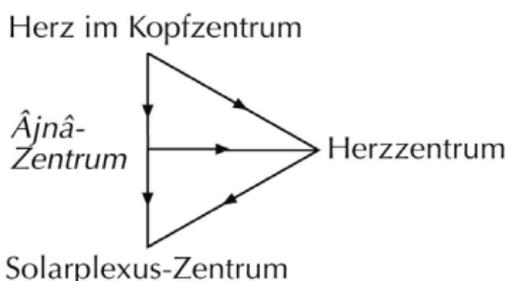
Wegen zum Solarplexus gelangen. Der Weg, auf dem die Energie zum Solarplexus fließt, ist für den Heiler ein Anhaltspunkt. In der folgenden Darstellung wird dies veranschaulicht:



Fließt die Energie direkt zum Solarplexus, hat der Patient die Schwingung verschiedener Farben im Solarplexus, z. B. ein schmutziges Orange. Fließt die Energie über das Herz, ist die Farbe nahezu ein klares Orange. Ein helllichtiger Heiler kann die Qualität des Verlangens im Patienten erkennen. Natürlich ist das Verlangen in der Menschheit etwas ganz Normales. Aber der Heiler kann sehen, ob es gut, egoistisch oder selbstlos ist.

Im Kopfbereich gibt es ebenfalls ein Herzzentrum, das auch mit dem Ajnâ- und dem Herzzentrum verbunden ist. Man nennt es das höhere Herzzentrum. Wenn die Energie vom

Herzzentrum im Kopf zum  $\hat{A}jn\hat{a}$ -Zentrum und zum Hauptherzzentrum fließt, ist sie noch weit-  
 aus erhabener. Dieser Energiestrom kann fol-  
 gendermaßen dargestellt werden:



Ein Heiler sollte wissen, dass es im Kopfzen-  
 trum auch ein  $\hat{A}jn\hat{a}$ - und ein Herzzentrum gibt.  
 Ebenso findet man ein Herzzentrum im  $\hat{A}jn\hat{a}$  und  
 im Herzzentrum ein  $\hat{A}jn\hat{a}$ - und ein Kopfzentrum.  
 Sie sind alle miteinander verbunden und spie-  
 geln sich in den Zentren unter dem Zwerchfell.

Entsprechend dem oben dargestellten System  
 werden die drei spirituellen Energien Wille,  
 Liebe und Licht in den Solarplexus übertragen,  
 und dies kann zu einer starken Belebung füh-  
 ren. Dadurch können alle Krankheiten geheilt  
 werden, die aus dem Solarplexus entstehen.

Die Qualität des Solarplexus spiegelt die  
 Persönlichkeit des Patienten. Er ist ein Ventil für

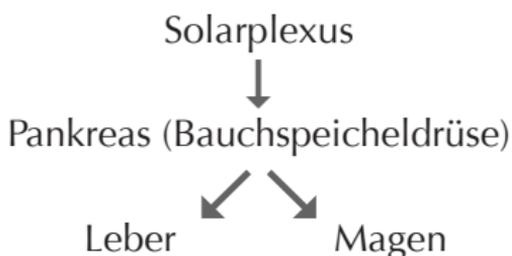
den Ausdruck der Persönlichkeit und ihre Entfaltung in die Welt. Durch dieses Zentrum fließen die menschlichen Wünsche, Bestrebungen, Erwartungen und Sehnsüchte. Im Leben eines Durchschnittsmenschen hat der Solarplexus höchste Bedeutung. Er ist eine „Verrechnungsstelle“ für alle Energien unterhalb des Zwerchfells. Seine Reaktion auf Wünsche, die mit der äußeren Welt zusammenhängen, ist genauso intensiv wie die Beziehung des Herzens zum Göttlichen.

Die heutigen Sehnsüchte, Bestrebungen und Wünsche der Menschheit schießen wie Raketen hoch, und daher ist jegliche Heilung grundsätzlich mit der Beruhigung des Solarplexus verbunden. Im Allgemeinen geht es bei jeder Heilung um diesen Punkt.

Der Solarplexus ist zentraler Faktor des menschlichen Lebens. Er ist der Ausgang, durch den alle Energien des Menschen hinausfließen, und auch der Hauptempfänger für Energien, die von der Welt in den Menschen strömen. Bis die Menschen ihre Wünsche in Streben umwandeln, bleibt er auch ein Instrument, durch das emotionale Energien fließen. Kurz gesagt: Der Solarplexus ist jenes Zentrum, durch das

die Durchschnittsmenschheit lebt, arbeitet und ihr Dasein führt. Für jeden Menschen sind seine persönlichen Wünsche wichtig. Durch seine Ambitionen und Wünsche macht er in der Welt Fortschritte. Infolgedessen ist der Solarplexus das Zentrum, das im Körper am meisten Unruhe bringt. Es ist die primäre Ursache aller Magenprobleme.

Ist der Solarplexus gestört, bringt er die Leber, die Bauchspeicheldrüse und den Magen durcheinander. Aufgrund der Einstellung des Menschen zur Welt und des endlosen Aufruhrs in der Welt befindet sich der ganze Bereich unterhalb des Zwerchfells in fortwährendem Aufruhr. Die Ursachen der Störungen liegen somit in der Persönlichkeit und in der menschlichen Gemeinschaft.



Durch die obige Darstellung wird deutlich, dass die gute oder schlechte Funktion der Bauch-

speicheldrüse, der Leber oder des Magens von der Qualität der Energie im Solarplexus abhängt. Diese drei wichtigen Organe unter dem Zwerchfell werden von den Kräften und Energien des Solarplexus versorgt und ernährt. Dies ist eine wichtige Information für alle, die das Wesen und die Ursache von Magenerkrankungen aus esoterischer Sicht studieren möchten. Wird dieser Tatbestand richtig erkannt und wahrgenommen, führt dies zu einem richtigen Verständnis der Heilkunst. Richtiges Verstehen des Solarplexus, entsprechende Anwendung seiner Energien und Kräfte durch gesundes Verlangen, Denken und Handeln wird zum richtigen Abgeben und Empfangen der in diesem Zentrum konzentrierten Energien führen.

Da der Solarplexus eine Verrechnungsstelle der Energien ist, ermöglicht das richtige Verstehen seiner Funktionsweise eine bedeutende Reinigung der gesamten Magenregion und führt zur Bewahrung der drei lebenswichtigen Organe Leber, Bauchspeicheldrüse und Magen.

Außerdem ist der Solarplexus für den Durchschnittsmenschen ein Zentrum der Synthese. Es ermöglicht, die Persönlichkeit des Menschen zu

integrieren. Eine integrierte Persönlichkeit ist die Grundlage eines harmonischen und gesunden Lebens.

Ein Heiler sollte also über folgende Punkte Bescheid wissen:

1. Welche Ziele hat der Patient?
2. Worauf sind seine Absichten gerichtet?
3. Welches sind seine Leistungen?
4. Welches sind seine Misserfolge?
5. Sind seine Misserfolge emotionaler oder intellektueller Art?
6. Welches ist die allgemeine Eigenart der aufgeführten Aspekte?

Die oben genannten Punkte lassen die Natur der Kräfte und Energien erkennen, die durch den Solarplexus des Patienten arbeiten. Je nachdem, was erforderlich ist, kann der Heiler den Patienten beraten, wie er die Makel entfernen und einen freien, gesunden Energiefluss ermöglichen kann. Dies ist eine Kunst des Heilens.

## 31. Guter Wille – ein Heilmittel

In einer zivilisierten Gesellschaft unterdrücken die Menschen normalerweise bestimmte Handlungen, während die entsprechenden Gedanken und Gefühle in ihnen weiterhin lebendig bleiben. Der Anstand erfordert ein ehrbares Verhalten. Über Reihen von Inkarnationen hinweg hat sich in ihnen ein Verhaltensmuster gebildet, das sich im Lauf der Zeit und durch Lebenserfahrungen schrittweise verändert. Solange ein Mensch kein Meister ist, werden seine Absichten oft von seinem Verhalten überwältigt. Im Allgemeinen unterdrückt man anstandshalber übertriebene Wünsche, Ärger, Vorlieben und Abneigungen sowie emotionale Ausbrüche. Dadurch sammeln sich die entsprechenden Energien in den betreffenden Zentren, z. B. im Milzzentrum und im Solarplexus. Wenn es in einem Zentrum zu einer derartigen Ansammlung kommt, gibt es an dieser Stelle einen Energiestau. In solchen Fällen hat das Anstandsgefühl einen Damm gebaut, aber die Energien entwickeln die Kraft, um sich zu manifestieren. Dies hat in einem bestimmten

Körperbereich eine Energiekonzentration zur Folge, die zu explodieren droht. Das geschieht, wenn Energien unterdrückt werden.

Genauso ist es mit guten Vorsätzen für das Sexualeben und mit allen Gedanken, die sich um die Sexualität drehen. Von fehlgeleiteten Menschen, die glauben, dass Sexualität schlecht und böse sei und dass man nicht einmal von ihr sprechen dürfe, wird sie unterdrückt. Energie folgt der Richtung der Gedanken, und so hat dieses Verhalten zur Folge, dass immer mehr Zellen und Atome magnetisch zu einem Punkt oder einem Zentrum hingezogen werden. Wenn solchen Gefühlen nie Ausdruck verliehen wird, kommt die Kraft, die von der Energie durch beharrlich wiederkehrende Gedanken aufgebaut wurde, zum Ausbruch. Die Folge sind Tumore, Geschwüre und Krebszellen.

Verbot und Unterdrückung werden ebenso wenig als gesunde Gewohnheit betrachtet wie leidenschaftliches Schwelgen. Als goldener Mittelweg gelten eine geordnete Ausdrucksweise sowie das Bemühen, den bestehenden gedanklichen Zustand qualitativ anzuheben. Von den Weisen wird empfohlen, die Gefühle

in edle Bestrebungen und Liebe umzuwandeln. Sich in eine Tätigkeit guten Willens zu vertiefen gilt als Ausweg, um nicht an Magenkrebs, Leberkrebs und ganz allgemein nicht an einer Unterleibskrebsart zu erkranken. Guter Wille ist nichts anderes als tätige Liebe. Handlungen der Liebe kommen als Dienst am umgebenden Leben zum Ausdruck. Auf diese Weise wird den unterdrückten Energien auf erwünschten Wegen Ausdruck verliehen, und man kann die unterdrückende Einstellung überwinden.

Emotionale Personen sind daher gut beraten, wenn sie sich mit Handlungen des Dienens und der Liebe verbinden. Das ist guter Wille.

## 32. Die große Übertragung

Man kann das Leben für besondere Ziele oder für die eigenen Wünsche leben. Setzt man sich für bestimmte Ziele ein, kommt dies aufgrund eines einwandfreien Zusammenspiels der Kräfte und richtiger Aktivität der Gesundheit zugute. Für die Manifestation der Seelenaktivität arbeiten solare Energien, und wenn das Leben für die Wünsche gelebt wird, treten lunare Energien in Aktion, die vom Mond beherrscht werden. Der Mond erbaut Körper, und die Sonne belebt sie. Wünsche gehören zum Körper, edle Ziele gehören zur Seele. Eine Seele ist nichts anderes als eine potentielle Sonne. Ärzte, Patienten und die Menschen ganz allgemein sollten hierüber nachdenken. Wenn man den Unterschied zwischen Lebenszielen und Wünschen an das Leben klar erkennt, wird der Mensch einen Punkt großer Transparenz erreichen.

Die lunaren Baumeister stimulieren den Körper mit Wünschen, sobald sie aktiv werden. Wünsche können zu Krankheiten, Unwohlsein und Tod führen. Werden Ziele angestrebt, sind

die solaren Baumeister aktiv. Dann arbeiten die lunaren Baumeister mit ihnen zusammen und stehen ihnen zu Diensten.

Im Leben großer Menschen kann man beobachten, dass ihr Körper mit ihnen zusammenarbeitete, solange sie sich für einen edlen Plan einsetzten. Nachdem sie ihren Plan erfüllt hatten, verließen sie auch durch irgendeine Krankheit den Körper. Deshalb ist es so wichtig, dass sich die Menschen für edle Ziele einsetzen, um Krankheit fernzuhalten.

Wenn edle Gedanken am Werk sind, steigen die Energien auf. Die Zentren mit den entsprechenden Geweben über dem Zwerchfell – das heißt das Herzzentrum, Kehlzentrum und die Hypophyse oder sogar die Zirbeldrüse (Epiphyse) – werden aktiviert. Durch die jeweiligen Drüsen-Energien der solaren Baumeister sondern sie Sekrete ab, und die Zentren unter dem Zwerchfell übernehmen die Verteilung dieser Energien. Auf diese Weise wird die Brücke zwischen dem Menschen (der Seele) und der Persönlichkeit gebaut. Daraus folgt die Harmonisierung der drei unteren Zentren, die im Allgemeinen die Zentren potentieller Krankheit sind.

Die oberen und unteren Zentren sind folgendermaßen miteinander verbunden:

Âjnâ-Zentrum – Basiszentrum  
(Hypophyse – Nebennierendrüse)  
Kehlzentrum – Sakralzentrum  
(Schilddrüse – Keimdrüsen)  
Herzzentrum – Solarplexus  
(Thymusdrüse – Bauchspeicheldrüse)

In unserer Zeit entstehen die meisten Krankheiten aus dem Solarplexus und dem Sakralzentrum. Wenn diese Zentren an ihre höheren Gegenstücke gekoppelt sind, werden sie gesund. Sie werden abgeschirmt. Der Schlüssel ist die Übertragung der Lebensaktivität von den Wünschen zu edlen Zielen. Heiler, Ärzte, alle Arbeiter im Gesundheitsbereich und Bürgerrechtler sollten auch in dieser Richtung nachdenken, um die Gesundheit für die Menschheit wiederherzustellen.

### 33. Maschine – Mechaniker – Meister

Animalische Vitalität, persönlicher Magnetismus und Seelenstrahlung sind die drei Wege, auf denen Heilung herbeigeführt werden kann. Durch die erste Methode kann der physische Körper erfolgreich geheilt werden. Die zweite und dritte Methode fördern die Heilung der Krankheitsursachen, deren Folgen als die Erkrankung des physischen Körpers betrachtet werden. Okkult ausgedrückt: Krankheiten des physischen Körpers sind nur die Auswirkungen. Die Ursachen liegen in den emotionalen und mentalen Strukturen des einzelnen Menschen.

In alten Zeiten setzte man tief greifende physische Disziplinen ein, um für den Körper die benötigte Reinheit zu erhalten. Mit dem Fortschritt der Menschheit erwarb man das Wissen, wie man den physischen Körper auf intelligente Weise beherrschen und arbeiten lassen kann. Die Handhabung und Zweckbestimmung des physischen Körpers wurden besser verstanden. Mehr und mehr erkannte man den physischen Körper als eine Maschine, und der ein-

zelle Mensch, der den Körper steuert, wurde als Mechaniker betrachtet. Er arbeitet mit der Maschine und kennt sich mit ihren Funktionen genau aus. Wer ohne das entsprechende Wissen mit der Maschine arbeitet, öffnet die Tür für die unterschiedlichsten Betriebsstörungen, die man Krankheiten nennt.

Der Mensch muss ein guter Mechaniker sein, um seine physische Körpermaschine richtig zu handhaben. Das entsprechende Wissen wird heute Persönlichkeitsentwicklung genannt.

Als erste physische Disziplinen gelten:

- angemessene Ernährung
- körperliche Reinlichkeit
- regulierte Sexualität
- sinnvolle Körperübungen
- vernünftiger Umgang mit den Jahreszeiten ohne zu viele Schutzvorkehrungen
- jeden Tag sinnvolle rhythmische Aktivität
- gute Ausgewogenheit zwischen Essen, Aktivität und Ausruhen

Die erste Kategorie für den Neuaufbau der Persönlichkeit umfasst:

- Harmlosigkeit,
- Ausrichtung von Denken, Sprechen und Handeln,
- manipulationsfreie Absichten,
- Beseitigung des Instinkts, Personen, Situationen oder Dinge auszunutzen,
- Nichtannehmen zu großer Vergünstigungen und Verbindlichkeiten.

Die zweite Kategorie für den Neuaufbau der Persönlichkeit umfasst:

- Die Gewöhnung an eine dienstbereite innere Einstellung in jedem Arbeitsbereich, und diese Einstellung hat die Neutralisierung der negativen Emotionen Ärger, Gereiztheit, Sorge, Angst und Bosheit zur Folge.
- Es müssen Gedanken guten Willens, tätiger Liebe und Demut gepflegt werden. Dies gilt als Gegenmittel zu Stolz und Vorurteil, die häufig in der menschlichen Aktivität auftauchen.

Wenn die oben genannten Eigenschaften über längere Jahre kultiviert werden, baut sich die Persönlichkeit neu auf, und der Mensch wan-

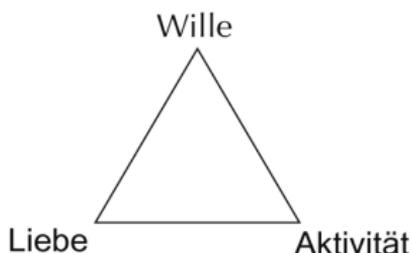
delt sich zu einem wahren Mechaniker, der geschickt mit der Maschine umgehen kann, die wir den menschlichen Körper nennen. Die heiligen Schriften des Ostens, vor allem die ersten Kapitel der BHAGAVAD GÎTÂ, weisen den Schülern den Weg, wie man zwischen dem Körper und seinem Maschinisten unterscheiden kann. Die Schriften gehen sogar so weit zu erklären, dass der Maschinist unsterblich ist und die arbeitende Maschine der Sterblichkeit unterliegt. Ein Maschinist kann mit mehr als einer Maschine arbeiten. Er kann von einer alten zu einer neuen Maschine wechseln. Für Heiler und Patienten ist dieses Wissen von großer Bedeutung.

Soweit sich die Menschen dieses Wissen angeeignet haben, ergänzen sie den animalischen Magnetismus durch einen menschlichen Magnetismus, der auch persönlicher Magnetismus genannt wird. Eine gesunde Maschine in den Händen eines kompetenten Maschinisten ist der optimale Zustand. Wenn sich ein Patient dieses Wissen zu eigen macht, kann er sich selbst heilen, und wenn ein Heiler dieses Wissen erwirbt, kann er zur Heilung der Menschen beitragen – nicht nur durch seinen persönlichen

Magnetismus, sondern auch, indem er das Wissen vermittelt, wie man sich selbst heilt. Dies hilft den Patienten, sich zu Heilern und Arbeitern im Gesundheitsbereich umzuwandeln.

Seelenstrahlung ist die höchste Form des Heilens. Sie wird von Eingeweihten ausgeführt, die wirkungsvoll Lebens- und Lichtenergien übermitteln können. Dies ist der Bereich des okkulten Heilens. Er ist für alle, die die ersten beiden Schritte beherrschen. Sie werden die Meister genannt.

## 34. Heilung – Wille, Liebe und Aktivität



Okkult ausgedrückt hängt die Gesundheit des Menschen von der Qualität des Willens, der Liebe und der Aktivität ab, die er zum Ausdruck bringt. Ihre Qualität zieht den entsprechenden Gesundheitszustand nach sich. Die Willensqualität ist entscheidend für die Art der Atmung und des Schlafs. Ähnlich entscheidet die Qualität der Liebe, die ein Mensch bekundet, über die Beschaffenheit seines Kreislaufs, seines Nervensystems, seiner Herztätigkeit und seine Art, *Prâna* zu assimilieren. Ebenso bestimmt die Qualität der Aktivität eines Menschen die Wirkungsweise seiner Assimilation und Ausscheidung. Eines Tages muss sich die medizinische Wissenschaft über diese okkulten Tatsachen klar werden. Ohne sie kann es in allem,

was die menschliche Gesundheit betrifft, keine nennenswerten Fortschritte geben.

Den Ausgangspunkt aller Nerven-, Kreislauf- und Herz-Probleme kann man im emotionalen Teil der menschlichen Aktivität finden. In unserer Zeit polarisiert sich die Menschheit überaus stark in den Emotionen. Unregelmäßige, unrhythmische und unreine Emotionen greifen den Blutstrom und das Nervensystem an. Durch beide arbeitet die Lebenskraft. Das Kreislauf- und das Nervensystem sind in dieser Zeit größten Belastungen ausgesetzt, und es sieht so aus, als würde dies in Zukunft sogar noch schlimmer werden. Die Menschheit muss lernen, wie wichtig eine geordnete innere Einstellung zum Verlangen, zur Sexualität und zur unüberlegten Anhäufung materieller Dinge ist. Sie muss wissen, dass Harmlosigkeit, nicht-manipulierendes Verhalten, geordnete Sexualität und ausgeglichenes Verlangen nicht nur moralischen, religiösen oder spirituellen Zwecken dienen, sondern auch die Grundlage einer gesunden Lebensweise bilden.

Yoga ist heute in der ganzen Welt bekannt, aber er wird nicht so ausgeübt, wie es von seinem Begründer beabsichtigt war. Werden die

ersten beiden *Yoga*-Stufen genau befolgt, ermöglichen sie den Menschen eine stabile und annehmbare Gesundheit. Zum *Yoga* gehören nicht nur bestimmte Körperhaltungen, sondern es werden auch zehn grundlegende Tugenden vorgeschlagen, die den Menschen zu einer hohen Willens-, Liebe- und Aktivitätsqualität führen.

*Yoga* spricht von:

1. Harmlosigkeit auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene
2. Ausrichtung der Gedanken, Worte und Handlungen aufeinander; sodass eine nicht-manipulierende, transparente Lebensweise daraus entstehen kann
3. geordnetem Sexualleben
4. einer nicht-diebischen Haltung auf der physischen, emotionalen und gedanklichen Ebene
5. einer Haltung der Nicht-Ausbeutung und Nicht-Aggression, die zur fairen Aufteilung der natürlichen Ressourcen unter den Mitmenschen führt
6. Reinheit der Umgebung, in der man wohnt
7. innerer gedanklicher und emotionaler Reinheit

8. einer heiteren Einstellung zum Leben
9. der Fähigkeit, jeden Tag zu lernen
10. dem Erkennen der Einheit des Lebens und der Verschiedenheit seiner Aktivität

Der Begründer des *Yoga* sagt, dass diese Qualitäten einen gesunden Körper schenken, mit dem man *Yoga* ausüben kann. Normalerweise ist die heutige menschliche Aktivität von diesen Grundlagen des Verhaltens weit entfernt. Hier und da gibt es Ausnahmen, aber im Allgemeinen steht die Betriebsamkeit der Menschen im Gegensatz zu allen obigen Grundsätzen der Gesundheit. Alle sportlichen Übungen zur Stärkung der Gesundheit sind mit dem Säubern eines Fußbodens vergleichbar, der dazu bestimmt ist, immer wieder schmutzig gemacht zu werden.

Lernen durch Leiden entspricht der normalen Lebenseinstellung der Menschen. Nur durch schlimme Notlagen werden sie dazu angetrieben, nach Lösungen und Erleichterung zu suchen.

Wie schon erwähnt, arbeitet die Lebenskraft durch das Blut und das Nervensystem. Der Ätherkörper leitet die Lebenskraft aus dem Leben in der Umgebung in das menschliche Körpersys-

tem. Wird jemand durch emotionale Gedanken aus seinen geordneten Bahnen geworfen, unterbricht er den Zufluss der Lebenskraft. Dadurch wird die Tätigkeit des Ätherkörpers angegriffen. Wenn der Ätherkörper nicht richtig arbeitet, übermittelt er nicht mehr genügend *Prâna*. Die meisten Krankheiten des Nervensystems und des Kreislaufs können geheilt werden, indem man jene Lebensgewohnheiten einführt, die in den oben aufgeführten Grundlagen des *Yoga* genannt wurden. Heiler und Ärzte täten gut daran, sich dieses Wissen anzueignen.

Ebenso wichtig ist es, dass Heiler und Ärzte die Gesetze verstehen, die das *Prâna*, seine Ausstrahlung und seinen Magnetismus regieren. Dadurch können Erkrankungen des Blutes, der Arterien und Venen, nervale Beschwerden, mangelnde Vitalität, Altersschwäche usw. geheilt werden.

Wie schon dargelegt, bestimmt die Qualität des Willens, der Liebe und der Aktivität eines Menschen seine Gesundheit. Wird die Liebe aus ihrem unpersönlichen Status personalisiert und auf die eigenen Leute, Orte, Besitztümer und Gedanken begrenzt, dann wandelt sie sich zu

einer niederen Liebe. Von solcher Liebe wird der freie Fluss des *Prâna* behindert. *Prâna* ist reine planetarische Substanz oder eine lebendige Essenz, aus der der Vitalkörper des Planeten besteht. Sie ist auch die Essenz des menschlichen Vitalkörpers. Heilung besteht darin, für das ungehinderte Fließen des *Prânas* zu sorgen. Wenn die *prânische* Energie nicht gut durch die Zentren fließt und sich in einem Zentrum staut, setzen Gesundheitsprobleme ein. Wird die alles durchströmende Liebe persönlich gefärbt und auf einige wenige Personen beschränkt, dann kommt der *prânische* Fluss zum Stillstand. Daher wird Heilung als eine Durchflutung des menschlichen Systems betrachtet, die die geschaffenen, behindernden Blockaden beseitigt. Hierüber müssen sich der Heiler und der Patient Klarheit verschaffen. Dies bezieht sich auf den Liebe-Aspekt des Menschen.

Auch der menschliche Aktivitätsaspekt muss für Heilungszwecke in Betracht gezogen werden. Die Qualität der Aktivität bestimmt die Qualität der Assimilation und Ausscheidung, und die Qualität der Aktivität hängt wiederum von der Gedankenqualität ab. Wenn sich das

Denken ständig um persönliche Annehmlichkeiten dreht, wird es zu einem umwickelnden Vorgang, der dazu führt, dass man sich selbst bindet. Ein solcher Gedankenablauf, durch den man sich selbst bindet, führt zum Stillstand des *prânischen* Flusses und lässt einen Strudel um die betreffende Person entstehen. Dadurch wird der *Prâna*-Fluss beeinträchtigt. Infolgedessen wird das Absondern der Ausscheidungen gebremst, sodass man Verstopfung bekommt, und Verstopfung bildet den Grundstein, auf dem sich Krankheiten aufbauen.

Die Tatsache, dass die heutigen zivilisierten Menschen unter Verstopfung leiden, weist auf die menschliche Neigung zur persönlichen, körperlichen Bequemlichkeit hin. Wenn der Körper mehr und mehr Bequemlichkeit möchte und man auf diesen Wunsch eingeht, führt dies zu körperlichen Kristallisierungen und materiellen Verfestigungen. Der Körper und die Gelenke werden steif. Steife Körper mit unbiegsamen Gelenken nehmen den Menschen, den Innewohnenden, gefangen und lassen kein freies Funktionieren zu. Aus diesem Grund gelten Egoismus und eigene Bequemlichkeit als potentielle Ausgangspunkte von Krankhei-

ten, die eine direkte Auswirkung auf die Assimilierung der Nahrung sowie auf die Aufnahme und das Fließen der *prânischen* Kräfte haben. Gegenwärtig haben Verstopfung und Arthritis in allen zivilisierten Gesellschaften einen unverhältnismäßig hohen Stand erreicht. Okkult ausgedrückt: Zivilisation ist nicht nur zur Verbesserung körperlicher Annehmlichkeiten gedacht. In zivilisierten Gesellschaften können die Menschen weder Hitze noch Kälte, weder Wind noch Feuchtigkeit aushalten. Sie können sich nicht etwas erhöhten oder verringerten Temperaturen und auch nicht einer geringfügig höheren Luftfeuchtigkeit aussetzen. Derartige Wetterbedingungen sind für zivilisierte Personen höchst beunruhigend und unangenehm. Wechselnden Witterungsverhältnissen können sie sich nicht anpassen. Wird körperlicher Behaglichkeit unverhältnismäßig große Bedeutung beigegeben, dann neigt man auf den mentalen Ebenen eher zur Niedergeschlagenheit. Auch dies führt in einen Teufelskreis, der zu Gereiztheit, Kummer und den entsprechenden Krankheiten führt.

Von okkultem Standpunkt aus betrachtet ist Egoismus somit eher ein ungesunder als ein sündiger Zustand. Viele der sogenannten Sünden,

die in den religiösen Wissenschaften erwähnt werden, sind nur ungesunde Gewohnheiten, die zu Krankheit, Verfall und Tod führen. Auf diese Weise ist die Menschheit durch ihre Forcierung des eigenen Wohlstands und Komforts eingeschränkt. Dienst am Leben ringsum gilt als Gegenmittel für diesen erbärmlichen Zustand. Jeder Lehrer, der Wissen vermittelt, tritt für Dienst ein, aber leider wird sogar solcher Dienst als Podest für Selbst-Erhöhung, Anerkennung in der Gesellschaft und die entsprechenden eigenen Vorteile genutzt.

Aktivität steht immer mit Gedanken in Beziehung, und das Denken ist das Produkt unseres eigenen Willens. Gedanken, die sich mit dem Wohlergehen der Umgebung beschäftigen, werden „guter Wille“ genannt. Gedanken, die um das eigene Wohlergehen kreisen, ungeachtet der Auswirkungen auf die Umgebung, sind dem Verlangen zuzuordnen. Mit anderen Worten, erhabene Gedanken entstehen aus dem Willen, und degenerierte Gedanken werden als Wünsche bezeichnet. Solche Wünsche führen zur Krankheit. Wenn Religionen davon sprechen, dass Verlangen Sünde ist, dann ist das nur von

diesem Blickwinkel aus gedacht. Egoistische Wünsche haben einen einwickelnden Verlauf. Gedanken guten Willens haben einen abwickelnden und fließenden Verlauf. Aus egoistischen Wünschen entwickelt sich Krankheit, und durch Gedanken guten Willens wird die Gesundheit wiederhergestellt.

Dies zeigt, dass die okkulte Wissenschaft des Heilens eine Brücke zwischen Religion und Wissenschaft baut. Die Sünde der Religion ist nichts anderes als die Aktivität des Menschen, durch die er sich selbst einwickelt, und das Leiden, das von den Religionen auf die Sünde zurückgeführt wird, ist nichts anderes als die Krankheit, die aus jener Aktivität des Menschen entsteht, durch die er sich selbst umschlingt. In beiden Fällen dominiert Unwissenheit, und das Wissen sollte enthüllt werden. Wille, Liebe und Aktivität sind die wesentliche Dreierheit im Denken des Menschen. Werden sie richtig verstanden, kann sich die Menschheit für eine Reise zu den Tugenden und zur daraus resultierenden Gesundheit vorbereiten. Solange diese dreifache Aktivität eine armselige Qualität hat, bleibt auch die Gesundheit armselig.

## 35. Stufen des Heilens

Der Mensch besteht aus einer Mischung *prânischer* und astraler Energien, und er selbst ist die Seele. Die Summe seiner Gedanken und Emotionen macht die astrale Energie aus. Jeder Mensch ist die Gesamtsumme seiner Gedanken und Gefühlsmuster, die er über Inkarnationsreihen hinweg angehäuft und dabei die notwendigen Erfahrungen gesammelt hat. Erfahrung beruht auf Kontakten. Es ist allgemein bekannt, dass in einer gegebenen Situation jeder Mensch anders denkt und emotional reagiert. Auch seine Wahrnehmungen und Auffassungen unterscheiden sich von denen anderer Personen. Dies liegt an der astral getrübbten Energie, der es an Klarheit und Reinheit fehlt. Es ist wie bei einem reinen Sonnenstrahl, der die verschmutzte Atmosphäre durchquert.

Die zweite Energie, die durch den Menschen arbeitet, ist das *Prâna*, die Lebenskraft. *Prâna* ist reine Energie, die aus höheren Kreisen herabkommt. Im Wesentlichen lebt und bewegt sich der Mensch in ihr. Seine ganze Existenz beruht

auf dieser Energie, die er über die individuelle Astralenergie auch durch die Sonnenstrahlen und den Planeten aufnimmt. Obwohl die *prânische* Energie an sich rein ist, wird sie infolge ihrer Reise durch den Planeten und den Menschen verunreinigt. Der Grund für diese Verunreinigung ist der schlechte Zustand der astralen Energie, die ein Mensch in sich unterhält.

Durch einen Kristall, z. B. ein Prisma, wird ein Sonnenstrahl gebrochen und in die sieben reinen Regenbogenfarben zerlegt, aber wenn der Kristall nicht klar und sauber ist, entstehen durch die Brechung des Sonnenstrahls trübe Farben. Das Prisma der Persönlichkeit eines Menschen ist die Ursache einer klaren oder anders gearteten Lichtbrechung.

Heilung umfasst auch die Reinigung der unreinen emotionalen und mentalen Energie. Sie wird hinausgespült, entweder durch die Übermittlung starker *prânischer* Strahlen oder durch Säuberung der unreinen Astralenergie. Im Allgemeinen betrachtet man die erste Methode als Heilung. Die Säuberung der unreinen Astralenergie ist die zweite Methode und wird durch Lehren bewirkt. Wenn die

Lehrtätigkeit zum richtigen Handeln inspiriert, das zur Erleuchtung oder Entfaltung führt, ist sie ebenfalls ein Weg zur Heilung. Deshalb gelten Lehrer auch als Heiler. Ein durchschnittlicher Heiler arbeitet normalerweise einfach mit der Übermittlung von *Prâna*. Es belebt den Patienten in ausreichender Weise, sodass es ihm möglich wird, die schwächende Krankheit hinauszuspülen. Bei dieser Methode muss der Heiler sehr rein sein, damit er nur reine *prânische* Energien übermittelt. Er muss dafür sorgen, dass seine emotionale Energie sich nicht mit den *prânischen* Energien vermischt, die er weitergibt. Mit anderen Worten, er sollte nur ein leidenschaftsloser Kanal der Heilungsenergien bleiben, sodass sie durch ihn hindurchfließen können, um dem Patienten zu helfen. Bei dieser Methode sind Unpersönlichkeit und leidenschaftsloses Vorgehen notwendig.

Falls der Heiler selbst ein okkulter Schüler von gewissem Rang ist, der eine zuverlässige Reinheit und Klarheit in seiner astralen Energie erreicht hat, kann er auch seine mentale Energie mit der *prânischen* Energie verbinden, um sie dem Patienten zu übertragen. Diese

Heilungsmethode ist wie ein zweischneidiges Schwert, das einerseits die *prânische* Energie des Patienten ergänzt und andererseits dessen unreine astrale Energie reinigt. Verglichen mit den vorher genannten Heilern sind jene, die nach dieser Methode arbeiten, von höherem Rang. In beiden Fällen bleibt Reinheit jedoch stets die wesentliche Voraussetzung.

Abgesehen von diesen beiden Arten gibt es noch eine weitere herausragende Heilungsarbeit. Sie kann von Eingeweihten getan werden, die als Seele arbeiten. Ein Eingeweihter arbeitet von Seele zu Seele. Er stärkt die Seele des Patienten. Dadurch gestaltet sich der Patient selbst neu, so dass er in der Lage ist, die *prânische* Energie besser aufzunehmen. Die Neugestaltung des Patienten ist nichts anderes als eine gesündere, neue Ordnung seiner Gedanken und Gefühle. Es ist die subtilste Heilungsmethode und das letztendliche Ziel jeder Heilungsarbeit.

Eine Heilung durch zusätzliche *prânische* Energie – ohne eine Reinigung des Astralen – hat nur vorübergehende Wirkung. Sie behandelt nicht die Krankheitsursache des Patienten. Die zweite der oben dargelegten Heilungsmethoden

gibt solange keine dauerhafte Heilung, wie der Patient nicht den Willen aufbringt, sich selbst mit Hilfe der Lehren, die von dem Heiler kommen, zu reinigen. Bei der zweiten Methode reinigt der Heiler die astrale Energie ebenfalls mit seiner klaren mentalen Kraft. Solange der Patient nicht den Willen aufbringt, sich selbst astral zu reinigen, wird er weiterhin die entsprechenden Krankheiten entwickeln. Deshalb ist es wünschenswert, die dritte Methode anzuwenden, bei der eine Seele, die schon Feuer gefangen hat, die Seele eines Patienten Feuer fangen lässt. Der Patient arbeitet mit – nicht nur, um *prânis*che Energie aufzunehmen, sondern er hat auch den Willen, sich selbst zu reinigen. Soweit diese Reinigung durch seinen eigenen Willen fortschreitet, baut sich die *prânis*che Kraft auf, und die Gesundheit wird wiederhergestellt.

Für die Heilungsarbeit muss man die Wirkungsweise der *prânis*chen und astralen Energie richtig verstehen. Letztendlich muss sich der Heiler weiterbilden und auf eine höhere Stufe bringen, um als Seele arbeiten zu können. Er sollte sich vom Status eines durchschnittlichen guten Denkers zu einem Schüler des okkulten

Heilens und schließlich zu jener Meisterschaft wandeln, in der er als Seele mit einer kristallklaren Persönlichkeit arbeitet.

## 36. Persönlichkeit – Gegenwart

In den vorausgehenden Kapiteln wurde über die heilende magnetische Berührung durch einen fortgeschrittenen Arzt oder Heiler und über Heilung durch die Ausstrahlung eines Meisters gesprochen. Bei der magnetischen Arbeit versucht der Heiler sein Herz und Gehirn mit dem Herzen und Gehirn des Patienten zu verbinden, und er versucht zu heilen, indem er seine Hände benutzt. Dadurch ist es ihm möglich, dem Patienten lebenserhaltende Heilkraft zufließen zu lassen. Entsprechend dem Wissen des Heilers kann diese Methode den Krankheitszustand heilen oder verschlimmern. Wenn durch Seelenausstrahlung geheilt wird, verbindet der Heiler seine Seele, sein Gehirn und sein Herz mit der Seele, dem Gehirn und dem Herzen des Patienten und sendet Heilungsenergien als aurische Strahlung aus. Spirituell bezeichnet man dies als „Verleihen der Gegenwart“. In dieser Gegenwart nährt sich die Seele des Patienten, und seine positive innere Einstellung, aus der Krankheit herauszukommen, hilft ihm, die Krankheit zu heilen. Mit anderen Worten,

die Seele des Patienten reagiert mit seiner Aura auf die Aura des Heilers, die von Seelenenergie durchflutet ist. Somit heilen Eingeweihte durch Gegenwart und im Allgemeinen nicht aufgrund eines Entschlusses zu heilen. Diese Heilungsart ist unpersönlicher als die erste Heilungsmethode. Deshalb wird Heilen letztendlich als Tätigkeit der Seele betrachtet. Wer in der Lage ist, als Seele zu wirken, kann auf diese Weise heilen.

Trotzdem braucht sich ein Heiler mit guten Absichten bei seiner Heilungsarbeit dadurch nicht entmutigen zu lassen. Ein hingebungsvoller, unpersönlicher Zugang zum Heilen hilft ihm auch, sich langsam zum Status eines Meisters zu erheben. In diesem Zusammenhang ist ein fortgeschrittener Heiler gut beraten, sich bewusst mit einem Meister-Heiler wie Jesus, Buddha, Pythagoras zu verbinden. Für einen Heiler, der durch die Persönlichkeit arbeitet, ist eine Verbindung mit einem Heiler, der Seelenenergie ausstrahlen kann, außerordentlich hilfreich. Der Heiler muss daran denken, dass er sich fortwährend selbst schult und andere heilt.

Durch eine bewusste Verbindung mit einem hochrangigen Heiler entwickelt er gewisse in-

wendige Beziehungen in seinem Inneren. Solche Beziehungen werden allgemein als Ausrichtung seines Denkens, seiner Heilungsabsicht, seiner Liebe auf die Liebe seiner Seele betrachtet. Bis die Seele des Heilers zu handeln beginnt und durch die Absicht und Liebe des Heilers ihre Energie übermittelt, ist die Gegenwart eines höherrangigen Heilers hilfreich. Paracelsus heilte auf wundersame Weise, indem er in der Gegenwart von Meister Jesus lebte und handelte. Er war ein begeisterter Nachfolger von Meister Jesus und erlebte häufig dessen Gegenwart. Sie half ihm zu heilen und bestimmte Techniken und Heilverfahren neu einzuführen. Auch Hippokrates war der Jünger eines großen Eingeweihten. Historische Heiler und Begründer medizinischer Systeme standen alle durch ihren Kontakt mit dem einen oder anderen Eingeweihten an der Grenze zur Seelenenergie. Um Schwärmereien auszuschließen, zogen sie es vor, über ihre inneren, subjektiven Praktiken sowie die inneren Beziehungen, die auf der subjektiven Seite ihres Seins in ihnen aufgebaut waren, nichts zu sagen.

Diese beiden hauptsächlichen Heilungsmethoden müssen klar verstanden werden. Die eine

Gruppe von Heilern lenkt *prânische* Energie, die durch die Persönlichkeit des Heilers gefärbt ist. Die andere Gruppe arbeitet auf einer weit höheren Ebene, die Seelenenergie übermittelt. Diese enthält nicht nur den lebenswichtigen *Prâna*-Strom, sondern auch den richtigen Willen und die richtige Handlung. Beide Heilungsarten sind von sehr unterschiedlicher Qualität, denn eine kommt von der Persönlichkeit, die – je nach dem geistigen Zustand des Heilers – für animalischen Magnetismus empfänglich ist, während die andere Heilungsart über derartigen persönlichen Empfänglichkeiten steht.

Ein wahres Heilungssystem fordert von den Heilern, vorbildliche Menschen zu sein. Die Zukunft liegt in der Entwicklung solcher Schulen. Dies würde für alle, die im Bereich der Gesundheit arbeiten, eine Schulung ihrer Persönlichkeit bedeuten, sodass sie zu Vorbildern in der Gesellschaft werden. Eine Gesellschaft, die mit solchen Lehrern und Heilern aufgebaut ist, erhält den benötigten Frieden und Harmonie.

### 37. *Prâna* – Lebenskraft

Gebet aus dem *Atharva Veda*

***Prânaya namo yasya***

***Samvidam vashe***

***Yo butaha, sarvasyesha eshvaro***

***Yasmin sarvam pratishtitam***

**Oh *Prâna*! Salutations to you.**

**You are the Master of the Universe.**

**You are the Lord of all beings.**

**In you all is established.**

**You establish in all and sustain all.**

**You are the past, present and future.**

**Oh *Prâna*, wir grüßen dich!**

**Du bist der Meister des Universums.**

**Du bist der Herr aller Wesen.**

**In dir ist alles gegründet.**

**Du wohnst in allem und hältst alles aufrecht.**

**Du bist die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.**

## Einführung

*Prâna* ist die lebendige Essenz und die Substanz, aus der alle lebendigen Formen gemacht sind. *Prâna* ist der Name, der jener Energie gegeben wurde, die die Grundlage allen Lebens in den Erscheinungsformen ist. Die ganze Welt der Erscheinungen ist von ihm abhängig. *Prâna* ist der Herrscher von allem. Alle lebendigen Wesen leben, bewegen sich und haben ihr Dasein in ihm. Das lebensspendende *Prâna* ist der Herr aller lebendigen Wesen, und aufgrund seiner pulsierenden Natur hat es seinen Namen erhalten. *Prâna* heißt „die pulsierende Intelligenz der Schöpfung“. Die *Veden* erkennen, dass alles in der Schöpfung pulsiert – sei es belebt und unbelebt, wahrnehmbar oder nicht wahrnehmbar. Im Universum ist *Prâna* die belebende Kraft in allem, was manifestiert und unmanifestiert ist.

Für irdische und überirdische Zwecke wurde dem *Prâna* hohe Bedeutung beigemessen. Nirgendwo wurde über *Prâna* so viel nachgedacht, kontempliert, geforscht und studiert wie in Indien. Die indischen *Yogis* und Heiligen offenbarten die Wissenschaft und Praxis des *Prânas*. Damit haben sie der Welt ein einzigartiges Geschenk ge-

macht. Die *Veden*, die als die ältesten Schriften der Welt gelten, gaben viele Schlüssel in Bezug auf diese Energie. Sie sind vor allem im *Rig Veda* und *Atharva Veda* zu finden.

*Prâna* existiert in der grobstofflichen, subtilen und kausalen Welt, und es entspringt direkt aus der entstehenden Wurzelmaterie *Prakriti*. *Prâna* ist die Hauptintelligenz, die die Schöpfung in Bewegung bringt. Die Luft ist ihr wichtigster Träger. Luft existiert in allem, und deshalb existiert *Prâna* in allem. Auch die Bewegung im Atom gibt es aufgrund dieses Lebensprinzips, das im Allgemeinen nicht erkannt wird. Zwischen Leben und Bewusstsein gibt es kaum einen Unterschied: Das Eine kommt als Zwei zur Wirkung. In den unbelebten und inaktiven Substanzen gibt es nur innere, aber keine äußeren Bewegungen. In den belebten Formen finden innere und äußere Bewegungen statt. Die Luft, die sich innen wie außen bewegt, wird in den Schriften *Marut* genannt. Man sagt, dass es im wesentlichen sieben *Maruts* gibt, die wiederum jeweils sieben Untergruppen bilden. Somit wird in den Schriften in Zusammenhang mit dem *Prâna* von 49 *Maruts* gesprochen. Ebenso beschreiben die

Schriften sieben Ebenen des Lichts mit sieben Unterebenen. Diese Ebenen des Lebens arbeiten mit *Prâna*-Substanz. „Sieben Mal Sieben“ ist ein Satz, der bei der Erklärung der Kosmogenerese und Anthropogenerese oft zitiert wird.

Es gibt drei Arten von *Prâna*, die mit der Seele verbunden sind: grobstoffliches, subtiles und kausales *Prâna*. Diese drei Arten versorgen den grobstofflichen, subtilen und kausalen Körper.

1. Der grobstoffliche Körper lebt so lange, wie das grobstoffliche *Prâna* in ihm lebt.
2. Genauso wird der subtile Körper durch das subtile *Prâna* erhalten, dessen Lebensdauer der Lebensspanne des grobstofflichen *Prâna*s weit überlegen ist.
3. Das kausale *Prâna* nährt den Kausalkörper, dessen Lebensspanne der Lebensdauer der Seele entspricht, aber auch er hat ein Ende.

Von diesen drei Körpern berichten die Schriften normalerweise als dem Körper

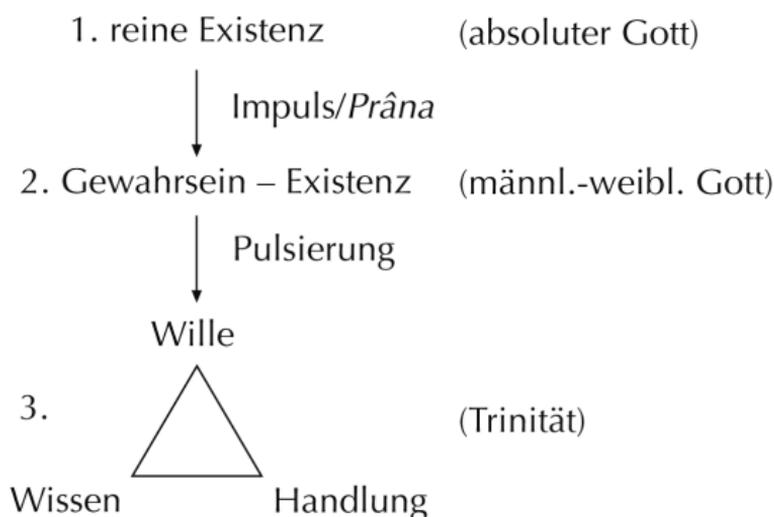
1. aus Fleisch und Blut,
2. aus goldenem Licht und
3. aus diamantem Licht.

Wenn die *prânische* Energie sich aus diesen drei Körpern zurückzieht, sterben sie. Folglich heißt es, dass der Tod vollständig ist, wenn der Mensch dreimal stirbt. Die Geheimnisse von Tod und Geburt sind auch Teil des *Prâna*-Geheimnisses, seiner Manifestation und seines Rückzugs. Man geht davon aus, dass die Menschheit bald wissen wird, dass der Tod des Körpers aus Fleisch und Blut für seinen Bewohner nicht das Ende der Dinge ist. Die obige skizzenhafte Beschreibung des *Prânas* dient der kurzen und umrissartigen Darstellung des *Prânas*, wie es in den drei Körpern der Seele, des Innewohnenden, des Menschen, der Bewusstseinsseinheit existiert.

### 38. Die Natur von *Prâna*

Die okkulte Wissenschaft erkennt die reine Existenz als den absoluten Gott, der innerhalb und außerhalb der Schöpfung existiert. Reine Existenz bedeutet, dass sie noch nicht bewusst ist. Das Bewusstsein ist in der Existenz verborgen und kann aus ihr hervortreten. In diesem Stadium der reinen Existenz gibt es keinen Beobachter und nichts, was beobachtet wird. Es wird mit tiefem Schlummer verglichen. Wenn jemand tief schläft, existiert er, aber er ist sich seiner Existenz nicht bewusst. Aus diesem Schlafzustand erfolgt das Erwachen, und der Mensch bemerkt, dass er existiert. Er wird sich seiner Existenz bewusst. Folglich gelten Gewährsein und Bewusstsein als Entwicklungen, die aus der Existenz entstehen. Der Zustand reiner Existenz, der als absoluter Gott bezeichnet wird, ist der potentielle Ursprung aller Erscheinungsformen, und ihre erste Ausstrahlung wird Gewährsein genannt. Man nennt es auch *Prakriti*, die kosmische Natur. Dies ist die erste Veränderung des

absoluten Gottes zum allwissenden Gott. Das scheinbare Nichts weicht dem Wissen oder Gewahrsein oder Bewusstsein – auch Licht genannt. Der Impuls für das scheinbare Nichts, sich zum Gewahrsein zu verändern, wird als ein Entspringen oder Hervortreten dargestellt. Man sagt, Eins wird zu Zweien, die Existenz wird zum Gewahrsein. Später unterteilt sich das Gewahrsein in eine Dreiheit, und das ist die zweite Veränderung. Jene Dreiheit ist Wille – Wissen – Handlung. In der Terminologie der Schriften ist die reine Existenz der absolute Gott, Existenz – Gewahrsein ist der männlich-weibliche Gott, und die Dreiheit ist die Trinität.



Die erste Veränderung ereignet sich von der reinen Existenz zum Gewährsein. Es ist ein Erweichen, das nach einem Zeitplan geschieht. So beschreiben es die Schriften. Daher heißt es, dass Gewährsein und Zeit mit Hilfe eines vibrierenden Trillers hervortreten, der der reinen Existenz widerfährt. Dieser Triller wird kosmische Kraft, kosmisches Feuer, kosmisches *Prâna* genannt. Es ist ein Impuls, der von der Existenz ausgeht und später als Pulsierung in der Schöpfung weiterlebt. Diese Pulsierung ist die Hauptmotivationskraft für alles, was in der Schöpfung von der überkosmischen Existenz bis zur irdischen Existenz in Erscheinung tritt. Jegliche sichtbare Existenz hat ihre Grundlage in der Pulsierung. Diese pulsierende Kraft ist die *Prâna*-Kraft, und sie gilt als die führende Größe in der Schöpfung. Ohne sie bleibt die Existenz inaktiv. Die eigentliche Aktivität des Gewährseins gibt es nicht ohne den Ursprung. Er ist die Ursache aller Aktivität und die Grundlage aller Veränderungen des Gewährseins in unterschiedliche Zustände bis hin zum Dicht-Physischen. Das dynamisch pulsierende *Prâna* ist das Hauptinstrument der Umwandlungen von

*Prakriti* aus feinstofflichen in grobstoffliche Zustände und aus grobstofflichen in feinstoffliche Zustände. Das Herabkommen des *Prâna* ermöglicht die Entwicklung der Welten von den kosmischen zu den solaren und von den solaren zu den planetarischen Ebenen. Seine Absorption zieht diese Welten wieder in das *Prâna* zurück. Somit gilt das *Prâna* als der Faden, der alles zusammenhält, was sich in Manifestation befindet. Es ist die magnetische Kraft, die alles in der Schöpfung hält und belebt. Es ist wie der eine Faden, der die Perlen eines Rosenkranzes hält.

Beim Menschen ist es genauso. Ohne die pulsierende Lebenskraft kann er nicht aus tiefem Schlaf erwachen. Im Schlaf ist kein Gewahrsein vorhanden. Nur durch Rückschluss weiß er, dass er während des Schlafs existierte. Auch weiß er, dass er pulsiert, obwohl er sich dessen nicht bewusst ist. Somit gibt es im Schlaf Existenz und Pulsierung. Sobald man erwacht, ermöglicht die Pulsierung die Bewegung des Gewahrseins zu

- was ist zu tun?,
- wie ist es zu tun?
- und schließlich zur Handlung.

Ohne das pulsierende Leben im Inneren gibt es weder das Erwachen noch die Aktivität des Willens, Wissens und Handelns.

Auf diese Weise wird das Lebensprinzip als Grundlage aller Aktivität betrachtet, und diese Aktivität ist im Wesentlichen dreifach. Alles Veränderliche in der Schöpfung beruht auf diesem Prinzip. Sein Vorhandensein in einer Form macht es ihr möglich, sich zu bewegen, und die Form zerfällt, sobald es sich zurückzieht. Die Wissenschaft des Heilens beschäftigt sich mit dem Wissen vom *Prâna*, seiner Tätigkeit und seiner Wiederherstellung im Körper.

Eine *Upanishade* preist das *Prâna*:

- „*Prâna* ist der Unterstützer aller Lebewesen.
- *Prâna* ist die Unterströmung des ganzen Universums.
- *Prâna* wird auf verschiedenen Ebenen aus dem *Prâna* geboren.
- *Prâna* nährt das Leben.
- *Prâna* ist der Vater.
- *Prâna* ist die Mutter.
- *Prâna* ist der Lehrer und der Bruder.“

*Prâna* wird als die führende Kraft verstanden, die zusammen mit dem Gewährsein, der Natur, gleichzeitig hervorkommt. Es wohnt der Existenz inne, genauso wie die Natur. Das *Prâna* wird zusammen mit dem Bewusstsein der Natur/*Prakriti* geboren und bleibt genauso lange aktiv wie das Bewusstsein. In der reinen Existenz ruht es. Die *Purânen* beschreiben das *Prâna* als den führenden, besten und hauptsächlichsten Akteur in der Schöpfungsaktivität.

*Prâna* ist ein lebenswichtiger, magnetischer Stoff, der in unserem Sonnensystem als gasförmige Substanz von der Sonne ausströmt. Dem Menschen wird das *Prâna* mit Hilfe bestimmter Intelligenzen der Luft übermittelt. Sie sind von sehr hohem Rang und haben eine goldene Farbe. Nach esoterischer Auffassung nimmt das ätherische Gegenstück des physischen Körpers das *Prâna* auf und verteilt es durch das Milzzentrum an den physischen Körper des Menschen. Aus diesem Grund erhalten die Natur und Funktion des menschlichen Ätherkörpers ihren rechtmäßigen Platz in allen Angelegenheiten der Gesundheit, Heilung und Wiederherstellung des Lebens. Die Wirkung des Ätherkörpers als Kraft, die das *Prâna* empfängt, ein-

gliedert und an das physische System übermittelt, werden wir in den nachfolgenden Kapiteln über das *Prâna* betrachten. Im gegenwärtigen Kontext reicht es festzustellen, dass dieser lebenswichtige, magnetische Stoff, der als gasförmige Substanz von der Sonne ausströmt, dem menschlichen Ätherkörper mittels bestimmter Intelligenzen (*Devas*) der Luft übertragen wird. Diese *Deva*-Wesen sind goldfarben und von sehr hohem Rang.

Die goldfarbenen *Deva*-Wesen, die die *prânischen* Ausströmungen der Sonne empfangen, übermitteln diese Ausstrahlungen kraftvoll durch bestimmte Zentren im oberen Teil des Ätherkörpers, der einen feinstofflichen Entwurf der Gestalt des Menschen darstellt. Ein Zentrum im Kopf und das Zentrum zwischen den Schulterblättern nehmen das *Prâna* durch die *Deva*-Wesenheiten auf und leiten es zum ätherischen Gegenstück der physischen Milz weiter. Diese goldfarbenen *prânischen* Wesenheiten befinden sich in der Luft, die uns umgibt. Sie sind vor allem in den Tropen unserer Erde aktiv. Aus diesem Grund erblüht das Leben in den Tropen mit üppiger Vielfalt der Fauna und Flora. Die Tropen werden in besonderem Maße mit der goldfarbenen Luft beschenkt. Hier ist die Luft sau-

ber, warm und trocken. Die goldenen Strahlen der Sonne, die die Menschen während der Morgen- und Abenddämmerung erleben, sind äußerst wohltuend, und den Menschen wird empfohlen, sich der Wirkung dieser Strahlen auszusetzen.

Das menschliche Leben lässt sich diesen Gruppen von Intelligenzen unmittelbar zuordnen. Die Fähigkeit des Menschen, den goldenen Lichtglanz durch seinen Kontakt mit ihnen sowie durch ausgiebiges Atmen in den Morgen- und Abendstunden zu empfangen, wenn solches Licht zur Verfügung steht, entscheidet über seinen Gesundheitszustand. Zu diesen Tageszeiten, in denen von der Sonne goldenes Licht übermittelt wird, ist der Mensch von reiner, dünner Luft umgeben. Auf sie muss er besonders achten und sie in heilsamer Weise in sich aufnehmen. Mediziner und Heiler täten gut daran, allen Patienten, die zu ihnen kommen, dies vorzuschlagen und auch allgemein den Leuten diese goldene Regel nahe zu bringen. Von der Gesundheitswissenschaft wird empfohlen, die 90 Minuten nach dem regionalen Sonnenaufgang sowie die 90 Minuten vor dem Sonnenuntergang für diesen Zweck zu nutzen. Dem muss der Ablauf

des Lebens – ungeachtet der modernen überdrehten Aktivität – angepasst werden. Es wird als unwürdig betrachtet, wenn man die Berührung durch die Morgen- und Abendsonne verpasst. Die beste Art, um den Körper zu nähren, ist das Empfangen dieses goldenen Lichtglanzes – des *Prânas* – durch die Einwirkung der Sonne und die Atmung. Demgegenüber ist jede andere Ernährung zweitrangig.

Je nachdem, wieviel *Prâna* wir jeweils aufnehmen, ergibt sich unter diesem Aspekt eine Rangordnung für unsere Ernährung und so empfiehlt uns die esoterische Wissenschaft:

1. das Aufnehmen der goldenen Sonnenstrahlen durch ausgiebiges Atmen in den Morgen- und Abendstunden,
2. das Trinken von reinem Wasser fließender Flüsse aus den Bergtälern – die fließenden Wasser in den Flüssen empfangen diese Strahlen regelmäßig,
3. den täglichen Verzehr von Blattgemüse und Früchten – Früchte, z. B. Orangen und auch Blattgemüse, bekommen sehr viel von den golden glänzenden Intelligenzen und nehmen sie auf,

4. Gemüse, die auf der Erdoberfläche wachsen,
5. Getreide wie Reis und Weizen,
6. Hülsenfrüchte und Nüsse und
7. Wurzeln, wie z. B. Kartoffeln, die unter der Erdoberfläche wachsen.

Alle übrigen Nahrungsmittel gelten als dicht, schwer und unfähig, *Prâna* einzubringen.

Die heutigen Essgewohnheiten sind von diesen natürlichen Möglichkeiten der Ernährung weit entfernt. Infolgedessen haben wir die schweren Körper, die nicht imstande sind, *Prâna* für ihre Versorgung aufzunehmen und zu assimilieren. Gelagerte Nahrungsmittel – einschließlich Käse und andere Milchprodukte – sowie Fleisch, kohlenstoffhaltiges Wasser und stark riechende Nahrungsmittel sollten gemieden werden. Die meisten der heutigen Krankheiten entstehen aus der Gewöhnung des Menschen an künstliche Nahrungsmittel, die nicht nur eine wirkliche Versorgung vorenthalten, sondern auch die Aufnahme natürlicher *prânischer* Energie verhindern, die jeden Tag von der Natur zur Verfügung gestellt wird.

## 39. *Prâna* und der Ätherkörper

So gibt es eine sehr enge Beziehung zwischen den golden glänzenden *Devas* und dem Menschen. Diese *Devas* sind kraftvoll und äußerst wohltuend für die Erhaltung des menschlichen Lebens, wenn man erst einmal wissenschaftlich erkannt hat, wie sie durch den Ätherkörper aufgenommen, assimiliert und dann an den physischen Körper weitergegeben werden. Unvorsichtiger Kontakt mit den Sonnenstrahlen ist sehr gefährlich. Ungeschützt liefert sich der Mensch der Sonneneinstrahlung aus, wodurch ihm Sonnenbrand, Sonnenstich oder Sommersprossen drohen. Der Mensch sollte intelligent genug sein, um sich vor den Gefahren der Sonnenstrahlung zu schützen und trotzdem täglich die Sonnenenergie durch die goldenen Strahlen der Morgen- und Abendsonne aufnehmen. Er sollte sich das Wissen aneignen, wie er durch zweckmäßigen Aufenthalt im Sonnenlicht die goldenen Strahlen herbeizieht und die Sonneneinstrahlung zurückweist.

Sich an sonnigen Tagen den ganzen Tag über am Strand in der Sonne aufzuhalten, kann nicht

als intelligentes Verhalten betrachtet werden. Es ist wichtiger, eine gute Gesundheit zu erhalten als durch Sonnenbaden eine gebräunte Haut zu bekommen. Zivilisationen entwickelten schützende Unterkünfte und Kleidung, die ursprünglich auf dem Prinzip beruhten, einerseits Kontakt mit der Sonnenenergie und andererseits den Schutz vor ihr zu ermöglichen. Heute werden weltweit Häuser, in denen die Menschen leben und arbeiten, kopiert und nachgebaut, ungeachtet der Wetterbedingungen und Jahreszeiten. Auch dies beruht auf Unwissenheit. Das Wesentliche in der Wissenschaft vom Bauen von Häusern zum Wohnen oder Arbeiten sollte der Schutz vor großer Hitze und starker Kälte und gleichzeitig der passende Umgang mit leichtem Wind und Sonnenlicht unter Berücksichtigung der jahreszeitlichen Gegebenheiten sein.

Wenn der Ätherkörper des Menschen in gutem Zustand ist, wird durch die richtige Lebensweise ausreichend *Prâna* aufgenommen, das den Körper intakt hält. Der Mensch empfängt auch *Prâna* vom Planeten und von *prânischen* Formen, die ihn umgeben, z. B. von seinen Mitmenschen, von Tieren und Bäumen. Dies kann später erör-

tert werden. Sein wichtigstes *Prâna* bekommt der Mensch von der Sonne und der Luft. Das Wissen von der Aufnahme und Assimilation dieser Energie bildet das grundlegende Thema zur Erhaltung einer guten Gesundheit und eines intakten Körpers. Zur *Yoga*-Wissenschaft gehört das Wissen, wie man seinen Körper unversehrt erhält bis man die Ziele des *Yoga* erfüllt hat. Wenn das *Prâna* nicht frei fließen kann, sondern behindert wird, kommt die menschliche Form mit Krankheit in Berührung und verfällt schneller.

Nachdem die allgemeine Verfügbarkeit der *prânischen* Energie im Sonnensystem und ihre Nähe zu den Lebewesen auf dem Planeten beschrieben wurden, sollten wir als nächsten Schritt verstehen, wie diese magnetische, gasförmige Substanz im menschlichen System aufgenommen wird. Der Ätherkörper ist die feinstoffliche Ausstattung im Inneren des Menschen, die für die Strahlen der Sonne empfänglich ist. In diesem Sinne wird der Ätherkörper als negativ betrachtet, da er empfangend ist. Das positive Prinzip des Ätherkörpers ist sein Verteilen der *prânischen* Energie an den physischen Körper. Bei seiner empfangenden Tätigkeit arbeitet er, als wäre er

weiblich, und bei verteilender Aktivität arbeitet er, als wäre er männlich. Zwischen dem Empfangen und Verteilen liegt die Aufgabe der Assimilation. Es ist eine ausgleichende Aktivität. Diese ausgleichende Eigenschaft des Ätherkörpers ist der wichtigste Faktor beim Aufbau der Gesundheit auf der physischen Ebene.

Vom Ätherkörper werden die *prânischen* Ausstrahlungen der Sonne durch das ätherische Zentrum im Kopf, zwischen den Schulterblättern, über dem Zwerchfell und durch die ätherische Milz aufgenommen. Aufgrund der Entwicklung des Menschen ist gegenwärtig das Zentrum zwischen den Schulterblättern bei der Aufnahme des *Prânas* am aktivsten. In geringerem Maße nimmt auch das Zentrum über dem Zwerchfell die *prânischen* Ausstrahlungen auf. Um ausreichend *Prâna* aufnehmen zu können, bedeckten die urtümlichen menschlichen Rassen den Oberkörper nicht zu sehr. Dies ist eine bedeutungsvolle Bekleidungsgehnheit, die man zur Kenntnis nehmen sollte. Zusammen mit der ätherischen Milz bilden diese beiden Zentren das Dreieck, durch das die *prânischen* Energien aufgenommen und assimiliert werden.



Dieses Dreieck nimmt das *Prâna* aus dem Sonnensystem über die Sonnenstrahlen auf.

Das Sonnensystem selbst hat wiederum drei analoge Zentren, um kosmisches *Prâna* zu empfangen. Madame H. P. Blavatsky schreibt, dass das geheimnisvolle Band am Himmel, das wir Milchstraße nennen, eine enge Verbindung zum kosmischen *Prâna* hat, welches das ätherische Gewebe des Sonnensystems belebt. Vom Sonnensystem erhalten die Planeten und die Lebewesen auf ihnen in ihren entsprechenden ätherischen Systemen die *prânische* Energie. Auf diese Weise kommt das kosmische *Prâna* im Sonnensystem, auf unserem Planeten und in den Formen auf dem Planeten zum Ausdruck. Es nährt und belebt die Mikro- und Makro-Systeme. Jede ätherische Form empfängt, assimiliert und übermittelt *Prâna* und fügt dabei seine eigene Qualität hinzu. Somit empfangen

die Menschen *prânische* Strahlungen, die von der Sonne und vom Planeten kommen. Zudem nehmen die menschlichen Ätherformen *prânische* Ausstrahlungen von den Formen in ihrer Umgebung auf, wenn auch nicht in starkem Maße.

Die Assimilation findet in der ätherischen Form des Menschen statt. Wenn das *Prâna* in die drei Zentren des Ätherkörpers eintritt, kreist es dreimal um das oben genannte Dreieck, bevor es an das gesamte ätherische Gewebe der menschlichen Form weitergeleitet wird. Das Hauptorgan für die Assimilation *prânischer* Energie ist die Milz. In der medizinischen Wissenschaft steht man erst am Anfang der Erforschung der Lebenskraft, der Wirkung der Sonnenstrahlen auf den physischen Organismus und des Verlusts innewohnender und abstrahlender Wärme. Die Wissenschaft fängt an, der Milz Funktionen zuzuschreiben, die bisher noch nicht erkannt wurden. So untersucht man zurzeit, wie die Drüsen funktionieren und welche Beziehung sie zur Assimilierung der Lebensenergie haben. In dieser Richtung muss viel getan werden, damit man die Bedeutung der Milz im menschlichen Körpersystem erkennt.

Das Hauptorgan für die Assimilation ist die ätherische Milz und dann die dicht-physische Milz. Von der Sonne strömt die vitale Essenz aus, die in der ätherischen Milz schließlich ihren Niederschlag findet und verstärkt wird. Je nach Zustand der Milz verursacht dieser Vorgang entweder eine Belebung oder Schwächung. Wenn die Milz gesund ist, erfährt man eine Belebung, die das System stärkt. Ist die Milz nicht gesund, führt dieser Ablauf zur Schwächung. Er bringt das Körpersystem ins Stocken, und so entsteht eine angegriffene Gesundheit.

Die drei ätherischen Zentren, die das *Prâna* aufnehmen, sehen wie Teller aus. Sie ermöglichen den Empfang. Innerhalb ihres Wirkungskreises ziehen sie alle Strömungen an, auf die sie treffen. Drei eng miteinander verwobene Kanäle reichen von jedem Zentrum zum anderen. Dadurch bildet sich zwischen ihnen ein scheinbar eigenständiges Kreislaufsystem. Die Energie, die dreimal innerhalb des Dreiecks zirkuliert, findet ihren Niederschlag in der weiterführenden oder anderen Seite der Milz, wenn sie in das physische System eintritt. Diese letzte Zirkulation fließt durch die feinen miteinander verflochtenen Ka-

näle in jeden Teil des Körpers. Die Menge des weitergeleiteten *Prânas* stimmt mit der Strahlung des ätherischen Gewebes überein. Außerdem entspricht die *Prâna*-Qualität der Beschaffenheit des ätherischen Gewebes und des physischen Körpers. Die Qualität, mit der man sein Leben führt, entscheidet über die Beschaffenheit des ätherischen Gewebes und der physischen Form.

Der genannte Vorgang der *Prâna*-Aufnahme und Assimilation ist nur eine oberflächliche Skizzierung der *Prâna*-Wirkung. Aber sie vermittelt dem Leser eine ausreichende Vorstellung davon, wie die *prânische* Energie in ihn eintritt und zum Ausdruck kommt.

Daher verändert sich das *Prâna* in seiner Schwingung und Qualität in Übereinstimmung mit dem empfangenden Wesen. Die Beschaffenheit der Sonne, des Planeten und des Menschen wird in den höchsten Kreisen erforscht, während die Menschen die Qualität des Planeten und des menschlichen Lebens auf dem Planeten erkennen müssen. Im selben Maße, wie wir gedankenlos den Planeten und den menschlichen Körper mit künstlichen Nahrungsmitteln, Chemikalien und unerwünschtem Verhalten ver-

unreinigen, tragen wir zu Krankheit bei, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Ein Gefäß muss sich eignen, um wertvollen Inhalt aufzunehmen. Die Wissenschaft des Besitzens benötigt eine wissenschaftliche Methode. Mit aller Sorgfalt sollte man den Einfluss des Willens von einer Person auf die andere betrachten. Man kann die Auswirkung eines unsauberen Gefäßes auf einen sauberen Inhalt nicht übergehen. Wenn die Menschen einen sauberen Inhalt erwarten, sind sie auch für die Bereitstellung eines reinen Gefäßes verantwortlich. Der Inhalt kann giftig statt heilsam werden, wenn das Gefäß ihn verunreinigt. Das Feinstoffliche muss vom Grobstofflichen gut umfasst werden. Entsprechend sollte das noch Feinere vom Feinstofflichen umfasst werden usw.

Dieses Geheimnis wird von der Natur offenbart, und der Mensch muss es lernen. Der Saft einer Apfelsine wird in der Apfelsine gut umschlossen, und die eigentliche Apfelsine wird rundum von der Schale umschlossen. Die Milch wird im Euter der Kuh umschlossen und später im Kühlschrank bewahrt. Ein Gemüse ist in der Pflanze enthalten und wird anschließend

zum Inhalt moderner Aufbewahrungssysteme. Der Mutterleib hält und umfasst das heranwachsende Kind. Gefäße sind genauso wichtig wie die Inhalte, vielleicht sogar noch wichtiger.

Das Denkvermögen ist das hauptsächlichste Gefäß für den Menschen. Wenn es verunreinigt ist, wird auch jegliches Wissen, das ein solches Denkvermögen aufnimmt, verunreinigt. Mentale Reinheit und Ausrichtung ist für jede schöpferische Arbeit von großem Wert. Deshalb bildet die Vorbereitung des Denkens die Arbeitsgrundlage für jedes feinstoffliche Heilen. Wenn der Heiler genügend rein ist und keine Angst hat, wird er seinen Willen einsetzen können, um seine Umgebung zu heilen. Es gehört zur Schönheit jedes Heilers, dass er sich durch richtige Ausrichtung des Denkens von allen schädlichen Einflüssen fernhalten kann. Ein gesundes Denken kann in üblen Angelegenheiten Wunder wirken.

Denken, Sinne und Körper bilden gemeinsam das Gefäß, während der Inhalt das menschliche Bewusstsein oder die Seele ist, die aus sich selbst heraus strahlt. Den Glanz der Seele nennt man „*Buddhi*“ oder „Unterscheidungsfähigkeit“.

Somit sind Seele und *Buddhi* die Inhalte, während Denkvermögen, Sinne und Körper das Gefäß darstellen. Durch ihren Willen setzt sich die Seele mit dem Denken in Verbindung, und das Denken führt den Körper, der in seiner Natur und seinem Aufbau fünffältig ist. Die fünf Elemente, fünf Sinneswahrnehmungen, fünf Sinnesorgane und fünf Handlungsorgane bilden den Körper. Diese vier Fünfergruppen machen den Körper aus. Wenn das *Prâna* in den Körper eintritt, unterteilt es sich in fünf Ströme. Auf diese Weise wird auch das *Prâna* fünffältig, nachdem es in den Körper eingetreten ist. Das *Prâna* hat bereits eine Qualität und gilt nicht als rein, da sich auch die Sonne und der Planet Erde in einer Entwicklung befinden. Wie schon in den vorausgehenden Artikeln dargelegt, treten die Sonnenstrahlen über den planetarischen Wirkungsbereich in die Menschen und in andere Lebewesen auf dem Planeten ein und bewirken deren Lebendigkeit. Wenn das *Prâna* von den Menschen empfangen wird, beeinflusst zusätzlich die Beschaffenheit ihres Gefäßes, das heißt ihres fünffältigen Körpers, die magnetische Wirkung des *Prânas*.

Die Arbeit des Menschen begrenzt sich darauf, dafür zu sorgen, seinen *Prâna*-Träger, den Körper, so rein wie möglich zu halten. Unter diesem Träger versteht man die Zusammensetzung von Denken, Sinnen und Körper.

In diesem Zusammenhang gewinnen die Prinzipien der Reinheit an Bedeutung: Reinheit in Gedanken, in der Sprache und in der Handlung. Außerdem sollte er so weit wie möglich für die Reinheit der Umgebung sorgen. Der Mensch kann die Arbeit mit dem *Prâna* nicht mit der resignierenden Einstellung aufgeben, dass der Planet unrein ist, die Sonnenstrahlen unrein sind usw. Er muss seinen Beitrag leisten. Der ganze Arbeitsbereich, der zu Gesundheit und Heilung gehört, hängt mit dem Absichern der Reinheit von Gedanken und Gewohnheiten zusammen. Bloße Reinheit der Gewohnheiten ohne Reinheit der Gedanken nützt nichts. Die Religion bemühte sich um Reinheit der Gedanken, und die Wissenschaft der Gesundheit versuchte die Reinheit der Gewohnheiten sicherzustellen. Dies ist die elementare Grundvoraussetzung: das Muster der Gedanken und Gewohnheiten. Doch in unserer Zeit ist keines

von beiden in der medizinischen Praxis gewährleistet. Man gibt einfach Medikamente für Symptome, die der Körper zeigt. Der wahre Sinn für Gesundheit und Heilung muss angemessene Gewohnheiten und Gedankenmuster wiederherstellen.

## 40. Die fünf *prânischen* Pulsierungen

*Prâna* hat fünf verschiedene Erscheinungsformen, die den fünf Stadien des Denkens entsprechen:

1. Das Denkvermögen kann im glückseligen *Ânanda*-Zustand sein, der mit dem Himmel verbunden ist.
2. Es kann auch im Zustand der Ideenbildung bzw. Intuition sein. Dann steht es in Beziehung zur Luft.
3. Das Denken kann sich auf der Gedanken-ebene befinden, die dem Feuer entspricht.
4. Es kann sich auf der Emotionalebene bewegen, die mit dem Wasser zusammenhängt.
5. Wenn das Denken eine Beziehung zum Materie-Zustand hat, wirkt es mit der Objektivität zusammen.

Diese fünf Stadien des Denkvermögens werden durch die fünf *prânischen* Pulsierungen unterstützt. Das Denken enthält das Bewusstseinsprinzip, und es erlebt die fünf Stadien mit Hilfe der fünf Pulsierungen. Ohne das *prânisches* Prinzip kann das Bewusstsein nicht dazu anregen,

Erfahrungen zu machen. Das *prânische* Prinzip kommt aus dem Bewusstsein hervor und unterstützt die Bewusstseinsaktivität.

	1.	2.	3.	4.	5.
5 Stadien des Denkvermögens	Glückseligkeits-ebene	Intui-tions-ebene	Gedan-ken-ebene	Emotio-nal-ebene	Mate-rie-ebene
5 Elemente	Äther	Luft	Feuer	Wasser	Materie
5 Haupt- <i>Prânas</i>	<i>Vyâna</i> (Durch- drin- gung)	<i>Udâna</i> (Auf- wärts- schub)	<i>Prâna</i> (Einat- mung)	<i>Samâna</i> (Ausge- glichen- heit)	<i>Apâna</i> (Ausat- mung)

Da das *Prâna* ein Abkömmling des Bewusstseins ist, wirkt sich auch die dreifache Bewusstseinsqualität auf das *Prâna* aus.

Die drei Aspekte des Bewusstseins sind:

- a) *Rajas*, das überaktive Bewusstsein
- b) *Tamas*, das unteraktive Bewusstsein
- c) *Sattva*, das ausgeglichene Bewusstsein

Das dreifältige Bewusstsein führt die drei Quali-täten auch in das *Prâna* ein, und am Puls einer

Person lässt sich die jeweilige Qualität feststellen. Bis in die jüngste Zeit erkannten die Ärzte die *Prâna*-Qualität einer Person durch Pulsfühlen. Durch richtiges Pulsfühlen konnte ein Arzt die Natur und den Typ der Krankheit erkennen, an der ein Patient litt. Auf dieser Grundlage pflegte er ein Medikament zu verschreiben, um die Lebensqualität wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auch heute noch ist dies im *Âyurveda* eine wichtige Methode zur Diagnostizierung einer Krankheit.

Es reicht aus festzustellen, dass alle fünf *Prâna*-Arten drei Untergruppen haben. Eine Untersuchung der fünf Pulsierungen und ihrer drei Untergruppen ermöglicht das Verstehen der *prânischen* Tätigkeit auf allen fünf Materie-Ebenen des menschlichen Körpers.

Die fünf Erscheinungsformen des *Prânas* im menschlichen Körper werden im Folgenden kurz beschrieben.

### 1. *Prâna*

Diese *prânische* Pulsierung arbeitet durch die Einatmung. Sie deckt den menschlichen Körper von der Nasenspitze zur Nasenwurzel und bis zum Herzen ab. *Prâna* hat eine besondere

Verbindung zum Mund, zur Sprache, zum Herzen und zur Lunge. Von den Augenbrauen und der Nasenwurzel bis zum Zwerchfell wird der menschliche Körper von *Prâna* überzogen. Gutes Einatmen wirkt sich günstig auf diesen Körperbereich aus.

## 2. *Apâna*

Diese Pulsierung arbeitet mit der Ausatmung und reguliert den Bereich zwischen Nabel und Fußsohlen. *Apâna* ist eine wichtige *prânische* Luft, welche die Körperbereiche unterhalb des Nabels regiert. Darin sind die Zeugungsorgane, die Ausscheidungsorgane, die Blutzirkulation bis in die Füße, Hüften, Oberschenkel, Kniegelenke, Knöchel, Fußsohlen und Zehen inbegriffen. Normalerweise ist diese Pulsierung im Menschen nur schwach ausgebildet. Das liegt an unzureichender körperlicher Bewegung, an den Ernährungs- und Sexualgewohnheiten sowie an der Bequemlichkeit des Menschen.

## 3. *Samâna*

Diese *prânische* Pulsierung arbeitet zwischen dem Herzen und dem Solarplexus. Sie verbindet

*Apâna* und *Prâna*. Der obere Teil des Körpers bis zum Herzen und der untere Teil des Körpers bis zum Solarplexus werden auf diese Weise durch *Samâna* miteinander verbunden. *Samâna* hält die Ein- und Ausatmung im Gleichgewicht. *Prâna* steuert die Einatmung des Sauerstoffs in den Körper, und *Apâna* reguliert die Ausatmung des Kohlenstoffs. Beide Pulsierungen werden von *Samâna* im Gleichgewicht gehalten. *Samâna* ermöglicht die richtige Assimilation von Essen und Trinken sowie die Ausscheidung aller Stoffwechselschlacken. Der Begriff *Samâna* bedeutet „Gleichgewicht“. Es ist die dritte Pulsierung. Sie stellt das mittlere Prinzip aller fünf Pulsierungen dar sowie die Mitte zwischen *Prâna* und *Apâna*.

#### 4. *Udâna*

Diese *prânische* Pulsierung hat eine Aufwärtsbewegung. Ihr Wirkungsbereich liegt zwischen der Nasenwurzel und dem obersten Teil des Kopfes. *Udâna* hat eine besondere Beziehung zum Gehirn, zur Nase und zu den Augen. Wenn diese Pulsierung richtig arbeitet, ermöglicht sie dem Bewusstsein die Beherrschung

des Denkens. Der Begriff *Udâna* bedeutet „Aufwärtsbewegung“.

### 5. *Vyâna*

Dies ist das durchdringende *prânische* Prinzip, das über den ganzen Körper verteilt ist. Sein Instrument ist das ganze System des Blutkreislaufs. Durch *Vyâna* kann das *Prâna* in jeden Winkel des Körpers vordringen.

Eigentlich gibt es nur ein *Prâna*, aber entsprechend seiner Funktion und Position wird es in fünf Hauptkategorien sowie in fünf Unterkategorien aufgeteilt.

Die Reihenfolge, in der die fünf Hauptformen in den Körper eintreten, ist:

1. *Vyâna*,
2. *Udâna*,
3. *Prâna*,
4. *Samâna* und
5. *Apâna*.

In der östlichen Philosophie werden die fünf Unterkategorien des *Prânas* (*Upaprânas*) in Zusammenhang mit der Lebenskraft genannt:

1. *Dhananjaya*,
2. *Nâga*,
3. *Kûrma*,
4. *Krikal* und
5. *Devadatta*.

	1.	2.	3.	4.	5.
5 Haupt- <i>Prânas</i>	<i>Vyâna</i> (Durch- drin- gung)	<i>Udâna</i> (Auf- wärts- schub)	<i>Prâna</i> (Einat- mung)	<i>Samâna</i> (Ausge- glichen- heit)	<i>Apâna</i> (Ausat- mung)
5 Neben- <i>Prânas</i>	<i>Dhanan- jaya</i>	<i>Nâga</i>	<i>Kûrma</i>	<i>Krikal</i>	<i>Deva- datta</i>

Diese 5 + 5 *Prâna*-Formen arbeiten im Menschen durch ihre drei Qualitäten:

- a) *Sattva* (Ausgeglichenheit),
- b) *Rajas* (Überaktivität) und
- c) *Tamas* (Trägheit).

Alle *Prâna*-Formen werden in den folgenden Kapiteln beschrieben.

## 41. *Vyâna Prâna*, die erste Pulsierung

Bei der Gestaltung des Körpers wirkt vor allem *Âkâsha*, das 5. Element, mit. *Âkâsha* besitzt die Eigenschaft der Durchdringung. Das entsprechende *Prâna* nennt man *Vyâna Prâna*. Es dringt in alle Teile des Körpers vor und beginnt zu arbeiten. Ihm obliegt die Verantwortung für den Fluss des Bewusstseins und Lebens in allen Körperteilen. Dadurch wird der ganze Körper bewegungsfähig. Wenn der Körper wächst, breitet sich während des Wachstums gleichzeitig das *Vyâna Prâna* in ihm aus, weil *Âkâsha* ein durchdringendes Element ist.

### a) *Sattvisches Vyâna Prâna*

Es ist die Ursache des Bewusstseins im Wachzustand und entspricht dem höchsten Meditationszustand *Samâdhi*. Allein mit Hilfe dieses *Prânas*, das friedlich den ganzen Körper durchzieht, verweilt ein *Yogi* im Gehirn. Wenn der Körper von diesem *Prâna* beherrscht wird, ist man von Frieden erfüllt und empfindet fortwährende Glückseligkeit.

b) *Rajasisches Vyâna Prâna*

Ist das *Vyâna Prâna* überaktiv, dann werden die sensorischen Nerven gereizt und erregt. Bei Angst, Ärger, Hass, Eifersucht usw. – das heißt in emotionalen Extremsituationen – wird das *rajasische Vyâna Prâna* stimuliert. Auch während des Geschlechtsverkehrs und bei körperlich anstrengenden Spielen wird es verstärkt. Seine Heftigkeit erschüttert den ganzen Körper, und die Körpergewebe werden häufig durch die Energie des *Vyâna Prânas* angegriffen. Aufgrund dieses *Prânas* bleibt das Denken erregt und instabil. Die Folge ist Reizbarkeit.

c) *Tamasisches Vyâna Prâna*

Es verursacht Schläfrigkeit, Schlaf, Ohnmachtsanfälle und lässt das *Prâna* nur schleppend zum Körper fließen. Entsprechend träge ist auch der Fluss des Bewusstseins. Durch dieses *Prâna* werden schwerfällige und träge Personen hervorgebracht. Die hilfreiche Seite dieses *Prânas* bewirkt, dass man einschläft. Wenn es jedoch überwiegt, führt es zu übermäßig viel Schlaf, Schwerfälligkeit, Trägheit des Gehirns, falschen Wahrnehmungen und Reaktionen.

*Vyâna Prâna* ist also das durchdringende *Prâna*, das Lebenskraft und dadurch wiederum Bewusstsein in den gesamten Körper gelangen lässt. Dem ganzen Menschen schenkt es Frieden und Glückseligkeit, wenn es *sattvisch* ist, Erregung, wenn es *rajasisch* ist und Schwerfälligkeit, wenn es *tamasisch* ist.

## 42. *Udâna Prâna*, die zweite Pulsierung

Sein Aktivitätsbereich reicht von der Kehle bis zum obersten Teil des Kopfes, während sich nach Ansicht einiger Schulen sein hauptsächlichster Sitz an der Nasenwurzel befindet. In weit fortgeschrittenen Personen ist dieses *Prâna* aktiv und bewirkt den Brückenbau zur feinstofflichen Seite des Menschen. Es ermöglicht den Rückzug des Bewusstseins aus dem ganzen Körper an seinen ursprünglichen Platz und aktiviert dadurch die glückselige *sattvische Vyâna-Prâna*-Erfahrung. *Udâna Prâna* bewegt sich vertikal im zentralen Nervensystem. Durch Meditations- und Yoga-Übungen tritt der Mensch bewusst in die nach oben führende Schubkraft dieser *prânischen* Pulsierung ein. So gelangt er zum *Vyâna Prâna* und lebt in Glückseligkeit. Im Yoga nennt man diese fortwährende Glückseligkeit *Samâdhi*. Es ist ein Zustand, in dem man seine eigene Energie und sein Bewusstsein beherrscht. Mit Hilfe des *Udâna Prânas* kommt das Bewusstsein vertikal vom Schlaf zum Erwachen herab, und es steigt ebenfalls vertikal vom Erwachen zum Schlaf auf.

Mit anderen Worten, es ermöglicht die Verlagerung des Bewusstseins in den Körper und in die Umgebung sowie seine Absorbierung an seinen ursprünglichen Platz während des Schlafs. Aufgrund der Tätigkeit von *Udâna Prâna* vollzieht sich der Vorgang des Erwachens und Schlafens für die Menschen unbewusst. Doch bei einem *Yogi* geschieht die Verlagerung des Bewusstseins in den Körper sowie sein Zurückziehen ganz bewusst. *Udâna Prâna* gilt als großartige Kraft, die dem Menschen hilft, in bis dahin unbekannte Bewusstseinsstadien einzutreten. Es hat ebenfalls eine dreifache Wirkungsweise.

Genauso wie *Vyâna* mit dem *Âkâsha*-Prinzip verbunden ist, steht *Udâna* mit dem *Vâyû*-Prinzip (Luft) im Zusammenhang. Da die Luft aus *Âkâsha*, dem fünften Element, hervorkommt, entwickelt sich *Udâna Prâna* aus *Vyâna Prâna* und hat seinen Platz oberhalb und unterhalb der Kehle. Sämtliche Funktionen der Kehle sind mit *Udâna Prâna* verbunden. Jegliches Essen und Trinken genießt man durch *Udâna Prâna*. Allen weiteren *Prâna*-Arten, die aus *Vyâna* hervorkommen, übermittelt es Stärke, und dadurch verleiht es den Körperorganen Kraft. Durch

*Udâna Prâna* wird es möglich, etwas von außen nach innen zu schlucken und etwas von innen nach außen auszuscheiden. Mit seiner Hilfe entsteht eine beeindruckende und magnetische Sprache. Es zieht *Prâna* zum Herzen und befördert es vom Herzen zum Gehirn. Außerdem ermöglicht es den Energieaustausch zwischen Kopf und Herz sowie zwischen Herz und Kopf. *Udâna Prâna* verbindet den feinstofflichen und den Kausalkörper. Wer dieses *Prâna* meistert, kann sogar Hunger und Durst über lange Zeit beherrschen. Und schließlich halten sich Körper und Hals durch *Udâna Prâna* aufrecht.

Da es aus der feinstofflichsten Seite des Menschen hervorkommt und sich wieder mit ihr vereint, kann es als Mittel angesehen werden, das die Verlagerung des Bewusstseins nach außen und nach innen bewirkt. Dies gibt einen Hinweis für alle *Yoga*-Techniken in Zusammenhang mit der Ausweitung des Bewusstseins in die Objektivität und seinem Zurückgehen in die Subjektivität. Es heißt, dass der Kopf des Menschen die feinsten Energien birgt. Der Oberkörper enthält feinere Energien, und im Unterkörper sind – verglichen mit den feineren – gröbere Energien vorhanden.

*Udâna Prâna* ermöglicht die Verbindung von Kopf und Oberkörper, sodass der Unterkörper richtig funktionieren kann. Was das Bewusstsein betrifft, so ist dieses *Prâna* bei weitem das wichtigste für die menschliche Entwicklung.

a) *Sattvisches Udâna Prâna*

Wenn *Udâna Prâna* von *Sattva* beherrscht wird, nimmt man die Bewegungen der Ein- und Ausatmung im Bereich um Kehle und Herz nicht wahr. In der Vertiefung an der Kehle spürt man die Resonanz der Pulsierung. Die intelligente Aktivität (das Bewusstsein) wird als sehr nah empfunden. Wenn die *prânische* Resonanz und die Intelligenz sich einander nähern, erfährt man, dass Frieden auszustrahlen beginnt. In den normalen *Yoga*-Praktiken bewegt sich die Resonanz durch *Prânâyâma*, *Pratyâhara*, *Dhârana* und *Dhyâna*\* aufwärts.

Die Verbindung des Lebens- und Bewusstseinsfadens bildet die Grundlage für das Erleben von Frieden und Ausgeglichenheit. Wenn beide gemeinsam in das Gehirnsystem aufsteigen, erlebt

---

\* Diese Begriffe möge der Leser in einem Text über den achtfältigen *Yoga*-Pfad des *Patanjali* nachschlagen.

man sehr tiefe, friedliche Bewusstseinszustände. Aus diesem Grund gilt diese *prânische* Pulsierung in den *yogischen* Übungen als sehr wichtig. Wenn *Udâna Prâna* von *Sattva* beherrscht wird, verhilft es zur Erfahrung dieser glückseligen Stadien. Man erreicht sie durch bestimmte spezielle, rhythmische Meditationsübungen. In durchschnittlichen weltlichen Menschen ist dieses *Prâna* nicht aktiv. Bei ihnen unterstützt es nur das Schlafen und Aufwachen. Für fortgeschrittene Meditationsschüler ist es die Brücke zur Erfahrung jener glückseligen Bewusstseinszustände.

Es ist interessant festzustellen, dass sich diese beiden Prinzipien der menschlichen Konstitution, nämlich Leben und Intelligenz, an der Kehle vereinigen. Astrologisch ist die Kehle mit dem Symbol der Zwillinge verbunden. Leben und Licht können zusammen erfahren werden. Gemeinsam steigen sie nach oben, bis sie ganz oben am Kopf eins werden. Dies nennt man das Stadium der Seele, des Selbst oder des *Âtmâ*.

#### b) *Rajasisches Udâna Prâna*

Da *Udâna Prâna* der Aufwärtsschub ist, reicht sein Wirkungsbereich von der Kehle bis zum

Magen, und es unterstützt Aufstoßen, Husten, Gähnen und Erbrechen. Es ist ein nach oben gerichteter Impuls (Reflex, Schub), der zum Wohlbefinden des Menschen beitragen soll. *Udâna Prâna* fördert auch das Sprechen, Vorlesen und Unterrichten.

c) *Tamasisches Udâna Prâna*

Es überwiegt während des Schlafs und wenn man in Ohnmacht fällt. Dann bewegt sich das *prânische* Prinzip langsam und gleichmäßig, so dass man seine Bewegung kaum wahrnimmt. Es fehlen jegliche Sinneseindrücke, und daher ist auch das Denken nicht vorhanden. Das Denkvermögen ist nichts anderes als eine Zusammenfassung der fünf Sinne mit dem entsprechenden Erfahrungsspeicher.

### 43. *Prâna*, die dritte Pulsierung

Die dritte *prânische* Pulsierung nennt man *Prâna*, und die Lebenskraft wird generell auch *Prâna* genannt. Sie ist das hauptsächlichste Leben oder das primäre *Prâna*, da es der Hauptträger des Lebens ist, der vom Herzen aus arbeitet. Jederzeit ist es wach, und es arbeitet durch die Einatmung. Im fünffältigen *Prâna*-System nimmt dieses *Prâna* die Hauptposition ein und bildet die Grundlage für die anderen vier *Prâna*-Arten. Es ist sozusagen der Dreh- und Angelpunkt. Es ermöglicht das Schlagen des Herzens und den Blutkreislauf durch den Körper. Auf diese Weise wird der ganze Körper mit Lebenskraft versorgt. Stärke, Mut und Seelengröße werden durch dieses *Prâna* sichtbar. Es erhält seinen Rückhalt von der Seele, weil die *prânische* Funktion aus der Seele hervorkommt und dabei die Luft als Träger verwendet. Dieses *Prâna* – die Einatmung – ist die wirkende Kraft, die dafür sorgt, dass Luft und das entsprechende *Prâna* eingeatmet werden. Wenn diese *prânische* Funktion aufhört, stirbt der Körper nach kurzer Zeit.

Die Seele kann als *Âkâsha* betrachtet werden, als das fünfte Element, das von Intelligenz erfüllt ist. Mit anderen Worten: Die Seele ist intelligente *Âkâsha*. Aufgrund ihrer Nähe zur *Âkâsha*-Seele wird die *prânische* Luft intelligent. Obwohl das fünfte Element *Âkâsha* Intelligenz besitzt, hat es nicht die Qualität der Bewegung. Aber zur Luft, die aus ihm hervorkommt, gehört Bewegung. Wenn *Prâna* sich mit der Luft verbindet, gewinnt es die Bewegung und bewirkt Bewegung im Körper. Auf diese Weise wird die Körpersubstanz belebt. Das *Prâna* kann nicht als der endgültige und letzte Rückhalt des Lebens verstanden werden, da es seinen Halt in der Seele hat, das heißt, in der Intelligenz, die ihren Wohnsitz in *Âkâsha* hat. Ohne die Einwirkung der Intelligenz, der Seele, ist es dem *Prâna* nicht möglich, dynamisch und pulsierend zu sein. Die unintelligente Substanz wird durch die Wirkung des *Prânas* von der intelligenten Seele belebt. Wenn unintelligente Substanz von der Intelligenz getrennt wird, verlieren beide die Bewegung.

Der physische Körper stirbt, wenn die Seele nicht über das *Prâna* mit dem Körper verbunden

ist. Die Seele lebt weiter und sie nimmt weiterhin Bewegung wahr, auch ohne den grob-physischen Körper, solange sie die feinstoffliche Substanz bis zur *Âkâsha* hat. Unsichtbare Lebewesen leben entweder mit der Luft- oder Feuersubstanz weiter. Sie werden *Deva*-Intelligenzen genannt, und sie sind nichts anderes als Seelen. Auch sie haben die *prânische* Pulsierung und Bewegung mit ihren feinstofflicheren Körpern aus Luft oder Feuer. Genauso gibt es Lebewesen mit Luft-, Feuer- und Wassersubstanz sowie die Lebewesen auf der Erde, deren Körper aus allen fünf Elementen gebildet wird. Die Seele besteht mit feinstofflicheren Substanzen fort und erlebt Bewegung mit den entsprechenden feinstofflichen Körpern. Die Lebenskraft arbeitet im grobstofflichen Körper, und in Zusammenhang mit ihm betrachten wir die charakteristische Besonderheit des dritten pulsierenden *Prânas*, das auch mit demselben Namen *Prâna* bezeichnet wird.

Die Begriffe *Prâna* und Bewegung gehören zusammen. Die Umwandlung vom Feinstofflichen zum Grobstofflichen und vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen findet aufgrund der Bewegung statt. Deshalb hilft *Prâna*, Substanz hinzuzu-

gewinnen oder zu verlieren, wenn man in geeigneter Weise mit ihm arbeitet. Wer beispielsweise durch sein Einatmen viel Feuer hereinholt und den Kohlenstoff im Körper effektiv ausatmet, dessen Zellen tendieren dazu, leichter zu werden, sodass das Gesamtkörpergewicht sinkt.

Dieses *Prâna* bewegt sich hauptsächlich im Bereich der Atemwege, das heißt zwischen Nase, Kehle, Luftröhre und Lunge. Solange es gut funktioniert, bleibt man körperlich gesund und aktiv. Wenn es im Körper nicht einwandfrei arbeitet, wird man krank. Aus diesem Grund wird im *Âyurveda* ausgiebiges und reichliches Einatmen der Luft bei Sonnenaufgang als wichtige Gesundheitsübung gegeben. Diese Übung verstärkt den *Prâna*-Zufluss sowie die entsprechende Kraft und verhindert einen Blutstau in den Arterien. Allein mit Hilfe der *Prâna*-Kraft werden Krankheiten geheilt. Daher bezwecken alle medizinischen Verordnungen die Stärkung des *Prânas*, um Krankheiten zu vertreiben. Im Altertum hielten die Menschen nichts davon, Krankheiten mit Medikamenten zu bekämpfen. Stattdessen verstärkten sie die *prânische* Energie, damit diese kräftig genug wurde, um die

Krankheit hinauszuerwerfen. Deshalb werden *prânische* Übungen normalerweise durchgeführt, um Krankheit, Verfall und sogar dem Tod entgegenzuwirken.

Der Sitz des *Prânas* ist das Herz, und solange dieses *Prâna* gesund ist, wird das Herz selbst im Alter nicht schwach, und es erlebt weder zu hohen noch zu niedrigen Blutdruck. Weil die modernen Menschen einen vollen Terminkalender haben, achten sie im Allgemeinen nicht auf das ausgiebige Einatmen von *Prâna*. Es ist jedoch Unwissenheit, die die Menschen dazu bringt, andere Prioritäten zu setzen statt für einen gesunden Lebensfluss zu sorgen.

Die Atemübungen, zu denen auch das Anhalten des Atems beim Ein- und Ausatmen gehört, bewirken, dass der Herzmuskel sich weitet und wieder zusammenzieht. Auf diese Weise wird die Herzfunktion gestärkt. Richtiges Atmen trägt dazu bei, dass das Blut flüssiger wird, und dies führt wiederum dazu, dass es sogar durch die kleinen Arterien richtig fließen kann. In keinem Teil des Körpers wird es eine Unterversorgung mit Blut geben. Wenn sich die Venen und Arterien aufgrund der Atemübungen weiten und

zusammenziehen, ist es ihnen möglich, optimal frei zu bleiben.

Dieses wichtigste *Prâna* ist hauptsächlich mit der Seele verbunden, denn nach östlichem Verständnis hat auch die Seele ihren Platz im Herzen. Während man wach ist, hält sich die Seele im Kopf auf, aber im Allgemeinen wohnt sie im Herzen. So ist das Herz der Wohnort der Seele und der Kopf ihr „Büro“. In den *Upanishaden* heißt es, dass die Seele im *Prâna* anwesend ist und es durchdringt. Mit Hilfe der Seele, die in ihm wohnt, erbaut das *Prâna* den Körper. Die Seele ist unveränderlich, unzerstörbar und unsterblich, während das *Prâna* veränderlich ist. Entsprechend dem Willen der Seele kommt es hervor und geht wieder zurück. Die dritte Funktion des *Prânas* reicht vom Zwerchfell bis zur Kehle und hat das Herz als seinen Sitz.

Auch das *Prâna* wird in drei Arten unterschieden, in *sattvisches*, *rajasisches* und *tamasisches Prâna*.

#### a) *Sattvisches Prâna*

*Sattvisches Prâna* fließt fast unbemerkt und still. Es ist mit der Seele vereint und ermöglicht die

Erfahrung des Seins. *Sattvisches Prâna* ist frei von jeglicher Erregung. Man sagt, dass es bei der intelligenten Seele ruht. Es ist ein friedlicher Daseinszustand, in dem nicht einmal ein zu starkes Körperbewusstsein vorherrscht. Es ist der stille, friedliche Zustand einer Person.

#### b) *Rajasisches Prâna*

Dies ist die dynamische *Prâna*-Tätigkeit, die vom Herzen ausgeht. Sie pumpt das Blut und lässt es durch den ganzen Körper kreisen. Durch das *rajaische Prâna* schlägt das Herz. Wenn der Körper in Bewegung ist, Gymnastik macht, an sportlichen Spielen teilnimmt oder Berge besteigt, schlägt das Herz stärker und schneller. *Rajasisches Prâna* ist ebenfalls sehr aktiv, wenn man arbeitet. Es ist die dynamische Tätigkeit des Herzens, die viel Energie verbraucht. Personen, bei denen dieses *Prâna* vorherrscht, sind im Allgemeinen überaktiv und ständig in Aktion. Außerdem schlägt ihr Puls sehr schnell.

#### c) *Tamasisches Prâna*

Dieses *Prâna* ist dem *rajaischen Prâna* entgegengesetzt. Zu ihm gehört eine langsame, lethargi-

sche und schwache Herzfunktion. Schläfrigkeit und Schwerfälligkeit stellen sich aufgrund der *tamasischen* Herztätigkeit ein. Der Körper fühlt sich schwer an. Die Lust und Fähigkeit zum Arbeiten bleiben hinter dem zurück, was notwendig wäre. Auch im Rhythmus des Herzschlags gibt es Veränderungen. Das Herz schlägt ruckartig, und manchmal setzt der Herzschlag aus. Das Blut ist weniger flüssig und fließt deshalb langsam. Es neigt zu Stauungen.

Wenn *tamasisches Prâna* vorherrscht, werden die Hände, Füße und andere Organe beim und nach dem Schlafen hart wie Stein. Alle Körperbereiche brauchen gewisse Zeit, um sich nach dem Erwachen wieder regen zu können. Das liegt an dem langsamen und schwachen Fließen des *Prânas* und der Intelligenz. Dadurch neigen die Menschen mehr und mehr zur Untätigkeit. Häufig fühlen sie Taubheit in den Gliedern, wenn das *Prâna*, das vom Herzen aus arbeitet, *tamasisch* ist.

Um dieses *Prâna* aktiver zu machen, braucht man viel körperliche Aktivität, und man sollte den ganzen Tag über aktiv bleiben. Dagegen sollten sich alle, die vom *rajasischen Prâna* be-

herrscht werden, von Zeit zu Zeit zurückziehen und ausruhen.

Die Tätigkeit des *Prânas*, die vom Herzen ausgeht, ist von zentraler Bedeutung. Seine dreifache Funktionsweise sollte von den Ärzten sorgfältig beobachtet werden.

Die dritte Pulsierung des *Prânas*, die ebenfalls *Prâna* (Einatmung) genannt wird, steht in einer Wechselbeziehung zum Feuer, genauso wie *Vyâna Prâna* mit der *Âkâsha* und *Udâna Prâna* mit der Luft verbunden ist. Die Kraft der Einatmung entscheidet über das Feuer im Körper, das als Wärme zum Ausdruck kommt. Je kräftiger man einatmet, desto mehr Lebensfeuer nimmt man auf. Wenn man mit der Einatmung, dem dritten *Prâna*, richtig arbeitet, aktiviert sie den Aufbau eines kräftigen, vitalen Körpers, der widerstandsfähig gegenüber Krankheiten ist. Durch Einatmen des Sauerstoffs aus der Umgebung ermöglicht er das Ausatmen von *Apâna*. Dann wirft er durch ein ebenso kräftiges Ausatmen die Kohlenstoffgase im menschlichen Körper hinaus.

Wenn man 24 Minuten lang gut einatmet, wird der Körper optimal erwärmt. Wo das *Prâna*

von *Tamas* beherrscht wird, sollte man diese Übung sogar noch länger durchführen. Dann wird das *Prâna*, das man durch die Luft, die Sonnenstrahlen, durch Wasser und Nahrung bekommt, aufgrund der *Prâna*-Kraft gut verarbeitet. Die Aufnahme von Essen und Trinken gehört an sich zu *Samâna*, der vierten *prânischen* Pulsierung. Aber die Einatmung macht die Ausatmung (*Apâna*) und die Assimilierung (*Samâna Prâna*) kräftiger. Die Körperzellen neigen dazu, das *Prâna*-Feuer aufzunehmen, und infolgedessen wird die Schwere in ihnen verbrannt. Alle Fette werden gut verbrannt, sodass der Körper Trägheit, Schläfrigkeit, zu viel Schlaf und Stumpfheit überwindet. So kann das Blut in die verzweigten Kanäle und bis in die äußersten Enden des Blutkreislaufsystems fließen.

In der *Yoga*-Praxis wird dieses *Prâna* benutzt, um das *Kundalinî*-Feuer zu entfachen – das Ergebnis der Vereinigung des Feuers im Basis-Zentrum, in den Körperzellen und des Feuers, das in der Milz erzeugt wird. Das Feuer in den Zellen wird als latente Hitze betrachtet. Das *prânische* Feuer in der Milz gilt als aktive Hitze. Durch wissenschaftliche Praktiken werden diese

beiden Feuer im Basis-Zentrum vereint, und dies hat das *Kundalinî*-Feuer zur Folge. Wenn das *Kundalinî*-Feuer entsteht, fühlt sich die betreffende Person im Inneren erleuchtet und entwickelt außersinnliche Wahrnehmungen.

Diese dritte *prânische* Pulsierung als die mittlere der fünf *prânischen* Pulsierungen muss um jeden Preis aus Gründen der Gesundheit, Langlebigkeit und erwünschten Umwandlung des Körpers geschützt werden. Der Atemweg von den Nasenlöchern bis zur Lunge muss gesund, stark und frei von Krankheiten sein. Da diese *prânische* Pulsierung die äußere Luft mit der inneren Luft und das äußere *Prâna* mit dem inneren *Prâna* verbindet, wird ihm sehr große Bedeutung zugemessen. Es stellt auch die Verbindung zu *Udâna Prâna* und *Vyâna Prâna* einerseits und zu *Samâna Prâna* und *Apâna Prâna* andererseits dar. Auf diese Weise baut es eine Brücke zwischen der Objektivität und Subjektivität sowie zwischen den höheren und niederen Stadien des menschlichen Gewahrseins. Deshalb gilt dieses *Prâna* im Bereich der Gesundheit und des *Yoga* als wichtig.

## 44. *Samâna Prâna*, die vierte Pulsierung

Während *Prâna*, die dritte *prânische* Pulsierung, das Aufnehmen der Lebenskraft ermöglicht, wird deren Absorption und Assimilation durch *Samâna Prâna* ausgeführt. *Samâna Prâna* arbeitet in der Region des Herzens bis zum Nabel. Es baut die Brücke zwischen dem Körper oberhalb des Zwerchfells und dem Körper unterhalb des Zwerchfells. In der Yoga-Wissenschaft heißt es, dass durch dieses *Prâna* die Verbindung des Menschen mit seinem Körper zustande kommt. Außerdem ermöglicht es die Assimilation des *Prânas*, das durch Sonnenlicht, Luft, Wasser und Nahrung aufgenommen wird. Seine Tätigkeit entscheidet über die Gesundheit von folgenden Hauptorganen: Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm, Milz, Dünndarm und Dickdarm. Es regiert jegliche *Prâna*-Zufuhr und deren Umwandlung in Körperenergie. Falls *Samâna Prâna* nicht angemessen funktioniert, arbeiten die oben genannten Organe nicht mehr genügend und stellen ihre Aktivität nach und nach ein. Die meisten

Krankheiten entstehen aus einer Fehlfunktion des Magens, der Leber, der Bauchspeicheldrüse oder des Darms. *Samâna Prâna* ist wie der Glühfaden in einer Glühlampe, der die hereinfließende Elektrizität in Licht umwandelt. Für die körperliche Gesundheit und ein angenehmes Leben im Körper gilt dieses *Prâna* als außerordentlich wichtig. Es bleibt intakt, wenn *Prâna* und *Apâna*, das dritte und fünfte *Prâna*, gleichermaßen wirksam sind.

So wie *Vyâna Prâna* der *Âkâsha*, dem fünften Element, *Udâna Prâna* der Luft, dem vierten Element, und *Prâna* dem Feuer, dem dritten Element, zugeordnet werden kann, hat *Samâna Prâna* eine Verbindung zum Wasser, dem zweiten Element. Durch seine Tätigkeit zwischen dem Herz- und Nabelbereich ermöglicht *Samâna Prâna* einen angemessenen Austausch zwischen dem Feuer des Herzens und den Flüssigkeiten des Nabels. Dadurch bringt es Sekrete hervor, die für die Verarbeitung und Verdauung der Nahrung gebraucht werden. Kommen wir nun zur angesprochenen Beziehung von *Samâna Prâna* und den Organen im Unterkörper.

1. *Samâna Prâna* – Leber

*Samâna Prâna* versetzt die Leber in die Lage, das Körpersystem wirkungsvoll zu entgiften. Außerdem aktiviert es die Blutbildung, sodass der Körper genährt wird. *Samâna Prâna* unterstützt die Leber in der Produktion notwendiger Salze, die die Nahrung verdünnen und flüssig machen, indem es dem Zwölffingerdarm Salze zuführt. Dies verhindert das Faulen oder Sauerwerden der Nahrung im Körper. Außerdem wird dadurch dafür gesorgt, dass fettige Substanzen verdaut werden.

2. *Samâna Prâna* – Magen

Im Magen ermöglicht *Samâna Prâna* durch Absonderung von Säuren die Verdauung der Nahrung. Mit Hilfe dieser Säuren wird jede Nahrung in drei bis vier Stunden langsam verdaut. Aus diesem Grund sollten zwischen jeder Nahrungsaufnahme wenigstens drei bis vier Stunden liegen. Nach und nach verdauen die abgesonderten Säuren die Nahrung. Die Verdauung von Gebratenem und in Öl oder *Ghî* (geklärter Butter) Gegartem dauert länger, da es Zeit braucht, um die

darin enthaltenen Fette aufzubrechen. Wer einen sensiblen Magen oder eine empfindliche Leber hat, empfindet solche Nahrungsmittel deshalb als schwer verdaulich. Wenn solche Personen sich an die gesunde Übung des richtigen Ein- und Ausatmens gewöhnen, können sie das *Samâna Prâna* in ihrem Körper aktivieren. Das wird wiederum zu einer besseren Verdauung im Magen führen.

3. *Samâna Prâna* – Zwölffingerdarm

*Samâna Prâna* setzt die chemischen Abläufe zur Produktion verschiedener Flüssigkeiten, zur Beimischung von Gallenflüssigkeit, die von der Leber kommt, sowie zu salzigen Flüssigkeiten, die von der Milz kommen, in Gang. Durch den Zwölffingerdarm unterstützt *Samâna Prâna* die Milz, das Herz und den Darm.

4. *Samâna Prâna* – Bauchspeicheldrüse

In der Bauchspeicheldrüse unterstützt *Samâna Prâna* die Bildung bestimmter Salze, die die Verdauung sowie die Blutbildung fördern und – was am wichtigsten ist – die den Urin vom Blut trennen. Es ist allgemein bekannt, dass Diabetiker an einer nicht funktionieren-

den Bauchspeicheldrüse leiden. Dies führt schließlich dazu, dass bei ihnen der Urin nicht mehr vom Blut getrennt werden kann. Dadurch werden wiederum die Nieren in Mitleidenschaft gezogen, und dies wird dem Körper zum Verhängnis. Im *Âyurveda* wird die Eigen-Urin-Therapie empfohlen, um die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse anzuregen. Die Arbeit des *Samâna Prâna* in der Bauchspeicheldrüse ist außerordentlich wichtig.

5. *Samâna Prâna* – Darm

*Samâna Prâna* fördert die Absonderung von Flüssigkeiten, sodass die Nahrung im Darm weiter verdaut werden kann. Die Nahrung braucht fünf bis sechs Stunden, um vollständig verdaut zu werden. Genauso lange brauchen die Überreste, um in den Dickdarm befördert zu werden. Wenn *Samâna Prâna* im Dickdarm nicht gut arbeitet, hat man Verstopfung oder Durchfall.

*Samâna Prâna* sorgt für die Aufnahme von *Prâna* und für seinen Schutz im Körper. Indem *Samâna Prâna* unterstützende Energie zuführt, erhält es das Leben im Körper. Die Aufnahme von *Prâna*

ist nur ein Aspekt. Seine Verarbeitung ist der andere und noch wichtigere Aspekt. Wenn das *Prâna* nicht verarbeitet wird, hören die verschiedenen Körperorgane auf, effektiv zu arbeiten. Folglich gilt *Samâna Prâna* als Schlüssel zu einem langen Leben. Um es noch einmal darzulegen: Das charakteristische Merkmal von *Samâna Prâna* ist die Bildung von Salzen in der Leber, die Zersetzung des Essens und Trinkens im Magen und im Zwölffingerdarm, die Produktion verschiedener Absonderungen zur Aktivierung der Verdauung und die Verteilung der Energie in alle Bereiche des Körpers.

Im Wachzustand, wenn das Denken und die Sinne in ihrer normalen friedlichen Verfassung sind, herrscht das *Sattva*-dominierte *Samâna Prâna* vor. Es arbeitet solange, wie es keine emotionalen Störungen wie Ärger, Unruhe, Angst, Eifersucht, Hass und andere Gemütsregungen gibt. In diesem Zustand ist das Denken friedlich. Genauso kann das Denken mit Hilfe des *sattvischen Samâna Prânas* in seinen friedlichen und ausgeglichenen Zustand zurückgeführt werden. Wenn dieses *Prâna* während des Wachzustands überwiegt, hat das Denken eine größere Fähigkeit, Dinge

zu erfassen. Personen im *Sahaj-Samâdhi*-Zustand (Glückseligkeit, während man in Beziehung zur Welt steht) sind im Wachzustand hauptsächlich mit diesem *Prâna* verbunden. Im *Udâna Prâna* sind sie während der Meditation (*Dhyâna*) und im *Vyâna Prâna*, wenn sie sich im *Samâdhi*-Zustand (ein glückseliger Zustand ohne eine Beziehung zur Welt) befinden. Wenn *Samâna Prâna* überwiegt, arbeiten alle Organe normal. Der Fluss der Ein- und Ausatmung erstreckt sich bis zum Nabel.

Jede Störung der Ein- und Ausatmung beeinträchtigt das Gleichgewicht dieses *Prânas*, und dann wird *Samâna Prâna* entweder zu *rajasischem Samâna Prâna* oder zu *tamasischem Samâna Prâna*.

#### a) *Sattvisches Samâna Prâna*

Das *sattvische Samâna Prâna* bildet die Voraussetzung für alle wahren Meditationsübungen. Soweit dieses *Prâna* vorherrscht, wird die Bewegung der *prânischen* Kraft langsam und ausgeglichen. In seinen tiefer gehenden Funktionsarten wird es so ruhig und unauffällig, dass der Puls nicht mehr fühlbar ist und alle Sinne in einem guten Zustand sind. Wenn dieses *Prâna*

überwiegt, werden *Yogis* hellsehend und hellhörend. Wie schon erwähnt, sind die Grenzen für das Wirken dieses *Prânas* das Herz und der Nabel, die die gesunde Verbindung zwischen dem Körper und seinem Bewohner (dem Menschen bzw. der Seele) aufrechterhalten.

#### b) *Rajasisches Samâna Prâna*

Wenn sich Wollust, Ärger, Gier, Hass, Angst und andere Emotionen ausbreiten, wandelt sich das *sattvische Samâna Prâna* in *rajasisches Samâna Prâna* um. Wer häufig unter diesen Emotionen leidet, beeinträchtigt durch die Störung des *sattvischen Samâna Prânas* auch seine Gesundheit. Es kommt zu plötzlicher Verausgabung der Lebensenergien, sodass die Personen anschließend geschwächt sind. Im Extremfall kann das *rajaische Samâna Prâna* die Menschen wahnsinnig machen. Unmittelbar wirkt es sich auf die Leber, den Magen, den Zwölffingerdarm und andere Organe aus, die von *Samâna Prâna* beherrscht werden. Es beeinflusst die Sekrete, und diese wiederum beeinflussen die Verdauung. Es stört das gesunde Erscheinungsbild einer Person. Alle Organe werden schwach, ziehen Krankheit an und sind

bald nicht mehr in der Lage, den Blutfluss aufzunehmen. *Rajasisches Samâna Prâna* verursacht Herzklopfen. Sogar die Herztätigkeit, die im oberen Grenzbereich des *Samâna Prânas* liegt, wird beeinträchtigt. Es ist die Hauptursache für hohen Blutdruck, Diabetes, Arterienverstopfung und Herzinfarkt. Die Durchblutung ist unzureichend. Wenn das *Samâna Prâna* gestört ist, beeinträchtigt es auch die Ein- und Ausatmung.

Das Denken wird abgelenkt, unruhig, un schlüssig und schweift umher. Statt Zuflucht bei Medikamenten zu suchen, sollten solche Personen vorrangig ihren Ernährungs-, Erholungs- und Arbeitsrhythmus wiederherstellen. Sie müssen die Zeiten regulieren, in denen sie arbeiten, schlafen und sich entspannen. Dann werden die oben genannten Beschwerden nach und nach verschwinden. Die Einnahme von Medikamenten ist keine Antwort, wenn der Patient eine innere Grundhaltung hat, die den Rhythmus des Lebensflusses im Körper stört.

### c) *Tamasisches Samâna Prâna*

Wenn dieses *Prâna* vorherrscht, bewegen sich die Gliedmaßen des Körpers recht langsam,

langsamer als normal. Solche Personen scheinen ihre Gliedmaßen und ihren Körper bei ihren Bewegungen hinter sich her zu ziehen. Alle Wahrnehmungen sind langsam, und auch der Verstand arbeitet sehr langsam. Während das *rajasische Samâna Prâna* das gesamte System überstimuliert, führt das Überwiegen des *tamasischen Samâna Prânas* zu einem lethargischen Funktionieren des Systems. Es macht die Personen langsam in ihrer Wahrnehmung, in ihrer Aktivität, beim Sprechen und veranlasst sie, sich im Allgemeinen verspätet um Dinge zu kümmern. Schläfrigkeit, Schwerfälligkeit und Passivität gehören zu ihren Eigenschaften. Sie werden als „farblose“ Personen bezeichnet. Wenn das *tamasische Samâna Prâna* vorherrscht, steht die Leistungsfähigkeit auf dem Spiel. Dinge werden nur lustlos erledigt.

Der positive Aspekt dieses *Prânas* ist, dass es langsam und unterschwellig bleibt und den Schlaf ermöglicht. Während des Schlafs erhält es die gleichmäßige Atmung und die gleichmäßige Bewegung des *Prânas* aufrecht. Während der Lebenszeit eines Menschen bleibt es immer in Tätigkeit. Für den Körper ist dies das behag-

lichste *Prâna*, denn Trägheit ist die Wesensart des Körpers. Wenn der Körper Ruhe braucht, wird dieses *Prâna* beherrschend. Ist der Mensch im Körper im Ruhezustand und gleichzeitig vollkommen aufmerksam, dann überwiegt das *sattvische Samâna Prâna*. Wenn der Mensch und der Körper ruhelos sind, setzt sich das *rajasische Samâna Prâna* durch.

## 45. *Apâna Prâna*, die fünfte Pulsierung

Dies ist die fünfte *prânische* Pulsierung, deren Aktivitätsbereich vom Nabel bis zu den Füßen reicht.

Um es noch einmal kurz zusammenzufassen:

1. *Vyâna* befindet sich im oberen Kopfbereich und durchströmt den gesamten Körper.
2. *Udâna* sitzt zwischen dem Augenbrauenzentrum und der Kehle.
3. *Prâna* arbeitet im Oberkörper.
4. *Samâna* verbindet den Ober- und Unterkörper, indem es vom Herzen bis zum Nabel arbeitet,
5. *Apâna* wirkt zwischen dem Nabel und den Füßen.

In diese fünf Bereiche wird der Körper in den *Veden* und im *Âyurveda* unterteilt, und ein *prânischer* Fluss wirkt in diesen Bereichen. Wenn alle fünf *prânischen* Prinzipien in angemessener Weise arbeiten, hat dies optimale Gesundheit zur Folge. Kommt es in einem der fünf *Prânas*

zum Ungleichgewicht, wirkt sich dies auf die übrigen aus, da alle fünf unauflöslich miteinander verbunden sind.

Die Hauptfunktion von *Apâna Prâna* liegt im Bereich zwischen Nabel und Anus, während sich der sekundäre Wirkungsbereich bis zu den Füßen erstreckt. Von der Aktivität des *Apâna Prâna* hängt die Wirksamkeit der Genitalien und des Anus ab. *Apâna* nährt den Fötus, und auch die Nieren gehören in seinen Zuständigkeitsbereich. Das potentielle Zentrum des *Kundalinî*-Feuers wird von ihm beherrscht. Für die physische Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers hat *Apâna Prâna* eine große Bedeutung. Die Gestaltung des Körpers, seine Ernährung und Versorgung hängen ganz wesentlich von der Wirksamkeit des *Apâna Prâna* ab. In Bezug auf die Elemente gehört *Apâna Prâna* zur Erde. Wenn dieses *Prâna* nicht stark ist, neigt der Körper zur Dickleibigkeit.

Die Wirksamkeit des *Apâna Prâna* entspricht der Wirksamkeit der Ausatmung. Aus diesem Grund werden in vielen Schulen für natürliche Gesundheit Übungen zum wirkungsvollen Ausatmen gelehrt. *Kaphabhati* ist eine

Ausatmungsübung und inzwischen weltweit bekannt. Sie treibt alle Kohlenstoffe aus dem Körper und reinigt das System, sodass frische *prânische* Energie aufgenommen werden kann. Die Gesundheitslehrer empfehlen, jeden Morgen 1000 Mal auszuatmen. Außerdem sollte man 15 Minuten vor und nach dieser Übung einen halben Liter Wasser trinken. Wer *Kaphabhati* übt, erzeugt in seinem Körper beträchtliches Feuer. Es ist das *Prâna*-Feuer, und es entwickelt das Feuer in den Körperzellen. Durch diese Übung gerät man stark ins Schwitzen, und das ist ein Hinweis auf die Richtigkeit der Übung. Wer regelmäßig Gymnastik macht oder Sport treibt und im Allgemeinen eine rhythmische Aktivität pflegt, hat ein effektiv arbeitendes *Apâna Prâna*. Auch die Wissenschaft für natürliche Gesundheit legt außerordentlich großen Wert auf die wirksame Funktion des *Apâna Prâna*, weil der Körper dadurch auf gesunde Weise die Blase und den Darm leeren kann. Heutzutage ist der moderne Mensch gemeinhin völlig verstopft. Das Problem der Verstopfung gibt es mehr in den entwickelten Ländern, weil die Menschen hier ihrem Körper zu viel Bequemlichkeit bieten. Der Besitzinstinkt

eines modernen Menschen ist der psychische Griff, der alles ergreift und festhält, was man hinauswerfen oder loslassen sollte. Infolgedessen hält er sogar Urin und Stuhl fest.

Wenn Urin und Stuhl festgehalten werden, gleicht dies dem Festhalten von stinkendem Material im Körper, das über das Blut langsam alle anderen Organe vergiftet. Im *Âyurveda* heißt es, dass man für zehn Krankheitsarten anfällig ist, die zum Verfall und sogar zum vorzeitigen Absterben der Organe und des Körpers führen, falls man nicht regelmäßig den Darm und die Blase leert.

Einem unreinen Gefäß nützt es nichts, wenn es einen reinen Inhalt aufnimmt, denn auch der reine Inhalt wird durch das unreine Gefäß verdorben. Wenn man in einem unsauberen Topf Essen kocht, könnte solches Essen giftig sein, und wenn man Wasser trinkt, das in unsauberen Flaschen gelagert wurde, könnte es infektiös sein. Reine Dinge werden wirkungslos, wenn sie in unsauberen Gefäßen aufbewahrt werden. Sie könnten sogar giftig werden. Auch jede frische Lebensdosis, die man einem unreinen Körper zuführt, wird dadurch unrein.

Schließt sich ein gut ausgebildeter Hund einigen Straßenhunden an, dann wird der ausgebildete Hund auch bald zu einem Straßenhund. Er kann die Straßenhunde nicht verändern. Dies ist eine wichtige Dimension, die jeder, der im Gesundheitsbereich arbeitet, beachten sollte. Man muss das bestehende System erst reinigen, bevor man versucht, es zu verbessern. Es ist so einfach wie der Spruch: „Reinige den Topf, bevor du kochst. Reinige den Körper, bevor du isst. Iss niemals, bevor du nicht den Darm geleert und den Körper gewaschen hast.“ Die östliche Weisheit erweitert dies und sagt: „Reinige den Körper und das Denken, bevor du betest.“ Durch Gebete ist es möglich, Willen, Liebe und Licht zu empfangen. Von unreinem Denken können sie nicht empfangen und von einem unreinen Körper nicht aufgenommen werden.

Folglich ist *Apâna Prâna* noch wichtiger als alle anderen *Prâna*-Arten, da es die Grundlage für die richtige Arbeitsweise der vier anderen *Prâna*-Arten bildet.

Wie jede andere *prânische* Pulsierung hat auch *Apâna Prâna* drei Qualitäten.

a) *Sattvisches Apâna Prâna*

Dies ist der ausgeglichene *Apâna Prâna* Zustand, in dem alle unteren Körperorgane vom Nabel abwärts auf gesunde Weise arbeiten. Es ermöglicht einen angenehmen Sitz des menschlichen Bewusstseins im Körper und lässt das *Prâna* frei und ungehindert fließen. Solange *Apâna Prâna* im Gleichgewicht ist, hat die innewohnende Person die Möglichkeit, sich in höhere Bewusstseinsbereiche zu begeben. Sie leidet nicht unter Unfreiheit durch den Körper. Der Körper bleibt mehr ein Hilfsmittel für die Arbeit als ein bindender oder behinderender Faktor. Für alle, die meditieren und *Yoga* üben, ist es von überragender Wichtigkeit, dafür zu sorgen, dass *Apâna Prâna* stabil und ausgeglichen ist. Wenn es wirkungsvoll arbeitet, empfindet man den Körper nicht als schwer oder unbehaglich. Bildung und Auflösung von Körpermasse verlaufen ausgeglichen, und deshalb gibt es keine häufigen Veränderungen im Körpergewicht. Im Geflecht des Basiszentrums sitzt die Funktion des *sattvischen Apâna Prânas*. Von diesem Punkt aus bis zu den Fußsohlen fließt wirkungsvoll die *prânische* Energie. Wer unter einem

schwächlichen Kreislauf leidet, sollte über das Basiszentrum und die entsprechende *prânische* Pulsierung kontemplieren, um den Blut- und *Prâna*-Fluss in allen unteren Körperbereichen zu aktivieren.

*Sattvisches Apâna Prâna* ist von unermesslichem Nutzen, wenn man beabsichtigt, sich durch die *Visarjana*-Methode (Loslassen) vom Körper als Wohnsitz zu lösen. Mit Hilfe dieses *Prânas* lassen *Yogis* den Körper los, wenn sie ihre Arbeit getan haben. Sie bleiben nicht länger als vorgesehen, und sie wissen, wie man den Körper verlässt. Da sie dieses *Prâna* beherrschen, ist es ihnen möglich, den Körper loszulassen.

#### b) *Rajasisches Apâna Prâna*

Durch ein überaktives *Apâna Prâna* werden Absonderungen des Unterleibs verursacht. Wenn dieses *Prâna* aktiv ist, kommt es bei Angst oder Aufregung unwillkürlich zu Ausscheidungen. Verstärkter Harnabgang sowie zeitweilig auftretender Durchfall sind ebenfalls Folgen des *rajasischen Apâna Prânas*. Außerdem hat dieses *Prâna* einen starken Einfluss, wenn man Lust auf das andere Geschlecht hat und wenn die dar-

aus sich ergebenden Sekrete in den männlichen und weiblichen Geschlechtsorganen abgesondert werden. Die Organe im Bereich des Nabels und des Basiszentrums neigen zu Anspannung und Unruhe, sodass man sich erschöpft fühlt. Dadurch wird die Lebensdauer dieser Organe beeinträchtigt. Störungen im Unterleib sind letztlich nichts anders als die Unausgeglichenheit des *Apâna Prânas*. Durch *rajasisches Apâna Prâna* gibt es abwechselnd zu starke und zu schwache Stimulierungen. Bei einem *Yogi*, der das *Apâna Prâna* in Ausgeglichenheit bewahrt, unterstützt das *rajasische Apâna Prâna* jedoch die Stimulierung der Energien, um in höhere Bewusstseinsbereiche zu gelangen, und dies wird das „Aufsteigen der *Kundalinî*“ genannt. (Dies ist ein völlig anderes Thema und gehört nicht in diesen Textzusammenhang.)

c) *Tamasisches Apâna Prâna*

Wenn *Apâna Prâna tamasisch* ist, neigt es zur Trägheit. Dadurch kommt es zu Fehlfunktionen der Nieren, des Dickdarms, der Gebärmutter, des Anus, zum Anschwellen der Füße und zu Gefühllosigkeit der unteren Körperorgane. *Ta-*

*masisches Apâna Prâna* führt zu Lethargie, Dumpfheit sowie zu Bewegungsunlust. Wenn *tamasisches Apâna Prâna* vorherrscht, schläft man sehr viel, sondert unbeabsichtigt Urin und Stuhl ab und verliert während des Schlafs Sperma. Dadurch fehlt praktisch der *Prâna*-Fluss, und die entsprechenden Körperteile werden taub und sterben ab.

Abgesehen von den bisher dargelegten fünf hauptsächlichen *Prâna*-Arten gibt es noch fünf Neben-*Prânas* (*Upaprânas*).

## 46. Die fünf Neben-Prânas

Diese fünf untergeordneten *Prânas* arbeiten vorwiegend im Kopf, das heißt, sie werden im Kopf wirksam. Der Kopf gilt als der halbe Anteil des Körpers, und der gesamte Körper wird vom Kopf aus gesteuert. Daher wirken alle geringeren *Prânas* vom Kopf her. Auch wenn sie als geringer bezeichnet werden, haben sie für den Körper wesentliche Bedeutung.

1. *Dhananjaya*,
2. *Nâga*,
3. *Kûrma*,
4. *Krikal* und
5. *Devadatta*.

### 1. *Dhananjaya*

Dieses *Prâna* ist mit der Geschicklichkeit verbunden und durchströmt den ganzen Körper. Es kommt überall vor, wo im Körper der Berührungssinn vorhanden ist. Aufgrund des *Dhananjaya Prânas* bilden sich Schwellungen als Folge von Verletzungen. Während man wach ist, durchströmt es den ganzen Körper und arbeitet

unaufhörlich. Wenn man sich verletzt, wird es aktiviert, um mit Hilfe der Luft zu schützen und zu heilen. *Dhananjaya* ist mit der Berührung verbunden, und Berührung hängt wiederum mit der Luft zusammen. Daher bewirkt es mit Hilfe der Luft die erforderliche Schwellung und schützt die verletzte Stelle, bis sie versorgt ist. Wenn man sich verletzt hat oder Schmerzen auftreten, eilt *Dhananjaya Prâna* zu der betroffenen Stelle, um die Verletzung zu heilen. Deshalb gilt die Schwellung als Körperreaktion, die zur Heilung führt, weil Blut eilig zu dem verletzten Teil des Körpers hinströmt. Wenn die Verletzung zu stark schmerzt, kann man den Blutandrang durch die Luft vermindern, indem man die betroffene Stelle in angemessener Weise kühlt.

Wenn *Dhananjaya* von *Rajas* beherrscht wird, führt es zu Schwellungen im Körper, in den Muskeln, Arterien und Venen, ohne dass es eine Verletzung gegeben hat. Dies weist auf einen schlechten Gesundheitszustand hin. Wenn es bei Kranken generell zu Schwellungen kommt, dann liegt dies an einer Überaktivität des *Dhananjaya Prâna*.

Wird *Dhananjaya Prâna* von *Tamas* beherrscht, dann verlangsamt sich die Blutfließ-

geschwindigkeit, und es kommt zu Dumpfheit, Schwere und Krankheit.

## 2. *Nâga*

Während *Dhananjaya* das *Vyâna Prâna* unterstützt, ergänzt *Nâga Prâna* das *Udâna Prâna*. Sein Aktivitätsbereich befindet sich im Mund, und es verursacht Schluckauf, Aufstoßen, Husten und sogar den Rückfluss der gegessenen Nahrung in den Mund. Wenn der Magen nicht richtig arbeitet, wird dieses *Prâna* sehr aktiv. Ist jedoch die Ernährung gesund und die Verdauung gut, bleibt *Nâga Prâna* untätig. Nur wenn der Magen nicht in Ordnung ist, wird es aktiv und verursacht Flatulenzen. Diese Winde drängen nach oben und werden durch den Mund abgegeben. Manchmal stößt *Nâga Prâna* die Nahrung, die sich im Magen befindet, nach oben. Man muss aufstoßen, wenn es beim Essen Unruhe gibt, und man muss sich übergeben, wenn das Essen nicht vertragen wird. Bei gestörter Leberfunktion hat man Schluckauf, und wenn man mehr gegessen hat als das Körpersystem verträgt, drängt *Nâga Prâna* das Übermaß an Nahrung hinaus. Sind Menge und Qualität des Essens in Ordnung, dann wird dieses *Prâna* nicht

aktiv. In diesen Fällen entweichen die Blähungen durch den Darmausgang. Diese Funktion ist mit *Apâna* verbunden. Blähungen, die durch den Darm entweichen, weisen auf die Verdauung von Essen und Trinken hin, aber der Stuhlgang ist träge. Funktioniert die Verdauung jedoch nicht gut, so dass es zu Verdauungsbeschwerden kommt, wird *Nâga Prâna* aktiv, um das Essen durch den Mund hinauszubefördern.

Wenn *Nâga Prâna* nicht gut arbeitet, spürt man den Druck der Blähungen im Bereich des Herzens. Sogar beim Atmen bereitet dieser Zustand Beschwerden. Der Herzschlag wird beschleunigt, und durch den Druck, den die Blähungen verursachen, neigt sich das Herz gegen die linken Rippen. Wenn es zu Beschwerden im Herzbereich kommt, wird der Herzschlag beschleunigt, und das Herz wird in seiner Pumpleistung geschwächt. Dadurch wird auch der Blutdruck beeinträchtigt. Um solche ungesunden Kettenreaktionen zu vermeiden, scheidet *Nâga Prâna* die Winde aus und gilt deshalb als unterstützende *Prâna*-Tätigkeit für *Udâna Prâna*. Kommt es im oberen Teil des Verdauungssystems zu Blähungen, dann ist dies ein Hinweis auf

schlecht arbeitendes *Nâga Prâna*. Blähungen im unteren Teil des Verdauungssystems weisen auf ein schlecht arbeitendes *Apâna Prâna* hin.

Leidet man unter starkem Aufstoßen, Schluckauf oder Erbrechen, sollte man die Menge des Essens verringern und seine Qualität verbessern. Wenn die Menschen dies nicht lernen, werden sie ihr Leben lang mit Blähungen zu tun haben. Manchmal drängt die Luft nach oben, manchmal nach unten. Wenn *Nâga Prâna* überaktiv wird, ist es dringend notwendig, die Quantität und Qualität des Essens neu zu ordnen. Arbeitet es nicht genügend, dann siedeln sich die Winde im Körper an.

### 3. *Kûrma*

*Kûrma Prâna* arbeitet auf subtile Weise, um das Öffnen und Schließen der Augenlider zu ermöglichen. Es wirkt zentripetal und zentrifugal (Öffnen und Schließen, Ausdehnung und Zusammenziehung). Beim Schlafen und Träumen stellt es seine Tätigkeit ein. Wenn sich ein *Yogi* im *Samâdhi* befindet, ruht es. Die Tränenflüssigkeit bildet sich durch das Blinken der Augenlider. Durch diese Flüssigkeit bleiben die Augen immer

sauber und bewahren das Licht. Tränenflüssigkeit erhält die Feuchtigkeit und schützt die Augen. *Kôrma Prâna* ist rund um die Augenbrauen angesiedelt.

#### 4. *Krikal*

*Krikal* arbeitet um die Kehle und ermöglicht das Gähnen. Es breitet sich durch den Hals und den Mund aus. Wenn der Körper träge ist, kann man durch Gähnen die Trägheit hinausdrängen. *Krikal Prâna* befindet sich in der Vertiefung am Hals. Durch Konzentration auf die Kehle kann man Hunger und Durst überwinden.

#### 5. *Devadatta*

Dieses *Prâna* arbeitet in den Nasenlöchern. Durch *Devadatta* kann man Niesen, aber auch Schleim aus dem Hals und dem Kopf hinausbefördern. Es unterstützt die Ein- und Ausatmungsbewegung. Einem *Yogi* ermöglicht es die letzten drei *Yoga*-Stufen.

## 47. Wahrnehmung der *Prânas* im Körper

Die Wahrnehmung der fünf Haupt-*Prânas* und der fünf Neben-*Prânas* mit ihren jeweils drei Qualitäten zeigt an, ob ein *Prâna* in den verschiedenen Bereichen des Körpers möglicherweise nicht richtig funktioniert. Durch Aktivierung des entsprechenden *Prânas* können die damit zusammenhängenden Krankheiten geheilt werden. Diese Auffassung vertrat man in früheren Zeiten, und sie ist den traditionellen *âyurvedischen* Ärzten in Indien heute noch bekannt.

Ein gründliches Studium dieser 30 *Prâna*-Varianten [(5x3) + (5x3)] kann den Ärzten helfen, von einem anderen Gesichtspunkt aus mit Gesundheitsproblemen fertig zu werden. Selbst in Bezug auf spirituelle Ziele ist es außerordentlich wichtig, die *prânischen* Abläufe im Körper wiederherzustellen. Wenn sie gestört sind, ist keine Meditation möglich. Um dem Denken Stabilität zu geben, müssen alle *prânischen* Bewegungen stabilisiert werden. Nur ein stabiles Denken, das in einer angenehmen Verfassung ist, eignet sich zur Meditation.

### Wahrnehmung des *Devadatta Prânas*

Die *Prâna*-Bewegung in den Nasenlöchern ist für die Gesundheit der Nase zuständig. Wenn die Nase nicht in Ordnung ist, dann ist die Ein- und Ausatmung des *Prânas* gestört. Deshalb bemerkt man als Erstes die Luftbewegung durch die Nasenlöcher. Man achtet beim linken und rechten Nasenloch jeweils auf das freie Fließen der Luft in beide Richtungen. Die Wiederherstellung des Luftstroms durch die Nasenlöcher in beide Richtungen heilt viele Krankheiten im Bereich von Nase, Mund und Hals. Dann spürt man Leichtigkeit im Kopf, und das Denken fühlt sich wohl. Aus diesem Grund wird normalerweise bei allen vorbereitenden Yoga-Übungen empfohlen, durch das eine Nasenloch einzusatmen, durch das andere Nasenloch auszatmen und beide Nasenlöcher bei der Ein- und Ausatmung abzuwechseln. Wenn man sich erkältet hat, ist es hilfreich, hin und wieder zu niesen, aber regelmäßiges Niesen führt zu Beeinträchtigungen im Kopf, die Kopfschmerzen und Schwere im Kopf verursachen. Wenn man die Nasenlöcher regelmäßig mit Salzwasser reinigt, atmen sie wirkungsvoll ein und aus. Der

Kopf erlebt eine noch nie dagewesene Befreiung und fühlt sich leicht an.

Es wurde bereits dargelegt, dass das *Devadatta Prâna* in den Nasenlöchern aktiv ist. Insofern dieses *Prâna* effizient arbeitet, werden Verstopfungen in der Nase und im Hals beseitigt. Für die Gesundheit von Nase, Mund und Hals hat die Beachtung des *Devadatta Prânas* herausragende Bedeutung.

#### Wahrnehmung des *Krikal Prânas*

Wie schon erwähnt, hat das *Krikal Prâna* seinen Wirkungsbereich im Mund. Es ist notwendig, den Mund jederzeit sauber zu halten. Grundsätzlich ist es hilfreich, ihn häufig mit Wasser zu spülen. Im Allgemeinen wird empfohlen, nach jeder Hauptmahlzeit die Gaumen sanft zu massieren und die Zähne zu putzen. Im *Âyurveda* geht man sogar noch weiter und reinigt die Zunge mit einem Zungenreiniger. Eine belegte Zunge ist ungesund. Sie lässt auch schlechte Gerüche entstehen. Zusammen mit dem Zähneputzen und der Gaumenmassage hat das Beseitigen des Zungenbelags höchste Bedeutung. Jeder wahre Heiler versucht die Zunge zu betrachten und

Magen-, Leber- und Darmprobleme zu erkennen. Von Natur aus hat die Zunge eine zartrosa Farbe.

Die Zunge gibt Informationen über die Verträglichkeit des Essens. Man sollte niemals etwas essen, was auf der Zunge unangenehm ist. Ebenso sollte man zu heißes, zu kaltes Essen und Trinken meiden. Wenn der Körper das verzehrte Essen nicht verträgt, entwickelt die Zunge auf ihrer natürlichen Oberfläche einen Belag. Dies ist ein Hinweis auf zu große Hitze durch eine Entzündung oder ein Geschwür. Ein dicker weißer bis gelblicher Belag weist auf Verdauungsbeschwerden hin. Wenn man regelmäßig darauf achtet, ob die Zunge gesund ist, sorgt man gleichzeitig für genügend Sorgfalt beim Essen und Trinken. Flecken auf der Zunge weisen auf ein schlecht funktionierendes Verdauungssystem hin. Eine trockene Zunge zeigt an, dass man mehr Wasser trinken sollte als man normalerweise zu sich nimmt. Hat man einen bitteren Geschmack auf der Zunge, sollte man auf das Essen verzichten und nur Wasser mit einem Löffel Zitrone und Honig oder leichte Fruchtsäfte trinken. Es ist sehr wichtig, die Zunge sauber und gesund zu erhalten. Häufige Eiterbildung

im Mund oder auf der Zunge ist eine Warnung für die betreffende Person, ihren Essensrhythmus sowie die Qualität und Quantität ihres Essens zu verbessern.

Wahrnehmen des *Krikal Prânas* im Mund bedeutet, darauf zu achten, dass der Mund – einschließlich des Gaumens und der Zähne – gesund bleibt. Auf jeden Fall weist ein übler Mundgeruch auf mangelnde Disziplin in den Ernährungsgewohnheiten hin.

#### Wahrnehmung des *Kûrma Prânas*

*Kûrma Prâna* hat einen sehr begrenzten Wirkungsbereich: Es verursacht das Blinzeln der Augen. Dies trägt dazu bei, das Augenlicht gesund zu erhalten. Durch Erhaltung der Augenfeuchtigkeit schützt es die Augen. Glänzende Augen sind die Folge eines gut funktionierenden *Kûrma Prânas*. Dadurch bleiben die Augen anziehend und bekommen einen natürlich angenehmen Blick. Wenn man Sport treibt, an sportlichen Spielen und Wettkämpfen teilnimmt, blinzeln die Augenlider häufiger, um die Augen vor Staub zu schützen. Wo es staubig und trocken ist, sollte man oft mit den Augen blinzeln.

Durch Trockenheit kann es zu Augenbrennen kommen. Deshalb gilt es als sehr hilfreich, die Augen häufig mit kaltem Wasser zu waschen und Gurkenscheiben auf die Augen zu legen. In trockenen Regionen bewirkt das Blinzeln die benötigten Sekretionen, und deshalb sollte man in einer trockenen Umgebung besonders auf das Augenblinzeln achten und das *Kûrma Prâna* mit lebendigem, kaltem Wasser unterstützen.

Während man schläft, bleiben die Augenlider geschlossen und das Blinzeln hört auf. Wenn man aufwacht, sollte man unbedingt als erstes die Augen mit kaltem Wasser waschen und jegliche Verkrustungen oder verfestigte Sekretionen aus den Augenwinkeln entfernen. Im *Âyurveda* wird sogar empfohlen, die Augen mit ölhaltigen Substanzen einzufetten. Beim Schlafen wird im Körper viel Hitze erzeugt, und es ist üblich, dass man manchmal – je nachdem, welchen Tagesablauf man hatte – auch während des Schlafens schwitzt. Das Feuerelement wird aktiviert und beruhigt den ganzen Körper. Deshalb sammeln sich um die Körperöffnungen, z. B. um die Augen, den Mund, die Nasenlöcher und die Ohren, nach dem Schlafen die Kohlenstoff-Ab-

fallprodukte, die durch die Verbrennungstätigkeit entstehen. Morgens müssen sie als Erstes beseitigt werden. Da die Augen die wichtigsten Organe im Körper sind, muss man sich sogleich nach jedem Schlaf um sie kümmern. Dies unterstützt eine gleichmäßige Augensekretion, und die Augen bleiben über viele Lebensjahre geschützt. Ansonsten kommt es abwechselnd zu häufigem Brennen der Augen und übermäßigen Sekretionen. Bei einem Wetterwechsel von Feuchtigkeit zu trockener Witterung, von Hitze zu Kälte, von ruhigem zu windigem Wetter muss man sich mit angemessener Sorgfalt um die Augen kümmern. Die Heiler täten gut daran, dieses Wissen den Patienten weiterzugeben, die mit Augenproblemen zu ihnen kommen.

Wenn *Kûrma Prâna* in sehr gesundem Zustand ist, erleichtert es die Meditation. Es lässt göttliches Empfinden entstehen und stabilisiert das Bewusstsein.

### Wahrnehmung des *Nâga Prânas*

Das *Nâga Prâna*, das mit *Udâna Prâna* verbunden ist, ermöglicht Aufstoßen und Schluckauf. Wenn zu viel Luft im Körper ist, muss man auf-

stoßen. Aufstoßen erleichtert die Beschwerden, die durch angesammelten Wind im Magen entstehen. Wenn jemand unter Aufstoßen leidet, sollte man ihm empfehlen, nur bekömmliche, leichte Nahrung und Hitze erzeugende Nahrung zu essen. *Nâga Prâna* sollte durch richtiges Essen und Trinken wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Genauso weist auch Schluckauf auf Beschwerden im Verdauungssystem hin. Er zeigt Unverträglichkeit der Nahrung und Trägheit der Leber an. Wenn man im Schlaf Schluckauf hat oder aufstoßen muss, ist das ein Anzeichen dafür, dass sich die betreffende Person rigoros gesunde Ernährungsgewohnheiten aneignen muss. Mangelnde Disziplin beim Essen weist auf eine Störung von *Nâga Prâna* hin.

Wahrnehmung des *Dhananjaya Prânas*  
Dieses *Prâna* ist überall im Körper vorhanden. Eine Störung im *Dhananjaya Prâna* führt zum Anschwellen des Körpers, zu Schwellungen der Muskeln oder zu Geschwulsten unter der Haut. Ein Anschwellen des Körpers zeigt an, dass es in ihm ein Ungleichgewicht des Luft- und Feuerelements gibt. Werden solche Schwel-

lungen außer Acht gelassen, setzen sie sich im Körper fest. Durch Übermittlung von *Prâna* in den betreffenden Körperbereich können sie mithilfe eines Gedankenprozesses von innen geheilt werden. Dies geschieht in Übereinstimmung mit der Wissenschaft des *prânischen* Heilens. Der geschwollene Bereich wird von der betroffenen Person fortwährend beobachtet. Dann fixiert sich die *prânische* Pulsierung in diesem Bereich. Dies ist auf das Gesetz „Energie folgt dem Gedanken“ zurückzuführen. Wenn der Patient stetig und unbeirrbar den angeschwollenen Bereich anschaut, fließt die *prânische* Energie dorthin. Bei regelmäßiger Durchführung wird die Schwellung zurückgehen. Ansonsten kann man auf eine äußerliche Wärme- und Kältetherapie zurückgreifen. Mit Sand oder Wasser wird Wärme und Kälte zugeführt, um die Schwellung zu beseitigen. Um jegliche Schwellung unter der Haut, in den Muskeln oder allgemein im Körper zu entfernen, wurde das Verfahren der Massage entwickelt. Durch eine wöchentliche Körpermassage von Kopf bis Fuß mit Sesamöl oder Olivenöl bleibt man bei guter Gesundheit. Für alle fünf Neben-*Prânas* mit ihrem *sattvischen*, *tamasischen* und *rajasischen*

Zustand wird vielfach die Kopfmassage empfohlen. Durch eine wöchentliche Kopfmassage können diese *Prânas* genährt werden. Als Teil des Wochenprogramms wird eine Körpermassage ebenfalls dringend empfohlen. Wenn diese Grundlagen – wie Massage, Wärme- und Kältherapie, heiße und kalte Bäder – in der allgemeinen hektischen Aktivität außer Acht gelassen werden, werden die *Prânas* nicht richtig ernährt. Dann entwickelt der Körper Leckstellen, durch die Krankheit eindringen kann.

Im bisherigen Teil des Kapitels wurde die Wahrnehmung der Neben-*Prânas* in aller Kürze beschrieben. Im Folgenden wird die Wahrnehmung der Haupt-*Prânas* dargestellt.

#### Wahrnehmung des *Apâna Prânas*

Für die körperliche Gesundheit ist *Apâna Prâna* von größter Wichtigkeit. Infolge vieler Krankheiten wie Diabetes, Hämorrhoiden, Harnwegserkrankungen, Schmerzen in der Taille, in den Kniegelenken, in den Wadenmuskeln und in anderen Gelenken wird dieses *Prâna* gestört. Heute sind dies die alltäglichen Krankheiten der Menschen.

Alle Krankheiten zwischen dem Nabel und den Fußsohlen entstehen aus einem Ungleichgewicht des *Apâna Prânas*. Die Störung dieses *Prânas* führt zu allgemeiner Schläfrigkeit, übermäßig viel Schlaf, Unruhe während des Schlafens und mangelnder Frische nach dem Schlafen. Wenn genügend Stuhl und Urin gebildet und abgeführt werden, wenn Schweiß und alle anderen äußeren Sekrete in ausreichender Menge gebildet und abgesondert werden, zeigt dies an, dass *Apâna Prâna* richtig arbeitet. Zu wenig Stuhl-, Urin- und Sekret-Bildung und Absonderung sind ein Hinweis auf unzureichendes Funktionieren des *Apâna Prânas*. Bei Frauen unterstehen die Produktion der Eizellen und die gesunde Blutung während der Menstruation dem *Apâna Prâna*. Wenn das *Apâna* in Ordnung gebracht ist, werden Krankheiten, die mit diesem *Prâna* zusammenhängen, geheilt.

*Apâna* ist die Kraft, die Dinge aus dem Körper hinausdrängt. Alles Unerwünschte, auch der Urin, wird durch *Apâna* hinausgeworfen. Im weiblichen Körper wird innerhalb von 26/27 Tagen eine Eizelle gebildet und anschließend mithilfe von *Apâna* abgestoßen. Wenn die Menstruationen

der Frauen in Unordnung sind, sollte man darauf achten, dass das *Apâna Prâna* wiederhergestellt wird. Bei den Männern hängt das Sperma, seine Gesundheit und Kraft von der Kraft des *Apâna Prânas* ab. Während der Schwangerschaft sorgt das *Apâna Prâna* für die Ernährung des Fötus, so dass er sich entwickeln kann.

Um eine Erkrankung im Zusammenhang mit *Apâna* zu erkennen, schlägt die Gesundheitswissenschaft regelmäßige Untersuchung des Urins, der Ausscheidungen und bei Frauen die Überprüfung der Gesundheit der Menstruationen vor.

*Apâna Prâna* kann durch Ausübung von *Yoga Âsanas* gestärkt und stabilisiert werden. Man kann auch *Yoga Prakriyas* ausüben, beispielsweise *Kapala Bhati*, bei dem der Nachdruck auf dem Aufwärtsschub von *Apâna* liegt und man mit *Udâna* zusammenarbeitet. Wenn die Betonung mehr auf dem Ausatmen als auf dem Einatmen liegt, gewinnt *Apâna* nach und nach an Stärke. Deshalb wird in allen Lektionen zur *Yoga*-Vorbereitung das bewusste Atmen dringend empfohlen. Langsames, sanftes, tiefes, gleichmäßiges Atmen verhilft zur Vitalisierung des Systems. Normalerweise nutzt man beim Atmen nicht die

volle Lungenkapazität. Bewusst einzuatmen und die Lunge ganz mit frischer Luft zu füllen, dann die Luft bewusst vollständig aus der Lunge auszuatmen, ist eine allgemeine Methode, für die man keinen Spezialisten zur Anleitung braucht. Man sollte so gerade wie möglich sitzen, den Magen so weit wie möglich zurückziehen und dann die Atmung geschehen lassen. Dies führt mehr zur Ausdehnung und Zusammenziehung der Lunge als des Bauchs.

Die Atmung ist eine Tätigkeit der Lunge. Deshalb sollte die Betonung zuerst so weit wie möglich auf dem Einatmen liegen, damit die Lunge sich ausdehnt, und anschließend auf dem Ausatmen, damit die Lunge sich zusammenzieht. Normalerweise atmet man nicht tief genug, außer beim Sport und bei Spielen. Aber man nimmt auch nicht regelmäßig am Sport und an Spielen teil. Daher ist der allgemeine Zustand der Atmung weit unter dem normalen Niveau, und daraus resultiert eine schwache *Apâna*-Aktivität. Wenn *Apâna* schwach ist, wird der Körper zu einem Unterschlupf für Krankheiten. Man sollte es sich zur Gewohnheit machen, täglich bewusst zu atmen: zu Anfang morgens und abends 24

Minuten, später zweimal täglich 48 Minuten und schließlich 72 Minuten. Auf diese Weise erzielt man die besten *Prâna*-Ergebnisse. Es ist sehr hilfreich, in den kühlen Morgenstunden und auch abends an einem ruhigen Platz langsam, sanft, gleichmäßig und tief zu atmen. Dies ist wohltuender als Gymnastik und Ausgleichssport, denen sich die Leute zuwenden. Für einen gesunden Körper ist die *Prânâyâma*-Technik allumfassend. Vollständiges Atmen ist das Hauptziel, um den Körper mit so viel *Prâna* wie möglich zu füllen und um *Apâna* zu stärken, sodass alle *Anti-Prâna*-Substanzen, die sich im Körper ansammeln, hinausgeworfen werden. Wenn diese Atem-Übung regelmäßig ausgeführt wird, spürt man im Körper zuerst die Wärme. Manche Körper entwickeln sogar eine starke Hitze. Aus diesem Grund wird empfohlen, nach jeder *Prânâyâma*-Übung einen halben Liter Wasser zu trinken. Nach dem Essen sollte man vier Stunden warten, bis man *Prânâyâma* ausübt. Förderlich ist ein leerer Magen. Die Wissenschaft des *Prânâyâma* ist ein eigenes Thema für sich.

Während der Zeit des Sonnenaufgangs und Sonnenuntergangs erreichen die goldenen Son-

nenstrahlen unsere Erde. Sie enthalten außerordentlich viel *prânische* Kraft. Die 90 Minuten nach Sonnenaufgang und die 90 Minuten vor Sonnenuntergang sind für die Atemübung am ergiebigsten. Vor allem ist der Sonntag lohnend, da die Energie der Sonne, die die Lebenskraft enthält, an diesem Tag besonders wirkungsvoll übermittelt wird. Da der Sonntag für die Menschen im Allgemeinen ein freier Tag ist, sollten sie in der Lage sein, die Zeit des Sonnenaufgangs und Sonnenuntergangs noch viel gewinnbringender zu nutzen. Doch stattdessen schlafen die modernen Menschen bis in die späten Vormittagsstunden und widmen sich in den sonntäglichen Abendstunden dem Unterhaltungsvergnügen. Die Gesundheit der Menschen ist unlösbar mit der umgebenden Natur verbunden, und deshalb können sie die ergiebigen Sonnenenergien nicht außer Acht lassen. Für die Atemübung, die eine ganz natürliche Körperfunktion ist, haben die Zeit, der Ort, die Umgebung und die gedankliche Einstellung eine sehr große Bedeutung. Es ist Sinn und Zweck der Atem-Übungen, diese natürliche Funktion zu beleben, um das System zu kräftigen.

Dieses Grundwissen ist für *Prâna* und besonders für *Apâna* von grundlegender Bedeutung.

### Wahrnehmung des *Prânas*

Dieses *Prâna* (die Einatmung) vermittelt dem Denken und dem Leben im Körper Stabilität. Es hat hauptsächlich mit dem Herzen, der Lunge, der Luftröhre und den Organen zu tun, die beim Ein- und Ausatmen mitwirken. Die Hauptfunktionen des *Prânas* der Einatmung sind der Herzschlag und der daraus resultierende Blutkreislauf, die Lungentätigkeit, die Blutreinigung, die Anziehung des Lebens aus der äußeren Luft und die daraus folgende Wirkung auf *Apâna*, das die Unreinheiten aus dem Körper entfernt. *Prâna* baut eine enge Verbindung mit dem äußeren Leben auf. Es zieht frisches *Prâna* aus der Umgebung und nährt den Körper. Auch das Wasser- und das Feuerelement im Körper werden durch das Einatmen *prânischer* Luft von außen ernährt. Dieses ist das Haupt-*Prâna*. Es ist das erhaltende Prinzip des Herzens, dem Hauptorgan des Körpers.

Wird man von Ärger, Befürchtungen, Gereiztheit, Angst, Hass, Eifersucht, Unruhe oder ähnlichen Emotionen angegriffen, dann wirkt sich

dies auf die reibungslose Tätigkeit des *prânischen* Prinzips aus, ohne dass es einem bewusst ist. Wenn dies häufig geschieht, wird auch das Organ, das mit der Tätigkeit dieses *Prânas* verbunden ist, in Mitleidenschaft gezogen – das Herz. Jede extreme Gefühlsbewegung stört den Rhythmus der Einatmung. Die daraus resultierenden gestörten Strömungen beeinträchtigen den Herzschlag und die Lunge. Als weitere Konsequenz wird der Blutkreislauf angegriffen. Es ist verhängnisvoll und zeugt von Unwissenheit, wenn man in der menschlichen Aktivität nicht erkennt, wie wichtig die Erhaltung des Atemrhythmus ist. Auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus sind Gefühlsausbrüche und emotionales Leiden nicht wert, beibehalten zu werden. Die damit verbundene Anspannung hat einen feinen, aber regelmäßigen, negativen Einfluss auf den Körper und macht ihn anfällig für Krankheiten. Ein stabiles, starkes und heiteres Denken, das sich wohlfühlt, ist das Haupterfordernis, um dem Gewicht der Gesellschaft zu widerstehen. Hat man kein solch widerstandsfähiges Denken, dann öffnet man sein System für Angriffe durch Belastung und Stress und wird krank. Heute führt die eifersüchtige Konkurrenz im gesellschaftlichen

Leben zu einer aufreibenden Lebensweise, und die Folge sind Herzinfarkte und Schlaganfälle. Wenn Habsucht an die Stelle von Zufriedenheit tritt, wenn die Menschen nicht wissen, wie sie sich am Ende eines Tages von ihrer Arbeit zurückziehen können und wie sie während ihrer Tätigkeit ausgeglichen bleiben können, sind bessere Gesundheitsparameter unerreichbar. Jeder muss ein Gleichgewicht zwischen seinen Fähigkeiten, seinen Tätigkeiten und einem friedlichen Leben finden. Ehrgeizige Bestrebungen führen die Menschen in eine Überaktivität, die gesundheitliche Störungen zur Folge haben kann. Die Zahl der Herzanfälle und Herzversagen bei jungen, vielversprechenden Leuten weist darauf hin, dass sie Opfer des modernen Konkurrenzkampfs und der entsprechenden Anspannung geworden sind.

In diesem Zusammenhang schließt Heilung die Notwendigkeit ein, Menschen darin zu beraten, wie sie mit natürlichen Mitteln ihre Gesundheit wiederherstellen und die Einnahme von Medikamenten so weit wie möglich streichen können. Lebensphilosophie ist genauso wichtig wie Lebensaktivität, um einen Mittelweg zu einem langen, gesunden Leben zu finden. Medi-

kamente sollten nur verabreicht werden, wenn es keine natürliche Möglichkeit gibt, die Gesundheit dadurch wiederherzustellen, dass man Ernährung, Aktivität und Ruhe ins Gleichgewicht bringt.

Selbst wenn Spiel und Sport mit einer übertriebenen Wettkampfeinstellung betrieben werden, bauen sich Spannungen auf, die eine subtile Auswirkung auf das Gesundheitsgefüge haben. Athleten und Spieler erkennen dies erst im späteren Leben. Der uralte Ausspruch „Gesundheit ist Reichtum“ muss schon in jungem Alter eingeübt werden, und es sollte bekannt gemacht werden, dass Gesundheit vom Funktionieren des *prânischen* Systems abhängt. Von großer Bedeutung ist die Erkenntnis der fünf *Prânas*, der fünf geringeren *Prânas* und die Wahrnehmung ihrer Tätigkeit im Körper. Heilungstätigkeit schließt die Vermittlung dieses Wissens ein. Da die Einatmung die hauptsächliche *prânische* Funktion darstellt, werden hier die entsprechenden vorsorglichen Hinweise gegeben.

### Wahrnehmung des *Udâna Prânas*

Hals und Kehle sind der Wirkungsbereich von *Udâna Prâna*. *Udâna* arbeitet als Ergänzung zu

*Apâna Prâna*. *Apâna* ist Ausatmung. Der Zug zum Einatmen entsteht im Bereich der Kehle, während der Schub zum Ausatmen von einem Punkt unterhalb des Nabels kommt. *Udâna Prâna* stützt ebenfalls die Einatmung. Ganz wesentlich unterstützt es die Ausatmung und die Einatmung. *Udâna Prâna* baut eine Verbindung zwischen dem Unterkörper, dem Oberkörper und dem Kopf auf. Im Yoga erhält *Udâna Prâna* große Bedeutung, denn es stellt die Verbindung zwischen Herz und Kopf her. Mit Hilfe von *Udâna* gehen *Yogis* bewusst in den oberen Teil des Kopfes. In Bezug auf die Gesundheit waltet *Udâna* hauptsächlich über die Sprache. Magnetische, wirkungskräftige und laute Worte werden durch die Lebenskraft von *Udâna Prâna* möglich. Entsprechend der Stabilität und Stärke von *Udâna Prâna* kann man Hunger und Durst überwinden. Wenn *Udâna* aktiv und kräftig ist, sind die Menschen nicht gänzlich abhängig vom Essen und Trinken. Vielleicht ist es nicht übertrieben zu sagen, dass manche Leute angespannt oder nervös werden, wenn sie ein Frühstück, Mittagessen oder Abendessen verpassen. Fasten ist für sie der Tod. Doch ein starkes *Udâna Prâna* kann in Notsituationen das Essen und Trinken ausblenden.

Wie schon dargelegt, wird *Udâna* durch wirkungsvolles Atmen gestärkt. Ferner erhält es Kraft durch die Anwendung der Wissenschaft vom Anstimmen der Klänge. Im Osten singt man laut jeden Morgen 1 bis 3 Stunden heilige Klänge, *Mantren* und Hymnen, um die Lunge und Kehle zu stärken und das Denkvermögen zu elektrisieren. Die Wissenschaft des Klangs ist ein wesentlicher Teil des Heilens. Musik ist nichts anderes als ein Kapitel in der Wissenschaft des Klangs und dient der Heilung. Im Osten wird Heilung durch Klang, das heißt durch geeignete heilige Gesänge, sehr empfohlen. Auch diese Praxis stärkt das *Udâna Prâna*. Die Musik des Ostens birgt dieses Gewahrsein in sich.

Die Wissenschaft der Äußerung gilt auch als einer der sechs Schlüssel, die man anwendet, um sich selbst umzuwandeln. Dies schließt auch die Wandlung von Krankheit zur Gesundheit ein. Es gibt viele heilige Klänge. *Mantren*, Hymnen und ihre Zusammensetzungen, die im Osten verfügbar sind, die aber gegenwärtig jedoch nur wenig anerkannt werden. In manchen Krankenhäusern werden diese Klänge in jüngster Zeit auf kardiologischen Intensivstationen und auch

auf den anderen Intensivstationen gespielt, damit sich die Patienten schneller von ihrem akuten Krankheitszustand erholen. Wenn solche Methoden mit dem nötigen Gewahrsein angewandt werden, haben sie eine große Zukunft. Die Weisheit informiert auch darüber, dass positive, konstruktive, liebevolle und erhebende Worte die Energien der Zuhörer aufbauen. Negative, kritische, urteilende und unwürdige Worte zerstören die Zuhörer und die Atmosphäre um sie. In den Yoga-Schriften heißt es, dass die Kehle infolge richtiger Äußerung von Klängen Flüssigkeiten absondern kann, die das Leben nähren. Aber sie ist auch in der Lage, durch gehässige, abweisende, bösertige oder eifersüchtige Worte giftige Flüssigkeiten abzusondern. Für beide Arten des Sprechens und der Klänge bildet *Udâna* die Grundlage. Durch positiven Gebrauch von Klängen wird *Udâna Prâna* gestärkt, und durch negativen Gebrauch wird es geschwächt. Wenn *Udâna* geschwächt ist, lässt es *Apâna* erlahmen, und ein schwaches *Apâna* entkräftet wiederum *Prâna*. Da alle fünf *prâni-schen* Pulsierungen miteinander verbunden sind, schwächt eine kraftlos gewordene Pulsierung alle

übrigen. Zu den Heilungsmethoden gehört daher auch die Beratung, wie man sprechen sollte, wie man die richtigen Worte findet, wie man gewaltfrei kommuniziert, wie man etwas liebevoll übermittelt usw. Eine solche Beratung sollte auch über die Leiden und Krankheiten informieren, die durch negatives Sprechen auftreten.

### Wahrnehmung des *Vyâna Prânas*

*Vyâna Prâna* ist das durchdringende *Prâna*. Es durchdringt den ganzen Körper. Seine Hauptfunktionen sind Bewegung und intelligente Aktivität – ein Aspekt des Seelenbewusstseins. (Die Seele hat die dreifache Aktivität von Willen, Wissen und intelligenter Aktivität.) *Vyâna Prâna* ermöglicht den Pulsschlag und den Fluss von *Prâna* in den Venen und Arterien. Bewegung, Handlung und Aktivität werden im ganzen Körper erlebt. Die Lebendigkeit des Körpers ist auf dieses *Prâna* zurückzuführen, in welchem das Element von *Âkâsha* überwiegt. *Vyâna Prâna* hat die Eigenschaften der Seele, welches den ganzen Körper durchdringt und als Vehikel der Seele betrachtet werden kann, da es der intelligenten Aktivität der Seele sehr nahe steht. Das intelligente Prinzip, ein Aspekt

des Bewusstseins, und *Prâna* ermöglichen die Wahrnehmung des ganzen Körpers.

Die Qualität der intelligenten Aktivität beeinflusst das *Prâna*. Wenn die intelligente Aktivität schnell ist, bewegt sich *Vyâna Prâna* auch schnell. Schnelle Bewegungen erzeugen Spannung im Gegensatz zur friedlichen, rhythmischen Bewegung. Ein stilles Verhalten auf eine Situation unterscheidet sich von einer Reaktion, die eine größere Antriebskraft hat. Wenn Aktionen und Reaktionen auf der mentalen Ebene schneller sind als nötig, leidet *Vyâna Prâna* unter einer Überspannung, die als „Blutdruck“ bezeichnet wird. Der zusätzliche Druck des Blutflusses verursacht Auswirkungen auf das Nervensystem und auch auf das Herz. Entweder ist das Gehirn betroffen oder das Herz, wenn der Verstand eines Menschen beschäftigt ist.

Die Seher unterscheiden zwischen Geschäftigkeit und Tätigkeit. Man kann aktiv sein, aber es muss nicht in Geschäftigkeit ausarten. In seinem Denken und Handeln kann man rhythmisch und auch aktiv sein. Bei einer Person, deren Denken und Handeln nicht aufeinander abgestimmt sind, kann es zu übermäßigen Gedankenströmen kom-

men, was zu Kopfschmerzen, Blutdruck, weiterhin zu Schlaganfällen und Nervenstörungen führen kann.

Die schnelle Bewegung des Blutes ist ein gefährliches Symptom. Sehr schnell verbrennt es den ganzen Körper. Eine ruhige Haltung und eine wohlüberlegte Reaktion müssen gelernt werden. Meditationstechniken zur Beruhigung des Denkens müssen ebenfalls aufgegriffen werden. Lange, ruhige Spaziergänge in der Natur, Besinnung auf den reinen Himmel, auf angenehme Winde oder auf ruhig fließende Bäche sind hilfreich. Es wird auch empfohlen, sich mit Personen zu treffen, die besonnen und ruhig sind. Weitere hilfreiche Therapien sind, sich auf die milchweiße Farbe, auf das Mondlicht oder auf einen weißen Lotus zu beziehen. Weiße Schwäne, die sich in ruhigen Gewässern bewegen, eine weiße Taube, ein weißes geflügeltes Pferd, ein weißer Elefant sind auch empfohlene Symbole für die Kontemplation, um das Aktivitätssystem zu beruhigen.

*Prâna*-Lehrer empfehlen die Beobachtung der Pulsierung mit der Absicht, sie durch langsames Atmen zu beruhigen. Es gibt viele alte Techniken,

um einen zu hohen Blutdruck zu senken. Aber anstatt sein System zu beruhigen, greift der moderne Mensch auf Medikamente zurück, die eine äußere Kraft zur Unterdrückung der Aktivität darstellen. Diese Unterdrückung mit Medikamenten hat Auswirkungen auf die Bauchspeicheldrüse und die Nieren. Lange Jahre der Medikation in Bezug auf hohen Blutdruck führen zu Diabetes, Herzproblemen oder Nierenversagen.

*Âyurveda* schlägt vor, die Aufnahme von Salz zu reduzieren und ein ruhiges Leben zu führen. Ein ruhiges Leben bedeutet nicht, die Aktivität aufzugeben. Aktivitäten zu unterlassen stellen keine Heilung dar. Die Spannung in Bezug auf die Aktivität abzubauen, ist Heilung. Wenn das Salz deutlich reduziert wird, kommt es nicht zu unerwünschtem Auf und Ab der Lebensaktivität. Salz regt die Blutbewegung an, und es wird daher empfohlen, es auf ein Minimum zu reduzieren. Der Verzicht auf Salz wird jedoch nicht empfohlen.

Während hoher Blutdruck eine Folge der Störung von *Vyâna Prâna* ist, ist niedriger Blutdruck eine weitere Folge, falls es zu wenig Aktivität gibt. Es kann zu Gedächtnisstörungen und Zusam-

menbrüchen sowie auch zu Trägheit, mangelnder Konzentration und Schwächeanfällen kommen.

### Wahrnehmung des *Samâna Prânas*

*Samâna Prâna* ist das Gleichgewicht der fünf *Prânas*. Es verbindet *Prâna* und *Apâna*, führt zu *Udâna* und verbindet *Udâna* wiederum mit *Vyâna*. Die *Yogis* folgen diesem Weg von *Apâna* zu *Prâna* und *Udâna* zu *Vyâna*, mit Hilfe von *Samâna*. Sie erfahren die Seele mit Hilfe von *Vyâna Prâna*. Es ist die Verbindung zwischen Herz und Nabel und bezieht sich daher auf das Herz, den Zwölffingerdarm, den Magen, die Leber, die Milz und den Darm. *Samâna Prâna* herrscht während der Schlafstunden vor; in ihm kommen alle anderen vier *prânischen* Pulsierungen zur Übereinstimmung. Wird *Samâna Prâna* durch eine Tätigkeit des Menschen erregt, erkranken die von ihm abhängigen Organe und beginnen zu versagen. Durch Meditationen und Beobachtungen und mit Hilfe des Wissens und der Leidenschaftslosigkeit wird empfohlen, die Haltung gegenüber *Samâna Prâna* aufrecht zu erhalten. Die eigentliche Bedeutung von *Samâna* ist Gleichgewicht und Ausgeglichenheit. Eine

Lebensaktivität, die diese Haltung und dieses Gleichgewicht stört, gilt als unwürdig.

## Fazit

Die Wahrnehmung der fünf Haupt-*Prânas* und der fünf untergeordneten *Prânas* ist für Heiler sehr wichtig. Das darin enthaltene Wissen, ihr Funktionieren und ihre Auswirkungen von Fehlfunktionen helfen dem Heiler, die Normalität wiederherzustellen, indem sie richtige Einstellungen und Praktiken vorschlagen. Dazu gehört die Beratung für eine harmonische Lebensweise. Diese ist ebenso wichtig wie die Aktivität des Selbst. Wenn eine gewählte Tätigkeit für eine Person nicht geeignet ist und Spannungen oder Unannehmlichkeiten in ihrem Gewissen verursacht, dann sollte sie diese fallen lassen und nicht weiter verfolgen, so großartig diese auch erscheinen mag. Mit dem Gewissen übereinzustimmen ist immer wichtiger als einen bestimmten Nutzen oder Vorteil von Handlungen zu erhalten.

Intelligente Aktivität und Lebenskraft werden durch den Willen gesteuert. Der Wille sollte sich am Wissen orientieren. Wenn Wissen den Willen und der Wille die Aktivität leitet und die Aktivität

das Leben antreibt, dann hat es die richtige Ordnung. Wenn Wissen fehlt, fehlt es an dem, was man will, wie man will, wo man will, wann man will. Ein solcher Wille ist ein unwissender Wille, der die Normalität des Lebensflusses stört. *Prâna* und Aktivität sind miteinander verflochten, so dass die eigene Qualität die andere beeinflusst. Wenn der Lebensfluss am besten ist, erzeugt er ein kühles Gefühl im Körper, und die Berührung seiner Kühlung ermöglicht es, auch die Berührung der Seele zu erfahren.

Alle Elemente betreten und bewegen sich im *Prâna*. Wer dies weiß, ist ein Philosoph. Alle Elemente gelangen in das *Prâna*, und wenn sie im *Prâna* eintreten, werden sie darin aufgelöst. Das ist das alte Verständnis des *Prânas*, das in den *Upanishaden*\* enthalten ist.

*Prâne homâni sarvâni  
bhûtâni ramanthe*

Bedeutung:

Alle erschaffenen Wesen freuen sich, indem sie die Lebenskraft aufnehmen oder verbrauchen.

---

\* *Brihad Âranyaka Upanishade*

## 48. Der funktionale Körper

Der menschliche Mechanismus hat einen strukturellen und einen funktionalen Körper. Der strukturelle Körper und sein Mechanismus hängen vom funktionalen Körper ab. Zum funktionalen Körper gehören Qualitäten, während der strukturelle Körper das Ergebnis dieses qualitativen Aspektes ist. Der funktionale Körper ist ein feinerer Körper. Er umfasst den Geist, das Denkvermögen und das *Prâna*. Diese Drei werden in der östlichen Terminologie „die *buddhische*, mentale und vitale Ebene“ des Menschen genannt. In ihrer Fähigkeit, etwas zu erfassen, zu denken und eine Beziehung zur Welt herzustellen, unterscheiden sich die Menschen voneinander. Diese qualitative Verschiedenheit hat Auswirkungen. Der strukturelle Körper ist nur ein materieller Niederschlag der qualitativen Funktion. Mehr oder weniger ist die menschliche Struktur immer gleich, aber die funktionalen Fähigkeiten unterscheiden sich von Person zu Person. Es reicht nicht aus, nur den strukturellen Aspekt des menschlichen Mechanismus

zu kennen. Man muss auch mit dem funktionalen Aspekt vertraut sein.

Nach Ansicht der Menschen der Antike ist der physische Körper eigentlich gar kein Körper, sondern das Resultat der unterschiedlichen, wirkenden Kräfte. Die vitalen, mentalen und *buddhischen* Kräfte, die am Werk sind, verursachen eine Reihe von chemischen Kettenreaktionen, und der sichtbare Körper ist nur das Ergebnis dieser Reaktionen. Die Kettenreaktionen finden zwischen den organischen und anorganischen Körpersubstanzen statt, die fortwährend Gegenströmungen erzeugen. Wenn diese Gegenströmungen untereinander ausgeglichen sind und Gleichmäßigkeit aufgebaut wird, ist das Ergebnis Gesundheit und ein langes Leben. Die Intelligenz des Menschen arbeitet den ganzen Tag über. Mehr oder weniger entspricht sie einer elektrischen Funktion. Der strukturelle Körper ist wie eine Maschine, die in Betrieb gesetzt wird. Das Zusammenspiel von beiden erzeugt bestimmte Kräfte im Körper, die wie elektrische Phänomene sind, während das Zusammenwirken mit der gestalteten Maschine diese zur Arbeit aktiviert. Das Wechselspiel zwi-

schen beiden erzeugt die Kraft. Wenn diese Kraft nicht gleichmäßig fließt, wird die Maschine in Mitleidenschaft gezogen. Bei häufig auftretenden Störungen in der Elektrik wird die Maschine beeinträchtigt. Aus diesem Grund sollte es einen ausgeglichenen Gedankenfluss geben, der in Handlungen umgesetzt wird. Wenn es zu Ebbe und Flut kommt, wirkt sich dies nachteilig auf die Gesundheit aus. Daher empfahlen die Menschen der Antike eine harmonische Aktivität, die von Leichtigkeit und Zufriedenheit geprägt ist. Um solche Leichtigkeit und Ausgeglichenheit zu erreichen, muss man einen inneren Rhythmus in der *buddhischen*, mentalen und vitalen Aktivität sowie im Verhältnis zur objektiven Umgebung aufbauen. Bis zu einem gewissen Grad hilft dabei eine friedliche und heitere Umgebung. Doch der gleichmäßige Einstrom edler Gedanken und eine ausgewogene Tätigkeit, die den innewohnenden Rhythmus des pulsierenden Lebens nicht beeinträchtigt, sind noch viel hilfreicher. Deshalb suchten die Menschen der Antike nach einem Schlüssel, um das Innere und Äußere im Gleichgewicht zu halten, sodass sie in Leichtigkeit und Ausgeglichenheit leben

konnten. Das Ergebnis ist die *Yoga*-Wissenschaft. *Yoga* ist kein Glaubenssystem, sondern eine Wissenschaft, die eine spezielle Lebensweise vermittelt. Zuerst hat man im *Yoga* das Ziel, Stabilität, Beständigkeit und Ausgeglichenheit zu erreichen. Zur Aufgabe des *Yoga* gehört es, vor allem den funktionalen Körper auszubilden. Das Training ist auf das gleichmäßige Fließen der Strömungen der Intelligenz und des pulsierenden Lebens ausgerichtet.

Beim Heilen liegt der Schwerpunkt auf dem *prânischen* Teil des funktionalen Körpers. Auf vielerlei Weise beziehen die Zellen des Organismus *Prâna* aus dem umgebenden Raum. Die Hauptquelle des *Prânas* ist das Sonnenlicht. Auf einer niederen Ebene, das heißt im gasförmigen Zustand, ist Sauerstoff eine *Prâna*-Quelle, und auf einer noch gröberen Ebene ist es das Wasser. Auf der dichtesten Ebene nimmt man *Prâna* über die Nahrung auf, in der es wiederum viele Abstufungen gibt. Die Körperzellen empfangen das *Prâna* und müssen es durch diese Mittler assimilieren. Die Assimilationstätigkeit baut die Brücke zwischen dem funktionalen und dem physischen Körper. Bei richtiger Assimilation

wird das *Prâna* in die Zellen des Organismus aufgenommen, und das Ergebnis ist Gesundheit. Wird jedoch das *Prâna* nicht assimiliert, fehlt den Menschen eine gute Gesundheit.

Assimilation ist die wichtigste Funktion für eine gesunde und nachhaltige Entfaltung des Körpers, und ihr muss größte Bedeutung beigegeben werden. Zum Heilen gehört die Überprüfung der Effizienz des Assimilationssystems im Menschen. Wenn dieses Zentrum arbeitet, wird die anorganische Nahrungssubstanz in das organische System aufgenommen, was wiederum die notwendige Energie liefert. Diese Energie nennt man Lebenskraft. Das Assimilationszentrum scheidet aus dem organischen System auch unerwünschte anorganische Materie aus. Durch die Assimilationstätigkeit geschieht die Magie der Umwandlung von anorganischer in organische Substanz und von organischer Substanz, die als anorganische Substanz ausgeschieden wird. In der antiken Gesundheitswissenschaft wird die Assimilationsfunktion im funktionalen Körper *Anna* genannt. Dem *Anna*-Zentrum muss von allen, die für die Gesundheit der Menschen arbeiten, größte Aufmerksamkeit gewidmet wer-

den. Wie schon in den früheren Kapiteln dargelegt, unterscheidet sich jeder Mensch von den anderen in Hinblick auf seinen funktionalen Aspekt. Dementsprechend unterscheidet sich auch jeder in Bezug auf die Qualität und Quantität seines Essens. Es kann nicht prinzipiell die gleiche Nahrung für alle geben, sondern sie sollte entsprechend der jeweiligen Ausstattung verschieden sein. Das Ziel ist die Assimilation des *Prânas* auf einem der fünf Wege. Jeder muss ein richtiges Verhältnis zwischen den fünf Wegen der Assimilation finden. Zwischen der Zufuhr von Sonnenlicht, Sauerstoff, Wasser, Nahrung und Umgebung kann ein gesundes Gleichgewicht herausgearbeitet werden. Dies ist die Grundlage, die man bei der Vermittlung von Gesundheit nicht übersehen darf.

## 49. Einfluss der Nahrung auf das Denkvermögen

Es gibt die okkulte Aussage: „Unsere Nahrung von heute ist die Gedankenmaterie von morgen.“ In dieser Aussage liegt viel Wahrheit. Die Nahrung, die wir dem Körper geben, ist nicht lebendig, und durch das Assimilationszentrum tritt sie in die lebendige Körpersubstanz ein. Wenn wir etwas essen, nehmen wir auch die Qualität der Nahrung in uns auf. Die Qualität wird in drei Kategorien eingeteilt: Trägheit, Dynamik und Ausgeglichenheit. Alle Nahrungsmittel, in denen die Qualität der Trägheit enthalten ist, dämpfen die Intelligenz des Menschen. Genauso übermitteln Nahrungsmittel mit hyperaktiver Qualität dem Menschen Hyperaktivität. Und Nahrungsmittel, die die Qualität der Ausgeglichenheit enthalten, geben diese an den Menschen weiter. Ein gröberes oder ein subtileres Denkvermögen ist letztendlich der Unterschied. Das gröbere Denken erweist sich für den Empfang der Befindlichkeiten in der Umgebung als wirkungsloses Instrument, während

das subtilere Denken zu „außersinnlicher Wahrnehmung“ instande ist.

Jeden Tag ernährt das Essen, das wir zu uns nehmen, die lebendige Materie und anschließend die mentale Materie mit der entsprechenden dreifachen Qualität. Somit wird die gröbere Nahrung von unserem feinstofflicheren Körper bewältigt, und der feinstofflichere Körper wird in gewissem Maß durch die Qualität der gröberen Nahrung beeinflusst. Unsere gedankliche Verfassung enthält diese Qualität als Widerspiegelung auf der Oberfläche des Denkvermögens. Je nach der Qualität des Denkvermögens unterscheiden sich folglich die Wahrnehmungen. Ein träges Denken kann nicht verstehen, und wenn es überaktiv ist, kann es auch nicht verstehen. Wenn das Denkvermögen ständig mit irgendetwas beschäftigt oder schläfrig ist, kann es in einer gegebenen Situation nicht viel erfassen. In gewissem Maß liegt dies an der Nahrungsqualität, die wir zu uns nehmen. Die Oberfläche des Denkens wird durch sie beeinträchtigt, und daher sind unsere ersten Eindrücke nicht immer die besten. Durch die fünf Sinne ist das Oberflächendenken mit der Objektivität

verbunden. Die fünf Sinne sind die fünf verschiedenen Reflexionswinkel auf der Oberfläche des Denkvermögens.

Deshalb empfehlen die Schriften, schwere, gelagerte und stark gegorene Nahrungsmittel zu meiden, da sie die Trägheit fördern. Dazu gehören z. B. Fleisch, unter der Erdoberfläche gewachsene Gemüsesorten und gelagerter Käse. Genau genommen trägt jedes gegarte Essen, das länger als sechs Stunden aufbewahrt wurde, zur Trägheit bei. In unserer Zeit begünstigt die moderne Lebensweise das Kochen mit anschließendem Aufbewahren. Das aufbewahrte Essen wird wieder erhitzt und gegessen. Infolge der Arbeitsbelastung wird in hoch entwickelten Ländern bei vielen Familien für eine ganze Woche vorgekocht. Man bewahrt die Speisen im Kühlschrank oder in der Kühltruhe auf, wärmt sie in der Mikrowelle auf und verzehrt sie. So entsteht ein Kreislauf des gekochten Essens zwischen Kühlschrank, Mikrowelle und Kühlschrank. Der Schaden, den solches Essen anrichtet, bleibt unbemerkt.

Ebenso haben Nahrungsmittel mit intensiven Geschmacksrichtungen wie Salz-, Chili-,

Bitter-, und Zitrusgeschmack sowie sehr kräftig schmeckende heiße Getränke eine Auswirkung auf die Oberfläche des Denkvermögens. Infolge solcher Speisen und Getränke neigt es zur Überaktivität. Andere Nahrungsmittel, z. B. über der Erdoberfläche wachsende Blattgemüse, Früchte, frisch gepresste Fruchtsäfte, frische Milch, Honig, frisch hergestellter Käse, Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse – in bescheidenen Mengen – tragen zur Ernährung bei, ohne dass Verzerrungen auf dem spiegelgleichen Denkvermögen entstehen. Solche Nahrungsmittel gelten als rein, da sie die Qualität der Ausgeglichenheit enthalten und von den zwei Polen Überaktivität und Trägheit gleichweit entfernt sind. Sie ermöglichen dem Spiegel des Denkens, besser zu strahlen und transparent zu sein, sodass es etwas aufnehmen und zum Ausdruck bringen kann.

Wenn das Oberflächendenken überaktiv ist, neigen auch die Sinne zur Überaktivität, und wenn es träge ist, sind auch die Sinne träge. In beiden Fällen leidet die Wahrnehmung der Objektivität. Daher hat ein Heiler die Pflicht, sich über die Essgewohnheiten eines Patienten zu informieren, um zu erkennen, ob dieser im

Allgemeinen überaktiv oder träge ist. Bestimmte Krankheiten sind die Folge von Überaktivität, und bestimmte andere Krankheiten entstehen durch Trägheit. Das geschädigte Oberflächendenken ist mit dem *Prâna*-Körper und dem physischen Körper verbunden. Deshalb beschäftigte sich die Medizin des Altertums ausführlich mit den Gewohnheiten der Patienten. In vielen alternativen Medizinsystemen ist dies bis heute so, z. B. im *Âyurveda* und in der Homöopathie.

Da die Intelligenz des Menschen mit dem Denken verbunden ist, leidet auch seine Intelligenz. Daher wäre es gut, wenn ein Heiler in Bezug auf seinen Patienten Antworten zu folgenden Fragen bekäme:

- Ist er sehr gierig nach Dingen?
- Hängt er zutiefst an Dingen und Personen im Leben?
- Vereinnahmt er Personen und Dinge?
- Ist er habgierig oder allgemein gierig?
- Neigt er dazu, sich zu überarbeiten?
- Lädt er sich immer mehr Arbeit auf?
- Welchen Stellenwert haben Entspannung und Erholung für ihn?

Wer entsprechende Wesenszüge aufweist, kann als überaktiv betrachtet werden. Genauso sollte der Heiler herausfinden, ob der Patient generell untätig ist, Dinge vergisst, oft Fehler macht, Dinge oder Personen durch seine Sinne nicht richtig erfasst, allgemein Illusionen unterliegt, einen dürftigen Erkenntnisstand hat, gern schläft und eine Abneigung hat zu arbeiten.

Es ist die erste Aufgabe eines Heilers, Korrekturen in den Ess- und Trinkgewohnheiten anzuregen, damit der Patient auf lange Sicht dadurch gewinnt, dass er Körpergewebe von besserer Beschaffenheit aufbaut. Dazu muss er langsam und schonend erzogen werden, sodass er sich nicht infolge seiner Unwissenheit durch vermeidbare Krankheiten bindet.

Der Patient muss auch darüber informiert werden, dass es notwendig ist, für eine effektive Assimilation in seinem Körper zu sorgen. Er muss die Qualität und Menge der Nahrung den Fähigkeiten seines Assimilationszentrums anpassen. In diesem Zusammenhang ist es auch die Aufgabe des Heilers, nach dem Stuhlgang des Patienten zu fragen. Hat der Patient regelmäßig Stuhlgang? Dies ist die fundamentale Frage, die

zu jeglicher Heilungsarbeit für den Körper gehört. Wenn der Stuhlgang nicht in Ordnung ist, dann ist die unmittelbare Antwort darauf die richtige Umstellung von Essen und Trinken sowie die richtige Einstellung des Lebensrhythmus in Bezug auf Arbeit, Essen, Körperübungen und Schlaf. Ein schlecht arbeitendes Verdauungssystem stellt einen Unterschlupf für Krankheiten dar. Außerdem lähmt es die *Apâna*-Pulsierung, eine der fünf *prânischen* Funktionen. Wenn *Apâna* schwächelt, ergibt sich eine Kettenreaktion mit *Prâna*. Wenn *Apâna* aus dem Gleichgewicht gebracht wird, gerät auch *Prâna* aus dem Gleichgewicht. Die Folge ist eine Störung des Pulsierungsprinzips, des Innersten der *Prâna*-Funktionen.

Folglich müssen die Fragen in Bezug auf die Nahrungsaufnahme, Assimilation und den Stuhlgang bei allen Heilungstätigkeiten als grundsätzliche Erkundigung gestellt werden. Wenn einfache Prinzipien der Gesundheit missachtet werden, funktionieren andere Heilungsmethoden nicht. Daher die Bedeutung des Assimilationsprinzips, das im Sanskrit *Annamaya Koša* genannt wird. Dieses *Annamaya Koša* ist jene Schicht, die eine Trennungslinie zwischen dem *prânischen* Fluss

und dem physischen Körper darstellt. Der *prâ-nische* Fluss ist ein funktionaler Aspekt des Körpers. Der physische Körper ist der strukturelle Aspekt des Körpers. *Annamaya Koša* ist der Übermittler des *Prânas*. Entsprechend der Qualität des *Annamaya Koša* kann unsere Nahrung den Körper ernähren oder zerstören. Dies muss beim Heilen erkannt werden.

## 50. Der Vitalkörper und das *Prâna*

Das Gleichgewicht der Körpergewebe im Menschen hängt von seiner funktionalen Maschine im Inneren ab. Jene funktionale Maschine ist die *Prâna*-Tätigkeit. Wie in den früheren Ausführungen dargelegt, nehmen wir *Prâna* aus dem Sonnenlicht, aus der Luft, aus dem Wasser und aus der Nahrung auf. Diese unterschiedlichen *Prâna*-Arten müssen vom menschlichen Körper assimiliert werden. Dafür gibt es ein Assimilationszentrum, das die von außen kommende Nahrung in innere Energie umwandelt. Der Mensch ist voller Energie, wenn er das, was er über die Einatmung aufnimmt, effektiv umwandeln kann. Wenn die Assimilation nicht in angemessener Weise erfolgt, hat dies unmittelbare Auswirkung auf die Ausatmung, die man *Apâna* nennt. Wird *Apâna* infolge unzureichender Assimilation gestört, dann wird nicht nur ungenügend Energie zugeführt, sondern sie wird auch ungleichmäßig verteilt. Der normale Gesundheitszustand wird angegriffen, wenn man nicht auf die Assimilierung von Sonnenlicht,

Luft, Wasser und Nahrung achtet. Dann verursacht man unwissentlich eine Störung in seinem körperlichen Befinden. In diesem Zusammenhang erhalten angemessener Aufenthalt im Sonnenlicht, tiefes und wirkungsvolles Atmen, Aufnahme von reichlich sauberem und frischem Wasser neben nahrhaftem Essen Bedeutung.

Bei guter Assimilation arbeitet der menschliche Vitalkörper gut. Mit Vitalkörper bezeichnen wir jenen Teil des funktionalen Körpers, der die *prânische* Energie gleichmäßig an das gesamte Körpersystem verteilt. Ein gleichmäßiger *Prâna*-Fluss führt zu einer intakten Pulsierung, und wenn die Pulsierung intakt ist, ergibt sich nicht nur eine gute, sondern eine strahlende, kräftige Gesundheit. Die Pulsierung ist eine zentripetale und zentrifugale Funktion, die jederzeit ausgeglichen sein sollte. Wenn die Ausgeglichenheit der Pulsierung aufrechterhalten wird, bleibt die Form des physischen Körpers in Übereinstimmung mit seinem ursprünglichen Entwurf gut erhalten. Der Körper verliert seine Form, wenn die Pulsierung gestört ist, und die Pulsierung wird gestört, wenn die Assimilierung unausgeglichen ist. Aus diesem Grund wird einem Arzt dringend

empfohlen, den Zustand der Pulsierung seines Patienten festzustellen. Es gehörte zum Wissen der Antike, den Gesundheitszustand durch die Untersuchung der Pulsierung zu ermitteln. Man kann den Puls fühlen und beobachten, indem man ihn am Handgelenk des Patienten tastet. Die Assimilierungstätigkeit kann man entsprechend dem Pulsrhythmus erkennen. Durch die Beobachtung des *Nâdi* kann man die Komplexität der Krankheit feststellen.

Wird die Ausgeglichenheit der Pulsierung aufrechterhalten, dann zeigt sich die *prânische* Strahlung als Körperwärme. Das magnetische *Prâna* enthält elektrische Wellen, die die erforderliche Wärme im Körper erzeugen. Wenn die Wärme erhalten bleibt, gilt die Lebenskraft als gesund.

Die *prânische* Strahlung führt sogar zur Belebung des Mentalkörpers und ermöglicht die Ausgeglichenheit anderer Pulsierungen, z. B. von *Samâna*, *Vyâna* oder *Udâna*. Wenn alle Pulsierungen im Gleichgewicht sind, gibt es einen Verbrennungsstrudel, in dem Materie in Energie umgewandelt wird, und diese Energie breitet sich im Körper aus. Auf diese Weise erschafft und verbraucht der Körper *prânische* Energie.

Energieerzeugung und Energieverbrauch müssen ausgeglichen sein, und dieses Gleichgewicht bezeichnet man als Gesundheit. In manchen Menschen wird nicht genug *Prâna* erzeugt. Solche Personen neigen zur Trägheit. In anderen wird zu viel *Prâna* verbraucht. Vergleicht man die Erzeugungsgeschwindigkeit des *Prânas* mit seinem Verbrauch, dann stellt man fest, dass diese Personen nach gewisser Zeit ausgezehrt sind. Die Ausgewogenheit zwischen Erzeugung und Verbrauch der *prânischen* Energie führt zu stabiler Gesundheit, und daher ist der funktionale Aspekt des Menschen für seine Gesundheit genauso wichtig wie die Nahrungsaufnahme.

Es gibt eine scheinbare Existenz zwischen der Verbrennung auf der einen Seite und der Materialisierung auf der anderen Seite. Wird eines von beiden gestört, dann ist das Wohlbefinden gestört. Somit bildet der gesamte Ablauf ein Kräftedreieck, das unbedingt ein gleichseitiges Dreieck sein sollte. Nur dann gibt es Dichtigkeit und Widerstandsfähigkeit. Sind Dichtigkeit und Widerstandsfähigkeit vorhanden, ist man gesund. Aus diesem Grund wird ein geordnetes Alltagsleben dringend empfohlen, da eine Le-

bensweise mit zu viel oder zu wenig Aktivität die Gesundheit angreift. Deshalb wäre es gut, wenn ein Arzt den Patienten, die zu ihm kommen, behutsam und freundlich erklärt, welche Bedeutung die Ausgeglichenheit von Ernährung, Arbeit und Erholung hat.

Aus den bisherigen Ausführungen lässt sich erkennen, dass der gesamte physische Körper nur ein Niederschlag der vitalen Reaktionen ist. Jede Sekunde wird die physische Materie vom Vitalkörper als Ausatmung zum Ausdruck gebracht und als Einatmung wieder in ihn absorbiert. Daher erzeugt der Vitalkörper den physischen Körper als seine Ausatmung und Einatmung. Mit anderen Worten: Der Vitalkörper pulsiert den physischen Körper, und der physische Körper arbeitet wie eine Maschine, wie ein Instrument. Er macht es dem inneren Menschen möglich, durch ihn zu arbeiten, genauso wie der Mensch durch die Augenlinse sieht. Nicht das Auge sieht, sondern der Mensch sieht. Aber ohne die Augenlinse kann er nicht sehen. Durch sein Prinzip der Pulsierung bildet der Vitalkörper den physischen Körper und ermöglicht dem inneren Menschen, in der Objektivität zu arbei-

ten. Somit ist der Vitalkörper oder *Prâna*-Körper der Urheber des physischen Körpers. Ernährung und Ausscheidung sind nichts anderes als Erscheinungsformen seiner Pulsierung. Daher besteht wahre Heilungsarbeit darin, für einen starken Vitalkörper zu sorgen. Wenn der Vitalkörper stark ist, das heißt, wenn er ausgeglichen ist, erfolgen die Bildung der physischen Substanz und ihre Resorption automatisch. Diese Unterscheidung zwischen dem Vitalen und Physischen ist für ein sorgfältiges Verstehen der Gesundheit unerlässlich.

In einer Fabrikationsstätte gibt es den Einsatz von Rohstoffen und das Produktionsergebnis. Die Qualität des Ergebnisses hängt vom Einsatz sowie von der Herstellungsart ab. Wenn eine Maschine nicht richtig funktioniert, bringt sie kein gutes Ergebnis, selbst wenn der Einsatz gut war. Das Mittelprinzip ist der funktionale Aspekt der Maschine. Durch die Kraft wird sie belebt. Im menschlichen Körper ist dies vor allem die *Prâna*-Kraft. Ihr Rhythmus muss erhalten bleiben, und man sollte für ihr gleichmäßiges Fließen sorgen. Sie darf durch die Kraft der intelligenten Aktivität nicht gestört werden. Genauso wie häufige

Stromschwankungen eine Maschine und damit das Produktionsverfahren stören, hat auch die Störung der *Prâna*-Kraft eine gestörte Formbildung und Resorption der physischen Form zur Folge.

Gewicht, Volumen und Position gehören zum physischen Körper, Bewegung und Aktivität gehören zum Vitalkörper. Rhythmische Bewegung und rhythmische Aktivität ermöglichen rhythmische Manifestierung der physischen Körpergewebe. Von den Weisen wird daher Rhythmus und Ritual in Einklang mit der Natur empfohlen.

Aus der obigen Darstellung kann man sehen, dass der Vitalkörper wichtiger ist als der physische Körper und dass der Vitalkörper im Übrigen entsprechend der Intelligenz des Menschen zur Wirksamkeit kommt. Durch richtige Ernährung und richtige Aktivität wird eine gesunde Bildung der Körpergewebe möglich. Das entsprechende Wissen wird in allen Schriften gegeben. Unkenntnis in dieser Sache wird als „Sünde“ bezeichnet, weil daraus Probleme, Begrenzungen und Leiden entstehen. Solche Unkenntnis bewirkt Krankheit, Verfall und Tod. Indem die Religionen von „Sünde“ sprachen, haben sie den Menschen irreführt. Stattdessen hätte die damit zusammen-

hängende Wissenschaft gegeben werden können. Die Auswirkung von richtigem Handeln, richtiger Ernährung und richtiger Ausrichtung ist Harmonie, Bewusstseinsweiterung, Freude usw. Werden richtiges Handeln und richtige Ernährung vernachlässigt, entstehen Begrenzung, entsprechendes Leiden, Krankheit und Verfall.

Der Mensch ist eine pulsierende Intelligenz. Mit dem Denken ist er über den Vitalkörper und den physischen Körper mit der Natur verbunden. Die Verbindung mit der Natur durch diese beiden Körper kann wunderbar, aber auch schmerzhaft sein – abhängig von dem Wissen, das in die Praxis umgesetzt wird. Für die pulsierende Intelligenz ist das Denken der Zugang zur Materie, und der Intelligenz muss das richtige Wissen vermittelt werden. Bis man das richtige Wissen erworben hat, befindet man sich im Spiel von Versuch und Irrtum, das schließlich zur notwendigen Entfaltung führt. Wenn der Mensch lernt, sich zu wandeln und anzupassen, durchläuft sein Vitalkörper verschiedene Veränderungen. Nachdem der Vitalkörper sich in ein wirkungsvolles, funktionales Instrument umgewandelt hat, sind die Atome im Vitalkörper relativ besser angeordnet. Ist der

Mensch von der Verzerrung des Verlangens frei geworden, bekommt er einen reinen Vitalkörper, der die reine Intelligenz der Person übermittelt. Der Vitalkörper wird vom Verlangen gefärbt. Wenn das Verlangen durch guten Willen ersetzt wird, dann ist der Vitalkörper rein und wird als „der reine Ätherkörper“ bezeichnet. Ein solcher Ätherkörper reflektiert die reine Intelligenz. Wenn die reine Intelligenz durch den reinen Vitalkörper optimal zum Ausdruck kommt, erscheint der vollkommene menschliche Körper.

Die Arbeit, die der *Yoga* empfiehlt, ist die Stabilisierung des Menschen im gereinigten Vitalkörper, sodass daraus der vollkommene menschliche Körper mit formvollendeten Konturen und Bestandteilen gebildet werden kann. Diese formvollendeten Konturen und Bestandteile können durch fortgesetzte Aktivität guten Willens stabilisiert werden. Dadurch ist es möglich, über sehr lange Zeiträume einen idealen Körper zu verwenden, der Krankheit, Verfall und sogar dem Tod widerstehen kann. Dieser Schlüssel zu Gesundheit und Heilung wird in den Weisheitsbüchern gegeben.

## Anhang

### Über den Verfasser



K. Parvathi Kumar, geboren am 7. November 1945 in Vijayawada (Indien), studierte Jura und Wirtschaftswissenschaften an der Andhra Universität von Visakhapatnam, die ihm im Jahre 1997 für seine Verdienste den „Doctor of Letters h. c., D. Lit.“ verlieh. 2013 wurde er von der Andhra Universität zum Professor ernannt. Dr. K. Parvathi Kumar arbeitet auf der Grundlage der Spiritualität im wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Bereich. Er sagt, dass die Spiritualität keinen Wert hat, solange sie nicht zum wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Gemeinwohl der Menschheit beiträgt.

Neben seiner beruflichen Tätigkeit und den Verpflichtungen als Familienvater führt er Men-

schen in Indien, Europa, Süd- und Nordamerika auf den *Yoga*-Pfad der Synthese. Seine Lehren sind zahlreich und vielfältig. Sie sind praxisorientiert und dienen nicht der bloßen Information.

Dr. K. Parvathi Kumar hat ein tiefes Wissen in der Symbolik der Welt Schriften und ist ein ausgezeichneter Kenner der Astrologie und Homöopathie. In seinen Vorträgen und Seminaren zeigt er Zusammenhänge und Übereinstimmungen zwischen der christlichen Lehre, den *vedischen* Schriften und den theosophischen Büchern von H. P. Blavatsky und Alice A. Bailey. Seine Themen umfassen die Bereiche Meditation, *Yoga*, Astrologie, Heilen, Farbe, Klang, Symbolik, Zeitzyklen, vergleichendes Studium der Welt Schriften usw.

Diese Arbeit übt Dr. K. Parvathi Kumar ehrenamtlich aus, denn er sagt: „Weisheit ist kein persönliches Eigentum. Man kann sie nicht besitzen. Es ist wichtig, folgende Werte als Grundlagen des menschlichen Lebens zu verstehen:

- miteinander zu teilen,
- sich füreinander verantwortlich zu fühlen und
- füreinander zu leben.“

Der Herausgeber