

MAZDAZNAN



ATEM-
und
GESUNDHEITS-
KUNDE

Atem ist Leben

The book cover is framed by a wide, intricate black and white border. At the top, a pair of large, stylized wings spreads out, with a circular sun or star symbol in the center. The sides of the border are decorated with vertical panels containing various figures and symbols, including a woman in traditional dress and a face. The bottom border features a complex design with floral motifs, a central tower-like structure, and other symbolic elements.

MAZDAZNAN

Atem- und
Gesundheitskunde

nach O. Z. Hanish



O. Z. Hanish

MAZDAZNAN

Atem- und Gesundheitskunde

nach

O. Z. Hanish

Begründer der internationalen und überkonfessionellen
Mazdaznan-Bewegung

In deutscher Sprache 1954 bearbeitet von

Otto Rauth

ehem. Leiter der deutschsprachigen Mazdaznan-Bewegung

Leicht überarbeitete Auflage 2019

MAZDAZNAN Verlag GmbH

Dies ist eine interaktive PDF Datei.
Immer wenn Sie auf einen Button klicken,
öffnet sich für die Seite entsprechend
eine MP3 Audio Datei oder eine MP4 Video Datei
in Ihrem Web-Browser.

Die Durchführung der Anwendungen, Übungen und Ratschläge
erfolgt grundsätzlich in eigener Verantwortung.
Der Verlag übernimmt keine Haftung
für etwaige Personen-, Sach- und Vermögensschäden,
die sich aus der Anwendung der in diesem Buch
dargestellten Informationen ergeben.

© 2019
Mazdaznan Verlag GmbH
Zur Ziegelhütte 13
D - 76228 Karlsruhe
Tel: 0721-9453144
Fax: 0721-9453148
Verlag@Mazdaznan.de
ISBN: 978-3-938678-05-3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Verlängertes Ausatmen	13
Yima-Übung	17
Einatmung	18
Airyama-Übung	20

Erster Teil Entwicklung der Sinne

1. Lektion - Gesichtssinn	27
Zwölf Sinne - Konzentration - Entspannung - Tiefere Atemzüge - Aufrechte Haltung - Ga-Llama- Frühstück - Nützliche Arbeit - Denkvermögen - Atempausen - Klarsehen - Konzentration des Augenlichtes - Verbildlichung - Verwirklichung - Einbildung - Sieben-Sekunden-Atem - Mutteratem - Individueller Atem	
1. Rhythmische Atem-Übung	37
2. Lektion - Gehörsinn	49
Gesundheit - Selbstbeherrschung - Selbstvertrauen - Hausmittel - Reizmittel - Einbildungskraft - Ausgeglichenheit - Selbsterkenntnis - Erfahrung - Gehör - Fußpflege - Gang - Fußbekleidung - Leistungsfähigkeit - Individuelle Entwicklung - Stimme des Herzens	
2. Rhythmische Atem-Übung	68
3. Lektion - Geruchssinn	75
Spürsinn - Verwirklichungssinn - Konzentration - Neue Talente - Elektron - Violettstrahlen - Zerstörende Ideen - Zirbel - Erleuchtung - Wallfahrten - Stille - Zirbel, Herz, Stirnmitte - Milz - Gedächtnis - Wiedererinnerung - Urteilsvermögen - Bauch-, Zwerchfell-, Hochatem.	
3. Rhythmische Atem-Übung	86
4. Lektion - Geschmackssinn	93
Negativ und Positiv - Atem und Ernährung - Tierische und pflanzliche Nahrung - Obere Lungenteile, Verdauung, Unterleibsmuskeln - Seele und Geist - Freier Willen - Widerstandskraft - Entspannungsübungen - Schädliche Gewohnheiten - Appetit - Fernwirkung - Charakterbildung.	
4. Rhythmische Atem-Übung	113

5. Lektion - Tastsinn	119
Magnetismus und Elektrizismus - Ausgleichung - Tuchmassage - Nachtruhe - Magnetische Atmosphäre - Ätherwellen - Anziehung und Abstoßung - Hypnose - Heilkunst - Vererbte Schwäche - Selbstbewusstsein - Krankheit - Furcht - Reine Gedanken - Nabelschnur - Tastsinn - Gesinn - Gedankenwellen - Gedankenübertragung	
5. Rhythmische Atem-Übung	135
6. Lektion - Gefühlssinn.	141
Gleichmäßige Entwicklung - Selbstheilung von innen - Selbsttäuschung - Aufregung - Erkältung - Verschleimung - Unreine Luft - Haltung - Wahrheit - Hiob - Körper und Individualität - Schlafenszeit - Herzgedanke - Herzensgefühl - Selbst- und Gotterkenntnis - Größere Leistungsfähigkeit.	
6. Rhythmische Atemübung	155

Zweiter Teil

Ausgleichung der Körper- und Geisteskräfte

7. Lektion - Individual- und Kollektiv-Erlösung.	163
Panopraktik.	164
Eine panopraktische Behandlung	168
Ernährung.	171
Fasten	176
Ungegorenes Brot	182
8. Lektion - Gesetze der Lebensökonomie	187
Ernährungsfragen - Das Zellengewebe - Vitamin - Saline - Essgewohnheiten - Reizmittel - Tierfleisch - Krankheitskeime - Faulige Zersetzung - Kräfteverlust - Tierische Eigenschaften - Gehirnlähmung - Pflanzliche Nahrung - Weizen - Kopf- und Muskelarbeiter - Hunger - Vegetarismus - Selbstverpflegung - Tischgebete - Die soziale Frage - Iss dich nicht arm und krank.	
9. Lektion - Größere Möglichkeiten	209
Nerven- und Gehirn-Entwicklung - Elektrizismus, Nerven, Rückenmark - Die materielle, spirituelle und intellektuelle Gehirngruppe - Zirbeldrüse - Versäuerung - Geistige Unfruchtbarkeit - Geistige Unmündigkeit - Über-Intellektuelle - Entlastende Übungen - Nichtbelastende Ernährung - Das Gefühl zur Zirbel zurückziehen - Nervenzentren und Gehirnzellen - Eingebungssinn - Offenbarungen - Selbsterhaltungstrieb.	
Natron-Kur.	219
Vorbereitungs-Übung	222
7. Rhythmische Atem-Übung	225

10. Lektion - Gegenwartsmenschen	229
Schlaf	231
Baden	237
Hautpflege	238
Gesichtspflege	239
Haarpflege	241
Mundpflege - Fußpflege	242
Gewohnheiten	244
8. Übung - Orientalischer Sitz, Kreuzatmung, Brustschlagen ..	249
11. Lektion - Erziehung des Intelligenzwesens	251
Atme dich frei von Täuschung und Aberglauben! - Ordnung der Natur -	
Ausgleichung des Gesinns - Entdecker- und Erfindergeist - Freie Energie und	
Luftdruck - Gedankenübertragung innerhalb und außerhalb des Körpers -	
Den Schöpfergedanken übertragen.	
Gedanken-Übertragung Übung 1-9	272
9. Übung - Gegen Unterleibsschwäche	283
10. Übung - Für die Nieren und die Beckenorgane	284
12. Lektion - Belehrung, Erziehung, Entwicklung	287
Das öffentliche Lehrsystem zwecks besseren Verständnisses - Das individuelle	
Erziehungssystem zwecks Ausgleichung der organischen Intelligenzen und	
Energien - Individuelles Entwicklungssystem mit der Ergebung an die ab-	
strakte Seite des Wesens - Mehr Elektrismus im Nervensystem - Beseitigung	
von Verlagerungen und Lähmungen - Willenskraft - Atme und arbeite!	
Rückgratsübungen 1-7	294
13. Lektion - Ägyptische Übungen	313
Reinigung des Blutes und des Herzens.	
Finger-Übungen	317
Die ägyptischen Übungen - Übungsreihe 1 - 19	321
14. Lektion - Alles atmet	339
Atem ein Lebensprinzip - der Stein, die Pflanze, das Tier, der Mensch, die	
Erde, jeder Planet, jede Körperzelle atmet - Ausatmung und Einatmung -	
Elektrismus und Magnetismus.	
Worterkklärungen	357
Stichwortverzeichnis	359
Weiterführende Literatur	379
Kontaktadressen	388

Liederverzeichnis

Atemkraft	22
Begleitmelodie zu den rhythmischen Atemübungen	
- Tonleiter	45
- Lob' den Herren	71
Atem ist Leben	105
Wir brauchen wenig	181
Standhaft gleich einst Daniel	207
Künd' mir die alte Sage	247
Atme tief	265
Ga-Llama	301

Vorwort

Seitdem **Anquetil du Perron** im Jahr 1762 aus Surat in Indien nach Frankreich zurückgekehrt war und gewisse Kenntnisse **uralter zarathustri-scher Lehren** mitgebracht hatte, haben Einzelne und auch ganze Schulen diese Lehren beständig ausgenutzt und ausgebeutet, ohne die eigentliche Quelle zu nennen, vielleicht auch ohne sie recht zu kennen. Swedenborg, Voltaire, Kant, Spinoza, Renan, Schopenhauer, Max Müller, Spencer, Haeckel, Jackson und viele andere haben **reichlich daraus geschöpft**, ohne den Ursprung dieser Weisheiten zu erwähnen.

Dr. Otoman Zar Adusht Hanish war der erste, der die Quelle offen nannte und den Schleier von einer **Lehre** zog, die klar und **entschleiert** gesehen zu werden verdient, um so mehr, weil sich diese uralten Weisheiten befruchtend auf alle philosophischen Systeme bis zur **Gegenwart** ausgewirkt haben. Dr. Hanish hat der Gesamtheit der von ihm wiedergebrachten Lehren den Namen **Mazdaznan** (sprich: Masdasnan) gegeben, um schon hierdurch die Herkunft zu kennzeichnen.

Aus **Liebe zur Menschheit** gab er ihr die Lehren wieder, die vergessen oder missverstanden worden waren, und betrachtete es, nachdem er die Wahrheit und die Vorteile der Lebensregeln an sich selbst erprobt hatte, als seine **heilige Pflicht**, seinen Mitmenschen den **Weg zum Fortschritt** zu ebnen, damit noch viele aus der unversiegbaren Quelle schöpfen können und die Natur mit ihren unzähligen Wundern und damit die ewigwirkende Intelligenz begreifen lernen.

Der **Mensch**, der sich glücklich und wohl fühlen will, muss ständig wachsen, ständig fortschreiten, seine Fähigkeiten nutzbringend anwenden, denen **keine Grenzen** gesetzt sind. Wenn er heute seine Natur nicht voll entwickelt, so liegt das daran, dass er den Urquell alles Wissens und Könnens, die Natur, verleugnet und den Einflüssen anderer zugänglich ist und ihnen zum Opfer fällt. Durch richtiges **Ein- und Ausatmen** kann er den **Weg zur Quelle** zurückfinden. Dies ist zugleich der einzige Weg, der zum Ziel führt und auf dem das zu erstrebende Gleichgewicht zwischen **Geist und Materie** verwirklicht werden kann.

In der Zeit, als Dr. Hanish in den USA lehrte, wurden die Mazdaznan Atemübungen durch ihn oder durch seine Schüler, üblicherweise in drei Monate lang dauernden Kursen ausführlich gelehrt und praktiziert. Erst im Jahre 1902 ließ Dr. Hanish die Inhalte dieser Kurse unter dem Titel „Health- and Breath Culture“ herausgeben, um den Kursteilnehmern ein Nachschlagewerk zur Wiederholung und weiteren Vertiefung in die Hand zu geben.

Der erste Botschafter der Bewegung in Europa **Vater David Ammann** (1855-1923), übersetzte im Jahre 1909 das Werk ins Deutsche. In den Folgejahren erlebte es beständige Erweiterungen, Neuauflagen und große Verbreitung in allen Schichten der Bevölkerung.

Bei den zahlreichen Deutschland- und Europa-Reisen Dr. Hanishs, erhielt der als Leiter für die deutschsprechenden Länder eingesetzte Kalantar **Dr. Otto Rauth**, bereits 1931 unmittelbar den Auftrag, die „**Atem- und Gesundheitskunde**“ neu zu überarbeiten. Jedoch konnte dies, aufgrund des Verbotes der Mazdaznan-Bewegung durch die Nationalsozialisten im Jahre 1935, erst 1954 geschehen. **Mutter Frieda Ammann** (1862-1955) schrieb im Vorwort zur Ausgabe von 1954: „Nach Vater Davids Heimgang im Jahre 1923 hat Dr. O.Z.A. Hanish selbst noch bis zum Jahr 1932 die Atem- und Heilkunde in deutscher Sprache in vielen Vorträgen durch wertvolle Ausführungen ergänzt, die eine vollständige Neubearbeitung notwendig gemacht haben. Deshalb ist der Text des gegenwärtigen Werkes mehr als eine Übersetzung aus der englischen Sprache.“

Der erste Teil dieser letzten Ausgabe wurde ab 1955 fortlaufend in der Zeitschrift „Mazdaznan - Ruf an die Welt“ veröffentlicht, aber erst 1969 wurde das komplette Buch herausgegeben und schließlich 1978 nachgedruckt.

So übergeben wir nun eine weitere Neuauflage dieses Meisterwerkes den Menschen in der Überzeugung, dass viele die Großartigkeit seiner Mission erkennen und ihren Teil zur geplanten **Regeneration des Individuums** und der Menschheit beitragen werden.

Sei dem so!

Im Namen der MAZDAZNAN Verlag GmbH

Einleitung

Bevor wir uns dem eigentlichen **Studium der Atem- und Gesundheitskunde** widmen, müssen wir uns mit wesentlichen Grundvoraussetzungen befassen, um den **Erfolg der rhythmischen Atemübungen zu gewährleisten**. Vor allem sollten wir uns klar sein, dass lesen und studieren die eine Seite der Medaille ist, die praktische Ausführung aber die Andere. Lesen und studieren geht natürlich der Praxis voraus, wer aber auch ernsthaft die hier beschriebenen Übungen durchführt, der wird mit seinen Erfolgen in höchstem Maße zufrieden gestellt werden.

Die **Mazdaznan-Atemkunst** ist zwar uralt und in allen alten heiligen Schriften zu finden. Neu daran ist nur die der Gegenwart entsprechende schlichte Form: die allgemein verständliche Sprache, frei von Geheimnistuerei und heute nicht mehr verstandenem Bildwerk, und die Anleitung zur praktischen Durchführung. So hat sie sich schon **hunderttausendfach bewährt** und ist daher für alle Temperamente verwendbar. Alles, was die Lehre von ihren Schülern verlangt, ist sorgfältige Selbstprüfung mit natürlichem, offenem Sinn.

Wer die Anweisungen und Ratschläge getreulich und richtig befolgt, wird gleich von Anfang an gute Erfolge haben. Wer die einleitenden **Grundatemübungen** und die **rhythmischen Atemübungen** mindestens drei Monate lang regelmäßig und mit Sammlung geübt hat, dem werden sie zu unentbehrlichen, Glück und Schutz bringenden Begleiterinnen durch alle Tage werden. Jede der rhythmischen Atemübungen sollte dabei nicht länger als 3 Minuten dauern, wobei die erste rhythmische Atemübung die Wichtigste und für jedermann zur täglichen Anwendung bestimmt ist. Die übrigen Übungen sollen mehr den Ausgleich der Körper- und Geisteskräfte fördern. Nachdem man alle eine Zeitlang geübt hat, wähle man sich zum regelmäßigen Gebrauch die Übungen aus, die mit Rücksicht auf die persönlichen Verhältnisse die beste Wirkung haben.

Nachdem man mit den einzelnen Atemübungen schon ausgiebige Erfahrungen gemacht hat, kann man auch mehrere **rhythmische Übungen** hintereinander durchführen. Dann sollten sie zusammen allerdings nicht länger als fünf bis zehn Minuten dauern und erst nach einer Pause von vier bis sechs Stunden wieder durchgeführt werden. Die **Körperübungen** des zweiten Teils der Atemkunde sollten nicht mehr als zehn Minuten hintereinander in Anspruch nehmen und erst nach sechs Stunden wie-

derholt werden. Nebenbei gesagt, gilt dies für Übungen aller Art; denn zu lange ausgedehnt, wirken sie nicht mehr anregend, sondern ermüdend und zerstreuend.

Die **ägyptischen Übungen** befinden sich in der 13. Lektion des Buches. Sie sind zur **vollständigen Ausheilung des Körpers** und an die daran geknüpfte **vollkommene Entfaltung der Geisteskräfte** von größter Wichtigkeit und verdienen daher unsere volle Aufmerksamkeit.

Niemand ist **zu jung oder zu alt** für die Atemübungen, denn in jedem Alter kann man sie durchführen und Vorteil aus ihnen ziehen.

Allmählich fangen auch die **Wissenschaftler** und **Erzieher** an, den Wert der bewussten Atempflege zu erkennen. Viele **Lehrer** haben schon **regelmäßige Atemübungen** mit ihren Schülern durchgeführt und nach einigen Monaten erreicht, dass die bisher interesselosen, teilnahmslosen, gleichgültigen und stumpfen Kinder **Lust und Liebe zum Lernen** entwickelten, und zwar nicht nur auf einem bestimmten Gebiet oder in einem bestimmten Thema, sondern **auf allen Gebieten** des Lehrplans. Gleichzeitig hatten alle Kinder **körperlich** und **gesundheitlich Fortschritte** gemacht, sodass solche „Atem-Klassen“ in jeder Beziehung über dem Durchschnitt standen, weil alle Kinder kräftiger, lebendiger, geweckter, liebenswürdiger und folgsamer waren und sich freudig und eifrig jedem neuen Thema, das ihnen der Lehrer anbot, zuwandten.

Ebenso haben schon viele **religiöse Gemeinschaften** die **Mazdaznan-Methode des Singens, Sprechens und Betens auf den Atem** angenommen und die Erfahrung gemacht, dass sie dadurch bei ihren Mitgliedern **größere Religiosität** erwecken, dass viele Mitglieder den Pfingstgeist der Illumination oder Erleuchtung erleben und Heilkräfte offenbaren, die kein Apothekermittel hervorzulocken vermag.

Die bewusste Atempflege birgt also mehr in sich, als wir ahnen.

Verlängertes Ausatmen

Wir beginnen damit, uns im **tiefen Ausatmen** zu üben. Damit können wir uns schon bei guter **Gesundheit** erhalten. Tief ausatmen heißt ausatmen bis aufs Äußerste, bis die Natur die Einatmung erzwingt. Wir atmen solange aus, bis es uns vorkommt, als vergingen wir in Nichts, und bis die Lungen von selbst nach Luft ringen. Wir müssen also mit dem Ausatmen einen Punkt der Erschöpfung oder Ausschöpfung oder **völligen Entleerung** erreichen.

Es hat deshalb seine Bedeutung und Berechtigung, dass die **Gläubigen** seit Menschengedenken dazu angeleitet und angehalten worden sind, **Gebete mehrmals hintereinander** je auf eine Ausatmung auszusprechen mit dem Ziel, Furcht, Kummer, Sünde und Krankheit loszuwerden. Der Zweck wird im Wesentlichen auch erreicht.

Wer **viel betet**, hat selten Beschwerden. Er mag nicht immer religiöser werden, aber mindestens wird er **gesünder**, weniger durch die Worte des Gebetes, als vielmehr durch das **Entleeren der Lunge**. Sie entledigt sich dabei der **Kohlensäure**, die sonst alle möglichen Verbindungen eingeht, die **Druck** auf den Organismus ausüben und **Spannungs- und Vergiftungszustände** hervorrufen.

Da sich die Kohlensäure im Körper immer wieder neu bildet, müssen wir auf **regelmäßige Entleerungen** bedacht sein. Deshalb machen wir es uns zur Regel, tagsüber **alle 3 Stunden für 3 Minuten das tiefe Ausatmen zu üben**. Dann fangen wir von selbst an, der Atmung größere Aufmerksamkeit zu schenken, und sobald wir festgestellt haben, dass sich unser **Gesundheitszustand** in dieser und jener Beziehung **verbessert** hat, sind wir überzeugt, dass wir durch bewusste Atempflege auch **noch mehr erreichen** können als nur bessere Gesundheit.

Das erste und einfachste, was wir üben und lernen müssen, ist also das **Ausatmen**. Das ist keine neue Entdeckung, sondern eine **uralte Erkenntnis**. Schon **Jesus** verwies seine Jünger auf das **Ausatmen**. Sie hatten sich vorher **Johannes** dem Täufer angeschlossen gehabt, der sie gelehrt hatte, gewisse **Sprüche oder Gebete** ausatmend zu sprechen. Deshalb fragten sie den Heiland: „Willst du uns nicht auch **ein Gebet** lehren?“ Und er lehrte

sie ein Gebet, das sie „ohne Unterlass“, d. h. auf eine Ausatmung beten oder sprechen sollten. Also können wir vom „Vaterunser“ nur eine gute Wirkung erwarten, wenn wir es auf eine einzige Ausatmung aussprechen; denn dann erst entleeren sich die **Lungen** vollständig.

Erst wenn die Lungen vollständig entleert worden sind, ist ein **voller Einatmungszug** möglich. Verhelfen uns die **Gebete** dazu, dann ist kein Grund zu erkennen, warum wir nicht beten sollten. Gerade die Leute, die sagen, über das Beten seien sie längst hinaus, bitten und betteln am meisten, dass ihnen noch dieses und jenes auf Erden zuteil werde.

Also wollen wir das Vaterunser „ohne Unterlass“ beten, wie es **Jesus** empfohlen hat. Erst sprechen wir das Vaterunser **einmal** auf eine Ausatmung, später **zweimal** und schließlich sogar **dreimal** hintereinander auf eine Ausatmung.

Beim Ausatmen bleibt die **Brust gehoben** und soll sich nicht bewegen, sondern es ist zu beachten, dass sich die Lungen innerhalb der Brust **frei bewegen**, ausdehnen und zusammenziehen können. Wir brauchen das Gebet **nicht laut** zu sprechen; es genügt sogar, dass wir es **in Gedanken** sprechen, wenn wir uns nur beim Ausatmen der **Länge** und des **Rhythmus** bewußt bleiben.

*Unser Vater, der du bist im Frieden,
dein Namen erschalle! Dein Reich komme!
Dein Willen geschehe auf Erden wie im Himmel! -
Spende uns heute dein Wort und gedenke nicht unserer Fehler,
wie auch wir woll'n vergeben unseren Beleidigern!
Führe uns durch die Versuchung und befreie uns vom Irrtum!
Sei dem so!*

Will uns der Atem ausgehen, ehe wir das Gebet beendet haben, dann schließen wir die **Lippen** für einen Augenblick. Dadurch sind wir in der Lage, weiter zu beten oder auszuatmen, ohne neu eingeatmet zu haben.

Am Anfang können wir ein Gebet nur bis zur Hälfte sprechen und zwischendurch einatmen, je öfter man aber ein **Gebet** während einer einzigen Ausatmung **wiederholen** kann, umso größer ist der Nutzen.

Wenn wir uns an den Worten stoßen, so wählen wir uns einfach einen **anderen Spruch**.

*Alles ist im Keim enthalten,
alles Wachstum ein Entfalten,
leises Auseinanderrücken,
dass sich einzeln könne schmücken,
was zusammen war geschoben. —*

*Wie am Stengel stets nach oben
Blüt' um Blüte rücket weiter,
sieh' es an und lern' es heiter:
zu entwickeln, zu entfalten,
was im Herzen ist enthalten. —*

Friedrich Rückert

Zur **Abwechslung im Rhythmus** können wir uns auch folgenden Spruch¹ wählen:

*Öffne, o du weiterhaltende Sonne, das Tor zur Wahrheit,
die durch den Glanz des blendenden Lichtes verschleiert ist!
Mildere die Ausstrahlung deiner leuchtenden Pracht,
damit ich dein wahres Wesen sehe! —
Von der Unentschlossenheit führe mich zum Entschlusse
und entschleierte die magischen Täuschungen
der Erscheinungen dieser Welt,
damit ich den Pfad der Verwirklichung sehe! — Amen*

Übe solches Ausatmen oder **Beten** entspannt und auf den Sinn der Worte konzentriert **täglich für einige Minuten** und setze es **fünf Wochen lang** fort! Dann wirst du nicht mehr sagen, dass du schon alles weißt und dass es für dich nichts Neues mehr zu entdecken gibt. Denn deine Unfähigkeit, Neues zu entdecken und zu begreifen, fängt an zu schwinden.

¹ Weitere Sprüche und Gebete finden Sie im Buch „Das deutsche Mantra“

Wir mögen viele Dinge **wissen**, können aber sehr weit davon entfernt sein, sie zu **begreifen** und Nutzen aus ihnen zu ziehen. Wir mögen viele und sogar überdurchschnittliche **Erfahrungen** im täglichen Leben gesammelt haben, können aber doch unfähig sein, uns ein richtiges Urteil darüber zu bilden. Nur zu oft fällen wir ein falsches Urteil infolge unseres **Vorurteils**, **Eigensinnes**, **Stolzes** oder **Trotzes**, womit wir uns den **Eingebungen** unserer **Individualität** im Herzen entgegenstellen, weil wir fürchten, der Außenwelt gegenüber als Sonderling zu erscheinen. Wir könnten also sehr wohl verständiger und weiser sein, wenn wir uns nicht durch **falschen Stolz** den besseren Weg zur **inneren Überzeugung** abschneiden würden.

Dadurch begrenzen wir die Tätigkeit unseres **Gesinns** in der Zirbel zu Gunsten der nur äußerlichen Eindrücke und unterbrechen die Verbindung zwischen der **abstrakten Seite** des Gesinns und dem **Herzen**. So geraten wir vom schmalen Weg der **Ursprünglichkeit** und Originalität auf die breite und bequeme Bahn des Scheines und der **Äußerlichkeiten**, verlaufen uns in zahllose Nebenwege und ernten Illusionen und Sinnestäuschungen. Es ist aber besser, über diese oder jene Einzelheit der Außenwelt unwissend zu erscheinen und dafür den **Eingebungen** und Weisungen der abstrakten Seite unseres Wesens, d.h. unserer **Individualität** zugänglich zu bleiben, so dass wir zu unfehlbaren Schlussfolgerungen gelangen, die sich durch den Erfolg als richtig erweisen.

Wollen wir uns von der **Begrenztheit** unseres Denkenswesens und von unserer **Urteilsunfähigkeit** befreien, dann ist und bleibt die **Verlängerung der Ausatmung** das einfachste und wirksamste Mittel. Es mag uns anfangs schwer scheinen und auch schwer fallen, einen Spruch oder das **Vaterunser auf eine Ausatmung** auszusprechen; wenn wir aber entspannt, gelassen und ergeben immer wieder einen Versuch machen, werden wir schließlich doch für unsere Ausdauer belohnt.

Die völlige **Entspannung** ist dabei von großem Einfluss. Merken wir irgendwo auch nur die geringste Spannung, so ändern wir unsere Stellung sogleich ein wenig. Selbst eine ganz geringfügige Änderung kann dazu führen, dass wir die Ausatmung leicht verlängern können.

Je mehr wir mit dem **Gedanken** bei den Übungen sind, umso eher werden wir uns auch der unterschiedlichen Wirkungen bewusst, die wir durch **unterschiedlichen Rhythmus** erzielen können, besonders wenn

wir den **Atem** mit der **Tonleiter** in Verbindung bringen und **Lieder** auf den Atem singen. Jede verlängerte Ausatmung wird uns neue und erstaunliche Wirkungen offenbaren und uns noch unbekannte Schätze und Kräfte erschließen.

Das **Ausatmen** mag uns **spirituell** und **intellektuell** nicht weiter entwickeln; aber es richtet uns **körperlich** immer wieder auf, so dass wir mit **Leichtigkeit** verrichten, was in den **Bereich der Materie** gehört. Darauf können wir die Erweiterung der spirituellen und der intellektuellen Seite unseres Wesens mit Erfolg aufbauen.

Mit der folgenden **Ausatmungsübung**, die seit uralten Zeiten auch **Yima-Übung** genannt wird, können wir leicht die guten Wirkungen der Ausatmung an uns selbst erfahren.

Yima-Übung

1. Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, **entspanne** den ganzen Körper in allen Teilen und sei ganz gelassen.
2. Wölbe die **Brust** hoch heraus und halte sie mittels der Brustmuskulatur beständig hoch, während alle anderen Muskeln des Körpers locker und entspannt sind.
3. Lege die **Zunge** flach und entspannt auf den Mundboden und die Zungenspitze an die untere Zahnreihe, wobei sich alle **Gesichtsmuskeln** entspannen.
4. Richte die **Augen** entspannt auf einen matten Punkt in Augenhöhe und lasse sie von nichts ablenken.
5. Leere die **Lungen** langsam, aber stetig und ohne Verkrampfung, indem du ausatmest, bis es wirklich nicht weiter geht.
6. Dann **halte inne mit aller Bewegung** und zähle innerlich bis 9.
7. Schließlich **atme wieder** durch die Nase tief aufschluchzend ein.
8. Dann **atme sofort wieder aus** wie vorher, bis du meinst, du könntest nicht weiter ausatmen.
9. Verharre **wiederum unbeweglich** für 9 Sekunden ehe du wieder einatmest.
10. So fahre fort **drei- bis fünfmal**.

11. Wenn du dich des Atems für 9 Sekunden völlig enthalten kannst, **erweitere die Übung auf 18, 27, 36, 45 oder mehr Sekunden.** Du kannst auch während des Atementhaltens in Gedanken ein Gebet oder einen Spruch beliebiger Länge sprechen.
12. Sei stets entspannt und ergeben. Versuche **alle Gedanken** in deinem Kopf und **alle Sinneseindrücke** die von Außen auf dich einwirken **auszuschalten.**

Einatmung

Verlängern wir die **Einatmung** in der Weise, dass wir dabei die **Muskeln des Unterleibs** aufwärts gegen das **Zwerchfell** ziehen, bis wir uns im Inneren eines leisen **Seufzens** oder **Schluchzens** gewahr werden, dann verlegen sich die Schwingungen allmählich auf das **Gehirn** und es wird uns die **Umwandlung** oder Konverte der eingeatmeten **Elemente.**

Jeder solche tiefe Einatmungszug gleicht dem Einzug in die Friedensstätte am **Palmsonntag.** Der Weg ist bereitet, unser ganzes Wesen ist auf den Einzug eingestellt und wir ziehen ein in unser Eigentum, in die Fülle unseres **Gedankenwesens.**

Den in sich schluchzenden Wellen des Einatmungszugs lassen wir freien Lauf. Die Wellen erweitern sich und wir bekommen das Gefühl gleich einem **wogenden Meer**, das alles in uns Aufgestapelte umwandelt, was einem **Seufzen** oder **Schluchzen** gleicht. Wir haben es wohl auch schon wahrgenommen, glaubten aber, es unterdrücken zu müssen, weil wir meinten, wir seien melancholisch veranlagt, und sogar schon Mittel brauchten, um dies loszuwerden.

Üben wir diese Einatmungsverlängerung **täglich ein- bis fünfmal** ohne Übertreibung, aber mit liebevoller Aufmerksamkeit auf das, was wir uns mit der Einatmung angezogen haben, dann wird uns vermittels der Konverte die **Empfängnis, eine unbefleckte Empfängnis**, die sich von Tag zu Tag erweitert und die **Materie** des Körpers nach und nach **vergeistigt.**

Das bedeutet nichts anderes, als dass die **Gehirnintelligenzen** erwachen, sich ihrer **selbst bewusst** werden und demgemäß ihre **Aufgabe** bewusst erfüllen. Während sie vorher noch beeinflussbar waren, sind sie