

Gaston Lafit:

Macht über alle Menschen —
durch Atemtraining!

GASTON LAFIT

MACHT
ÜBER ALLE MENSCHEN
DURCH
ATEMTRAINING

Ein Lehrgang und eine Enthüllung



Verlag Edition Geheimes Wissen

DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND
WISSENSCHAFTLICHEN
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2022
Verlag: Edition Geheimes Wissen
Internet: www.geheimeswissen.com



Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Fotokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-903302-67-9

Aus dem Inhalt

	Seite
I.	
Schwingungen und Strahlungen bilden das Leben	11
II.	
Durch Sauerstoff zur Rhythmenbeherrschung	19
III.	
Gesetze der Rhythmen: Gewalt über den Körper	29
IV.	
Beherrschung des Körpers: Macht über das Schicksal	35
V.	
Asiatische Yogis weisen den Weg	41
VI.	
Atemregeln von A bis Z	49
VII.	
Auf neuen Pfaden zur Vollendung des europäischen Menschen	85

Zum Geleit

Alles um uns her, alles in uns pulst und atmet.

Im Augenblick der Geburt eines Menschen versucht der Geburtshelfer das kleine Wesen zum Atmen zu zwingen. Der erste Atemzug ist getan. Das Dasein beginnt.

Wenn viel später die Kurve des Lebens nach unten zeigt, wenn der Tod, die Auflösung, naht, schließt der letzte Atemzug den Gang des Daseins ab.

Zwischen diesen beiden Atemzügen, dem ersten und dem letzten, liegt jene Zeit, in der der Mensch ununterbrochen Luft in sich hineinsaugt und wieder herausstößt, ohne Unterbrechung, ohne Pause.

Es gibt Menschen, die Wochen hindurch ohne Nahrung zu bestehen vermögen. Unter Qualen konnten Erdenbewohner wohl auch Tage hindurch auf das Wasser verzichten. Aber noch niemals war ein Mensch imstande, unter normalen Umständen, ohne Luft zu existieren. Ohne Luft sterben wir. Von der Luft sind wir abhängig.

Man hat ausgerechnet, dass der Mensch rund fünfzehnmal in einer Minute atmet. Das macht mehr als 21 600mal an einem Tag. Es steht jedem frei und ist eine kleine Rechenaufgabe auszurechnen, wie oft die regelmäßige Bewegung und Funktion des Einatmens und Ausatmens in einem mittleren Leben erfolgen muss, — um den Menschen zu erhalten.

Aber es geht nicht allein um die Funktion, um das Ein- und Ausatmen; der Prozess, der eindeutig der wichtigste ist, den wir in unserem Dasein mit größter Regelmäßigkeit zu erledigen

gen haben, — hat bei seiner tiefen Bedeutung auch noch einen bedeutsamen Hintergrund, gewissermaßen einen zweiten Sinn. Denn die Tätigkeit des Atmens hält nicht nur das Leben in unseren Geweben fest, — sondern der Atem ist auch in der Lage, die Impulse in unserem Sein stärker anzuregen, Gehirnfunktionen zu verdoppeln oder zu verdreifachen, Energiereserven zu mobilisieren und aus dem Menschen alles das herauszuholen, was in ihm schlummert.

Nicht umsonst versichern die modernen Biologen, dass sowohl der Körper als auch das Gehirn des Menschen, vor allem das Gehirn, nur zu einem Bruchteil ausgenützt würden. Die gesteigerte Auswertung dessen, was im menschlichen Organismus steckt, — ist nur möglich über jene Atemkultur, von der schon vor vielen tausend Jahren ostasiatische Weisheit zu berichten wusste, die Atemkunst, die den Körper als physiologischen Apparat, als große, komplizierte Maschine besser in Gang hält als Medizinen und andere Übungen es vermögen, jenes Wissen um die Atemtechnik, mit deren Hilfe die Funktionen des Geistes auch die Schranken zu durchbrechen vermögen, in die sich der Mensch hineingezwängt sieht, solange er im Banne der Fesseln steht, die der Alltagsrhythmus und die Unkenntnis in Bezug auf die Geheimnisse der großen Wissen den ihm auferlegten.

Wenn wir in den nachstehenden Ausführungen davon sprechen wollen, wie der Mensch durch das Atemtraining ‚Macht über alle Menschen‘ erlangen kann, dann sagen wir dies in jenem besten Sinne des Wortes, der unter Macht jene Fähigkeit versteht, auch aus denen, die mit uns durch das Leben schreiten, das Beste herauszuholen, den höchsten Zielen zuzustreben, die der Mensch in der Verfolgung seiner Ideale sich selbst gesetzt hat.

Bewusstes Atmen, kluge Anwendung uralter Richtlinien und noch älterer Weisheiten, Regeln, die den Aufstieg von Stufe zu Stufe ermöglichen, — das sind die Dinge, die wir hier erläutern wollen.

Es geht um die wichtigste körperliche — und wie wir sehen werden — auch seelische Funktion. Denn mit dem Sauerstoff, den wir in unsere Lungen hineinsaugen und über das Blut auch dem Gehirn übermitteln, lockern wir den Geist auf, der in seiner irdischen Funktion in dem Augenblick zum Stillstand kommt, in welchem auch der Körper zu atmen aufgehört hat.

Durch das Leben und das Lieben, das Hassen und das Jagen nach dem Gewinn — werden wir den Menschen verfolgen und ihm gleichzeitig sagen, wo er und wie er den Hebel ansetzen muss, um den ihm vorgeschriebenen und vom Schicksal vorgezeichneten Weg innerhalb der Spanne die der freie Wille ihm lässt, so zu gehen, dass die zurückgelegte Lebensstrecke für ihn und die Umwelt ein Gewinn ist.

Wir atmen durch Höhen und Tiefen, wir atmen qualvoll oder freudig, rasch und erregt oder mühsam um ein wenig Leben und Luft ringend — : es ist immer der gleiche Vorgang, jenes Atmen ohne Unterbrechung, im Schlafen und im Wachen, in gleichbleibendem Rhythmus fortdauernde Atmen, von dem der Herzschlag, von dem jeder Gedanke abhängig ist.

Aus den Geheimnissen ältester indischer Yogischulen werden wir manches berichten können, darunter Regeln, die bisher nie in Europa bekanntgeworden sind. Aber auch die moderne Biologie hat vieles auf dem Gebiet der Atemtechnik im Laufe der letzten Jahrzehnte klarstellen können, was nicht übersehen werden darf. Was Indien vor Jahrtausenden wusste, was chinesisches Wissen in den verflossenen Jahrhunderten treu beibehielt, was europäische und amerikanische Physiologen zusätzlich in Erfahrung bringen konnten, — alle diese Dinge zusammen ergeben ein großes, weitreichendes System, eine Basis, auf der die Lehre von der Macht über alle Menschen aufgebaut werden kann.

Aber — denen, die die Hand nach dem Wissen verflossener Jahrtausende und junger Erkenntnisse ausstrecken, fallen die Früchte nicht in den Schoß. Sie müssen darum kämpfen und sich in zähem Studium damit befassen. Dafür aber sind die Re-

sultate, die der Zähe dann ernten kann, umso größer, umso interessanter und wichtiger für den Strebenden selbst und für alle, die er mit sich reißen will in dem Streben, die Menschheit auf neuen Wegen über die Beherrschung der Materie hinaus dem Sieg über den Geist entgegenzuführen.

