

Yoga,

die Geheimwissenschaft Indiens

von

Baptist Wiedenmann



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 2009

Verlag: Edition Geheimes Wissen

Internet: www.geheimeswissen.com



Alle Rechte vorbehalten.

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

ISBN 978-3-902705-07-5

Yoga und die Wissenschaft des Atems.

Die wenigsten Menschen können richtig atmen. Atmen soll eine Kunst sein? Darf man von dieser Fähigkeit als von einer Kunst sprechen, da diese Fähigkeit doch jedem Menschen angeboren ist? Die wenigsten Menschen wissen aber, wie wichtig das tiefe Atemholen ist. Das Leben beginnt mit der Atmung. „Leben“ und „atmen“ sind identisch. Ohne Atmung ist Leben undenkbar. Tiefes Atemholen ist zur Erlangung einer kräftigen Gesundheit unbedingt erforderlich. Der körperliche und geistige Gesundheitszustand, das Gemüts- und Gedankenleben kann durch die Atmung beeinflusst und erheblich gebessert werden. Um intensiv zu leben, müssen wir intensiv atmen. Im Atem liegt für die Seele die Möglichkeit sich lange im Körper zu erhalten, indem sie den Atem beherrschen lernt. Gedankenbeherrschung und Atembeherrschung müssen zusammenwirken. Indem man die Aufmerksamkeit auf die Ein- und Ausatmung richtet und den Atem anhält, ist eine leichtere Kontrolle der Gedanken möglich. Bei intensivem Denken, oder wenn man sich in einem Zustande geistiger Gespanntheit befindet, steht der Atem still. Es ist hier zu bemerken, dass ein wesentlicher Unterschied zwischen der Tätigkeit der Atmung und des Herzens besteht und zwar infofern, als der Ablauf der Herztätigkeit sich für gewöhnlich dem Willen entzieht, der Ablauf der Atmung aber bis zu einem gewissen Grade durch den Willen beeinflusst werden kann.

In Reiseberichtzeitungen usw. finden sich oft Erzählungen von wiedererwachten Scheintoten, von indischen Fakiren, Yogis und anderen, bei denen die Herz- und Atmungstätigkeit

vollständig erloschen war, die aber trotzdem wieder zum Leben erwachten.

In der Geschichte der Heiligen, Märtyrer und Mystiker finden wir ähnliche Beispiele ebenso in der Hypnose, im Trance der Medien u. a. Es wird behauptet, dass die Fakire und Yogis in der Kunst der Atembeherrschung wahre Meister sind. Bekannt ist, dass sich Fakire wochen-, ja monatelang unter der Erde in einem Sarge begraben ließen und dann aus diesem scheinbaren Zustande wieder zum Leben erwachten, ohne während dieser Zeit irgendwelche Nahrung zu sich zu nehmen, was sich natürlich von selbst versteht, da ja der Sarg verschlossen und versiegelt wurde.

Es wurde festgestellt, dass diese Menschen dabei nicht den geringsten körperlichen Schaden erlitten.

Von den Yogis wird gesagt, dass sich während dieses scheinbaren Zustandes ihre Seele in einem Zustande hoher Erleuchtung und Seligkeit befinde. Alle derartigen Erscheinungen beweisen, dass es ein Bewusstsein gibt, welches unabhängig vom äußeren Körper und Leben existieren kann und welches fortexistiert, wenn der Körper aufhört zu leben.

Die bei derartigen Vorgängen austretenden Erscheinungen haben schon oft die Gelehrten beschäftigt, und viele von den Fakiren machten diese Experimente, um Wissenschaftler oder ungläubige Personen von einem Dasein zu überzeugen, welches unabhängig vom sterblichen Körper existieren kann.

Man betrachtet Herztätigkeit und Atmung als unerlässlich für jedes menschliche und tierische Leben.

Es gibt einige Tiere, von denen bekannt ist, dass sie monatelang ohne Nahrung, Luft und Wasser leben können. Der Yogi kann, gleich der Schlange, lange Zeit ohne Luft, Wasser und Nahrung leben, indem er seine Atmungen durch Übungen von Raja- und Hatha-Yoga vermindert. Auch die Schildkröte ist mit der Fähigkeit begabt, der atmosphärischen Luft zu enthalten. Bekanntlich erreichen Schildkröten auch ein sehr hohes Alter. Die Schildkröte ist bekannt wegen ihrer großen Enthaltensamkeit und ruhigen Lebensbetätigungen. Sie schläft

fünf Monate im Jahr und während ihrer langen Winterruhe atmet sie nicht und frisst auch nichts.

Die Hindu-Yogis haben verschiedene Methoden zur Beherrschung der Atmungstätigkeit, welche gleichzeitig Mittel zur Gedankenbeherrschung sind. Es sind 5 Stufen, welche heißen:

1. Pranayama, 2. Pratyahard, 3. Dharana, 4. Dhyana und 5. Samadhi. „Samadhi“ oder „Satchitananda“ Daseins-Erkenntnis-Seligkeit. Sat heißt Sein, d. h. erhaben über die drei Zeiten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, *chit* heißt Selbsterkenntnis, reine Vernunft, *ananda* bedeutet Freude. Samadhi ist der höchste Zustand geistiger Erleuchtung und Seligkeit, in welchen der Yogi eingehen kann. Die Yogis unterscheiden sich von den Fakiren durch die Reinheit ihrer Denkweise und auch oft durch ihr Äußeres. Die Fakire und andere orientalische Sekten üben oft okkulte Fähigkeiten, womit sie die Leute in Erstaunen setzen, die aber keinen höheren Zweck haben.

Die „christlichen Säulenheiligen“ haben mit den Atmungs-Brahminen viel Ähnlichkeit. Japa ist einer ihrer wesentlichsten Zeremonien. Sie beten auch die Perlen ihres Rosenkranzes ab, sprechen gewisse Worte, die sie oftmals wiederholen, z. B. Kumbhaka, welches Wort ihnen dazu dient, den Zeitraum zwischen Ein- und Ausatmung zu verlängern.

Das Wort Om wird zur Bezeichnung des höchsten Wesens gebraucht.

Es wird von einem Brahminen Punushananda Brahmachari in Benares erzählt, der Yoga übte, auf einem Bett mit eisernen Spitzen schlief und dabei seine Rosenkranzperlen herbetete. Die Ekstase der Heiligen hat Ähnlichkeit mit Yoga. Sie ist fast dasselbe. Bekannt ist dass die Märtyrer, z. B. auch Hieronymus und Huß bis zum letzten Atemzuge Lieder des Dankes und der Freude sangen oder auf andere Weise zeigten, dass sie über alles, was mit ihrem Körper geschah, erhaben waren. Sie alle übten Yoga aus, wenn sie sich dessen auch nicht klar bewusst sein mochten. Von Cardanus wird gesagt,

dass er die Fähigkeit hatte, sich willkürlich in Ekstase zu versetzen. Er selbst berichtet darüber: „So oft ich will, verliere ich die Sinne und gehe in Ekstase über. Ich will erzählen, auf welche Art ich dies bewerkstellige und was ich dabei empfinde. Wenn ich in diesen Zustand eingehe, so fühle — oder besser gesagt —, bewirke ich im Herzen eine gewisse Trennung, als ob die Seele weggehen wollte, und dem ganzen Körper teilt sich ein Gefühl mit, als ob eine Tür geöffnet würde. Der Anfang desselben ist im kleinen Gehirn, und es setzt sich über das Rückenmark fort. Es bedarf dazu großer Kraft, und ich weiß nur, dass ich alsdann außer mir bin.“ In diesem Zustande ist der Körper meist unempfindlich gegen Schmerzen, und Stimmen werden von manchem wie von weitem gehört. Der Atem steht dabei still. Vor einigen Jahren weilte in Deutschland ein Yogi Purusha Paramahansa, welcher die Fähigkeit besaß, sein Herz still stehen zu lassen, und der großes Aufsehen unter der Gelehrtenwelt hervorrief. Wenn derartige Experimente und Zustände öffentlich vorgeführt werden, so ist der Zweck dabei der, um denkfähige Menschen aufmerksam zu machen, dass es ein inneres Seelenleben gibt, welches von der organischen Tätigkeit des Körpers nicht abhängig ist, dass aber die Gegenwart der Seele notwendig ist, um das Leben im Körper zu erhalten.

Es ist falsch, wenn gesagt wird, der Mensch hat eine Seele. Nein, der Mensch ist die Seele selbst. — Die Seele bildet das Körperliche und beherrscht dasselbe, nicht aber kann das Körperliche das Seelische erzeugen. Die lebendige, seelische Kraft und Fähigkeit im Menschen kann niemals ein Ausfluss oder eine Wirkung seiner materiellen Organisation sein, wie unlogische Menschen, Materialisten glauben. Es ist vielmehr die Seele, welche den Körper belebt, und ihrem wahren Wesen nach ist sie unvergänglich, göttlich und unsterblich. Sie bedient sich des materiellen Körpers zu ihrer Betätigung in unserer grobstofflichen Welt.

Den Beweis der Existenz einer außermateriellen Seele liefert auch das Phänomen des Doppelgängers. In der okkulten

Literatur gibt es zahlreiche Beispiele, welche die Tatsache eines für sich bestehenden seinstofflichen Körpers beweisen. Staatsrat Aksakow veröffentlicht in seinem Werke „*Animismus und Spiritismus*“ eine Anzahl beweiskräftige Fälle, ebenso Arnold in „*Der Adept*“ und andere Forscher.

Bei der Erscheinung des Doppelgängers muss natürlich ein Teil des Lebens und Bewusstseins in der materiellen Form bleiben, um deren Weiterleben zu ermöglichen. Von Somnambulen und von in Ekstase befindlichen Personen wissen wir, dass dieselben mit all ihren Bewusstseins-, Gefühls- und Wahrnehmungsfähigkeiten von ihrem anscheinend leblosen Körper getrennt waren, indem dieselben entfernte Plätze besuchten, mit der Schnelligkeit des Gedankens zurückkehrten und Beschreibungen von solchen Orten mitbrachten, welche sich als richtig erwiesen. Der Körper ist in der Tat nur ein Instrument, durch welches unser Seelenbewusstsein handelt, also ist dieses Instrument nicht unser wahres „Ich“ oder Selbst. Ist dieses richtig, so ist unser wahres Selbst da, wo unser Bewusstsein ist und kann existieren, auch wenn der Körper nicht mehr lebensfähig ist. Die Wahrnehmungs- und Wirkungsfähigkeit des Seelenbewusstseins reicht in die weiteste Ferne.

Paracelsus erwähnt, „dass die Seele, während der Körper still liegt, nach außen geschickt werden könne. Trifft sie auf andere Seelen, so könne sie auf sie wirken, wie ein Körper auf einen Körper. Also könne ein Mensch einem andern seinen Willen und Gedanken kundtun“, usw.

Die menschliche Seele kann bei vertieften, abgezogenen Denken und Wollen eine andere Seele durch mittönende Schwingungen in gleiche Vibration versetzen. Die miteinander in Rapport stehenden Seelen verhalten sich wie zwei gleichgestimmte Instrumente, und so kommt es denn, dass das von dem einen Menschen projizierte Gedanken- oder Gesichtsbild dem andern sichtbar oder fühlbar wird. —

Alles, was der Mensch sieht, sich vorstellt und träumt, ist im Raum vorhanden und nimmt er im Raum wahr. Dies ist der gewöhnliche Raum, welcher von den Hindus Mahâtâsa

oder „großer Raum“ genannt wird. Wenn ein Yogi oder Rishi die Gedanken anderer liest, astrale und mentale (so genannte übersinnliche) Dinge wahrnimmt, so geschieht das in einer anderen Art Raum, im Chidâkâsa, dem geistigen Raume, unter dem hier die astrale und mentale Ebene zu verstehen ist. Ob sich das Schauspiel auf der astralen oder auf der mentalen Ebene vollzieht, kommt auf die Entwicklungsstufe des Beschauers selbst an. Ist die Wahrnehmung gegenstandslos geworden, lebt die Seele in ihrem eigenen Lichte, so geschieht dies in Chidâkâsa oder dem Raume der Erkenntnis. Es ist dies dann Arupa, die formlose Welt und Wahrnehmung.

Im Sanskrit steht dafür auch die Bezeichnung *Buddhi*, die geistige, erkennende Seele, der Sitz der Intuition und des Allwissens, welche der Arupa-Welt angehört.

Nach den Lehren der Yogi*) gibt es zwei Nervenstränge in der Rückenmarkssäule, die *Ida* und *Pingala*, und einen hohlen Kanal, der durch die Rückenmarkssäule geht. An dem unteren Ende dieses hohlen Kanals liegt ein Organ, welches die Yogis als die „Lotusblume der Kundalini“ bezeichnen. Kundalini ist eine mystische Kraft, welche sich der Yogi unterworfen hat, jene Urkraft, welche aller organischen und unorganischen Materie zugrunde liegt. Kommt Kundalini hervor, so versucht sie durch jenen hohlen Kanal zu kommen, und indem sie Stufe für Stufe emporsteigt, erweitert sich der Geist immer mehr und verschiedenartige Visionen und wunderbare Kräfte kommen über den Yogi. Wenn Kundalini das Gehirn erreicht hat, so ist der Yogi völlig von Körper und Intellekt getrennt, die Seele ist frei und diesen Dingen nicht mehr unterworfen, weil sie dieselben beherrschen gelernt hat. Der Yogi beherrscht das Nervenzentrum, welches die Atmungsorgane regelt. Dieses Nervenzentrum wirkt bestimmend auf alle Nervenstränge. Es liegt dem Brustkorb gegenüber an der Wirbelsäule.

*) Siehe auch „Die Urheilkunde des Magnetismus“ und „Geheimnis der Lebensverlängerung“ von Bapt. Wiedenmann.

Es ist nun leicht erklärbar, weshalb das Atmen geübt und beherrscht werden soll. Durch das rhythmische Atmen kommen alle Moleküle des Körpers in das Bestreben, sich in einer Richtung zu bewegen.

Wenn z. B. in einem Raume alle Luftmoleküle in gleicher Richtung bewegt würden, so würde der Raum eine gewaltige elektrische Batterie darstellen. Wenn alle Kräfte sich in den Willen verwandeln, so kommen die Nervenbahnen in eine Art elektrische Bewegung; es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Nerven unter der Einwirkung elektrischer Ströme polarisieren. Die seinen Kräfte der Gedanken und des Willens stellen eine viel höhere Art der Elektrizität dar. Wenn sich der Wille in den Nervensträngen geltend macht, so wird er zu einer Art Elektrizität. Wenn alle Bewegungen des Körpers vollkommen rhythmisch geworden sind, so ist derselbe sozusagen eine riesenhafte Batterie des Willens. Nach diesem gewaltigen Willen strebt der Yogi.

Eine physiologische Erklärung der Atemübungen ist hiermit gefunden. Durch die Atemübungen soll eine rhythmische Tätigkeit in den Körper gebracht werden und sie sollen dazu helfen, mittels des Atmungszentrums die anderen Zentren zu beherrschen.

Nach der indischen Lehre enthält die Luft, ebenso wie jedes andere Element, sieben Prinzipien, und beim Einatmen dient jedes derselben zur Ernährung des ihm entsprechenden Elementes im Körper. Die Luft enthält nicht nur materielle, sondern auch astrale und geistige Elemente, und durch richtiges Atmen wird auch der Astralkörper und der Gedankenkörper (= Mentalkörper) ernährt und belebt. Wenn die Menschen mehr vergeistigt wären, so würde auch ihr Körper mehr verfeinert und ätherisch sein. Sie hätten dann keine andere Nahrung nötig, als die atmosphärische Luft. Nach okkulten Berichten soll dies bereits auf einigen vorgeschrittenen Planeten der Fall sein. Wer reine Luft mit vollen Atemzügen schöpft, führt dadurch den Körper Lebenskraft und Nahrung zu. Es

gibt Gegenden, wo die Luft sozusagen nahrhaft und kräftig ist.

Freies, geregeltes Atmen trägt viel dazu bei, um die Empfindung der Freiheit und das freie Denken, sowie die Gedächtniskraft zu fördern. Auf die vielen Vorteile, die tiefes Atmen in gesundheitlicher Beziehung mit sich bringt, ist bereits an anderer Stelle hingewiesen worden. Mit dem körperlichen Atmen soll auch gleichzeitig*) ein geistiges Atmen stattfinden. Atemübungen macht man am besten, wenn das Gemüt ruhig ist. Das Gedanken- und Gemütsleben kann durch ruhiges, tiefes Atmen beeinflusst werden, andererseits bewirkt Ruhe des Gemütes, dass auch das äußere Atmen ruhig wird.

Geist, Seele und Körper sind im Menschen zu einem Ganzen verbunden und wirken gegenseitig auseinander ein. Wenn mit dem äußeren Atmen zugleich geistiges Atmen stattfindet, dann hat es der Mensch in seiner Macht, gute Gefühle und Gedanken in sich aufzunehmen, zu entwickeln und diejenigen, welche seiner Entwicklung hinderlich sind, abzustößen.

Gleiches zieht Gleiches an. Wer unreine Begierden und Gedanken in sich trägt, oder solche Übungen nur unternimmt, um seinen Wissensdünkel zu befriedigen, der zieht dadurch entsprechende schädliche Elemente an sich. Hierdurch werden schädliche Wirkungen auf die Atmungsorgane, auf das Nervensystem usw. ausgeübt und Körper und Seele geraten in einen disharmonischen Zustand. Jedes Ding hat seine zwei Seiten, also auch die Atemübungen.

Mit der Beherrschung des äußeren Atems muss eine Veredlung und Beherrschung des Gemüts- und Gedankenlebens Hand in Hand gehen. Das äußere Atmen muss sich mit dem geistigen Atmen harmonisch vereinen. Die Vereinigung des inneren Atems mit dem äußeren Atem wird Yoga genannt. Yoga ist die Wiedervereinigung mit dem höchsten Wesen.

*) Man vergleiche: „Die Urheilkunde des Magnetismus“ und „Bringe Ordnung in dein Gedankenleben“ von Bapt. Wiedenmann.