

Themen der Weisheitslehren

ebo

auf dem Wege zur Weltgemeinschaft

Weisheitslehre der lebendigen Ethik

Prana

Heilen

Pranayama

Im Prana liegt das Wunder der
Heilkraft.

Prana-Yama, Beherrschung des Prana, der universellen Energie, die vom Äther der Sonne ausgeatmet wird. Unter Prana-Yama versteht man folgende Atemübung: durch die Nase einatmen und die Lunge vom Zwerchfell bis zu den Lungenspitzen füllen, Luft kurz anhalten, durch den Mund ausatmen. Schon ein leichtes Prana-Yama stärkt die psychische Energie.

Atem, der Luftstrom, der beim Ausatmen aus der Lunge entweicht. In Spekulationen über Sitz und Stoff des Lebens spielt der Atem eine wichtige Rolle und wird in vielen Kulturen als eine der möglichen Seelenformen des Menschen (Hauchseele) angesehen. Weitere Systematisierungen dieses Konzepts fassen dann Seele und Geist als Luft und setzen sie in Beziehung mit dem Urgrund der Welt (DIOGENES VON APOLLONIA). Unter dem Begriff der Pneuma (griechisch >Hauch, Atem, Geist<) hat diese Vorstellung die antike Philosophie-, Medizin- und Religionsgeschichte stark beeinflusst. Im Verhältnis von Atman und Brahman findet sich im indischen Bereich eine vergleichbare Konzeption. Anhalten und Kontrolle des Atems verbinden Konzentrations- und Ekstasetechniken mit erkenntnis-theoretischen und kosmologischen Vorstellungen.

Atemgifte, gesundheitsschädliche Stoffe, die als Dämpfe, Gase, Nebel, Rauch oder Staub über die Atemwege in den Körper gelangen können. Wirksamen Schutz gegen Atemgifte in gefährdeten Arbeitsbereichen oder bei Gasunfällen bieten Atemschutzgeräte. Das Registrieren oder Messen

unterschiedlicher Atemgifte geschieht mit Spür-, Warn- und Meßgeräten (Gasspürgeräte); diese werden auch zur Kontrolle der zulässigen Konzentrationen eingesetzt.

Atmung, Respiration, die Gesamtheit aller Prozesse, die an der Aufnahme des Sauerstoffs (O_2) aus der Luft, dem Wasser sowie an der Abgabe von Kohlendioxid (CO_2) beteiligt sind. In der Physiologie der Atmung kann man drei wesentliche Prozesse unterscheiden: 1) den Gasaustausch zwischen Atemmedium und respiratorischer Oberfläche (äußere Atmung), 2) den Gastransport durch die Körperflüssigkeiten und den Austausch mit den Zellen (innere Atmung), 3) die biologische Oxidation durch Sauerstoff in der Atmungskette der Mitochondrien (Zellatmung). Die Atmung ist kein aktiver Transport, sondern sie ist ein Diffusionsprozeß (ein gegenseitiges Durchdringen).

Die Atmung der Pflanzen

Bei den Pflanzen läuft die Atmung (hier auch als Dissimilation [Abbau und Verbrauch von Körpersubstanz unter Energiegewinnung] bezeichnet) neben der Assimilation (Angleichung) einher; sie ist formal deren Umkehrung und findet in allen (auch chlorophyllfreien) Zellen bei Tag und bei Nacht statt. Der O_2 -Zufuhr und CO_2 -Abfuhr dienen Hohlräumssysteme (Interzellularen) mit charakteristischen Ein- und Austrittsöffnungen (Stomata, Lentizellen) oder besondere Durchlüftungsgewebe (z.B. Luftwurzeln, Atemwurzeln, bei Wasserpflanzen Aerenchym). Die Atmung wird durch höhere Temperaturen, zum Teil auch durch Licht gesteigert, durch tiefere Temperaturen gemindert und kommt bei sehr tiefen Temperaturen fast zum Stillstand (Anabiose). Auch Sauerstoffmangel kann die Atmungsintensität verringern. Bei Sauerstoffentzug scheiden die Pflanzen weiter CO_2 aus, das jedoch durch Gärungsprozesse gebildet wird (anaerobe Atmung). Dabei entstehen neben CO_2 stets andere, stärker reduzierende Substanzen (z.B. Alkohole). Die anaerobe Atmung kann bei den meisten Pflanzen die aerobe Atmung nur für kurze Zeit ersetzen, da die Gärungsprozesse vergiftend wirken. Es gibt aber Pflanzen (z.B. einige Algen), die ganz ohne O_2 leben (Anaerobier).

Die Atmung der Tiere

Bei sehr kleinen Tieren reicht der Gasaustausch durch Diffusion über die Körperoberfläche zur Deckung des Sauerstoffbedarfs aus (Hautatmung), z.B. bei Einzellern, Schwämmen, Quallen, Plattwürmern und Egel. Mit zunehmender Körpergröße nimmt das Verhältnis/Volumen ab und gleichzeitig der Energiebedarf zu, so daß für eine ausreichende Sauerstoffversorgung die Ausbildung eines Kreislaufsystems erforderlich ist zur Verkürzung des Diffusionsweges. Mit fortschreitender Evolution bildeten sich

durch Spezialisierung bestimmte Körperteile für den Gasaustausch die **Atmungsorgane** aus. Trotzdem hat die Hautatmung bei einigen Tieren noch einen beträchtlichen Anteil am Gesamtgasstoffwechsel (akzessorische Hautatmung).

Atemfrequenzen einiger Vögel und Säugetiere

(Atemzüge je Minute, Durchschnittswerte)

| | |
|---------------------------|-----|
| Kolibri | 250 |
| Maus | 163 |
| Meerschweinchen, Sperling | 90 |
| Goldhamster | 74 |
| Mensch (neugeboren) | 50 |
| Taube, Rind, Katze | 30 |
| Bussard, Igel (wach) | 20 |
| Gorilla, Schimpanse | 19 |
| Hund | 18 |
| Mensch (erwachsen) | 16 |
| Löwe | 10 |
| Giraffe | 9 |
| Storch | 8 |
| Elefant | 6 |
| Igel (Winterchlaf) | 5 |
| Strauß | 3 |
| Schwertwal, Tümmler | 1 |
| Finnwal | 0,5 |

Die Atmung des Menschen

Die äußere Lungenatmung und die innere Zell- oder Gewebeatmung werden durch den Blutkreislauf aufrechterhalten. Der Aufnahme des Luftsauerstoffes dient die Lunge. Durch die Lungenbläschen (Alveolen, Oberfläche etwa 100 m^2), die von einem dichten Kapillarnetz umspinnen sind, kommt die eingeatmete Luft mit dem Blut in engen Kontakt. Die roten Blutkörperchen, die O_2 und CO_2 transportieren, haben eine Oberfläche, die etwa das 2000-fache der Körperoberfläche beträgt. Die Verlangsamung des Blutstromes in den Lungenkapillaren ermöglicht rasche Aufladung des Blutes mit O_2 und schnelle Abgabe des CO_2 aus dem Blut, zumal Alveole und Blutgefäß nur eine dünne Gewebsschicht (etwa $1 \mu\text{m}$ Dicke) trennt.

Quelle: Brockhaus Enzyklopädie 1992

Prana, universelle Energie, Lebensprinzip im lebenden Organismus, für das der Europäer verschiedene Namen hat, wie Nervenkraft, tierischer Magnetismus, Od-Kräfte, Lebenskraft, Emanation des Sonnenäthers usw.

Pranakosha, Energiehülle; in Pranakosha befinden sich die sogenannten Chakras oder Zentren des höheren Bewußtseins, die auch Lotosblume genannt werden. In Pranakosha führt der Kanal „Sushumna“ von der Wurzel des Rückgrats durch dessen Mitte bis zum Scheitelpunkt des Gehirns. Um diesen Kanal „Sushumna“ schlingen sich in entgegengesetzter Richtung zwei kleinere Kanäle „Ida“ und „Pingala“, welche im linken bzw. rechten Nasenloch enden. Zusammen ergeben sie das Bild des Merkurstabes.

Prana-Yama, Beherrschung des Prana, der universellen Energie, die vom Äther der Sonne ausgeatmet wird. Unter Prana-Yama versteht man folgende Atemübung: durch die Nase einatmen und die Lunge vom Zwerchfell bis zu den Lungenspitzen füllen, Luft kurz anhalten, durch den Mund ausatmen. Schon ein leichtes Prana-Yama stärkt die psychische Energie.

Quelle: Geistiges Grundlagenlexikon

- Die Macht der Visionen verlangt reine Bedingungen und Prana.
- Laßt eure Kraft durch Prana wachsen.
- Im Prana liegt das Wunder der Heilkraft.
- Wie der Stahl gehärtet wird durch Feuer, so wächst die Geisteskraft durch Prana.
- Besser ist es, Entschlüsse auf den Morgen zu verlegen. Voll von Prana ist der Morgen. Der Morgen ist die Stunde der Erkenntnis.
- Möge jeder seinen Atem reinigen, ohne Staub des Ärgers zu erzeugen.
- Unser Wesen braucht den Strom von Prana.
- Man kann die jeweiligen Gedanken verstehen, wenn man einen Blick auf den menschlichen Atem wirft; wie Rauch trübt er die Luft.
- Der Mond ist nicht gut für uns, denn das reine Licht des Mondes zersetzt das Prana. Des Mondes Magnetismus ist beträchtlich, doch für Entspannung ist er nicht günstig.
- Das reine Prana muß der jeweiligen Anziehungskraft entsprechen, sonst bewirkt es keine Wunder.
- Materie ist ein Zustand des Geistes; auch das Blut unterscheidet sich von dem von Prana genährten Geist, daß die Grenzen in aller Welt fallen werden.
- Der mittels Prana genährte Geist vereint sich nicht mit Blut, wodurch man die Menschen nach dem Niveau des Blutes unterscheiden kann. Andere Einteilungen sind wenig zweckmäßig.
- Sämtliche Kräfte des Pflanzenreiches müssen auf Stärkung der Lebensfähigkeit ausgerichtet sein. Alle Krankheiten kann man durch Stärkung der Lebenskraft

verbessern. Manche Pflanzen dienen der Speicherung des Prana. Die Nadeln der Bäume (Koniferen) speichern, ähnlich wie elektrische Nadeln, Prana.

- Es ist nicht nötig, unter den Mineralien zu suchen, denn sie sind schon lange bar jeder Einwirkungen von Prana.
- In den Städten gibt es wenig Lebensfähigkeit, denn Prana hilft nur, wenn es bewußt aufgenommen wird.
- Nichts speichert die Essenz von Prana so sehr wie die Pflanzen. Sogar Pranayama kann durch die Verbindung mit Pflanzen ersetzt werden. Es ist wichtig, die Aufmerksamkeit auf die Zusammensetzung der Pflanzen zu richten. Die Poren der Pflanzen erweitern sich nicht nur mittels neuer Blätter und Blüten, sondern auch durch das Entfernen der abgestorbenen Teile.
- Ebenso wertvoll wie lebende Pflanzen, die voller Lebenskraft sind, können auch Präparate von in der Sonne getrockneten Pflanzen sein, doch muß man darauf achten, daß der Zustand der Verwesung verhindert wird.
- Wenn es keine Blumen gibt, ist es nützlich kleine Nadelbäume zu halten, sie speichern nach Art von Akkumulatoren die Lebenskraft. Man kann auf diese Weise den dichtesten Vorrat an Prana in sich aufnehmen.
- Mit der Verdichtung von Prana sollten Experimente durchgeführt werden.
- Während der Schweiß des Körpers die Erde düngen kann, stellt der Schweiß des Geistes das Prana wieder her, indem er auf chemische Art in Sonnenstrahlen umgewandelt wird. Arbeit ist die Krone des Lichts.
- Jeder neue Tag ist in Prana der neuen Evolution gekleidet. Die Luft, die durch den Zerfall der Welten faktisch verändert wird, erneuert sich.
- Die Menschen sollten an untersuchten Plätzen ansiedeln. Pflanzen werden günstige Möglichkeiten aufzeigen. Beachtet, wo Kiefern und Zedern, Heidekraut und Eiche, Gras und Blumen eine lebhaftere Farbe aufweisen. Natürliche Elektrifizierung des Platzes ist notwendig. Nadelhölzer mit langen Nadeln sind die besten Elektrizitätsspeicher. Höhen über 11 000 Fuß (3300 m) bar des Pflanzenwuchses, weisen nützlich Prana auf.
- Man sollte daran denken, daß die Nützlichkeit von Prana sich auf eine ganze Gemeinschaft erstrecken kann. Man kann Prana nicht nur für sich selbst anwenden, sondern mittels psychischer Energie einen Teil des Vorrats an andere übertragen. Bei bewußter Übertragung - freiwillig und wohlwollend - nicht nur an eine Person, sondern sogar an mehrere zugleich, muß die Übertragung wohlüberlegt verteilt werden. Ein bedeutendes Ergebnis wird erreicht, wenn materielles Wohl mittels psychischer Energie übertragen wird. Wägbare Substanz wird durch unwägbare Energie übertragen. Das ist keine Suggestion, sondern eine konkrete Sendung.
- Arbeit und die Nutzbarmachung von Prana bergen das

Geheimnis der Möglichkeiten einer geeinten Gruppe.

- Wo immer Prana bewußt gehütet wird, wohnt die Gesundheit. Die Erscheinung der Evolution sollte untrennbar mit der Verbesserung des menschlichen Lebens verbunden sein.
- Kurzes Pranayama am Morgen, nicht länger als fünf Minuten, ist nützlich. Man sollte kein Fleisch zu sich nehmen. Gemüse, Obst, Milch und Getreide sind immer nützlich. Ebenfalls werden alle Weine abgelehnt, außer zu Heilzwecken. Schuhe sind durch Gummi zu isolieren und Rauch ist zu meiden.
- Stärke deinen Körper mit den verordneten Heilmitteln und mit Pranayama.
- Man sollte immer mit Prana in Berührung sein, daher bei offenem Fenster schlafen, außer wenn die Feuchtigkeit sehr dicht ist. Nützlich sind ausgedehnte warme Wannenbäder ohne heftige Bewegungen.
- Man sollte beobachten, bei welchen Tätigkeiten und Gedanken die Sternchen in Erscheinung treten, dazu ihre Farbe und Größe; diese Zeichen sind wie der Segen der Welten. Das welträumliche Feuer scheint sich zu metallisieren und das Leben wird mit dem Leuchten des Prana erfüllt.
- Manche Nervenkrankheiten werden durch einen Wechsel des Wohnortes geheilt. Reines Prana ist außer in den Höhen, wo wenige zu bleiben wagen, auf Erden kaum vorhanden. In niederen Schichten wird Prana mineralisiert und von gegensätzlichen magnetischen Wellen beeinflußt. Ein Wechsel des Wohnortes kann einem sicherlich zu günstigen Verbindungen mit Prana verhelfen und auf den Nervenzustand heilend einwirken.
- Prana ist mit Macht gesättigt, bemüht euch, seine Gaben herauszuziehen.
- Bei jeder täglichen Arbeit sollte man das Pranayama der Erhebung des Bewußtseins erkennen. Prana strömt aus höheren Sphären herab, bei jeder Arbeit wird Energie geboren, die in ihrem Wesen der Energie des Raumes gleicht.
- Alles gewinnt wesentliche Nahrung aus derselben Quelle - Prana - die offenbarte Kraft des Kosmos. Ihr nehmt die Bestätigung dieser Notwendigkeit ganz einfach an; mit gleicher Einfachheit nehmt die Tatsache der psychischen Einwirkung der Strahlen an.
- Der kosmische Atem der Mutter der Welt durchdringt alles. Von den kleinsten Staubkörnchen bis zur unermesslichen Größe regt sich Leben und atmet durch diesen Atem.
- Gereiztheit ist gewiß der größte Schaden für die Feuer. Es wird geraten, bei Anzeichen von Gereiztheit zehnmal tief Atem zu holen. Das Einatmen von Prana hat nicht nur eine psychische, sondern auch eine chemische

Bedeutung, denn Prana ist segensreich für die Feuer und erstickt die Gereiztheit.

- Der Schmerz, als ob zwei scharfe Spitzen sich in der Gegend der Schulterblätter einbohrten, ist bekannt. Das gleiche Stechen kann das Öffnen des Lungenzentrums bekunden. Dieses Zentrum reguliert Prana.
- Der ganze Raum strahlt Feuer aus, er enthält Prana und Akasha. Er ist weder der „Schöpfer“ noch der „Große Baumeister“ - er ist Unbegrenztheit. Beim Nahen des neuen Zeitalters werden diese Kräfte genutzt.
- Die Tätigkeit des Lungenzentrums kann alles wunschgemäß umwandeln. Die heutigen Yogis üben natürlich Pranayama zur Entflammung dieses Zentrums.
- Man kann sehen, wie man Pranayama und andere künstliche Methoden durch ein einfaches, feuriges Herz ersetzen kann.
- Die Lunge des Menschen ist der Umwandler von Prana, sie vermittelt dem Herzen die Substanz, als Bestätigung des Gleichgewichts der Welt.
- Die Energie des Herzens ist die psychische Energie von AUM bzw. aller drei Welten. Man sollte die Hand auf die Nadeln der jungen Zedern halten, damit das kondensierte Prana durch die Fingerspitzen eindringe.
- Man kann bemerken, daß das Einatmen den Laut verstärkt, ebenso die Ausstrahlung der Augen.
- Wie ein Schwamm Flüssigkeit aufsaugt, so saugen die Poren der Haut die irdischen Gifte auf. Doch bewußt aufgenommenes Prana mildert den Giftstrom.
- Psychische Energie wird nicht nur im Duft verdichtet, sondern ruft auch ein krampfhaftes Einatmen hervor. Es ist lehrreich, daran zu erinnern, wie merkwürdig die alte Weisheit in unsinnige Rituale entartete. Liest man in den Ritualen der Ägypter, der Chinesen oder anderer alter Völker von der Begrüßung durch Beriechen und Einatmen, so ist es schwierig, darin die Erinnerung an die von verschwundenen Rassen behütete psychische Energie zu erkennen.
- Sogar das reinste Prana wird in ein zorniges Herz nicht eindringen.
- Alle Arten von Pranayama sind ihrem Wesen nach auf das Entfachen des Herzfeuers ausgerichtet. Natürlich, von den meisten, die Pranayama üben, erzielen nur sehr wenige positive Ergebnisse. Woran liegt das? Gewiß an einem gleichgültigen Verhalten zum Herzen. Es ist an eine schwierige Übung gedacht und das Bewußtsein ist nach Berechnung und Veränderung der Körperbewegungen bestrebt, mit anderen Worten nach sehr oberflächlichen Methoden. Gewiß als Hilfsmittel zur Beschleunigung der Ergebnisse ist Pranayama festgesetzt worden. Doch sobald das Mantram des Herzens seine Bedeutung verlor, verwandelte sich auch Pranayama in ein mechanisches Mittel gegen Erkältung.
- Der Rat, die unbedeutenden Gedanken zu beherrschen,

ist der Beginn zur Förderung der Gesundheit des Herzens. Verlaßt euch nicht auf verschiedene äußere Pranayamas. Der Weg des Feuers führt über das Herz, doch dem Herzen muß durch Beherrschung der Gedanken geholfen werden.

- Prana ist Nahrung für das Herz.
- Wenn die niederen Schichten verunreinigt sind, so bergen die Höhen Teile der Pranaablagerung. Prana kann nicht künstlich hergestellt werden, aber seine natürlichen Ausstrahlungen reinigen den Raum.
- Künstliches Ozon ist von geringer Hilfe. Prana wird vom höchsten Feuer gereinigt und nur diese Eigenschaft macht es schöpferisch. Jedoch bemüht euch, sogar auf Stadtplätzen, so tief als möglich einzuatmen, bevor ihr einen Entschluß faßt. Vielleicht wird euch bei diesem Einatmen über alle Schranken hinweg ein Pranaeilchen der Segnung erreichen.
- Genauso wie Stürme die Erde immer mit gereinigtem Prana versorgen, so ergießt sich ständig die Einwirkung der feurigen Welt.
- Tiefes Atemholen ist ein Zeichen besonderer Anspannung. Deshalb darf man eine Erschütterung nicht nur als Mißgeschick und Leid betrachten.
- Anschwellen und Empfindlichkeit der Drüsen ist besonders während der Schulzeit zu bemerken. Eine ähnliche Anspannung äußert sich nicht selten auf der Hautoberfläche. Die Behandlung durch reine Luft verringert allerdings die Spannung, denn die feurige Eigenschaft des Prana stellt den unausgeglichenen Zustand der Drüsen wieder her - eine feurige Harmonie schaffend.
- Bei Krankheiten, insbesondere bei Erkältungen, ist es nützlich, feuriges Pranayama zu üben. Diese Pranayama-Übung ist sehr einfach: gewöhnliches Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund, wobei man das Prana zur kranken Stelle hinleitet. Doch um die Wirkung zu verstärken, sollte man bewußt daran denken, daß Raumfeuer eingeatmet und verbranntes Ur ausgeatmet wird.
- Über die Nahrung durch Prana auf den Höhen sollten Studien angestellt werden.
- Stetigkeit in der Arbeit ist für den Gleichklang der Zentren genauso notwendig wie Pranayama.
- Die Menschen glauben, daß unerprobte chemische Zusammensetzungen das Prana und irdische Ausstrahlungen ersetzen könnten.
- Verschiedene Ströme, Strahlen und Chemismen durchdringen eine Unzahl von Wesenheiten und die psychische Energie hält sie nicht nur nicht zurück, sondern sie übermittelt sie sogar weiter. Wenn wir von der reinsten Luft sprechen, oder gar vom reinsten Prana, so setzen wir alles darin Enthaltene voraus. Eine solche Vorstel-

lung physischer Sättigung wird zur Erkenntnis der Höheren Welten beitragen.

- Das Gleichgewicht bei der Energiezuteilung im Organismus wird durch die Kenntnis bewußter Verteilung der zufließenden Kräfte hergestellt. Die Ströme können je nach Energiezustrom die verschiedenen Zentren stärken, und andererseits kann in den Bereich jener Zentren, die der Sättigung bedürfen, ein feuriger Wirbel gelenkt werden. Als solcher Regulator erweist sich die Atmung bei feinstofflicher Anwendung der Pranafluida. Die Regulierung des Organismus ist eine der grundsätzlichen Forderungen für das Gleichgewicht. Auf diese Weise erweist sich der Energieaustausch als die notwendige Regulierung der Fluida und Schwingungen.
- Unzweifelhaft ist der vom Bösen durchdrungene Atem ein Träger schädlicher Wirkungen. So wie sich im menschlichen Körper infolge Gereiztheit, Gifte ablagern und der Speichel giftig sein kann, so kann auch der Atem zum Giftträger werden. Man sollte sich ein Urteil darüber bilden, wie viel Böses ausgeatmet wird und wie vielfältig die Aspekte des Bösen durch neue Giftzusammensetzungen bei ungeheuren Menschenmassen sind.
- Jeder Atemzug ist seinem Chemismus nach verschieden. Nervenzusammenziehungen weisen auf verstärkten Abfluß von psychischer Energie hin. Sie wird, abhängig vom Impuls, die Tätigkeit bestimmter Organe anregen, die dem Atem einen bestimmten Chemismus verleihen.
- Es bedarf sowohl der Reinlichkeit im äußeren Leben, als auch der des menschlichen Atems.
- Jede Sekretabsonderung und jedes Ausatmen ist von Ausstrahlungen der psychischen Energie umgeben. Jeder Mensch sättigt verschwenderisch den Raum, weshalb er verpflichtet ist, für eine bessere Beschaffenheit seiner psychischen Energie besorgt zu sein. Würden die Menschen begreifen, daß jeder Atemzug für den Raum Bedeutung hat, sie würden um die Reinigung ihres Atems bemüht sein.
- Reiner Atem wird nicht mittels Medikamenten erlangt. Die Grundlage zur Reinigung des Atems ist die psychische Energie.
- Die Gifte haben stark zugenommen. Viele Gegenmittel werden ausschließlich darauf ausgerichtet, die psychische Energie zunichte machen, und durch das Eindringen fremder Ströme ist nicht nur in den Städten, sondern auch in der freien Natur das Prana bereits zerstört. Doch die Menschen sind für die Hygiene des Planeten verantwortlich.
- Das Fassungsvermögen muß soweit reichen, daß der kosmische Atem sowohl unten als auch oben gefüllt wird.

- Leichtes Pranayama stärkt die Energiegrundlage.
- In der Arbeit besteht das beste Pranayama.
- Pranayama offenbart sich im Rhythmus der Arbeit.
- Rhythmischer Atem kann bei Gedankenübertragung von Nutzen sein, denn dieser verwandelt sich in den Rhythmus des Herzens.
- Gelassenheit und nur ein Atemzug von Prana werden zu einem starken Schild.
- In einer beschränkten Sphäre schlägt es einem den Atem, aber schon ein kleiner Strahl der Unbegrenztheit wird genügend Prana bieten, denn das Allumfassende lebt in der Unbegrenztheit. Wird diese Wahrheit erkannt, dann gibt es keine beengte und stickige Sphäre mehr.
- Schon vor langer Zeit haben die Menschen nach Verfahren gesucht, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Eines dieser alten Verfahren ist das Pranayama. Durch rhythmische Übungen konnte man das Gleichgewicht wieder finden, das einen vor einem Übermaß an Wahrnehmungen schützt. Nichts vermag zerstörerischer zu sein, als ein Übermaß an Energie in sich aufzusaugen.
- In manchen Fällen wird Pranayama wie eine Medizin für den Organismus wirken. Es sollte eine leichte Form des Pranayama angewendet werden. Atmung ist ein wichtiger Vorgang, doch in allem wird ein natürliches Pranayama die allerbeste Lösung sein. Die Menschen sollten sich nicht nur zu bestimmten Zeiten der Reinigung des Atems widmen. Reinheit der Atmung bedürfen sie nämlich im Verlauf des Tages mehrfach. So ist es daher heilsam, vor der Aussprache bedeutsamer Worte einige Male frisches Prana einzusatmen. Ein solches, natürliches Pranayama entspricht der heutigen Lage der Dinge.

Heilen Vitamine und andere Substanzen gewinnen erst dann Kraft, wenn sie mit der feurigen Energie des Menschen in Berührung kommen. Das Bemühen, die Eigenschaften der psychischen Energie zu entdecken, wird die Lebensgestaltung bestimmen. Der Mensch kann sogar die stärksten Substanzen umwandeln. Die Wirkung der mit gläubigem Vertrauen eingenommenen Medizinen ist ein Beweis für das Verstehen und die Bejahung der feurigen Energie, die der Natur des Menschen eigen ist. Die natürliche Entwicklung des Geistes und die dadurch erlangte Erkenntnis der Feurigen Welt wird die einfachste Lösung für das Streben der Menschheit sein. Feuriges Heilen durch weit entfernte Ströme ist offensichtlich, trotzdem versuchen die Menschen, dies zu leugnen. Jeder, den die Macht von Agni erfaßt, kann auf ganz natürliche Weise aus dieser unerschöpflichen Energie Hilfe erhalten. Das feurige Heilen sollte die Menschen veranlassen, über Jene nachzudenken, die

ihre besten Kräfte unentwegt zum Wohle der Menschheit einsetzen.

Heilung durch Magnetismus Die Wissenden kennen die Heilkraft von magnetisierten Gegenständen, die Unwissenden spotten darüber. Magnetisierte Gegenstände sind mit der psychischen Energie des Heilers durchtränkt und bewirken durch Auflegen auf die kranken Körperstellen bei gläubigen Menschen Heilung, zumindest jedoch eine Erleichterung der Schmerzen. Natürlich wird der unwissende Arzt mehr Vertrauen zu Pflastern und Salben haben und er wird dem Magnetismus von Gegenständen keinen Glauben schenken.

Heilung durch Gedankenkraft Bei jeder Krankheit kann die Macht der Gedanken zur Heilung oder Erleichterung des Leidens eingesetzt werden. Solche Gedanken der Liebe zum Mitmenschen können ohne Verzug die Krankheit mit ganzer Kraft hinaustoßen. Menschen, die immerzu vom schlechten Ausgang ihrer Krankheit sprechen, ziehen ihn gedanklich selbst herbei. Die ungefährlichste Krankheit kann gefährliche Ausmaße annehmen, wenn sie von negativen Gedanken den Krankheitsprozeß beeinflussen. Sogar die Heilung von Wunden hängt von der psychischen Energie ab. Durch Gedanken entsteht Feuer. Alle Heilungen durch Strahlungen, die mit Wärmebehandlung verbunden sind, sowie die Anwendung von Licht bekunden die gleichen feurigen Einflüsse, sind aber im Vergleich zur Kraft der Gedanken schwach. Das feurige Denken muß im Leben entwickelt werden.
