

Yoga und Atmung

„Im menschlichen Atmen sind zweierlei Gnaden:

*Die Luft einatmen, sich ihrer entladen.
Das eine bedrängt, das andere erfrischt,
so wunderbar ist das Leben gemischt“,*

J.W. v. Goethe

Wenn wir uns einmal die Frage nach den wesentlichsten Dingen stellen, die wir als Nahrung über die Elemente Erde, Wasser und Luft von außen dem Körper zuführen, so ist eine Klassifikation schnell erreicht. Ohne Erde, das heißt feste Nahrung, können wir viele Tage auskommen, ohne Wasser wenige Tage, ohne Luft aber nur wenige Minuten. Das wesentliche für uns alle ist also die Luft.

Die Menschen haben ein Talent dafür, sich mit unwesentlichen Dingen zu beschäftigen. Im Vordergrund steht bei den meisten das Essen, dann kommt das Trinken von Wasser, doch kaum Beachtung findet die Luft, die wir für das Leben aber am dringendsten brauchen. So atmen die meisten zum Sterben zu viel und zum Leben zu wenig. Würden hier die Prioritäten anders gesetzt könnte sich im Leben fast aller Menschen vieles zum Positiven verändern.

Spannen wir hier den Bogen ein wenig weiter, vor dem Hintergrund grob- und feinstofflich. Grobstofflich ist all das, was wir sehen, tasten, be-greifen können. Feinstofflich das Gegenteil. Was hat Priorität? Hat jemand von uns gesehen, was wir einatmen? Hat jemand von uns Gedanken gesehen? Obwohl unsichtbar, sind Atmen und Denken für uns alle essentiell wichtig. Beide sind feinstofflich und scheinen das Grobstoffliche aufzubauen, zu ordnen, zu organisieren, haben also mindestens die gleiche Wertigkeit. So stellt das Feinstoffliche über Mittler wie Atmen und Denken eine Hilfe dar, um am Grobstofflichen bewusst zu arbeiten. Denken heißt erschaffen, Atmen heißt leben.

Während wir dies in ständigem Wechsel tun, tief Ein und Aus, können wir intensive Erfahrung sammeln damit, worauf für unser Bewusstsein die ganze sichtbare Welt aufgebaut ist, der Polarität. Haben wir eingeatmet, so zwingt uns wenig später eine Kraft, wieder auszuatmen, um uns kurze Zeit später wieder zum Einatmen zu zwingen. Und so weiter bis zum letzten Atemzug, mit dem die Verbindung zwischen uns und dem Körper abreißt.

Trotz Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Gut und Böse, Mann und Frau wird uns das Prinzip der Polarität körperlich nirgendwo deutlicher erfahrbar, als im Bereich der Atmung. Hier haben wir die Möglichkeit, intensiv zu spüren, wie und dass beide Pole untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen, wenn sich hier auf Erden das entfalten soll, was wir die Offenbarung des Lebens oder Schöpfung nennen. Wir atmen ein, sind voll mit Luft, dann zwingt uns eine Kraft wieder dazu, auszuatmen, bis uns eine Kraft wieder dazu zwingt, einzuatmen, und so weiter. Wir können nicht viel ein- und nur wenig ausatmen oder nur wenig ein- aber viel ausatmen. Nehmen wir das Einatmen weg, gibt es auch kein Ausatmen.

Das Eine bedingt das Andere. Beide Pole sind untrennbar miteinander verbunden. Nehmen wir einen Pol weg, verschwindet auch der andere, beide sind gleich wichtig, gleich wertig, gleich gültig.



Dr. Bodo Wettingfeld

Goethe belehrt uns zu diesem Punkt:

“Es genügt nicht etwas zu wissen, man muss es auch anwenden. Es genügt nicht etwas zu wollen, man muss es auch tun.”

Wie sieht es mit der Anwendung des Polaritätsgesetzes im Alltag der Menschen aus? Wenn wir in die Welt hineinschauen, dürfen wir vermuten, dass die Masse der Menschen überhaupt noch nichts von Polarität verstanden hat. Da wird ein Pol für richtig gehalten und der andere bekämpft. Da hat jemand eine Meinung und erklärt diese für einzig wahr. Da regt sich jemand auf, wenn ein anderer ihm etwas sagt, was ihm nicht gefällt. Da wird versucht Krankheit zu bekämpfen, um Gesundheit wiederherzustellen.....

Die Leute leben in der Polarität so, als ob es sie nicht gibt. Doch das hat seinen Preis. Immer dann, wenn wir gegen Gesetzmäßigkeiten arbeiten hat dies Konsequenzen. Denn die Schöpfung ist auf Gesetzmäßigkeiten aufgebaut. Und es ist Aufgabe der Menschen, gemäß dieser zu leben, sie zu lernen, zu verstehen und mit ihnen in Resonanz zu kommen.

Ob wir nun daran glauben oder nicht, ist relativ unwichtig. Unsere Meinung stört die Gesetzmäßigkeit nicht. Die häufigste Einlösungsebene für die Überschreitung dieser Gesetzmäßigkeiten ist Krankheit. Wenn wir auf Dauer gegen die universellen Prinzipien arbeiten, werden wir krank.

Von Paracelsus kennen wir den Satz:

“Es gibt nur eine Ursache von Krankheit: Ungehorsamkeit gegen das Gesetz.”

Zwei Beispiele: Ein Mensch verändert `eigenmächtig` seinen Atemrhythmus. Er atmet entweder viel ein und will die Luft nicht mehr hergeben oder er will nichts hereinlassen, atmet also ganz wenig ein. Setzt er das lange genug fort, kann sich so das Krankheitsbild Asthma entwickeln.

Versuchen Sie einmal auf Dauer einen großen Schritt mit dem rechten und einen kleinen Schritt mit dem linken Fuß zu machen. Erleben Sie, wie Sie sich schon nach kurzer Zeit fühlen....

Sie denken nun, dass dies für sie keine neuen Erkenntnisse sind. Dass Sie um den Rhythmus des Atmens, des Gehens, des Wachens und Schlafens wissen. Aber wie sieht es mit diesem Wissen auf anderen Ebenen aus? Jemand sagt zu Ihnen: `Du Idiot`. Wie reagieren Sie? Regen Sie sich noch auf? Werden Sie mit ihm diskutieren und von ihm eine Entschuldigung fordern? Oder ist Ihre Antwort: `Vielen Dank für die Information, ich denke einmal darüber nach`.

Wer die Polarität wirklich versteht und sie im Alltag anwendet, kann sich nicht mehr aufregen. Er weiß, dass es völlig unsinnig ist, sich überhaupt aufzuregen. Eine unnötige Verschwendung von Energie! Wie viel Substanz müssen die Menschen Tag für Tag aufbringen, um Ärger, Wut, Zorn, Unverständnis und Intoleranz zu unterhalten? Schauen Sie einmal in Ihrem persönlichen Leben zurück. Hat dieser Energieeinsatz irgendetwas grundlegend verbessert? Wie viel Substanz würde Ihnen umgekehrt mehr zur Verfügung stehen, könnten Sie all diese Dinge immer mehr erlösen! Ein Mensch, der die Polarität wirklich versteht, lernt alles zu verstehen, alles zu verzeihen. Er sieht immer mehr das Eine, in jedem Menschen und in jeder Offenbarung. Er weiß, alles ist nur eine Sache des Standpunktes, der Sichtweise und damit relativ. Ein Mensch sieht die eine Seite der Medaille, ein anderer die gegenüberliegende. Beide Seiten gehören zur gleichen Medaille. Sie ist das Wesentliche, nicht die Seiten. Diese sind aber nötig, um das Ganze zunächst zu verstehen und es später zu erleben.



Ein Mensch, der sein Bewusstsein in diese Richtung entwickelt, wird immer beide Seiten sehen. Die universelle Energie teilt sich in die beiden Pole, um sich zu manifestieren, und auf der psychischen Ebene wird der weise Umgang mit der Polarität immer mehr dazu führen, diese Weisheit zu erleben. Ein bewusster Mensch weiß, dass der Schöpfer beide Pole benutzt, um zu erschaffen. So bemüht auch er sich immer mehr mit beiden Polen zu arbeiten. Er hat das Prinzip des Stromes über den Mittler der Steckdose verstanden. Zwei Pole müssen zusammenkommen, müssen sich vereinigen, damit es Licht gibt.....

Das Prinzip der Polarität ist ein universelles Gesetz, aber nicht das Einzige, mit welchem wir beim bewussten Atmen in Kontakt kommen. Verquickt ist Polarität immer mit den Gesetzmäßigkeiten von Rhythmus und Schwingung. Das Bild eines Pendels veranschaulicht die Arbeit dieser drei Prinzipien: Es pendelt zwischen dem jeweiligen Maximalausschlag, den Polen, nach links und nach rechts, in einem bestimmten Rhythmus mit einer bestimmten Schwingung hin und her. Bezogen auf das Atmen sind die Maximalausschläge Ein- und Aus-. Dazwischen liegt der Atemrhythmus, sich schwingend vollziehend.

Über die bewusste Arbeit mit unseren Gedanken, unserer Vorstellungskraft, berühren wir noch ein weiteres universelles Gesetz, das Prinzip der Entsprechung. Oder das Gesetz von Inhalt und Form. Der Gedanke ist der feinstoffliche Inhalt, der sich ausdrückt über die grobstoffliche Form.

Stellen Sie sich einen Menschen vor, den Sie sehr schätzen. Was schätzen Sie an ihm? Sie werden vielleicht beispielhaft sagen: Treue, Güte, Herzlichkeit, Liebe usw.! Nun frage ich Sie: Haben Sie diese Dinge je greifen oder halten können, Treue, Güte, Herzlichkeit, Liebe? Nein, Sie haben sie ausgedrückt gefunden durch eine Person, einen Menschen, ein Offenbarungswerkzeug, einen Körper.

Nun sehen Sie diesen gleichen von Ihnen geschätzten Menschen vor sich als Leiche liegen. Und erneut meine Frage: Was schätzen Sie an dieser Leiche? Oft kommt die Antwort: Nichts mehr, allenfalls die Erinnerung an das, was sie einmal ausgedrückt hat. Der Ausdruck ist verblasst. Die Leiche ist in der Regel ausdruckslos.

Kann die Leiche noch gesund oder krank sein? Was fehlt ihr im Gegensatz zum lebendigen Körper? Das Leben fehlt, oder aber die Leiche, das Offenbarungswerkzeug bekommt keine Information mehr, um zu funktionieren, sich zu organisieren, organisiert zu sein, um bestimmte Eigenschaften auszudrücken. Treue, Güte, Herzlichkeit oder Liebe, aber auch Gesundheit und Krankheit benötigen für den Ausdruck Bewusstsein oder Information. Der informative Aspekt sind Gedanken, Gefühle, unsere Vorstellungskraft. Das ist der feinstoffliche Aspekt, der in die Form kommt. Und der hat nur etwas mit mir zu tun. Was für eine immense Chance! Was für eine Fülle von Möglichkeiten bietet uns diese Erkenntnis? Ja wir können vieles bis alles verbessern, wenn wir beginnen, auf dieser Ebene zu arbeiten. Stellen Sie sich Dinge vor, koordinieren die Vorstellung mit einem Wunsch und dann arbeiten sie an der Realisierung.

Stelle dir die Wirklichkeit vor, dann wird aus der Vorstellung Wirklichkeit, sagte mein Lehrer Selvarajan Yesudian immer wieder, und bezogen auf Gesundheit und Krankheit ergänzte er oft:
Du hast dich krank gedacht, nun denke dich gesund.

Noch einmal: Information, etwas feinstoffliches, Gedanken und Gefühle, ist der allem innewohnende, unsichtbare Inhalt. Der Informationsträger, etwas in der Regel grobstoffliches, zum Beispiel der Körper, ist die sichtbare Form. Das ist ein Prinzip, welches wir auf allen Ebenen



unserer wahrnehmbaren Welt arbeiten sehen. Jede Form drückt einen Inhalt aus und daraus ergibt sich dann die für jeden individuelle feinstoffliche Bedeutung. Unbewusst wissen wir das alle und orientieren uns auch feinstofflich, an Inhalt oder Bedeutung. Doch machen wir dies bewusst.

Kommen wir nun wieder zurück zum Atem. Was macht nun der Atem, was ist überhaupt der Atem? Diese beiden Fragen sind aus der Philosophie des Yoga ganz eng verknüpft mit zwei weiteren: Wer bin ich und was ist meine Aufgabe hier auf Erden?

Nahezu in allen Traditionen finden wir immer wieder Hinweise auf unsere wahre Herkunft. Unser Vater ist im Himmel, so sind wir alle göttlichen Ursprunges haben ein himmlisches Geburtsrecht. Im Paulus Brief an die Korinther heißt es:

„In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir, ja wir sind von seinem Geschlecht.“

Dieses Wissen und dieses Bewusstsein macht uns immer mehr die Tatsache erfahrbar, dass wir unsterbliche, freie Geister sind, dass wir nicht die Hülle sind, der Körper, dass wir mit diesem bei der korporalen Geburt aber eine Verbindung eingehen und dass es etwas gibt, was uns mit diesem Körper verbindet.

Dieses Bindeglied ist der Atem. Er verbindet mich absolut vollkommenen Geist, etwas feinstoffliches, mit dem Körper. Je tiefer, freier, bewusster wir atmen, je inniger ist die Verbindung, je mehr kann ich als Geist vom Körper Besitz ergreifen. Umso ruhiger, friedvoller, harmonischer, widerstandsfähiger und gesünder arbeitet der Körper.

Keiner von uns hat jemals gesehen, was wir einatmen. Die Wissenschaftler bezeichnen es als Luftgemisch. Aus diesem wird nach dem Einatmen Sauerstoff in den Lungen ans Blut abgegeben. Er zirkuliert, getragen vom arteriellen Blut, im Körper und gibt ihm so Leben. Das venöse Blut nimmt dann Kohlendioxyd auf, führt es zu den Lungen, wo es dann wieder abgeatmet wird. Je tiefer wir einatmen, je mehr Sauerstoff können wir aufnehmen, je besser ist die Versorgung des Körpers, je gesünder lebt und bleibt der Körper.

Wir sprachen schon über das universelle Gesetz von Inhalt und Form oder Information und Informationsträger. Alles, was eine Form hat, hat auch einen Inhalt. Die Form drückt den Inhalt aus, somit ergibt sich für jede Form eine Bedeutung.

So ist auch das Luftgemisch nur der Träger einer Information oder einer Energie, welche im Körper bestimmte Dinge in Bewegung setzt. In vielen anderen Traditionen finden wir diese Energie mit Namen beschrieben.

Die Chinesen bezeichnen diese alles durchdringende Energie als Chi, die sich aufteilt in einen positiven Anteil Yang und einen negativen Anteil Yin.

Die schöpferische Urkraft teilt sich durch die beiden Nasenlöcher in einen positiven Anteil im rechten Nasenloch und einen negativen Anteil im linken Nasenloch. Diese beiden Ströme, aufgenommen von den Rezeptoren beider Nasenlöcher, kreuzen sich im menschlichen Körper entlang der Wirbelsäule sieben Mal. So entsteht das Leben im Körper, je Kreuzung bestimmte Lebensfunktionen, wie etwa die Evakuation der Schlacke, die sexuelle Tätigkeit, die Verdauungstätigkeit, die Herztätigkeit usw.

Beobachten wir uns selber: Nie sind beide Nasenlöcher gleich ganz durchgängig. Mal ist das Rechte mehr offen als das Linke, mal umgekehrt. Wie weise hat Gott dies eingerichtet? Der Körper reguliert auf diese Art und Weise die Aufnahme und den Ausgleich der Lebensenergie, des positiven und des negativen Stromes. Ist mehr positive Kraft nötig, ist links mehr zu, ist mehr negative Kraft nötig, ist rechts mehr zu.



Es gibt drei Phasen der Atmung. Alle drei zusammen kennzeichnen die vollkommene Atmung: Die untere oder Bauchatmung mit etwa 40% der Lungengesamtkapazität, die mittlere oder Brustkorb Atmung, mit ebenfalls etwa 40% und die obere oder Lungenspitzen Atmung mit ungefähr 20%. Bei voller Ausnutzung aller drei Phasen ist die Lunge zu 100% gefüllt. Zum erleben der einzelnen Phasen legen wir bei der Bauchatmung beide Handflächen auf den Nabel, sodass sich die Finger beider Hände an den Spitzen berühren.

Dann atmen wir zunächst aus und dann ganz tief ein, nur in den Bauch, wobei sich die Fingerspitzen voneinander wegbewegen. Brustkorb und oberer Teil der Lunge bleiben unbewegt. Beim Ausatmen kommen die Fingerspitzen wieder zusammen. Bei der Brustkorb-Atmung legen wir die Hände auf die Rippen. Beim Einatmen bleiben nun Bauch und oberer Teil der Lungen unbewegt und wir spüren mit den Händen das Dehnen und Entspannen des Brustkorbs. Bei der oberen Atmung legen wir die Fingerspitzen auf das Schlüsselbein. Beim Atmen führen wir die Luft nur nach ganz oben, wobei sich die Schlüsselbeine sanft heben und senken. Schulterpartie, Bauch und Brustkorb bleiben unbewegt. Mit Händen und Fingern drücken wir nicht, sondern kontrollieren bei allen drei Phasen nur. Diese Übungen dienen dazu, die einzelnen Phasen der Atmung bewusst zu erleben. Es ist die Vorstufe zur vollen Yogi-Atmung, wo wir alle drei Ebenen, Bauch-, mittlere, obere Atmung miteinander verbinden, das heißt, beim Einatmen alle drei Etagen bewusst nacheinander füllen und beim Ausatmen nacheinander leeren.

Fast alle Menschen vernachlässigen ihre Atmung. Der obere Teil der Lunge wird nahezu ausgespart, die überwiegende Anzahl der Frauen bevorzugen nur die mittlere, die meisten Männer nur die untere Atmung. Allerdings werden auch diese Teilbereiche der Lunge nicht voll gefüllt, sondern vielleicht bis zur Hälfte. Das bedeutet: von 100% Lungengesamtkapazität werden unserem Körper auf Dauer nur etwa ein Fünftel nutzbar gemacht. Ist es da verwunderlich, dass so viele Leute krank sind, wenn sie ihren Körper auf Dauer mit Lebensenergie unterversorgen?

Ehe sich allerdings auf Grund geringer Lungenatmung eine manifeste Erkrankung zeigt, vergehen in der Regel Jahre. Und das führt dazu, dass die Menschen zwischen beiden Dingen keinen Zusammenhang sehen.

Der Körper meldet sich zwar recht schnell über einen Schutzmechanismus, ein Warnsystem, aber wir Menschen haben in der heutigen Zeit kein Gespür mehr für derlei Dinge. Müdigkeit, Abgespanntheit, Überreiztheit, Nervosität, Unruhe, sind erste Anzeichen eines Mangels an Lebenskraft durch zu flaches Atmen. Überhören wir nun dieses Signal, scheint irgendwann einmal ganz plötzlich eine Krankheit hervorzubrechen, deren Same schon Jahre vorher von uns selber gelegt worden ist.

Erschwerend spielen hier noch zwei Dinge mit hinein:

Zum einen das starke Verlangen der Bevölkerung nach Nikotin. Das heißt, wir haben nicht nur eine Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff auf Grund mangelhafter Atemtechnik, sondern eine zusätzliche Unterversorgung infolge minderwertiger Luftzusammensetzung.

Zum zweiten haben sich viele Leute eine schlechte Gewohnheit aneignen. Sie atmen, wie die Raucher beim Rauchen, durch den Mund.

Das Atmen durch den Mund oder die Nase ist ein Riesenunterschied. Machen Sie selbst einmal folgendes Experiment: Atmen Sie in der freien Natur die frische reine Luft mehrmals tief ein und aus, erst durch den Mund und dann durch die Nase. Dann werden Sie erfahren, was ich meine.

Die Funktion der Nase besteht nicht nur darin, die Atemluft zu reinigen, anzufeuchten und zu erwärmen, sondern es gibt über die gesamte Nasenschleimhaut verteilt kleine Rezeptoren für die Aufnahme der im Atem verborgenen Lebenskraft.



Atmen bedeutet Leben. Je bewusster, je tiefer und entspannter wir atmen, je intensiver wird der Körper mit Lebensenergie versorgt, um so intensiver kann sich das Leben durch ihn offenbaren.

Die meisten Menschen erfahren subjektiv ihr lebendig sein auf einem nicht sehr weit entwickelten Level. Sie klagen häufig, sind oft krank, kaum zufrieden, in einem disharmonischen, wenig friedvollen Zustand. In dem Maße, in dem sie das Leben in sich immer intensiver willkommen heißen, indem sie ganz einfach beginnen, mehrmals am Tag ganz bewusst tief zu atmen, wird sich alles verbessern, auf jeder Ebene.

Machen wir eine Gewohnheit daraus, jeden Tag kontinuierlich unsere Atemübungen auszuführen. Zunächst beginnend damit, 5-10 Minuten voll und tief zu atmen. Darauf aufbauend, dann mehrmals am Tag für ein paar Minuten innezuhalten und ebenfalls ganz entspannt und ruhig, bewusst tief zu atmen.

Wie viele Geheimnisse sind im Atem verborgen. Diese Kraft ist das Leben, unsere eigene innere Quelle, ist Gott. Je tiefer, je bewusster wir also atmen, je inniger ist die Verbindung, je mehr sind wir drinnen im Körper, je mehr sind wir anwesend, je mehr leben wir. Über diese bewusste Atmung ist es für uns sehr leicht zu erleben, wie ich, als absolut vollkommener Geist, hineingehe in den Körper, ihn belebe, ihn in meinen Besitz nehme. Beherrschte Atmung bedeutet Selbstbeherrschung. Kontrollierte Atmung bedeutet Selbstkontrolle. Disziplinierte Atmung bedeutet Selbstdisziplin. Bewusstes, ruhiges, entspanntes Atmen bedeutet das bewusste Erleben von Ruhe und Entspannung. Vor allem Ruhe und Entspannung kann jeder selbst ganz schnell erleben. Ich sehe und spüre es immer wieder, wenn ich in die Gesichter der Mitglieder unserer Yogagruppe schaue oder in die Gesichter von Menschen, die einen Vortrag zum Thema hören, der unterbrochen ist, von fünf Minuten praktischen Atemübungen.

Warum ist das so? Immer wenn wir bewusst in den universellen Gesetzmäßigkeiten arbeiten erleben wir dies als Ordnung und Harmonie, Ruhe und Frieden. Wenn wir dies nicht tun, erzeugen wir das Gegenteil. Wir kennen dazu viele Beispiele aus dem medizinischen Bereich, die wir aber vor diesem Hintergrund noch nicht betrachtet haben. Etwa Störungen im Bereich des Rhythmus körperlicher Organe. Herzrhythmusstörungen, oder Störungen im Atemrhythmus, um nur diese beiden zu nennen. Wenn der Rhythmus normal ist, empfinden wir es als harmonisch, erst wenn der Rhythmus sich verändert, oder verändert wird, fühlen wir ein Unwohlsein bis hin zu starken bis dramatischen Symptomen. Bei der bewussten Atmung arbeiten wir mit Polarität, Rhythmus, Schwingung und Entsprechung und das Ergebnis spiegelt einen ganz anderen Bewusstseinszustand wieder.

Instinktiv wissen wir ja alle um diese Dinge. Es gibt Situationen im Leben, nach denen man erst einmal tief durchatmen muss, um verloren gegangene Kräfte wieder zu speichern. Vor besonderen Leistungen körperlicher Art atmet man mehrmals tief ein und aus, um Kraft zu sammeln. Schließen wir uns also nicht aus von diesem uns umgebenden Kraftquell.

Dieser Quell ist immer da, immer zu unserer Verfügung. Wir brauchen nur bewusst regelmäßig tief ein- und auszuatmen und speichern so große Mengen von Energie auf, die uns so immer zur Verfügung stehen.

So gehen wir also während des Übens hinein in unseren Körper. Immer und immer wieder. Wir üben in Ruhe und Frieden, bewusst in der Polarität von Spannung und Entspannung - in der Regel beim Einatmen spannend, und beim Ausatmen entspannend - und einem Gefühl von Körperempfinden und Körperlosigkeit.

Besonders dieser letzte Begriff ist wichtig. `Feel bodyless´ sagte mein Lehrer Selvarajan Yesudian immer wieder zu seinen Schülern. Es ist deshalb so wichtig, weil unser Wesen ja körperlos, feinstofflich ist und wir somit immer wieder aufs neue heim kommen. Dazu ist es eminent hilfreich, nicht nur bewusst tief und entspannt und verlangsamt zu atmen, sondern vor allem auch so, dass wir unseren eigenen Atem nicht hören. Das Erleben des harmonischen, friedvollen Fließens der Lebensenergie auf dem Boden der Gesetzmäßigkeiten bindet uns immer und immer wieder fester an unseren feinstofflichen Ursprung, unsere wahre geistige Heimat.

Erweitern wir das Besprochene durch eine zusätzliche Facette die wir auch als bewusste Arbeit mit dem Atem oder Sonnenkraftentwicklung bezeichnen können.

Neben dem quantitativen Aspekt, was bedeutet viel oder wenig zu atmen, hat der Atem noch eine qualitative Facette. Was für eine Qualität die Luft haben kann, wissen wir, wenn wir aus Räumen mit verbrauchter Luft ins Freie kommen und dort fast instinktiv zuerst einmal tief durchatmen. Die Luft draußen hat eine ganz andere Qualität, welche sich noch einmal verändert in Bezug auf die Luft in einer großen Stadt oder Luft in freier Natur, in Wäldern, am Meer oder im Gebirge.

Wenn Menschen schwere Situationen erlebt haben, sagen sie, dass sie erst einmal tief durchatmen müssen. Im Sport sehen wir oft, dass Athleten, bevor sie eine Leistung vollbringen zunächst einmal ein paar tiefe Atemzüge machen. Instinktiv scheinen die Menschen also zu wissen, dass sie über tiefes Atmen Kraft aufnehmen können. Nur, wir nutzen dieses Potential kaum. Es ist so, als würden wir klagen über Hunger und Durst und trinken und essen nicht, obwohl es um uns herum die besten Speisen und Getränke gibt.

Die bewusste Arbeit mit diesem Potential ist ein gewichtiger Aspekt des Lebens, mit allem, was sich an Segnungen daraus ergibt, vielleicht der Wichtigste überhaupt. Der erweiterte qualitative Aspekt des Atems liegt in der Arbeit mit unserem Bewusstsein während des Atemvorganges. Wir können mit unserer Vorstellungskraft die Luft, die wir einatmen, qualitativ verändern. Wenn ich mir beim Einatmen etwa vorstelle, das Licht der Sonne aufzunehmen, bekommt mein Atem eine ganz andere Qualität. Führe ich nun meinem Körper auf diese Art und Weise ganz bewusst diese Luft zu, so wird sich ganz langsam etwas von dieser Qualität im Körper anreichern, in ihm entwickeln und ihn in diese Richtung formend verändern.

Die Sonne hat viele Qualitäten, nehmen wir beispielhaft Licht, Liebe, Leben. Je intensiver ich nun über die Gedankenebene, aber idealer Weise auch über die Gefühlsebene, den willensmäßigen Akt des Atmens vorbereite und unterstütze, um so größer die Segnungen. Nehmen wir dazu das Bild der aufgehenden Sonne. Jeder von uns hat sicher schon einen prachtvollen Sonnenaufgang erlebt. Hat erlebt, wie die Sonne strahlend, leuchtend, kraftvoll über dem Horizont aufsteigt und alles erwärmt und belebt. Visualisieren Sie beim Einatmen diesen Augenblick und nehmen diese Energie in Ihrer Vorstellung ganz bewusst mit dem Atem auf. Dabei geht es nicht darum wirklich zu verstehen was sich hinter den einzelnen Begriffen verbirgt, Es genügt bereits der Gedanke oder ein damit assoziiertes Gefühl, dass die Wirkung eintritt.

Ich kann dem Atem aber auch andere Qualitäten geben, wie Gesundheit, Ruhe und Frieden, Harmonie, Dankbarkeit. Was immer ich erreichen möchte an schönen, positiven aufbauenden Dingen in meiner Körper, daran kann ich bewusst arbeiten, indem ich den Atem mit diesen Qualitäten modelliere und diese Qualität wie einen Samen in den Körper hinein atme.

Können wir dies als eine Art allgemeine Arbeit an unserem Körper bezeichnen, so gibt es aber auch noch eine spezielle. In meiner Vorstellung kann ich nicht nur die Atemluft modellieren, sondern ich kann die darin enthaltene Energie quasi sammeln. Das geschieht, indem ich so entspannt und bewusst als möglich, mit einem Gefühl größtmöglicher Dankbarkeit, langsam tief einatme.



Hier noch eine kurze Ergänzung zur Atemtechnik. Bevor wir einatmen und bevor wir wieder ausatmen sollten wir jeweils eine kleine Pause machen. Die Pause vor dem Ausatmen, mit gefüllten Lungen führt zu einem Druckaufbau in den Lungen und mein Lehrer hat immer gesagt, dass dadurch die Sauerstoffabgabe in den Lungen intensiver vollzogen, der Wirkungsgrad des Gasaustausches gesteigert wird. Die Pause vor dem Einatmen dient der Steigerung der Dankbarkeit, überhaupt atmen zu dürfen. Vielleicht erinnern Sie sich noch an ihre Kindheit und eines der Spiele beim Baden, wo der Kopf unter Wasser getaucht wurde. Eventuell waren sie selbst beteiligt. Was war der Wunsch unter Wasser? Wir wollten wieder Atmen und der Wunsch wurde umso stärker, je länger wir unter Wasser waren. Wir froh und dankbar haben wir dann wieder geatmet, als der Spaß vorbei war. Bei der Pause vor dem Einatmen simulieren wir leicht diesen Prozess.

So erziehen wir uns dazu, die Luft willkommen zu heißen, dankbar zu sein dafür, überhaupt atmen zu dürfen. So heißen wir zugleich das Leben immer mehr willkommen, eine Einstellung, die auf Dauer alles in und um uns herum, besser macht.

Kommen wir wieder zurück zur bewussten Arbeit mit dem Atem. Nehmen wir als Qualität der Atmung das Licht. Ich sammle nun diese Energie ein wenig rechts von meinem physischen Herz in meinem Mittelpunkt - es ist der Punkt, auf den ich zeige, wenn ich mich berühre und dabei Ich sage. Dies tue ich, während ich einatme und in der kleinen Pause, die ich zwischen Ein- und Ausatmen mache. Ich atme dann ein wenig verlangsamt wieder aus, ganz entspannt und bewusst. Dabei lenke ich nun diese Energie, quasi gebündelt wie ein Laserstrahl, in den Teil meines Körpers, wo ich augenblicklich einen Mangelzustand spüre. Ich durch lichte dort alles, stelle mir vor, wie alle Unreinheiten, alle Disharmonien und Krankheitszeichen verschwinden. Anschließend wiederhole ich das ganze und fahre fort für etwa 5-10 Minuten. Diese Übung, diese innerliche Bestrahlung, im akuten Fall auch mehrmals täglich ausgeführt, wird jede Form von Beschwerden positiv beeinflussen. Aber selbst wenn akut kein korporales Problem da ist, können Sie diese Übung nutzen, um etwas Gutes besser zu machen. Nehmen Sie beim Einatmen Licht, Liebe und Leben auf, sammeln diese Energie in Ihrem Mittelpunkt und lenken sie beim Ausatmen in den ganzen Körper, vom Kopf bis zu den Zehen. Ich empfehle Ihnen auch diese Übung pro Tag 5-10 Minuten auszuführen.

Ich erlebe, wie ich bei jedem Einatmen Kraft sammle und diese bei jedem Ausatmen von meinem eigenen Mittelpunkt in den Körper strahle. So wie die Sonne. Ich selbst bin diese strahlende Sonne meines Lebens.

Lassen Sie mich noch einige Gedanken zum Mittelpunkt anfügen. Wo ist unser Mittelpunkt, an welchem Ort im Körper fühlen wir uns als feinstofflicher Geist zu Hause? Wenn ich Menschen diese Frage stelle, zeigen fast alle immer auf unterschiedliche Stellen des Körpers. Sie scheinen es nicht wirklich zu wissen. Eine kleine Hilfestellung aber bringt immer ein einheitliches Ergebnis und Empfinden. Sagen sie einmal ich und zeigen auf sich selbst. Alle Menschen, unabhängig von Nationalität und Hautfarbe finden nun ihren Mittelpunkt, ein wenig rechts vom physischen Herzen. Die Menschen scheinen sich selbst, ihrer innewohnenden Göttlichkeit fremd geworden zu sein. Selvarajan Yesudian sagte vor diesem Hintergrund: Stelle die Frage im Kopf und bekomme die Antwort im Herzen. Die Menschen stellen die Fragen im Kopf und möchten die Antwort von Außen haben. Das kann für jeden einzelnen auf Dauer natürlich nicht stimmig sein. Nur der Führer im eigenen Herzen kann uns sicher und weise leiten. Er ist in jedem Menschen gleich, denn wir kommen alle aus den gleichen Werkstätten. Haben alle die gleiche Heimat, den gleichen Vater - Vater unser - sind alle Brüder und Schwestern, alle universell verbunden. Je feinstofflicher etwas ist, je stärker ist diese universelle Verbundenheit. Ein Aspekt, den uns die Luft noch einmal deutlich



macht. Alle Menschen der Erde atmen die gleiche Luft. Sie ist feinstofflich hat und kennt keine Grenzen, ist verbindlich in ihrem Charakter und symbolisiert für alle Beteiligten das zugrunde liegende einheitliche Prinzip.

Wieder zurück zur Praxis: Diese innerliche Bestrahlung ist eine der wunderbarsten Selbsttherapien, die ich kenne. Sie können diese Übung benutzen, wie eine Tabletteneinnahme, 3x täglich. Diese innere Medikation kann die äußere Medikation auf Dauer deutlich einschränken und die Menschen gesünder, unabhängiger und stärker, ja vor allem selbstverantwortlicher machen. Eine konsequente Anwendung dieser Selbsttherapie sollte dazu führen, dass wir selber immer weniger krank werden, dass unser Körper immer vollkommener immer perfekter funktioniert und wir ihn so nutzen können, für eine umfassendere, noch segensreichere Arbeit.

Wir fangen an bei uns selbst, bei unserem Körper, den wir ordnen, organisieren und harmonisieren und gehen dann weiter.

Das heißt, wir nehmen nach dem gleichen Schema über den Atem Energie auf, führen sie dann ganz kurz durch den Körper, dann um den Körper herum, sodass wir uns mit unserer Vorstellung mit diesem Licht, dieser Energie umgeben uns darin ganz einhüllen. Das uns umgebende Licht können wir in unserer Vorstellung nun immer weiter ausdehnen, all unsere Mitmenschen darin erfassen, die ganze Erde, das ganze Sonnensystem und gar die Sonne selbst.

Auf diese Art und Weise und bei kontinuierlicher Übung werden wir selbst immer strahlender, leuchtender, lichter, erleuchten, stärken und erhellen uns selbst, all unsere lieben Mitmenschen und alles um uns herum.

Dieses Licht gibt uns selbst den besten Schutz vor inneren und äußeren Feinden und dient uns quasi als `Schwert`, mit welchem es möglich ist uns vor den Angriffen des Bösen zu verteidigen.

Wir erleben und erfahren die Bedeutung von Jesu` Worten: „Ihr seid das Licht der Welt.“

Das Bemühen, lichtvoll zu sein, ist eine ununterbrochene, bewusste Tätigkeit, zu welcher uns diese Übung hinführen kann. Und lichtvoll zu sein bezieht sich dann auf alle Bereiche des individuellen, aber auch des kollektiven Lebens. Das Leben optimiert sich, verschönert sich, steigert sich qualitativ und über das Gesetz der Resonanz ziehen Sie auch das Lichtvolle in anderen und in Ihrer Umgebung an. Sie haben mit kaum etwas anderem mehr Kontakt, als mit lichtvollen Dingen.

Was können wir ohne Licht erreichen? Nur das Lichtvolle, das Helle gibt uns Orientierung. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem dunklen Raum. Was tun Sie zuerst, um sich zu orientieren? Sie suchen nach dem Licht, schalten es ein und sehen nun klar und deutlich, wo Sie sind. Sie können sich nun bewegen, ohne `anstößig` zu werden.

Das Leben der meisten Menschen gleicht dem herum stolpern in einem dunklen Raum. Sie haben keine Orientierung im Leben, wissen nicht, wo sie sind, wer sie sind - im Dunkeln können sie sich ja auch nicht orientieren - und wohin sie zu gehen haben. So sind sie des Öfteren bei ihren Bewegungen anstößig, werden aber auch, da es ja anderen ähnlich ergeht wie ihnen selbst, sehr oft gestoßen ohne dass sie den Grund dafür sehen. Nur wenn wir selbst lichtvoll sind, können uns auch die Anderen sehen.....Nur das Licht kann Abhilfe schaffen.

Wünschen wir das nicht alle, ein Leben im Licht und in der Liebe? Aber, was sind wir bereit dafür zu tun? Beschäftigen wir uns mit dem Atem und seiner Philosophie. Es ist ein Schlüssel, der uns viele Tore öffnen kann.

Dr. Bodo Wettingfeld



Wenn es ihnen möglich ist, sollte Sie diese Art von Übungen mehrmals täglich ausführen. Vielfach laufen die Menschen bei den geringsten Unpässlichkeiten zum Arzt, der dann irgendwelche Medikamente verschreibt, sehr oft mit einem Rattenschwanz an Nebenwirkungen.

Mit dieser bewussten Atemtechnik haben wir etwas in Händen, was wir selber tun können. Viele Beschwerden bessern sich auf diese Art und Weise, viele Symptome verschwinden, vieles wird ganz einfach leichter.

Selvarajan Yesudian pflegte immer zu sagen:

„Atmen Sie sich gesund.“

Drei Beispiele machen dies noch anschaulicher:

Vor Jahren hatte ich mir an meiner Arbeitsstätte während einer Nachtschicht das Gesicht mit kochend heißem Wasser verbrüht. Dieses schoss aus einem Drucktopf, welchen ich unvorsichtig geöffnet hatte und verbrannte die ganze rechte Hälfte meines Gesichtes. Es war nachts um Eins als der Arzt im Krankenhaus meinte: "Das wird Narben geben, die Verbrennung ist zu intensiv und ausgedehnt".

Er gab der Schwester den Auftrag, einen Verband anzulegen. Ich musste am Folgetag zum Verbandwechsel kommen und durfte dann für eine Woche nach Hause, bis die nächste Kontrolle anstand. In der Zwischenzeit habe ich mich nicht mit der Äußerung des Arztes identifiziert: Das wird Narben geben.

Alles in mir widersetzte sich diesem. Bin ich abhängig von der Meinung eines Arztes? Lasse ich mich durch ihn in eine Richtung manipulieren und gebe bereits jetzt auf? Woher will er wissen, dass es bei mir ein vernarbtes Gesicht gibt? Die Gedanken meines Lehrers standen klar undweisend vor meinem inneren Auge:

‘Ich arbeite mit der Macht und Allmacht meines absolut vollkommenen Geistes. Meine Anwesenheit im Körper bedeutet Form und Schönheit, Kraft und Gesundheit.’

Und so begann ich, mehrmals täglich nach dem beschriebenen Schema zu arbeiten. Ich stellte mir eine wunderschöne neue Haut vor, rosig und narbenfrei. Ich habe mit jedem Atemzug ganz bewusst in das verbrannte Areal Gesundheit, Wärme und Lebenskraft gelenkt. Nach einer Woche wurde der Verband abgenommen und das Ergebnis war für alle ein Wunder. Der Arzt meinte beiläufig, ich hätte aber Glück gehabt und verschwand.

Knapp 5 Jahre später biss mir unser Dackel den Knochen der Kuppe des linken Ringfingers durch. Wieder begegnete ich im Krankenhaus einem Arzt, der nicht unbedingt aufbauend reagierte. "Welchen Beruf üben Sie aus", fragte er mich als er den Befund sah. Ich war damals im Zahnmedizinstudium und er ergänzte: „Suchen Sie sich schon mal einen anderen Beruf aus. Mit einem steifen Finger können Sie nicht zahnärztlich arbeiten“.

So wurde ein Verband angelegt und mir am nächsten Tag ein Operationsvorschlag gemacht. Es sollte ein Draht in den Fingerknochen eingezogen werden, um den Knochen zu fixieren. "Mit viel Glück, werden Sie Ihren Finger dann wieder bewegen können, ansonsten bleibt er steif" war die Prognose. Wie intensiv habe ich in jener Zeit die Worte von Paracelsus erlebt:

„Manchmal ist der Arzt schlimmer als die schlimmste Krankheit.“

Ich habe die Behandler gewechselt, denn das wesentliche für mich war, jemanden zu finden, der mir den Finger eingipste. Alles Weitere wollte und konnte ich selber bestimmen.

A portrait of Dr. Bodo Wettingfeld, a man with short grey hair, looking slightly to the right against a clear blue sky. The text 'Dr. Bodo Wettingfeld' is overlaid on the left side of the image in a white serif font.

Dr. Bodo Wettingfeld

Ich wurde zu einem solch lieben Arzt geführt. Zu Hause arbeitete ich dann während dieser Zeit so intensiv und bewusst mir das möglich war daran, dass sich der Knochen wieder regenerierte. Nach 4 Wochen wurde der Gips abgenommen. Die Heilung war abgeschlossen, der Knochen zusammengewachsen, der Finger wieder beweglich.

Ein Freund von mir verhub sich beim Transport einer schweren Last. Nach dem Besuch beim Hausarzt wurde zunächst konventionell behandelt, mit Medikamenten, Bewegungsübungen und Massage. Aber ohne viel Erfolg. So entschloss sich der Hausarzt zur Abklärung des Befundes durch ein Computertomogramm. "Ich musste in ein Krankenhaus und meine Frau fuhr mich. So halberlei kam ich aus dem Auto und zum Untersuchungsbereich. Nach dem CT gab mir der Arzt die Bilder in einem Umschlag verpackt mit den Worten: Alles weitere wird ihr Hausarzt mit Ihnen besprechen. Ich aber ließ nicht locker und wollte wissen, was er auf den Bildern gesehen habe. Ich bedrängte ihn so lange, bis er mir sagte, die Aufnahmen zeigen zwei Bandscheiben Vorfälle, die operiert werden müssten. Nach dieser Information fühlte ich, mich augenblicklich viel schlechter als vorher. Ich kam kaum noch ins Auto, wo meine Frau auf mich wartete. Als sie mich sah fragte sie entsetzt: Was ist passiert, was haben sie mit dir gemacht.

Da wurde mir klar, geschehen war eigentlich nichts, außer einem Gedanken, den ich von einem Arzt bekommen habe, der als feinstoffliche Kraft aber anscheinend so stark war, das er sich nach außen in einem deutlich verschlechterten korporalen Bild zeigt. Mein Hausarzt machte mir einen Vorstellungstermin in einer neurochirurgischen Klinik. Doch ich hatte Glück. Der Termin lag drei Wochen in der Zukunft und diese Zeit durfte ich nun zu Hause allein, segensreich verbringen. Ich hatte keine Möglichkeit aktiv noch irgendetwas zu tun. Lag im Bett mit angewinkelten erhöhten Beinen. Da ich keine Operation wollte, habe ich mit meinem Bewusstsein über positives Denken und Atemtechnik daran gearbeitet, dass sich der Befund in der Wirbelsäule verbessern möge. Ich dachte mir, wenn eine negative Information einen Befund verschlechtern kann, so muss eine positive einen Befund auch verbessern können. Das war meine Arbeitsgrundlage und habe so ich mir so intensiv es mir möglich war, eine gesunde Wirbelsäule vorgestellt, mit gesunden Scheiben und Bandapparat. Am Anfang habe ich selber nicht so recht an das geglaubt was ich tat, aber ich habe einfach weiter gemacht. Nach ein bis zwei Wochen spürte ich, dass es etwas leichter ging und wunderte mich nach drei Wochen dass ich bereits viel besser aufstehen und mich bewegen konnte. Die Untersuchung beim Operateur brachte die Aussage: Ihr Röntgenbefund muss operiert werden. Aber wir operieren Menschen, keine Befunde. Sie brauche ich nicht zu operieren. Bis auf den heutigen Tag fast 20 Jahr später habe ich so gut wie keine Beschwerden mehr in der Wirbelsäule gehabt, ohne das ich mich irgendwie geschont hätte.

Nutzen wir das ungeheure Potential, was uns allen über unsere Gedankenkraft zur Verfügung steht. Denken heißt erschaffen. Seien wir kreativ, seien wir schöpferisch tätig. Fangen wir an bei unserem eigenen Körper. Bauen wir ihn so auf, wie wir es wünschen. Alles ist möglich. Machen wir uns nicht abhängig von ärztlichen Prognosen. Lassen wir nicht zu, dass diese uns letztendlich wirklich krank machen und somit Heilung verhindern. Bauen wir auf unsere eigenen innewohnenden Ressourcen, bauen wir auf unseren inneren Arzt, unseren göttlichen Führer. Gehen wir in unsere kleine Kammer, ein wenig rechts vom physischen Herzen. Halten wir Gesundheit für möglich, egal was andere dazu sagen.

A portrait of Dr. Bodo Wettingfeld, an older man with short, light-colored hair, looking upwards and to the right against a clear blue sky. The text 'Dr. Bodo Wettingfeld' is overlaid on the left side of the image in a white serif font.

Dr. Bodo Wettingfeld

„Bin ich der Körper?

Nein. Ich bewohne den Körper.

Aber wer bin ich?

Lassen wir die folgenden Worte von Selvarajan Yesudian durch unsere Adern rinnen:

Ich bin Geist, der Grenzenlose, der Starke,
der nie Geborene, der Unsterbliche, der alles Belebende, der ewig Freie

Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist
im Körper als strahlende Gesundheit, schöne Form, Verjüngtheit.

In der Seele als Harmonie.

Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist als mein ewiges Sein.“

Dr. Bodo Wettingfeld