

TS-Kreis Ankh Mar
Blühendes Leben

Das Ankh Mar Grundstudium
Schnupper-Studienabschnitt



**Fernstudium
Begleitende Seminare
Ankh Mar Treffen
Individuelles Lernen**

Denket alle daran, daß Existenz reine Freude ist; daß alle Sorgen nur wie Schatten sind; sie vergehen & sind vorbei; doch da ist das, was bleibt.

LLL II.9

Inhaltsverzeichnis

Die folgenden Themen wurden aus verschiedenen Studienabschnitten zusammengestellt, um einen Einblick in das Ankh Mar Studienprogramm zu geben.

1.1. Liber L vel Legis

Das Gespräch mit dem Liber L vel Legis

1.2. Dehnungsübungen

Diese Übungen dehnen und lockern gezielt die Rücken- und Beinmuskulatur.

1.3. Meditation

4-fältiger Atem

1.4. Bewusstheit

Bauchatemzüge zählen

© 2009 by Thelema-Society, Bergen /Dumme
Autoren: Ankh Mar Gruppe der Thelema-Society
Alle Rechte liegen bei den Autoren.
Nachdruck oder Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Thelema-Society

Das Gespräch mit dem Liber L vel Legis

nach Texten von Michael D. Eschner

*63. Der Narr liest dieses Buch des Gesetzes und seinen Kommentar;
& er versteht es nicht.*

*64. Laßt ihn durch die erste Prüfung kommen,
& es wird ihm wie Silber sein.*

Liber L vel Legis, III.

Aus den vorherigen Kapiteln wurde klar, dass es keine dogmatische Interpretation des Liber L vel Legis geben kann. Auch die Art und Weise, wie mit diesem Buch orakelt werden kann, unterscheidet sich von anderen Divinationsmethoden: Führe ein Gespräch mit dem Liber L vel Legis und lerne die Götter und dich selbst verstehen.

Eine kurze Wiederholung:

Dass es keine dogmatische Interpretation gibt, heißt nicht, dass die Interpretation beliebig ist. Es gibt viele Möglichkeiten, aber nicht alles ist möglich. Es gibt, neben den vielen möglichen, auch eindeutig falsche Interpretationen. Es muss **alles** zusammenpassen, jedes Wort zu allen anderen Worten, jeder Satz zu allen anderen Sätzen, jeder Vers zu allen anderen Versen, jedes Kapitel zu allen anderen Kapiteln.

Jeder Versuch einen einzelnen Vers, ohne Bezug auf den gesamten Text, zu interpretieren ist problematisch, höchstens als anfängliche Arbeitshypothese angemessen. Dieses Verfahren kann nur kritiklos von dem eigenen Vorverständnis ausgehen und findet im Liber L nur die Bestätigung der eigenen **Vorurteile**.

Wer diesen typischen Interpretationsfehler vermeidet und das Liber L als Ganzes liest und versteht - wird auf der ersten Verständnisebene auf viele Widersprüche und **Paradoxa** stoßen, die mit einem einfachen Schwarz-Weiß-Denken nicht aufzulösen sind.

Das Liber L mit seinen Paradoxa verführt uns zum Fragen, zum Innehalten, zum **eigenen** multiperspektivischen **Denken** - das Charakteristikum des Neuen Äons und damit essentiell für das Heilige Buch des Neuen Äons.

Im Gespräch mit dem Liber L ...



Stell dir vor, du begegnest einem interessanten Menschen. Ihr kommt ins Gespräch und auf dein Nachfragen erzählt er dir von sich selbst, erzählt über sein Leben, sein Lieben, seine Erfahrungen und seine Überzeugungen. Du empfindest Sympathie, hörst zu, fragst nach, fühlst mit, erfährst weiteres, erblickst vielleicht neue Lebensmöglichkeiten und so wird dir dieser Mensch immer vertrauter, immer **wichtiger** - und letztlich zum Freund. Der Freund

sagt dir die Wahrheit über sich selbst und du kannst ihn weder verstehen noch Freund nennen, wenn du ihm nicht glaubst, was er dir sagt. Dein Freund ist **ehrlich!**

Ihr bleibt nicht stehen beim Reden, sondern unternimmt gemeinsam Taten, die du vorher nicht kanntest oder nicht getan hast. Gemeinsam macht ihr neue **Erfahrungen**, geht neue Wege, erstürmt fremde Gipfel und erweitert euer Leben. Wie?

**Aufeinander hören
Zueinander sprechen
Füreinander handeln**

Betrachte das Gespräch mit dem Liber L genauso: Ein Gespräch mit einem **Freund**, der dir von sich erzählt und aus dessen Lebenserfahrung du lernen kannst. In diesem Sinn ist das Liber L eine Offenbarung, die Selbstoffenbarung der Gottheit. In seinen eigenen Worten:

„Die Entschleierung der Gesellschaft des Himmels“.
LLL I. 2

Wenn du dich im Gespräch mit dem Liber L auf den Text einlässt, ihm offen zuhörst, dann ist das Liber L weder schwierig noch bleibt es geheimnisvoll - zumindest nicht mehr als jeder andere Mensch es ist. Schwierig und geheimnisvoll ist das Liber L nur, wenn du theoretisch herangehst und dein Verstehen nicht in deinem Leben praktisch umsetzt. Wenn du dein **Verstehen** Praxis werden lässt und mit dem Liber L neue Lebenserfahrungen sammelst, wirst du lernen das Liber L zu verstehen - und alles wird wie von allein geschehen!

Das bedeutet nicht, dass man das Liber L so verstehen kann, wie es einem gerade in den Kram passt. Das würdest du bei einem Gespräch mit einem Freund auch nicht tun. Du würdest versuchen zu verstehen, was er dir mitteilen will - und ihm nicht irgendetwas unterstellen. Wenn du dir nicht sicher bist, was dein Freund dir sagen wollte, wirst du nachfragen. Das ist mit **Gespräch** gemeint: nicht irgendeine Bedeutung zu unterstellen, sondern Fragen und das Liber L auch mal **ausreden** lassen.

Hinzu kommt, dass du über das Liber L direkt ins Gespräch mit den **Göttern des Neuen Äons** kommst. Bedenke, dass die Götter auf einem höheren Niveau als Menschen denken, fühlen und leben: Sie haben den besten Überblick und die größte Erfahrung. Sie sind, weil sie in uns sind, immer auf unserer Seite, aber, weil sie allgegenwärtig sind, immer auf der Seite des Ganzen. Sie machen dir Vorschläge, die **Entscheidung** triffst du allein.

Je bewusster wir das Wirken der Götter wahrnehmen, je klarer wir mit ihnen kommunizieren, je wichtiger sie uns sind, desto intensiver und harmonischer können wir mit den Göttern gemeinsam die **Zukunft** (die zukünftige Welt, die Zukunft der Welt, das Neue Äon, deinen nächsten Tag, dein Leben oder das nächste Jahrtausend) erschaffen. Die Zukunft, unser zukünftiges Leben als Individuum und als Menschheit, ist immer eine **gemeinsame Schöpfung** von Menschen (andere nichtgöttliche Wesen inbegriffen), Natur und Göttern. Die bewusste Kommunikation mit den Menschen ist den Göttern ein wichtiges Anliegen, denn die Beeinflussung auf einer vorbewussten Ebene - was die

Götter, weil sie in uns sind, immer schon tun - ist nicht annähernd so wirkungsvoll wie ein bewusst gestaltetes Miteinander.

Man kann sich das leicht vergegenwärtigen, wenn man die (unbewusste) **biologische Evolution** mit der **kulturellen Evolution** des Bewusstseins vergleicht. Die biologische Evolution braucht Jahrmillionen, um einige kleine Fortschritte zu erzielen. Die kulturelle Evolution hat in rund 4000 Jahren aus Bauern- und Nomadenvölkern eine hochtechnisierte Zivilisation geschaffen. Eine Zivilisation, die in einem einzigen Jahr mehr Neuerungen erfindet als die biologische Evolution in einer Million Jahren. Die kulturelle Evolution findet zwar über lange Zeiträume eher 'hinter dem Rücken' der Menschheit statt, Hegel sprach von "der List der Vernunft", dennoch sind die grundlegenden Ideen, z.B. die Idee des Individuums und die Idee der Freiheit, die vor etwa 2000 Jahren erfunden wurden, bewusste Schöpfungen - und als unbewusst artikulierte Ideen nicht einmal vorstellbar.

Natürlich, aus dem gleichen Grund - bewusst gestaltetes Miteinander - könnte die Kommunikation mit den Göttern den Menschen das wichtigste Anliegen sein. Für Menschen gibt es aber einen weiteren Grund: Nur wer die **Götter verstehen** lernt, kann sich **selbst verstehen** - denn Menschen und Götter sind untrennbar ineinander verwoben und lassen sich nicht auseinandertrennen. Das ist in gewisser Weise ähnlich der Tatsache, dass der Mensch nur durch Menschen zum Menschen wird, und somit untrennbar mit der Gesellschaft, in der er lebt, verwoben ist. Die Gesellschaft kann man distanzieren, z.B. indem man die Tür hinter sich schließt - gegen die Götter gibt es keine Türen, die man schließen kann, sie sind in uns.

Manche Menschen reagieren auf die Vorstellung, dass die Götter nicht nur außerhalb, sondern in ihnen sind, etwas verschreckt, sie fühlen sich in ihrer **Identität** bedroht. Das ist bei dem modernen Individualitätszwang verständlich, dennoch falsch. Menschen (andere nicht-göttliche Wesen inbegriffen) und Götter setzen sich gegenseitig voraus. Ohne die Götter kann es keine Menschen geben und ohne Menschen keine Götter. Der Kern jeder Individualität ist deshalb immer schon beides: **menschlich und göttlich**. Das ist von der ersten Sekunde des embryonalen Daseins so. Was ein Mensch dann im späteren Alter geworden ist, seine Individualität, ist eine gemeinsame Schöpfung von ihm und den Göttern.

Das, was der verschreckte Mensch gegen die Götter schützen will, seine **Individualität**, ist genau das, was er ohne die Götter nicht hätte und was es nicht mehr gäbe, könnte er sich vom göttlichen Einfluss abtrennen.

**Die Götter sind mit dir, in dir und Teil von dir.
Sie sind das Moment ewiger Größe im Fluss des Vergänglichen.
Somit ist in dir ein Moment ewiger und unvergänglicher Größe:
„Jeder Mann und jede Frau ist ein Stern.“**

Ein Gespräch mit dem Liber L muss nicht auf der **sprachlichen Ebene** stattfinden, es kann ein vorsprachlicher Austausch auf der Ebene von Gefühlen, Visionen und Empfindungen sein. Wichtig ist, dass man sich das Gespräch und den Ablauf so weit es geht, bewusst macht, nur dann kann die psychische Eigendynamik, welche die Stimme der Götter hörbar macht, einsetzen.

Zum Umgang mit dem Liber L

Manchen Menschen fällt es schwer mit dem Liber L zu reden, sie können sich keine Vorstellung davon machen, wie das gehen soll. In den meisten Fällen beruht diese Schwierigkeit darauf, dass das Liber L falsch gelesen wird. Wenn man das Liber L liest, um es einzuordnen - gefällt mir, gefällt mir nicht - oder irgendwo hinzustellen - satanistisch, humanistisch - kann es keinen Zugang zum Liber L geben. Wenn man das Liber L **erkundet**, dann erwächst eine innere Beziehung, aus der ein Gespräch werden kann.

Erkunden heißt beispielsweise:

- jeden Vers auf alle denkbaren Interpretationen zu befragen,
- Verse gegenüber zu stellen, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu sehen, und
- sich jedes Urteils - richtig, falsch, gut - zu enthalten, denn wer urteilt, erkundet nicht mehr.

Im Spiel der Interpretationen und Bedeutungen zeigt sich die **Spur** der lebendigen Götter.

Ein weiteres Problem entsteht auf der nächsten Ebene, der **direkten Kommunikation mit den Göttern**. Da die Götter in dir sind, hörst du sie nicht wie jemanden, der dich von außen anspricht. Die Kommunikation mit den Göttern hat in gewisser Weise die Qualität eines Selbstgesprächs. Was sie dir mitteilen, empfindest du anfangs wie deine eigenen Gedanken und kommst nicht auf die Idee, dass da jemand mit dir spricht. Mit etwas Übung lernt man jedoch zu unterscheiden. Beobachte still deine Gedanken: Wer denkt da?

Die Stimme der Gottheit hat eine Tönung, die als Kreativität, Neuheit und großartige Weite der **Horizonte** empfunden wird. Da sind Unterschwingungen intensiver Sympathie, ein Anhauch eines umfassenden Glücksgefühls und - irgendwie: **Wichtigkeit**. Diese Tönungen der Gedanken unterscheiden sich deutlich von dem Alltags- und Normaldenken.

Eine **Warnung** sei hier angebracht. In Esoterik- und Magierkreisen kann man oft Gespräche der folgenden Art erleben:

X, schaut Y eindringlich ernst in die Augen: „Ich bin Ra-Hoor-Khut.“

Y, interessiert: „Natürlich, das sind wir alle in gewisser Weise.“

X, aufgeregt: „Nein, nein, so meine ich das nicht. Ich allein bin der wahre Ra-Hoor-Khut.“

Y, freundlich-neutral: „Ach, ist ja interessant. Woher weißt du das?“

X, sinkt ein wenig zusammen: „Ja, ich weiß das. Erst vor kurzem habe ich die Erleuchtung erfahren. Spürst du es nicht?“

Y, immer noch freundlich: „Woran könnte ich denn bemerken, dass du Ra-Hoor-Khut bist?“

X, mit leiser Stimme: „Du weißt, dass ich Ra-Hoor-Khut bin. Vielleicht willst du es nur nicht wissen.“

Y, aufmerksam: „Was sollte ich denn deiner Meinung nach jetzt tun?“

X, ...

Die Götter verkünden keine Wahrheiten, die du dann der Welt zu verkünden hättest oder Aufträge, die dein Handeln rechtfertigen könnten. Sie zeigen dir Möglichkeiten, die **du**

interpretierst - die Verantwortung für dein Handeln trägst du allein: „Du hast kein Recht als **deinen** Willen zu tun.“

Beten, „**Liebe Nuit bitte, bitte ...**“ - lass es einfach. Die Götter werden es, sie können nicht anders, zur Kenntnis nehmen, aber sie werden sich nicht darum kümmern. Warum? Sie geben dir immer das Beste, mehr als du dir wünschen oder vorstellen kannst! Sie zeigen dir immer die optimale Möglichkeit zur Steigerung der Harmonie und Intensität deines Lebens und versuchen sogar dich davon zu überzeugen, diese Möglichkeit anzunehmen. Was willst du mehr? Aber nur du kannst die Taten vollbringen!

Dankbarkeit? Opfer? **Lobpreisungen**? Kannst du machen, nichts davon wird das Verhalten der Götter dir gegenüber ändern. Nuits Liebe zu dir ist bedingungslos, sie ist völlig unabhängig davon, was du denkst oder tust. Andererseits könntest du mit Dankbarkeit und Lobpreisungen vielleicht deine eigene Einstellung zu den Göttern verbessern und sie dadurch besser wahrnehmen. Wenn das so sein sollte, tu es!

Ein Liber L-Orakel mit der Frage: "**Was kann man tun, um die Götter besser zu hören**" ergab als Antwort: „atme nicht so tief - stirb!“ (Teil von II, 68). Das verweist auf Meditation. In tieferen Stadien der Meditation, auch z. B. beim autogenen Training erreichbar, wird der Atem extrem flach. Da der Inhalt der Meditation Leere sein sollte, also sich selbst zurücknehmen, passiv lauschen, könnte eine andere Interpretation sein: Nimm dich zurück, werde passiv. Das bestätigt recht genau die oben beschriebene Herangehensweise und sollte immer im Blick behalten werden: Wer redet, hört nicht!

Der wichtigste Leitfaden beim Umgang mit dem Liber L vel Legis ist jedoch: **Get real!** Was denkst und tust du wirklich? Welche Wirkungen hat das, was du denkst und tust, wirklich? Die genannten Stolperfallen und Probleme entstehen immer dann, wenn du theoretisch herangehst und dein Verstehen nicht in deinem Leben praktisch umsetzt. Wenn du dein Verstehen Realität werden lässt und mit dem Liber L neue Lebenserfahrungen sammelst, wirst du lernen das Liber L und dich selbst zu verstehen - und deinen Willen zu tun!

Im nächsten Studienabschnitt lernst du, wie du die Methode des Gesprächs mit dem Liber **L praktisch umsetzen** kannst.

Aufgabe

Wissensfragen:

- Was sind die Kennzeichen eines Gesprächs, sei es mit einem Freund oder dem Liber L vel Legis?
- Inwiefern ist das Gespräch mit den Göttern für die Gestaltung der Zukunft wichtig?
- Weshalb ist der Kern jeder Individualität immer schon menschlich und göttlich?
- Wo liegen Stolpersteine im Umgang mit dem Liber L und in welcher Richtung liegen Lösungen?

Dehnungsreihe

1. Woche

*Menschen haben keinen Körper, sondern sind ein Leib,
d.h. ein beseelter (sich selbst aus sich selbst bewegender) Körper
- und eben deshalb kein (rein physikalischer) Körper.
Aus dem Buch "NLP für Profis" von Inke Jochims*

Das Ziel dieser Dehnungsübungen ist, deinen Verspannungspanzer abzubauen und eine größere Beweglichkeit zu erlangen. Diese Reihe dehnt und lockert gezielt die Rücken- und Beinmuskulatur. Sie dient als Vorbereitung für den Sonnengruß, den du im nächsten Studienabschnitt kennen lernen wirst.

Übungsabfolge:

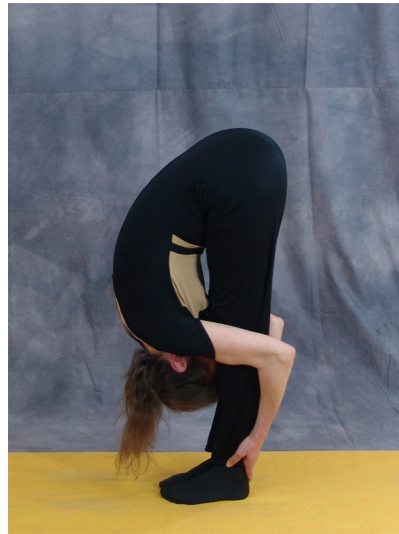
1. Kniekuss im Stehen
2. Umgekehrtes V
3. Erdengruß
4. Startstellung
5. Wadendehnung
6. Kobra
7. Savasana

Dauer: ca. 30 Minuten

1. Kniekuss im Stehen - Version 2

Durchführung

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße stehen dicht zusammen. Strecke deine Beine gerade, aber ohne sie ganz durchzudrücken. Die Arme hängen locker seitlich. Atme ruhig und locker in deinen Bauch.
- Beuge dich mit dem Oberkörper gerade **nach vorne**. Beuge dich dabei aus der Leiste. Wenn du mit geradem Rücken nicht weiterkommst, dann runde den Rücken nach vorne ab und ziele mit deinem **Kopf auf die Knie**.
- Lasse währenddessen deine Hände an der Rückseite deiner Beine herunter gleiten, vom Po bis zu den Fußgelenken.
- Bleibe in der Extremstellung und zähle langsam **bis 10**.
- Gehe dann wieder in die Ausgangsstellung zurück, indem du erst den Rücken wieder gerade streckst, und dann den Oberkörper wieder hebst. Die Hände gleiten wieder auf die Rückseite der Beine von unten nach oben.



Führe die Übung insgesamt **3-mal** durch. Danach gehe noch mal nach vorne in den Kniekuss und beginne von dort aus mit der nächsten Übung.

Wirkung

Die Rückenmuskulatur und die **Rückseite der Beine** werden gedehnt. Die gesamte Wirbelsäule wird gestreckt und die Blutzufuhr in Rumpf und Kopf wird erhöht.

Hinweise

Beim Vorbeugen schiebe den Bauch ein wenig vor und ziele mit dem **Bauch** auf deine Oberschenkel und mit der Stirn auf deine Knie. Lasse deine Beine auch dann gerade, wenn du nicht so weit nach unten kommst.

2. Umgekehrtes V

Durchführung

- Aus dem Kniekuss heraus lege deine Handflächen etwa einen Meter vor dir auf den Boden. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße. Halte den Kopf in einer Linie mit deinem Nacken.
- Gehe so weit vor, dass deine Hacken gerade noch den Boden berühren.
- Drücke nun deinen Rücken durch, bis deine Arme und dein Rücken **eine Linie** bilden. Sowohl Arme als auch Beine sind gestreckt, die Finger sind geschlossen und weisen nach vorne. Die Arme bilden - soweit es geht - mit dem Oberkörper eine Linie. In dieser Position bildet der Körper die Form des umgekehrten Buchstabens V.
- Bleibe in der Dehnung und zähle langsam **bis 20**. Atme dabei locker in den Bauch.

Wiederhole die Dehnung 3-mal. Setze dich zwischen den Wiederholungen kurz in den Drachensitz und atme ein paar mal tief in den Bauch. Nach der letzten Wiederholung gehe aus dem umgekehrten V direkt in den Erdengruß über.



Wirkung

Diese Übung dehnt die **Waden** und lockert den Schulterbereich. Die Blutzufuhr im Kopf wird erhöht.

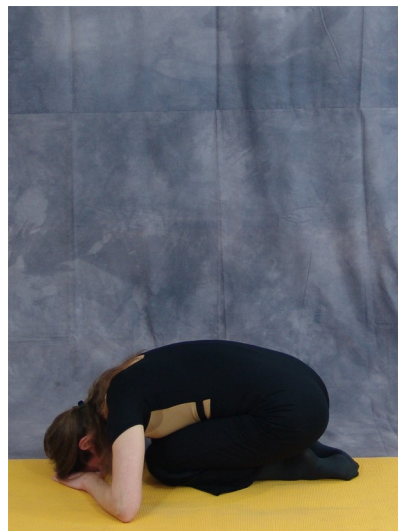
Hinweise

Wichtig bei dieser Stellung ist, den Kopf und die Schultern möglichst locker zu lassen und in den **Bauch zu atmen**. Wenn du mit den Hacken nicht auf den Boden kommst, dann lasse sie zunächst angehoben. Achte vorrangig darauf, dass die Arme und der Rücken gerade und die Beine **durchgestreckt** sind. Gehe dann nach und nach mit den Hacken immer weiter herunter, bis sie irgendwann auf dem Boden stehen.

3. Erdengruß

Durchführung

- Setze dich in den Drachensitz.
- Lehne dich mit dem Rumpf nach vorn und lege ihn auf deine Oberschenkel. Forme mit Daumen und Zeigefinger beider Hände ein Dreieck vor deinen Knien auf dem Boden und lege deine Stirn darauf.
- Lass deinen Körper in dieser Position ruhen und schwer werden. Spüre in deinen Körper und lockere alle Muskeln.
- Bleibe in dieser Stellung ca. 1 Minute lang. Atme dabei durch die Nase tief in den Bauch.



Wirkung

Dies ist eine Ruheposition zwischen anstrengenden Übungen. Der leichte Druck auf die Gedärme lässt das Blut aus diesem Bereich abfließen.

Hilfestellung

Wenn dein Po nicht auf den Hacken bleibt, wenn du nach vorne gehst, lege ein **Kissen** auf deine Hacken, auf dem du sitzt.

4. Startstellung

Durchführung

- Stelle dich auf die Knie. Stelle einen Fuß auf dem Boden vor dir auf. Der Winkel vom Bein sollte einen **rechten Winkel** bilden.
- Jetzt beuge deinen Rumpf nach vorn und platziere deine beiden Handflächen in Schulterbreite kurz vor deinen Füßen auf dem Boden. Die Finger zeigen nach vorne.

- Lege den Kopf weit in den Nacken und schaue geradeaus. Lasse dein Gesicht dabei locker.
- Verbleibe **10 Atemzüge** in der Stellung und nehme dann das Bein wieder nach vorne, so dass du wieder in dem Kniekuss stehst.

Wiederhole die Dehnung auf jeder Seite insgesamt **3-mal**.



Wirkung

Diese Übung streckt die Rückenwirbel und dehnt die Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel, die **Beinbeuger**. Durch den Druck des Oberkörpers auf den Oberschenkel werden die inneren Organe massiert und stimuliert.

Hinweise

Lasse deine Hände wenn möglich ganz auf dem Boden. Der Winkel vom Bein sollte in einem rechten Winkel bleiben. Atme während der Dehnung durch die Nase tief ein und aus.

5. Wadendehnung

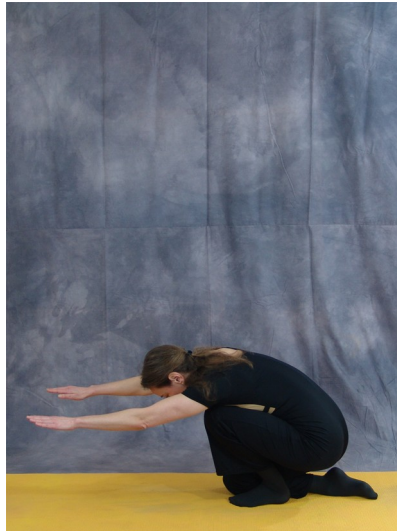
Diese Übung ist dir aus der Bioenergetik als "Fußgelenkstellung" bekannt.

Durchführung

- Aus dem Kniestand stelle deinen **linken Fuß** neben den rechten Unterschenkel auf den Boden. Der Fuß steht etwa 10 - 20 cm hinter dem rechten Knie auf dem Boden.
- Verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß, indem du, falls nötig, das rechte Knie zur Seite bewegst.
- Halte dein Gewicht auf dem Fußballen, indem du zum Ausbalancieren die Arme nach vorn streckst.

- Lehne dich dann auf deinen Oberschenkel und verstärke so die Dehnung im linken Unterschenkel. Die linke Ferse soll möglichst nicht vom Boden abheben.
- Halte die Stellung und zähle langsam **bis 20**, dann wechsele die Seite und führe die Dehnung mit dem rechten Bein durch.

Führe die Übung insgesamt auf jeder Seite **3-mal** durch.



Wirkung

Verspannungen in den Fußgelenken verhindern häufig die **Empfindung** in den Füßen. Dem kann durch eine Lockerung der Fußgelenke entgegengewirkt werden. Zusätzlich wird der untere Teil der Wade gedehnt.

Hinweise

Achte darauf, die Wade und den Oberkörper **locker** zu lassen, während du die Dehnung durchführst. Versuche, die Verspannungen in den Fußgelenken zu spüren und sie bei jeder Ausatmung ein wenig zu lockern.

6. Kobra

Durchführung

- Lege dich auf den Bauch mit dem Kopf so weit wie möglich zur Seite gedreht. Die Arme liegen locker seitlich mit den Handflächen nach oben. Atme einige Male tief ein und aus. (Bild 1)
- Richte jetzt deinen Kopf geradeaus und stelle deine Hände in **Schulterhöhe**, eng am Körper, auf dem Boden auf. Die Finger zeigen dabei nach vorne und die Ellenbogen Richtung Füße. (Bild 2.)
- Stütze dich auf die Hände und hebe deinen Oberkörper hoch und beuge dich nach hinten. Dein Becken bleibt auf dem Boden, deine **Schultern** sind **locker** und der Hals lang. Lege, wenn möglich, den Kopf in den Nacken. (Bild 3)

- Zähle langsam **bis 10** in der Extremstellung. Atme dabei durch die Nase ein und aus.
- Gehe langsam zurück aus der Stellung und lege dich auf den Bauch mit dem Kopf zur Seite. Atme wieder einige Male tief in den Bauch.

Wiederhole die Übung insgesamt 3-mal.



Wirkung

Die Hals-, Brust- und Bauchmuskeln werden gedehnt, die Rückenmuskeln gekräftigt. Durch die starke Beugung wird die Wirbelsäule **elastisch** und von übermäßigem Druck entlastet.

Hinweise

Lasse während der Kobra Füße, Po, Beine und den unteren Rücken locker. Strecke das Brustbein so weit wie möglich nach oben. Gehe nur so weit nach oben, dass dein **Becken** auf der Boden bleibt.

7. Savasana

Dies ist die klassische Ruhestellung im Yoga. Auch für Meditationen ist diese Stellung geeignet, wenn du dabei wach und konzentriert bleibst.

Durchführung

- Lege dich auf den Rücken. Strecke deinen Nacken lang.
- Winkle die Arme leicht neben deinem Körper an. Die Handflächen liegen dabei auf dem Boden, so dass die Fingerspitzen die Beine fast berühren. Die Finger sind locker ausgestreckt und geschlossen.
- Strecke deine Beine gerade aus, die Fersen liegen dabei zusammen. Lass dann deine Beine locker auseinander fallen.
- Atme tief in den Bauch. Lasse bei jeder Ausatmung immer mehr locker. Bleibe etwa **3 Minuten** in dieser Stellung.



Wirkung

Diese Übung unterstützt die Gesamtlockerung des Körpers und verstärkt die Empfindung für den eigenen Körper.

Hinweise

Decke dich zu, falls es an deinem Übungsort zu kalt ist und du länger im Savasana liegen willst. Bleibe während des Asanas mit deiner gesamten Aufmerksamkeit bei deiner **Empfindung**, also bei dem, was du in deinem Körper spürst.

Aufgabe

- **Mindestübungszeit:** 3-mal wöchentlich 30 min.
- **Wünschenswerte Übungszeit:** 5-mal wöchentlich 30 - 45 min.
- **Optimale Übungszeit:** 7-mal wöchentlich 30 - 45 min.

Notiere die Übungszeiten und besondere Beobachtungen in deinem Tagebuch.

Der Vierfältige Atem

Einfache Form

"Und je freier man atmet, je mehr lebt man."

Theodor Fontane

Der Vierfältige Atem ist eine bewusst gelenkte Atem-Meditation. Das Gemüt wird ausgeglichen, die Gedanken beruhigt und deine Lebenskraft erhöht.

Gelenkte Atem-Meditationen sind ein grundlegendes Element im magischen Übungsprogramm. Die Resultate sind aber auch im alltäglichen Leben von großem Wert. Diese Übungen fördern und erhalten einen gesunden und leistungsfähigen Körper und sind unschätzbar für das emotionale Wohlbefinden.



Atem-Meditation im Test

In wissenschaftlichen Studien wurden EEG-Messungen vor und nach kontrollierten Atem-Meditationen vorgenommen. Im Gehirn findet eine rhythmische, elektrische Aktivität statt, die sogenannten Gehirnwellen. Deren Messung durch Elektroden auf dem Kopf wird Elektroenzephalografie genannt, kurz EEG. Der Zweck dieser Untersuchungen bestand darin, die Hypothese zu überprüfen, dass diese Atemübungen das Gleichgewicht beider Gehirnhälften verbessern. Tatsächlich glichen sich die Werte beider Gehirnhälften an. Die Alphawerte der linken Gehirnhälfte, oder umgekehrt, nahmen zu. Erstaunlicherweise nahmen gleichzeitig auch die Betawellen zu. Erstaunlich deshalb, da normalerweise ein Anstieg an Betawellen eine Verminderung von Alphawellen mit sich führt. So wirst du zugleich aktiver, wacher und entspannter. Diese Veränderungen kamen in den Bereichen des Gehirns vor, die mit dem limbischen System eng verbunden sind. Dieses limbische System ist mit dem Verarbeiten unserer **Emotionen** und Triebe und unseren intellektuellen Leistungen verknüpft.

Eines der Resultate kontrollierter Atemübungen ist ein **ausgeglichenes Gemüt**. Derjenige ist fest in sich verwurzelt und durch fast nichts aus der Fassung zu bringen.

Vorgehen

Du beginnst mit einer **einfachen Form des Vierfältigen Atems**. Später wirst du zur vollständigen Form des Vierfältigen Atems übergehen. Diese Form zu atmen, eignet sich sehr gut als Einstieg für weitere Atemtechniken wie Pranayama.

Flaschenatmung

Beim Vierfältigen Atem atmest du in Bauch und Brust. Lasse dabei die Luft wie folgt ein- und ausströmen.

Wenn du ausatmest, leere zuerst die Brust und dann den Bauch.

Beim Einatmen verfähre genau anders herum.

Atme zuerst in den Bauch, anschließend in die Brust.

Der Bauch wölbt sich beim Einatmen nach außen, dann die unteren Rippen, zuletzt die Brust.

Anhalten der Luft

Der Vierfältige Atem beinhaltet ein Anhalten der Luft. Viele Menschen versuchen die Luft durch ein Verschließen der Kehle und des Nasendurchgangs zu erreichen. Wird wieder ausgeatmet, erfolgt dann ein kleiner Ruck, der die Kehle und die Nase wieder öffnet. Diese Form des Anhaltens darf auf keinen Fall praktiziert werden, denn dadurch wird der Energiefluss und die Blutzufuhr zwischen Kopf und Rumpf blockiert.

Halte die Luft wie folgt an: Lasse den Atem wie in der Flaschenatmung beschrieben einströmen. Ist die Lunge gefüllt und der Bauch und die Brust gedehnt, halte die Brust und Bauch im gedehnten Zustand. **Dieses Halten geschieht mittels Brust- und Bauchmuskulatur und dem Zwerchfell**. Die Kehle bleibt dabei offen, überschüssige Luft könnte ausströmen. Es gibt keine Sperre in Hals, Nase oder Mund.

Durchführung des Vierfältigen Atems - einfache Form

Begib dich in dein Asana und warte einige Augenblicke, bis du ruhig bist. Dann atme wie folgt:

1. Lasse die Luft langsam ausströmen. Zähle internal "eins - zwei - drei - vier".
2. Halte die Lungen im ausgeatmeten Zustand und zähle "eins - zwei".
3. Atme langsam ein. Zähle dabei "eins - zwei - drei - vier".
4. Halte die Luft an. Zähle dabei "eins - zwei".

Atme gleichmäßig und fließend ein und aus.

Achte auf sanfte Übergänge zwischen Anhalten und Ein- und Ausatmen.

Atme immer ruhiger und zähle so gleichmäßig wie möglich.

Achte auf ein gut gelüftetes Zimmer.

Dein **Meditationsobjekt**, also das Objekt, worauf du dich konzentrierst, ist der Atem.

Ziel der Meditation

Du kannst den Vierfältigen Atem während der Meditationszeit gleichmäßig und flüssig durchführen. Vielleicht kannst du auch deine Meditationszeiten langsam bis zu einer Stunde steigern?

Checkliste

- Formuliere eine Absicht/Ziel für die kommende Meditation und schreibe es auf.
- Drehe und schüttele deine Gelenke an Füßen und Beinen, damit sie warm werden.
- Stelle dir einen Wecker.
- Begib dich in dein Asana und schließe deine Augen.
- Wenn du ruhig und locker bist, sage dir internal, dass du jetzt mit deiner Meditation beginnst. Nimm das Mudra ein.
- Dann beginne mit der Atemmeditation.
- Am Ende der Meditation sage dir internal, dass du jetzt deine Meditation beendest.
- Zurücknehmen und ganzen Körper kurz anspannen.
- Schreibe deine Erfahrungen in dein Tagebuch.

Aufgabe

- **Mindestübungszeit:** 4-mal pro Woche 15 min.
- **Wünschenswerte Übungszeit:** 1-mal täglich 15 - 20 min.
- **Optimale Übungszeit:** 3-mal täglich 15 - 20 min. oder 1-mal täglich 1 Std.

Notiere deine Ergebnisse in dein Tagebuch.

Bewusstheit - Bauchatemzüge zählen

*Lernen Sie den Augenblick begreifen!
Das Bewusstsein ist die höchste Lust des Lebens.*
Richard Dehmel

Bewusstheit ist umfassend, sie bezieht sich auf alles, was du bist. Bewusstheit ist grundlegend, ohne sie funktioniert keine andere Technik. Bewusstheit ist ständig, denn sie bezieht jede Situation mit ein. Um Bewusstheit zu üben, beginnst du mit einfachen, kurzen Übungen, die nach und nach gesteigert werden. Die erste Bewusstheitsübung ist das Zählen der Atemzüge.



Jede Form von Automatismus im Denken und Verhalten ist ein Symptom von Unbewusstheit. Ein Vorurteil gegenüber etwas, sei es negativ oder positiv, ist kein geprüftes Urteil, sondern eine Einstellung, welche wir automatisch ablaufen lassen. Ein **Vorurteil** ist etwas, das wir uns nicht bewusst gemacht haben, etwas das wir durch unsere Konditionierungen als „so ist es“ betrachten.

Ein Mehr an Bewusstheit heißt damit auch, die eigene Einstellung und das eigene Verhalten zu **beobachten**, zu reflektieren und gegebenenfalls

zu verändern, sprich sich selbst zu gestalten. Doch dazu muss man sich erst einmal selbst mitbekommen. Deine Bewusstheit ist entscheidend, ob du wach durch dein Leben gehst oder nicht: Get real!

Bewusstheit heißt, sich selbst gewahr zu sein. Dich selbst in deinem Tun und Handeln, in deinen Gedanken und Entscheidungen zu beobachten. Üblicherweise reagieren die meisten Menschen **automatisch** auf das, was kommt, auf die Anforderungen, die Erwartungen, alles, was uns von "außen" entgegen tritt. Macht uns jemand an, ärgern wir uns, lacht uns jemand an, fühlen wir uns gut und lachen zurück. Es gibt so viele Situationen im Leben, an einem Tag, die wir gar nicht bewusst mitbekommen, weil wir mit unseren Gedanken abwesend sind oder uns in irgendwelchen emotionalen Ups and Downs befinden.

Bewusstheit und Meditation beeinflussen sich gegenseitig. In der **Meditation** übst du Bewusstheit und dein Grad an Alltagsbewusstheit ist die Basis für deine Meditation. Die **Alltagsbewusstheit** ist die Basis, von der aus du in deine Meditation startest. Umso bewusster du im Alltag bist, um so besser gelingen die Meditationen. Bewusstheit sollte aber nicht nur in der Meditation auftreten, sondern in jedem Moment deines Lebens, wir nennen dies Alltagsbewusstheit. Doch das muss geübt werden. Die hier anschließende Übung hilft dir, erste Erfahrungen mit deiner Alltagsbewusstheit zu machen.

Um Bewusstheit zu üben, beginnen wir mit einfachen, kurzen Übungen, die nach und nach gesteigert werden. Wie in allen anderen Bereichen eines thelemischen Lebens reicht es

natürlich nicht, über Bewusstheit zu lesen - man muss Bewusstheit selber erleben. Und das Verwickelte an Bewusstheit ist, dass du diese nur ausführst, wenn du bewusst bist. Wenn du an etwas anderes denkst, abschweifst oder träumst, bist du nicht mehr bewusst. Bist du aber bewusst, wird dein Leben immer bunter und interessanter.

Beginne mit einer kurzen Übung. Diese Übung kostet dich keine extra Zeit, denn Alltagsbewusstheit übst du während deines Alltags.

Übungsbeschreibung

Die Bewusstheit ist bei dieser Übung auf deine Bauchdecke gerichtet. Du beobachtest, wie sich deine **Bauchdecke** beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Damit du bei dieser Übung mitbekommst, ob du bewusst bist, zähle deine Atemzüge mit. Ausatmung und Einatmung zählen als ein Atemzug.

Übe das Zählen deiner Atemzüge während einfacher Tätigkeiten, die etwa **10 - 15 Minuten** dauern. Hier eignen sich Abwaschen, Staubsaugen, Einkaufen, Duschen. Tätigkeiten, in denen du noch nicht mit Sprache in Form von Schrift oder gesprochenen Wort konfrontiert bist.

Stellst du während der Übung fest, dass du vergessen hast zu zählen, beginne wieder von vorne bei eins.

Schreibe dir nach der Übungszeit die jeweilige Tätigkeit und die höchste Zahl der Atemzüge in dein Tagebuch, die du bei dieser Tätigkeit erreicht hast. Also die höchste Zahl, wenn du mehrmals von vorne begonnen hast.

Hast du durchgängig gezählt, dürftest du bei 15 min. üben etwa bis 220 gezählt haben. Der Mensch atmet etwa 12 - 18 Mal in einer Minute ein und aus.

Wenn du während einfacher Tätigkeiten gut mit der Übung zurecht kommst, kannst du die Atemzüge auch während schwererer Tätigkeiten üben, während du telefonierst o.ä., und die Übungszeiten steigern.

Dein Übungsziel

Angestrebtes Ziel der Übung ist es, dass du während einer Tätigkeit für 15 min. durchgehend bewusst bist.

Je häufiger du sie ausübst, desto schneller wirst du Erfolge erlangen. Dies ist zwar immer so, aber bezüglich Bewusstheitsübungen kann es nicht häufig genug betont werden. Bewusstheitsübungen sind subtil, zeitigen anfangs oft fast unmerkliche, aber dennoch auf Sicht durchschlagende Wirkungen.

Hilfsmittel

Wenn du längere Zeiten üben oder dich während des Tages immer mal wieder an die Übung erinnern willst, ist es sehr hilfreich, möglichst auffällige **Erinnerungsstützen** zu verwenden. Dazu eignen sich:

Zettel oder Schilder, die du in der ganzen Wohnung an auffälligen Stellen, die du oft im Verlauf des Tages siehst, aufhängst. Pflastere deine Wohnung regelrecht voll mit solchen Schildern!

Ein **Ring** oder ein **Armreif**, den du dir speziell zu diesem Zweck anfertigst oder kaufst. Jedes Mal, wenn du das Schmuckstück anlegst und betrachtest, sollte dir dies eine Aufforderung sein, bewusst zu sein. Trage es daher zunächst nur während deiner Bewusstheitsübungen. Behandle dieses Schmuckstück entsprechend heilig.

Ein **Zeichen**, das du dir mit einem Filzstift auf die Hände oder Handgelenke malst. Die Handoberflächen eignen sich am besten, weil du sie am häufigsten siehst.

Aufgabe

- **Mindestübungszeit:** 5-mal pro Woche 10 - 20 min.
- **Wünschenswerte Übungszeit:** 1-mal täglich 10 - 20 min.
- **Optimale Übungszeit:** 3-mal täglich 10 - 20 min.

Notiere deine Ergebnisse in dein Tagebuch.
Führe die Übung 4 Wochen lang durch.

Bis zum nächsten Studienabschnitt ...

... führe bitte deine Ankh-Mar-Praxis fort

*„Bei jedem Atemzug stehen wir vor der Wahl,
das Leben zu umarmen oder auf das Glück zu warten.“*
Andreas Tenzer

Für deine Selbsterschaffung, Bewusstheit und Lockerheit ist Kontinuität im Bereich **Leiberfahrungen** und **Meditation** essentiell. Achte darauf, dass du auch in der Zwischenzeit bis zum nächsten Studienabschnitt die Übungen in diesen Bereichen regelmäßig durchführst und Notizen in deinem Tagebuch machst.

Nutze die Zeit bis zum nächsten Studienabschnitt auch, um ein oder mehrere Gespräche mit dem **Liber Legis** zu führen oder experimentiere mit Tagesorakeln, die dir beispielsweise ein Motto für den Tag geben können.

Ein Lesetipp

"Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin", von Idries Shah
Geschichten mit doppeltem und dreifachem Boden vom großen Meister der
hintergründigen Spiritualität

Amazon-Link:

http://www.amazon.de/fabelhaften-Heldentaten-weisen-Narren-Nasrudin/dp/3451052083/ref=sr_1_3?ie=UTF8&qid=1232622967&sr=8-3