
2. Wie wir beginnen – Magische Grundschule

„Glück entsteht durch das Zähmen des Bewusstseins.“ Dalai Lama

Es bedarf einer Reihe von persönlichen Voraussetzungen, damit das magische Bemühen von Erfolg gekrönt ist. Als Kinder hatten wir viele dieser Voraussetzungen noch, z. B. hörten wir noch zu, wenn jemand uns Geschichten erzählte, die phantastisch klangen. Wir empfanden spontan Sympathie oder auch Abneigung schon beim ersten Kontakt mit einem Menschen. Unsere Welt der Emotionen war noch im Original vorhanden und noch nicht durch Mode, Zeitgeist, Medien und Gruppenzwänge nivelliert. Wir beherrschten die Fähigkeit zur Konzentration auf ein einziges Ding, alles andere um uns herum spielte keine Rolle mehr. Wir atmeten richtig und waren fast ständig in Bewegung. Und wenn wir müde waren, schliefen wir tief und fest, Lärm oder das Gerede der Erwachsenen störten uns nicht. Die mobilen Tiefschlaf-Verhinderungsgeräte unserer Tage warteten noch auf ihre Erfindung. Depressionen hoben wir uns für später auf. Wenn Du ehrlich zu Dir selber bist, musst Du gestehen, dass davon leider nicht mehr viel übrig geblieben ist. Aller guten Absichten zum Trotz ist es Eltern, Kindergärten, Schulen, Hochschulen und Kirchen nicht gelungen, das starke und unverwechselbare Individuum, also Deine ureigenste Persönlichkeit, in den ersten Lebensjahren erworben, zu erhalten. Der Prozess der Angleichung und Anpassung wird dabei häufig über das erforderliche Maß hinaus übertrieben. Man nennt es „gesellschaftskonformes Verhalten“. Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich betonen, dass ohne Erziehung kein gesellschaftstaugliches Verhalten möglich ist. Was jedoch häufig zu kurz kommt, ist die Individualität des Heranwachsenden, die nicht selten als Störung empfunden und deshalb eingeebnet wird. Gerade der Erhalt der Originalität eines jungen Menschen, die sich bereits in den ersten Lebensjahren abzeichnet, würde unserer Gesellschaft ungemein guttun. Für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit bleibt aber nicht mehr viel Raum. Wir werden uns gleich zu Beginn unserer magischen Ausbildung wieder erinnern müssen an fundamentale Automatismen, das heißt, wir müssen sie uns erneut aneignen. Du wirst staunen, wie rasch das gehen kann. Es ist wie Radfahren, man verlernt es nie! Die beste Lernmethode ist, einem Kind beim Spielen oder beim Atmen zuzusehen. Höchste Konzentration auf einen Schwerpunkt, ungetrübte Neugier, unverfälschte Selbstbehauptung und – für unsere magischen Zwecke absolut notwendig – eine vorbildliche Atemtechnik.

2.1 Lerne wieder richtig zu atmen

„Wenn Du den Erfolg so willst, wie die Luft zum Atmen, dann wirst Du Erfolg haben.“ Eric Thomas

Über Atemtechniken ist schon viel geschrieben worden. Würden wir allen diesen Ratgebern Beachtung schenken, wäre das für unsere Zwecke nicht zielführend. Atmen im magischen Sinne bedeutet:

- Harmonisierung Deiner Befindlichkeit
- Zuführung von Lebensenergie (Chi)
- Vorbereitung von Bewusstseinsstufen
- Schulung des absoluten Willens
- Konzentrationstraining

Beobachte ein Kind beim Atmen! Du kannst unschwer erkennen, dass sich nur die Bauchdecke bewegt. Und nun sieh einem Erwachsenen beim Atmen zu. Es wölbt sich die Brust, vielleicht heben sich die Schultern, der gesamte Atmungsvorgang gestaltet sich oberflächlich und meist viel zu hastig. Den Unterschied in ihrer Wirkungsweise wirst Du gleich selber am eigenen Leib verspüren.

X 1a Atme in aufrecht stehender Haltung tief ein und fülle Deine Lungen, wie Du es gewohnt bist. Atme wieder aus. Nun atmest Du erneut ein, aber diesmal achtest Du darauf, dass sich zuerst der untere Teil der Lungenflügel füllt und nach und nach auch der obere Teil. Wiederhole diesen Atemzug mindestens zehnmal. Dein Körper wölbt sich bei dieser Atmung in der Leibesmitte und nicht auf Höhe der Brust. Es sieht zwar unsportlich aus, ist aber wesentlich bekömmlicher und gesünder, denn auf diese Weise wird dem Körper mehr Sauerstoff zugeführt. Dies kann die Ursache dafür sein, dass Dich nach einigen Atemzügen leichter Schwindel befällt. Keine Sorge, das wird sich geben!

Du hast sicher bemerkt, dass Dein Augenmerk dem Einatmen galt. In vielen Ratgebern wird dieses tiefe Einatmen empfohlen. Diese Technik mag beim Langstreckentauchen nützlich sein, für unsere Zwecke gilt es umzudenken. Versuch es gleich selber:

Atme wieder in stehender Haltung aus und atme weiter aus und zwar so lange, wie sich noch Restluft in den Lungen befindet. Wenn keine Ausatmung mehr möglich ist, wird sich das Einatmen wie von selbst erledigen. Unser bewusstes Atmen beginnt also beim Ausatmen. Einatmen ist nun eine konsequente Folge völligen Ausatmens. Versuche zum Vergleich die Einatmung zu forcieren, nimm also einen tiefen Atemzug, dass sich Bauchdecke und Brust dehnen und die Schultern sich heben. Spürst Du die Verspannung? Spürst Du die Anstrengung? Atmen soll entspannend und harmonisierend auf Körper und Geist wirken. Und nun kehre zurück zur bewussten Ausatmung und zwar so lange, bis sich das Bedürfnis des Einatmens bemerkbar macht, also ohne zu übertreiben. Wiederhole diese Atemtechnik einige Minuten und Du wirst die wohltuende Wirkung verspüren. Dein Blutdruck wird sich harmonisieren und die Pulsfrequenz geht zurück. Übe diese Atmung, wann immer sich Gelegenheit bietet, im Wartezimmer des Arztes, im Sessel eines Skilifts, während der Wartezeit auf den Bus, im Auto auf einer relativ stressarmen Überlandfahrt, vor dem Fernseher usw. Du wirst die harmonisierende Wirkung dieser Atemtechnik bald nicht mehr missen wollen und sie wird Dir zur Gewohnheit. Wir nennen sie Zwerchfell-Atmung.

X 1b Wer nach etwa vier Wochen sich an diese Atemtechnik gewöhnt hat, sollte bereit sein, einen Schritt weiterzugehen. War bisher nur die Rede vom Atmen im Alltag, so wenden wir uns jetzt einer Technik zu, die bereits magischen Charakter trägt und auch magische Absichten verfolgt. Atme weiter ein und aus wie im vorherigen Absatz beschrieben. Du verbindest jedoch das Ausatmen mit der Vorstellung, dass ein weißer Energiestrom ausgehend vom Hirn-Chakra in einem Bogen hinab zum Sexual-Chakra fließt. Während des Einatmens strömt umgekehrt ein Energiestrom vom Sexual-Chakra zum Hirn-Chakra (auch Kronen-Chakra). Die Energie aus diesem Strom sammelst Du imaginär im Gehirn, hältst für drei Sekunden zwanglos den Atem an, während Du die gesammelte Energie bei angehaltenem Atem rasch in einer Welle nach unten in den ganzen Körper strömen lässt, verbunden mit der Vorstellung von Frische und Gesundheit. Die Wirkung dieser sehr intensiven Kombination von Imaginations- und Atemübung verspürst Du nach einigen Wochen, vorausgesetzt, Du übst jeden Tag 5 bis 10 Minuten. Die Wirkung wird bei jedem Leser geringfügig anders sein. Durch diesen Austausch der Kräfte werden Deine Nervenzentren belebt, was sich in einem raschen Anstieg Deiner geistigen Kräfte bemerkbar macht. Im Übrigen bewirkt die Atemtechnik eine Reihe von Nebeneffekten wie Beruhigung von Pulsfrequenz und Blutdruck, allgemeines Wohlbefinden und unerschütterliche Ruhe. Empfinde diese Übung nicht als sinnlos, denn sie ist Bedingung für den sich anbahnenden Wandel, der fortschreitenden Angleichung zwischen „Oben“ und „Unten“, also zwischen Deinem materiellen Körper und Deinen höheren Körpern. Diese Atemtechnik werden wir im Laufe des Lehrgangs noch mehrmals verwenden. Wir bezeichnen sie als „Kreislauftmung“. Wir werden im Laufe dieses Lehrgangs mehrmals den Zustand des Normalbewusstseins verlassen und in einen anderen Modus, zum Beispiel in die „bewusste Trance“ wechseln müssen. Dieser Umstieg gelingt umso leichter, je routinierter wir im Umgang mit einer Atemtechnik sind, die wir „Zwerchfell-Atmung“ genannt haben. Übe Dich in der Anwendung dieser Methode in jedem Falle, damit sie Dir geläufig wird und nicht erst dann, wenn Du sie gerade brauchst.

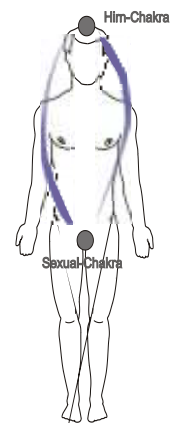


Abb. 1

X 2

Sondertechnik „Erweiterte Zwerchfell-Atmung“: Atme tief und vollständig aus, allerdings

ohne zu verkrampfen. Atme nun langsam wieder ein, bis der untere Teil der Lungenflügel gefüllt ist. Es wölbt sich beim Einatmen zunächst nur der Bauch, gegen Ende der Einatmung ganz leicht auch die Brust. Nun hältst Du den Atem an, drückst den Atem aus dem Bauchraum hoch in Brusthöhe und wieder zurück. Diesen Rhythmus wiederholst Du noch zweimal. Jeden Tag erweiterst Du die Technik um einen kompletten Atemzug, bis Du es auf maximal jeweils zehn Ein- und Ausatmungen geschafft hast.

2.2 Braucht Magie Hilfsmittel?

Magische Hilfsmittel sind besonders in der Anfangs- und Lernphase hilfreich. Der fortgeschrittene Magier verwendet sie seltener und oft auch dann nur aus dem einen Grund, weil er sich an deren Gebrauch gewöhnt hat. Alles, was wir an Gerätschaften brauchen, sind unsere ausgebildeten Fähigkeiten. Und diese tragen wir in uns. Das hat eine Menge Vorteile: sie können nicht verloren gehen, sie stehen uns an jedem beliebigen Ort und zu jeder beliebigen Zeit zur Verfügung, wir können ihren Gebrauch nach Belieben perfektionieren. Aber es würde etwas Wichtiges fehlen, wenn wir über Magie sprechen und die „Gebrauchsanweisung“ für den Zauberstab unterschlagen. Wir wollen zwar im Rahmen dieser Lektionen im Wesentlichen auf magische Rituale verzichten, aber grundlegende Anweisungen zur durchaus effektiven Verwendung magischer Werkzeuge dürfen nicht fehlen. Wir beschränken uns dabei auf den Einsatz von Stab, Kelch, Schwert und Scheibe, also auf die klassischen Symbole schlechthin. Was den Wert der Benutzung dieser Werkzeuge gerade für den Anfänger darstellen kann, liegt auf der Hand. Sie erleichtert das analoge Denken, also das Denken in Symbolen und Entsprechungen, das besonders im Anfangsstadium des magischen Studiums eine enorme Erleichterung sein kann. Zudem sind diese Werkzeuge eine wertvolle Unterstützung für denjenigen Magie-Schüler, der Schwierigkeiten im bloßen Visualisieren hat. Der mehr haptisch Begabte nimmt diese Hilfsmittel dankbar an und erzielt mit ihnen ähnliche Erfolge. Mit der „Magie der leeren Hand“ können gerade im Anfangsstadium die meisten Magie-Schüler nur wenig anfangen. Mit einem magischen Stab in der Hand ist es eben wesentlich plausibler und in der Vorstellung überzeugender, meinen zielgerichteten Willen auf ein Objekt oder einen Menschen zu übertragen, als mit dem bloßen Zeigefinger. Und real sichtbares Wasser in einem magischen Kelch ist in der Vorstellung eben besser geeignet zur Aufnahme von Wünschen, Absichten oder Zielvorstellungen als der lediglich visualisierte Kelch.

2.2.1 Magische Werkzeuge

Die magischen Hilfsmittel sind nichts anderes als Verstärker von Impulsen, also Emanationen der Kraft und des Willens, ausgehend von einer Willens- bzw. Kraftquelle. Bevor wir uns mit ihrer Verwendung befassen, ist es hilfreich, uns mit ihrer Natur sowie mit ihren Eigenschaften vertraut zu machen. Nachstehende Übersicht bringt uns diesem Ziel näher: