

Evolution

des involvierten Göttlichen im Menschen

Transformation

des physischen Körpers

und Erfahrbarer Atem

**Erfahrungen, Erkenntnisse und Visionen
auf der Grundlage der Arbeiten von
Sri Aurobindo, Mirra Alfassa
und Ilse Middendorf**

Erste Veröffentlichung im Internet
am 15. August 2001 unter

www.TransformationundAtem.de

Helge Langguth

Kopien im Eigenverlag, Beerfelden 2001

Letzte Aktualisierung: 22.03.2002

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1.0 Wozu diese Veröffentlichung? – Eine Einleitung	5
2.0 Einführung in die Thematik	8
2.1 Sri Aurobindo und Mirra Alfassa Zur Person – Ihre Ziele – Ihre Lehre	9
2.2 Ilse Middendorf - Ihre Person – Der Erfahrbare Atem	19
2.3 Die für das Thema wesentlichen Bücher	23
2.4 Stationen meiner Beschäftigung mit Yoga und Evolution	24
3.0 Evolution, Transformation und Erfahrbarer Atem	26
3.1 Die wichtigsten Stationen der bisherigen Erfahrungen des supramentalen Bewusstseins und das des „Übermenschen“ durch Mirra Alfassa	28
3.2 Die Frage des „wie“ der Einung von physischem und subtilphysischem Körper	35
3.3 Vielfältige Verflechtungen und Hinweise auf die Bedeutung des Erfahrbar. Atems in Hinblick auf das Ziel Mirra Alfassas	40
3.3.1 Ilse Middendorfs Auftrag	40
3.3.2 Meine Erfahrung der Kundalini kraft	40
3.3.3 Cornelis Veenings Verbindung zu Mirra Alfassa	40
3.3.4 Ein neues Körperbewusstsein – der „neue Atem“ mein Schlüsselerlebnis vom Oktober 1972	41
3.3.5 Die „goldene Erde“ – meine Erfahrung des involvierten Göttlichen in der Materie (September 1975)	43
3.4 Die Arbeit am physischen Körper – Berichte Mirra Alfassas über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse der Jahre 1950 bis 1973	44
3.4.1 Die erforderlichen Fähigkeiten und Eigenschaften des Körpers: Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit	52
3.4.2 Über die Notwendigkeit des Schweigens von Mental und Vital bei der Arbeit am und mit dem physischen Körper	54
3.5 Übereinstimmung in der Methodik Mirra Alfassa (den Körper zu transformieren) und dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf	57
3.5.1 Die entwickelbaren Fähigkeiten und Eigenschaften des Körpers: Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit	60
3.5.2 Weitere Gemeinsamkeiten in der Methodik	62

3.6	Die erforderliche praktische Arbeit	64
3.6.1	Die Läuterung des physischen Körpers	65
3.6.2	Übungsvorschlag zur Einung mit dem Körper der Zwischenstufe	68
3.6.3	Erfahrungsaustausch	71
3.6.4	Angebote von Atemseminaren	72
4.0	Zusammenfassung	73
5.0	Hinweise auf Ergänzungen gegenüber der Erstveröffentlichung	74
6.0	Artikel, Reaktionen und Informationen von Leserinnen	74
	Literatur	76
	Einige Informationen zum Autor	78

Vorwort

Als Medium für die Veröffentlichung habe ich das Internet gewählt, da ich damit allen an diesem Thema Interessierten weltweit einen kostenlosen Zugang ermöglichen möchte. Eine französische Version setze ich ins Internet, sobald ich geeignete Übersetzerinnen gefunden habe.

Diese Version darf kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden. Für eine kommerzielle Verwertung behalte ich mir alle Rechte vor.

Ein weiterer Grund im Internet zu veröffentlichen war der, dass ich dadurch den Text ständig überarbeiten und ergänzen kann. So werde ich Anregungen, Ergänzungen, Erfahrungsberichte usw. textlich umsetzen, oder auf Wunsch auch als Beitrag anderer Autoren insgesamt hinzufügen. Entsprechende Änderungen werde ich im Kapitel Leserreaktionen (Kap. 5.0) dokumentieren, so dass interessierte LeserInnen gezielt die geänderten oder neuen (Unter-)Kapitel herunterladen können.

Eine gedruckte Version wird vom Ilse-Middendorf-Institut in Beerfelden als Kopie des Computerausdrucks vertrieben.

Format: A4, 79 Seiten, spiralgeheftet und so jeweils immer auf dem aktuellen Stand.

Preis: € 10,- inkl. Versand (innerhalb Deutschlands).

Da das Herunterladen auch einzelner Kapitel aus dem Internet möglich ist, habe ich wichtige Aussagen in verschiedenen Kapiteln wiederholt, was in einer Buchveröffentlichung sonst nicht üblich wäre.

Über ein Feedback würde ich mich freuen. Bitte geben Sie mir Ihre e-mail- oder Postadresse an, damit ich Sie über Aktuelles und Aktivitäten (Seminare, Treffen, usw.) das Thema betreffend informieren kann.

Nur Englischsprechende möchte ich darauf hin weisen, dass es ein von Ilse Middendorf anerkanntes Ausbildungsinstitut für den Erfahrbaren Atem in San Francisco, USA gibt. Leitung: Jürg Roffler (auch deutsch sprechend):

www.breathexperience.com

Kontaktmöglichkeiten:

E-mail: Helge.Langguth@t-online.de

Telefon: 0 60 68 – 91 20 26 (werktags: 8:00 - 13:00 Uhr)

Post: Helge Langguth, Postweg 23, D - 64743 Beerfelden

Informationen über den Erfahrbaren Atem sowie das Seminar- und Ausbildungsangebot finden Sie unter: www.Erfahrbarer-Atem.de

Anmerkung zum Stil der Veröffentlichung: Da sich überwiegend Frauen für die Arbeit interessieren, gebe ich ihnen i.a. den sprachlichen Vorrang. Männer dürfen sich also unter der weiblichen Bezeichnung mit angesprochen fühlen.

© Copyright: Helge Langguth (für jede kommerzielle Nutzung)

1.0 Wozu diese Veröffentlichung? – Eine Einleitung

Vorweg eine Anmerkung den Namen Mirra Alfassas betreffend: Mirra Alfassa wurde ab 1926 von Sri Aurobindo „Die Mutter“ genannt und jene, die ihrem Werk nahe stehen, nennen sie seither ebenso.

Des Menschen Evolution ist mit dem heutigen Menschen nicht abgeschlossen. Sri Aurobindo und Die Mutter hatten eine bewusste und umfassende Schau, was das Ergebnis des nächsten Evolutionsschrittes betrifft, das in einer Transformation des physischen Körpers seinen wesentlichen Ausdruck finden wird. Das diese Transformation bewirkende Bewusstsein nannte Sri Aurobindo das „Supramentale Bewusstsein“.

Während das Ziel klar erkannt wurde, bestand lange Zeit völlige Ungewissheit darüber, welche Eigenschaften und Fähigkeiten entwickelt werden müssen, um in Kontakt mit dem supramentalen Bewusstsein treten zu können. Während Sri Aurobindo in seinem letzten Buch „Die Offenbarung des Supramentalen“ (1948) noch die Vermutung äußerte, dass zuerst das höhere Mental ausgebildet und das seelische Wesen entwickelt werden müssen, ehe mit der Arbeit der Transformation des physischen Körpers begonnen werden könne, zeigte Mutters Forschung in den Jahren 1950 bis 1973 (vor allem in den Jahren 1967 bis 1970) eindeutig, dass mit dem Körper begonnen werden muss. Die Mutter am 17. Juli 1968: *„Genau darum geht es ja: um die Transformation des Körpers. Es geht darum, dass die physischen Zellen nicht nur bewusst werden sondern auch durchlässig für die wahre Bewusstseinskraft, das heißt dass sie die Arbeit dieses höheren Bewusstseins ermöglichen. Das ist die Arbeit der Transformation...“*

24. Mai 1969: *„Es herrscht eine absolute Gewissheit (Mutter schließt beide Fäuste), dass es nur einen Ausweg aus all dem gibt, einen einzigen, es gibt nur eine Wahl, nicht mehrere Möglichkeiten sondern eine einzige, und zwar die höchste Tür. Das Wunder aller Wunder. Alles übrige... alles übrige ist unmöglich. All dies ist die Erfahrung hier (Mutter deutet auf ihren Körper), nicht mental sondern ganz und gar materiell.“*

30. Oktober 1971: *„Es ist hundertmal wunderbarer, als wir uns vorstellen können. Die Plastizität der Materie muss gefunden werden.“*

Ihre diesbezüglichen Erfahrungen und Erkenntnisse blieben bis 1973 allen Schülern - mit Ausnahme von Satprem - völlig verborgen und erst durch die Veröffentlichung von Mutters 13bändiger Agenda (durch Satprem) werden sie allmählich bekannt. So auch die Tatsache, dass Mutter auf einer subtil-physischen Ebene einen Körper gebildet hat, von dem sie sagt, er stelle eine notwendige Zwischenstufe dar, der nun mit dem physischen Körper des Menschen verbunden werden muss, ehe dessen eigentliche Transformation geschehen kann. Die vorliegende Veröffentlichung beschäftigt sich deshalb mit der Frage, wie eine praktische Arbeit am, mit und durch den Körper aussehen könnte, um sich dieser Zwischenstufe bewusst zu werden und gibt Anregungen, sich in praktischer, das heißt übender Weise mit einer Bewusstwerdung des physischen Körpers zu befassen.

Dabei stellt sich die Frage, ob die Erfahrungen von seit Jahrhunderten praktizierter und bewährter Yogawege (und anderer Wege spiritueller Art) auf die Arbeit mit dem

Körper übertragen werden können. Alle geistigen/spirituellen Wege (auch der Integrale Yoga Sri Aurobindos) bestehen auf einer Läuterung des äußeren Wesens, also des Mentals und Vitals. Die Bedingungen und Abläufe dieser Läuterungsprozesse sind genau bekannt. Wie ich unten ausführe, sind sie jedoch nicht für den Weg geeignet, den Die Mutter vorgeschlagen hat.

Vor Mutters Wirken ist noch nie der Versuch gemacht worden, den physischen Körper selbst - und seine Zellen - mit dem göttlichen Bewusstsein zu einen. Immer wurde er nur als Gefäß für Geist und Seele aufgefasst. Die Beachtung, die er im Hatha-Yoga erfuhr, galt nicht seiner Transformation, sondern dem Wunsch, Herr über ihn zu werden, seine Funktionen zu beherrschen, um so ungestört von ihm und seinen Wünschen, sich spirituell öffnen zu können.

Nachdem am 29. Februar 1956 das sogenannte „supramentale Bewusstsein“ auf die Erde heruntergekommen ist und wirkt, ist die Zeit gekommen, dem physischen Körper in der Dreiheit „Körper - Seele - Geist“, eine dem Geist und der Seele adäquate Stellung zu verschaffen, so dass er selbst, seine physische Materie, zu einem Bewusstsein des Göttlichen erwacht, was seine Transformation bewirken könnte.

Auf Grund Mutters Forschung und ihren Erfahrungen, vor allem der Jahre ab 1967, können wir heute die Grundlagen und Voraussetzungen nennen, die für die Arbeit am physischen Körper erforderlich sind:

**Steigerung seiner
Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit
sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit.**

Diese Fähigkeiten und Eigenschaften sind genau jene, die im Mittelpunkt der Arbeit mit dem **Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf** stehen und die seine Grundlagen darstellen. Neben dieser bemerkenswerten Tatsache weisen mehrere Erlebnisse und Visionen Ilse Middendorfs, wie des Autors darauf hin, dass dem Erfahrbaren Atem bei der Vorbereitung des Körpers, die supramentale Wirklichkeit wahrnehmen zu können und den physischen Körper zu transformieren, eine bedeutende Rolle zukommt. Damit wird der wachsenden Zahl von Suchern eine Möglichkeit eröffnet, ganz praktisch und unmittelbar an der Bewusstwerdung des physischen Körpers mitarbeiten zu können.

Erfreulicherweise nehmen die erforderlichen Läuterungsprozesse des physischen Körpers weniger Zeit in Anspruch als die der geistig-spirituellen Wege und sind leichter zu erfüllen als jene, so dass jede(r) in der Lage ist, an diesem Prozess mitzuwirken. Brauchte man vor beispielsweise zehn Jahren für die Vermittlung einer bestimmten Atemerfahrung fünf Stunden, bedarf es heute dazu nur noch einer Stunde. Dieses Phänomen erklärt Mutter mit folgenden Worten:

„Von Fortschritten, die ein Einziger bei der Bewusstwerdung des physischen Körpers macht, profitieren alle (Körper) dieser Welt!“

Einige Tage, nachdem ich mit der Arbeit an dieser Veröffentlichung begonnen hatte, formten sich in meinem intuitiven Bewusstsein folgende Sätze, die ich - ohne sie mir währenddessen mental anzuschauen - in einem Stück aufschrieb:

Der Weg, dem supramentalen Bewusstsein - zuerst über einen von Der Mutter auf einer subtilphysischen Ebene gebildeten Körper - zur Verwirklichung zu verhelfen, geschieht ausschließlich (!) im physischen Körper und durch die Arbeit mit und an ihm. Sie erfolgt nicht durch Erhöhung oder Heilung irgend eines anderen Teils des Menschen, weder seines höheren Mentals, noch seines inneren und seelischen Wesens, noch ist sie in irgendeiner Weise abhängig davon, ob - und in wie weit - das äußere Mental und Vital geläutert sind. Nur so kann eine große (und erforderliche) Zahl von Menschen an dieser Arbeit teilnehmen. - Bei der praktischen Arbeit am, mit und durch den physischen Körper kommt dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf größte Bedeutung zu.

Die Arbeit an einer seelisch-geistigen Entwicklung einschließlich der Läuterung des Vitals und Mentals wird durch die hier vorgeschlagene Arbeit am physischen Körper in keiner Weise überflüssig. Im Gegenteil: Ein physischer Körper, der nicht mehr unter dem Einfluss des seit ca. drei Millionen Jahren unverändert arbeitenden Zellmentals steht, sondern (zumindest in Teilen) mit dem Bewusstsein des neuen subtilphysischen Körpers geeint ist, wird allen Bemühungen, vor allem denen der Läuterung von Vital und Mental, eine völlig neue Grundlage geben, so dass der Läuterungsprozess ein „sonnenheller Pfad“ (Sri Aurobindo) werden kann, auf dem sich das sog. Ego mit großer Freude einer inneren Führung unterwirft.

Die hier vorgeschlagene Arbeit, über und mit Hilfe des Erfahrbaren Atems ein Schweigen des Vitals und Mentals zu erreichen und sich dermaßen vorbereitet, empfindend auf den von Der Mutter gebildeten subtil-physischen Körper zu sammeln, stellt in keiner Weise eine „Weiterentwicklung“ des Erfahrbaren Atems dar, noch tangiert sie dessen Entwicklung in Hinblick auf seine Möglichkeiten, über ihn Verbindungen zum inneren Wesen aufbauen zu können. Es ist vielmehr eine sehr spezielle Anwendung von Möglichkeiten, die im Erfahrbaren Atem liegen.

Sarti, den 19. Mai 2001

Helge Langguth

2.0 Einführung in die Thematik

Für LeserInnen, die nicht mit dem Wirken und den Zielen von Sri Aurobindo, Der Mutter und von Ilse Middendorf vertraut sind, möchte ich in diesem Kapitel einen Überblick über die Grundlagen geben, auf denen meine Vorschläge für die praktische Arbeit beruhen. Für eine Vertiefung empfehle ich das letzte Werk Sri Aurobindos zu lesen, ein kleiner Band von 93 Seiten mit dem Titel „Offenbarung des Supramentalen“, im Jahre 1948 erstmals veröffentlicht. Einen guten Überblick über das gesamte Werk gibt das erste von Satprem geschriebene Buch mit dem Titel „Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins“.

Um verstehen - oder besser erfahren zu können, um was es sich bei dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf handelt, empfehle ich zuerst an einem fünftägigen Grundseminar „Der Erfahrbare Atem“ teilzunehmen (und erst dann gegebenenfalls darüber zu lesen).

Entsprechende Seminarangebote für Berlin und Beerfelden (Odenwald) finden Sie unter :

www.Erfahrbarer-Atem.de

oder, wenn Sie es sich leichter merken können

www.atmedurch.de

Wir versenden den Prospekt sowie die Seminarangebote auch per Post (kostenlos). Bestellung (möglichst telefonisch), auch für Berlin über das Hautbüro beider Institute:

Ilse-Middendorf-Institute, Postweg 23, D - 64743 Beerfelden

Tel.: 0 60 68 - 91 20 26 (werkstags: 8:00 - 13:00 Uhr)

Tel. aus dem Ausland: 00 49 - 60 68 - 91 20 26

Fax: 0 60 68 - 46 62

E-Mail: Helge.Langguth@t-online.de

2.1 Sri Aurobindo und Mirra Alfassa Zur Person – Ihre Ziele – Ihre Lehre

Sri Aurobindo: Ob als Dichter, Yogi oder als Prophet einer kommenden Evolution - Sri Aurobindo wird auf diesen Gebieten von vielen Menschen als deren größter Vertreter in der modernen Zeit angesehen. Er ist, wie die Mutter, ein " Avatar ", d.h. ein Mensch, dem sich das göttliche Bewusstsein spontan auch auf den höchsten Ebenen offenbarte, um so über bevorstehende Veränderungen zu informieren und zur Mitarbeit anzuregen.

Sein äußeres Leben, von dem Sri Aurobindo sagte, es sage nichts über seine Avatarschaft aus: Er wurde am 15. August 1872 in Kalkutta geboren. Sein Vater schickte ihn mit sieben Jahren (1879) nach England zur Schule. Dort schloss er 1892 das Studium im King's College (Cambridge) ab. Während seiner Studienzeit lernte er mehrere Sprachen, unter anderem Latein, Griechisch, Französisch und Deutsch, um alle philosophischen Werke des Westens im Original lesen zu können.

Anfang 1893 kehrte er nach Indien zurück und nahm einen Posten in der Verwaltung des Fürstentums Buroda an. 1906 begann er mit der Herausgabe des Journals „Bande Mataran“, das die Menschen – mit großem Erfolg - zum Widerstand gegen die Herrschaft der Engländer aufrief.

Bis 1904 hatte sich Sri Aurobindo nicht mit Yoga befasst. Dann begann er mit Hatha-Yoga (fünf bis sechs Stunden täglich). Bei der Suche nach weiterer Führung traf er im Dezember 1907 auf den Guru Vishnu Bhashar Lele aus Maharashtra. Er gab ihm die Aufgabe: mach deinen Geist „leer“. Sri Aurobindos späterer Bericht dazu in „Über sich selbst“:

„Setz dich hin“, wurde mir gesagt, „beobachte, und du wirst sehen, dass deine Gedanken von außen her in dich eintreten. Ehe sie aber eintreten können, schlage sie zurück“. - Ich setzte mich hin, beobachtete und sah zu meinem Erstaunen, dass es sich so verhielt. Konkret sah und fühlte ich den sich annähernden Gedanken, wie er durch den Kopf von oben her eintrat, und ich war konkret in der Lage, ihn zurück zu stoßen, ehe er eintrat, in drei Tagen, genauer in einem, war mein Geist erfüllt von einer ewigen Stille. Sie ist immer noch da.

Seit diesem Augenblick wurde mein mentales Wesen eine freie Intelligenz, ein universaler Geist, nicht mehr eingeschlossen in den engeren Kreis persönlichen Denkens wie ein Arbeiter in eine Gedankenfabrik, sondern nun Erkenntnis empfangend aus all den hundert Bereichen des Seins und frei, in diesem weiten Imperium des Schauens und Denkens das Gewollte zu wählen.“

Eine von Terroristen am 30. April 1908 in Muzzafarpur geworfene Bombe, die auf den District-Magistrat gezielt war, tötete zwei unbeteiligte Frauen, worauf Sri Aurobindo am 4. Mai verhaftet wurde und ins Gefängnis von Alipar kam. Damit endete seine politische Laufbahn. In dem nun folgenden Jahr der Untersuchungshaft (unter unmenschlichen Bedingungen) wandelten sich Sri Aurobindos Einsichten in das, was seine Aufgabe sei - auch unter dem Eindruck von Visionen - grundsätzlich. - Am 6. Mai 1909 wurde er freigesprochen.

Ende März 1910 erhielt er die vertrauliche Nachricht, dass die Regierung beabsichtige, ihn erneut zu verhaften. Er floh daraufhin, einer inneren Stimme und Weisung gehorchend, nach Pondicherry, das damals von den Franzosen besetzt war. Dort traf er am 4. April 1910 ein. Er hatte wenige Schüler und die äußeren Bedingungen waren hart, unter denen er sein Werk begann.

Am 29. März 1914 traf Mirra Alfassa zum ersten mal Sri Aurobindo. Sie hatte nicht nach ihm gesucht, erkannte ihn aber sofort als jene Person, die ihr in Meditationen oft erschienen war.

Am 5. Dezember 1950 verließ Sri Aurobindo seinen Körper, um, wie er zur Mutter sagte, *„von der anderen Seite besser helfen zu können“*.

Die Mutter: Mirra Alfassa, ab 1926 „Die Mutter“ genannt, wurde am 21. Februar 1878 in Paris geboren. Ihre Familie war wohlhabend und sie erhielt eine gründliche Ausbildung in Musik, Malerei und höherer Mathematik. Sie war eine Schülerin des Malers Gustav Moreau und kannte die meisten der großen Künstler des damals modernen Impressionismus.

Bereits in ihren Kinder- und Jugendjahren war sich Mirra Alfassa ihrer göttlichen Herkunft bewusst. Max Theón, eine Persönlichkeit mit umfangreichen Kenntnissen und Fähigkeiten auf okkulten Ebenen, konnte ihr als erster eine zusammenhängende Erklärung ihrer zahlreichen inneren Erfahrungen seit ihrer Kindheit geben.

Eine Reise nach Indien führte sie am 29. März 1914 das erste Mal mit Sri Aurobindo zusammen. Nach einem Aufenthalt in Japan bis 1920 kehrte sie 1920 endgültig nach Pondicherry zurück.

Als sich Sri Aurobindo 1926 für den Rest seines Lebens, zwecks konkreter Arbeit am Yoga, in sein Zimmer zurück zog, übergab er Mirra Alfassa die Leitung des Ashrams, nannte sie ab diesem Zeitpunkt „Die Mutter“ und veröffentlichte das Buch „Die Mutter“.

Als Sri Aurobindo 1950 seinen Körper verließ, übertrugen sich wesentliche Fähigkeiten und Bewusstseinskräfte in Die Mutter. Sie berichtete Satprem am 20. Dezember 1972 darüber:

„Er hatte in seinem Körper eine große Menge supramentaler Kraft angesammelt, und sobald er ging... Siehst du, er lag auf seinem Bett, ich stand

an seiner Seite, und auf eine Weise, die vollständig konkret war - konkret verbunden mit solch starker Empfindung, dass man meinen konnte, es wäre sichtbar - kam alle supramentale Kraft, die in seinem Körper war, in meinen. Und ich fühlte die Reibung des Übertritts. Es war außerordentlich - außerordentlich. Es war eine außerordentliche Erfahrung. Für lange Zeit, lange Zeit war es so (Geste, die den Übertritt der Kraft in den Körper der Mutter anzeigt). Ich stand neben seinem Bett, und es dauerte an. Beinahe eine Empfindung - es war eine materielle Empfindung. Lange Zeit. Das ist alles, was ich weiß.“

Sie begann nach einem Weg zu suchen, wie das von Sri Aurobindo geschauten supra-mentale Bewusstsein verwirklicht werden könnte. Schon bald begann sich abzuzeichnen, dass die Arbeit am, mit und durch den physischen Körper beginnen müsse und nicht, wie Sri Aurobindo vermutet hatte, durch die Entwicklung des höheren Mentales und des seelischen Wesens.

1969 erkannte Mutter, dass sie (mit Hilfe Sri Aurobindos „auf der anderen Seite“), das heißt im subtil-physischen einen (ihren) Körper gebildet hatte, der eine Zwischenstufe auf dem Weg zur endgültigen Transformation des physischen Körpers darstellt und um dessen „Verleiblichung“ in ihrem eigenen physischen Körper sie sich bis 1973 (vergeblich) bemühte.

Die oben genannte subtil-physischen Ebene ist nicht identisch mit der sog. „okkulten“ Ebene und den Ebenen des Feinstofflichen, das manche Menschen wahrnehmen können. Die okkulte Ebene ist ein Teilgebiet der feinstofflichen Ebene und diese wiederum ein Teil der subtil-physischen Ebene. Die Mutter hatte bereits in den Anfängen ihres Yogas erfahren, dass das supramentale Bewusstsein nicht durch die Mittel und Kräfte der okkulten Ebene erlangt werden kann.

Mutters Wirken und Anliegen den physischen Körper betreffend blieb den Schülern (mit Ausnahme von Satprem) völlig unverständlich. So sagte sie am 24. Mai 1969 zu ihm: *„Mein Kind, du hilfst mir, so gut du kannst. Das ist in Ordnung... Tatsache ist, dass du der einzige bist, dem ich all dies sagen kann. Das ist gut und etwas, für das ich im Gesamtbild sehr dankbar bin – du bist der einzige, dem ich diese Dinge sagen kann. Die anderen verstehen nicht. – Die anderen verstehen nicht.“*

Von einigen wurde sie für verrückt gehalten – von vielen für senil. Während der fast täglichen Gespräche mit Satprem lief ein Tonband mit. Satprem hat diese Tonbandaufzeichnungen in dem 13 bändigen Werk „Mutters Agenda“ (mit nahezu 5000 Seiten) herausgebracht. Seit dessen Veröffentlichung (zuerst in französischer Sprache, dann in Englisch – in Deutsch liegt die Übersetzung bis Band 11, dem Jahr 1970, vor) beginnen immer mehr Anhänger Sri Aurobindos und Der Mutter das Anliegen Mutters zu verstehen und nach Wegen zu suchen, den Körper zu transformieren.

Am 17. November 1973 verstarb Mutter und hinterlässt uns die Aufgabe mit und am Körper zu arbeiten, damit sich der von ihr im Subtilphysischen gebildete Körper hier im Menschen offenbaren kann, als erste Stufe zu dessen endgültiger supra-mentalen Transformation.

Ihr Ziel und ihre Lehre

Mutter: *„In der Natur gibt es eine aufsteigende Evolution vom Stein zur Pflanze, von der Pflanze zum Tier, vom Tier zum Menschen. Da der gegenwärtige Mensch die letzte Sprosse am Gipfel der aufsteigenden Evolution ist, betrachtet er sich als das letzte Stadium in diesem Aufstieg und glaubt, es könne auf Erden nichts Höheres geben als ihn. Hierin irrt er. Seiner physischen Natur nach ist er beinahe noch ein Tier, ein denkendes und sprechendes Tier zwar, aber in seinen körperlichen Gewohnheiten dennoch ein Tier. Zweifellos kann die Natur mit einem so unvollkommenen Ergebnis nicht zufrieden sein; sie strebt danach ein Wesen hervorzubringen, welches für den Menschen das sein wird, was der Mensch für das Tier ist, ein Wesen, das seiner äußeren Form nach Mensch bleiben wird, dessen Bewusstsein sich jedoch weit über das Mental und seine Versklavung an die Unwissenheit erhebt.“*

Sri Aurobindo kam auf die Erde, um den Menschen diese Wahrheit zu verkünden. Er lehrte sie, dass der Mensch ein Übergangsgeschöpf sei, das in einem mentalen Bewusstsein lebe, jedoch die Möglichkeit habe, ein neues Bewusstsein zu erlangen - das Wahrheitsbewusstsein; und dass er die Fähigkeit besitze, ein Leben zu leben, das vollkommen harmonisch sei, gut und schön und voll bewusst.

Während seines Lebens auf Erden widmete sich Sri Aurobindo ausschließlich der Aufgabe, jenes Bewusstsein, das er "supramental" nannte, in sich zu errichten und den um ihn versammelten Menschen bei ihrer Verwirklichung zu helfen“.

Das Bewusstsein, das den nächsten Evolutionsschritt ermöglicht, nannte Sri Aurobindo das „supramentale Bewusstsein“ und er betonte, dass es nicht das spirituelle Bewusstsein sei, zu dem die Menschheit bisher Kontakt aufnehmen konnte: *„Wenn spirituell und supramental dasselbe wären, wie nach Deiner Aussage meine Leser annehmen, dann wären all die Weisen und Anbeter, Yogis und Sadhaks im Laufe der Zeit supramentale Wesen gewesen, und alles, was ich über das Supramental geschrieben habe, wäre höchst überflüssig, nutzlos und ohne Zweck. Jeder, der spirituelle Erfahrungen hatte, wäre dann ein supramentales Wesen und jeder andere Ashram in Indien ebenso.“*

Während die gesamte etablierte Schul-Wissenschaft glaubt, dass zuerst die Materie vorhanden war und das Bewusstsein (im Menschen in seiner höchsten, d.h. differenziertesten Ausprägung) eine Folge materieller (chemisch-physikalischer) Vorgänge sei, also das „**Primat der Materie**“ gilt, vertreten i.a. alle geistig-spirituell orientierten Menschen, so auch Sri Aurobindo und Die Mutter, ein Weltbild mit dem Prinzip des „**Primats des Bewusstseins**“. Daraus folgt die wichtige Erkenntnis, dass der Körper nicht Produzent von Geist und Seele ist, wie die Materialisten glauben, sondern ihr Instrument.

Mutter äußert sich zum „Primat des Bewusstseins“ am 19. November 1969: *„Im Höchsten herrscht eine Einheit. Eine ursprüngliche Einheit, die alle Möglich-*

keiten vollkommen geeint enthält, ohne Unterscheidung. Die materielle Schöpfung ist sozusagen die Projektion aller Bestandteile dieser Einheit durch eine Aufspaltung in ihre Gegensätze, das heißt durch die Trennung in Tag und Nacht, weiß und schwarz, Gut und Böse usw.. All das zusammen bildete eine vollkommene, unwandelbare und unauflösliche Einheit. Die Schöpfung ist die Aufteilung dieser Einheit in all ihre „Bestandteile“ - man könnte das die Teilung des Bewusstseins nennen: die Teilung des Bewusstseins, das von der Einheit, die sich nur ihrer Einheit bewusst ist, ausgeht, um zur Einheit, die sich auch ihrer Vielfalt in der Einheit bewusst werden will, zu gelangen.“

So „unglaublich“ die von der Mutter angegebenen Eigenschaften des transformierten Körpers aus Sicht heutigen Bewusstseins auch anmuten, zu Zeiten, als es auf Erden noch keine Lungenatmung gab, wäre die Vorstellung einer solchen Atmung in der Zukunft ebenso „unglaublich“ gewesen.

Das Ziel besteht also darin, sich mit dem supramentale Bewusstsein zu einen, was mit einer Transformation des physischen Körpers verbunden ist. Dieses Ziel, so ergaben Mutters Forschungen, ist nicht in einem Schritt zu erreichen, das heißt, der Sprung vom normalen Bewusstsein des Körpers zum supramentalen Bewusstsein ist zu groß, als dass er in einem Schritt zu bewältigen gewesen wäre, was eine Zwischenstufe im Subtilphysischen erforderlich machte. Der Mutter ging es deshalb darum, diesen Körper im Subtilphysischen zu bilden, was ihr mit Hilfe Sri Aurobindos gelang. Ihr nächstes Ziel, diesen Körper in ihrem eigenen physischen Körper „einzuverleiben“ ist ihr nicht mehr gelungen. Diese Aufgabe hat also der Mensch, das heißt haben „wir“ zu lösen. Ihre Lehre besteht im Wesentlichen darin, uns auf die Notwendigkeit hinzuweisen, dass die Arbeit im und durch den physischen Körper (bis hin zur Zellebene) zu erfolgen hat - und nicht, wie Sri Aurobindo vermutete - über die Entwicklung eines höheren Mentals und des seelischen Wesens.

Am 9.12.1971 verfasste Satrem anlässlich der Hundertjahrfeier Sri Aurobindos eine Rede für den indischen Rundfunk, in der er in unübertroffener Weise Sri Aurobindos Ziele beschreibt und welche überragende Bedeutung der physische Körper dabei einnimmt.

Sri Aurobindo und die Zukunft der Erde

Manchmal erblickt ein großer wandernder Gedanke die noch unerfüllten Zeitalter, ergreift die Kraft in ihrem ewigen Fluss und schleudert eine machtvolle Vision auf die Erde, die wie eine Macht ist, das wirklich werden zu lassen, was sie sieht - die Welt ist eine Vision, die wahr wird, ihre Vergangenheit und Gegenwart sind nicht eigentlich das Ergebnis eines dunklen Antriebs, der vom Grunde der Zeiten aufsteigt, mittels einer langsamen Ansammlung von Sedimenten, die uns allmählich formen - und uns ersticken und einschließen -, sondern es ist die mächtige goldene Anziehungskraft der Zukunft, die uns fast gegen unseren Willen zieht, so wie die Sonne den Lotos aus dem Schlamm zieht, und uns zu einer größeren Pracht führt, die weder unser Sumpf noch unsere Anstrengungen noch unsere Triumphe der Gegenwart hätte vorhersehen oder schaffen können.

Sri Aurobindo ist diese Vision und diese Macht, die Zukunft in die Gegenwart schleudern zu können. Für einen Augenblick sah er, und was er sah, werden die Zeitalter

erfüllen, und Millionen von Menschen werden sich, ohne es zu wissen, auf die Suche nach diesem neuen, nicht wahrnehmbaren Schauer machen, der in die Atmosphäre der Erde eingedrungen ist. Von Zeit zu Zeit erscheinen große Wesen unter uns, um einen großen Quader der Wahrheit im Grabgewölbe der Vergangenheit zu öffnen. Und diese Wesen sind in Wahrheit die großen Zerstörer der Vergangenheit, sie kommen mit dem Schwert der Erkenntnis und zerschlagen unsere zerbrechlichen Reiche.

In diesem Jahr werden wir das hundertste Geburtsjahr Sri Aurobindos feiern - er ist kaum einer Handvoll Menschen bekannt, und dennoch wird sein Name noch erschallen, wenn unsere großen Männer von gestern oder heute unter ihren eigenen Trümmern begraben worden sind. Sein Werk wird von Philosophen diskutiert, von Dichtern zitiert, man spricht von seiner soziologischen Vision, von seinem Yoga - aber Sri Aurobindo ist eine lebende AKTION, ein Wort, das sich verwirklicht, und jeden Tag können wir unter tausend Umständen, die die Erde zu zerreißen und ihre Strukturen umzustürzen scheinen, den ersten Rückstrom der Kraft sehen, die er in Bewegung gesetzt hat. Zu Beginn des Jahrhunderts, als Indien noch gegen die englische Vorherrschaft kämpfte, rief Sri Aurobindo aus: »Es erfordert nicht nur eine Revolte gegen das britische Reich sondern eine Revolte gegen die gesamte universale Natur!« (A.B. Purani, *Evening Talks*, S. 45)

Denn das Problem ist fundamental. Es geht nicht darum, der Welt eine neue Philosophie oder neue Ideen oder sogenannte Erleuchtungen zu bringen. Es geht nicht darum, das Gefängnis wohnlicher zu gestalten oder den Menschen mit immer phantastischeren Kräften auszustatten bewaffnet mit seinen Mikroskopen und Teleskopen bleibt der Menschenzweig ein Zwerg, schmerzbefallen und machtlos; wir schicken Raketen auf den Mond, aber wir kennen unser eigenes Herz nicht. »Es geht darum«, sagt Sri Aurobindo, »eine **neue physische Natur** zu schaffen, die die Wohnstatt eines supramentalen Wesens in einer neuen Evolution sein wird.« (*On Himself*, XXVI. 1 12)

Denn »die Unvollkommenheit des Menschen ist nicht das letzte Wort der Natur, aber auch seine Vervollkommnung ist nicht der letzte Gipfel des Geistes.« (*The Life Divine*, XIX.763)

Jenseits des mentalen Menschen, der wir sind, öffnet sich die Möglichkeit eines anderen Wesens, das die Führung der Evolution übernehmen wird, so wie der Mensch eines Tages die Führung der Evolution unter den Affen übernommen hat. »Wenn das Tier ein lebendiges Laboratorium ist, in dem die Natur, wie man sagt, den Menschen gebildet hat, so ist der Mensch selbst vielleicht auch ein lebendiges und denkendes Laboratorium, in dem und MIT DESSEN BEWUSSTER ZUSAMMENARBEIT die Natur den Übermenschen formen wird, den Gott«. (*The Life Divine*, XVIII.3)

Und Sri Aurobindo sagt uns, wie dieses andere Wesen, dieses supramentale Wesen, zu bilden ist - und er sagt es nicht nur, sondern er tut es, öffnet den Weg zur Zukunft, bringt den Rhythmus der Evolution auf die Erde, die neue Schwingung, die die mentale Schwingung ersetzen wird, so wie eines Tages ein Gedanke kam, um die langsame Routine der Tiere zu stören, und diese neue Schwingung wird uns die Macht geben, die Mauern unseres menschlichen Gefängnisses niederzureißen.

Und unser Gefängnis zerbricht schon: »Das Ende eines Evolutionsstadiums«, verkündet Sri Aurobindo, »ist gewöhnlich gekennzeichnet durch ein mächtiges Wiederaufle-

ben all dessen, was aus der Evolution ausscheiden muss.« (*Ideal of the Kannayagin*, III.347)

Dieses beschleunigte Aufplatzen aller alten Formen sehen wir überall um uns herum - unsere Grenzen, unsere Kirchen, unsere Gesetze, unsere Moral brechen auf allen Seiten zusammen. Und sie brechen nicht deshalb zusammen, weil wir gemein, unmoralisch, unreligiös sind oder weil wir nicht rational genug, nicht weise genug, nicht menschlich genug sind - sondern, weil wir ans Ende des Menschseins gelangen. Die alte Mechanik ist beendet - denn wir befinden uns im Übergang zu ETWAS ANDEREM. Es ist keine moralische Krise, die die Welt erschüttert, sondern eine »evolutionäre Krise«. Wir sind nicht auf dem Weg zu einer besseren oder einer schlechteren Welt - wir sind mitten in einer MUTATION zu einer radikal anderen Welt, so anders, wie sich die Welt des Menschen von der Welt der Affen im Tertiär unterschieden haben muss. Wir betreten eine neue Ara, die supramentale Epoche. Man verlässt sein Land, wandert ziellos umher, halt Ausschau nach Drogen, sucht das Abenteuer, man ruft hier zum Streik auf, stellt dort Reformen auf und wieder Revolutionen - aber in der Tat ist es nichts von alledem. Man ist auf der Suche nach dem neuen Wesen, ohne es zu wissen, man ist mitten in der menschlichen Revolution.

Sri Aurobindo gibt uns den Schlüssel. Möglicherweise entzieht sich uns die Bedeutung unserer eigenen Revolution, weil wir das Bestehende verlängern wollen - es verfeinern, verbessern, sublimier machen wollen. Der Affe wäre vielleicht demselben Irrtum anheimgefallen, als er mitten in seiner Affen-Revolution steckte, um einen Menschen hervorzubringen; er hätte vielleicht einen Superaffen hervorbringen wollen, imstande, geschickter auf die Bäume zu klettern, besser zu jagen, schneller zu laufen, ausgestattet mit größerer Wendigkeit und Schläue. Auch wir wollten mit Nietzsche einen »Übermenschen« bauen, der doch nur ein Supermensch war, oder mit den Spiritualisten einen Superheiligen, einen Ausbund an menschlicher Tugend und Weisheit. Doch wir sind der Tugenden und Weisheiten überdrüssig! Selbst auf ihren Höhepunkt getrieben, sind sie immer noch dieselbe alte vergoldete Armut, das glorreiche Gegenstück unserer hartnackigen Misere: »Das Übermenschentum«, sagt Sri Aurobindo, »ist nicht der auf seinen natürlichen Gipfel gekletterte Mensch, kein höherer Grad an menschlicher Größe, an Wissen, Macht, Intelligenz, Willen ... oder Genie ... an Heiligkeit, Liebe, Reinheit oder menschlicher Perfektion.« (*The Hour of God*, XVII.7)

Es ist ETWAS ANDERES, eine andere Schwingung des Wesens, ein anderes Bewusstsein. Aber wenn dieses Bewusstsein nicht auf den Gipfeln des Menschlichen liegt, wo werden wir es dann finden?... Vielleicht ganz einfach in dem, was wir am meisten vernachlässigt haben, seitdem wir in den mentalen Zyklus eingetreten sind - **im Körper**. Er ist unsere Basis, unser evolutionäres Fundament, der alte Stamm, auf den wir immer zurückkommen und der sich uns schmerzlich in Erinnerung bringt, indem er uns leben, altern und sterben lasst. »Diese Unvollkommenheit selbst«, versichert Sri Aurobindo, »enthält die Stoßkraft zu einer höheren und vollkommeneren Perfektion. Sie enthält die äußerste Begrenztheit, die dennoch zu einem höchsten Unbegrenzten strebt. Gott ist im Schlamm eingeschlossen ... aber gerade die Tatsache dieses Eingeschlossenseins bringt die Notwendigkeit mit sich, den Ausweg aus dem Gefängnis zu finden.« (Dilip K. Roy, *Sri Aurobindo Came to Me*, S. 415)

Dort liegt das alte, niemals geheilte Übel, die niemals veränderte Wurzel, die dunkle Matrix unseres Elends, kaum anders als jene zur Zeit der Lemuren. Diese physische Substanz muss also transformiert werden, sonst wird sie nacheinander all die mensch-

lichen oder übermenschlichen Kunstgriffe, die wir darüber stülpen mochten, zunichte machen. Dieser Körper, diese physische, zellulare Substanz enthält »allmächtige Kräfte«, (*Savitri*, IV.III. 370) ein stummes Bewusstsein, das alle Lichter und alle Unendlichkeiten enthält, ebenso wie die mentalen und spirituellen Unermesslichkeiten - denn in Wahrheit ist alles göttlich, und wenn der Herr des Universums nicht in einer einzigen kleinen Zelle haust, ist er nirgendwo. Dieses düstere ursprüngliche zellulare Gefängnis muss aufgebrochen werden. Und solange wir das nicht tun, werden wir uns weiter vergeblich im goldenen oder eisernen Zirkel unseres mentalen Gefängnisses drehen. »Die sogenannten absoluten Naturgesetze«, sagt Sri Aurobindo ... »sind nur ein von der Natur eingerichtetes Gleichgewicht, eine Rille, in der die Natur zu arbeiten gewohnt ist, um gewisse Resultate zu erzielen. Aber wenn man das Bewusstsein wechselt, wird sich zwangsläufig auch die Rille ändern.« (A.B. Purani, *Evening Talks*, S. 92)

Dies ist das neue Abenteuer, zu dem Sri Aurobindo uns einlädt, ein Abenteuer ins Unbekannte des Menschen. Ob wir es wollen oder nicht, die gesamte Erde ist dabei, zu einer neuen Rille überzugehen - aber warum nicht willentlich? Warum arbeiten wir nicht mit an diesem unerhörten Abenteuer, an unserer eigenen Evolution, anstatt tausendmal dieselbe alte Geschichte zu wiederholen, anstatt künstlichen Paradiesen nachzujagen, die unseren Durst niemals stillen werden, oder jenseitigen Paradiesen, die unsere Erde samt unseren Körpern der Fäulnis überlassen. »Warum erst anfangen, wenn es bloß darum geht, hinauszukommen?« rief die Mutter aus, die das Werk Sri Aurobindos fortsetzt. »Wozu dient es, so viel gekämpft, so viel gelitten zu haben, etwas geschaffen zu haben, das zumindest seiner äußeren Erscheinung nach so tragisch und dramatisch ist, wenn es bloß darum geht, zu lernen, sich aus dem Staub zu machen - wir hätten besser gar nicht erst damit angefangen!... Die Evolution ist kein gewundener Weg, um abgekämpft an den Ausgangspunkt zurückzukommen; ganz im Gegenteil,« sagt die Mutter, »es geht darum, die gesamte Schöpfung die Freude des Seins, die Schönheit des Seins, die Größe des Seins zu lehren, die Majestät eines sublimen Lebens und andauernde Entwicklung, ununterbrochen fortschreitend in dieser Freude, dieser Schönheit, dieser Größe - dann ergibt alles einen Sinn.« (*Entretiens*, 1958, S. 231)

Dieser Körper, dieses so obskure Lasttier, das wir bewohnen, ist das Erfahrungsfeld von Sri Aurobindos Yoga - der ein Yoga der ganzen Erde ist, denn es leuchtet ein: Wenn ein einziges Wesen unter unseren Millionen Leiden es schafft, den evolutionären Sprung und die Mutation des: nächsten Zeitalters in sich zu vollziehen, wird das Gesicht der Erde dadurch radikal verändert, und alle sogenannten Mächte, deren wir uns heute rühmen, werden wie Kinderspiele erscheinen angesichts dieses Strahlens des allmächtigen in einem Körper materialisierten Geistes. Sri Aurobindo sagt uns, es sei möglich - nicht nur möglich sondern unausweichlich. Es ist dabei zu geschehen. Und vielleicht hängt alles nicht so sehr von einer äußersten Anstrengung des Menschlichen ab, seine Grenzen zu überschreiten - denn dies bedeutete, auf unsere eigenen menschlichen Kräfte zurückzugreifen, um uns von diesen menschlichen Kräften zu befreien -, als vielmehr von einem Ruf, einem bewussten Schrei der Erde nach diesem neuen Wesen, das sie schon in sich selbst trägt. Alles ist schon da in unserem Herzen: die höchste Quelle, die die höchste Kraft ist - aber wir müssen sie in unseren Betonwald rufen, wir müssen unsere Richtung verstehen. Der vervielfältigte Schrei der Erde, dieser Millionen Menschen, die nicht mehr weiterkönnen, die ihr Gefängnis nicht mehr wollen, muss einen Riss schaffen, durch den die neue Schwingung einbrechen wird. Alle diese scheinbar unüberwindlichen Gesetze, die uns in ihrer vererbten und

wissenschaftlichen Rille gefangenhalten, werden angesichts der Freude dieser »Kinder mit goldenen Sonnenaugen« (*Savitri*, III. IV.343) einstürzen. »Erhofft euch nichts vom Tod!«, sagt die Mutter, »im Leben ist euer Heil. In ihm muss man sich transformieren. Auf der Erde schreitet man fort, auf der Erde verwirklicht man. Im Körper selbst; erringt man den Sieg.« (*Kommentare zur Dhammapada*, S. 23)

»Und lasst nicht weltliche Vernunft in eure Ohren flüstern«, sagt Sri Aurobindo, »denn es ist die Stunde des Unerwarteten.« (*The Hour of God*, XVII. 1)

Pondicherry, 9. Dezember 1971
Satprem

Beschreibung einiger verwendeter Begriffe:

Die folgenden, häufig verwendeten Begriffe werden unterschiedlich definiert. Ich möchte deshalb die ihnen hier zugeordnete Bedeutung in der Terminologie Sri Aurobindos beschreiben.

Unter der „**Seele**“ eines Menschen verstehe ich jenen unsterblichen Teil in uns, der den Tod des physischen Körpers überdauert, um sich erneut in einem physischen Körper zu inkarnieren. Im Laufe einer individuellen Bewusstseins-Evolution entwickelt sich dabei um die Seele ein „**seelisches Wesen**“, mit dessen „äußerster Peripherie“, dem „**inneren Wesen**“.

Die Seele muss unterschieden werden von der „**Psyche**“ bzw. die „**Person des Vordergrunds**“, dem „**äußeren Wesen**“. Das Problem bei der Verwendung des Begriffs „Psyche“ liegt darin, dass es im deutschen als „Seele“ übersetzt wird, obwohl sie sich von der tatsächlichen Seele des Menschen, wie ich sie oben beschrieben habe, grundsätzlich unterscheidet.

Innerhalb der Psyche lassen sich zwei Wesensteile unterscheiden: das „**Mental**“ und das „**Vital**“. Leider haben wir es bei dem Begriff „Mental“ mit Eigenschaften zu tun, die in der deutschen Sprache zum Teil dem „Geist“ (hier: „höheres Mental“) zugewiesen werden.

Sri Aurobindo in „Briefe über den Yoga“, Bd. 1 : *„Das Wort Mental bezieht im allgemeinen Sprachgebrauch unterschiedslos das gesamte Bewusstsein mit ein, denn der Mensch ist ein mentales Wesen und mentalisiert alles; doch hier wird das Wort „mental“ benutzt, um insbesondere den Teil der Natur zu bezeichnen, der mit Erkennen und Vernunft zu tun hat, mit Ideen, mentalen oder gedanklichen Wahrnehmungen, mit den Reaktionen des Gedankens auf die Dinge, mit wahren mentalen Regungen und Gestaltungen, mit mentaler Schau, mentalem Willen usw., die alle Teile seines Verstandes sind.*

Das Vital muss sorgfältig vom Mental unterschieden werden, auch wenn es von einem mentalen Element durchsetzt ist; das Vital ist die Lebensnatur, die sich aus Begierden, Gefühlen, Erregungen, Leidenschaften, Tat-Energien, den Begierde-Willen und den Reaktionen der in Begierde-Seele im Menschen zusammensetzt und aus jenem ganzen Spiel von besitzergreifenden und anderen, verwandten Instinkten, wie Ärger, Furcht, Gier, Lust usw., die alle in diesen Bereich der menschlichen Natur gehören.

Mental und Vital werden an der Oberfläche des Bewusstseins miteinander vermengt, doch sind sie in sich ganz getrennte Kräfte; sobald man aber hinter das gewöhnlichen Oberflächenbewusstsein gelangt, erkennt man sie als getrennt, man entdeckt ihren Unterschied.“

Nach Seele und Geist nun zum Körper des Menschen. Er besteht nicht nur auf der physischen Ebene, die für jeden sichtbar ist. Er existiert auch in einem sog. „**feinstofflichen**“ Bereich, der von Menschen mit entsprechend ausgebildetem Bewusstsein gesehen werden kann. Innerhalb des feinstofflichen Bereichs gibt es vielfältige Ebenen. Eine davon ist z.B. die sog. „okkulte“ Ebene, deren Gesetze und Wirkungsweisen Die Mutter voll beherrschte, von der sie aber feststellte, dass sie nicht für das Erreichen des hier genannten Ziel geeignet sei. Ein anderer Bereich des Feinstofflichen nennt Die Mutter die „**subtil-physische**“ Ebene, auf der sie einen Körper gebildet hat, der eine Art Zwischenstufe oder Vorstufe für die letztlich Transformation des physischen Körpers darstellt. Nun geht es darum, diesen subtil-physischen Körper wahrzunehmen und ihn mit dem physischen Körper zu einen.

2.2. Ilse Middendorf - Ihre Person - Der Erfahrbare Atem

Ilse Middendorf wurde am 21. September 1910 in Frankenberg/Sachsen als zweites Kind von Johanna Kullrich und Carl Kullrich geboren. Die Eltern waren liebevoll, humorvoll und tolerant. Für ein Kind auffällig war ihre Wissbegierde, die auch nach der Einschulung anhielt. Mit zwölf Jahren hatte sie eine starke Intuition. Sie hörte eine bedeutende Stimme:

„Du musst atmen“.

In den 30-er Jahren begann Ilse Middendorf (damals noch Langguth) schon immer am Atem interessiert und in Gymnastik, Ernährungslehre und Nervenmassage ausgebildet, nach Möglichkeiten zu suchen, den Menschen mehr „innen“ und „tiefer“ anzusprechen, als dies mit Gymnastik und Massage möglich war. So begann sie systematisch ihren Atem zu erforschen. Dabei fand sie viel Neues, dem sie intensiv nachging. Als sie 1938 mit Cornelis Veening zusammentraf, fand sie in ihm einen Menschen, der ihre Atemerfahrungen bestätigte und ihr auf diesem Wege lange Jahre zur Seite stand.

Im Laufe ihrer Forschung zeigte sich, dass ein empfindender Zugang zum Körper um so besser gelang, je mehr der Atem „zugelassen“ werden konnte, das heißt, nicht willentlich geführt wurde oder unterbewusst verlief. Dieses „zulassen“ umschrieb sie mit dem bekannten Satz: **„Ich lasse den Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt“**. So entdeckte Ilse Middendorf, dass sich

„sammeln, empfinden, atmen“

einander bedingen und fand damit die Grundlage für den **„Erfahrbaren Atem“**. Mit dieser Namensgebung macht sie deutlich, dass diese Methode ausschließlich auf Erfahrungen (und nicht mentale Betrachtungen) beruht. Ilse Middendorf: **„Das Zeitalter des Wissens geht seinem Ende entgegen - das Zeitalter der Erfahrung hat begonnen.“**

Das oben genannte sog. „Atemgesetz“ besagt, dass zwischen „atmen“, „sich sammeln“ und „empfinden“ ein innerer Zusammenhang besteht, das heißt, jedes dieser drei Elemente die beiden anderen beeinflusst. Welchen Schwerpunkt ich auch zu Beginn einer Übungsweise wähle, die beiden anderen Elemente werden stärker und wahrnehmbarer. Es wachsen so Atemfähigkeit, Empfindungsfähigkeit und Sammlungsfähigkeit. Hingabe und Achtsamkeit unterstützen diese Arbeitsweise, wachsen aber auch selber durch diese Arbeit am Atem. Der Atem ist also das Medium, durch das wir alle erforderlichen Fähigkeiten und Eigenschaften des Körpers entwickeln können, die für die hier besprochene Aufgabe erforderlich sind.

Die Mutter betont ebenfalls die Wichtigkeit von Erfahrungen: **„Ich spüre deutlich, dass etwas mich zur Entdeckung dieser Macht führt - zu diesem Wissen -, natürlich auf dem einzig möglichen Weg: der Erfahrung.“**

Und am 25. Juli 1970 sagt sie: **„Wenn ich früher Erfahrungen hatte (vor langer Zeit, vor Jahren), nützten sie in erster Linie dem Mental - von dort breiteten sie sich aus und wurden verwertet. Jetzt ist das ganz anders: der Körper macht die Erfahrung selber - direkt -, und dies ist sehr viel wahrer. Eine ge-**

wisse intellektuelle Einstellung legt stets eine Art Schleier oder... ich weiß nicht... etwas Irreales über die Wahrnehmung der Dinge - eine gewisse Einstellung. Als schaue man durch einen bestimmten Schleier hindurch oder durch... etwas... durch eine bestimmte Atmosphäre. Der Körper hingegen fühlt die Sache in sich selbst, er wird zu dem. Die Sache wird nicht mehr von außen aufgenommen (Geste von außen nach innen), sondern er wird zu dem (Geste eines Explodierens in alle Richtungen oder einer Ausdehnung). Anstatt die Erfahrung auf den Maßstab des Individuums zu reduzieren, erweitert sich das Individuum auf den Maßstab der Erfahrung.“

In der Atemarbeit ist es wichtig, eine Empfindung von einem Gefühl unterscheiden zu können. Die (nervliche) Empfindung ist immer primär. Das Gefühl ist eine Interpretation des empfindend Wahrgenommenen und damit sekundär. Das Vorhandensein von Gefühlen zeigt an, dass entweder Elemente des äußeren Wesens (der sog. Psyche) oder des inneren beziehungsweise seelischen Wesens beteiligt sind. Schweigen diese, werden keine Gefühle wahrgenommen, sondern ausschließlich die Empfindung des Körpers.

Damit kein falsches Bild über die Methode des Erfahrbaren Atems entsteht, möchte ich hier darauf hinweisen, dass in ihr die Elemente des äußeren Wesens (der sog. Psyche) oder des inneren beziehungsweise seelischen Wesens immer integriert sind. Die Atemarbeit meint also immer den „ganzen“ Menschen. So ist die Bewusstwerdung und Bildung des „Leibes“ (= „beseelter“ Körper) ein Anliegen des Erfahrbaren Atems. Insofern ist der in dieser Veröffentlichung gemachte Vorschlag, das Mental und Vital „zum Schweigen zu bringen“ völlig untypisch für die Methode des Erfahrbaren Atems. Auch stellt dieser Arbeitsansatz keine „Weiterentwicklung“ des Erfahrbaren Atems dar! In der Atemarbeit, die Ilse Middendorf „Gedankenschweigen“ nennt und die, wie sie sagt „auch das Schweigen des Vitals“ meint, wurden zwar gelegentlich Versuche gemacht, diese „reine“ Empfindungsarbeit zu erforschen, jedoch wurde sie nie (wie hier vorgeschlagen) mit einer Sammlung auf den subtilphysischen Körper verbunden.

Die Kunst den Atem „zulassen zu können“ bedarf einer gewissen Übung. In fünftägigen- (und Wochenend)-Seminaren „Der Erfahrbare Atem“ kann diese Fähigkeit durch nahezu ausschließlich praktische Übungsarbeit erworben werden. Bereits nach etwa zwei solcher Seminare haben Übende im allgemeinen ein Empfinden dafür entwickelt, was mit „den Atem zuzulassen“ gemeint ist. Damit können sich die Übenden selber auf den Weg machen, die Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit und Sammlungsfähigkeit zu steigern, wobei Hingabe und Achtsamkeit zwei weitere wichtige Fähigkeiten sind, die alle in einer gemeinsamen Wechselbeziehung untereinander stehen und sich gegenseitig bedingen und fördern.

Eine weitere wichtige Wahrnehmung ist die, dass eine ausgeführte Dehnung (des Körpers oder eines Körperteils) sofort einen Einatem bewirkt und der Atem in der gedehnten Gegend verstärkt einströmt. Im Laufe der Atemarbeit wird dies immer deutlicher empfindungsbewusst wahrgenommen.

Einige Daten aus dem persönlichen Leben von Ilse Middendorf:

1940 Heirat mit Jost Langguth (Organist und Kapellmeister). - 11. Sept. 1941 Geburt des Sohnes Helge Langguth. Unmittelbar nach Kriegsende kehrte Ilse Middendorf

nach Berlin zurück, wo sie ihre Praxis zerbombt vorfand. Ihr Mann – mein Vater, Jost Langguth - kam nicht aus dem Feld zurück.
1950 heiratete sie den Fotografen Erich T. Middendorf.

Nach langjähriger Tätigkeit in eigener Praxis und berufsnahen Institutionen erhielt sie eine Professur an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Berlin. Im Jahr 1965 gründete und leitete sie das erste Ausbildungsinstitut für den Erfahrbaren Atem (Berlin). Es folgten 1982 das Institut in Beerfelden (Odenwald), dessen Gründer und Leiter der Autor ist. Nur englischsprechende Interessentinnen haben die Möglichkeit einer Ausbildung in den USA im Institut von Jürg Roffler: www.breathexperience.com

Von allen modernen Atemmethoden hat die des Erfahrbaren Atems von Ilse Middendorf inzwischen den größten Bekanntheitsgrad.

Die Bedeutung des Erfahrbaren Atems bei der „Suche“ nach dem von der Mutter im Subtilphysischen gebildeten Körper kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Der Atem ist das Medium, über welches, nach Aussagen der Mutter, Verbindungen vom physischen Körper zum Körper auf der subtil-physischen Ebene hergestellt werden können. Über und durch ihn werden wir dann auch jenen Atem erfahren, von dem Sri Aurobindo in Savitri schreibt:

„Und sollst ihnen die verborgenen Ewigkeiten offenbaren, den Atem der Unendlichkeiten, der noch nie geoffenbart ward,....“

Von wissenschaftlicher Seite wurde die Bedeutung des Atems ebenfalls erkannt und von Dr. med. Ludwig Schmitt in dem Buch „Atemheilkunst“ dargestellt. Hier eine Zusammenfassung:

- a) Mechanisch** besteht eine Wechselwirkung zwischen Atembewegung und zahlreichen Körperorganen und deren Funktionen;
- b) Kreislaufdynamisch** hängt die Atembewegung eng mit der Herzfunktion und dem Körper- und Lungenkreislauf zusammen;
- c) Chemisch** wird über die Atmung die Sauerstoffversorgung, der Kohlendioxydspiegel, die Ionenkonzentration und damit die gesamte Stoffwechsellage beeinflusst;
- d) Nervös-reflektorisch** wirkt sich die Atmung auf die nachbarlichen Organe und deren Funktionen über nervliche Verflechtungen aus;
- e) Zentral-nervös** besteht ein tiefgreifender Einfluss der Organmotorik, vor allem der Atemmotorik, auf die Großhirn - und Bewusstseinsvorgänge des Menschen und damit auf sein Empfindungs- und Gefühlsleben.

In der Formatio Reticularis, einem komplex vernetzten Zentrum in der Tiefe des Stammhirns, strömen alle Informationen zusammen, die im Körper bzw. Gehirn entstehen. Jeder kleine Reiz, von außen oder innen kommend, verändert die Art und

Weise zu atmen, was nach entsprechender Übung differenziert erlebt und empfunden werden kann.

Dieses Kapitel abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass Ilse Middendorf eine der wichtigsten Vertreterinnen ist, dem „Weiblichen“ zu seiner wahren Verwirklichung zu verhelfen. Es reicht nicht aus, nur auf der politischen Ebene „von außen“ zu arbeiten, erst durch die „innere Verwirklichung“ - nämlich durch die Wahrnehmung, dass im Einatem Hingabe und Empfangsbereitschaft zur tiefsten Erfahrung werden - kann das „Weibliche“ zur tatsächlichen Entfaltung kommen.

2.3 Die für das Thema wesentlichen Bücher

(die Evolution und Transformation betreffend)

1. Die Offenbarung des Supramentalen, Sri Aurobindo, Pondicherry 1948
2. Mutters Agenda der Jahre 1950 – 1973 (Herausgeber: Satprem)
Vertrieb: Hinder+Deelmann-Verlag

Die Offenbarung des Supramentalen ist Sri Aurobindos letztes Werk. Es umfasst 93 Seiten und gibt einen tiefen Einblick in die Möglichkeiten des Zukunftsmenschen.

Mutters Agenda ist ein 13bändiges Werk (ca. 5000 Seiten), das die auf Tonband aufgezeichneten Gespräche wiedergibt, die Mutter mit Satprem in den Jahren 1950 bis 1973 führte. 1977 wurde die Agenda zuerst in französischer Sprache veröffentlicht. Eine englische Übersetzung folgte. Die Übersetzung ins Deutsche liegt zur Zeit bis Band 11 (das Jahr 1970) vor und wird vom Hinder+Deelmann-Verlag vertrieben.

Eine Zusammenfassung der Agenda hat Satprem unter dem Titel „Mutter - Notizen aus dem Labor“, 1950 bis 1973“ veröffentlicht. Deutsche Erstauflage 1992. Vertrieben wird es ebenfalls vom Hinder+Deelmann-Verlag.

Mutters Agenda stellt die einzigste Informationsquelle dar, die eine Antwort auf die Frage gibt, „wie“ das angestrebte Ziel zu erreichen ist. Erst durch diese Veröffentlichung wurde bekannt, dass der Weg über die Arbeit am physischen Körper beginnen muss - und nicht, wie von Sri Aurobindo vermutet, mit der Bewusstwerdung eines höheren Mentals und des seelischen Wesens.

So wird verständlich, dass sich das Wissen um diese Tatsache erst langsam verbreitet. In deutscher Sprache liegen die in dieser Hinsicht besonders bedeutenden Bände der Jahre 1967 bis 1970 erst seit kurzem vor.

2.4 Stationen meiner Beschäftigung mit Yoga und Evolution

Mein Interesse an den „großen Fragen“ der Menschheit erwachte 1955, als ich 14 Jahre alt war. Ich begann esoterische und philosophische Literatur zu lesen, nahm Hatha-Yoga-Unterricht und übte täglich mindestens zwei Stunden. Als Ergebnis stellten sich in den Jahren 1955 bis 1958 tiefgreifende Visionen und Erfahrungen ein, die mir zeigten, dass es mehr als nur die materielle Welt gibt. Ich erfuhr den grundlegenden Unterschied zwischen der menschlichen Liebe und dem Bewusstsein der Liebe auf der spirituellen Ebene. „Out of body“ - Erlebnisse, damals noch „außerkörperliche Erfahrungen“ genannt, zeigten mir, dass mein Bewusstsein auch außerhalb meines Körpers vorhanden war. Erst Jahre später las ich Bücher über dieses Thema.

Von meinem Yogalehrer darauf hingewiesen, dass eine Läuterung des Egos (in klassischer Yogaweise) erforderlich sei, um auf dem Wege keinen Schaden zu erleiden und um weiter voran zu kommen, entschied ich mich 1958 für den Abbruch dieses Weges. Ich widmete mich nun ganz dem „Außen“, wurde Diplom-Bauingenieur und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Wasserbau-Institut der TU-Berlin.

Ende der 60ziger Jahre begann ich erneut philosophische Literatur zu lesen. Eine Wende brachte das Buch von Satprem „Sri Aurobindo – oder das Abenteuer des Bewusstseins“. Nachdem ich etwa 20 Seiten gelesen hatte, wusste ich intuitiv und mit völliger Sicherheit: „Das ist es!“.

1971 erlebte ich die sog. Kundalini-Kraft, wie sie in einer stetigen Wellenbewegung vom Sacrum beginnend die Wirbelsäule aufstieg und sich über dem Kopf entfaltete, worauf ich „eins mit allem war“.

Im Oktober 1972 hatte ich dann das entscheidende Schlüsselerlebnis (siehe Kapitel 3.3.3), das mir die Bedeutung des Erfahrbaren Atems für die Evolution des Menschen enthüllte und mir einen „neuen Atem“ und „neuen Körper“ zeigte. Ich nahm daraufhin an der Atemausbildung unter Leitung von Ilse Middendorf im Berliner Institut teil, wo ich bereits die Wichtigkeit des Leibes eingehend erfahren konnte.

Zahlreiche Aufenthalte in den Jahren 1976 bis 1988 in Pondicherry machten mich zwar mit dem Werk Sri Aurobindos und Der Mutter und ihren Zielen vertrauter, die entscheidenden Informationen nach dem „wie“ lieferte mir jedoch erst Mutters Agenda. Erst durch sie wurden meine langjährigen intuitiven Ahnungen, dass das neue Bewusstsein durch den Körper (und nur durch ihn) in diese unsere Welt gebracht werden muss, bestätigt.

Obwohl anfangs skeptisch – „wozu Gurus aus dem Osten?“ – wuchs das Interesse Ilse Middendorfs an diesem Thema infolge meiner intensiven Beschäftigung damit und den daraus sich ergebenden Gespräche. Inzwischen ist sie es, die von den mir bekannten Menschen am intensivsten an diesem Thema praktisch arbeitet und wir stehen in einem ständigen diesbezüglichen Kontakt, um uns über Erfahrungen und intuitive Erkenntnisse auszutauschen.

Blicke ich zurück auf die Zeit zwischen dem Beginn meines intuitiven Wissens von 1972 bis heute, so habe ich den Eindruck, dass neben fördernden Einflüssen auch gegnerische Kräfte am Werk waren, mit der Absicht, von der Arbeit am Körper abzu-

lenken indem sie wiederholt darauf hinwiesen, dass erst eine Entwicklung des seelischen Wesen und höheren Mentals zu erfolgen habe. Möglicherweise brauchten sich die gegnerischen Kräfte aber gar nicht bemühen, da der Grund der gleiche war, aus dem der Philosoph Philippo Neri nicht heilig geworden ist. Er sagte: „Ich wäre schon lange heilig, aber es ist immer wieder etwas dazwischen gekommen.“

Die vorliegende Veröffentlichung meiner 30-jährigen Beschäftigung mit diesem Thema fasste ich im Mai 2001 in der Einsamkeit griechischer Wälder und den Gestaden der Sithonia (den Athos vor Augen) zusammen.

3.0 Evolution, Transformation und Erfahrbarer Atem

Das Ziel und die Lehre Sri Aurobindos und Der Mutter habe ich im Kapitel 2.1 dargestellt. Hier noch eine „Einladung“ Der Mutter zur Teilnahme an diesem „Abenteuer“ und weitere das Thema betreffende Zitate.

Die Mutter: *„Ich lade euch zu dem großen Abenteuer ein, und bei diesem Abenteuer sollt ihr spirituell nicht wiederholen, was andere vor uns getan haben, denn unser Abenteuer beginnt jenseits dieser Stufe. Wir treten ein für eine neue Schöpfung, vollständig neu, die in sich alles Unvorhersehbare, alle Gefahren, alle Wagnisse enthält - ein wahres Abenteuer, bei dem sicherer Sieg das Ziel ist, aber bei dem der Weg unbekannt ist und Schritt für Schritt im Unerwarteten aufgespürt werden muss. Es ist etwas, dass es im gegenwärtigen Universum noch nie gab und dass es auf die gleiche Weise auch nicht mehr geben wird. Wenn euch das interessiert, nun, dann steigt ein. Was morgen geschehen wird, ich weiß es nicht.“*

Am 7. November 1970 sagte sie: *„Wir befinden uns an einem besonders günstigen Zeitpunkt der universellen Existenz, wo sich alles auf der Erde für eine neue Schöpfung vorbereitet, oder vielmehr, für eine neue Manifestation in der ewigen Schöpfung.“*

Zum Thema Evolution noch zwei Zitate Der Mutter: *„Seit dem Auftreten des Menschen vor zwei oder drei Millionen Jahren hat die Natur keine neuen Arten hervorgebracht, als ob sie im Menschen die angemessenste Ausdrucksform gefunden hätte. Nun kann die Evolution aber nicht zum Stillstand kommen, sonst wäre es keine Evolution mehr. Somit liegt der Schlüssel zur Evolution jetzt nicht mehr in der Vervielfältigung der Arten mittels Fortpflanzung sondern unmittelbar in der Macht des Bewusstseins selbst. Bis zum Auftreten des Menschen war das Bewusstsein noch zu sehr in seiner materiellen Stütze verhaftet; mit dem Menschen hat es sich hinlänglich befreit, um seine wahre Meisterschaft über die materielle Natur anzutreten und seine eigenen Mutationen selbst zu bewerkstelligen. Vom Standpunkt der Evolutionsbiologie aus betrachtet, bedeutet dies das Ende der Sexualität. Wir stehen an einem Wendepunkt, wo es gilt, von der natürlichen Evolution durch den Sexualtrieb überzugehen zur spirituellen Evolution durch die Kraft des Bewusstseins.“*

30. September 1966: *„Bei diesem ganzen Übergang von der Pflanze zum Tier und vom Tier zum Menschen (vor allem vom Tier zum Menschen) sind die Unterschiede der Formen im Grunde gering: Die eigentliche Transformation lag in der Intervention einer anders wirkenden Bewusstseinskraft. Alle Unterschiede zwischen dem Leben des Tieres und dem des Menschen stammen von der Intervention des Mentals, doch die Substanz ist im wesentlichen dieselbe und unterliegt denselben Gesetzen der Gestaltung und der Konstruktion. Es besteht zum Beispiel kein großer Unterschied zwischen einem Kalb, das sich im Bauch der Kuh befindet, und einem Kind im Bauch der Mutter. Ein einziger Unterschied besteht, und zwar jener der Intervention*

des Mentals. Aber wenn wir ein physisches Wesen ins Auge fassen, das heißt so sichtbar, wie das Physische es jetzt ist, und von gleicher Dichte, dessen Körper aber zum Beispiel keinen Kreislauf und keine Knochen bräuchte (vor allem diese beiden Dinge: Skelett und Blutkreislauf), kann man sich das kaum vorstellen.“

Am 15. Juli 1953 schrieb Mutter in einem Entretien über den Zusammenhang von Gott und Schöpfung: *„Ihr werdet sehen, dass eure ganze Vorstellung und Auffassung (vom Paradies und von der Hölle) auf einer Sache oder einem Wesen beruht, dass ihr Gott nennt und auf einer Welt, die ihr seine Schöpfung nennt, bei welchen es sich, wie ihr glaubt, um zwei verschiedene Dinge handelt. Das eine, welches das andere schuf, und das andere, das dem ersten untergeordnet ist und der Ausdruck dessen ist, was das erste schuf. Und darin besteht der ursächliche Irrtum. Könntet ihr zutiefst spüren, dass es keine Trennung zwischen dem gibt, was ihr Gott, und dem, was ihr Schöpfung nennt, wenn ihr euch sagen könntet: „Es ist genau dasselbe“, und ihr solltet spüren können, dass das, was ihr Gott nennt (vielleicht ist es ja nichts als ein Wort), auch leidet, wenn ihr selbst leidet, auch unwissend ist, wenn ihr selbst unwissend seid, und dieses sich durch die gesamte Schöpfung langsam aber sicher, Schritt für Schritt, selbst wiederfindet, sich mit sich selbst wiedervereint, sich selbst verwirklicht, sich selbst ausdrückt, und das die Schöpfung in gar keiner Weise etwas ist, das es auf willkürliche Weise wollte und auf willkürliche Weise schuf, sondern vielmehr ein wachsender, sich stetig entwickelnder Ausdruck eines Bewusstseins ist, das sich selbst objektiviert.“*

3.1 Die wichtigsten Stationen der bisherigen Erfahrungen des supramentalen Bewusstseins und das des Übermenschlichen durch Die Mutter

In historischer Reihenfolge:

1. Die Herabkunft des Supramentalen am 29. Februar 1956
2. Die Herabkunft des Bewusstseins des „Zukunftsmenschen“ am 1. Januar 1969
3. Mutters Kontakt zu ihrem Körper auf der supramentalen Ebene am 30. Aug. 1969
4. Die materielle Natur hat die neue Schöpfung angenommen am 14.3. u. 9.5.1970
5. Eine bedeutende Erfahrung den Atem betreffend vom 25. März 1972

1. Die Herabkunft des Supramentalen am 29. Februar 1956:

"An diesem Abend war die Göttliche Gegenwart konkret und materiell unter Euch. Ich hatte eine Gestalt lebendigen Goldes, die größer als das Universum war, und stand vor einer großen und massiven goldenen Türe, welche die Welt von dem Göttlichen trennte. Als ich auf die Tür blickte, wusste und wollte ich in einer einzigen Bewusstseinsbewegung, dass die Zeit gekommen ist, und hob einen mächtigen goldenen Hammer. Ein Schlag, ein einziger Schlag auf die Türe, und sie zerfiel in Stücke.

Dann eilten das supramentale Licht, die supramentale Kraft und das supramentale Bewusstsein in einem ununterbrochenen Strom auf die Erde. Die Manifestation des Supramentalen auf Erden ist nicht länger ein Versprechen, sondern eine lebendige Tatsache, eine Wirklichkeit. Es arbeitet hier, und der Tag wird kommen, an dem der Blindeste, der Unbewussteste und sogar der Unwilligste gezwungen sein wird, es zu erkennen.

Einer der größten Siege wird die Transformation der Materie sein, die scheinbar dem Göttlichen am meisten entfremdet ist. Der supramentale Körper, der ins Leben gerufen werden muss, hat vier Haupteigenschaften:

*Leichtigkeit
Anpassungsfähigkeit
Geschmeidigkeit
und Strahlkraft.*

Wenn der physische Körper sorgfältig divinisiert ist, wird er die Empfindung haben, immer auf Luft zu gehen, er wird keine Schwerfälligkeit oder Tamas (Prinzip der Trägheit) oder Unbewusstheit in sich haben. Auch seine Anpassungsfähigkeit wird grenzenlos sein: gleichgültig in welchen äußeren Umständen er sich befindet, wird er sogleich auf die Anforderungen ansprechen, denn sein vollständiges Bewusstsein wird alle diese Trägheit und Unfähigkeit vertreiben, welche die Materie gewöhnlich zu einer Qual für den Spirit machen. Supramentale Geschmeidigkeit wird es ihm ermöglichen, den Angriff jeder feindlichen Kraft, die ihn zu erfassen sucht, zu ertragen: er wird dem Angriff keinen dumpfen Widerstand entgegensetzen, sondern wird im Gegenteil so nachgiebig sein, dass er die Kraft aufhebt, indem er sie

vorbeilaufen lässt. Auf diese Weise muss er keine schädlichen Konsequenzen erleiden und die tödlichsten Angriffe werden ihn ohne Verletzung lassen.

Zuletzt wird er in das Wesen des Lichtes verwandelt werden, jede Zelle wird die supramentale Glorie ausstrahlen. Nicht nur jene, die entwickelt genug sind, dass sich ihre feinstoffliche Schau geöffnet hat, sondern auch der gewöhnlichste Mensch wird fähig sein, dieses Leuchten zu sehen. Es wird für jedermann eine deutlich sichtbare Tatsache sein, ein ständiger Beweis für die Transformation, der selbst die größten Zweifler überzeugen wird.

Aber all das ist die Zukunft, die begonnen hat, aber für deren ganzheitliche Verwirklichung noch Zeit benötigt wird. In der Zwischenzeit befinden wir uns in einer sehr bemerkenswerten Lage, einer außergewöhnlichen Lage, die ohne Beispiel ist. Wir wohnen der Geburt einer neuen Welt bei, gänzlich schwach - schwach nicht in ihrem Gehalt, sondern in ihrer äußeren Manifestation -, noch nicht anerkannt, noch nicht erfüllt, von den meisten abgelehnt; aber sie ist da, hier ist sie und möchte wachsen und ist sich des Ergebnisses völlig gewiss. Aber die Straße dorthin ist eine neue Straße, die nie zuvor begangen wurde; niemand ist auf diesem Weg gegangen, niemand. Es ist ein Anfang. Ein universeller Anfang und darum ein völlig unerwartetes und unvorhersehbares Abenteuer."

Zwei Jahre später, am 3. Februar 1958, beschreibt Die Mutter die supramentale Welt und spricht dabei von der Erschaffung einer Übergangsstufe: *"Die supramentale Welt besitzt eine ständige Existenz, und ich befinde mich dort ununterbrochen in einem supramentalen Körper. Ich erhielt den Beweis dafür, als mein irdisches Bewusstsein heute zwischen zwei und drei Uhr nachmittags dorthin ging und voll bewusst dort blieb. Ich weiß nun, dass, damit sich die zwei Welten in einer andauernden und bewussten Weise treffen können, eine Verbindungsstufe zwischen der physischen Welt, wie sie jetzt ist, und der supramentalen Welt, wie sie ist, fehlt. Als ich zuvor von der neuen Welt sprach, die erschaffen wird, meinte ich diese Zwischenstufe. Wenn ich auf der Seite stehe, das heißt, unter der Herrschaft des physischen Bewusstseins, und sehe, wie die supramentale Kraft, das supramentale Licht und die supramentale Substanz die Materie durchdringen, sehe ich auch, wie diese Verbindungsstufe errichtet wird, und helfe mit.*

Ich befand mich auf einem großen Boot, das eine symbolische Darstellung des Ortes ist, an dem diese Arbeit ausgeführt wird. Dieses Boot, das so groß wie eine Stadt war, hatte eine vollständige Organisation. Sie hatte offenbar schon seit einiger Zeit bestanden, da sie vollkommen war. Es ist der Ort, an dem die Menschen geschult werden, die für das supramentale Leben bestimmt sind. Diese Menschen, oder zumindest ein Teil ihres Wesens, waren bereits durch eine supramentale Transformation gegangen, da das Boot selbst und alles, was sich darauf befand, weder materiell oder feinstofflich oder vital oder mental war. Es war eine supramentale Substanz. Die Substanz bestand aus dem materiellsten Supramentalen - der supramentalen Substanz, die der physischen Welt am nächsten ist, die sich als erste mani-

festiert. Das Licht war eine Mischung aus Gold und Rot, das eine einheitlich orange leuchtende Substanz bildete. Alles war so - das Licht, die Leute - alles hatte diese Farbe, aber in verschiedenen Abstufungen, welche die Dinge voneinander unterscheidbar machte. Man hatte die Empfindung einer Welt ohne Schatten; Schattierungen gab es, aber keine Schatten. Die Atmosphäre war erfüllt von Freude, Ruhe, Ordnung; alles wickelte sich gleichmäßig und in Stille ab. Und doch konnte man die Einzelheiten einer Erziehung sehen, einer Ausbildung in allen Bereichen, durch welche die Menschen auf dem Boot vorbereitet wurden.

Als ich zusammen mit der Erinnerung an die Erfahrung zurückkam, wusste ich, dass die supramentale Welt dauerhaft besteht, dass ich dort ständig gegenwärtig bin und dass nur eine fehlende Zwischenstufe nötig ist, um die Verbindung zwischen dem Bewusstsein und der Substanz herzustellen, und diese Zwischenstufe ist es, die jetzt gebaut wird." (Die Mutter im "Bulletin".)

Schon bei dieser ersten Beschreibung des Kontakts mit dem Supramentalen fällt auf, dass Mutter praktisch ausschließlich über den physischen Körper und seine Transformation sowie seine Beschaffenheit und Fähigkeiten berichtet.

2. Die Herabkunft des Bewusstseins des „Zukunftsmenschen“

8. Januar 1969 Die Mutter: *"Ja, es ist so. Es ist die Herabkunft des Bewusstseins des Zukunftsmenschen. Ich erhielt die Zusicherung später. Es war der erste Januar nach Mitternacht. Ich erwachte um zwei Uhr früh, umgeben von einem Bewusstsein, das in dem Sinn so konkret und neu war, dass ich es nie zuvor gefühlt hatte. Und es hielt völlig konkret und gegenwärtig zwei oder drei Stunden an. Danach verteilte es sich und zog umher, um Leute zu finden, die aufnehmen konnten ... Und ich wusste, dass es das Bewusstsein des Zukunftsmenschen war, das heißt, das Bindeglied zwischen dem Menschen und dem supramentalen Wesen. Das hat dem Körper eine Art Gewissheit und Zuversicht gegeben. Die Erfahrung hat ihn, wie er ist, stabilisiert, und wenn er die rechte Haltung beibehält, ist jede Unterstützung da, um ihm zu helfen."*

Am 18. Januar 1969 äußert sie sich erneut dazu: *"Ein Bewusstsein ist darin enthalten - eine sehr kostbare Sache -, das den Körper lehrt, das ihm beibringt, was er zu tun hat, das heißt, welche Haltung er haben muss ... Ich habe dir schon mehrmals gesagt, dass es sehr schwierig ist, den Vorgang der Transformation zu entdecken, wenn niemand da ist, der dir irgendeinen Hinweis geben kann: nun, es war wie eine Antwort: Es kam, um dem Körper zu sagen: "Nimm diese Haltung an, mache dies, mache das, auf diese Weise", und dann ist der Körper zufrieden, er ist vollständig bestätigt, er kann keine Fehler mehr machen."*

Es folgen weitere Kommentare zu dem Ereignis. Am 8. Februar 1969: *„Diese Atmosphäre oder das Bewusstsein (des Zukunftsmenschen) scheint eine Lehrfunktion auszuüben, denn seit dem es erschienen ist, befasst es sich mit der Erziehung des Körpers - des Bewusstseins des Körpers -, das ist außerordentlich interessant. Diese Erziehung geschieht ganz und gar nicht auf einer persönlichen Ebene: Sie betrifft die Vision der Evolution der Erde, mit einer besonderen Konzentration auf die menschliche Evolution. Es umfasst verschiedene Konzepte des Ganzen, der Gesamtheit, und auch sehr spezifische Dinge, ganz besondere Gesichtspunkte, Präzisionen und Betonungen, die sich manchmal eine ganze Stunde lang auf ein einzelnes Thema errichten, um die Ursachen und Konsequenzen sowie den Verlauf der Evolution von Grund auf zu verstehen.“*

Am 15. Februar 1969: *„Während dieser wenigen Stunden (drei oder vier) verstand ich absolut, was es bedeutet, das göttliche Bewusstsein im Körper zu haben... Jener Zustand, der mehrere Stunden andauerte, - dieser Körper hat während seiner 91 Jahre auf Erden nie etwas erfahren, was jener Freude glich: Freiheit, absolute Kraft und keine Limitationen...“*

Am 19. März 1969: *„Dieses „Ich“ - was ist dieses „Ich“? Ist es das, was spricht, was die Erfahrungen sammelt. Es ist nicht der Körper sondern das, was ihn benutzt oder in ihm arbeitet - ja, das Bewusstsein, welches in diesem Körper arbeitet, aber nicht wie etwas, das an einer anderen Sache arbeitet: es ist gleichzeitig mit dem Körper identifiziert, aber nicht an diese Identifikation gebunden, in dem Sinn, dass es sich völlig frei und unabhängig fühlt. Dennoch ist es identisch - was soll man da noch verstehen!... Frei, unabhängig und identisch zugleich.“*

Seit dem Beginn dieses Jahres ist ein neues Bewusstsein am Werk auf der Erde, um die Menschen für eine neue Schöpfung - den Übermenschen - vorzubereiten. Um diese Schöpfung zu ermöglichen, muss die Substanz, aus der der menschliche Körper besteht, eine große Wandlung durchmachen...“

Am 2. April 1969: *„Die innere Veränderung ist jedenfalls beträchtlich. Im Hinblick auf das Bewusstsein war es die größte Veränderung meines ganzen Lebens, und dabei habe ich schon viele Wandlungen durchgemacht und viel gearbeitet und...All dies ist nichts im Vergleich zu dem, was sich seit dem 1. Januar 1969 ereignet hat. Der Körper hat wirklich den Eindruck, eine andere Person zu sein...“*

3. Mutters Kontakt zu ihrem Körper auf der supramentalen Ebene

30. August 1969: *„Und letzte Nacht zeigte der Körper mir, wie dies und jenes sein wird. Ich erinnere mich, als ich aufwachte, lag er ausgestreckt auf seinem Bett. Ich kniete neben dem Bett und schaut ihn an, und während er*

dieser neue Körper war, erklärte er mir gleichzeitig, wie der Körper des supramentale Wesens sein würde. Das war so lebendig, dass es blieb, selbst nachdem ich aufgestanden war - ich sehe es immer noch. Aber die Details...(wie soll ich sagen?). Die Änderung hat nicht die nötige Präzision, um es erklären zu können (ich weiß nicht, wie ich das ausdrücken soll). Ich kann es immer noch sehen..... es hat eine Farbe..... es warf keine Lichtstrahlen, das nicht, aber... es war auch nicht phosphoreszierend wie ein Gegenstand, hat jedoch eine besondere Leuchtkraft mit einem Licht.... ein wenig wie die Aurovilleblume (nicht ganz, denn es wirkte völlig natürlich). Er zeigt mir seinen Körper; er lag dort, zeigte mir seinen Körper und sagte: „so wird es sein“. Die Form war fast ähnlich wie... die Erinnerung ist immer noch da (Geste in der Atmosphäre), ich kann es jedoch nicht erklären.... In letzter Zeit dachte ich mir des öfteren: „seltsam, wir haben gar keine Ahnung, wie es sein wird“, und ich sagte mir: „Niemand kann es mir sagen“. Dann dieses neue Bewusstsein, das gekommen ist, wirkt zwar im Bewusstsein, aber nicht so sehr durch die Sicht. Das also erlebte ich letzte Nacht. Lange, lange war ich mit Sri Aurobindo zusammen, mehrere Stunden.

Es ist in das Bewusstsein eingedrungen, und eines Tages wird es hervorkommen. Aber ich bewahrte die Erinnerung an die letzte Szene: ich sah mich selbst, wie ein Doppel meiner selbst, vielleicht nicht ganz so, wie ich bin, aber das interessierte mich nicht: ich schaute ihn an, wie er da lag und mir alles erklärte. Und es war... ganz wie ein phosphoreszierender Körper sondern..., wenn ich mich nicht täusche, ein wenig wie die Farbe dieses Sarris (Mutter deutet auf Sujatas Sari), so ähnlich.“

Am 19. November 1969 hatte Mutter eine Verbindung zum supramentale Bewusstsein: „Trotz allem behielt der Körper während all dieser Zeit ein klein wenig das Bewusstsein seiner Bedürfnisse (obwohl er nicht mit sich selbst beschäftigt ist - ich sagte immer: er kümmert sich nicht um sich selbst, er ist nicht interessiert), aber genau dies meinte Sri Aurobindo: „Ich fühle, dass ich immer noch der alte Mann bin“. Und heute Morgen verstand ich das, weil es nicht mehr da war: diese Stille, aber doch noch vorhandene Wahrnehmung dessen, was „nicht gut geht“, hier ein Schmerz, dort eine Schwierigkeit - sehr still, sehr gleichgültig, aber doch noch wahrgenommen (ohne wichtig genommen zu werden), und sogar das, prrt, verschwunden! Vollständig weggefegt...“

Ich hoffe, es kommt nicht zurück. Das ist wirklich... jetzt verstehe ich: das ist eine wirkliche Transformation. Man ist bewusst, in einer goldenen Unendlichkeit - einfach wunderbar: leuchtend, golden, friedlich, ewig, allmächtig. Und wie kann das?... Worte können dieses Erstaunen über die Gnade gar nicht ausdrücken.... die Gnade überschreitet alle Vorstellungen: eine so hellsichtige Güte...

Natürlich hatte der Körper die Erfahrung. Es geschah etwas, worüber ich nicht sprechen werde, und er hatte die richtige Reaktion; er reagierte nicht auf die alte Weise sondern richtig: er lächelte mit diesem Lächeln des höchsten Herrn – er lächelte. Das hielt anderthalb Tage lang an, und diese

Schwierigkeit erlaubte dem Körper, den letzten Fortschritt zu machen, erlaubte ihm, in diesem Bewusstsein zu leben; wenn alles harmonisch gewesen wäre, hätten die Dinge sich noch jahrelang hinschleppen können - das ist wunderbar, weißt du, einfach wunderbar! Wie dumm die Menschen sind! Wenn die Gnade zu ihnen kommt, stoßen sie sie zurück und sagen: „ach, wie schrecklich!...“. Ich wusste das seit langem, aber meine Erfahrung ist... ein blendendes Erstaunen.“

4. Die materielle Natur hat die neue Schöpfung angenommen

14. März 1970: „Das bedeutet, dass die materiellen Bedingungen, die durch das Mental erarbeitet und fixiert worden sind (Mutter ballt ihre Fäuste) und die so unabänderlich zu sein schienen, dass jene, die eine lebendige Erfahrung der höheren Welt hatten, dachten, man müsse dieser Welt entfliehen, man müsse, wenn man wirklich in der Wahrheit leben will, dieser materiellen Welt entsagen (das ist die Grundlage aller Theorien und Glaubenslehren), aber jetzt ist das nicht mehr der Fall. Überhaupt nicht. Jetzt ist das Physische fähig, das höhere Licht, die Wahrheit, das wahre Bewusstsein zu empfangen und zu manifestieren. Das ist nicht leicht, es verlangt Ausdauer und Willen. Aber ein Tag wird kommen, wo das ganz natürlich geworden ist. Die Tür hat sich gerade einen Spalt weit geöffnet - nicht mehr -, jetzt heißt es hindurchzugehen.

Schweigen

Das neue Bewusstsein hat etwas mehr als ein Jahr gebraucht, um diesen Sieg zu erringen. Auch jetzt noch ist es natürlich nur für jene sichtbar, welche die innere Vision haben, aber... es ist vollbracht.

Langes Schweigen

Jetzt fängt der Körper an zu fühlen: „das ist es!...“ Er spürt diese Freude - die Freude des... erlebten Wunders.

Es ist nicht so, wie es war, es ist nicht mehr so, wie es war - es ist nicht mehr so, wie es war.

Noch muss man kämpfen, muss Geduld, Mut, Willen und Vertrauen aufbringen - aber es ist nicht mehr so. Die alte Sache versucht sich festzuklammern - scheußlich! Aber... es ist nicht mehr so, wie es war. Es ist nicht mehr so. - Ja.

Schweigen

Und alle Umstände mögen so katastrophal sein, wie sie nur können: Unannehmlichkeiten, Komplikationen, Schwierigkeiten - all dies wütet wie grimmige Tiere, aber... es ist vorbei. Der Körper weiß, dass es vorbei ist.

Vielleicht braucht es noch Jahrhunderte, aber es ist vorbei. Um zu verschwinden, kann es Jahrhunderte dauern, aber jetzt ist es vorbei.

Diese ganz konkrete und absolute Verwirklichung, die man zuvor nur erfahren konnte, wenn man aus der Materie hinaustrat (Mutter richtet einen Finger nach unten), wird man mit absoluter Gewissheit hier selbst erfahren.

Dies scheint... es erscheint wie ein Wunder im Körper. Das Verschwinden dieser Formation erscheint wirklich wie ein Wunder: Und alles wird klar. Wir werden sehen.

Langes Schweigen

*Es ging relativ schnell. – Schweigen - Frage von Satprem: „heißt das, dass jedes menschliche Bewusstsein, dass ein wenig Glauben besitzt, jetzt die Möglichkeit hat, sich aus **diesem mentalen Hypnotismus zu befreien?**“ - *Ja, ja, genau das. So ist es. So ist es.*“*

9. Mai 1970: *„Es war das wahre Bewusstsein. Mein Körper erlebte dies - weder das Psychische noch die höheren Wesensteile (all diese Ebenen sind mir schon seit sehr langer Zeit geläufig). Es war der Körper, der Körper selbst, **HIER**. Und das verlieh ihm einen solchen Frieden!...“*

Schweigen

Das ist die materielle Natur, die physische Natur, die materielle physische Natur, und sie sagte: „Ich habe dieses Kleid angezogen... Ich habe dein Kleid angezogen, um dir zu zeigen, dass ich es angenommen habe. Das bedeutet, dass die materielle Natur die neue Schöpfung angenommen hat.“

Mutter hat also im Subtilphysischen den Körper geschaffen, der eine Zwischenstufe zur supramentalen Transformation darstellt. Ihr Versuch, selber diesen Körper mit ihrem physischen Körper zu einen, gelang ihr nicht mehr. Für mich ein deutlicher Hinweis darauf, dass uns Menschen diese Aufgabe zufällt.

5. Eine bedeutende Erfahrung Mutters vom 24. + 25. März 1972, den Atem betreffend

Mutter: *„Ich weiß nicht, ob das der supramentale Körper ist oder ein Übergangskörper, aber ich hatte einen gänzlich neuen Körper, und zwar war er geschlechtslos... er war sehr schlank, hübsch, wirklich eine harmonische Form. Besonders der Rumpf war ganz anders, die Atmung. Die Schultern waren breit. Dem kam eine große Bedeutung zu. Die Brust war weder weiblich noch männlich. Und all das, Magen, Bauch bestand nur als Kontur, eine sehr schlanke und harmonische Form, die aber bestimmt nicht denselben Zweck erfüllte wie in unserem gegenwärtigen Körper... Was sich offensicht-*

lich sehr ändern wird - und was sehr wichtig geworden war -, war das Atmen. Davon hing dieses Wesen größtenteils ab."

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass mir meine weiter unten beschriebene Erfahrung vom Oktober 1972 offenbarte, dass die Zellen des neuen Körpers von einem anderen Atem gespeist werden, der von außen zuerst in den Kopf eindringt und als "Atemwelle" (nicht unähnlich unseren Erfahrungen mit der Atemdruckwelle beim zugelassenen Atem) den Körper bis zu den Füßen durchläuft. Bereits während der Erfahrung und nicht erst später (!) identifizierte ich dieses Phänomen, („ohne zu überlegen“), aus einem spontanen inneren Wissen heraus, als "Atem". Ein Atem der nichts mit "Energien" zu tun hatte und auch nichts mit der durch die Chakren fließenden Kundalini-Kraft, die ich im Sommer 1971 in sehr beeindruckender Weise erfahren durfte.

3.2 Die Frage des „wie“ der Einung von physischem und subtilphysischem Körper

Es waren etwa drei Jahre vergangen, seit ich mit dem Lesen von Sri Aurobindos und Mutters Werken begonnen hatte, als ich auf Hinweise der Mutter stieß, dass ihr zwar die Ergebnisse der supramentalen Transformation - allgemein, wie auf ihren Körper bezogenen - gezeigt worden seien, „wie“ jedoch und mit welchen Mitteln sich diese Wandlungsprozesse vollziehen würden, ihr gänzlich verschlossen geblieben wären.

Da ich bis dahin den Eindruck gewonnen hatte, Mutter „wisse alles“, was sie wissen wolle, war ich außerordentlich überrascht über diese Aussage und eine intuitive Stimme sagte: „Hier gilt es zu suchen - das müssen die Menschen herausfinden.“ Seither bemühe ich mich, der Antwort auf diese Frage näher zu kommen. Die vorliegende Veröffentlichung ist ein Resultat dieser Bemühungen - und wie ihr zu entnehmen ist, konnten grundsätzliche und wichtige Erkenntnisse des „wie“ von der Mutter gefunden werden, als auch im Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf eine Methode, die eine praktische Arbeit an diesem Thema ermöglicht.

Die wesentlichste Erkenntnis Der Mutter besteht darin, dass mit dem physischen Körper begonnen werden müsse und zwar an seiner Basis, dem sog. „Mental des Körpers bzw. der Zellen“ – und dies, obwohl Sri Aurobindo geschrieben hatte, es lasse sich nicht ändern. Dazu Die Mutter am 1. Januar 1969: *„Das einzig etwas Morbide an ihm war dieses physische Mental, das Mental des Körpers, von dem Sri Aurobindo meinte, es ließe sich unmöglich ändern - es wäre sehr hartnäckig, aber du siehst: genau dies vollbringt jetzt meine Arbeit, die Änderung dieses Mentals.“* Am 12. Juli 1969 äußerte Mutter sich noch einmal zu diesem Thema: *„Ach, wenn es um das physische Mental geht... Das physische Mental (das Mental des Körpers bzw. der Zellen) entwickelt sich nämlich jetzt gerade (bei Mutter) über alle für möglich gehaltenen Ausmaße hinaus. Sri Aurobindo hatte es für unmöglich gehalten; er hatte gesagt, man solle sich besser ganz davon befreien, weil es sich nicht verwandeln ließe. Ich merkte jedoch, dass es transformierbar war, denn als das Mental und das Vital verschwunden waren, musste die Funktionen des Mentals ersetzt werden, und daraufhin entwickelte sich das physische Mental auf ganz außerordentliche Weise. Es wurde...(wie soll ich sagen?) zunächst viel bewusster, besser organisiert und methodischer in seiner Arbeit.“*

Wegen seiner Bedeutung wiederhole ich hier die in der Einleitung genannten Bedingungen, die für die Arbeit erforderlich sind:

Der Weg, dem supramentalen Bewusstsein - zuerst über einen von Der Mutter auf einer subtilphysischen Ebene gebildeten Körper - zur Verwirklichung zu verhelfen, geschieht ausschließlich (!) im physischen Körper und durch die Arbeit mit und an ihm. Sie erfolgt nicht durch Erhöhung oder Heilung irgend eines anderen Teils des Menschen, weder seines höheren Mentals, noch seines inneren und seelischen Wesens, noch ist sie in irgendeiner Weise abhängig davon, ob - und in wie weit - das äußere Mental und Vital geläutert sind. Nur so kann eine große (und erforderliche) Zahl von Menschen an dieser Arbeit teilnehmen. - Bei der praktischen Arbeit am, mit und durch

den physischen Körper kommt dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf größte Bedeutung zu.

Die Arbeit hat also ausschließlich mit und durch den physischen Körper zu erfolgen. Die erforderlichen Fähigkeiten, die es zu entwickeln und zu steigern gilt, sind: Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit. Nach Mutters Erfahrungen kommt dabei der Empfindungsfähigkeit die größte Bedeutung zu und sie weist wiederholt darauf hin, dass das Vital und Mental diese Empfindungsarbeit stören, wenn sie nicht (vollständig) in den Hintergrund treten. Es ist nicht völlig auszuschließen, dass sogar Gefühle des inneren Wesens diese rein physische Empfindungsarbeit stören können.

Als sehr problematisch haben sich bei der Suche nach dem „wie wird es vor sich gehen“ Sri Aurobindos Vermutungen ausgewirkt, es sei nicht möglich, die Arbeit mit und am physischen Körper zu beginnen, bevor nicht das höhere Mental deutlich im Bewusstsein angehoben und das seelische Wesen weiter entwickelt worden wäre und die Führung des Lebens übernommen hätte. Hinzu kommt, dass bei oberflächlichem Lesen entsprechender Aussagen (vor allem in „Die Offenbarung des Supramentalen“) der Eindruck entstehen kann, er habe diese Aussage nicht als Vermutung geäußert, sondern als konkrete Tatsache dargestellt.

Erst durch Mutters Agenda beginnt sich die Erkenntnis langsam durchzusetzen, dass - wie Mutter betont - entgegen Sri Aurobindos Vermutung, im physischen Körper der Schlüssel und das Tor zum supramentalen Bewusstsein liegt. Für viele Anhänger von Sri Aurobindo scheint es schwer zu sein, diese Erkenntnisse anzunehmen und von den Bemühungen um spirituelles Wachstum loszulassen und sich dem physischen Körper zuzuwenden, zumal keiner recht weiß, wie denn solch ein Weg aussehen könnte. Der Erfahrbare Atem stellt eine – soweit mir bekannt die einzige - Methode dar, im Sinne Der Mutter am Körper bewusst arbeiten zu können (siehe Kapitel 3.6.2)

Während ich an dieser Veröffentlichung schrieb, sah ich eines Morgens im Halbschlaf ein Bild, besser einen „Film“, diesen Vorgang betreffend. In diesem Zustand war mir völlig klar, dass es so ablaufen würde, nicht im Sinne eines großen „Aha-Erlebnisses“ oder eines mentalen Verstehens „so also geht es“, sondern so, als würde ich etwas ganz Selbstverständliches sehen, etwas völlig Normales.

Der „Film“ begann damit, dass es einem Menschen auf der Grundlage des Erfahrbaren Atems gelungen war, eine konkrete Verbindung zum Bewusstsein des subtil-physischen Körpers herzustellen und auf Grund göttlicher Gnade aufrechtzuerhalten. Nachdem die Verbindung durch „Resonanz“ erst einmal hergestellt war, übernahm der physische Körper dieses Bewusstsein und die „Schwingung“ des physischen Körpers – das der Zellen - erhöhte sich.

Die markanteste, sofort wahrnehmbare Veränderung bestand darin, dass der „neue Atem“, wie ich ihn im Herbst 1972 erlebt hatte, einsetzte und begann, die Materie des Körpers zu versorgen. Andere Phänomene konnte ich erst einmal nicht wahrnehmen.

Später begann sich der physische Körper zu verändern: Der „neue Atem“ übernahm die Versorgung des Körpers. Die Organe der Verdauung und des Blutkreislaufs wurden ganz langsam abgebaut, das heißt umgebildet und/oder verändert. Die bisherige Atmung blieb bestehen, diente aber nur noch dazu, sprechen zu können.

Diese Verwandlungen geschahen ganz „undramatisch“, da der Prozess langsam verlief und das alte (Teil)-System erst dann abgebaut wurde, wenn das neue voll funktionsfähig war.

Als diese Umwandlung an ein Ende gekommen war (ich konnte nicht erkennen was im Einzelnen sich alles umgewandelt hatte) war dieses Wesen in der Lage, andere (die dies wünschten) und die durch den Atem vorbereitet waren, ebenfalls dauerhaft mit dem neuen Bewusstsein zu verbinden. In der Art eines sog. „Schneeballsystems“ wurden dann etwa ein Drittel der Menschheit derart umgewandelt. Die alte Menschheit, die der neuen grundsätzlich positiv gegenüber stand, hatte zeitweilig große Probleme mit notwendigen Veränderungen.

Dieser Film enthielt keinen Zeitmaßstab. Einige Bilder im Zusammenhang mit der „alten“ Menschheit zeigten Probleme der alten Menschheit: Autos mit Benzinmotoren, die aufgegeben werden sollten, um einer völlig neuen Technik Platz zu machen. Da die Höhe der Vorräte an Erdöl beschränkt sind, könnte dies einen Hinweis darauf geben, dass mit dem Beginn dieser Ereignisse in den nächsten Jahrhunderten zu rechnen ist.

Zurück zu den Hinweisen Der Mutter das „Wie“ betreffend: Aus ihnen darf nicht geschlossen werden, dass die Arbeit am inneren Wesen und seelischen Wesen unnötig ist. Dies ist sie natürlich nicht, denn ein neuer, transformierter Körper soll von einem bewussten seelischen Wesen bewohnt werden und nicht ein Instrument eines vordergründigen Egos sein.

Wichtig ist deshalb die folgende Unterscheidung: offensichtlich hat Die Mutter entdeckt, dass die Zellen des Körpers selbst, beziehungsweise das was sie das „Mental der Zellen“ nennt, transformiert werden muss und dies in einem Prozess des Körpers und nicht in einem Prozess des Geistes oder der Seele! Prozesse des Geistes und der Seele sind unerlässlich, dass „neue Land“ angemessen besiedeln zu können. Der Zugang zu der neuen Materie wird jedoch über die Bewusstwerdung der „alten Materie“ erreicht.

Die Mutter hatte aber nicht nur diese Erkenntnisse, sondern hat auf einer subtil-physischen Ebene bereits einen Körper gebildet (mit Hilfe Sri Aurobindos von der „anderen“ Seite) der nur darauf wartet, vom Menschen erkannt und zugelassen zu werden. Die Frage des „wie“ dieses Kapitels bezieht sich auf den Vorgang und die Erfordernisse, Kontakt zu diesem subtil-physischen Körper herzustellen. Dies stellt noch nicht die (endgültige)Transformation zum supramentalen Körper dar!

Neben der ungeheuerlichen Tatsache, dass sich im physischen Körper des Menschen ein evolutionärer Prozess des Bewusstseins abspielt, der laut Sri Aurobindo einzigartig im stofflichen Weltall sein soll, ist für mich bedeutungsvoll (und deshalb erwähne ich es hier noch einmal), dass Sri Aurobindo und die Mutter zwar tiefe Einblicke in Ergebnisse des Prozesses hatten, die bereits einen supramentalisierten Menschen zeigten und auch eine Zwischenstufe davon, bei der Frage aber, **wie** dieser Prozess und unter welchen Bedingungen und Voraussetzungen er verlaufen wird, nach ihren eigenen Angaben keinerlei Hinweise erhielten.

Für Menschen, die tiefer in Sri Aurobindos Werke und den Yoga der Mutter eingedrungen sind, mag es zuerst befremdend sein, dass ich hier die "Lücke" im riesigen Bewusstsein Sri Aurobindos und der Mutter so hervorhebe. Ich tue dies, da ich meine, dass diese verwunderliche Tatsache etwas zu bedeuten hat. Ich vermute, dass diese Bedeutung darin liegt, dass es (aus welchen Gründen auch immer) Aufgabe des Menschen ist, das Verfahren, von dem Die Mutter sagt, es sei unbekannt, zu entdecken, zu entwickeln und durchzuführen.

Laut Sri Aurobindo hat die jetzige Menschheit erstmals im Verlaufe der Evolution die Möglichkeit, diesem Prozess bewusst beizuwohnen, sein Ergebnis informativ zu kennen, noch bevor der Prozess eigentlich begonnen hat. Darin liegt meines Erachtens auch eine Aufgabe begründet.

Nun hat Die Mutter in den letzten Jahren ihrer Forschung die Bedeutung des physischen Körpers bei diesem Prozess hervorgehoben. Unsere Aufgabe ist es also, sich dieses physischen Körpers bewusst zu werden. Nicht im Sinne abstrakten Wissens und auf naturwissenschaftliche Art, sondern in Form unmittelbaren Erlebens und im Körper erfahrend. Dabei scheinen gerade spirituell weiterentwickelte Menschen die Materie zu scheuen oder sie wollen die ihnen bekannten Methoden des Yoga auf diese Arbeit übertragen. Ich meine, es wäre leichtfertig anzunehmen, dass bewährte Erfahrungen, die spirituellen Ebenen betreffend, einfach auf diesen Vorgang mit dem Supramentalen übertragen werden dürfen. Sri Aurobindo hat keinen Zweifel daran gelassen, dass das supramentale Bewusstsein in seiner Struktur und Wesenheit völlig verschieden vom geistigen Bewusstsein ist. Was also berechtigt zu der Annahme, dass die für eine spirituelle und seelische Entwicklung erforderlichen Voraussetzungen und Prozesse auf die der supramentalen Entwicklung übertragen werden können?

Bei der Bewusstwerdung des Körpers sind Sport und Leibeserziehung wichtig. Sie eignen sich jedoch weniger dazu, die notwendige feinere Empfindungsfähigkeit und Durchlässigkeit zu entwickeln. Ein geeignetes Mittel ist der Erfahrbare Atem, der auch in der Tiefe, bis zu den Zellen, ein Empfindungsbewusstsein entwickelt kann, eine große Durchlässigkeit im physischen Körper bewirkt und (während der Atemarbeit) das Vital und Mental beruhigen oder gänzlich zum Schweigen bringen kann.

Ein wichtiges Kriterium bei der Frage des „wie“ ist jenes, dass das gefundene Verfahren einfach sein muss. Alles was Großes schafft, ist einfach. So sind die Grundprinzipien des Lebens einfach - schwierig ist nur deren wissenschaftliche Abstraktion. Die Leber z.B., ein in seiner Struktur einfaches Organ, ist in der Lage etwa 1000 verschiedene chemische Prozesse gleichzeitig nebeneinander ablaufen zu lassen, von denen viele in der modernen Chemie noch nicht verstanden werden und für deren technische Umsetzung eine Fabrikanlage von der Größe mehrerer Fußballfelder benötigt würde.

Die Methode des Erfahrbaren Atems ist einfach! Jeder kann sie sich zu Eigen machen. Die Methode muss aber nicht nur einfach in ihrer inneren Struktur sein, sondern auch von jedermann im Alltag durchführbar. Eine Methode, die eine erhebliche Änderung des gewöhnlichen Alltags erfordert, hätte keine Chance die erforderliche Anerkennung in der Menschheit zu finden. Im Erfahrbaren Atem ist es ein Anliegen, dass der am Atem Arbeitende dies nicht nur zu einer festen Übungszeit als „Atem-Programm“ exerziert, sondern, dass er die Atemerfahrungen in sein tägliches Leben integriert.

Ich möchte bei der Frage nach dem „wie“ und nach dem „was ist erforderlich“ auf die Tatsache hinweisen, dass bisher keiner der zur Zeit lebenden Menschen, die hohe (und höchste) spirituelle Höhen erreicht haben und deren höheres Mental stark entwickelt ist, von einer Veränderung des physischen Körpers berichtet haben - und dies, obwohl Mutter mehrmals deutlich gemacht hat, dass Menschen, die bereit wären, das Ziel jetzt erreichen könnten. Für mich ein (weiteres) Indiz, dass auch eine hohe Verwirklichung von Geist und seelischem Wesen keinen unmittelbaren Einfluss auf die Bewusstwerdung des physischen Körpers ausübt.

Ich möchte dieses Kapitel mit einer bezeichnenden Erfahrung Mutters vom 23. November 1968 abschließen: *„Ich hatte eine interessante Erfahrung... Nicht gestern sondern vorgestern Abend sagte mir jemand, den ich nicht nennen will: „Ich befinde mich vollständig im physischen Bewusstsein: keine Meditation mehr, und nun ist das Göttliche etwas so Hohes und Entferntes geworden...“ Während er sprach, füllte sich der ganze Raum augenblicklich mit der göttlichen Gegenwart. Ach! Also sagte ich zu ihm: „Es ist gar nicht weit oben: es ist hier, genau hier, bei uns.“ Und in dem Augenblick veränderte sich alles, die ganze Atmosphäre... weißt du, als ob die Luft sich in göttliche Gegenwart verwandelte (Mutter berührt ihre Hände, ihr Gesicht, ihren Körper): alles war davon berührt und durchdrungen, aber mit... es war vor allem ein blendendes Licht, ein solcher Friede (massive Geste), eine Macht und eine Sanftmut... etwas... Man hatte den Eindruck, dass es einen Felsen hätte schmelzen können.*

Dies ist die Erfahrung des KÖRPERS, verstehst du, die physische und materielle Erfahrung des Körpers: alles-alles-alles-alles ist voll davon, es gibt nur das, und wir sind wie... alles wirkt wie etwas Zusammengeschrumpftes, wie eine vertrocknete Rinde, etwas Ausgedörrtes. Man hat den Eindruck, dass die Dinge zusammengeschrumpft und ausgetrocknet sind (nicht im Innersten: oberflächlich). Deshalb spüren sie IHN nicht, denn ansonsten ist alles-alles NUR DAS; man kann nicht atmen, ohne IHN einzuatmen; man bewegt sich, und ER ist es, in dem man sich bewegt; man ist... Einfach alles, das ganze Universum befindet sich in IHM - und zwar MATERIELL, physisch, physisch.

Ich suche nach der Heilung dieser „Austrocknung“. Ich spüre, dass es fantastisch ist, verstehst du?

Und wenn ich horche, spricht Das auch - ich sage Ihm: „Aber warum suchen wir denn immer in den Höhen?“ Und mit dem außergewöhnlichsten, fantastischsten Humor kommt die Antwort:

„Weil sie wollen, dass ich sehr weit von ihrem Bewusstsein entfernt bin!“

3.3 Vielfältige Verflechtungen und Hinweise auf die Bedeutung des Erfahrbaren Atems in Hinblick auf das Ziel der Mutter

Die in den nächsten vier Unterkapiteln geschilderten Erlebnisse und Erfahrungen habe ich in historischer Reihenfolge aufgeführt, nicht in der ihrer Bedeutung. Zwei von ihnen waren wesentlich und hatten lebensbestimmende Auswirkungen sowohl auf Ilse Middendorf als auch mich.

3.3.1 Ilse Middendorfs Auftrag

Eine Wahrnehmungen Ilse Middendorfs, die ihr Leben bestimmen sollte, hatte sie mit 12 Jahren, als eine innere Stimme deutlich sagte: „Du musst atmen“.

3.3.2 Meine Erfahrung der Kundalini kraft

Im Sommer 1971 geschah es mir während einer Meditation, dass ich in der Gegend des Sacrum eine Bewegung verspürte. Dann hatte ich das Empfinden, als würde sich meine Wirbelsäule stark verbiegen. Diese Auslenkung wanderte die Wirbelsäule empor und ich hatte das Empfinden, dass sie sich wie eine Schlange wand. Die Auslenkung aus der Wirbelsäulenachse empfand ich als groß, so dass ich Angst bekam und im ersten Augenblick glaubte, sie müsse durchbrechen. Da dieser Vorgang aber ohne jeden Schmerz verlief, konnte ich diese Angst sofort loslassen.

Die Wellenbewegung erreichte die Höhe meiner Arme. Nun begannen sich auch sämtliche Knochen beide Arme „zu verbiegen“. Im Kopfbereich hatte ich keine dieser Bewegungsempfindungen. Etwa zehn Zentimeter oberhalb des Kopfes löste die Bewegung eine Vision ungeheuren Ausmaßes aus. Ich kann das dann Erlebte in Worten nicht beschreiben. Für einige Sekunden war ich „alles“, das heißt in einer vollkommenen Identität „mit allen“. Ein aufsteigendes Gefühl meines äußeren Vitals und Mentals „das will ich auch sein“ beendete diese Erfahrung sofort. Meine Kenntnisse bezüglich der Kundalini kraft waren oberflächlich aber umfangreich genug, um mich sicher sein zu lassen, dass ich diese gerade erlebt hatte.

Erst Jahre später las ich in der Agenda, dass es nicht zum normalen Wirken der Kundalini kraft gehört, über den Kopf hinaus zu gehen. Mutter und Sri Aurobindo hatten sie nach eigenen Worten so erlebt, betonten aber, dass ihnen kein weiterer entsprechender Fall bekannt sein würde. Am 11. Juli 1970 sprach Mutter zu Satprem darüber: *„Vielleicht wäre ich gestorben, hätte die Erfahrung länger angehalten. Ich vermute jedoch, dass sich seit der „Lehre“ in den alten Texten etwas verändert hat, das es dem Körper möglich macht, auch das Chakra oberhalb des Kopfes ohne Schaden öffnen zu können.“*

Nach diesem Erlebnis wuchs mein Bedürfnis, mich mit den Phänomenen des Bewusstseins zu beschäftigen.

3.3.3 Eine Begegnung mit Cornelis Veening

Cornelis Veening, Psychologe und Atempädagoge, war für viele Jahre Begleiter auf dem Atemweg Ilse Middendorfs. Er war sehr schweigsam, was seine Person betraf.

So wurde erst aus seinem Nachlass bekannt, dass er mit Mutter korrespondiert hat. Er trat sogar eine Reise nach Pondicherry an, die er aber aus unbekanntem Gründen kurz vor dem Ziel in Madras abbrach.

Ich begegnete ihm einige Male kurz. Einmal (1976), direkt nach einer Rückkehr aus Pondicherry fragte er mich nach dem Grund, der mich veranlassen würde, dorthin zu reisen und ich antwortete ihm, dass ich einen Zusammenhang sähe zwischen dem Yoga Sri Aurobindos und dem Erfahrbaren Atem. Er nickte und sagte: „Da werden sie noch viel entdecken.“

3.3.4 Das neue Körperbewusstsein - der „neue Atem“ mein Schlüsselerlebnis vom Oktober 1972

Im Jahr 1972 war ich beruflich als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Institut für Wasserbau der TU-Berlin tätig und hatte noch keine Stunde mit dem Erfahrbaren Atem gearbeitet. Von der Möglichkeit, dass der Menschheit ein entscheidender Evolutions-schritt bevorsteht, hatte ich ein Jahr zuvor durch das Buch von Satprem "Sri Aurobindo - oder das Abenteuer des Bewusstseins" erfahren. Dass damit eine Transformation (auch) des physischen Körpers verbunden sein würde, war mir nur verschwommen bewusst und die Frage des "wie" stellte sich mir noch nicht.

An einem Tag im Oktober 1972 geschah mir ganz unerwartet folgendes: Ich befand mich in meiner Wohnung, in einem bequemen Ledersessel liegend und in einer meditativen Stimmung, als mir die Frage in den Sinn kam: "Was macht sie eigentlich da oben?" - Mit "sie" bezeichnete ich meine Mutter (Ilse Middendorf) und mit „eigentlich“ meinte ich das Wesentliche, das Bewirkende der Atemarbeit, denn natürlich wusste ich, dass sie mit dem Atem Klientinnen bei deren Problemen helfend zur Seite stand. Mit "oben" meinte ich die Tatsache, dass sich das Ateminstitut über meiner Wohnung befand.

Die "Antwort", die ich daraufhin erhielt kam so unmittelbar, dass ich den Eindruck hatte, ich hätte die Frage noch nicht ganz zu Ende gedacht, als mein Körper sich aufrichtete, so dass ich, trotz der sehr weichen, nach hinten abfallenden Unterlage, völlig aufrecht saß. Vielleicht sollte ich besser sagen, der Körper richtete sich auf. "Ich" tat nichts dazu und ich spürte keine muskuläre Tätigkeit, weder um mich aufzurichten, noch um diese Position zu halten. Da gab es keine Kraft oder Energie, weder von innen noch von außen, die mich hielt. Es war auch nicht die Kraft des (aufsteigenden) Atems, die ich später kennen lernen sollte. Die Kraft des Atems empfinde ich als den Körper von innen stützend. Hier aber war es die Materie selber, die Zellen des Körpers, die „sich entschlossen" hatten, diese Position einzunehmen.

Da ich nicht glauben wollte, was ich empfand, öffnete ich die Augen. Mein Blick fiel auf einen großen Wandspiegel und ich sah mich vollkommen aufrecht sitzen. Dann weitete sich mein Bewusstsein derart, dass ich gleichzeitig, d.h. nicht hintereinander, sondern parallel verschiedene Phänomene wahrnahm. Mir wurde bewusst, dass es das, was wir Zeit nennen, in Wirklichkeit nicht gibt. Alles existiert gleichzeitig und trotzdem gab es eine Abfolge der Ereignisse dadurch, dass ich den Schwerpunkt meiner Sammlung verlagerte. Zuerst nahm ich ein Phänomen wahr, das ich augenblicklich (im Sinne einer inneren Gewissheit) als „Atem" erkannte. Es war aber nicht der Atem, den

wir kennen und der die Körperwände im Atemrhythmus weit und schmal werden lässt. Dieser "Atem" kam von oben, trat in den Kopf ein und hinterließ beim Durchlaufen des Körpers (hin zu den Füßen) eine Empfindung, die nicht unähnlich der war, die die Atemdruckwelle des normalen Atems im Körper verursacht. Während die erste dieser "Atemwellen" etwa im Beckenbereich angekommen war, trat die nächste im Kopfbereich ein, so dass etwa zwei bis drei Wellen gleichzeitig den Körper durchliefen.

Ich fand diesen „anderen“ Atem so natürlich und selbstverständlich, dass mir während des Erlebnisses selbst gar nicht bewusst wurde, dass es sich um einen ganz anderen Atem, als den Gewohnten handelte. Es war mir klar, dass dieser Atem den Körper "nährte". Dies alles war so selbstverständlich, dass ich mich Phänomenen zuwandte, die mir im Gegensatz dazu ungewöhnlich erschienen.

Zuerst war da die Empfindung, der Körper sei in eine "höhere Schwingung" geraten. Die Tatsache, dass der Körper, d.h. die Zellen des Körpers "schwingen", wurde mir erst dadurch bewusst, dass die Zellen nun "schneller" schwingen als vorher. Nicht sehr viel schneller, aber doch deutlich wahrnehmbar "höher". Es ist aber keine Schwingung, die etwas mit der „Braunschen Molekularbewegung“ zu tun hat. Es war eine "Schwingung", die ich gleichzeitig als unbewegt empfand. Ein Widerspruch, den das Mental nicht überbrücken kann.

Ich fühlte mich insgesamt viel leichter. Der Einfluss der Schwerkraft schien verschwunden zu sein. Ich betrachtete meinen Körper (bei geschlossenen Augen) und nahm wahr, dass ich in ihn hinein sehen konnte. Je nachdem, wo ich mich sammelte, sah ich Organe, Zellen, Systeme. Zwar verlagerte ich das Zentrum meiner Sammlung ständig, doch sah ich alles auch gleichzeitig und mein Blick "für das "Ganze" wurde dadurch nicht gemindert. Ich genoss diese Fähigkeit und freute mich darüber.

Alles war sehr ruhig, friedvoll und ich war mir gleichzeitig meiner universellen Ausdehnung bewusst, während ich mir meinen Körper von innen ansah. Der Eindruck war sehr realistisch, so als würde ich ihn mit meinen physischen Augen betrachten - ja mehr als realistisch, da ich alles sowohl als Ganzes, wie im Detail gleichzeitig und scharf sah, was mich die körperliche Materie als „überrealistisch“ wahrnehmen ließ.

Während der gesamten Zeit, war ich mir bewusst, dass es sich um ein ganz ungewöhnliches Erlebnis handelte. Andererseits schien mir alles sehr selbstverständlich. Kein "ah und oh", kein Erstaunen, keine Frage. Vielleicht war dies der Grund, dass es etwa zwei Minuten anhielt - eine lange Zeit, wenn die Zeit nicht mehr existiert. In meinem subjektiven Bewusstsein war ich etwa zwanzig Minuten in diesem Zustand. Als ich wieder in mein normales Bewusstsein zurückfiel, wusste ich, dass ich damit die Aufgabe erhalten hatte, mich dem Erfahrbaren Atem zuzuwenden, wobei mir bewusst wurde, dass ich das Ziel eines Weges wahrgenommen hatte, nicht aber den Weg selbst.

In seinem Buch "Savitri" spricht Sri Aurobindo von einem neuen Atem: ***"Und du sollst ihnen die verborgenen Ewigkeiten offenbaren, den Atem der Unendlichkeiten, der noch nie geoffenbart ward,.."***

Später fand ich, was das „Sehen“ betrifft eine Aussage Der Mutter vom 1. Dezember 1971 die mich stark an meine Erfahrung erinnert: ***„Was das Sehen betrifft: ich se-***

he deutlicher mit geschlossenen Augen als mit offenen Augen, und es ist die gleiche Sicht, rein physisch. Aber ein Physisches, das... vollständiger erscheint."

Zu der Empfindung der "höheren Schwingung" der Zellen ein Zitat Der Mutter vom 23. April 1969: *"Es gibt eine intensive Aspiration, und in gewissen Augenblicken bewirkt das eine Art Aufgehen in den Zellen. Ich weiß nicht, was geschieht, etwas geschieht in den Zellen und es ist ein Zustand von intensiver und ganz und gar unbewegter Schwingung. Das Gefühl einer Ewigkeit. Wenn man da herauskommt, fragt man sich sogar, ob man noch dieselbe Form hat! Etwas ganz und gar Neues für den Körper."*

Satprem beschreibt in seinem Buch "Evolution II" eine Erfahrung, die meiner in dem Punkt gleicht, dass die "Materie sich selber" trägt: *"Ich hatte eine Erfahrung, die sich mehrere Tage lang immer in derselben Weise wiederholte: Es gab eine neue Struktur, die nicht mehr Darwinsche Jahrtausende und langsame Veränderungen des Panzers von einer Spezies zur nächsten abwarten musste. Diese Dichte hielt einen von alleine aufrecht, ohne Bewehrung, einzig durch die Kraft ihrer flüssigen Dichte.*

Nichts wird zerstört und alles wird verändert. Sonderbar ist, dass diese Dichte oder Energie zugleich eure Struktur und eure Atmung ist. Die beiden evolutionären Hauptbestandteile vereinigt." - Und weiter: *"Aber sollten sich nicht erst die Bedingungen seiner "Atmung" verändern? - Eine physische Atmung, die einen bestimmten Tod oder eine bestimmte Hinfälligkeit bewirkt, und eine andere Art von Atmung, die ein Leben ohne Tod und ohne Hinfälligkeit mit sich bringen würde. Setzt sich diese neue Art von Atmung oder respiratorische Atmosphäre in der physischen Natur durch (wirklich eine andere Atmung als die durch Sauerstoff und Stickstoff), so stellt die Transformation kein Problem mehr dar, sie ergibt sich als "zweitrangige Folgeerscheinung", wie Mutter sagte, sie vollzieht sich völlig natürlich, langsam aber sicher, innerhalb der Spezies."*

3.3.5 Die goldene Erde - meine Erfahrung des involvierten Göttlichen in der Materie

Es war zu Beginn meiner Atemausbildung (September 1975). Wir hatten am Vormittag am „unteren Raum“ gearbeitet und es wurde von Ilse Middendorf die Frage gestellt, welche Qualitäten erfahren worden seien. Mehrere Schülerinnen äußerten, dass er „dunkel“, „warm“, „erdend“ und so weiter sei. Das Wort „Modderboden“ fiel.

Als ich am frühen Nachmittag diese Atemweise üabend wiederholte, nahm ich den „unteren Raum“ in der oben beschriebenen Weise atmend wahr. Plötzlich jedoch änderte sich die Wahrnehmung vollständig. Unter meiner Sitzfläche tat sich eine in sich helle Kugel ungeheuren Ausmaßes auf (so groß wie die Erde). Sie erschien mir einerseits wie aus purem Gold zu bestehen, andererseits aus purem Licht, hell-orange. Begleitet wurde diese Wahrnehmung von einem hellen, sehr freundlichen Lachen. Dann, als wäre auf dem Lachen eine Stimme aufmodelliert: „Schau, wie der „Modderboden“ auch aussehen kann und die Materie, die aus ihm hervorgeht.“

3.4 Die Arbeit am physischen Körper – Berichte Der Mutter über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse der Jahre 1950 bis 1973 (in historischer Reihenfolge)

Zu Beginn dieses Kapitels möchte ich auf eine dringende Warnung Der Mutter hinweisen, nicht ihr Leben oder ihre Verhaltensweisen nachzuahmen, im Glauben, dass alles, was sie tat oder erlebte, immer und grundsätzlich auch das Richtige für einen selbst sein müsse, oder Fortschritte sich durch Erfahrungen zeigen müssten, wie Die Mutter sie hatte. Sie wies darauf hin, dass sie als „Avatar“ über Fähigkeiten verfügte, die Verhaltensweisen ermöglicht hätten, die Menschen normalerweise nicht besäßen und anstreben sollten.

Bevor ich Mutters Berichte bezüglich der Arbeit am physischen Körper zitiere, ein Zitat von Sri Aurobindo aus „Offenbarung des Supramentalen“(1948): *„Vormals betrachteten die spirituellen Sucher den Körper mehr als ein Hindernis, etwas das überwunden und abgelehnt werden muss, anstatt als ein Instrument spiritueller Vervollkommnung und ein Feld der spirituellen Änderung. Er wurde als grobe Materie und unüberwindliche Last verdammt, und seine Beschränktheit als etwas Unabänderliches, das die Transformation unmöglich macht. Das liegt daran, dass der menschliche Körper, selbst in seinen Höhepunkten, von einer Lebensenergie getrieben zu sein scheint, die selbst begrenzt ist und in ihren geringeren physischen Tätigkeiten durch viel Kleinliches, Grobes oder Böses erniedrigt wird; der Körper selbst wird durch die Trägheit und Unwissenheit der Materie belastet, ist nur teilweise erwacht, und obwohl durch eine nervliche Aktivität beschleunigt und belebt, bleibt er in der fundamentalen Arbeitsweise der Zellen und Gewebe, die ihn ausmachen, und in deren geheimen Abläufen, doch unter-bewusst.“*

Es folgen Zitate Der Mutter (alle aus der Agenda) in historischer Reihenfolge:

21. April 1954: *„Das Körperbewusstsein kann eine Sache erst dann genau wissen, wenn sie kurz vor ihrer Verwirklichung steht. Zu wissen, bedeutet für den Körper, tun zu können.“*

August 1954: *„Die Transformation des Bewusstseins des Körpers wird sich zuerst vollziehen.“*

14. Mai 1958: *„Es scheint, man kann nur dann wirklich verstehen, wenn man mit dem Körper versteht. In dieser neuen Substanz, die sich ausbreitet, gibt es eine so intensive Wärme, Kraft und Freude, dass alle intellektuelle Tätigkeit daneben kalt und trocken erscheint.“*

4. Juni 1958: *„Mit der Luft, die ihr atmet, absorbiert ihr diese neue supramentale Substanz, die sich in der ganzen irdischen Atmosphäre ausbreitet, und sie bereitet Dinge in euch vor, die sich plötzlich manifestieren werden, sobald ihr den entscheidenden Schritt getan habt.“*

11. Dezember 1958: *„Entsprechend der spirituellen und okkulten Kenntnis geht das Bewusstsein der Form voraus: das Bewusstsein bringt seine Formen hervor, in dem es sich konzentriert.“*

25. März 1967: *„Besonders interessant ist, diese Veränderung im Bewusstsein der Zellen zu verfolgen: viele von ihnen empfinden noch eine Art Verwunderung, dass die Wahrheit existiert. Das drückt sich in dieser Form aus: „Ach! So ist das also.“ Ein Erstaunen über die Existenz - die einzigartige Existenz des Herrn -, eine Freude! Eine so intensive Freude und das Staunen eines Kindes: „Oh, es ist also wirklich wahr!“ Das vollzieht sich jetzt in einem Teil des Körpers nach dem anderen, in einer Gruppe von Zellen nach der anderen. Wirklich entzückend. Und wenn dann spontan das Mantra kommt, oh... Eine Anbetung: „So ist es, so ist es! Es ist also wahr; DAS ist das Wahre - alle Störungen, alle Hässlichkeiten, alles Leiden, alles Elend, all das ist einfach nicht wahr! Einzig DAS ist wahr.“ Nicht mit Worten (Worte werten es ab): mit einer absolut außergewöhnlichen Empfindung. Hier... liegt wirklich der Anfang von diesem wunderbaren höheren Leben. Noch besteht ein Zustand der Verwunderung über diese unerwartete Erhabenheit.“*

24. Juni 1967: *„Fast alle Körperbewegungen sind gewohnheitsmäßige Bewegungen. Dahinter steht das Bewusstsein des physischen Mentals (ich nenne es das „Mental der Zellen“), das sich ständig der göttlichen Gegenwart bewusst ist und sehr darauf bedacht ist, nichts als Das zuzulassen. Also ist eine große Arbeit in Gang, um den Ursprung der Bewegung zu verrücken. Ich will damit sagen, statt eines gewohnheitsmäßigen Automatismus soll künftig das Bewusstsein und die göttliche Gegenwart die Bewegungen ausführen (Mutter macht eine Geste, wie um das Bewusstsein in den Körper einströmen zu lassen).*

Aber es lässt sich gar nicht ausdrücken. Sobald man es nämlich versucht, wird es mental und ist nicht mehr Das. Deshalb kann ich nicht darüber sprechen.“

31. Januar 1968: *„Anstelle des Bewusstseins innerhalb des Körpers befindet sich der Körper innerhalb des Bewusstseins, und doch handelt es sich immer noch um das körperliche Bewusstsein.“*

10. Februar 1968: *„Der Körper (und hier wird es interessant) hat jetzt die gleichen Erfahrungen auf den höheren Bewusstseinssebenen (man kann „supramental“ sagen, denn dort ist es wirklich supramental), wie sie vorher das Vital, das Mental und die inneren Wesenheiten hatten. Der Körper beginnt, die gleichen Dinge zu erfahren.“*

13. März 1968: *„Mental, kann man alles erklären, das hat jedoch keinerlei Bedeutung: für den Körper, für das materielle Bewusstsein ist dies abstrakt. Wenn das materielle Bewusstsein etwas begriffen hat, weiß es hundertmal besser, als man es mental wissen könnte. Wenn es etwas weiß, hat es die Macht: das gibt die Macht. Und dies entwickelt sich langsam aber sicher. Und für ein unwissendes Bewusstsein bedeutet das: langsam und schmerzlich. Für das wahre Bewusstsein ist es nicht im geringsten so! Der Schmerz,*

die Freude, all das ist eine Art... eine so absurde Art, die Dinge zu sehen - sie zu spüren und zu sehen.“

28. August 1968: *„Eine Durchdringung von Strömen habe ich schon mehrmals gespürt, aber in dieser Nacht (das heißt vorgestern nacht) kam es plötzlich auf einen Schlag, als gebe es nur noch diese supramentale Atmosphäre. Es gab nichts als das. Und mein Körper befand sich mitten drin. Es drückte von allen Seiten, um einzudringen, von allen Seiten gleichzeitig. Kein isolierter Strom mehr, der eindringt, sondern eine allumfassende Atmosphäre. Dies hielt wenigstens vier oder fünf Stunden an. Und es gab nur einen Teil, der weniger durchdrungen war, und zwar von hier bis hier (zwischen dem Hals und dem Scheitel). Dort erschien es grau und trübe, als würde es weniger durchdrungen... Meine Zähne sind in einem entsetzlichem Zustand, mein Kopf auch - ich sage dir: ich sehe nichts mehr, ich höre nichts mehr, ich... All dies (vom Kopf bis zum Hals) braucht eine große Umwandlung. Aber abgesehen davon wurde alles andere massiv durchflutet... Nie zuvor habe ich so etwas verspürt, niemals! Und es dauerte Stunden - Stunden. Bei vollem Bewusstsein.“*

4. Dezember 1968: *„Der Körper irrt sich nicht, er weiß, worum es geht. Er weiß vor allem eines: nur wenn er und weil er vollkommen friedlich sein kann - friedlich wie etwas vollkommen Durchlässiges und Regloses -, kann diese Macht wirken. Und er weiß, dass diese vollkommene und durchlässige Reglosigkeit das einzige ist, was von ihm verlangt wird.*

Schweigen

Dieser Körper ist sehr einfach, er hat die Einfachheit eines Kindes. Heute morgen wurde er von Visionen förmlich bedrängt - nicht „Visionen“, ich weiß nicht, wie ich das sagen soll... es waren nicht genaue Erinnerungen, sondern Dinge, die kamen und die alles nur Mögliche ausdrückten: Hass, Gewalt (du weißt was ich meine, eben diese Seite der Dinge), und er sah sich das alles an, er sah und spürte diesen Ansturm, und ganz spontan sagte er zum Göttlichen: „Warum trägst Du das in Dir?“ Einfach und geradeheraus wie ein Kind: „Warum trägst Du all das in Dir?“ Und in dem Moment, als er das sagte, hatte er gleichsam eine Vision, eine über die ganze Erde ausgedehnte Vision aller Schrecken, die dort ständig geschehen: „Warum trägst Du das... Und die Antwort ist immer die gleiche, sie ist immer hier (Geste um den Kopf herum): „In Meinem Bewusstsein sind die Dinge anders.“ Oder eher: „In Meinem Bewusstsein haben die Dinge einen anderen Anschein.“ Und dann dieses Beharren: „Arbeite daran, das wahre Bewusstsein zu erlangen! Das wahre Bewusstsein, das alles enthält.“

Nach einem Schweigen: *„Man muss sich diesen unwandelbaren Frieden zeigen machen, man muss weit wie das Universum werden, um den Gedanken ertragen zu können, dass ALLES der Höchste Herr ist. Und der Körper hat verstanden, dass er diese Erfahrung erst jetzt hat, weil er erst jetzt genügend bewusst und ergeben ist (ergeben im wahren Sinne des Wortes; fast könnte*

man sagen identifiziert, obwohl dies ein allzu großes Wort ist, denn er weiß, das es nicht das ist, dass die Identifikation etwas anderes sein wird), erst jetzt ist er einfach fähig und bereit, die Vorstellung zu ertragen, dass alles der Herr ist, dass es nur den Herrn gibt. Früher hatte er über lange Zeiträume hinweg das Bedürfnis zu spüren, dass all diese Bewegung (vorwärts weisende Geste) zum Herrn führen und dass all jene Bewegungen (rückwärts weisende Geste) vom Herrn wegführen. Während langer Zeit war diese Wahl notwendig. Nun ist er jedoch dabei, seine „Tapasya“ zu machen, um diesen Gedanken ertragen zu können - und zwar ohne die Bewegung der Erniedrigung und Grausamkeit zuzulassen oder zu akzeptieren... Das heißt, er beginnt zu erkennen, dass die Dinge nicht so sind, wie sie scheinen; dass sie nur eines Anscheins gewahr werden und dass die Dinge nicht so sind, wie sie scheinen.“

11. Dezember 1968: „Der Körper ist etwas überaus Einfaches und sehr Kindliches, und er macht die Erfahrung auf solch zwingende Weise, weißt du, er braucht nicht danach zu „suchen“: er muss lediglich eine Minute in seinem Wirken innehalten, und es ist gegenwärtig. Und so fragt er sich, warum die Menschen das nicht von Anfang an wussten. Er fragt sich: „Warum bloß haben sie nach allem möglichen gesucht - Religionen, Götter.. alles mögliche eben -, dabei ist es doch so einfach!“ So einfach. Für ihn ist es so einfach, so offensichtlich.

All diese Konstruktionen - die Religionen, die Philosophien, die...- all diese Konstruktionen sind das Bedürfnis des Mentals, seine Sache durchzuziehen. Es möchte sein Spiel spielen. Das andere ist so einfach und so offensichtlich! Also fragt er sich: „Warum nur, warum suchen sie alle diese Verwirklichung und Schwierigkeiten, und dabei ist es doch... so einfach.“ Selbst zu sagen „des Göttlichen ist tief in uns...“ (der Körper erinnert sich an seine eigenen Erfahrungen), ist immer noch zu kompliziert für etwas so Einfaches.“

28. Dezember 1968: „Die Beschaffenheit der Zeit verändert sich. Eine Art Intensität des Bewusstseins verändert den Wert der Zeit.“

18. Januar 1969: „Darin liegt ein Bewusstsein (etwas sehr Wertvolles), das dem Körper Lehren erteilt, ihm beibringt, was er tun soll: welche Haltung er einnehmen soll, welche Reaktionen der haben soll... Ich habe dir schon mehrmals erzählt, dass es sehr schwierig ist, den Vorgang der Transformation zu entdecken, wenn einem niemand Hinweise geben kann - dies kam gleichsam als Antwort darauf. Dieses Bewusstsein sagt dem Körper: „Nimm diese Haltung ein, tue dies, tue jenes!“ Damit ist der Körper zufrieden, dies gibt ihm eine Zusage, er kann sich nicht mehr täuschen.“

15. Februar 1969: „Es gibt etwas völlig Unabhängiges von unserer Aspiration, von unserem Willen, von unserer Anstrengung... vollkommen. Und dieses Etwas wirkt absolut allmächtig, in dem Sinne, dass keine der Schwierigkeiten des Körpers bestehen bleibt. Alles verschwindet in so einem Augenblick. Aber Aspiration, Konzentration, Anstrengung... sind nutzlos. Es geht um den göttlichen Sinn, man muss den göttlichen Sinn haben. Während dieser we-

nigen Stunden (drei oder vier Stunden) verstand ich absolut, was es heißt, das göttliche Bewusstsein im Körper zu haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um diesen Körper hier handelt oder irgendeinen anderen...(Geste hierhin und dorthin, überall in Mutters Umkreis): es wandert von einem Körper zum anderen, völlig frei und unabhängig, bei jedem wissend, was die Begrenzungen oder Möglichkeiten des betreffenden Körpers sind - absolut wunderbar, diese Erfahrung hatte ich noch nie zuvor.“

19. Februar 1969: *„Der Körper selber hat jetzt gelernt, diesen Reaktionen völlig gleichgültig gegenüberzustehen - absolut. Er lächelt. Mit diesem wohlwollenden Lächeln (des Bewusstseins des Übermenschen): er hat das gleiche Lächeln. Und er sieht, er fühlt, woher das kommt (die Besorgnis und die Hast), er ist sich dessen völlig bewusst.“*

17. April 1969: *„Wenn auch nur eine einzige Person sich der Wahrheit getreu zur Verfügung stellt, kann sie die Welt ändern.“*

23. April 1969: *„Es gibt eine intensive Aspiration, und in gewissen Augenblicken bewirkt das eine Art Aufgehen in den Zellen. Ich weiß nicht, was geschieht, etwas geschieht in den Zellen, und es ist ein Zustand von intensiver und ganz und gar unbewegter Schwingung. Wenn man da herauskommt, fragt man sich sogar, ob man noch dieselbe Form hat! Etwas ganz und gar Neues für den Körper.“*

15. Mai 1969: *„Der Körper hat einen Bewusstseinszustand erreicht, wo er weiß, dass der Tod zwar eine Veränderung bedeuten kann, aber kein... kein Verschwinden (kein Verschwinden des Bewusstseins). Und diese Vorstellung der allermeisten Menschen: die Ruhe des Todes...(Mutter hält ihre Hand vor den Mund wie angesichts einer riesigen Torheit). Nicht einmal dieser Trost. Für die überwiegende Mehrzahl der Leute ist der Tod das Gegenteil von Ruhe. Auch dort spürt der Körper, und zwar auf noch dringlichere und intensivere Weise: die einzige mögliche Hoffnung ist... „Du, Herr. Du sein, möge es nur Dich geben! Möge diese Trennung, diese Verschiedenheit verschwinden, sie ist monströs! Möge das verschwinden! Es sei, wie Du es wünschst - Du in voller Aktion oder Du in vollkommener Ruhe, ganz egal. Lass es so oder so sein, das ist mir alleine einerlei. Wichtig ist alleine, dass Du es bist.“*

Es herrscht eine absolute Gewissheit (Mutter schließt beide Fäuste), dass es nur einen Ausweg aus all dem gibt, einen einzigen, es gibt nur eine Wahl, nicht mehrere Möglichkeiten sondern eine einzige, und zwar die höchste Tür. Das Wunder aller Wunder. Alles übrige... alles übrige ist unmöglich.

All dies ist die Erfahrung hier (Mutter bedeutet auf ihren Körper), nicht mental sondern ganz und gar materiell.“

4. Juni 1969: *„Der Körper hat ganz und gar nicht den Ehrgeiz oder das Bedürfnis, nicht einmal die Aspiration, selber das zu werden (dieser glorifizierte Körper), nur eine Art Freude über die Möglichkeit, dass „Das“ sein möge -*

ganz egal wer, wo, wie: dass Das sein möge. Und ich schaute sehr aufmerksam; nicht einen Augenblick lang war da die Idee: es muss dies sein (Mutter kneift die Haut ihrer Hände), verstehst du? Es war: Möge diese Inkarnation, diese Manifestation sein - nicht mit der Wahl der einen oder anderen Person, des einen oder anderen Ortes, all das existiert nicht: nur die Sache in sich selbst, wie eine wunderbare Lösung.

Und dann begann das Bewusstsein zu beobachten: wenn nichts in diesem Körper selbst danach strebt, das zu sein, ist dies ein Beweis, dass dies nicht seine Arbeit ist. Dann kam dieses außerordentliche Lächeln (ich kann das nicht erklären), des erschien und sagte...(man könnte es auf eine ganz kindliche Weise übersetzen): das ist nicht deine Sache. Damit hat es sich, ich beschäftigte mich nicht mehr damit. „Das ist nicht deine Sache“, im Sinne von: das geht dich nichts an; ob es dies oder das oder jenes ist, geht dich nichts an. Das ist alles.

Eines ist jedoch auf so intensive Weise seine Angelegenheit geworden, dass es fast unaussprechlich ist, und zwar: „Du, Du, Du..“ Worte können dies gar nicht ausdrücken, oder man sagt „das Göttliche“, um ein Wort zu benutzen. Das ist alles. Bei allem - Essen: das Göttliche - Schlafen: das Göttliche - Leiden: das Göttliche...“

10. September 1969: „Mein Körper macht außergewöhnliche Erfahrungen, aber sie lassen sich nicht in Worte fassen... Es ist, als zeigte man ihm unter allen möglichen Umständen - unzähligen Umständen -, wie man zum Tode geht, und wie man zum Leben geht: Alles, alles, verstehst du, alle Teile des Körpers, alle Organe, alle Handlungen, eine nach der anderen - unmöglich, das auszudrücken. Man kann nicht darüber sprechen. - Interessant.

Dieser Körper hat eine seltsame Beschaffenheit, denn jedes mal, wenn er äußerlich mit einer Gemeinheit konfrontiert wird, das heißt einem Willen zu schaden, zu zerstören, Böses anzurichten, kann er dies gar nicht begreifen, und er wird von einer Art kindlichem Kummer erfasst: „Wie ist das nur möglich?...“ Ich sehe zwar, dass dies einer bestimmten Arbeit dient, aber...

Schweigen

Auch findet in jedem einzelnen Augenblick eine detaillierte Belehrung statt über die verschiedenen Arten, körperliche Empfindungen zu empfangen, sowie am Yogaunterricht (die Haltung gegenüber all den Gedanken, den Reaktionen und Gefühlen; man lernte, die wahre Haltung einzunehmen - all dies gehört der Vergangenheit an); und jetzt erhält der Körper dieselbe detaillierte Unterweisung: die richtige Haltung gegenüber allen Gefühlen, Empfindungen und Ereignissen, gegenüber allem was passiert, gegenüber allen Kontakten. Eine peinlich genaue Arbeit bis ins Detail. Und begleitet von einer allgemeinen Haltung; wobei er diese allgemeine Haltung schon eingenommen hat, das ist etwas Abgeschlossenes - jetzt geht es um die Umsetzung in die Praxis, das heißt die detaillierte Arbeit einer jeden Minute... Das ist nicht interes-

sant zu erzählen. Es interessiert nur ihn; und auch dann begeistert es ihn nicht – eine minutiöse Arbeit.“

18. März 1970: *„Seit Monaten (besonders seit dem Anfang dieses Jahres) habe ich die Erfahrung, dass durch die Verlagerung des Bewusstseins – wenn man das Bewusstsein, anstatt es in gewohnten Zustand zu belassen, verlagert (ich spreche vom Bewusstsein des Körpers), wenn man es in direkten Kontakt mit dem Göttlichen bringt, dann... verschwindet der Schmerz vollkommen, manchmal in Sekunden, manchmal in Minuten, jedenfalls in nur wenigen Minuten. Aber man braucht nur so zu machen (Mutter neigt einen Finger geringfügig nach links), sich nur ein klein wenig zurückzuwenden, und schon kommt er wieder. Wenn man aber sein Bewusstsein am richtigen Platz hält, ist der Schmerz weg.“*

Diese Erfahrung habe ich schon mehr als hundertmal gemacht, sogar mit Zahnschmerzen (ein schwer zu heilender Schmerz), mit Schmerz mit starken Schmerzen hier oder da. Der Körper selber hat diese Erfahrung. Der Körper weiß es.“

22. April 1970: *„Die Nächte sind sehr merkwürdig. Doch gerade, weil all das nicht mentalisiert ist, gibt es kaum Möglichkeiten, es zu beschreiben oder zu erklären... Doch dieses Subtilphysische vermittelt auf ganz konkrete Weise das Gefühl, die Empfindung oder die Wahrnehmung (ich weiß nicht, wie man das nennen soll) der göttlichen Gegenwart - der göttlichen Gegenwart in allen Dingen, überall. Und deshalb ist der Körper... man könnte sagen teils so, teils so (schwankende Geste zwischen zwei Welten)...“*

18. Dezember 1971: *„Dann hörte ich etwas, das Sri Aurobindo schrieb, wo er sagt, damit das Supramental auf der Erde manifestiert werden kann, müsse das physische Mental es empfangen und manifestieren. Und jetzt ist mir als einziges genau das physische Mental, mein körperliches Mental geblieben. Es wurde ganz deutlich, dass genau aus diesem Grund nur dieses körperliche Mental geblieben ist. Und es ist dabei, sich auf sehr schnelle und interessante Weise umzuwandeln. Dieses physische Mental (Es sollte darauf hingewiesen werden, dass Mutters »Terminologie« noch nicht fixiert war, wahrscheinlich weil die Erfahrung gerade gelebt wurde, aber fast immer meint sie das körperliche Mental, wie es folgende Unterhaltung zeigt.) ist dabei, sich unter dem supramentalen Einfluss zu entwickeln. Genau das schrieb Sri Aurobindo: dies sei unerlässlich, damit sich das Supramental auf dauerhafte Weise auf der Erde manifestieren könne.“*

(Vielleicht spielt Mutter auf diesen Text Sri Aurobindos an: »Es gibt auch ein unscheinbares Mental, ein Mental des Körpers, ja, der Zellen, der Moleküle, der Partikel. Haeckel, der deutsche Materialist, sprach von einem Willen im Atom, und angesichts der unberechenbaren individuellen Schwankungen im Verhalten der Elektronen nähert sich die Naturwissenschaft in jüngster Zeit [Heisenberg] der Erkenntnis, dass dies keine Metapher sondern das Abbild einer geheimen Wahrheit ist. Dieses Körper-Mental besitzt eine durchaus greifbare Wirklichkeit. Aufgrund seiner Blindheit, seines hartnäckigen und mechanischen Festhaltens an vergangenen Bewegungen, durch seine Vergesslichkeit und Ablehnung des Neuen, liegt in ihm eines der Haupthindernisse für

das Eindringen der supramentalen Kraft in den Körper [das nächste Stadium, die nächste Energie] und die Transformation der Körperfunktionen. Ist das Körpermental aber einmal tatsächlich in seiner alten Form überwunden, wird es eines der wertvollsten Instrumente zur Festigung des supramentalen Lichts und der supramentalen Kraft in der materiellen Natur sein.«) Letters on Yoga, XXII.340

22. Dezember 1971: *„Gestern oder vorgestern hörte ich mir einen Brief Sri Aurobindos an, in dem er sagt, damit das Supramental hier gefestigt werde ... Er hatte nämlich gesehen, dass das Supramental in ihn eintrat und sich wieder zurückzog - dass es nicht stabil war, und er sagte: Damit es stabil sei, muss es in das physische Mental eintreten und sich dort festigen. (Tatsächlich meint Mutter das körperliche Mental) Und diese Arbeit vollzieht sich nun seit Monaten in meinem Körper: das Mental war entfernt worden, und das physische Mental nimmt seinen Platz ein. Ich sagte dir schon, mir fiel auf, dass es alles ganz anders sieht, dass seine Beziehung zu den Dingen anders ist, und in den letzten Tagen bemerkte ich, dass dieses physische Mental - das Mental, das im Körper ist -, weit wurde, es erlangt eine Gesamtschau, und seine ganze Art zu sehen wird völlig anders (Mutter breitet ihre Arme in einer ruhigen, unermesslichen Geste aus). Ich sah: Das ist die Arbeit des Supramentals und so verbringe ich außerordentliche Stunden.“*

3.4.1 Die erforderlichen Fähigkeiten und Eigenschaften des Körpers - Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit

Von allen Funktionen, die erforderlich sind, um den Körper bewusster erfahren und wandeln zu können, ist die Empfindungsfähigkeit die wichtigste. Sie kann nach den Erfahrungen Der Mutter dermaßen verfeinert und gesteigert werden, dass über die feinsten Nervenenden im physischen Körper Verbindungen zur subtil-physischen Ebene aufgenommen werden können.

Durchlässigkeit des Körpers und der Zellen sowie Sammlungsfähigkeit sind dabei erforderliche Elemente, die einerseits erst möglich machen, etwas zu empfinden, andererseits selbst wachsen, wenn an der Empfindungsfähigkeit gearbeitet wird. Es sind also Elemente, die sich gegenseitig bedingen und fördern. Dies gilt ebenso für die Fähigkeit der Hingabe und Achtsamkeit.

Parallel zu den oben genannten Fähigkeiten und Eigenschaften wachsen weitere, die sich sowohl direkt auf den physischen Körper auswirken, als auch auf das Ego und das psychische wie das innere Wesen. Es sind u.a.: Anwesenheit, Unterscheidungsfähigkeit, Aufrichtigkeit, Plastizität, Wandlungsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit.

Die folgenden Zitate belegen die Wichtigkeit dieser Elemente bei der Arbeit im und mit dem Körper bzw. dem Körperbewusstsein.

1958 die Mutter: *„Man kann sogar sagen, dass eine Art Empfindung, die verfeinert, subtil, klar, hell, scharf, tiefgehend ist, dir das Tor sehr viel weiter öffnet als die subtilsten Erklärungen. Und wenn wir die Erfahrung ein wenig weiter führen, so scheint es, wenn du beim Werk der Umwandlung des Körpers anlangst, wenn einige Zellen des Körpers, die mehr bereit sind als andere, mehr verfeinert und subtil und plastisch, wenn sie konkret die Gegenwart der göttlichen Gnade, des göttlichen Willens, der göttlichen Kraft zu fühlen beginnen sowie der Erkenntnis, die nicht intellektuell ist, sondern eine Erkenntnis durch Identität, wenn du dies selbst in den Zellen deines Körpers empfindest, dann ist die Erfahrung so umfassend, so unwiderstehlich, so lebendig, konkret, real, dass alles Übrige wie ein leerer Traum erscheint.“*

4. Dezember 1968: *„Der Körper irrt sich nicht, er weiß, worum es geht. Er weiß vor allem eines: nur wenn er und weil er vollkommen friedlich sein kann - friedlich wie etwas vollkommen Durchlässiges und Regloses -, kann diese Macht wirken. Und er weiß, dass diese vollkommene und durchlässige Reglosigkeit das einzige ist, was von ihm verlangt wird.“*

17. Juli in 1968: *„Genau darum geht es ja: um die Transformation des Körpers. Es geht darum, dass die physischen Zellen nicht nur bewusst werden sondern auch durchlässig für die wahre Bewusstseinskraft, das heißt dass sie die Arbeit dieses höheren Bewusstseins ermöglichen. Das ist die Arbeit der Transformation...Es ist nicht einfach!“*

4. April 1970: *„Wenn ich mich sammle, kommt ein Augenblick, wo der Körper den Eindruck hat, am Rande... des Unbekannten zu sein... etwas. Eine sehr seltsame Empfindung. Eine Art neue Schwingung. Das ist so neu, dass... man kann nicht sagen Angst, aber es ist... das Unbekannte. Ein Rätsel des Unbekannten.*

Das wird beständig, da gibt es nur eine Lösung für den Körper: sich vollkommen hinzugeben. Und in dieser Hingabe erkennt er, dass diese Schwingung keine Schwingung der Auflösung ist, sondern... etwas... Was? Das Unbekannte, das ganz und gar Unbekannte - neu, unbekannt.“

19. Februar 1969: *„Der Körper ist sich seiner Gebrechlichkeit sehr bewusst - und der Gnade. Es gibt zum Beispiel sehr schmerzliche und schwierige Augenblicke, aber er weiß genau: dies liegt nur an seiner eigenen Unfähigkeit, sich zu öffnen, sich hinzugeben und sich zu verändern. Und so entsteht eine tiefe, sehr ruhige, sehr weite Freude - die Zellen haben den Eindruck einer Ausweitung. Das nimmt allmählich zu. Nur bei einem physischen Schmerz oder etwas Einschneidendem muss er sich noch verkrampfen, ansonsten... Und selbst das stammt von diesem dummen Überlebensinstinkt (Mutter lacht), der im ganzen Zellbewusstsein verwurzelt ist - er weiß es. Er weiß es. Das ist eine alte Angewohnheit. Aber es ist dabei, sich zu ändern (all das ändert sich Schritt für Schritt, und im Grunde geht es relativ schnell).*

Alle Zellgruppen und Funktionseinheiten von Zellen müssen ihre... „Unterwerfung“ vollziehen - nicht direkt „Unterwerfung“ aber eine totale Hingabe in einem totalen Vertrauen. Das ist unerlässlich. Für einige ist dies eine spontane, unvermeidliche und beständige Bewegung; bei anderen kommt es erst, sobald eine Schwierigkeit auftritt; wieder andere müssen etwas durchgearbeitet werden, damit sie lernen. Die verschiedenen Funktionen werden eine nach der anderen drangenommen, in einer wunderbar logischen Reihenfolge, entsprechend der Funktionsweise des Körpers. Dass ist etwas Wunderbares, nur... dieser Körper ist ein armes Ding, sehr arm; das ist wirklich wahr.“

12. Februar 1969: *„Ich bin voll davon überzeugt, dass die Dinge so sind, wie sie sein sollen, und dass es dem Körper lediglich an Plastizität, Gelassenheit und Vertrauen fehlt... Ich kann nicht einmal sagen, dass etwas reibt (es reibt überhaupt nicht), aber... Die Arbeit besteht darin, die bewusste Grundlage aller Zellen zu ändern - aber nicht alle auf einmal, denn das wäre unmöglich. Selbst Schritt für Schritt ist es sehr schwer: der Augenblick des Übergangs der bewussten Basis ist... In den Zellen entsteht beinahe eine Panik und der Eindruck: „Ach, was wird geschehen?“ Und da noch sehr viele Zellen... In gewissen Augenblicken ist es schwierig. Der Übergang vollzieht sich gruppenweise fast in Zellgruppen bestimmter Körperfunktionen oder von Teilen davon, und manche sind etwas schwierig.“*

20. November 1963: *„Du willst irdische Resultate? Dann werde deiner Zellen bewusst. Winzige Dinge, Bewegungen des Bewusstseins in der Materie,*

wirklich verblüffend. Man merkt es nur, wenn man diesen Grund äußerst feiner Achtsamkeit erreicht hat."

3.4.2 Die Notwendigkeit des Schweigens von Mental und Vital bei der Arbeit am, mit und durch den physischen Körper (in historischer Reihenfolge)

Die Mutter am 3. Juni 1968: *„Das Mental und das Vital waren Werkzeuge, um die Materie zu bearbeiten - sie auf alle möglichen Arten durchzukneten: das Vital durch die Gefühle und das Mental durch die Gedanken. Nun machen Sie mir aber den Eindruck von Behelfswerkzeugen, die durch andere Bewusstseinssebenen ersetzt werden sollen.*

Verstehst du, es handelt sich um eine Phase in der universellen Entwicklung, und sie werden wie hinfällig gewordene Werkzeuge wegfallen.

Und jetzt habe ich die konkrete Erfahrung, was diese durch das Vital und das Mental geknetete Materie ist, aber ohne Vital und ohne Mental... das ist etwas ganz anderes.“

In der Schilderung ihrer Erfahrungen vom August und September 1967 spricht Mutter vom „Ausschluss“ des Mentals und des Vitals. Dazu stellte jemand die Frage: „Warum müssen sie eliminiert werden, damit eine schnelle und wirkungsvolle Transformation des Körpers stattfinden kann? Wirkt denn das supramentale Bewusstsein nicht auch auf sie?“

Dazu Mutter am 21. Dezember 1968: *„Sicherlich wirkt es! Es hat bereits seit langem gewirkt. Die Schwierigkeit liegt darin, dass der Körper daran gewöhnt ist (daran gewöhnt war), dem Vital und vor allem dem Mental zu gehorchen, und nun gilt es, diese Gewohnheit zu ändern, damit er nur noch dem höheren Bewusstsein gehorcht. Aus diesem Grund wurde bei mir das Mental und das Vital beseitigt - damit es schneller geht. Bei den Leuten wirkt DAS durch ihr Mental und Vital - und wie ich sagte, ist dies sicherer. Was mich betrifft, ist es eine ziemlich riskante Erfahrung, welche die Dinge beträchtlich beschleunigt hat, denn normalerweise muss DAS mittels der beiden anderen Instanzen auf den Körper wirken, während es so, wenn sie nicht mehr da sind, unmittelbar wirkt.*

Dieses Vorgehen ist jedoch nicht zu empfehlen. Jedes mal, wenn ich dazu Gelegenheit habe, sage ich das: es geht nicht an, dass die Leute sich einbilden, dies versuchen zu können (sie können es gar nicht, aber das macht nichts), es ist nicht zu empfehlen. Man muss sich also einfach die nötige Zeit nehmen. Nur bei mir, auf Grund meines fortgeschrittenen Alters... damit es schneller geht.“

1. Januar 1969: *„Diese beiden - das Vital und das Mental -, kümmern sich sehr wenig um das Wohlergehen des Körpers: er ist nur ein Instrument, dessen man sich bedient, und ansonsten hat er einfach zu gehorchen. Der Körper fühlt sich jetzt viel freier als vorher. Dies ist einer der Gründe für ihre Entlassung, nicht nur, um schneller voran zu schreiten - wir sagten ja, es sei zur Beschleunigung der Arbeit geschehen, aber es geht nicht nur darum, sondern auch, weil der Körper sich selbst überlassen eine viel größere prak-*

tische Vernunft hat... Ich weiß nicht, wie ich das ausdrücken soll. Eine außerordentliche Stabilität.

Das einzig etwas Morbide an ihm war dieses physische Mental, das Mental des Körpers, von dem Sri Aurobindo meinte, es ließe sich unmöglich ändern - es wäre sehr hartnäckig, aber du siehst: genau dies vollbringt jetzt meine Arbeit, die Änderung dieses Mentals."

8. Februar 1969: „Bei den meisten Leuten wirkt sich vor allem die mentale Tätigkeit störend aus - mein Körper ist wirklich unendlich dankbar, dass man ihn von der Anwesenheit des Mentals befreit hat, so dass er nun ausschließlich unter dem Einfluss dieses Bewusstseins steht, ohne all den angesammelten Ballast des künstlichen Wissens... Dadurch ist alles spontan, natürlich, unkompliziert, überaus einfach - fast kindlich in seiner Einfachheit. Das ist ein großer Vorteil (das Verschwinden des Mentals). Auf diese Weise kann es sehr schnell gehen – man lernt hundert Dinge, zweihundert Dinge zugleich, alles auf einmal gesehen. Heute Morgen war es besonders intensiv."

18. Oktober 1969: „Seitdem mein Körper seine eigene Individualität nicht mehr fühlt, ist es ganz spontan und natürlich „Du bist“ - alle Zellen, jede Zelle: „Du bist.“ Für die Zellen gibt es kein „Ich“. Offensichtlich geht jeder seinen eigenen Weg, also sage ich Ihnen nicht: „Das darf man nicht tun.“ Ich habe mich davor gehütet. Für die Lehren der Swamis hieß es immer: „Du bist Das“ (Tat tvam asi) - Sie haben unrecht. Für den ganzen alten indischen Yoga war der Körper etwas Untransformierbares und folglich eine vorübergehende Notwendigkeit, die wieder verschwinden wird. Für Sri Aurobindo hingegen ist der Körper transformierbar, und sobald er transformierbar ist, sieht der Körper sich selbst nicht mehr als Individuum sondern als der Herr. Und ich versichere dir, dass dies spontan, natürlich... und glücklich ist. Die Vorstellung einer abgetrennten Person ist ein schmerzhafter Notbehelf."

„Es mangelt eher an einer Passivität. Alles ist zu aktiv. Damit die Kraft möglichst rasch hindurchdringen kann, um den Körper zu erreichen, ist eine große Passivität erforderlich. Besonders denjenigen, die eine große mentale Entwicklung durchgemacht haben, fällt dies sehr schwer, denn der Körper hat sein ganzes Leben daran gearbeitet, dem Mental gegenüber empfänglich zu sein, und genau dieser Zustand des Gehorsams und der Fügsamkeit gegenüber dem Mental muss beseitigt werden."

14. März 1970: „Dies ist die Erfahrung des Körpers. Früher sagten jene, die innere Erfahrungen hatten: „Oh, so ist es zwar da oben, aber hier...“ Jetzt wird dieses „aber hier“ bald nicht mehr existieren. Man wird diese ungeheure Veränderung erzielen, dass das physische Leben vom höheren Bewusstsein bestimmt wird und nicht mehr von der mentalen Welt. Dies ist ein Machtwechsel... Er ist schwierig, mühsam und schmerzlich. Natürlich wird dabei auch Schaden entstehen, aber... Man kann die Veränderung wirklich

sehen - man kann sie sehen. Und dies ist die wahre Veränderung - das, was es dem neuen Bewusstsein erlauben wird, sich auszudrücken. Der Körper lernt, er lernt seine Lektion - alle Körper, alle Körper."

4. April 1970: *„Oh, ja! (Mutter lacht) Oh!... Und alles andere, all die rein materiellen Dinge - alle psychologischen, emotionalen Dinge -, all dies erscheint so kindisch!... „Oh, ihr macht zu viel Lärm um nichts! Wenn ihr erst einmal wisst, dass es hier ist...(Mutter deutet auf den Körper) Ja. – Ja (lachend), ich glaube, dies ist wirklich das große Abenteuer.“*

Ilse Middendorf hat in den letzten Jahren gelegentlich mit entsprechend Interessierten einer Atemweise durchgeführt, die sie „Gedankenschweigen“ nannte, die aber, wie sie mir mitteilte, nicht nur das Mental meinte, sondern auch das Schweigen des Vitals einschloss. Nun gilt es, diese Arbeit mit der Sammlung auf den subtil-physischen Körper, den Mutter gebildet hat, zu verbinden. Möglicherweise fällt das „Gedankenschweigen“ mit gleichzeitiger Sammlung auf den subtil-physischen Körper sogar leichter, als ohne eine solche Sammlung auf ihn, da ohne eine solche ein „Vakuum“ entsteht, das Vital und Mental zu Reaktionen veranlasst.

In Kapitel 3.6.1 (Läuterung des physischen Körpers) gehe ich auf die Unterschiede der erforderlichen Läuterung ein, je nach dem, ob ein spiritueller Weg gegangen wird, oder der physische Körper im Mittelpunkt steht. Ich möchte bereits hier darauf hinweisen, dass es über den Atem gelingt, Mental und Vital während der Arbeit am Atem in den Hintergrund treten zu lassen, ohne dass es dazu jener Läuterungsprozesse bedarf, die für spirituelle Wege unerlässlich sind.

3.5 Übereinstimmung in den Arbeitselementen und der Methodik Der Mutter (den Körper zu transformieren) und dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf

Aus vielen Hochkulturen der Menschheit ist die Erfahrung überliefert, dass der Atem in der Lage ist, „Körper, Seele und Geist“ zu verbinden bzw. zu ihnen Kontakt herzustellen. Da ich in dieser Veröffentlichung die Terminologie Sri Aurobindos verwende, steht der Atem demnach also in einer Wechselbeziehung zum Körper, zum äußeren Vital und Mental, zum höheren Vital und Mental und zum inneren beziehungsweise seelischen Wesen.

Die Erfahrungen mit der Atemarbeit nach Ilse Middendorf können diese Erkenntnisse bestätigen. So weit, so gut. - Interessant wird es nun, wenn man die gegenseitigen Wechselwirkungen zwischen dem Atem und den oben genannten Wesenteilen des Menschen wahrnimmt. Eine praktische Atemarbeitsweise soll dies verdeutlichen:

Setzen sie sich auf einen Hocker und atmen - nur dies - lassen sie ihren Atem kommen, setzen sie nicht den Willen ein, lassen sie den Atem selber seinen Verlauf suchen und nehmen. - Was immer sie auch nach einigen Atemzügen erfahren und erlebt haben, sofort beteiligt sich das Vital und Mental an diesem Prozess, indem das Mental es einzuordnen versucht, was gerade passiert ist und das Vital es bewertet (tut es mir gut oder nicht usw. usw.). Darauf - auf diese Einordnung und Bewertung durch das Vital und Mental - reagiert wiederum der Körper und der Atem...(der therapeutische Umgang mit dem Erfahrbaren Atem beruht auf der Grundlage dieser Wechselbeziehung).

Bei fortgeschrittener Arbeit mit dem Atem „weckt“ diese aber auch das Interesse des inneren und des seelischen Wesens: sobald der Atem zugelassen wird, kann ihre Beteiligung ebenfalls durch Gefühle wahrgenommen werden. Sie unterscheiden sich allerdings wesentlich von denen des äußeren Wesens (des Vitals und des Mentals). Eine Gegenüberstellung soll dies verdeutlichen.

a) Gefühle des äußeren Wesens (im Westen i.a. „Psyche“ genannt):

Heftige aber vergängliche Freuden und vergängliches Glück, Leid, überschäumende Begeisterung und Niedergeschlagenheit, Zweifel, menschliche Liebe (die auf Erwidierung angewiesen ist), Gefühle der Minderwertigkeit, Sympathie und Antipathie, Eitelkeit, Stolz, Streitsucht, Machtbesessenheit, Ruhmsucht und Hochmut, Angst, Enge, Furcht, Sorgen, Ärger, Kummer, Wut, Eifersucht, Scham, Neid, Hass, Wünsche und Begierden, Leidenschaft, Verzagtheit, Ruhelosigkeit, - Geeignete Ausdrücke sind auch die Begriffe „Begierdenseele“ oder auch „äußere Person“, „Person des Vordergrundes“ und „Psyche“. Die „Psyche“ ist in vielem deckungsgleich mit dem Begriff des „Ego“. Die Wertung all dessen, was erlebt wird, ist charakteristisch für diese Ebene.

Ein weiteres charakteristisches Merkmal der Psyche ist es, dass sie (in ihren unterbewussteren Teilen) in Freude wie in Leid gleichermaßen schwelgt. So erklärt sich die hohe Zahl jener Menschen, die zwar erklären (und selbst davon überzeugt sind), dass sie alles tun würden, um eine bestehende Krankheit zu überwinden, tatsächlich (unbewusst) aber jede Möglichkeit einer Heilung von sich weisen.

b) Gefühle des inneren und des seelischen Wesens:

Die Liebe (die unabhängig von der Erwidern durch andere Menschen ist), Freude, die beständig ist, Ruhe, Harmonie, Weite, Größe, Heiterkeit, Unbegrenztheit, Zeitlosigkeit, Wissen, das nicht dem Denken entspringt, Gleichmut, spirituelles Erkennen und das Gefühl, dass die „Begierdeseele“, das „Ego“, zwar notwendig, nicht aber bestimmend und bewirkend ist. - Zuversicht, Frieden, Aufrichtigkeit, Demut, Dankbarkeit, Durchhaltevermögen, Aspiration, Empfänglichkeit, Durchlässigkeit, Mut und Großmut - alles Haltungen bzw. Seinszustände, die bei der Arbeit am Atem wachsen (können).

Soviel zur besseren Unterscheidung von Gefühlen. - Nun ist aber die Beteiligung von Vital und Mental am Atem- und Empfindungsgeschehen im physischen Körper nicht zwingend notwendig, das heißt, auch wenn diese Wesensteile „schweigen“ - besser gesagt: nicht auf das Geschehen im Körper eingehen, mindert dies die Atemarbeit am physischen Körper nicht. Im Gegenteil! Die Empfindungsarbeit kann nun ganz den Bedürfnissen des Atems und des Körpers folgen und wird nicht mehr von den Reaktionen auf die Gefühle des Vitals und den Einordnungsversuchen des Mentals beeinflusst. Auch das innere Wesen sollte „schweigen“, d.h. nur als „Beobachter“ fungieren, völlig ruhig verharrend, ohne Gefühlsreaktionen, wie oben beschrieben.

Ein besonderes „Geschenk“ dieser Atemarbeit liegt darin, dass sie eine Haltung und Atmosphäre erzeugen kann, die Vital und Mental, ja sogar das so sehr angestrebte innere und seelische Wesen in den Hintergrund treten lassen kann, wenn die Sammlung ausschließlich auf den physischen Körper, den Atem und die Empfindungen erfolgt. D.h. eine Läuterung des Vitals und Mental, wie sie auf allen spirituellen Wegen erforderlich ist, wird dann nicht benötigt. Vor allem durch die Hinwendung an das sogenannte „Heile“ (hier: das in der physischen Materie involvierte Göttliche), lässt der Einfluss von Vital und Mental während der Atemarbeit langsam nach.

Damit das Ganze noch die notwendige Richtung (also den „männlichen“ Anteil) bekommt und damit die Entscheidung, ob ich mich dem Körper, dem Geist oder der Seele zuwende, ist das ganze Atem- und Empfindungsgeschehen an die sog. Sammlungsfähigkeit gekoppelt. Ich habe (jederzeit) die freie Entscheidung, mich auf dieses oder jenes zu sammeln.

Eine der wichtigsten Erfahrungen Ilse Middendorfs, quasi die Grundlage des Erfahrbaren Atems ist die, dass zwischen Atem, Sammlung und Empfindung eine gegenseitige Wechselwirkung besteht: egal, womit ich eine Übungsweise beginne, das heißt auf welches der drei Elemente ich einen anfänglichen Schwerpunkt lege, die anderen beiden folgen. So wächst durch das Üben am Atem und mit dem Atem gleichzeitig die Empfindungsfähigkeit und Sammlungsfähigkeit im physischen Körper – und damit seine Durchlässigkeit, Hingabefähigkeit und Achtsamkeit - in ständiger Wechselwirkung, sich gegenseitig fördernd. Im Laufe der Arbeit am Atem bekommt diese eine „Qualität“, die sich mit Worten nicht ausdrücken lässt.

Im Kapitel 3.6.2 nenne ich einige Übungsweisen, die geeignet sind, die Psyche „loszulassen“, d.h. zum „Schweigen zu bringen“.

Es ist also möglich, nur und ausschließlich am und mit dem Bewusstsein des physischen Körpers zu arbeiten. Selbstverständlich werden, trotz Atemweisen die geeignet sind, das Vital und Mental zu beruhigen, diese immer wieder versuchen, sich in das

Geschehen einzuklinken. Eine wirksame Methode, sie allmählich (ganz) „zum Schweigen“ zu bringen ist die, ihnen im Moment ihres Auftauchen zu sagen: „Nicht jetzt - du bist später dran.“ Wenn man sich an dieses Versprechen hält (!) - und das ist wichtig -, das heißt nach der eigentlichen Atemarbeit oder zu einem späteren Zeitpunkt dem Mental und Vital Gelegenheit gibt, ihre Kommentare und Wünsche anzumelden, dann akzeptieren beide, sich während der eigentlichen Atemarbeit nicht mehr einzumischen.

Einen solchen Zustand gänzlich zu erreichen ist zwar kein leichtes Unterfangen, kann aber, gemessen an den Zeiträumen, die i.a. yogische Läuterungsprozesse benötigen, in kürzerer Zeit erreicht werden.

Neben der Notwendigkeit, Vital und Mental zum Schweigen zu bringen, geht aus den Erfahrungen Der Mutter hervor, dass vorrangig folgende fünf Fähigkeiten bzw. Eigenschaften für die Arbeit am, mit und durch den physischen Körper notwendig sind und entwickelt und ausgebaut werden müssen: **Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit.**

Diese fünf Elemente sind nun aber Grundlage und Arbeitselemente des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf. Damit besteht eine fundamentale Verbindung zwischen dem Anliegen Mutters und der Möglichkeit, ganz praktisch an deren Verwirklichung auf der Grundlage des physischen Körpers und des Atems mitzuarbeiten, den einzig möglichen Weg zur Transformation, wie Mutter betont.

In den letzten vier Jahren begann sich in der Atemarbeit und in den entsprechenden Gesprächen mit Ilse Middendorf abzuzeichnen, dass die Zeit gekommen ist, sich nicht mehr überwiegend nur mit den Verbindungen zu befassen, die der Atem zur Psyche und dem inneren und seelischen Wesen aufzubauen in der Lage ist, sondern den physischen Körper (nicht wie bisher den „Leib“ = „beseelter“ Körper) selber und sein Bewusstsein in den Mittelpunkt der Atemarbeit zu stellen und sich dabei ganz auf den von der Mutter gebildeten subtil-physischen Körper zu sammeln.

Muss der Atem weiterentwickelt oder verändert werden, um diesem Ziel näher zu kommen? Wie diese Veröffentlichung darlegt, kann dies eindeutig verneint werden. Er muss nur konsequent auf der Basis seiner eigenen Grundlagen arbeiten und ganz an der Empfindung bleiben. - Das „Neue“ ist dabei die konsequente Zurückweisung des Mentals und Vitals, deren Anliegen in der bisherigen Arbeit am Atem zu einem gewissen Umfang immer berücksichtigt wurden. Um den Leserinnen, die nicht mit dem Erfahrbaren Atem vertraut sind, die wichtigsten Begriffe des Erfahrbaren Atems zu verdeutlichen, werde ich sie im Folgenden kurz beschreiben.

3.5.1 Die entwickelbaren Fähigkeiten und Eigenschaften des Körpers: Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit

Empfindungsfähigkeit

Die Empfindungsfähigkeit basiert auf der nervlichen Tätigkeit des physischen Körpers. Darüber hinaus können im Erfahrbaren Atem aber auch Teile des Körpers empfunden (wahrgenommen) werden, die keine Nerven besitzen. Zum Beispiel lässt sich die Leber in einer bestimmten „Atemqualität“ wahrnehmen, obwohl sie keine Nerven besitzt.

Es ist naturwissenschaftlich belegt, dass Nerven, die nicht oder selten benutzt werden, schlecht leiten. Werden sie jedoch wieder aktiviert (was nur durch praktisches Üben erfolgen kann) nimmt die Fähigkeit zu empfinden schnell zu. Darüber hinaus bilden Nerven, die häufig angesprochen werden, an ihren Enden immer feinere Fasern aus. Über sie können wir Verbindungen zu den Ebenen des Subtilphysischen herstellen. Die Empfindungsfähigkeit ist also der Grundstein der Arbeit am Körper und durch den Körper – und es ist die „Stelle“, an der sich die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem von der am physischen Körper im Sinne der Suche Mutters nicht unterscheidet.

Sri Aurobindo in „Briefe über den Yoga, Bd. 1: *„Die physischen Nerven sind ein Teil des stofflichen Körpers, doch reichen sie bis in den feinstofflichen Körper, und es besteht eine Verbindung zwischen beiden. Ja, es gibt Nerven im feinstofflichen Körper.“*

Sammlungsfähigkeit

Im Erfahrbaren Atem unterscheiden wir diese Fähigkeit bewusst von der, die wir Konzentrationsfähigkeit nennen. Während Konzentrationsfähigkeit dadurch zustande kommt, dass alles, was außerhalb ihres Mittelpunktes liegt, ausgeblendet wird, und sie somit einen gewissen punktuellen Charakter hat, meint Sammlung einen Prozess, der alle Aspekte eines im Mittelpunkt stehenden Geschehens mit einbezieht. Somit ist es möglich, sich auf den ganzen physischen Körper zu sammeln, so dass er auf allen Ebenen, bis hin zu den Zellen als Gesamtorganismus empfindungsbewusster wird. Ferner wird der Begriff Konzentration mehr in Verbindung mit dem Denken verwendet, während Sammlung den Körper meint.

Durchlässigkeit

Die Durchlässigkeit des physischen Körpers ist eine Eigenschaft, die im Wechsel- und Zusammenspiel mit Atem, Sammlung und Empfindung steht und entsteht. Und auch hier wieder die gegenseitige Abhängigkeit: je größer die Durchlässigkeit, desto besser kann der Atem fließen, wodurch die Empfindungsfähigkeit zunimmt. Die Durchblutung einer Körpergegend nimmt zu, wenn diese für den Atem durchlässiger wird - einer der heilenden Effekte der Atemarbeit. Gegenden des Körpers, die vorher undurchlässig waren, werden, nachdem sie über den Atem durchlässig geworden sind, umfassender und intensiver empfunden als vorher.

Wird der physische Körper in seiner Gesamtheit durchlässiger, wird er dies nicht nur für so etwas „Feines“ wie den Atem bzw. die Atembewegung, die seinen Körper in einer „Atemdruckwelle“ durchläuft, sondern er wird auch für andere feinere Empfindungen bewusst. Zum Beispiel für die Schwingung des von der Mutter im Subtilphysischen gebildeten Körpers - sofern man sich auf ihn sammelt.

Gewisse eigene Erfahrungen mit der Atemarbeit lassen mich vermuten, dass ein in seiner Gesamtheit durchlässiger physischer Körper in der Lage ist, Schwingungen im Subtilphysischen wahrzunehmen, indem er in „Resonanz“ mit ihnen tritt. Dazu muss er ein wenig „höher“ schwingen, als bisher. Um diese feinen Schwingungen wahrnehmen zu können, bedarf es neben guter Durchlässigkeit noch großer Hingabefähigkeit und Achtsamkeit.

Sofern es sich um Kräfte oder Energien handelt, die auf den physischen Körper bei dessen Öffnung zum Subtilphysischen auf ihn einwirken, so erzeugen diese weder Schmerzen noch eine Erwärmung des physischen Körpers, sofern dieser genügend durchlässig ist. Was Reibung und damit Schmerzen und gegebenenfalls Erwärmung im physischen Körper erzeugt, ist der Widerstand der Materie bei zu geringer Durchlässigkeit des physischen Körpers.

Hingabe und Achtsamkeit

Hingabe und Achtsamkeit sind zwei Aspekte, die es gilt, sowohl zu steigern, als auch auszubalancieren. Überwiegt die Hingabe, lässt die Achtsamkeit im allgemeinen nach und umgekehrt. – Mutter am 19. Februar 1969: *„Hingabe kann man als das Aufgeben der Ich-Begrenzung bezeichnen.“*

Auf die praktische Arbeit mit dem Atem übertragen heißt das: Sammlung auf den subtil-physischen Körper in voller Hingabe an das supramentale Bewusstsein „Dein Wille geschehe“, bei gleichzeitig größter Achtsamkeit auf die Empfindungen des physischen Körpers.

3.5.2 Weitere Gemeinsamkeiten in der Methodik und den Arbeitselementen

Neben den oben beschriebenen Übereinstimmungen in der Methodik Mutters und Ilse Middendorfs bezüglich der Wichtigkeit von Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit gibt es weitere interessante Gemeinsamkeiten.

a) Ein „weiblicher“ Weg

Eine besteht darin, dass beide einen mehr „weiblichen“ Weg beschreiten. Demgegenüber waren alle Yogawege grundsätzlich mehr „männlich“ orientiert, da zielgerichtet und Gott suchend (in den spirituellen Höhen des Geistes). Aus den Lehren über die erforderlichen Läuterungsprozesse konnte der Sucher entnehmen, was „falsch“ und „richtig“ sei - und die Arbeit bestand in einem fortwährenden Kampf „gegen“ etwas (i.a. gegen die Regungen des äußeren Vitals und Mentals). Das Weibliche kennt kein „falsch“ oder „richtig“. So wie es ist, „ist“ es und so wie es werden will, „wird“ es. - Es ist eine wesentliche Erfahrung in der Arbeit mit dem zugelassenen Atem, dass es im Atemgeschehen kein falsch oder richtig gibt. So, wie der zugelassene Atem fließt, fließt er - er fließt weder falsch, noch richtig, so wie sich ein Fluss seinen Weg durch das Land bahnt - er fließt weder falsch noch richtig - sofern er frei fließen kann und nicht von Menschen (i.a. von männlichen Dipl.-Bauingenieuren) begradigt wird.

b) Von „innen nach außen“

Eine weitere Übereinstimmung besteht darin, dass beide die Wichtigkeit betonen, von „innen nach außen“ zu arbeiten. Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem setzt deshalb - von einer kurzen Anfangsphase abgesehen - grundsätzlich „innen“ an und wirkt sich nach „außen“ aus.

Mutter äußert sich dazu am 26. September 1956: *„Der verbreitete Irrtum ist zu glauben, man müsse außen anfangen und dann nach innen gehen. Man muss innen anfangen und dann nach außen gehen, wenn man innen bereit ist.“* - und 10 Jahre später, am 3. September 1966: *„Ein kleiner Anfang von dem, was dieses Wesen sein wird, das Sri Aurobindo „supramental“ nennt, beginnt sich zu zeigen. Es geschieht von innen nach außen. Das Äußere hat nur eine sehr nebensächliche Bedeutung, das wird ganz zum Schluss kommen. Es beginnt von innen nach außen, und es beginnt in einer sehr genauen und interessanten Weise.“*

Auch hier wieder der Unterschied des männlichen und des weiblichen Ansatzes: das männliche Prinzip versucht immer von außen auf das Innere einzuwirken. Das Weibliche arbeitet am Inneren und lässt sich dies auf das Äußere auswirken. - Welch eine Weisheit Sri Aurobindos, Der Mutter die Aufgabe zu geben, die praktische Arbeit durchzuführen.

c) Solutogenetisches Vorgehen

Ein Grundsatz der Atemarbeit ist es, nicht am Kranken, am Fehlenden zu arbeiten, sondern sich an jene Teile oder Gegenden des Körpers zu wenden, die bereits bewusster sind und Kraft derer die unbewussteren ins Bewusstsein zu heben. In der Fachsprache nennt man dies ein „solutogenetisches“ Vorgehen. Dem Autor sind nur wenige Verfahren bekannt, die dieses Prinzip zur Grundlage haben und mit dem auch Die Mutter am physischen Körper gearbeitet hat.

d) Die notwendige Einfachheit der Methode

Ein sehr wesentlicher Aspekt der Gemeinsamkeit beider Methoden liegt darin, dass Die Mutter immer betonte, dass die Verfahren des Bewusstseins (und der Natur), das Große zustande bringt, einfach sind und sein müssen. Natürlich hat der Sucher den subjektiven Eindruck, es sei schwierig, zum Ziel zu gelangen. Schon die Dauer des Prozesses lässt den Eindruck von „Schwierigkeiten“ aufkommen. Ist das Ziel aber erreicht, erkennt man - und Mutter hat darauf hingewiesen – „das alles so einfach ist“.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen:

Gibt man in einem Computerprogramm den dortigen „Computer-Ameisen“ nur zwei einfache Befehle:

1. Suche ein unverbautes Sandkorn und lege es dort ab, wo bereits eins verbaut ist -
2. Kommst du nicht weiter, nehme ein Sandkorn weg und lege es zu einem anderen Sandkorn,

so bauen die auf dem Bildschirm emsig werkeln den Ameisen einen Hügel mit Gängen, der denen von Termiten gebauten Hügeln in der Natur verblüffend ähnlich ist. Der von den Forschern bisher vermutete und gesuchte „Bauplan des Hügels“ im Gehirn (oder den Genen) der Termiten ist also gar nicht erforderlich und wäre viel zu kompliziert für ein so kleines Ameisengehirn – und in der praktischen Durchführung.

Übertragen auf die Arbeit an der Transformation des physischen Körpers heißt das: die Methode muss in sich grundsätzlich einfach sein. Komplizierte Rituale, Übungsabläufe, Bedingungen oder Voraussetzungen wären nicht geeignet, vom Bewusstsein und der Natur angenommen zu werden.

Der Erfahrbare Atem ist einfach – jeder kann atmen und die Fähigkeit erarbeiten, den Atem zulassen zu können.

3.6 Die erforderliche praktische Arbeit

Aus dem bisher Ausgeführten folgt, dass die erforderliche Arbeit darin besteht, über die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem das Empfindungsbewusstsein des physischen Körpers zu steigern und durch geeignete Atemweisen das äußere Vital und Mental zu beruhigen und letztlich „zum Schweigen“ zu bringen (während der praktischen Atemarbeit). Die Sammlung auf den von Der Mutter gebildeten subtil-physischen Körper ist dabei von grundlegender Bedeutung.

Es folgen Zitate Der Mutter, die für die praktische Arbeit hilfreich sein können und motivierend, sie zu beginnen.

1. Oktober 1969: *„Das wirklich Bemerkenswerte am Physischen ist, dass es nie vergisst, was es einmal gelernt hat. Wenn die Zellen diese Selbsthingabe, diese Opfergabe an das Göttliche und dieses Bedürfnis, sich hinzugeben, einmal gelernt haben, dann bleibt es, es rührt sich nicht mehr. Es ist beständig, 24 Stunden am Tag ohne Unterbrechung, Tag für Tag. Es gibt keine Schwankungen, und selbst wenn etwas nicht gut geht (man spürt einen Schmerz oder irgend etwas passiert), so ist die erste Bewegung: es darzubringen, es hingeben - spontan. Das höhere Bewusstsein greift nicht ein, dies geschieht völlig spontan: es geschieht im Bewusstsein, das in den Zellen ist.*

Die Vorherrschaft des Egos muss abgeschafft werden. Es ist nicht nur möglich, sondern es wurde getan, und der Körper fährt fort, er funktioniert weiterhin - er ist nicht weggegangen.

All diese Schwierigkeiten, die man mit der inneren Entwicklung hat, wenn man sich mit dem Vital und dem Mental beschäftigt - das Wiederkehren von alten Dingen und all das -, gibt es hier (im Körper) nicht. Das ist nicht so.“

18. September 1963: *„Es ist unmöglich, dass eine Veränderung selbst in einem einzigen Element oder Punkt des irdischen Bewusstseins nicht die ganze Erde an dieser Änderung teilnehmen lässt. Eine Vibration an einer Stelle hat weltweite Folgen.“*

30. Oktober 1971: *„Es ist hundertmal wunderbarer, als wir uns vorstellen können. Die Plastizität der Materie muss gefunden werden.“*

3.6.1 Die Läuterung des physischen Körpers

Um in das Bewusstsein höherer spiritueller und geistiger Ebenen aufsteigen zu können, bedarf es der Läuterung der äußeren Wesensteile des Menschen, also des äußeren Vitals und Mentals (in etwa identisch mit dem Begriff „Ego“). In dieser Erkenntnis stimmen alle spirituellen und geistigen Wege des Ostens wie Westens überein, so unterschiedlich sie auch sonst sein mögen.

Die Läuterung ist nicht etwa deshalb notwendig, weil das „Ego“ „böse“ oder zu verurteilen wäre, sondern allein deswegen, weil es den Aufstieg „stört“, die Ergebnisse verfälscht und zum Missbrauch gewonnener Fähigkeiten verführt. Für den „normalen“ Menschen ist das Ego lebens- und überlebensnotwendig.

Das Ziel der Läuterungsprozesse aller spirituellen Wege besteht deshalb darin, die Vorherrschaft des Egos zu brechen (es notfalls sogar „auszurotten“), es zu erziehen und es der Führung des seelischen Wesens zu unterwerfen. Dieser Prozess braucht im Allgemeinen sehr viel Zeit, und nur wenige Menschen haben die Ausdauer und die Fähigkeiten (gehabt) diese Wege mit Erfolg zu beschreiten.

Die Frage ist nun, ob bei dem Versuch, den physischen Körper mit dem subtilphysischen zu einen, das äußere Vital und Mental ebenso stören, wie bei der Suche in den spirituellen Höhen. Die Antwort ist die: sie stören, aber „anders“ - und diese Störung ist relativ leicht zu überwinden!

Während es auf spirituellen Wegen nicht reicht, das Ego nur während der Zeit der Meditation auszuschalten, da ein ungeläutertes Wesen die Ergebnisse der Meditation wieder zunichte machen würde, sind einmal im Körper erzielte Ergebnisse nicht mehr veränderbar (siehe Zitat in Kap. 3.6.). Das heißt also, dass eine den Körper und das Zellbewusstsein wandelnde Arbeit stattfinden kann, wenn es gelingt, das (ungeläuterte) Vital und Mental nur für die Dauer der Arbeit in den Hintergrund treten zu lassen. Dies ist mit der Methode des Erfahrbaren Atems von Ilse Middendorf grundsätzlich möglich, sofern der Atem zugelassen wird.

So weit zu den Läuterungsprozessen des Egos. - Heißt das nun, wir benötigen bei der Arbeit am Körper keine Läuterung? So erstaunlich es auch klingen mag, Mutter spricht von einem „Mental der Zellen“. Dieses Mental der Zellen ist für deren Aufbau und Erhaltung, wie für den des gesamten Körpers unerlässlich, so wie es das äußere Mental und Vital für das Leben des Menschen im alltäglichen Leben sind. Da nun liegt aber das Problem. Die Zellen des Körpers „denken gar nicht daran“, ihr mentales Programm zu ändern, nur weil es uns erstmals - nach zwei bis drei Millionen Jahren - danach verlangt, eben dieses zu tun. In den „Augen“ des Zellmentals stellt das neue Bewusstsein sogar erst einmal eine Bedrohung dar, da notwendigerweise damit eine radikale Änderung des bisherigen mentalen Programms verbunden ist.

Wie kann nun aber das Mental des physischen Körpers bzw. das der Zellen dazu gebracht werden, „still“ zu werden und die Herrschaft über den physischen Körper aufzugeben sowie der Wandlung zuzustimmen? - Es gibt eine Analogie zu den Prozessen im „Integralen Yoga“: Auf diesen Wegen ist immer eine zweifache Bemühung notwendig um voranschreiten zu können. Zum einen die Aspiration (= das Streben und die Sehnsucht) zum Göttlichen, zum anderen die Läuterung des äußeren Wesens. –

Hier : Zum einen eine zunehmende Sammlung auf den subtil-physischen Körper – zum anderen die Bemühung, das Mental der Zellen zu läutern, d.h. zu beruhigen.

Diese Beruhigung des Zellmentals kann der Atem bewirken - und vermutlich nur dieser - denn nur er kann ein derart gesteigertes Empfindungsbewusstsein entwickeln helfen, das die Zellen erreichen kann, ja das sogar die Grenzen des Nervlichen überschreiten und Verbindungen zur subtil-physischen Ebene aufbauen kann.

Es ist eine wesentliche Eigenschaft des Atems, sofern er zugelassen wird, also nicht geführt wird, eine eigene Intelligenz zu besitzen. Ilse Middendorf spricht von der Arbeit „*am Leitseil des Atems*“. Solch ein Atem ist immer angenehm, harmonisch, beruhigend, harmonisierend. Er kann und wird letztlich zum Schweigen des Egos wie des Zellmentals führen. Das ist dann der „entscheidende Moment“, in dem das Bewusstsein des subtil-physischen Körpers in den physischen Körper eintreten kann, ohne dass dieser ihn in einer Art Schock zurückweist oder sich wegen zu geringer Durchlässigkeit und der damit verbundenen „Reibung“ erhitzt.

Die Läuterung des physischen Körpers besteht also darin, ihn empfindend und durchlässig zu machen, so dass das Bewusstsein der Zellen wahrgenommen und beruhigt – und vielleicht sogar zur Mitarbeit gewonnen werden kann. Alles andere wird das Bewusstsein des subtil-physischen Körpers sowie die göttliche Gnade bewirken.

Es gibt Anzeichen dafür, dass sogar eine (gewisse) Läuterung des äußeren Vitals und Mentals sowie eine (gewisse) Entwicklung des inneren und seelischen Wesens sozusagen „am Rande geschieht“, wenn man sich über den Atem konsequent ganz dem physischen Körper und nur ihm empfindend zuwendet. Dabei werden die Phasen, in denen das äußere Vital und Mental zum Schweigen kommen, immer größer und zahlreicher. Das Vital und Mental fühlen sich offensichtlich durch diese Prozesse nicht bedroht, wie dies im Falle yogischer Läuterungsprozesse immer der Fall ist – und was (in fast allen Menschen) mit entsprechend heftigem Widerstand beantwortet wird.

Nun tritt eine erstaunliche Reaktionen ein: Das Ego, das sich in seiner Existenz nicht bedroht fühlt, da ihm keinerlei Vorschläge und Vorschriften gemacht werden oder es sich einschränken muss, gewinnt an den Aspekten der Forschung, des Abenteuers und am Fortschritt seines Trägers so viel Gefallen, dass es zunehmend zu einer Mitarbeit bereit ist, die eine Wandlung des Egos im Sinne einer Läuterung bewirkt. Dies wirkt sich mit Sicherheit heilend auf das ganze Wesen aus - sicher auch positiv auf bestehende Krankheiten und auf eine Zunahme der Stabilität der Gesundheit. Die „Mitarbeit“ besteht also darin, dass äußere Vital und Mental bereit sind, zu gewissen Zeiten (der Atemarbeit) ganz zurückzutreten. Dann würde nicht nur, wie bisher in der Atemarbeit erfahren, „*die Heilung von Krankheiten am Rande geschehen*“ (Cornelis Veening), sondern es würde auch erkannt werden, dass

eine (gewisse) **Läuterung des Egos**
sowie eine (gewisse) **Entwicklung des inneren und seelischen Wesens**
am Rande geschieht!

Selbst wenn diese Prozesse im Einzelnen nicht genau wie oben beschrieben verlaufen sollten, wird sich das Problem der Läuterung des Egos völlig anders als bisher darstellen, wenn der Körper zu einem neuen Bewusstsein erwacht ist. Denn die Notwendigkeit inneren und seelischen Wachstums besteht nach dem Erwachen des phy-

sischen Körpers weiter, nun aber unter gänzlich neuen Voraussetzungen, die es dem Ego leicht machen, in die Prozesse seiner Läuterung einzuwilligen und mitzuwirken oder zumindest sich nicht gegen sie zu wehren. Das innere Wesen erhält dadurch mehr Raum sich auszudrücken und der Vorhang, hinter dem sich das seelische Wesen verbirgt, wird dünner.

Wenn das erste Ziel (Einung mit dem subtil-physischen Körper) erreicht ist, stellt sich also erneut die Frage nach der Entwicklung des höheren Mentals und des inneren und seelischen Wesens, denn aus der Tatsache, dass laut Mutter nur durch den physischen Körper und dessen Bewusstwerdung und Transformationen die Verbindung zum supramentalen Bewusstsein hergestellt werden kann, darf nicht geschlossen werden, dass damit dem Wachstum des höheren Mentals und des inneren und seelischen Wesens keine Bedeutung mehr zukäme. Im Gegenteil! - Im Gegensatz zur heutigen Zeit werden alle Menschen, deren Körperbewusstsein sich gewandelt hat (sog. Zwischenstufe), sich dieser Aufgabe freudig annehmen, da in ihnen das äußere Vital und Mental willig mitarbeiten, die bisher notwendige Läuterung dieser Anteile also (weitgehend) entfällt und damit die Arbeit zu dem werden könnte, was Sri Aurobindo den „sonnenhellen Pfad“ genannt hat.

3.6.2 Übungsvorschlag zur Einung mit dem Körper der Zwischenstufe

Ich schlage vor, die unten beschriebene Arbeit sitzend auf einem Hocker durchzuführen oder auch im Stehen – oder im Wechsel zwischen Sitzen und Stehen.

Interessant wäre es, sie im Liegen zu erproben, da es ja hier nicht (wie sonst im Erfahrbaren Atem) um die Ausbildung einer „Ich-Instanz“ geht, für deren Ausarbeitung die sitzende oder stehende Position am geeignetsten ist. Diejenigen, die nicht ohne (Schmerz)-Probleme eine Stunde auf dem Hocker sitzen können, sollten eine liegende Position ausprobieren. Ein möglicher Nachteil dieser Position besteht jedoch darin, dass der unvermeidliche Bewegungsdrang des Körpers zu Lageveränderungen führt, die jedes mal eine Empfindungssensation verursachen, die ablenkend wirken könnte. Dieser Bewegungsdrang besteht im Sitzen auch, aber die geringfügigen Bewegungen über den sog. Sitzknochen (im allgemeinen im Atemrhythmus), gegebenenfalls auch die der Beine, erzeugen so gut wie keine zusätzliche Empfindung und sind deshalb nicht störend.

Die vorgeschlagene Arbeit besteht aus zwei Teilen.

1. Teil:

Durch geeignete Atemübungsweisen mit dem zugelassenen Atem wird ein Atemzustand erarbeitet, der sich dadurch auszeichnet, dass die Sammlung auf die Empfindungen des gesamten physischen Körpers und den ihn durchströmenden Atem ausgerichtet ist. Das Mental und Vital werden dadurch beruhigt und im Laufe der Zeit gelingt es, sie immer mehr zum Schweigen zu bringen.

Die bisher als „Gedankenschweigen“ bezeichnete Atemarbeit, die auch immer das Schweigen des Vitals mit einschloss, ist eine geeignete Übungsweise.

2. Teil:

Nun sammeln sie sich auf den im Subtilphysischen vorhandenen Körper, den Die Mutter gebildet hat. Es ist nicht „irgendwo“, sondern (in erster Annäherung) identisch mit den Konturen unseres physischen Körpers. Lassen Sie sich von ihrem Atem führen. Er wird (langsam oder plötzlich) eine Wahrnehmung von etwas erhalten, das neu und trotzdem er selbst ist. Versuchen Sie nicht, dies gedanklich einzuordnen und zu bezeichnen, bleiben Sie ganz an der Empfindung. Vermeiden Sie auch, das ihr vitales Wesen vor Freude zu jubeln anfängt. Weisen Sie es wie oben beschrieben zurück. Bleiben Sie ganz an der Körperempfindung.

In diesem Stillwerden des Mentalen und Vitalen (des Egos) sowie der Regungen des inneren Wesens liegt ein Unterschied zur „klassischen“ Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem, bei der normalerweise (d.h. von den meisten) neben der Auswirkung auf den Körper, auf die der Psyche und/oder auf die des inneren Wesens geachtet wird. Insofern betreten wir mit dieser Übungsweise Neuland.

Mit diesem „sich sammeln auf den subtil-physischen Körper“ ist nicht ein Prozess der „Einbildung“ gemeint! Einbildungen sind geistige Prozesse, die das, was man sich einbildet, langsam realisieren. Der von Der Mutter im subtil-physischen gebildete Körper ist bereit real vorhanden, so dass man sich auf ihn sammeln und empfindend wahrnehmen kann.

Sollte während der Arbeit eine Ermüdung eintreten, nehmen Sie eine der bekannten Ruhestellungen ein. Weisen Sie aber weiterhin das Mental (Beurteilungen) und Vital (Gefühle) zurück, bleiben Sie ganz an der Empfindung. Nach einer Ruhepause sammeln Sie sich empfindend erst wieder auf den gesamten physischen Körper und dann auf den subtil-physischen Körper.

Variation des 2. Schrittes:

Neben der oben genannten Möglichkeit, sich auf den subtil-physischen Körper zu sammeln, möchte ich folgende „dynamische“ Arbeitsweise beschreiben, sich ihm zu nähern: Nach der Vorbereitung (1. Übungsschritt, siehe oben) nehmen wir unseren ganzen physischen Körper empfindend wahr. Nun achten wir auf die unterschiedlichen Qualitäten des Atems in Hinblick auf Einatem, Ausatem und Atemruhe. Im Einatem ist unsere Sammlung auf die Empfindung des ganzen Körpers gerichtet. Im Ausatem verlegen wir sie auf den subtil-physischen Körper und atmen „in ihn aus“ - und zwar nicht in der Art, wie man einen Ballon aufbläst, sondern wir lassen unseren Atem gleichsam in alle Zellen seines Körpers Strömen – wie einen Hauch. Im Einatem nehmen wir also die Empfindung des gesamten physischen Körpers auf und stellen sie im Ausatem dem subtil-physischen Körper zur Verfügung.

In der Atemruhe tun wir etwas Paradoxes. Einmal tun wir „nichts“, denn wenn wir in dieser Phase etwas täten, könnte das, was durch den Ausatem dem Subtilphysischen zugebracht wurde, nicht wirksam werden. Und doch müssen wir etwas tun, nämlich achtsam und gesammelt sein auf das, was sich in der Atemruhe entwickelt und möglicherweise auf etwas, das „mitschwingen“ will, in „Resonanz“ treten will mit den Zellen des physischen Körpers.....

Bei der Frage, welche Methoden geeignet sind, diese Aufgabe zu erfüllen, taucht immer wieder die Frage auf, ob man sich durch psychoaktiven Drogen (wie z.B. Psilocybin, Meskalin und LSD) Ebenen „höheren“ Bewusstseins erschließen könne und ob das damit Erlebte „real“ und „wirklich“ sei.

Als Grundlage eines Weges sind solche Drogen völlig ungeeignet, da die sich einstellenden Erfahrungen „chaotisch“ sind und nicht absichtlich wiederholt werden können, so dass eine systematische Forschung nicht möglich ist. Andererseits ist es jedoch gesicherte Erkenntnis entsprechender wissenschaftlicher Forschung (siehe z.B. Grof), dass Menschen unter dem Einfluss von psychoaktiven Drogen (wie z.B. Psilocybin, Meskalin und LSD) Wahrnehmungen haben, die mit denen identisch sind (oder sein können), die sich durch spirituelle Methoden oder okkulte Fähigkeiten erreichen lassen. Im Unterschied zu den letzteren, beherrscht der unter der Wirkung dieser Drogen Stehende den Vorgang jedoch nicht.

Die Möglichkeit, grundsätzlich eine ungeheure Weite und Vielschichtigkeit des Bewusstseins wahrnehmen zu können, ist unter Fachleuten unbestritten. Auch Mutter bestätigte dies: Nachdem sie spätere Berichte von Hoffmann (dem Entdecker des LSD) über seine Erfahrungen mit LSD gelesen hatte und sich mit dem Gelesenen „identifiziert“ hatte, erklärte sie, dass seine Erlebnisse spiritueller Art waren. Sie betonte aber auch, dass es gefährlich sei, diese Drogen zu verwenden.

Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass durch Riten (Schamanentum) und/oder psychoaktive Drogen, die es auf der ganzen Erde gibt und gab, die Bewusstseinsentwicklung der Menschen maßgebend gefördert wurde. Erst seit der Hexenverbrennung (eine der letzten großen Versuche, das Weibliche zu unterdrücken) ist dieses Wissen in unserer Kultur verschwunden oder in den Untergrund gegangen. Die Unterdrückung dieses Kulturguts wird durch die bestehende Gesetzgebung, die z.B. LSD mit den Suchtdrogen in einen Topf wirft, fortgesetzt. Tatsächlich hat LSD kein Suchtpotential. Es gibt auf der Welt nicht einen einzigen LSD-Süchtigen und keinen, der an LSD gestorben ist, von wenigen Unfall-Opfern abgesehen. Die Medien tragen wenig zur Aufklärung dieser Sachverhalte bei.

So ist meines Wissens nach die Methode des Erfahrbaren Atems zur Zeit die einzige, die in einer umfassenden und systematischen Weise in der Lage ist, den physischen Körper auf dessen Transformation vorzubereiten.

3.6.3 Erfahrungsaustausch

Die Zahl derer, die Mutters Hinweisen folgen, im und durch den physischen Körper an der Verwirklichung des supramentalen Bewusstseins zu arbeiten, erscheint mir noch gering zu sein. Sollten Sie dazugehören, lassen Sie es mich wissen, damit ich das Netzwerk von derart arbeitenden Menschen erweitern kann, um so eine breitere Basis für den Austausch von Informationen, Erfahrungen, Seminarangeboten usw. zu ermöglichen.

In Kapitel 6 besteht die Möglichkeit, Beiträge zu diesem Thema zu veröffentlichen. Bitte senden Sie mir entsprechende Texte möglichst per E-mail (als Anlage), oder auf Diskette zu.

Ich möchte ein Netzwerk derjenigen aufbauen, die bereits konkret am physischen Körper im Sinne dieser Veröffentlichung arbeiten oder diese Arbeit beginnen wollen. Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie in das Netzwerk aufgenommen werden möchten.

3.6.4 Seminarangebote „Atem und Transformation“

Für Menschen, die an dem Thema „Atem und Transformation“ im Sinne dieses Skripts interessiert sind, bieten wir den „Atem als Weg“ an.

Der Atem als Weg

Im Unterschied zur Atemausbildung, die Ihre Fähigkeiten schult, andere Menschen sowohl in Gruppen, als auch in der Atem-Einzelbehandlung zu begleiten, setzt die Atemarbeit als Weg andere Schwerpunkte. Im Mittelpunkt steht das Ziel, die eigene Empfindungsfähigkeit über den Atem zu steigern. Die SchülerInnen entscheiden auf diesem Weg selber, auf welchen Seinsebenen sich die gesteigerte Atem- und Empfindungsfähigkeit schwerpunktmäßig auswirken soll.

Während es viele Möglichkeiten gibt, auf die eigene Psyche (das äußere Vital und Mental) einzuwirken, den physischen Körper gesund und leistungsfähig zu (er)halten und den Geist (das höhere Mental) zu erwecken - auch mit und durch den Atem - nimmt der Atem, sofern er zugelassen wird, eine einzigartige Stellung ein, da durch ihn ein Empfindungsbewusstsein entwickelt und erweckt werden kann, das es ermöglicht, eine neue Dimension bewussten Lebens zu erfahren.

Wenn Sie einen solchen Weg gehen möchten, begleiten wir Sie gerne individuell, wie auch in kleinen Gruppen, nachdem Sie ein Intensivseminar über 1 1/2 Jahre abgeschlossen haben.

Sollten Sie sich für den „**Atem als Weg**“ interessieren, rufen Sie uns an.
Tel.: (werktags 8.00-13.00 Uhr) 0 60 68 - 91 20 26.

Seminarangebote „Atem und Transformation“ im Ausland

Bei entsprechender Nachfrage führen wir diese Seminare auch im Ausland durch. Sie können in deutscher, englischer und spanischer Sprache gegeben werden.

4.0 Zusammenfassung

Die Evolution des Menschen bzw. des Göttlichen im Menschen ist nicht abgeschlossen, wie Sri Aurobindo und Die Mutter betonten. Sie bezeichneten das neue Bewusstsein, das diese Evolution ermöglichen wird, als „Supramentales Bewusstsein“. Da für den Prozess der Transformation keinerlei Erfahrungen vorliegen, bestand lange Zeit Ungewissheit darüber, wie und mit welchen Methoden gearbeitet werden könnte. Mutters diesbezügliche Erfahrungen und Erkenntnisse möchte ich wie folgt zusammenfassen:

Der Weg, dem supramentalen Bewusstsein - zuerst über einen von Der Mutter auf einer subtilphysischen Ebene gebildeten Körper - zur Verwirklichung zu verhelfen, geschieht ausschließlich (!) im physischen Körper und durch die Arbeit mit und an ihm. Sie erfolgt nicht durch Erhöhung oder Heilung irgend eines anderen Teils des Menschen, weder seines höheren Mentals, noch seines inneren und seelischen Wesens, noch ist sie in irgendeiner Weise abhängig davon, ob - und in wie weit - das äußere Mental und Vital geläutert sind. Nur so kann eine große (und erforderliche) Zahl von Menschen an dieser Arbeit teilnehmen. - Bei der praktischen Arbeit am, mit und durch den physischen Körper kommt dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf größte Bedeutung zu.

Bis zur Veröffentlichung von Mutters Agenda waren ihre Erfahrungen und Erkenntnisse außer Satprem keinem bekannt. Mutter erkannte, dass (entgegen Sri Aurobindos Vermutungen), sich die Öffnung zum supramentalen Bewusstsein nicht durch eine Steigerung des Bewusstseins im höheren Mental und seelischen Wesen vollziehen kann, sondern im physischen Körper selbst und nur durch ihn, wie sie betonte.

Das entscheidende Ergebnis ihrer Arbeit von 1950 bis 1973, vor allem der Jahre ab 1966 besteht in der Schaffung eines Übergangswesens auf einer subtil-physischen Ebene. Um den physischen Körper mit diesem zu einen, bedarf es vor allem der Steigerung folgender von Der Mutter genannten Fähigkeiten und Eigenschaften des Körpers: Empfindungsfähigkeit, Durchlässigkeit, Sammlungsfähigkeit sowie Hingabefähigkeit und Achtsamkeit.

Im Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf stellen diese fünf Elemente die Grundlage der Arbeit dar, die sich durch die Arbeit am Atem enorm steigern lassen, so dass sich diese Methode anbietet, ganz praktisch an dem Ziel zu arbeiten. D.h., über die Einung des physischen Körpers mit dem von Mutter auf einer subtil-physischen Ebene gebildeten Körper die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass sich die angestrebte supramentale Transformation und Evolution des Göttlichen im Menschen verwirklichen kann.

5.0 Hinweise und Änderungen gegenüber der Erstveröffentlichung

Ergänzung in Kapitel 2.1 – Satprems Rede im indischen Rundfunk zur Hundertjahrfeier Sri Aurobindos

Ergänzung in Kapitel 3.4 – Zitate Der Mutter vom 18.12.1971 und vom 22.12.1971

6.0 Artikel, Reaktionen und Informationen von Leserinnen

Hier werden alle Hinweise auf Literatur, Tagungen, Vorträge, Seminare - und natürlich vor allem Berichte über eigene Erfahrungen, das hier behandelte Thema betreffend, veröffentlicht. Bitte senden Sie entsprechende Artikel per E-Mail (in dessen Anlage) oder per Diskette an:

E-Mail: Helge.Langguth@t-online.de

oder

Helge Langguth, Postweg 23, D -64743 Beerfelden

Bericht über das Treffen „Transformation und Atem“ am 15. +16.09.01 Einladung zur praktischen Arbeit am 18.+19.05.02 im Institut in Berlin.

Seit der Veröffentlichung meines Skripts am 15.08.01 im Internet sind sechs Monate vergangen und ich möchte die bisher gemachten Erfahrungen und Gespräche hier zusammenfassen.

Am 15.+16.09.2001 trafen sich auf meine Einladung hin 18 AtemtherapeutInnen des Erfahrbaren Atems, die an dem Thema Evolution und Erfahrbarer Atem interessiert sind, zu einem ersten Seminar im Institut in Beerfelden. Ilse Middendorf leitete

Übungsweisen an, die über den Atem die Empfindungsfähigkeit für den Körper steigerten. Die Sammlung auf den von Der Mutter gebildeten subtil-physischen Körper schloss sich an.

Als Ergebnis dieser Arbeitsweise berichteten einige der Teilnehmerinnen von einer ganz besonderen Leichtigkeit, die sie empfunden hätten. Ilse Middendorf sagte: „ich kenne eine große Leichtigkeit, die sich bei mir oft einstellt, wenn ich am Atem arbeite. Die heute erfahrene Leichtigkeit ist eine ganze Dimension größer“. - Ich erinnere an die Beschreibung Der Mutter, den transformierten Körper betreffend: „Leichtigkeit ist die erste Stufe, das Gefühl, immer auf Luft zu gehen“. - Wir sind also auf dem richtigen Weg!

Einige Teilnehmer berichteten von einer besonderen Art von Gewissheit, dass das, was wir hier täten, die Antwort auf die Anschläge vom 11.09.2001 seien.

Um die Kraft gemeinsamen Handelns weiter zu nutzen verabredeten wir, jeden ersten Sonntag eines Monats von 8:00 bis 8:30 Uhr (morgens) uns atmend auf den subtil-physischen Körper zu sammeln. Ferner wurde angeregt am 18.+19. Mai 2002 im Institut in Berlin ein weiteres Treffen für die praktische Arbeit zu veranstalten. Diese Anregung greife ich hiermit auf und lade all jene dazu ein, die:

a) sowohl den Atem zulassen können (siehe dazu auch Ilses Bemerkung unten)

als auch

b) mein Skript „Evolution, Transformation und Erfahrbarer Atem“ gelesen haben.

Wir werden uns am Samstag den 18.05.02 um 9:00 Uhr im Berliner Institut treffen und bis 12:30 Uhr praktisch arbeiten. Weiterhin am Nachmittag von 16:00 bis 18:30 Uhr und am Sonntag von 9:00 bis 12:00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, eine telefonische Anmeldung (möglichst bis 31.03.2002) erforderlich (0 60 68 – 91 20 26).

Nun zu den bisher gemachten Erfahrungen. Anfang Februar 2002 leitete Ilse Middendorf im Institut in Beerfelden ein Seminar wähen dessen sie mir einen deutlichen Hinweis auf die Fähigkeit gab, die mit und durch den Atem erarbeitet werden muss, um sich atmend und empfindend auf den subtilphysischen Körper sammeln zu können: „Über mehrere Wochen (in denen ich an dem Thema arbeitete) war ich mir im Zweifel, ob - wie du schreibst - Menschen, die nicht einen großen Teil des Weges des Erfahrbaren Atems bereits gegangen sind, in der Lage sein würden, sich dem subtilphysischen Körper über den Atem nähern zu können. Heute weiß ich: es reicht dazu (und das ist nicht wenig) **den Atem kommen lassen zu können**. Wer diese Stufe erreicht hat, kann sich über den Atem an das Subtilphysische wenden.“ – Den Atem kommen zu lassen gelingt einigen nach einem Grundseminar, andere benötigen Monate, diese Stufe zu erreichen.

Mit Ilse und KollegInnen diskutierte ich die Frage, ob es nicht dem Wesen des Erfahrbaren Atems widersprechen würde, sich das Ziel zu setzen, eine empfindende Verbindung zu dem Körper zu entwickeln, den Die Mutter im Subtilphysischen geschaffen hat. Als Ergebnis dieser Gespräche möchte ich zusammenfassen: Die im Laufe der Jahre entstandenen, gefundenen und erfahrenen Atemweisen sind nie dadurch entstanden, gefunden und erfahren worden, indem jemand sich das Ziel setzte, solche zu entdecken.

Anders verhält es sich mit realen Körpergegenden oder Organen, denen wir uns systematisch und zielgerichtet über dem Atem zuwandten. So zum Beispiel unseren inneren Organen, von denen wir nur dadurch Kenntnis haben, dass Anatomen den Körper seziiert haben (und uns über das Vorhandensein und die Lage von Organen informierten). Nicht anderes verhält es sich mit dem subtil-physischen Körper. Auch er ist real vorhanden (auch wenn sich diese Realität bisher noch nicht für die Sinne im Grobstofflichen manifestiert hat), nämlich dort, wo sich unser physischer Körper befindet und nicht fern ab in „irgend einem Himmel“.

Damit stehen meine diesbezüglichen Übungsvorschläge ganz in der Tradition der Arbeitsweise des Erfahrbaren Atems.

Beerfelden, den 21.02.2002

Helge Langguth

Literatur

(Die Evolution und Transformation betreffend)

Mutters Agenda

Schriftliche Wiedergabe, der auf Tonband aufgezeichneten Gespräche mit Satprem, der Jahre 1970 bis 1973, 13 bändig, Vertrieb: Hinder + Deelmann-Verlag

Sri Aurobindo

Die Offenbarung des Supramentalen, Pondicherry 1948

Sri Aurobindo

Gespräche über den Yoga, Bd.1-3, Pondicherry 1977

Sri Aurobindo

Savitri – Legende und Sinnbild, Hinder + Deelmann-Verlag, 1985

Satprem

Sri Aurobindo oder das Abenteuer des Bewusstseins, Otto Wilh. Barth Verl., 1973

Satprem

Notizen aus dem Labor 1950 – 1973, Zusammenfassung Mutters Agenda, 1992, Vertrieb: Hinder + Deelmann-Verlag

Satprem

Evolution II, Hinder+ Deelmann Verlag, 1996

Literatur

(Den Erfahrbaren Atem betreffend)

Diese Literatur können Sie über die Institute in Berlin und Beerfelden bestellen. Die Lieferung erfolgt per Rechnung. Die Preise enthalten MwSt. + Versandkosten.

Der Erfahrbare Atem – Eine Atemlehre

Ilse Middendorf , Paderborn 1984, Junfermann Verl. - Buch mit zwei CD's (Übungsbeispiele) von Ilse Middendorf vorgestellt. (Auch in Englisch erhältlich). € 30,-.

Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen

Ilse Middendorf, überarbeitete Auflage Berlin1995, Eigenverlag. € 9,-.

Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz

Ilse Middendorf, Paderborn 1998, Junfermann Verlag, € 20,-.

Philosophische Standortbestimmung des Erfahrbaren Atems

Helge Langguth, Beerfelden 2000, Eigenverlag, € 8,-.

Atem und Selbsterfahrung

Veronika Langguth, überarbeitete Auflage, Beerfelden 1991, Eigenverlag. Auch in Englisch erhältlich. € 5,-.

Der Erfahrbare Atem und seine Bedeutung für den Menschen

Auszüge aus Abschlussarbeiten. Beerfelden 1997, BEAM*, Eigenverlag. € 8,-.

*BEAM = Berufsvereinigung der Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf e.V.

Geschäftsführung und Vorstand: Helge Langguth, Beerfelden.

Atemforum – Zeitschrift des Erfahrbaren Atems.

Erscheint unregelmäßig etwa einmal pro Jahr. BEAM, Eigenverlag. € 1,50 .

Aktuelle Adressenliste (kostenlos und ohne Versandkosten) der Atemtherapeutinnen, die in von Ilse Middendorf anerkannten Ausbildungsinstituten ausgebildet wurden, BEAM, Eigenverlag.

Einige Informationen zum Autor

Am 11. September 1941 erblickte ich als Sohn von Jost Langguth (Organist und Kapellmeister) und Ilse Langguth, geborene Kullrich, jetzt Middendorf, in Frankenberg/Sachsen das Licht dieser Welt. Mein Vater fiel in den letzten Kriegstagen 1945.

Meine Mutter zog mit mir im Sommer 1945 nach Berlin, wo sie ihre Praxis zerstört vorfand. 1950 heiratete sie den Fotografen Erich T. Middendorf.

Mit 14 Jahren begann mein Interesse an den großen Fragen der Menschheit zu wachsen: „Woher komme ich, was bin ich, was ist das Ziel?“

In den Jahren 1955 bis 1958 übte ich intensiv Hatha-Yoga. Als Folge stellten sich u.a. außerkörperliche Wahrnehmungen ein, sowie die erste bewusste Begegnung mit meinem seelischen Wesen.

Ende 1958 entschloss ich mich nur noch im „Außen“ zu leben, da mir die von meinem Yogalehrer auferlegten Läuterungsprozesse mit den Erfordernissen des realen Lebens unvereinbar schienen. Meine Tätigkeit als Diplom-Bauingenieur und wissenschaftlicher Assistent am Wasserbau-Institut der TU-Berlin (1970 bis 1975) war das Ergebnis dieses Lebensabschnittes, dessen Ende durch die Erfahrung der Kundalini-Kraft (1971) eingeleitet wurde.

Im Oktober 1972 hatte ich das entscheidende Schlüssel-Erlebnis eines „anderen Körpers“ und eines „neuen“ Atems.

Im Jahre 1973 las ich das Buch von Satprem „Sri Aurobindo, oder das Abenteuer des Bewusstseins“ und erhielt damit einen ersten Kontakt zu den Werken Sri Aurobindos und Der Mutter. Bereits nach wenigen Seiten wusste ich mit völliger Sicherheit: „Das ist es!“

Im Mai 1975 beendete ich meine Tätigkeit als Dipl.-Bauingenieur und begann die Atemausbildung unter Leitung von Ilse Middendorf sowie parallel dazu die Ausbildung zum Heilpraktiker.

1975 bis 1988: Zahlreiche Aufenthalte in Pondicherry und Auroville.

1977 bis 1981: Organisatorische Leitung des Ilse-Middendorf-Instituts in Berlin

Am 1. Januar 1982: gründete ich das „Institut für Atemtherapie, Atemunterricht und Ganzheitliches Heilen“ (jetzt: Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem) in Beerfelden (Odenwald) und leite es seither organisatorisch.

1990 übernahm ich das Ilse-Middendorf-Institut in Berlin und dessen organisatorische Leitung.

Im Juni 1996 verfasste ich ein erstes Script zu vorliegendem Thema (unveröffentlicht).

Seit 1996 bis heute führte ich zahlreiche Gespräche mit Ilse Middendorf das vorliegende Thema betreffend.

Im Mai 2001 faste ich diese Arbeit an den Gestaden der Sithonia (gegenüber dem Athos, Griechenland) neu, mit dem Plan einer Veröffentlichung im Internet unter:
www.TransformationundAtem.de