

## **Aramäischer Elemente Heil- und Reinigungs-Atem**

Von der ursprünglichen Tradition des mittleren Ostens, wie Pir-o-Murshid Hazrat Inayat Khan ihn gelehrt hat. Diese Interpretation mit Körper- Gewährseins- Einstimmungen und aramäischen Einstimmungen auf die Elemente von Neil Douglas Klotz. Am besten man macht die Übung morgens an einem Fenster und nimmt auf jedes Element fünf Atemzüge.

**ERDE:** Einatmen durch die Nase, ausatmen durch die Nase. Konzentration auf Verwurzelung, auf das Gefühl, dass die Erde uns durch unsere Knochen und Sehnen unterstützt. Stehend, sitzend, liegend oder gehend. Frage dich innerlich: "wie spüre ich meine Unterstützung? Könnte ich mich irgendwo stärker getragen fühlen?" Lasse "Lasten" los, lass sie die Erde tragen. Ehre die ganze Schöpfung, indem du die Knochen unserer Ahnen fühlst, auf denen wir gehen. Indem wir zutiefst die Geschenke der Erde empfangen, wird die Erde als ein lebendiges Wesen sich ihrer selbst durch uns bewusster. Atme ein und fühle und atme "ALAHA" als die Quelle der Heilung. Atme aus "AR´AH" (Erde, Teilchen, individuelles Sein)

**WASSER:** Einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Eine Quelle erhebt sich aus den Tiefen und wird durch dich hinaufgezogen bis nach oben, rieselt dann herunter über und durch alle Muskeln, Bindegewebe, Verdauungstrakt--überallhin, wo mehr Flexibilität gebraucht wird. Strecke dich und bewege dich in Partien von Anspannung. Betrachte: " wie könnte ich mehr Fließen dorthin bringen, weniger Festhalten?" Ehre das Wasser, indem du es in Reinheit zurückkehren fühlst zu seiner Quelle. Indem wir zutiefst die Geschenke des Wassers empfangen, wird das Wasser als lebendiges Wesen sich seiner selbst durch uns bewusster. Atme "ALAHA" ein, atme "MAYA" (Wasser, fließendes Leben) aus.

**FEUER:** Einatmen durch den Mund, ausatmen durch die Nase. Erwecke die Herz-Lungen-Partie, fühle, wie der Einatem den Solarplexus/ das Zwerchfell lockert und der Ausatem das Herz belebt. Spüre an einem Punkt, wie das Pulsieren von Herz und Blutkreislauf das Alte zum Herzen bringt, um gereinigt zu werden und wie das Neue in alle Teile des Körpers transportiert wird. Fühle deinen eigenen Lebenszweck: "zu welchem Ziel hin pulsiere ich? Was bewegt mein Blut?" Ehre das Feuer, in dem du es angemessen benutzt- zu klären, nicht zu zerstören. Indem wir zutiefst die Geschenke des Feuers empfangen, wird sich das Feuer seiner selbst durch uns bewusster. Atme "ALAHA" ein, "NUHRA" aus (Feuer, Licht, das Feuer des Bewusstseins, des eigenen Lebenszweckes)

**LUFT:** Einatmen durch den Mund, ausatmen durch den Mund (beides verfeinert)- Fühle, wie die Luft vorbeistreicht, auch als ob sie durch dich hindurch weht. Öffne alle Poren und spüre die ganze Umhüllung der Haut mit Luft innen und außen. Betrachte: "wie kann ich mehr Leichtigkeit und Freiheit in mein Sein bringen, mehr Veränderungsbereitschaft"? Ehre die Luft, in dem du dich mit ihr bewegst und mit dem Kind in aller Kreatur in Kontakt kommst. Indem wir zutiefst die Geschenke der Luft empfangen, wird sich die Luft als lebendiges Wesen ihrer selbst durch uns bewusster. Atme "ALAHA" ein, atme "RUHA" aus (Luft, Atem, Verbindung zu *ruha d´qoodsha*, heiligem Atem).

**ALLE ZUSAMMEN:** Atme einige Atemzüge lang alle Elemente zusammen ein und aus (ohne bestimmtes Muster oder zusammen durch Mund und Nase ein und aus), fühle dich vollständig verkörpert. Die Kombination aller Elemente ist mehr als die Summe ihrer Teile: manchmal werden sie im Gleichklang gefühlt, manchmal verschwindet ihre Individualität durchscheinend wie der Regenbogen und klares Licht. Indem wir durch unseren eigenen natürlichen Atem die Geschenke der Natur zutiefst empfangen, wird sich die Natur als lebendiges Wesen ihrer selbst bewusster. Atme ALAHA ein und aus.

Danach kann ein Gebet gesprochen werden, in dem darum bittet, dass man dem göttlichen Ziel an diesem beginnenden Tag dienen möge, das Aramäische Gebet von Jesus eingeschlossen. Ursprünglich wurde diese Übung mit einem Heilgebet von Hazrat Inayat Khan gemacht: "Geliebter und Allmächtiger Gott, durch die Strahlen der Sonne, durch die Wellen der Luft, durch das allesdurchdringende Leben im Raum, reinige und belebe uns neu und wir beten, heile unsere Körper, unsere Herzen und unsere Seelen." Amen.

Wenn man es morgens macht, denke daran, was du an diesem Tag brauchst. Bitte um die Klarheit und das Verständnis, das du brauchst. "Wir danken den Elementen und wir danken der Quelle". Amen: "Möge dieses Gefühl der Verbindung der Boden sein, auf dem unser neues Wachstum entspringen wird."

Neil Douglas-Klotz, Edinburgh Institute for Advanced Learning, 6 Houston Avenue, Glenrothes KY7 6FL  
Scotland, UK

[www.eial.org](http://www.eial.org)

Email: [ndk@eial.org](mailto:ndk@eial.org)

deutsche Übersetzung Anahita Mettert 14.4.2018