

ABRAHADABRA

Thelemische Magie
fuer Anfaenger

Rodney Orpheus

Die Originalausgabe erschien bei Looking Glass Press, Stockholm,
Schweden unter dem Titel „ABRAHADABRA- A Beginner's Guide To
Thelemic Magick“ ISBN 91-88708-01-2
Aus dem Deutschen übertragen von Axel M. Gruner
Redakteur: Heidi Welke
Satz: Heidi Welke

Copyright © 1999 Rodney Orpheus

Inhalt

Einleitung.....	5
Grundyoga: Asana.....	11
Dein Erstes Ritual: Das Pentagramm.....	21
Thelemische Kosmologie.....	37
Mehr Yoga: Pranayama & Mantrayoga.....	49
Alltagsmagie.....	57
Thelemische Moral.....	67
Konditionierung & Konzentration.....	77
Invokation.....	92
Magische Modelle.....	123
Astralreisen.....	141
Magische Kraft.....	157
Anhänge.....	175
Epilog.....	197

Einleitung

Tu was Du willst soll sein das Ganze des Gesetzes

Thelemische Magie? Warum thelemisch? Ist Magie nicht einfach Magie? Und was ist an diesem thelemischen Zeug überhaupt so besonders? Alles, was ich wollte, war ein gutes, verständlich geschriebenes Buch über Magie für Anfänger. Warum scheint es für Euch Magier bloß so schwierig zu sein, eins zu schreiben?

Nun, das sind alles gute Fragen, die mir in den letzten Jahren schon oft gestellt worden sind, und als Antwort habe ich dieses Buch geschrieben. Ich habe versucht, Thelema so klar und verständlich wie möglich darzustellen.

Während des ganzen Schreibprozesses habe ich das Geschriebene immer wieder überprüft, jede Übung sorgfältig getestet und den Text selbst benutzt, um andere zu lehren; all dies tat ich, um sicherzugehen, das es ein Buch werden würde, das wirklich einfach und direkt ist. Das Jahrzehnt persönlicher magischer Arbeit nicht mitgerechnet, nahm dieses kleine Buch vier Jahre in Anspruch. Ich will nicht behaupten, daß dies das perfekte Buch für einen Anfänger ist, aber es ist wahrscheinlich das beste, das zur Zeit erhältlich ist.

Thelemische Magie ist größtenteils das Erbe eines einzigen Mannes, Aleister Crowley (reimt sich auf "holy" - viele Leute sprechen es falsch aus). Du wirst wahrscheinlich bereits von Crowley gehört haben - die meisten Leute denken, daß sie irgend etwas über ihn wissen. Meine erste Empfehlung ist, daß Du all die Geschichten, die Du gehört hast, wieder vergißt - wenigstens 50% von ihnen sind sowieso völliger Müll. Du brauchst Crowley nicht zu mögen, um thelemische Magie zu praktizieren - ich kenne einige Thelemiten, die Crowleys Persönlichkeit nicht besonders mögen - aber er ist zweifelsohne die bedeutendste Einzelgestalt in der Geschichte der modernen Magie. Dieses Buch basiert größtenteils auf seiner Arbeit, und ich werde seine Werke in den folgenden Kapiteln häufig zitieren.

Also, was ist nun thelemische Magie? Crowley definierte Magie als: "Die Wissenschaft und Kunst, Wandel in Übereinstimmung mit dem

Willen hervorzurufen." Wie jede Wissenschaft, hat auch die Magie ihre verschiedenen Schulen und Zweige, und wie jede Kunst, verschiedene Stilrichtungen. Dieses Buch konzentriert sich allein auf einen Zweig der Magie - die thelemische Magie, oder Magie von Thelema. Das ist nicht so eine große Einschränkung, wie es zuerst erscheinen mag. Das thelemische System ist eine Synthese von vielem, das das Beste in früheren Formen okkultur Lehre war, sowie vollkommen neuen Teilen, die speziell für die moderne Welt, in der wir leben gestaltet wurden. Es ist ein vollständiger Begleiter durch die Magie des Neuen Äons, das über unserem Planeten dämmert.

Es ist für die meisten Magier sehr schwer einfach über Magie zu schreiben, weil... nun, es ist halt kein einfaches Thema. Jeder Teil der Magie ist mit allem anderen verbunden, so daß es für einen Neuling oft wie ein vollkommen verheddertes Wollknäuel erscheint, bei dem jeder Faden so fest um die anderen Fäden gewickelt ist, daß es unmöglich ist, überhaupt zu wissen, wo man anfangen muß. Um es dem Leser so einfach wie möglich zu machen, habe ich die Magie in drei Hauptbereiche unterteilt: Meditation, Ritual und Philosophie. Die elf Kapitel dieses Buches beschäftigen sich abwechselnd mit einem Teil jedes Bereiches. Kapitel 1, 4, 7 und 10 befassen sich mit Meditation, Kapitel 2, 5, 8 und 11 mit Ritual, und die Kapitel 3, 6 und 9 mit Philosophie. Obwohl ich das Buch in diese drei Aspekte aufgeteilt habe, sollte man daran denken, daß Magie diese Aspekte alle in gleichem Maß enthält, und daß die Aspekte eng miteinander verbunden sind. Um den einen Bereich zu lernen, muß Du auch die anderen lernen. Indem Du Dich abwechselnd mit einem Teil eines jeden Themas beschäftigst, wirst Du hoffentlich auf ausgeglichene, schrittweise Art lernen. Die anfänglichen Meditationsübungen in Kapitel Eins werden Dir helfen, Kapitel Zwei zu verstehen, das Ritual in Kapitel Zwei wird Dir helfen, die Philosophie zu verstehen, die in Kapitel Drei vorgestellt wird, und alle drei zusammen helfen Dir, zu den schwierigeren Meditationsübungen überzugehen, die in Kapitel Vier erscheinen, und so weiter...

Der andere Vorteil, sich mit dem Thema in Phasen wie diesen zu beschäftigen, ist, daß es dem Schüler so möglich ist, sofort anzufangen. Du brauchst nicht das ganze Buch lesen, um mit Deiner Arbeit zu beginnen. Falls Du ein völliger Anfänger in dem Gebiet thelemischer Magie bist empfehle ich Dir, daß Du das ganze Buch NICHT in einem

Rutsch durchliest. Die beste Methode ist, jedes Kapitel einzeln für sich zu lesen, und wenn Du das ganze Kapitel durchgelesen hast, zurückzugehen und zu versuchen, die angegebenen Übungen durchzuarbeiten. Du solltest Dich bemühen, jede Übung so durchzuführen, wie sie beschrieben ist, und in der Reihenfolge, in der sie beschrieben ist. Viele der Übungen werden in Kurzform wiedergegeben, mit direkt nachfolgenden Anmerkungen. Geh sicher, auch die Anmerkungen gründlich durchzulesen, bevor Du mit der Übung beginnst. Nach jedem dritten Kapitel solltest Du eine Pause einlegen, und darüber nachdenken, was Du in den vergangenen drei Kapiteln gelernt hast.

Thelema bezieht sich auf DEINE Persönlichkeitsentwicklung, und das bedeutet das DU die Arbeit für Dich selber machen mußt. Einfach das Buch zu lesen, reicht nicht. Es ist egal wie weit Deine theoretisches Wissen reicht, denn wenn Du es nicht umsetzt, verschwendest Du Deine Zeit. Bitte denke daran das Wissen nicht das Gleiche wie Verständnis ist.

Es ist möglich, daß Du Dich von einem der Aspekte mehr angezogen fühlen wirst als von den anderen. Das ist normal. Aber während Du Dich durch dieses Buch durcharbeitest solltest Du daran denken, daß alle drei Handlungsfäden mit gleicher Sorgfalt und Intensität studiert werden sollten, wenn Du Deine Talente voll entwickeln willst. Unausgeglichene Entwicklung mag am Anfang einfacher und schneller scheinen, aber über einen längeren Zeitraum gesehen, kann es einen extrem einschränken.

Einige Leser werden auch die philosophischen Konzepte anfänglich ein wenig schwierig finden, also habe ich versucht, diesen Aspekt durch Meditationsübungen, die es erlauben, abstrakte Konzepte unmittelbar durch die eigenen Erfahrungen des Lesers greifbar zu machen, einfacher zu machen.

Wenn Du dieses Buch gekauft hast, weil Du beeindruckende Rituale erwartest hast, voll von Scharen bössartiger Dämonen und dem Entjungfern nackter Jungfrauen, fürchte ich fast, daß Du ein wenig enttäuscht sein wirst - nun, wenigstens am Anfang. Die Anrufung von Dämonen und nackten Priesterinnen auf dem Altar spielen alle eine Rolle in der Magie von Thelema, keine Sorge (hey, das ist der halbe Spaß!), aber ich rate Dir doch, nicht zu versuchen zu fliegen, bevor Du gehen kannst. Magische Rituale können, wegen der großen Kraft, die sie enthalten, den Körper und Geist eines unvorbereiteten Magiers großen Streß

unterwerfen, daher ist es am besten, wenn Du viel Zeit mit den grundlegenden Vorbereitungsübungen in den ersten paar Kapiteln verbringst, bevor Du Dich mit dem "härteren" Stoff in der zweiten Hälfte des Buches herumschlägst. Ich weiß, daß es ziemlich langweilig werden kann den gleichen einfachen Kram Tag für Tag über Monate zu machen, (also, mich hat es zu Tode gelangweilt...), aber am Ende rentiert es sich, denn Deine magischen Kräfte werden massiv zugenommen haben, und Deine Fähigkeit sowohl zu arbeiten wie zu spielen wird viel, viel größer sein.

Obwohl dieses Buch keineswegs umfangreich ist, habe ich doch versucht, es so verständlich wie möglich zu machen, und es enthält genug Übungen um selbst den talentiertesten Magier für wenigstens ein Jahr zu beschäftigen; aber ich behaupte trotzdem nicht, die Quelle aller Weisheit zu sein. Jene von Euch, die thelemische Magie näher studieren möchten, tun gut daran, auch andere Texte zu Rate zu ziehen, vor allem jene von Aleister Crowley. Ich empfehle dem Leser sehr, Crowleys "Magick" zu kaufen, das tatsächlich eine Zusammenstellung von drei Büchern ist, "Book 4" Teile 1 und 2 und "Magick in Theory and Praxis", plus vielen anderen kürzeren Büchern in seinen Anhängen. "Magick" ist ein Buch, das genug magisches Wissen für ein Studium über mehrere Jahre enthält. "Magick without Tears", eine Sammlung von Crowleys Briefen an seine Schüler, ist auch nützlich für den Anfänger. Der wichtigste thelemische Text von allen aber ist Liber AL vel Legis - Das Buch des Gesetzes. Dies ist letztendlich der Ursprung aller thelemischer Magie, aber es ist für einen Anfänger sehr, sehr schwer verständlich. Aus diesem Grund empfehle ich allen Lesern sehr, sich eine Ausgabe von "The Law is for All" zu besorgen, das den vollständigen Text von Liber AL und detaillierten Kommentaren zu jedem Vers enthält. Am Ende von jedem Kapitel in diesem Buch werde ich einige Verweise auf diese Bücher machen, so daß Schüler auf Wunsch Vorstellungen weiter verfolgen können. Die Zusammenstellung von Werken mit dem Titel "Gems From The Equinox" ist auch wertvoll, entweder zusätzlich zu oder anstelle der oben vorgestellten Bände, da es die meisten der wichtigen Anhänge von "Magick", genau wie Liber AL und viele andere nützliche Texte enthält.

Weiterhin empfehle ich auch sehr, daß Du in einen Satz Tarotkarten investierst, denn diese werden der Arbeit, die Du im Begriff bist, zu beginnen, sehr nützlich sein. Es gibt viele Tarotsets, 90% von

ihnen vollkommen wertlos. Für unsere Zwecke ist das Beste das Set, das von Aleister Crowley gestaltet und von Lady Frieda Harris gemalt wurde, namens Crowley- oder Thoth-Tarot. Wenn Du dieses Tarot nicht finden kannst (und das sollte wirklich nicht schwierig sein, denn es ist das beliebteste Set auf der Welt), kann man sowohl das Golden Dawn Tarot und das Rider-Waite-Tarot benutzen, aber nicht wirklich empfehlen.

Mir ist klar, daß eines der größten Probleme, dem viele Leute gegenüberstehen, wenn sie sich der Magie zum ersten Mal annähern, der verwendete "magische Jargon" ist. Schüler fragen mich immer, warum ich einen lateinischen oder Sanskrit-Ausdruck benutzte, anstelle von einfachem klarem Deutsch (oder Englisch, wenn wir bei meiner Muttersprache bleiben!) Das ist ein sehr wichtiger Punkt, und ich habe - wenn möglich - versucht, den Jargon auf einem Minimum zu begrenzen. Trotzdem, auch die Magie hat wie jede Wissenschaft, ihre Fachausdrücke und Konzepte, die schwierig in der gewöhnlichen Sprache zu beschreiben sind, da wir uns mit außergewöhnlichen Dingen befassen. Wo immer ich den magischen Jargon benutzte, habe ich versucht, ihn so genau wie möglich zu erklären, aber ich empfehle auch, daß Du Dir die Zeit nimmst, noch einmal alle Ausdrücke nachzulesen, die Dir nicht vertraut sind, um sicherzugehen, daß Du verstehst, worauf ich abziele, bevor Du weiterliest.

Und ich habe noch eine weitere wichtige Empfehlung an den Schüler, der sich aufmacht auf den Königlichen Weg zur Weisheit - mach Aufzeichnungen! Das ist absolut lebenswichtig. Du solltest Dir ein größeres Notizbuch beschaffen und jeden Tag in dieses magische Tagebuch schreiben. Schreib wie ein guter Wissenschaftler alle Bedingungen nieder, die während jedes magischen Experimentes vorherrschten: Zeit, Wetter, Deine Gedanken, Emotionen, Wünsche, alles Große und Kleine. Vergiß nicht, daß Du wichtige Experimente durchführst, und daß Aufzeichnungen von all diesen Experimenten lebenswichtig sind; bloß daß Du, unähnlich dem gewöhnlichen Wissenschaftler, Experimente an Dir selbst durchführst, nicht irgendeiner leblosen Masse, daher sind Deine Empfindungen am Ende jeden Experimentes der wichtigste Teil Deiner Aufzeichnungen. Dein magisches Tagebuch wird Dir helfen, Deine Gedanken zu ordnen (und glaube mir, Deine Gedanken werden ziemlich durcheinander sein, wenn

Du Dich durch dieses Buch durcharbeitest!), und wird auch ein Nachschlagewerk formen, das Du benutzen kannst, um zu sehen, wie weit Du fortgeschritten bist. Wenn Du nach ein paar Monaten Dein Tagebuch erneut liest, wird es Dir möglich sein, die Verhaltensmuster von Ausdruck und Empfindung zu sehen, in die Du zu fallen neigst, Du wirst sehen, wo Du vielleicht einen Fehler gemacht hast und ihn zu diesem Zeitpunkt nicht bemerkt hast, usw. Du wirst in der Lage sein, Dich und Deine Handlungen und Reaktionen viel genauer zu analysieren. Über den Pforten der Einweihung sind die Worte "Erkenne Dich Selbst" eingeschrieben; diese Selbsterkenntnis ist Dein Ziel, und das magische Tagebuch ist das Hauptwerkzeug, das Dir hilft, dies zu erreichen.

Denke immer daran: Magie ist subtil und seltsam, und funktioniert oft in Wegen, die Du nicht erwartest, und zu Zeiten, wenn Du nicht damit rechnest - aber sie funktioniert IMMER. Jeder magische Akt hat seine Folgen, wie Du nun lernen wirst...

Kapitel 1

Grundyoga: Asana

YOGA? Was hat das denn mit Magie zu tun? Ist das nicht so 'ne Art Gesundheitsübung?

Nun, ja, es ist eine Art "Gesundheitsübung". Es ist aber auch der Grundstein jeder praktischen thelemischen Magie. [Anm. des Übersetzers: Crowley und alle ihm nachfolgenden praktischen Okkultisten benutzen anstelle des gewöhnlichen 'magic' den Ausdruck 'Magick' mit einem zusätzlichen 'k', das sowohl den ursprünglichen Sprachgebrauch wiederherstellt als auch darauf verweisen soll, daß es sich um 'die ursprüngliche Kunst der Magi' und nicht seine späteren Nachahmungen (=Bühnenzauberei) handelt. Zudem ist ein spezieller esoterischer Kommentar im Wechsel von der fünffletrigen zu der sechsfletrigen Variante des Wortes enthalten. 5 ist die Zahl des Mikrokosmos und des Menschen, 6 ist die Zahl des Makrokosmos und des Gottes; desweiteren hat der Buchstabe K in vielen Sprachen besondere magische Bedeutung. In der deutschen Übersetzung wurde trotzdem darauf verzichtet, den etwas sperrigen Ausdruck "Magick" zu verwenden. Um diese, und weitere Feinheiten in der Sprache der thelemischen Autoren genießen zu können, verweise ich auf die Originalausgaben in englischer Sprache.] Es ist wichtig, sich zu merken, daß Magie zu lernen nicht einfach bedeutet, zu lernen, wie man einen Stab herumschwenkt, derweil man merkwürdige Sprüche absingt - nun, keine Sorge, Du wirst so etwas später noch oft genug machen. Nein, um Magie wirklich zu lernen, mußt Du alles über Dich selbst lernen, denn die Magie wird von Dir selbst kommen. Über den Toren zu den antiken Tempeln waren die Worte "Erkenne Dich selbst" eingraviert, und ihr eigenes Wesen zu erkennen, ist die erste Pflicht und das Begehren aller guten Magier.

Okay. Ich weiß genau, was Du jetzt denkst: Wie kann ich mich

selbst kennenlernen, wenn ich mich in mich selbst verstricke? Es ist zuerst wichtig, daß Du eine verbreitete Fehlvorstellung los wirst: Daß Yoga bedeutet, mit unterschlagenen Beinen auf Deinem Kopf zu stehen, während Du komplizierte Sätze aufsagst. Das kannst Du natürlich tun, wenn Du willst, aber es wird Dir nicht viel helfen, vor allem, wenn Du runterfällst und Dir das Genick brichst.

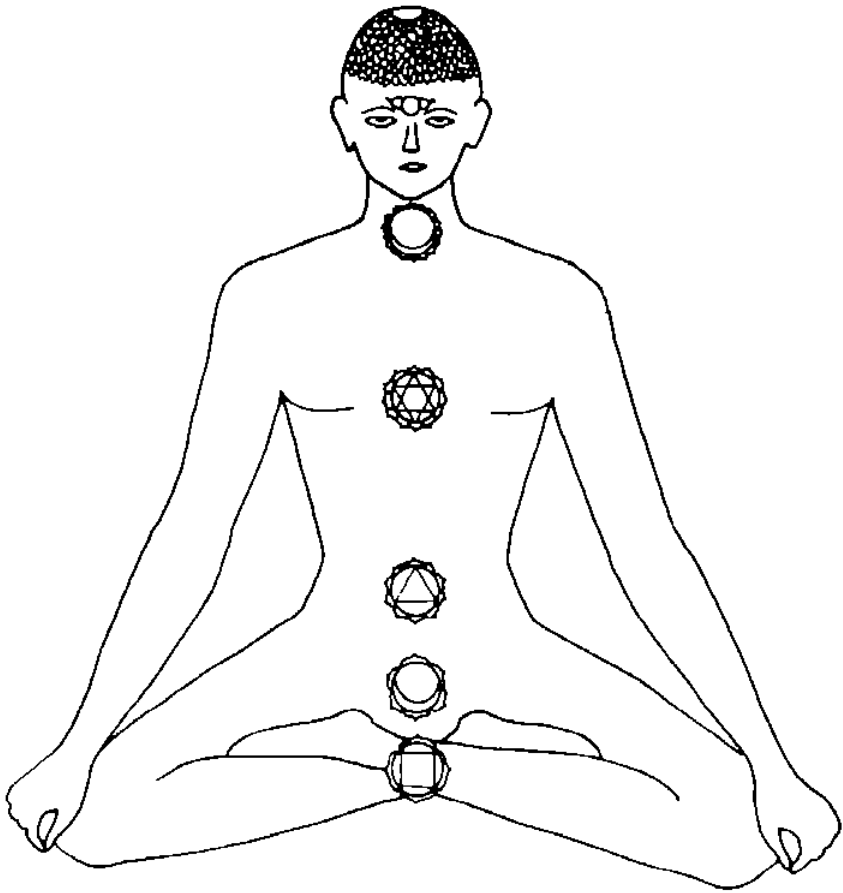
Das Erste und Wichtigste, das es in Yoga zu lernen gilt, ist Haltung, oder Asana, um den richtigen Ausdruck zu benutzen. Da viele Yogaausdrücke nicht ins Deutsche übersetzbar sind, werde ich manchmal das original Sanskritwort benutzen. Keine Angst, wenn das am Anfang verwirrend scheint, man gewöhnt sich sehr leicht daran.

Aber zurück zu Asana. Es ist für Dich wichtig, eine gute Haltung zu lernen - aus mehreren Gründen. Zuerst ist Asana nützlich während Du meditierst. Es hilft, Deinen Körper ruhig zu halten, und verringert den Umfang der Zapperei, die Dein Körper hervorbringt, wenn er sich selbst überlassen wird. Versuch diese einfache Übung: Schau auf Deine Uhr und merke Dir, wie spät es ist. Nun leg das Buch ab, und sitz einfach für ein paar Minuten still, die ganze Zeit auf das gleiche Ding starrend - den Titel dieses Buches, zum Beispiel. Wenn Du beginnst, Dich wirklich unbequem zu fühlen oder es anfängt, Dich zu jucken, hör auf und überprüfe die Zeit auf Deiner Uhr. Wenn Du mehr als ein paar Minuten ohne Unbehagen geschafft hast, bist Du ziemlich gut.

Nun laß uns über diese Übung nachdenken. Du kannst nicht einmal stillsitzen und Dich mehr als ein paar Minuten auf etwas konzentrieren. Wie willst Du dann ein Ritual durchführen, das vielleicht eine Stunde völliger geistiger und körperlicher Anstrengung andauern wird?

Der zweite Grund, warum Asana so wichtig ist, ist daß bestimmte Haltungen auf die feinsinnigen Bereiche Deines Körpers auf verschiedene Weise einwirken und Teile Deines Seins stärken, die unter Streß geraten, wenn Du später während Deiner Studien beginnst, die Astralebene zu erforschen.

Der dritte Grund, warum eine Asana nützlich ist, und warum es etwas anderes ist, als einfach "stillzusitzen", ist, daß Deine Haltung auf den Fluß von Energie zu den magischen Zentren Deines Körpers einwirkt. Diese magischen Zentren werden Chakras oder "Räder" genannt. Es gibt sieben Hauptchakren:



Am unteren Ende der Wirbelsäule ist das Muladhara Chakra, das "Erdzentrum" Deines Körpers. Im Bereich Deiner Geschlechtsteile liegt das Svadisthana Chakra oder "Mond Zentrum". Um Deinem Bauch ist das Manipura Chakra, zugeordnet den Energien von Venus und Merkur; und über ihm ist das Herz Zentrum, das Anahata Chakra, der Sitz der Energien der Sonne. In Deiner Kehle ist das Vishuddha Chakra, zugeordnet dem Pluto, dem Zentrum der Umwandlung; in Deiner Stirn liegt das Ajna Chakra, wo die Energien von Saturn und Uranus zusammengezogen werden, und genau über Deinem Kopf liegt das Sahasrara Chakra, das abschließende chakrische Zentrum, zugeordnet dem Planeten Neptun. Keine Angst, wenn Du Dir all diese Sanskritnamen nicht merken kannst, oder wenn Du nicht verstehst, was die Planeten damit zu tun haben sollen, das wird mit einiger Praxis nach einiger Zeit Sinn machen. Die Hauptsache ist, sich jetzt zu merken, daß diese Zentren existieren, und als Reservoir magischer Kraft dienen, aus denen Du bei Bedarf schöpfen kannst. Wenn Du möchtest, studiere das Diagramm des Chakrasystemes und versuche, Dir diese Zentren innerhalb Deines Körpers voller Energie wirbelnd vorzustellen, während Du in Deiner Asana sitzt.

Also, was genau ist dann eine Asana? Der große Yogalehrer Patanjali schrieb "Asana ist das, was fest und angenehm ist." So einfach ist das. Die einfachste Asana ist bekannt als die Gotthaltung. Sie besteht darin, auf einem gradrückigen, einigermaßen festen Stuhl zu sitzen, die Beine eng zusammen, die Hände auf den Knien ruhend. Wenn Du jemals Statuen sitzender ägyptischer Götter gesehen hast, weißt Du, was ich meine.

"Du meinst, das ist es?", hör ich Dich aufschreien.

Nun, es ist wenigstens ein Anfang.

"Aber warum habe ich dann keine indischen Yogis so sitzen sehen?"

Gute Frage. Heilige Männer in Indien leben für gewöhnlich nicht in Apartments, und sie haben normalerweise nicht genug Platz in ihren Lendentüchern, um einen Stuhl darin zu verstauen. Normalerweise sitzen sie auf dem Boden, denn der Boden ist billig und immer da.

Der letzte Absatz war tatsächlich eine kleine Übertreibung, aber es steckt doch ein Körnchen Wahrheit darin. Es gibt einige Vorteile bei Haltungen, bei denen man auf dem Boden sitzt, also probiere sie aus, um zu sehen, welche Du bevorzugst. Vergiß nicht, das Wichtigste ist, daß sich die Haltung für Dich gut anfühlen sollte, und sich auch nach ein paar Minuten noch gut anfühlen sollte.

Du kannst eine Abwandlung der Gotthaltung ausprobieren, die der Drache heißt. Knie auf dem Boden (ich empfehle dabei eine Decke unterzulegen, um eine bequeme aber feste Grundlage zu haben), so daß sich die Zehen beider Füße berühren, die Hacken auseinander, so daß sie eine Art Sattel bilden, auf dem Dein Gesäß ruhen kann. Halte Deine Beine zusammen und lege Deine Hände oben auf Deine Beine, wie Du es in der Gotthaltung gemacht hast. Wie in allen Asanas, ist es wichtig, Deinen Rücken einigermaßen grade zu halten. Dies ist wieder eine simple Asana, aber sehr nützlich.

Wenn Du Dich vollkommen athletisch und/oder masochistisch fühlst, kannst Du auch die berühmte Lotushaltung ausprobieren: sitz mit überschlagenen Beinen auf dem Boden (oder der Decke) und lege Deine Hände auf Deine Knie, die Handflächen nach oben, wobei sich die Spitzen des Daumen und des Zeigefingers berühren und ein O bilden, die anderen Finger einigermaßen gerade aber entspannt. Dies ist meine eigene Lieblingsasana, aber wenn Du damit Schwierigkeiten hast, merk Dir, daß jede der anderen Asanas die Arbeit, die wir vorhaben, genauso gut bewältigen kann.

Okay. Du hast Deine Asana gewählt, was machst Du nun mir ihr? Für den Moment nicht viel. Die erste Übung, die wir machen werden, ist sehr einfach. Sitze in Deiner Asana, schließ Deine Augen, und konzentriere Dich einfach auf Deinen Atem. Fühle Deinen Atem, wie er durch Deine Nüstern strömt, Deinen Hals herab und Deine Lungen füllt. Versuche auf keinen Fall Deinen Atem zu kontrollieren, laß ihn einfach natürlich fließen. Wenn Du einatmest, sage geistig die Worte:

"Der Atem strömt ein",

und wenn Du ausatmest, denke:

"Der Atem strömt aus".

Beachte, daß Du NICHT sagst, daß Du es bist, der atmet. Das ist wichtig. Wir wollen den Atem vollkommen außerhalb Deiner bewußten Kontrolle fließen lassen - in dieser Übung bist Du nur ein Beobachter des Vorganges. Du stellst den "Stummen Wächter" auf, und lernst Dich, von Deinen grundlegenden körperlichen Reaktionen zu lösen. Das soll nicht bedeuten, daß die Reaktionen Deines Körpers "böse" oder "schmutzig" sind, oder daß der Körper etwas wäre, dem Du versuchen mußt zu entfliehen - weit entfernt davon! Deine Seele hat für einen bestimmten Zweck gewählt, in Deinem Körper zu inkarnieren, aber bis Du Dir des Ausmaßes der Antworten Deines Körpers bewußt wirst, wirst Du diesen Zweck niemals vollkommen verstehen. Indem Du der "Stumme Wächter" wirst, wirst Du lernen, die Wahrnehmungsvorgänge viel mehr zu schätzen, wie Dein Sein auf vielen Ebenen verbunden ist - Atem, Gedanke, Empfindung, Wille, usw. Mache diese Übung wenigstens einmal täglich im ersten Monats Deines magischen Trainings, und ich garantiere Dir, daß Du Dich nach einem Monat allein hiervon innerlich ziemlich anders fühlst. Vergiß nicht eine sorgfältige Aufzeichnung Deiner Gefühle in Deinem magischen Tagebuch zu machen.

Wenn Du anfängst, Asana zu praktizieren, wirst Du wahrscheinlich fühlen, wie Du einen Punkt erreichst (gewöhnlich nach etwa zehn Minuten oder so), an dem Du beginnst, Dich extrem unwohl zu fühlen, was sich in Krämpfe und Todespein wandeln kann. Versuch an diesem Punkt nicht aufzugeben, sondern schreibe in Deinem magischen Tagebuch auf, wann es auftritt und versuche an der Asana sogar noch ein WENIG länger zu arbeiten, selbst wenn es schmerzt. Hüte Dich davor, zuweit zu gehen - Du willst Dir ja nicht selber Schaden zufügen. Merk Dir, daß es im Großen und Ganzen wichtiger ist, Deine Yogaübungen regelmäßig zu machen, als lang andauernd. Zehn Minuten jeden Tag sind viel besser als nur eine Stunde am Sonntag.

Es ist am besten, seine Yogaübungen jeden Tag immer etwa um die gleiche Zeit zu machen, um in einen Rhythmus zu fallen. Da Yoga auch viel einfacher ist, wenn man nicht soviel Essen im Magen hat, ist die beste Zeit dafür wohl der Morgen, gerade nachdem man aufgestanden ist. Wenn man das nicht schafft, ist kurz bevor man in der Nacht zu Bett geht, auch gut. Du solltest definitiv nichts machen, kurz nachdem Du gegessen hast, wenn zuviel der Körperenergien darauf verwendet werden, Dein Essen zu verdauen, und Du Dich schläfrig und träge fühlst. Du denkst

wahrscheinlich, daß Du Dich auch gerade am Morgen schläfrig und träge fühlst, aber das ist etwas anderes. Deine Yoga unmittelbar nach dem Aufwachen auszuführen wird Deinem Körper helfen, sich selbst zu wecken, indem es die Chemikalien, die Du benötigst, viel schneller in Deinen Kreislauf bringt als normal. Trinke KEINEN Tee oder Kaffee unmittelbar nach dem Aufwachen - über eine lange Zeit hinweg verlangsamten künstliche Stimulanzen tatsächlich die körpereigenen Stimulanzen. Wenn Du koffeinsüchtig bist, warte bis nach Deiner Yogaübung für Deinen ersten Schuß. Nach sechs Monaten wirst Du Dich viel besser fühlen.

Ganz offensichtlich wirst Du Dich ziemlich unwohl fühlen, wenn Du Deine Asana durchführst und Deine normale Kleidung trägst, also versuche es mit etwas weitem und einigermaßen Warmen; Joggingsachen sind okay, aber nicht perfekt. Ich finde, daß es viel einfacher ist (vor allem in der Lotusposition), wenn ich an meinen Beinen überhaupt nichts trage. Wenn das Zimmer warm genug ist, versuche nackt zu arbeiten - ich empfehle dabei, keine Ringe oder Armbänder zu tragen, obwohl eine Halskette in Ordnung ist, besonders eine, die für Dich eine magische Bedeutung hat. Vielleicht ist eine lange weite Robe das Beste, das Du tragen kannst. Diese sollte aus Wolle, Seide oder Baumwolle sein und am besten schwarz, obwohl gegebenenfalls auch weiß, gold oder dunkelblau ausreichen würde. Meide eine Robe mit einem Aufdruck oder Muster - je einfacher desto besser. Ein japanischer Seidenkimono ist recht hübsch und einfach zu beschaffen. Das wirklich allerbeste ist eine einteilige Robe, die Du über Deinen Kopf ziehst und die knöchellang ist. Sie sollte unten weit genug sein, um unbehinderte Bewegung zuzulassen und Dir erlauben, mit unterschlagenen Beinen bequem zu sitzen. Die Ärmel sollten ähnlich zu den Enden hin weit auslaufen, so daß Du Deine Arme in ihnen übereinander legen kannst. Wenn möglich, so ist eine große Kapuze, die Deinen ganzen Kopf bedeckt, auch eine gute Idee. Wenn Du Deine Meditationsübungen durchführst kann die Kapuze dazu dienen, viel von dem umgebenden Licht und Geräusch abzuschirmen (und es sieht cool aus, wenn Du von Kopf bis Fuß in Schwarz gehüllt bist - Schwarz ist so sehr schmeichelhaft für die Figur...). Benutze Deine Robe nicht für etwas anderes außer magische Zwecke, sie sollte ferngehalten werden von Alltagsdingen, die sie beschmutzen könnten - vor allem Kochen mit heißem Öl oder Säubern des Badezimmers (lach nicht,

ich hab' gesehen, wie jemand das gemacht hat...)

Eine anderer, vielleicht ein wenig aus dem Rahmen fallender Vorschlag ist, sich einen großen Drahtrahmen in Pyramidenform zu beschaffen, unter dem man in seiner Asana sitzt. Obwohl dies keineswegs notwendig ist, finden viele Leute dies zur Entspannung und Konzentration sehr hilfreich. Die Pyramide sollte so ausgerichtet sein, daß die Seiten parallel zu den Nord- und Süd-Magnetpolen verlaufen, und sollte aus Metall bestehen; Stahl oder Kupfer werden bevorzugt. Wenn Dir der Platz ausgeht, könntest Du auch versuchen, Dir eine kleine Drahtpyramide auf den Kopf zu setzen, wie einen Hut, was auch sehr effektiv sein kann, obwohl es, um ganz ehrlich zu sein, verdammt lächerlich aussieht. Wenn Du nach ein paar Minuten Pyramidenbenutzung Kopfschmerzen bekommst, ist dies kein Grund zur Beunruhigung, es zeigt nur, daß die Pyramide Deinem Gehirn hilft, Giftstoffe in die Nieren auszuscheiden - es ist tatsächlich ein gutes Zeichen. Weitere Nutzung sollte in diesem Fall zu recht wohltuenden Effekten führen (aber trink reichlich Wasser).

Du wirst vielleicht feststellen, daß Du während Deiner Asana hypersensitiv auf Einflüsse von Außen wirst, was ironisch ist, denn das ist eben das, das wir zu überwinden versuchen. Vor allem Straßengeräusche können ein echtes Problem sein. Du wirst in der Lage sein, all das zu hören, was gerade außerhalb Deines Hauses vor sich geht. Es gibt keine Patentlösung dafür, im Grunde muß Du Dich nur da durcharbeiten. Nach einer Weile wird es Dir möglich werden, die Geräusche, die Du nicht hören willst, abzuschirmen. Du wirst die Geräusche immer noch hören, aber wenn Dein Körper lernt, das Stillsein vollkommener zu erreichen, werden Geräusche einfach irrelevant, sie stören Dich nicht länger.

Wenn Du meinst, daß das Geräusch wirklich so übermäßig ist, daß Du nicht einmal anfangen kannst, Dich zu konzentrieren, kannst Du immer noch etwas Musik anstellen, während Du arbeitest. Diese sollte so leise wie möglich sein, entweder lange langsam herumwandernde Synthesizermusik á la New Age, oder sehr rhythmische Ethnomusik mit einer religiösen Grundlage, wie zum Beispiel die traditionelle Musik der Indianer. Musik ist trotzdem keine wirklich gute Lösung. Eine andere interessante Technik ist, weißes Rauschen zu benutzen. Weißes Rauschen ist ein Klang, der alle Frequenzen auf einmal enthält, auf die gleiche Art

wie weißes Licht alle Lichtfrequenzen enthält. Die einfachste Art, weißes Rauschen zu erhalten, ist einen Fernseher oder ein Radio auf das Ende seiner Sendeskala einzustellen, wo es kein Sendesignal erhält. Du wirst ein lautes zischendes Geräusch hören. Laß es einfach so laufen, vielleicht hilft es.

Ein weit verbreitetes Problem während der Asana ist das der Zunge. Du weißt, wo Du Deine Hände und wo Du Deine Füße lassen sollst, aber viele Leute merken, daß ihre Zunge riesig zu werden und ein eigenes Leben zu haben scheint sobald sie das Bewußtsein über den Rest ihres Körpers verlieren. Mein Tip ist, die Zunge im Mund zurückzurollen, so daß die Zungenspitze gegen den Gaumen gepreßt wird, nahe am hinteren weichen Teil. Das mag ein wenig unbequem erscheinen, hat aber Yogaeigenschaften, die sehr nützlich für die Meditation sind. Versuch es selbst!

Das gefährlichste Problem von allen aber ist Erfolg. "Was?", schreit der Leser, "wie kann denn Erfolg ein Problem sein?" Es ist ein Problem insofern, daß man sich nach einiger Übung wundersame mystische Zustände erreichen sieht. Wie man durch ein weißes Licht fliegt, oder den Körper Gottes findet etc. Obwohl diese Zustände recht angenehm sein können (und billiger als psychedelische Drogen), solltest Du Dich sehr davor in acht nehmen, zu denken, daß Du die Antwort auf all Deine Fragen gefunden hast. Glaub mir, das ist NICHTS im Vergleich zu dem, was Du später erreichen wirst. Freue Dich an diesen entrückten Zuständen ruhig ein wenig länger, aber vergiß' nicht, sie sind nicht die Resultate, auf die wir es abgesehen haben. Letztendlich sind diese Dinge Ablenkungen, Sumpflichter, denen Du nicht in den Morast folgen solltest, das Dich festhalten wird. Bleibe auf dem Weg des bescheidenen Pilgers!

Zum weiteren Studium:

"Magick" - Teil I, Kapitel 1

"Magick" - Anhang VII: Liber E vel Exercitiorum, Teil III

