



von meiner ganz persönlichen Seite.

*Willkommen zur 1. Ausgabe „meiner“ LICHT-BLICHE,
ich freue mich, dass du sie liest.*

*Vielleicht magst du zuerst gerne erfahren, was denn so mein
Motiv, meine Intention für diese Idee ist ... also bitte ... frage:*

Harald, was bewegt dich Licht-Blicke in die Welt zu senden ?

Die meisten Menschen verbinden mit Licht etwas Positives und ich möchte gerne einen Beitrag - egal wie bescheiden er letztlich sein möge – leisten, damit ein wenig mehr Licht in die Welt kommen kann.

Am einfachsten geht das natürlich in der persönlichen Begegnung mit Menschen. Doch die persönliche Begegnung ist nicht immer möglich, so haben wir gelernt, dass wir mit den modernen Medien gut in Verbindung sein können.

So nutze ich Schrift und Bild um LICHT-BLICHE an dich zu senden. Und ich bin überzeugt, dass es zu dieser „technischen Verbindung“ auch eine geistige gibt, die über Raum, Zeit und Körper hinaus geht und die ich auch ansprechen möchte.

Mein Anliegen ist einfach erklärt: Wenn ein Beitrag meiner LICHT-BLICHE für einen Leser hilfreich und bereichernd ist – und sei es nur für einen Moment – dann hat es schon Sinn gemacht! Sinn für mich gemacht, Zeit und Energie dem Schreiben zu widmen und Sinn für dich, Zeit und Energie für dein Lesen dafür zu widmen.

Verfolgst du da einen bestimmten Plan ?

Nein, ich habe **keinen klaren Plan und** auch kein konkreteres Ziel, welches über mein zuvor erwähnte Anliegen hinausgeht.

Für den Moment habe ich mich entschieden meinem Gefühl zu folgen und zu starten. Meine Talente nutzen, meine Erfahrungen zur Verfügung stellen und schauen was das Leben daraus machen möchte.

Das ist doch für dich eine sehr neue Vorgehensweise ?

Ja das stimmt, meine technische und kaufmännische Ausbildungen haben mich gelehrt, es gilt immer ein klares Ziel mit entsprechend definierten Schritten zu erreichen. Dies hat auch einiges an Erfolg in mein Leben gebracht, aber nicht immer. Jetzt lasse ich mich darauf ein und möchte das entstehen lassen, was entstehen soll. Da gibt es natürlich einiges an bekannten Ideen (das Entstehen eines Buches oder eines Netzwerkes zum Austausch) aber auch Möglichkeiten, die ich mir gar nicht vorstellen kann.

Worin siehst du dein Talent für die Herausgabe der Licht-Blicke ?

Wer mich länger oder besser kennt weiß, dass mich seit vielen Jahren philosophische und spirituelle Themen sehr ansprechen und ich mich im Rahmen meines –immer noch begrenzten Verständnisses - gerne damit beschäftige.

Auch meine Coaching-Ausbildungen haben daraus ihre Motivation gewonnen.
Schon viele Jahre davor habe ich Gedichte geschrieben, deren Botschaften / Wahrheiten ich zum Zeitpunkt des Schreibens gar nicht wirklich habe erkennen können.
Viel davon ist in den von mir gestalteten **Workshops und Seminare zum Thema „Mysterium Leben und Tod“** eingeflossen.

Was ist dein Motiv, deine Zeit und Energie dieser Idee zu widmen ?

Wie zuvor erwähnt spüre ich, dass in mir ein entsprechendes Talent angelegt ist, mich mit diesen Themen zu beschäftigen und diese für andere zum Ausdruck zu bringen.

Und dann blicke ich auch auf einen langen Erfahrungsschatz zurück, welche Geschenke und Herausforderungen das Leben in den verschiedensten Lebensbereichen mit sich bringt.

Dies lässt in aller Demut eben mein inneres Anliegen wieder wach werden: Mein Wissen, meine Erfahrungen und Talente allen, die davon sich angesprochen fühlen gerne zur Verfügung zu stellen.

Und es macht mir auch wirklich Freude, schon das Tun alleine, ja und wenn ich dann erlebe, dass ich Menschen damit Freude bereite ... das ist Motiv genug für mich.

Hast du eine „Botschaft“ die du über alles stellen möchtest ?

Ja, einen Spruch der meine Grundgedanken gut widerspiegelt. Er ist mir vor 30 Jahren im wahrsten Sinne in die Hände gefallen, als Lesezeichen in einem Buch.

„Den Weg, den du vor dir hast, kennt keiner.
Nie ist ihn einer so gegangen, wie du ihn gehen wirst.
Es ist dein Weg. Unauswechselbar.
Du kannst dir Rat holen, aber entschieden musst du.“

„Hör auf die Stimme deines Inneren Lehrers.
ER hat dich nie allein gelassen.
ER redet in deinen Gedanken zu dir.
Vertraue IHM und dir.“

Für diesen Spruch liegt mir keine Quellenangabe vor. Er findet sich mit Abwandlungen bei vielen Autoren, die sich dem Thema Leben widmen.

Meine Absicht ist, mich immer wieder auf diesem Spruch zu beziehen und einzelne Elemente in seinen Aussagen beleuchten.

Was werden überhaupt die Inhalte deiner Licht-Blicke sein ?

Mir schwebt da eine relativ große Bandbreite vor.

Ausgewählte Zitate, Weisheits-Geschichten und Beiträge aus der Literatur rund um Philosophie und Spiritualität, ergänzt und bereichert um persönliche Beiträge von mir (in Form von eigenen Erfahrungen, Gedichten und Geschichten).

Welche Licht-Blicke hast du heute mitgebracht ?

1. etwas zum „Einsickern lassen, einen

LICHT-BLICK ALS GEDANKEN-BILD



Dieses Gedanken-Bild möchte ich einmal so stehen lassen.
Es möge dich einladen, zu überlegen und spüren, was für dich „Dein Licht“ bedeuten könnte und ob es sich von dir im Außen und / oder im Innen entdecken lässt.

2. eine Weisheits-Geschichte:

DAS MÄRCHEN VOM PERSISCHEN PRINZ

freue dich auf dieses motivierende Märchen -> Anhang

3. meine physische, spirituelle und kulturgeschichtliche Betrachtung über den Atem:

DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT DER ATMUNG

lass dich überraschen was alles mit dem Atem verbunden ist -> Anhang

*Viel Freude beim Betrachten der LICHT-BLICHE,
herzlichst und in Verbundenheit Harald*

PS: hast du noch weiterführende Fragen, ich freue mich darauf dir sie zu beantworten.

DAS MÄRCHEN VOM PERSISCHEN PRINZ



Dieses Märchen handelt von einem Prinzen in Persien, aber genau so gut kann es in jedem anderen Land spielen; ja, es muss sich gar nicht um einen wirklichen Prinzen handeln.

Also es war einmal ein persischer Prinz, der hatte alles was er sich nur wünschen konnte. Er war reich, hatte einen wunderschönen Palast mit ihm treuen und ergebenen Dienern, die ihm alle seine Wünsche erfüllten, kaum dass er sie ausgesprochen hatte. Er lebte in einem großen Palast mit herrlichem Garten, mit paradiesischen Blumen und das in einem Land, in dem Frieden herrschte.

Doch all diese wunderschönen Dinge konnten ihn nicht so sehr erfreuen, dass er vergessen konnte, dass er einen großen Buckel hatte. Darüber war er sehr unglücklich und er wünschte sich nichts sehnlicher, als dass er wie alle anderen Menschen eine aufrechte Gestalt ohne Buckel haben könnte.

Um sich immer so zu sehen, wie er gern aussehen wollte, ließ er sich, von einem Steinmetz eine Statue von sich selbst schaffen, die ihn naturgetreu als schönen - jedoch aufrecht stehenden Jüngling ohne Buckel - darstellte. Diese Skulptur - sein so sehnlich gewünschtes Ebenbild - stand in der Mitte seines Gartens. Er konnte von allen Zimmern seines Palastes seinen Blick darauf richten und er ging mehrmals am Tag zu seinem Ebenbild und ließ sich in den wunderschönen Anblick versinken. Im Palast aber ließ er alle Spiegel entfernen. Dies tat er Tag für Tag, wochen- und monatelang, so war das einzige und alleinige Abbild von ihm die wunderschöne, aufrechte Statue ohne Buckel in der Mitte des Gartens. Dort verbrachte er Tag für Tag viele Momente mit dem Anblick auf seine Skulptur, die ihm jedes Mal neu erfreute und entzückte.

Wochen und Monate zogen durch das Land, ohne dass der Prinz aufgehört hätte tagaus tagein seine Statue zu betrachten und darin sein Ebenbild zu sehen. Und eines Tages - es waren viele Monate vergangen - stand die Sonne am höchsten Punkt am Himmel und ihr Strahl fiel zwischen den Dächern so auf den Prinzen, dass sein Spiegelbild im Teich seines Palastgartens auftauchte ... und was sieht er da ?

Sein eigener Körper war genau so aufrecht wie der seiner Statue, sein Buckel war verschwunden, seine Gestalt war ebenmäßig und gerade. Sein sehnlichster Wunsch war in Erfüllung gegangen. Er war nun genau so, wie er es sich immer erträumt hatte. Fortan war er wohl der glücklichste Mensch auf der ganzen Welt.

LICHT-BLICHE *Für ein erweitertes Verständnis zum Atem*

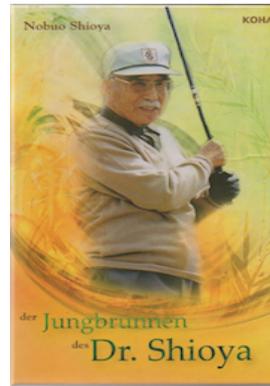
DIE SCHÖPFERISCHE KRAFT DER ATMUNG



Inspiziert vom Buch

der **JUNGBRUNNEN**
des **Dr. Shioya**

Nobuo Shioya
KOHA Verlag
Erstauflage 2001



Auf der physischen (körperlichen / materiellen) Ebene ist der Sauerstoff die erste, essentiell notwendige Komponente für das organische Lebendig-Sein und Bleiben. Er ist die Substanz, welche jede einzelne Zelle gesund erhält und damit die Quelle unserer Lebenskraft.

Die Atmung des modernen Menschen ist flach und oberflächlich, die Folge davon ist ein reduziertes Atemvolumen und abnehmende Speicherkapazität in der Lunge. Diese Form der Atmung ist ausreichend um das Leben aufrecht zu erhalten, aber nicht mehr um den Körper aktiv zu heilen. Daher kommt der Tiefen- oder Bauchatmung (Gegensatz zur Brust- und Schulteratmung) große Bedeutung zu: Das bewusste Senken des Zwerchfelles ermöglicht den Atem tief in die Lungen bis zum Sitz des Hara (Zentrum von Wille und Kraft 3 cm unterhalb des Nabels zwischen Bauchdecke und Rücken) zu saugen. Die Tiefenatmung schöpft die Lungenkapazität voll aus und aktiviert - ganz allgemein gesprochen - den Fluss des Blutes und somit den Transport von Sauerstoff und Nährstoffe im ganzen Körper. Darüber hinaus kommt es zu einer Massage der inneren Organe, insbesondere wird die Funktion der Blutgefäße im Darm gefördert.

Bei der Atmung wird dem Körper auf der rein organischen Ebene Sauerstoff zugeführt und Kohlenstoffdioxid ausgeleitet, der wiederum Nahrung für die Pflanzen ist, welche ihn zu Sauerstoff umwandeln. Für Interessierte nachstehend die Zusammensetzung der Einatemluft und Ausatemluft

78 %	Stickstoff	78 %
21 %	Sauerstoff	17 %
0,01 %	Kohlenstoffdioxid	4 %
1 %	Edelgase	1 %

Mit dem Atem nehmen wir aber nicht nur Sauerstoff aus der Luft auf. Nach alten traditionellen Weisheiten ist das Universum von einer Art Lebensenergie erfüllt. In den indischen Veden wird sie Prana, im chinesischen wird sie Chi oder allgemein auch Ki genannt. Shioya bezeichnet sie als die **unerschöpfliche Kraft des Universums**.

Mit dem Atem steht uns also ein wunderbares Mittel – stets und unmittelbar – zur Verfügung um unsere Gesundheit körperlich und auch geistig zu erhalten.

Anders herum gesagt, geht es darum, durch eine bewusst „richtige“ Atmung das Wohlbefinden zu erhöhen und das Immunsystem sowie die eigenen Heilkräfte zu stärken.

Um das zu erreichen gibt es eine Reihe von Atemübungen, die uns schon aus den Techniken des Yoga, Tai Chi und dem Tao überliefert und bekannt sind. Shioya hat eine eigene Technik entwickelt.

Ich verzichte auf eine ausführliche Beschreibung, denn ich finde es hilfreicher, dass jeder seine eigene persönliche Form findet. Die grundlegenden Elemente sind bei allen Atemübungen ähnlich, vorbereitend ist eine Entspannung des Körpers (z.B. Augen, Kiefer, Nacken, Schulter ...) sehr hilfreich:

Die wesentlichen Elemente bei der Atemübung sind:

Wiederholung - Achtsamkeit (Atemweg / Körperbewegung) – Tiefenatmung (Senken des Zwerchfelles und Heben des Beckenbodens) - Anhalten des Atems – Betonung auf das Ausatmen – aufrechte Wirbelsäule – spannungsfreies Sitzen (evt. Liegen).

Weil der ATEM eine Voraussetzung für das Leben ist - vom Beginn und bis zum Ende unserer Begleiter - haben sich alle spirituellen Richtungen mit ihm auseinander gesetzt.

Es ist lohnend ein wenig in die „Kulturgeschichte des Atmens hinein zu atmen“.

Ich habe dazu einige Beiträge recherchiert und auszugsweise auf den folgenden Seiten dargestellt.

ANHANG zur KULTURGESCHICHTE des ATEMS



Quelle: <https://mein.sanofi.de/Themen/Mensch-und-Gesundheit/Atem>

*Dass das Leben und der Atem (Althochdeutsch: atum) einander bedingen, dürfte zu den am tiefsten verwurzelten Erfahrungen des Homo sapiens zählen. Wer nicht atmet, ist nicht mehr am Leben! Der nach heutiger Definition maßgebliche Hirntod entzog sich nun mal der Wahrnehmung unserer Vorfahren. Vielmehr schien es so, als ob dem menschlichen Körper erst mit dem Atem das Leben „eingehaucht“ wurde. Somit lag es nahe, dem Atem eine wie auch immer geartete „göttliche“ Bedeutung beizumessen. In den **althochdeutschen Wurzeln des Wortes Atem** steckt bereits vieles von seiner Mehrdeutigkeit. **Atum stand nicht nur für Atem, sondern eben auch für Lebenshauch und Geist.***

Pneuma und Odem

*Die alten Griechen sprachen im Zusammenhang mit Atem von pneuma. Ein Wort, das sich in der modernen Medizin wiederfindet: So u.a. in den Begriffen „Pneumologie“ für die Lungen- und Bronchialheilkunde oder in „Pneumonie“ für Lungenentzündung. **Pneuma meinte im antiken Griechenland aber auch „Hauch“**, wobei dieser durchaus eine übersinnliche Konnotation hatte und **mit „Seele“ und „Geist“ gleichgesetzt** wurde. Im nächsten Gedankenschritt verstand man Pneuma als „Lebenskraft“, bei der sich die Gelehrten freilich stritten, wo genau sie im menschlichen Körper ihren Sitz hatte (im Kopf, im Herzen?) und wie sie transportiert wurde. Bei aller Unterschiedlichkeit ihrer Theorien waren sich die großen Geister von Aristoteles bis Erasistratos aber einig, dass es einen ursächlichen Zusammenhang zwischen Störungen des Pneuma und dem Auftreten von Krankheiten geben müsse.*

*Das ursprüngliche Wort für Atem war bei den alten Griechen übrigens **pneuma hagion**, wobei hagion für das Heilige steht, das dem Atem innewohnt - woraus sich in der christlichen Lehre der spätere Wortsinn „**Heiliger Geist**“ ergeben hat.*

*Mit dem Odem hat ein weiterer Terminus den Sprung in unsere Zeit geschafft. Das ursprünglich hebräische Wort wird heute fast immer metaphysisch gebraucht. **In der Bibel steht der Odem u.a. für den Geist Gottes.** Auch hier gibt es einen direkten Zusammenhang zwischen dem Atem und dem von Gott eingehauchten Leben - und der Seele, die den menschlichen Körper beim letzten Atemzug verlässt.*

Selket und Nafas

Die mythologisch überhöhte Verbindung von Atem und Leben findet sich in fast allen Kulturkreisen, so auch im alten **Ägypten**. Die Göttin Selket (auch Selkis oder Elket genannt) war in Personalunion zuständig für den Atem und das Leben. Die „Skorpiongöttin“ fungierte in der ägyptischen Mythologie als eine der wichtigsten Schutzgottheiten - und es stand in ihrer Macht, den Menschen den Atem und damit das Leben zu nehmen.

Im orientalischen Sprachraum werden die Wörter für Atem, Leben und Geist häufig synonym gebraucht. Ein weitverbreiteter Schlüsselbegriff mit vielfältigen Assoziationen ist nafas (u.a. Arabisch und Persisch) bzw. nefes (Türkisch). Es wird ebenso Atem darunter verstanden wie Hauch - und im Wortkern (nafs) auch die Seele.

Prana und Atman

Eine wichtige Rolle spielte und spielt der Atem auch in der **indischen Philosophie**. In dem alten Sanskritwort prana sind sowohl die Wortbedeutungen für Atem und Leben enthalten. Übrigens stößt man im indischen Wort atman (Seele) auf eine überraschende Wortverwandtschaft zum Atem. Jedenfalls streicht der Atem auf vielfältige Weise durch die hinduistische Mythologie (wo sich z.B. der Gott Indra mit dem Atem vergleicht), und der Atem prägt bis heute u.a. spezielle Entspannungstechniken (pranayama) des Yoga. Die Konzentration auf den Atem (anapanasati) ist auch im Buddhismus eine wichtige Konzentrationsmethode. Schon der historische Buddha (Siddharta Gautama) lehrte: „Das erste, was zu lernen ist, ist das Atmen“. Und über das richtige, konzentrierte Atmen wird der Geist - so versprechen es Meditationslehrer - von den Gedanken des Alltags befreit und die Seele wird frei. Atmen, Geist, Seele immer wieder gehen die Begriffe und Vorstellungen ineinander über.

Qigong und Tai Chi

In der **traditionellen chinesischen Medizin** kommt dem Qi eine zentrale Bedeutung zu. Wobei Qi (Chi) nicht nur für Lebensenergie steht, sondern gleichzeitig ein Synonym für Atem ist. Davon abgeleitet versteht sich die Bewegungs- und Meditationsschule des Qigong auch als Arbeit (chin.: gong) am und mit dem Atem. Selbiges findet sich wieder im chinesischen Tai Chi, bei dem die fließenden Bewegungsfolgen immer im Einklang mit dem Atem zu erfolgen haben.

Anima und Spiritus

In **romanischen Sprachen** hat sich lateinische Wort anima für Seele erhalten. In dem Vokabel lassen sich sowohl Wurzeln identifizieren, die auf den Wind bzw. Hauch (lat.: anemos) und den Geist (lat.: animus) hindeuten, als auch Bezüge zur Atmung (lat.: spiramen) finden. Bleibt noch das lateinische Wort für Geist: spiritus. Was spiritus mit Atem zu tun hat? Nun, der Geist ist im lateinischen Wort respiratio (Atem) enthalten. Wie übrigens auch im respiration der Franzosen und Engländer - womit im Wortkern wieder die **Verbindung zwischen Atem und Geist hergestellt** wäre.