



**Liebe Freunde der Iseler Mühle,
liebe HUM-Yoga-Freundin,
lieber HUM-Yoga-Freund,**

nach über 30 Jahren Meditationspraxis, Erfahrung und Lehrtätigkeit bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass als wichtigste und vorbereitende Übung zum eigentlichen „Erwachen zur Meditation“ die im Hum-Yoga praktizierte „Nasenatmung“ und Pranayama-Atmung durch Sushumna gehört. Warum ist das so?

Eine vertiefende Unterweisung über die Bedeutung der Nadis Ida, Pingala und Sushumna und deren Reinigung (Teil 1)

Meditation heißt auch „Erwachen zum reinen Bewusstsein“. Die Kraft, die dafür notwendig ist, wird Kundalini genannt. Sie ruht oder „schläft“ im Muladhara (Wurzelchakra) und muss erweckt werden. Dazu ist eine große Anstrengung notwendig und der absolute Willen, in das ewig göttliche Geheimnis der Glückseligkeit einzutreten.

Voraussetzung für das Erwecken der Kundalini und damit das Erwachen zum reinen Bewusstsein ist wiederum, dass die heilige und heilende Energie Prana im feinstofflichen Körper frei fließen kann. Dazu bedarf es der Nadis, feinsten Energiekanälen, über die die Prana-Energie die Chakren erreicht. Die meisten Schriften sprechen davon, dass es mehrere Tausend dieser Nadis gibt (72.000 beim Hatha-Yoga, 320.000 in einer frühen Überlieferung der Veden). Jedenfalls gibt es 108 wichtige Nadis, von denen 14 sehr wichtig und 3 überaus wichtig sind. Die Sanskrit-Namen dieser überaus wichtigen Nadis sind Ida, Pingala und Sushumna.

Im Hum-Yoga beginnt die Meditation jeweils mit einer Reinigung dieser drei Nadis, denn sie können verunreinigt oder sogar blockiert sein. Ist das der Fall, wird der Fluss der heilenden Energie Prana entweder behindert oder sie kann gar nicht fließen. Jede Anstrengung auf dem Weg zum Erwachen ist damit zwar nicht zwecklos, aber unter Umständen viel, viel mühsamer, als sie es eigentlich sein könnte. Auch kann ein energetisches Ungleichgewicht entstehen, das sich nicht nur im feinstofflichen, sondern auch im grobstofflichen Körper zeigen kann.

Daher sind die Nadis, ihre Blockaden und ihre Reinigung nicht nur das Thema einer Reihe von Hum-Briefen im Jahr 2015, die mit diesem Brief beginnt,

sondern auch von allen Unterweisungen und Seminaren in diesem Jahr. Das gilt insbesondere für die Meditationswochen und das Sommercamp. Die Unterweisungen sind für meditierende Asanis und Therapeuten im Hum-Yoga sehr wichtig, aber es können bei diesem „Grundlagen“-Thema auch Neulinge teilnehmen.

Am schönsten wäre es, wenn die Therapeuten oder Sangham-Leiter ein oder zwei neue Schüler mitbringen würden zum Üben.

In großer Achtung und Liebe

Muni Brahmananda, Mahama Vyana
und das Team von der Iseler Mühle

Februar 2015

Seminare 2015 zum Thema Nadis

Das **Meditationsseminar Frühling** findet vom 19. bis 24. April 2015 statt. Traditionell geht es in diesem Seminar darum, neue Kräfte zu wecken, Neues zu säen und Altes zu bereinigen. In diesem Jahr wird ein Schwerpunkt dabei auf der Reinigung der Nadis liegen.

Das **Sommercamp** findet in diesem Jahr vom 14. bis 21. August 2015 statt. Auch in diesem Seminar werden die Nadis und ihre Reinigung ein Thema sein.

Heilungs- und Meditationszentrum Iseler Mühle
Auf dem Iseler 8 • 27432 Iselersheim
Tel.: 04769 820022 • E-Mail: info@iseler-muehle.de