



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

nachdem Ida und Pingala im letzten Nadi-Hum-Brief beschrieben wurden, ist das heutige Thema die **Sushumna**-Nadi.

Die Sushumna-Nadi ist der Zentralkanal. Sie verläuft im Feinstoffkörper entlang der Wirbelsäule. Alle 7 Hauptchakras befinden sich in oder auf der Sushumna-Nadi. Sushumna hat dabei verschiedene Dichte-Stufen. Die äußere Stufe ist grobstofflich und darum träge. Sie wird auch rot dargestellt. Wenn die Energie bei unseren Übungen (Pranajama-Nasenatmung) anfängt, durch Sushumna verstärkt zu fließen, wird dies meistens als Hitze erfahren. Das symbolisiert, dass Trägheit durch Aktivität, Anstrengung und inneres Feuer überwunden werden muss und kann.

Im Inneren der Sushumna-Nadi gibt es jedoch noch feinere, ineinander verschachtelte Nadis. Eine davon, die **Vajra**-Nadi (Diamant-Nadi), transportiert aktive und unruhige Energie. Die Farbe dieser Nadi ist sonnenfarben, orange-gelb. Wenn sie aktiv ist, werden die geistigen Kräfte der verschiedenen Chakras aktiviert – der Übende im Hum-Yoga bekommt so zahlreiche Fähigkeiten und strahlt voller Kraft. Eine der positiven Fähigkeiten, die der Übende auf diese Weise erlangt (oder die bei ihm verstärkt wird) und die er nutzen darf, kann und muss, ist die Fähigkeit des Heilens. Andererseits geht die erwachende und gereinigte Diamant-Nadi aber für den Übenden auch mit vielen Versuchungen einher – er kann leicht überheblich werden aufgrund der Fähigkeiten, die ihm zufließen. Sein Ego wird sehr stark und er bekommt Machthunger. So kann es auch sein, dass der spirituelle Fortschritt wieder zunichte gemacht wird.

Über die Diamant-Nadi hinaus gibt es weitere, noch feinere Nadis innerhalb von Sushumna. So ist z.B. innerhalb der Vajra-Nadi die **Chitra**-Nadi eine noch feinere und subtilere Kraft. Chit heißt „ausgezeichnet, strahlend“ und bezieht sich auf Chit-Bewusstsein, Wissen (Reinheit, Freude, Erkenntnis). Diese Energie ist weiß wie helles, strahlendes Mondlicht. Aber auch diese Nadi enthält noch eine weitere Nadi, die **Brahma**-Nadi. Sie ist farblos und entzieht sich jeder Beschreibung. Erreicht der Übende diesen Kanal, ist er im Samadhi-Zustand und erfährt Brahman, die höchste Einheit.

So Ham.

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](mailto:info@iseler-muehle.de)