



## Wie oben, so unten

Errungenschaften in der Welt, so groß sie auch sein mögen, scheinen kein vollständiges Gefühl der Zufriedenheit zu vermitteln. Das größte menschliche Bedürfnis ist wohl die Transformation.

Als sie die Materie bearbeiteten, um sie in Gold umzuwandeln, entdeckten Alchemisten Prozesse, von denen sie glaubten, dass sie sich auch auf die Suche nach menschlicher Transformation anwenden ließen. Der Mensch, so meinten sie, könne in das Funktionieren der Natur eingreifen und den Prozess beschleunigen. Das Geheimnis bestand darin, Wärme bereitzustellen, die, wie wir aus der Physik wissen, eine Form von Energie ist.

So wie die Alchemisten bei der Inkubation von Metallen, Kristallen oder Elixieren den Schoß der Erde durch den Athanor oder Ofen und manchmal durch das Alembic oder den Destillierapparat ersetzen, so verwendet der meditierende Mensch den Körper, das Magnetfeld und die Aura als Gefäße, in denen die Transformation stattfinden kann. Das Bild ist das eines Tempels, der die Göttlichkeit unseres Wesens schützt. Dies ist der psychische Ersatz für den Athanor, und unsere feinstofflichen Körper bilden den Altar des Tempels.

Die Alchemisten glauben auch, dass wir diese Prinzipien nutzen können, um die Transformation zu beschleunigen, sowohl im Labor als auch in der menschlichen Psyche. Ihre Methoden, den schöpferischen Prozess in der Natur mit Hilfe von Energie auszulösen, was als beschleunigend bezeichnet wird, haben eine enge Parallele zu den Transformationsfähigkeiten, die wir in der Meditation entwickeln. In diesem Artikel werden wir die Parallelen erforschen, um die Meditationen zu finden, die uns durch die Stufen der Transformation tragen.

Während die alchemistische Reise für alle Alchemisten ein ähnliches Gesamtmuster aufweist, haben Einzelne die Arbeit auf besondere Weise unterteilt, manche in sechs Stufen, manche in zwölf, manche in mehr. Ich verwende das Sechs-Stufen-Modell von Basil Valentinus.

### Die erste Stufe:

Alle externen Elemente aus Ihrem Wesen zu entfernen  
(Symbolisiert durch Saturn)

Ziehen Sie beim Ausatmen erst den Bauch, dann die Brust zusammen. Lassen Sie dabei bewusst die Gifte Ihres Körpers und die Eigenarten, die Sie nicht mögen, nach unten abfließen, damit sie von der Erde aufgenommen werden können. Wenn Sie einatmen und dabei zuerst den Bauch und dann den Brustkorb dehnen, erleben Sie, wie der Erdmagnetismus, das elektromagnetische Feld des Planeten Erde, Ihre



Wirbelsäule hinaufsteigt wie der Saft im Stamm eines Baumes und so etwas wie einen Quantensprung von einem Chakra (und Plexus des autonomen Nervensystems) zum nächsten macht. Wenn Sie nun wieder ausatmen, konzentrieren Sie sich auf die Kraft des reinen Geistes, eine Art Hochspannung, die sich durch die Wirbelsäule zieht und Unreinheiten vertreibt.

Konzentrieren Sie sich in einem weiteren Schritt auf die Schnittstellen und Verflechtungen zwischen der Umwelt und Ihrem Lebensfeld. Identifizieren Sie sich mit Ihrem elektromagnetischen Feld und nicht mit Ihrem Körper. Erleben Sie beim Ausatmen, wie sich dieses Feld ausdehnt, und spüren Sie beim Einatmen, wie das elektromagnetische Feld des Planeten hereinströmt und sich als Ihr Magnetfeld aufbaut. Es gibt keine Begrenzung.

Dann können Sie sich darauf konzentrieren, wie die Umwelt auf Ihre Psyche überschwappt und welchen Einfluss Ihre Psyche auf die Umwelt hat.

## Die zweite Stufe: Destillieren der gewünschten Elemente (Symbolisiert durch Jupiter)

Sie können zwischen Elementen in Ihrem Wesen unterscheiden, die Sie für schädlich halten und ablehnen möchten, und solchen, von denen Sie glauben, dass Sie sie umwandeln können. Sie haben zum Beispiel das Gefühl, dass Sie Hinterhältigkeit, Hass, Grausamkeit und Bosheit ausmerzen müssen, könnten aber auch Wut in Empörung, Groll in Stärke, Rücksichtslosigkeit in Beherrschung, Leidenschaft in Liebe und so weiter umwandeln. Sie führen also zwei Vorgänge gleichzeitig aus: Filtern und Destillieren. Während Sie ausatmen, stoßen Sie die Eindrücke aus der Umwelt ab, die zu sehr von Ihrem wahren Wesen abweichen, und während Sie einatmen, wandeln Sie Eigenheiten um, die sich als nützlich erweisen könnten, wenn Sie sie umwandeln.

So wandeln wir die Elemente in unserer Persönlichkeit um, die erhoben und nutzbringend eingesetzt werden können. Wir müssen unsere Krücken aufgeben, unsere Gedankenspiele, emotionalen Launen und Abhängigkeiten entlarven und das Zentrum unserer Selbstwahrnehmung auf eine höhere Werteebene heben. Das Bedürfnis nach Loslösung nimmt zu, und wir beginnen, uns unseres feinstofflichen Körpers und in einem weiteren Stadium unseres himmlischen Körpers bewusst zu werden.

Alchemisten erkennen die Rolle der Wärme bei der Transmutation; Wärme ist Energie. Für die Sufis kann diese Energie als Energiestrom in unserem Atem wahrgenommen werden.



Sie können in diesem Stadium weiterarbeiten, indem Sie sich noch einmal auf den auf- und absteigenden Strom in der Wirbelsäule konzentrieren. Beim Ausatmen eliminieren Sie wieder die schädlichen Elemente; beim Einatmen nehmen Sie die tellurischen Kräfte der Erde auf und verlagern Ihre Aufmerksamkeit die Wirbelsäule hinauf. Sie werden den Unterschied zwischen den gröberen und den subtileren Schwingungen spüren, und Sie spüren, dass die gröberen Schwingungen verfeinert werden können. Dies ist die yogische Praxis der Kundalini. Verlieren Sie sich in dieser zweiten Phase des alchemistischen Prozesses nicht in der Leere, sondern lassen Sie sich von den Kräften, die durch die Übung freigesetzt werden, durch die Sphären emporheben.

## Die dritte Stufe:

Identifizieren Sie sich mit der Quintessenz Ihres Wesens  
(der unbefleckte Zustand, symbolisiert durch die Mondsichel)

Dies hängt von der Arbeit der zweiten Stufe ab, der Umwandlung der Eigenheiten, mit denen Sie nicht froh sind.

Beginnen Sie damit, sich zum Beispiel Ihres Herzens, Ihrer Leber, Ihrer Nieren, Ihrer Lymphdrüsen, Ihrer Arterien und Ihres Gehirns lebhaft bewusst zu werden. Dann werden Sie sich spezifischer der Zellen, zum Beispiel Ihrer Finger, bewusst.

Werden Sie sich nun der Energiezone bewusst, die Ihre Arme, Schultern und Ihren Kopf umgibt. Stellen Sie sich vor, dass sich Ihr Körper bis zu dieser Zone erstreckt. Es scheint ein Kraftfeld zu sein. Es fühlt sich flüchtig, nebulös, instabil, schwebend, amorph, wie Spinnweben an. Identifizieren Sie sich mit ihm, während Sie Ihren Körper als Kristallisation davon betrachten. Es durchdringt die Zellen Ihres Körpers, durchsetzt mit seinen Elektronen. Sie haben den Eindruck, dass Sie ohne Körper denken, bewusst sein und erleben können.

Bemerken Sie, dass Ihr Geist jetzt anders denkt, archetypisch. Sie genießen eine intensive Euphorie, ein Gefühl der Freiheit.

Nachdem Sie sich mit der physischen Ausstrahlung, die Ihren Körper umgibt, identifiziert haben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine subtilere Ausstrahlung, die auch Ihre physische Aura durchdringt.

Sie kann sich nur erhalten, wenn Sie Ihre Einstimmung in einen nicht-weltlichen Zustand aufrechterhalten und Ihr Bewusstsein von der Wahrnehmung Ihrer Sinne zurück setzen.

Erinnerungen an engelhafte Eindrücke werden wie in einem Zustand der Träumerei in Ihr Bewusstsein strömen. Sie verbinden sich mit Ihrem himmlischen Gegenüber und ahnen etwas von der Natur der himmlischen Sphäre.



Es gibt noch einen weiteren Schritt. Wenn Sie über die verklärte Realität hinausgehen, identifizieren Sie sich mit der Programmierung, die dahinter steht, dann mit der Sinnhaftigkeit, dann mit der Absicht, dann mit der Herrlichkeit. Geben Sie sich ganz dem kosmischen Gefühl der Verherrlichung hin, als ob Sie an der Feier des Himmels teilnehmen würden. Während Sie das tun, können Sie sich auf die Eigenheiten konzentrieren, die Sie umwandeln können, und sich diese als erhoben vorstellen. Oder es fällt Ihnen leichter, sich über sie zu erheben, indem Sie Ihre Freiheit bejahen, sich von ihnen distanzieren und sie als etwas betrachten, das außerhalb Ihres ursprünglichen Wesens ist.

Hören Sie auf, sich mit Ihrer Psyche zu identifizieren, die jetzt als ein Unterstützungssystem erscheint. Stellen Sie sich das Antlitz Ihres himmlischen Gegenübers vor, das Ihnen ein Gefühl der Unschuld vermittelt, ohne Makel, wie destilliertes Wasser.

Es scheint, als ob Sie auf der Hinterbühne des Universums erwacht sind. Scannen Sie die Sterne und Galaxien, strecken Sie sich nach den himmlischen Sphären aus: Sie können sich vorstellen, dass Sie, auf der Erde stehend, in die Höhe greifen, und dann noch weiter.

Erkennen Sie an, dass Sie letztlich Ihre Verwirklichung sind, unabhängig von Ihrem Körper oder sogar Ihrer Persönlichkeit. Entdecken Sie, dass Ihre menschliche Verwirklichung nur die Projektion der Verwirklichung Ihres himmlischen Wesens ist, und über diese Perspektive hinaus steigen Sie immer weiter in die Bereiche der Bedeutung hinter dem Denken des Universums auf.

## Die vierte Stufe:

### Integration der Bestandteile Ihres Wesens

(Die alchemistische Hochzeit, symbolisiert durch Venus)

Stimmen Sie beim Einatmen die Merkmale Ihrer Persönlichkeit mit ihren Archetypen ab. Überlegen Sie zum Beispiel, inwieweit Sie großzügig sind, und weiten Sie dies dann auf die ultimative Großzügigkeit Gottes aus. Wenn Sie ausatmen, stellen Sie sich vor, dass Ihre Großzügigkeit in unendlichem Ausmaß zunimmt, während Sie das perfekte Modell nachahmen. Genauso machen Sie es mit anderen Qualitäten.

Verbinden Sie das Antlitz Ihrer feinstofflichen Körper mit den Eigenschaften, die Sie durch das Erbe Ihrer Vorfahren und Ihrer Lebenserfahrung auf diesem Planeten erworben haben. Dazu müssen Sie Ihre Erinnerung an Ihren himmlischen Zustand wiederbeleben, indem Sie sich auf die Herrlichkeit einstimmen, auf die Schönheit, die außergewöhnliche Intelligenz, die Ereignisse programmiert, auf die Kraft Ihres Lebensfeldes. Erkennen Sie, dass diese Zustände alle in Ihnen vorhanden sind; sie sind Ihr himmlisches Erbe.



Jetzt können Sie die Verzerrungen in Ihrem inkarnierten Selbst korrigieren, indem Sie ihm Ihre himmlische Form geben. Ergänzend dazu können Sie den durch die Inkarnation gewonnenen Einfallsreichtum ehren, der in Ihr feinstoffliches und himmlisches Wesen zurückfließt. Die alchemistische Verlobung besteht aus diesem ineinander greifenden Prozess der Rück- und Vorwärtsbewegung.

## Die fünfte Stufe: Konsolidierung der erfolgten Transformation (Symbolisiert durch Mars)

Die Verwirklichung muss als spürbare Umwandlung in Ihrer Persönlichkeit in Gang gesetzt werden; dies ist Kreativität: Wenn die Verwirklichung durch eine emotionale Einstimmung verstärkt wird, wird sie zu einer Konfiguration, die die Fähigkeit hat, Ihre feinstofflichen Körper und letztlich auch Ihren physischen Körper umzugestalten.

Sie können sich auf Qualitäten wie Meisterschaft, Mitgefühl, Wahrhaftigkeit, Freude, Frieden, Freiheit konzentrieren und sich dabei den Ausdruck vorstellen, den Ihr Gesicht annehmen würde, wenn Sie diese Qualität in Ihrer Persönlichkeit verstärkten.

## Die sechste Stufe: Verewigen, was durch die Inkarnation erreicht worden ist (Symbolisiert durch die Sonne)

Die Rückkopplung in die Software des Universums. Inkarnieren Sie bewusst, während Sie ausatmen. Denken Sie an sich selbst als reine Intelligenz, die sich selbst entdeckt, indem sie zu Materie geworden ist - ohne einen Körper kann man nicht bewusst sein. Wenn Sie einatmen, denken Sie an die Tatsache, dass Ihr Körper Gewährsein durch Ihr Bewusstsein erlangt, und dass sich die wesentlichen Merkmale dieses Körpers von ihrem Trägersystem lösen wie der Duft von einer Blume, der auf diese Art erhoben die Begrenzungen dieses Körpers überlebt.

*Pir Vilayat Inayat Khan*

*Übersetzung: Khair-un-Nisa Kerstin Veigt*

Dieser Artikel wurde erstmals im Caduceus Journal, Ausgabe Nr. 18, Herbst 1992, veröffentlicht.  
<http://www.caduceus.info/>