

Ahu = Amichau

Atme Deinen Ärger fort! Von Professor Itten / Chinesische Geschichten. Von Jolán Stohandl-Pavelko / Die Röntgenstrahlen warnen. Von Dr. Arnold Hahn / Baltische Anekdoten. Von Roda Roda / Die Lebensversicherungsgesellschaft als moralische Anstalt / Jeder Deutsche sein eigener Dichter. Von Moritz Lederer / Das Fünfuhrgeicht / Rheumatismus, ein Weltproblem / Rezepte für Abergläubische. Bauernsprüche von 1800 / Neue Bücher



Atme Deinen Ärger fort!

Von

Professor Johannes Itten

Von Buddha, Zarathustra und Jesus ist überliefert, wenn auch oft etwas versteckt, daß sie den größten Wert auf richtige Ein- und Ausatmung legten. Das Wort „Inspiration“, welches gleichzeitig Einatmung und einen Zustand höchster Erkenntnis bezeichnet, deutet die Beziehung von Atmung und dem Zustande höchster Erkenntnis — Erleuchtung — an. Die Essener, ein Orden, der zur Zeit Jesu bestand, nannten den höchsten Grad der Einweihung den der Pneumatiker oder Atemkundigen. Das hebräische „Ruáh“ und das griechische „Pneuma“ lauten übersetzt: Wind, Atemzug, das Leben und sein Prinzip — auch Geist Gottes, der den Menschen Wissen, Weisheit und Können verleiht. In den heiligen Schriften wurde aber immer einseitig Pneuma übersetzt mit heiliger Geist! Nach dem 2. Konzil zu Nikaea (4. Jahrhundert) wurden alle erreichbaren Schriften der Gnostiker und aller Geheim- und Mysterienschulen von Rom verbrannt und die Schulen geschlossen. Damit ging das Wissen um die unfehlbaren und natürlichen Entwicklungsmittel des Menschen für den Westen verloren. Erst die Verbreiter der Masdasnan-Lehre haben die Kunst des Atmens wieder in Europa einzuführen versucht nach einem System, das im folgenden erklärt werden soll.

Der Schlüssel zu den Geheimnissen des Lebens, der Schlüssel zu allem Fortschritt, zu aller Entwicklung, heißt Atem. Die Lunge selbst ist der *Dynamodes Lebens*, und unsere dynamische Kraft, verbunden mit gedanklicher Konzentration, verbürgt den Erfolg.

Die Lunge mit ihren 5- bis 400 Millionen Luftporen und 150 bis 200 Quadratmetern Innenfläche vermag ungefähr 5 Liter Luft zu fassen. Von dieser Luft wird bei der Ausatmung $\frac{1}{2}$ Liter ausgeatmet und ergänzt durch die Einatmung. Wir erneuern also unsere Lungenluft nur unvollständig, und es