

**Spiesberger**



**Runenpraxis  
der  
Eingeweihten**

**Runenexerzitionen**



**Karl Spiesberger**

# **Runenpraxis der Eingeweihten**

## **Runenexerziten**

**Die Erhaltung der Gesundheit,  
die Erlangung von Erfolg und magischer  
Kräfte durch die Macht der Runen**



**Verlag Richard Schikowski  
Berlin**

# **Die Magischen Handbücher**

**Alle Rechte vorbehalten**

**Abdruck und jegliche Wiedergabe, auch auszugsweise, nur  
mit Genehmigung des Verlages**

**Copyright 1982 by Verlag Richard Schikowski**

**Gesamtherstellung:**

**Jos. C Huber KG, Dießen am Ammersee**



<b>Runenexerzitien</b> .....	2
Vorwort .....	28
<b>EINFÜHRUNG</b> .....	30
Einleitung .....	31
Bedeutung der Runen.....	35
Runen-Tabelle .....	37
Runenströme - Radiation - Universion .....	42
<b>VORARBEIT</b> .....	62
1. Lebensweise .....	63
2. Entspannung .....	65
3. Atmung .....	73
4. Vokalatmung .....	79
5. Asana.....	84
6. Konzentration.....	91
<b>GRUNDLEGENDE RUNEN-PRAXIS</b> .....	94
1. Runenlaut - Runenwort .....	95
Exerzitien der Rune IS .....	96
Exerzitien der Rune MAN .....	99
„Nasalflexion“ und „Baldurbraue“ (Widdermaske) .....	100
Die Invertebration .....	101
Exerzitien der Rune TYR.....	102
Die fünf Urlaut- oder Vokalrunen.....	104
2. Runen-Gymnastik .....	109
3. Runische Feinkraftflüsse.....	115
4. Stärkung der persönlichen Strahlkraft.....	124
5. Schutz und Abwehr .....	129
Schließung des Stromkreises: .....	129
Runen-Schutzmantel: .....	130
Imprägnierung des Raumes:.....	132
Imprägnierung von Gegenständen: .....	135
6. Transmutation der Geschlechtskraft .....	136
7. Runen-Mantramistik .....	138
Sechs Schwingungsebenen .....	141

Drei quadratische Kraftfelder.....	141
Achtfacher Strahlungsstern .....	142
Aurische Schwingungskreise .....	146
Koinzidenz-Haltung .....	149
Hüftgriff .....	151
Ovulation und Sibilation .....	154
8. Runen-Griffe (Mudras) .....	155
RUNISCHE ERFOLGSMAGIE.....	161
Bewußtseinsweitung – Runen-Meditation .....	162
Exerzitien zur Stärkung des Ichbewußtseins: .....	163
Willensstählung.....	165
Verbindung mit dem kosmischen Ur-Willen .....	170
Erfolgsmeditation.....	173
HEILKRAFT DER RUNEN.....	179
Gesundende Einflüsse .....	180
Selbstbehandlung .....	186
Aufladung.....	186
Aufladung der Zellen: .....	186
Aufladung des Blutes: .....	186
Aufladung der Nerven:.....	187
Aufladung der Aura: .....	187
Aufladung der Chakras: .....	187
Behandlung von Krankheitsfällen.....	188
Hinleiten des Runenstromes zu erkrankten Organen: .....	188
Behandlung spezieller Fälle: .....	189
Auflegen der durch Runen-Mudras belebten Hände: .....	190
Fremdbehandlung .....	192
Magnetisieren in Verbindung mit Runen:.....	192
Runen öffnen uns kosmische Kraftkanäle. ....	192
Behandlung mit Dr. Gratzingers Schwebegriffe:.....	195
Runo-magnetische Praxis auf spiegelmagischer Basis .....	198
Runen-Telepathie .....	203
RUNISCHE GRUPPENARBEIT .....	206
Schaffung eines gemeinsamen Kraftfeldes .....	207

einfachen Runenübungen,.....	209
gemeinsamen Runengymnastik.....	209
Der Runenschritt, .....	209
Stellen von Binderunen.....	211
Die Runenkette.....	213
Kontrolle der Strahlkraft .....	214
Hellsicht .....	215
Pendel und Rute .....	215
Versuche mit ausgebrannten Glühlampen .....	219
Hebeversuche.....	221
HÖHENWEG ZU ZWEIN .....	227
Magische und ethische Gesichtspunkte .....	228
Karezza.....	237
Runenkarezza .....	239
Gegenseitiger Od-Austausch.....	239
AUSBLICK.....	244
Literaturhinweise .....	247

## Vorwort zur erweiterten, 6. Auflage

Seit mehr als zwei Jahrzehnten hat sich die praktische Runenarbeit bewahrt; bezeugt von vielen, bis in die jüngste Zeit. Nur einige Beispiele;

„Mit den Runenübungen, die ich täglich abends verrichte, habe ich gute Erfahrungen gemacht. Der Einstrom belebt mich sehr und schenkt mir viel Kraft für den ganzen Tag. Der Einfluß der Runen wirkt auch harmonisierend auf mich, so daß mein Arbeitsalltag sich positiv gestaltet...“

„Meiner Ansicht nach können die Runen dem heutigen Menschen ebensoviel geben wie andere Systeme der Schwingungssteigerung, das wird mir immer klarer ... Wenn ich Trostes bedarf, stelle ich immer wieder fest, daß die Runen ein wunderbares, wirksames Mittel sind. Die besten für mich sind: Man, Not, Hagal.“

„Der Runenkurs hat mir so viel Kraft für meinen Beruf gegeben, daß ich die Fortsetzung nicht missen möchte ...“

„Der Runenkurs war für mich sehr wertvoll. Seither übe ich die Runenstellungen täglich, die Wirkung ist positiv ...“

Ein jeder also merkt - entsprechend dem Grade seiner Sensitivität - sofort oder nach geraumer Zeit, daß hier etwas vor sich geht: ein Einstromen, das allmählich den ganzen Körper erfaßt. Von Gegnern und Skeptikern nur zu gern mit „Einbildung“ abgetan. Nicht zu Unrecht sagen sie, erst müßte man das Vorhandensein von Runenströmen, Feinkraftflüssen oder wie man dieses fiktive Agens sonst bezeichnen mag, konkret beweisen. Das freilich war bisher der der Sache gewiß nicht förderliche Minuspunkt.

Nun aber soll in dieser Auflage von einer neuen Energiequelle die Rede sein, entdeckt und vielfältig erforscht von einem nüchtern urteilenden Wissenschaftler, Feind allem



Metaphysischen. Damit schließt sich die bislang so schmerzlich empfundene Lücke. In dem Abschnitt: „Wilhelm Reichs Organ“ lernen wir eine universelle Kraft kennen, die sich zweifellos auch in den Runen äußert.

Desweiteren zu einer oft gestellten Frage: „Wozu eigentlich zwei Runenbücher?“

Weil sie einander ergänzen. „RUNENMAGIE - Handbuch der Runenkunde“ vermittelt das für die Praxis wichtige Runenweistum. Über den Runen-Yoga hinausgehend gibt es Einblick in Runen-Magie, Runen-Mystik und Runen-Mantik. Außerdem finden wir für jede der 18 Runen eine ausführliche Tabelle über Bedeutung der Rune, ihre Stellung, ihren Griff, über Meditationsformeln und noch manches mehr.

Aufgabe dieses Bandes ist es, das Arbeitsgebiet des Runen-Yoga erheblich zu ergänzen, weitere Wege aufzuzeigen zur Selbstverwirklichung und zu einer positiven, geisterfüllten Lebensgestaltung.

Wer eine Schulung von Grund auf erstrebt, sich über Chakras und die Schwingungsformen der Wesenheit Mensch, über die Weckung der Innenkraft, über die Praktiken von Suggestion, Hypnose und Magnetismus informieren möchte, greife zu „MAGISCHE EINWEIHUNG - Esoterische Lebensformung in Theorie und Praxis“.

Da die Runenpraxis Teil der Mantramistik ist - ein sehr wesentlicher sogar - sollte früher oder später auch diese Disziplin mit einbezogen werden. Ausführlich behandelt in „DAS MANTRA-BUCH“.

Regelmäßig und ausdauernd durchgeführte Runenübungen erwecken die Lautkräfte in uns, deren Schwingungen durch entsprechende Mantra-Praktiken immer stärker aktiviert werden. Vorzugsweise geht es um die Intensivierung der körperlichen Schwingungsebenen und der feinstofflichen Kraftzentren.

Runenpraxis - Mantrapraxis: Zwei Wege, die in einen münden,  
der dem einen Hochziel entgegenführt, gipfelnd in der  
geistigen Wiedergeburt.

Berlin, im Januar 1982

## *Wilhelm Reichs Orgon*

Viel wird herumgerätselt, mit welcher Art Strahlen oder Wellen wir es bei den Runen zu tun haben. Unleugbar ist der von außen kommende Einfluß, zu viele haben ihn verspürt. Wie aber will man Außenstehende überzeugen, daß hier nicht Autosuggestion einen Streich spielt?

Nun aber stehen wir an einer Wende. Die Entdeckung einer bislang unbekannten Energie ist nicht mehr wegzuleugnen; anscheinend der Energie, die alle bisher als ‚okkult‘ bezeichnete Energieformen einschließt. Hier dürften wir an der gemeinsamen Quelle jener Energieströme sein, denen im Pranayam des Yoga, in den Praktiken der Mantramistik und vorzugsweise in der Runenpraxis so große Bedeutung zugeschrieben wird.

Entdecker dieser Kraft ist der allem Okkulten fernstehende Wiener Arzt und Psychotherapeut Wilhelm Reich (1897 - 1957). Unbeabsichtigt, auf Umwegen kam er ihr auf die Spur. Orgon nannte er sie. Bei seinen Forschungen kam Reich zu Ergebnissen, deren Auswirkungen auf wichtigen Gebieten der Wissenschaft - wie Biologie, Physik, Medizin - noch nicht absehbar sind.

Begonnen hatte Reich mit biologischen Experimenten, mit Versuchen mit anorganischer Materie (Kohle, Erde, Seesand usw.) und organischen Stoffen (u.a. Nahrungsstoffe, pflanzliche Gewebe). Das Material wurde geglüht oder gekocht. Dabei zerfiel es und bildete Bläschen, „mikroskopisch sichtbare und funktionierende Gebilde“. Bei starker Vergrößerung deutlich sichtbar, wie sie pulsierten, sich dehnten, zusammenzogen, zu Haufen gruppierten und sich wie Einzeller verhielten.

Diese Bläschen, „in die jede gequollene Materie zerfällt, sind Übergangsgebilde vom Nichtlebenden zum Lebendigen“. Reich

nannte sie Bione. „Das Bion ist die elementare Funktionseinheit aller lebenden Materie“.

Und nun das für die Energieforschung Sensationelle: Diese „biologisch aktiven Gebilde sind - wie es sich mit der Zeit herausstellte - Träger eines Quantums von ORGONENERGIE.“

Zwei Gruppen von Bione entdeckte Reich:

„Die PA-Bione entsprechen vollentwickelten, hochgeladenen Orgoneinheiten, die T-Bione (Todes-Bione) dagegen stellen Produkte der Degeneration dar, müssen also dann auftreten, wenn Gewebe, Zellen oder Bakterien ihre Orgonladung einzubüßen beginnen.“

Beispielsweise der Orgonverlust bei Krebsleiden, dessen Erforschung und Heilung Reich ganz besonders am Herzen lag.

Als sehr wirksam erwiesen sich die SAPA(Sandpaket-)-Bione:

„Die Wirkung der SAPA auf Fäulnisbakterien, Protozoen und T-Bazillen war weit kräftiger als die anderer Bione. Mit Krebszellen zusammengebracht, zeigten sie tötende oder lähmende Fernwirkung...“

Der Arzt beobachtete nun die verschiedenen Bionkulturen in dunklen Kellerräumen. Was er da erblickte, war ihm „irgendwie unheimlich“.

„Die Räume wurden nach Gewöhnung der Augen statt absolut schwarzgrau-bläulich. Ich sah neblige Schwaden, bläuliche Lichtstriche und fliegende Punkte. Tief violette schienen wie aus den Wänden und Gegenständen herzukommen. Diese Lichteindrücke, durchweg blau oder blaugrün, wurden stärker, die vereinzelt Striche wurden größer, wenn ich die Lupe vor die Augen hielt. Schwarze Brillen schwächten den Eindruck ab. Wenn ich die Augen schloß bestanden aber die blauen Lichteindrücke fort. Das verwirrte mich. Ich wußte noch

nicht, daß die Orgonstrahlung die Sehnerven in spezifischer Weise irritiert und Nachbilder erzeugt.“ - „Nach ein oder zwei Stunden Aufenthalt im Kellerraum schmerzten meine Augen und wurden gerötet.“

Einmal fünf Stunden ununterbrochen im finsternen Keller sah Reich nach etwa zwei Stunden seine Handflächen deutlich leuchten, im Spiegel sogar seine Hemdärmel, ebenso sein Kopfhaar. Um seine Gestalt und um Gegenstände im Raum lag ein „unscharfer, langsam bewegter, graublau leuchtender Dunst“. Reich gesteht, daß er darüber erschrak. Er schildert weiter:

„Es ist als ob sich neblige Schwaden von grau-blauer Farbe langsam durch den Raum bewegen.. Je länger wir im Raum verweilen, desto deutlicher werden die Lichterscheinungen. Innerhalb der grau-blauen Schwaden erblicken wir tief blau-violette Lichtpünktchen.“

„Man kann die Umrisse einer Nebenperson unscharf, aber klar sehen.“

Ist es nicht geradezu, als lese man in den Büchern des Odforschers Reichenbach? Schilderten seine Sensitiven nicht Ähnliches? Nur sahen sie Menschen, Tiere, Pflanzen polar in rötlich-bläulichem Odlicht leuchten.

Und die Runenforscher, was sagen sie dazu? Behaupten nicht die Sensibelsten unter ihnen, bei ihren Übungen Farben wahrzunehmen? In einer weit über Reichenbach und Reich hinausgehenden Vielfalt. Wohl deswegen, weil die verschiedenen Runenstellungen im Verein mit den Runenlauten jeweils besondere Richtkräfte in der Atmosphäre zum Schwingen bringen und die der Körper des Übenden anzieht.

Weitere Forschungen ergaben, daß die Energie „nicht nur in den Bionkulturen... sondern ‚auch sonst‘ „vorhanden war.“ Dann aber muß die Strahlung, folgerte Reich, „mit Sonnenenergie zusammenhängen.“

Nunmehr ging der Forscher noch einen Schritt weiter, einen sehr entscheidenden. Er beschloß, die Bionstrahlung abzugrenzen, sie in einen Hohlraum einzuschließen. Zu diesem Zweck konstruierte er einen Kasten, den er innen mit Metall auskleidete und außen mit organischem Stoff (Holz, Watte). Die inneren Metallwände reflektierten die von den Kulturen ausgehende Strahlung, die äußere organische Hülle verhinderte eine Abstrahlung nach außen.

Zwecks Kontrolle stellte Reich einen zweiten Kasten ohne Bionkulturen auf... Hier, so meinte er, durften keinerlei Phänomene auftreten. Was aber geschah wirklich? Zu seinem Erstaunen sah er dasselbe Leuchten, nur nicht so intensiv. Daraufhin zerlegte er den leeren Kasten, wusch die Metallplatten, wechselte die Watte aus, lüftete das Ganze gründlich, tagelang - allein die Strahlung im Kasten blieb. Und nicht nur bei Sonnenschein, selbst bei Nebel und Regen, bei unterschiedlichem Feuchtigkeitsgrad der Luft, ja selbst bei Nacht. Woraus Reich ganz richtig schloß:

„Sie (die Strahlung) wurde also durch unmittelbare Sonnenstrahlung hervorgerufen... Sie kam von ‚überall‘ her, aber es war nicht zu bestimmen, was das ‚überall‘ war.“

Der Forscher ruhte nicht. Er wandte sich dem bekannten Sternflimmern zu. Im Fernrohr sah er es am stärksten

„an den dunkelsten Stellen des Himmels zwischen den Sternen. Es war dasselbe feine Flimmern und Blitzen von Punkten und Strichstrahlen, das ich von meinem Kasten her so gut kenne.“

Damit verlor der Kasten „mit einem Schlag seinen Zauber“. Jetzt wurden ihm die Erscheinungen verständlich:

„Die Strahlung in meinem kulturfreien Kasten stammt einfach aus der Atmosphäre. Die Atmosphäre enthält eine Energie, von der ich bis dahin nicht gewußt hatte.“

Im weiteren Verlauf seiner Beobachtungen stellte Reich fest,

„daß sich die Licht- und Wellenerscheinungen über den ganzen Bereich der Atmosphäre erstrecken und nur in Richtung der Sterne und des Mondes wegen des starken Lichtes schwächer werden ... Am stärksten ausgesprochen in klaren Nächten und bei geringem Feuchtigkeitsgehalt der Luft... Feuchtigkeit absorbiert die Strahlung in der Atmosphäre, genauso wie die SAPA-Strahlung.“

Sollte die von den Physikern angenommene kosmische Strahlung planetarischen Ursprungs sein, folgerte der Forscher triumphierend:

„waren sie dasselbe wie die Orgon-Strahlen. Ein Zeichen, daß Orgon überall vorhanden ist.“ - „Ich hatte bei der Kontrolle meiner SAPA-Strahlung die atmosphärische Orgon-Energie entdeckt.“

Durch ein von Reich konstruiertes Orgonoskop\* beobachtete er die Natur. Wohin er blickte, überall nahm er dieses Strahlungsphänomen wahr:

„Erdboden, Wände, Büsche, Gras und Tiere, Atmosphäre etc. zeigten dieselbe Erscheinung, nur verschieden an Helligkeit und Dichte.“

Müssen wir nicht wieder an Reichenbach denken, für den die ganze Natur oderfüllt war.

---

\*) Zeichnung und nähere Angaben über die Anfertigung in: Wilhelm Reich „Die Entdeckung des Orgon“, Bd.II, dem auch das hier Zitierte entnommen ist.

Jedenfalls war damit für Reich der Beweis erbracht, daß die Strahlungserscheinungen überall in der Natur vorhanden sind. Aber es gab verschiedene Dichten und Intensitäten der Energie". Fest stand für ihn: Eine Naturgesetzlichkeit von größter Tragweite entdeckt zu haben, eine Energie, die mit allem Lebendigen innigst verbunden ist. Und diese Energie,

„die das Lebendige steuert, ist notwendigerweise identisch mit der atmosphärischen Energie, sonst hätte es nicht zur Entdeckung des atmosphärischen Orgon geführt“. Die Orgonenergie ist „die primordiale kosmische Energie“.

Wie sich ergab, schwankte die Orgonenergie der Atmosphäre in ihrer Intensität. Diese Schwankungen wurden regelmäßig täglich um zwölf Uhr mittags gemessen. Am höchsten stieg die Spannungskurve gegen sechzehn Uhr, vorwiegend bei schönem Wetter, wo die Kurve gleichmäßig auf- und abstieg; hingegen war dieses Pulsieren bei Regen und an Schneetagen, wie überhaupt bei wechselndem Wetter sehr unregelmäßig.

Eine für die therapeutische Anwendung der Orgonenergie sehr wichtige Feststellung. Nicht gleichgültig auch für den Runenpraktiker, wann und wo er übt, wie wir wissen. Reichs Orgonmessungen bestätigten die Beobachtungen Runenübender und erklärten, wieso man an manchen Tagen besonders stark das Einströmen verspürt, an anderen wieder weniger oder fast gar nicht. Die Versuche ergaben ferner:

„daß der Erdball nicht nur von einer Luft-Atmosphäre bestimmter chemischer Zusammensetzung, sondern auch von einer Hülle umgeben ist, die aus Orgonenergie besteht. Diese Orgonhülle rotiert von West nach Ost, und zwar rascher als der Erdball.“



Was beweisen dürfte, wie recht der Mantriker Peryt Shou mit seinem die Erde umspannenden Sphärengürtel hatte.

Genauso konkret existiert die Erdlohe, denn überall entstrahlt auch dem Boden die Orgonenergie. Und dazwischen, von oben wie von unten her, das Manwellenfeld, in das sich Runer wie Mantriker einschalten - oder anders ausgedrückt - in das Strahlenfeld des Orgon.

Immer eindeutiger erhärteten Reichs Versuche,

„daß es eine überall vorhandene und alles durchdringende kosmische Energie, Newtons Äther, der Gott aller Zeiten und Völker, gibt, die man mittels Orgonempfindung, des Auges, des Thermometers, des Elektroskops, des Geiger-Müller-Apparates sichten und messen kann“.

Strich man beispielsweise mit einem Polystyrene-Stab, ohne zu reiben, ein- oder zweimal über das Kopfhaar, so reagierte bei entsprechender Versuchsanordnung das Elektroskop auf den nunmehr orgongeladenen Stab. Was zwingend das Vorhandensein von Orgonenergie in den Haaren bewies. Nun, der Freiherr von Reichenbach hatte wahrscheinlich von Od gesprochen. Beide Forscher hatten es sicherlich mit einer von der exakten Wissenschaft noch nicht entdeckten Strahlkraft zu tun.

Oder ein anderes Experiment: Mittels Orgonkasten und eines Thermometers wurde eindeutig der Beweis erbracht: Die Erde und ihre atmosphärische Luft enthalten eine Energie,

„die in unseren Apparaten als Wärme meßbar ist“.

Die starke Orgon-Konzentration im Kasten erhöhte meßbar die Temperatur. Diese Wärmequelle jedoch kommt nur bei einer ganz bestimmten Materialanwendung zustande.

Mit seiner dem Leben innewohnenden ‚Entelechie‘ („einer Lebenskraft ..., die das Leben steuert...“) versuchte seinerzeit Driesch „das spezifisch lebendige Funktionieren begreiflich“ zu machen. Der Wiener Biologe Kammerer sprach „von einer spezifischen biologischen Energie,“ einer Energie bezeichnenderweise, die „nichts mit Elektrizität, Magnetismus etc. zu tun hat“. Gleiches gilt von der Orgonenergie. Nebenbei bemerkt, ganz sicher auch von Mesmers animalischem Magnetismus. Magnetismus und Magnetisieren dürften Verlegenheitsbezeichnungen sein. Näher der Sache kommen schon Od und Odisieren, sofern man eine biologische Energieform annimmt, die dem Orgon nahekommt oder Orgon ist.

Reich erkannte, daß mit den üblichen Methoden der Strahlenforschung wenig anzufangen war. Neue Versuchsmethoden mußten entwickelt werden, hatte man doch bei dieser überall existierenden kosmischen Energie eine Kraft zu erforschen, die bekannten Gesetzen nicht gehorcht, mit einem Wort, eine Naturkraft, die eben einer anderen Gesetzmäßigkeit unterliegt.

Vorzugsweise ging es dem forschenden Arzt dank seiner Findungen, die Krebsseuche von einem ganz anderen Standpunkt aus zu bekämpfen. Demzufolge beschloß er, das Orgon zu Heilzwecken einzusetzen. Dabei ging er vor allem von zwei Grundsätzen aus:

„Jeder lebende Organismus ist ein Teil der ihn umgebenden Natur und mit ihr funktionell identisch.“ Zweitens: „Jede Wahrnehmung beruht auf Zusammenklingen einer Funktion innerhalb des Organismus mit einer Funktion in der Außenwelt, also auf organotischem Gleichklang.“

Kurz, es ging ihm darum, dem orgonschwachen Organismus kosmisches Orgon zuzuführen.

Nichts anderes erstrebt der Runenpraktiker mit seinen

Runenstellungen und dem Intonieren der Runennamen. Bewußt schaltet er sich dabei in das Runenkraftfeld ein (oder im Sinn Reichs in das atmosphärische Orgonfeld) und konzentriert sich auf die Aufnahme der Runenströme (oder nach Reich, der Orgonenergie).

Was sagt der Forscherarzt?

„Sie läßt lebende Gewebe auf und bedingt Expansion des plasmatischen Systems.“

Damit ist die Heilwirkung der Runen erhärtet.

Eine wesentliche Rolle bei der organotischen Therapie (nicht minder bei der runischen) kommen den roten Blutkörperchen zu; denn jedes einzelne „ist ein selbständiges in sich abgeschlossenes organotisches Energiebläschen“ (wohlgemerkt, das sagt ein Arzt), das von der Orgonenergie (oder durch Runen- oder sonstige mantrische Praktiken) biologisch aufgeladen wird.

Wichtig ist der Orgongehalt des Blutes. Die roten Körperchen sind „nichts anderes als Orgonbläschen“ Der Mediziner formuliert das so:

„Das rote Blutkörperchen ist ein winziges organotisches System, das ein kleines Quantum Organ innerhalb seines Membran enthält.“

„Die organotische Ladung der Gewebe und Blutzellen bestimmt wahrscheinlich den Grad der Empfänglichkeit für Infektionen, also die ‚Krankheitsdisposition‘.“

Weitere Leitsätze, die für jeden von Bedeutung sind, der der Überzeugung ist, daß ihm heilende Kräfte aus einer unsichtbaren Quelle zuströmen.

„Durch die äußere Zufuhr von Organ wird dem Organismus die Last abgenommen, sein eigenes Organ im Kampf gegen die Krankheit aufzubrauchen.“

„... organschwache Blutkörperchen (nehmen) gierig Organ auf.“

„Die roten Blutkörperchen können durch das atmosphärische Orgon aufgeladen werden.“ („Die Wirkung der Sonnenstrahlung beruht auf demselben Prinzip.“)

Beweis wiederum für die Runenanhänger, den richtigen Weg beschritten zu haben. Und für alle, die mittels Mantra-Exerzitien oder Prana-Übungen (z.B. Aufnahme des Sonnenprana) bestrebt sind, ihre Gesundheit zu stärken. Nicht anders argumentiert der leider schon verstorbene Geistheiler Dr. Kurt Trampler. Er war überzeugt, aus einem geistigen Kraftfeld zu schöpfen. Für die Aufnahme der geistigen Heilstromkraft empfahl er eine Körperhaltung, die der Manrunenstellung entspricht.

Dem streng wissenschaftlich eingestellten Arzt und Psychotherapeuten Reich waren sicherlich diese geistigen Methoden der Aufnahme von Lebenskraft fremd; hätte er sie gekannt, waren sie ihm bestimmt zu vage, zu unwissenschaftlich gewesen. Nur zu begrüßen. Gerade weil der Wissenschaftler den Weg der exakten Forschung ging, konkrete, jederzeit nachprüfbare Ergebnisse erzielte, die im Einklang mit den „okkulten“ Lehren, ist die Existenz einer in uns wirkenden und uns überall umgebenden Lebensenergie um so überzeugender bewiesen.

Um die Orgonenergie für therapeutische Zwecke zu konzentrieren, schuf Reich den Orgon-Akkumulator. Genau wie bei dem wesentlich kleineren Orgonkasten bestand die Außenseite aus organischem Stoff, die innere aus metallischem. Keinesfalls aber durfte Aluminium verwendet werden, „da es toxisch-lebensfeindliche Wirkung“ hat. Aufgrund der früheren Erfahrungen wußte man, daß Orgon angezogen und festgehalten wird von organischen Stoffen aller Art, metallische hingegen stoßen das Orgon, das sie anziehen, rasch wieder ab. Die Formel lautet:

„Organische Stoffe saugen Energie auf. Metallische Stoffe strahlen sie ab. Bremsung der kinetischen Energie an jedem metallischen Hindernis, ergibt örtliche Temperaturerhöhung gegenüber der Umgebung.“

Infolge des einfachen Vorganges der Energie-Aufnahme aus der Atmosphäre dank der organischen Hülle des Kastens und der Weitergabe an das Metall innen, akkumuliert sich die Orgonenergie im Innenraum und bildet ein Energiefeld; die Reaktion dieses Feldes jedoch -betont Reich ausdrücklich - „ist orgonotischer und nicht magnetischer Natur.“

Demzufolge „ist auch das Energiefeld des Erdballs nicht magnetischer sondern orgonotischer Natur und steht in einer bestimmten Beziehung zum magnetischen Nord- und Südpol der Erde“. Daraus folgernd, nimmt Reich an, dürfte sich der Magnetismus „als eine besonders geartete Funktion der kosmischen Orgonenergie erweisen“.

Wie es sich in der therapeutischen Praxis zeigte, ist die Orgonenergie innerhalb des Orgonakkumulators „etwa drei- bis fünfmal höher als in freier Atmosphäre“, entsprechend der Tageszeit und den Witterungsverhältnissen.

Je nach der gerade herrschenden Strahlungssituation muß der Patient eine halbe Stunde und auch länger darin verweilen. Das akkumulierte Orgon durchdringt den nackten Körper. Jeder Zelle, jedem Organ wird Energie zugeführt. Zu beachten ist dabei die Atmung. Das in der Atemluft befindliche Orgon gelangt direkt in Lunge und Blutbahn. „Normaler Energieausgleich im Organismus durch Orgon“ war nach Reichs Vorstellung wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit.

Tatsächlich trug die Orgonbestrahlung viel zur körperlichen Gesundung bei. Sie zerstörte hartnäckige Tumore und heilte sogar von Ärzten aufgegebenen Krebskranken.

Natürlich ist Orgonbestrahlung nicht ein überall anwendbares Allheilmittel, dem man sich ohne eigenes Zutun hingibt.

Ausdrücklich betont der Psychotherapeut die Notwendigkeit eines entkrampfenden, in jeder Hinsicht ausgeglichenen Seelenzustandes und einer ebensolchen Gedankenhaltung. Nur so führt Orgonbehandlung zum Ziel.

Auch damit befindet sich Reich wieder im Einklang mit den geistigen Heilweisen. Was auch von unseren Übungen gilt. Hier wie dort: Ohne den harmonischen Dreiklang von Geist, Seele und Körper geht es nun einmal nicht.

Immer neue Versuchsmöglichkeiten ersann Wilhelm Reichs genialer Geist. So wies er nach, daß bei entsprechender Versuchsanordnung Glühlampen bei Annäherung der Hand infolge der dieser entströmenden Orgonenergie aufleuchten.

Damit dürfte bewiesen sein, daß bei meinen Experimenten mit Glühlampen und Neonröhren nicht statische Elektrizität das Leuchtphänomen bewirkte, sondern eine vom Körper ausgehende Energie, die durch Runen verstärkt werden konnte. {Siehe Abschnitt: „Versuche mit ausgebrannten Glühlampen“, Seite 175\*.)

Da ferner Orgon die Gravitation zu beeinflussen scheint, ist damit wahrscheinlich die langgesuchte Kraft gefunden, die der Schwere bei unseren Hebeversuchen entgegenwirkt. (Siehe Abschnitt: „Hebeversuche“, Seite 177\*\*.)

Wie in der Dezembernummer von ESOTERA Jhrg. 1974, zu lesen, erfand Reich einen mit Orgon getriebenen Motor, den er 1947 in den USA mit Erfolg vorführte.

---

\*) Mehr darüber in MAGISCHE PRAXIS: „Ausgebrannte Glühlampen leuchten auf.“ Seite 211 ff.

\*\*) Ausführlich in MAGISCHE PRAXIS; „Die Kraft aus Atlantis?“ Seite 115 ff.

Und noch Unglaublicheres berichtete genannte Zeitschrift, Vermöge einer im Grunde ganz einfachen Vorrichtung demonstrierte Reich „die Bildung und Entladung von Regenwolken“.

Sein cloud-buster bestand aus 10 Rohren von ca. 8 Meter Länge. In diesen Rohren baut sich „gegenüber der Umgebung ein hohes Orgonpotential auf. Dadurch wurde ein stark unterschiedliches Orgonpotential erreicht, denn die Orgonspannung in den Rohren war stärker als die der Atmosphäre. „Das technische Experiment erhärtete die theoretische Annahme: Wolken zerstreuen sich, wenn die Rohre des cloud-busters auf ihr Zentrum gerichtet sind, sie wachsen, wenn die Rohre auf die nächste Umgebung in den wolkenfreien Himmel gerichtet werden.“

So wirkt man denn auf das Wettergeschehen ein, da ja „das große Orgonpotential (in den Rohren) dem kleineren (das der Atmosphäre) die Energie bis zu einem bestimmten Sättigungsgrad entzieht“.

Man schüttle bitte nicht den Kopf. Junge Wissenschaftler nehmen die Sache sehr ernst. Bernd Senf berichtet in EMOTION, Wilhelm-Reich-Zeitschrift, 1981/3, was Reich seinerzeit alles gelungen ist. Wir hören von „gezielter Auflösung und Erzeugung von Regen“, von künstlicher Auflösung von Nebel“ und „Unterbrechung von Dürreperioden“, ja sogar „von Erzeugung von Regen und Vegetation in der Wüste von Arizona“ und von der „Wiederherstellung zerstörter natürlicher Selbstregulierung“.

Nun, von Wettermachern hat man ja schon mancherlei vernommen. Sie bedienen sich freilich keines Wolkenbrechers und finden begreiflicherweise wenig Glauben. Doch, wird man fragen, was hat das mit Runen zu tun?

Natürlich sei nicht behauptet, wir können durch Runenmagie den cloud-buster ersetzen. Ein anderes Geschlecht jedoch

scheint in der Tat diese Fähigkeit besessen zu haben, wie Gesänge der EDDA raunen; denn wie anders wohl sollen sie verstanden werden? So die 9. Strophe des „Zauberliedes“:

„... den Wind beschwör' ich auf wogender Flut  
und singe in Schlummer die See ...“

Dann im Sigrdrifumal:

„Lern! Brandungsrunden, wenn du bergen willst,  
die Segelrosse auf See,

...

mag schäumen die Brandung, schwarz dräuen die Wogen,  
du kommst gesund von der See ...“

Ebenso im Rigsmal:

„Konr, der junge, kannte Runen,

...

zumal vermochte er...

... die See zu stillen ...“

Kunde aus fernen Tagen, was einstmals der Mensch im Einklang mit den Naturmächten vermochte. Ohne Apparate, ohne Maschinen, allein mit der Macht des Wortes, mit der Kraft der Zeichen. - „... den Rudern brenne die Runen ein, schneid' sie in Steven und Steuer ...“ (Sigrdrifumal).

Unvorstellbar für uns Heutige, der Natursicht, dem Magischen entwachsen. Immerhin, ein Weniges davon schlummert noch in uns und wartet der Erweckung. Oft ist es mir gelungen, mit kabbalistischen und Runennamen, ohne Medien schwere Tische zu bewegen.\* Das mantrisch gesprochene „Wort“ bewirkte es.

---

\*) Ausführlich darüber in: MAGISCHE PRAXIS: „Die magisch belebten Tische“, Seite 129 ff.



Die erzeugten Lautschwingungen, zweifellos Energieträger und Energievermittler, verbinden sich - wie anzunehmen - mit den Schwingungen der universellen Energie zu einem gemeinsamen Kraftfeld, das die Materie - den Tisch - aus der Starre löst.

Noch zu einer anderen, näherliegenden Frage: Sind Orgonenergie und Pyramidenkraft ein- und desselben Ursprungs? Werden beide Energiespeicher - Orgonakkumulator und Pyramide, mit der ebenfalls erfolgreich gearbeitet werden kann - von der gleichen bio-energetischen Kraft gespeist? Was wohl sehr wahrscheinlich ist. Entscheiden kann hier nur die Praxis. Ein Wink daher für Runenforscher, die über genügend Zeit, Platz, Fertigkeit und Mittel verfügen.

Man baue einen Orgonakkumulator\*\*, eine Pyramide nach herkömmlichem Verfahren und eine verfertige man aus Material im Sinne Reichs. Ein Akkumulator also in Pyramidenform. Alle drei so groß, um darin jede Runen- und sonstige Körperhaltung einnehmen zu können.

In diesen Energiespeichern praktiziere man nun Runen und Mantras. Nicht ausgeschlossen, daß die Pyramide mit ihrer als Antenne wirkende Spitze mehr Energie ansaugt als die Kastenform. Doch gehe man behutsam vor, noch kennen wir nicht in vollem Ausmaß die Auswirkung der einfließenden und sich im Innern verstärkenden Kraft. Die Praxis wird es jedenfalls erweisen, inwieweit Orgon und Pyramidenkraft (im Grunde wohl das gleiche Agens) dem Üben bei richtigem Verhalten zum Wohle gereichen.

---

\*\*\*) Anleitung in EMOTION, Wilhelm-Reich-Zeitschrift, 1981/2

Vielleicht dann noch die letzte Frage, die sich stellt: Ist die kosmische Bioenergie nur Modifikation eines noch weitaus umfassenderen Kraftfeldes, eines mentalen, aus überweltlichen Dimensionen? Wie Mantriker vermuten.

Zurück zu Wilhelm Reich. Hat seine epochemachenden Entdeckungen die wissenschaftliche Welt mit dem Nobelpreis gekrönt? - Sie nahm kaum Notiz oder sie bekämpfte ihn. Das Allerschlimmste:

Wegen „betrügerischer Reklame“ für seinen angeblich heilkräftigen Orgonakkumulator wurde ihm - laut einer Mitteilung seines Mitarbeiters Ola Raknes - am 19. März 1954 gerichtlich Verkauf, Verleih und Transport des Akkumulators verboten. Schließlich machte man ihm den Prozeß und verurteilte ihn zu zwei Jahren Gefängnis. Die Haft dauerte nur vom 12. März bis 3. November 1957, dann war Reich tot, gestorben unter Umständen die im Dunkeln blieben. Kraft Gerichtsurteil setzte eine wahre Hexenjagd ein, wie man sie nur aus der Nazizeit kannte. Sämtliche Orgonapparate, soweit greifbar, wurden vernichtet, Reichs Bücher und Aufzeichnungen tonnenweise verbrannt. Geschehen in den USA.

Warum wohl? Der unvoreingenommene Wissenschaftler Wilhelm Reich hatte an Fundamente gerührt, hatte herrschende Anschauungen über Biologie, Physik, Psychologie, Medizin und bezüglich der Moral infrage gestellt, hatte zudem noch im Experiment schlüssig bewiesen, wie Umweltverschmutzung, Luftverpestung das Orgon der Atmosphäre verseucht, und, gravierender noch, wie Radioaktivität es in seiner lebenerhaltenden Funktion weltweit zu vernichten droht. - Wenn das nicht Gründe sind?!

Reich ist zwar tot, nicht sein Lebenswerk. Aufgeschlossene, unvoreingenommene Forscher setzen es fort.

Jedenfalls scheint alles darauf hinzuweisen, sie alle arbeiten mit der gleichen Energie, seien es die Anhänger Wilhelm Reichs oder, die Pyramidenpraktiker, seien es die Befürworter von Lakhovskys Universion, von Hutters Helioda, Teltschers Feinkraftflüsse oder der Runenströme.

Orgon, Pyramidenkraft, Prana- oder Ätherströme oder welche Kräfte immer, letzten Endes wohl derselben allgegenwärtigen Bio-Energie entstammend, in deren universelles Kraftfeld mit seinen vielverzweigten Richtungsströmen wir uns alle einschalten.

Fest steht erfreulicherweise: Weder die wissenschaftlichen Vertreter der orgonotischen Arbeitsweisen noch die Praktiker der sogenannten okkultistischen Richtungen sind Opfer nebuloser Phantasmagorien, schöpfen sie doch allesamt aus dem Quell einer durchaus konkret vorhandenen NATURKRAFT!

# Vorwort

In vorliegendem Werk habe ich vor allem die praktische Seite der Runenübungen behandelt, die von Jedermann nachgemacht werden können und die keinerlei Vorkenntnisse erfordern, worauf ich noch ausdrücklich hinweisen möchte.

Ein Übungsbuch soll diese Schrift sein, das befähigt, die in den Runen wirkenden Kräfte in den Dienst körperlicher Gesundung und seelisch-geistigen Erwachens zu stellen. Es wurde geschrieben für alle, die den fördernden, erfolbringenden Einfluß dieser uralten Heilszeichen erproben wollen.

Was von allen Erfolgsschulen angestrebt wird, lehren die Runen in einer Vollkommenheit, die ihresgleichen sucht. Durch ein sorgsam ausgearbeitetes System leicht nachahmbarer Übungen läßt dieses Buch den Wunsch nach einem harmonischen, befriedigenden Leben Wirklichkeit werden!

Es soll gleichzeitig auch eine Stütze gegen die Widerwärtigkeiten des Alltags sein. Eine Hilfe gegen die Spannungen und Verkrampfungen, welche die heutige rekordsüchtige Zeit für uns alle mit sich bringt.

Es ist das Ziel dieses Werkes aus Personen „Persönlichkeiten“ zu formen, die in jeder Lebenslage das Richtige tun und so ihr Schicksal mitbestimmen.

Ich wünsche allen meinen Lesern, daß sie dieses Ziel erreichen!

*Durch Runenkraft  
ein neuer Mensch,  
durch Runenmacht  
zu neuem Leben!*

Berlin im August 1957

Karl Spiesberger

# **EINFÜHRUNG**

## *Einleitung*

Der einfachste Weg, das Kraftfeld Mensch zu aktivieren, aufzuladen, zu stärken, zu einem machtvollen Empfänger und Sender zu gestalten, ist trotz mancherlei Versuche noch viel zu wenig begangen, woran sicherlich die von den Runenforschern der vergangenen Dezenien kraß vertretene völkisch-arische Tendenz mit schuldtragend ist.

Noch heute sind viele außerstande, das Runenweistum ohne tendenziösen Beigeschmack zu beurteilen. Weiterhin bleiben die Runen für die einen privilegierte Heilszeichen des „nordischen Menschen“, den anderen sind sie teuflische Charaktere, die das entmenschte Tun der Hitlerära magisch unterstützten. Grund genug, das Runenwissen weiter totzuschweigen.

Wann endlich wird im grenzwissenschaftlichen Lager die Anschauung Gemeingut werden, *in den Runen den Schlüssel zu Kraftbereichen zu erblicken*, deren Erschließung nicht länger verzögert werden darf?

Nicht minder wichtig (wenn nicht wichtiger gar!) als andere Zweige der Grenzgebiete ist das Wissen um die durch die Runen wirkenden Kräfte; denn kaum eine Praktik der parapsychischen Forschung gestattet ein so umfassendes Gestalten im Bereiche des Yoga, der Magie, der Mystik und der Mantik.

Und was die Runen besonders wertvoll macht: *jede Rune kann körperlich zum Ausdruck gebracht werden!*

So gesehen ist der Runenmagier sogar dem Kabbalisten überlegen. Hebräische Buchstaben - (wie magisch wirksam sie in ihren Kombinationen immerhin sein mögen, was nicht bestritten werden soll, weil selbst erprobt) - vermag nicht einmal ein Baalschem, ein „Herr des Namens“, körperlich zu stellen; zumindest nicht auf die uns bekannte Weise. Runen können

von jedem, einzeln und von ganzen Gruppen dargestellt werden als lebendige Symbole. Der Körper als Spiegelbild kosmischer Urformen!

Bei wenigen erst hat diese Tatsache Beachtung gefunden.

Zu lange verschüttet war die Magie der Edda, in der den Runen nicht weniger an Wunderkraft zugesprochen wird als den Gottesnamen der Kabbalah oder den Amuletten und Zaubersprüchen der Ägypter, Chaldäer und anderer magischer Völkerschaften.

Mag sein, daß im Geheimen ein Rest nordischer Magie bis in unsere nüchternen Tage gedungen ist, überliefert von Bauhütten, Orden und Logen; Runensymbolik an Kirchen und Häusern, in Stuck und Stein, als Schnitzerei und Fachwerk, spricht dafür.

Weiteren Kreisen aber wurde das Geheimnis der Runen erst kund anfangs unseres Jahrhunderts durch den Wiener Forscher, Guido von List.

In höherer Schau, ausgelöst durch monatelanges Stillesein in völligem Dunkel als Folge achtfacher Operation am Schichtstar, offenbarten sich ihm, der viele Jahre dem Studium der Runen gelebt hatte, tiefe Zusammenhänge. List schildert diesen Zustand, in dem ihm die Gesetze der „Kala“ und anderes Wesentliche aufgingen, wie folgt:

„Es ist mir heute selbst ganz unerfindlich, wie ich damals in der Nacht der Binde hellsehend war, mit welcher Kraft mein Erinnerungsvermögen arbeitete, so daß mir jede Stelle der Heldenepen, namentlich aber jeder Vers der Edda lückenlos im Gedächtnis zu Gebote stand, viel sicherer als heute, da ich eben heute an das zeitraubende und langwierige Nachschlagen und Suchen in den verschiedenen Büchern wieder angewiesen bin, weil ich jenes seltene Erinnerungsvermögen mit der Wiedererlangung meiner Sehkraft eingebüßt habe ...“



Mit Guido v. List war der Bann gebrochen und in immer mehr Köpfen gewannen seine Ideen an Bedeutung.

Die Runen waren wieder zu einem metaphysischen Faktor geworden.

Kurtzahn baute die althergebrachte Methode des Loswerfens wieder aus und verband sie mit der Kartomantie.

Rudolf John Gorsleben wies mit Nachdruck auf die in den Runen schlummernden Kräfte hin und Bernhard Friedrich Marby, Siegfried Alfred Kummer und Peryt Shou lehrten deren Weckung und praktische Anwendung.

Allein schon während der unseligen Nazizeit - in der ja alles Okkulte, gleichgültig von woher es kam, unerbittlich verfolgt wurde (obwohl mancher der Nazigrößen sich selbst nur zu gern der Magie ergeben hätte) - gerieten die Runen in Mißkredit und so ist es auch in den ersten Jahren der Nachkriegszeit geblieben, in mancher Hinsicht, leider heute noch.

In letzter Zeit war es Roland Dionys Jossé, der das alte Runenweistum wieder aufgriff, sich aber mehr der runo-kabbalistischen Seite zuwandte.\*)

Ich persönlich, der nie im entferntesten daran gedacht hätte, nur eine Zeile über Runen zu schreiben, da von Haus aus in den Reihen der Runengegner, -wurde durch eigenartige Umstände veranlaßt, dem Runengeheimnis nachzuspüren. Bücher wurden mir in die Hände gespielt, Menschen in den Weg geführt, inneres Drängen erfaßte mich, und gleich einem mahnenden Symbol grüßen mich tagtäglich, wenn ich am Schreibtisch sitzend hinausblicke, am Fries des Hauses gegenüber eine Reihe von Manrunen.

Intuition und Erfahrung haben mich gelehrt, was bisher nur andeutungsweise gegeben worden ist.

Wohl jedem raunen die Runen Mysterien zu, dem es gelingt,

einzuschwingen in ihr transzendentes Feld.

Aber sie verlangen den ganzen Menschen. Körper, Seele, Geist müssen gestimmt werden gleich kostbaren Instrumenten, ehe der Runen Sang zielweisend in uns ertönt.

---

\*) Roland Dionys Jossé: Runo-astrologische Kabbalistik.

## ***Bedeutung der Runen***

Runen sind symbolhafter Ausdruck von „*Begriffen*“, „*Ideen*“, „*archetypischen Mächten*“, von „*Bildekräften*“, die im Universum schaffen.

Sie bergen den „*Ur-Sinn*“, der allem zugrundeliegt, was ins Da-Sein drängt.

Sie verbinden mit dem „*Reiche der Ursachen*“, dem Quellgrund jeglicher Erscheinung.

Sie wirken jenseits des Gewirkten, jenseits der Wirklichkeit; denn was wir Wirklichkeit nennen, ist in Wahrheit *Gewirktheit*, gewirktes einer Raum und Zeit gebietenden höheren *Wirklichkeit*, eines in der Transzendenz Wirkenden.

Runen versinnbildlichen auch Buchstaben, *Laute*.

Buchstaben, Laute wiederum sind Schlüssel zu Kraftspeichern, Ätherströmen, wie Yogakundige und Mystiker lehren.

Demzufolge ist jede Rune Mittler, Kontaktstelle, Transformator.

Ihre Linienführung zeigt, welche Antennenform wir zu bilden haben, um in das Wirkfeld der gewählten Lautkraft einzuschwingen.

Runen schalten uns ein in noch unerforschte Strahlen- und Wellenbereiche, sind, wie ich anderenorts ausgeführt, *Schalthebel zu kosmischen Kraftspeichern*.

Den Schaltungsvorgang vollziehen wir mit unserem Körper, indem wir den Runenzeichen gemäße Haltungen einnehmen, Runenlaute, Runenmantras singen, summen, sprechen oder denken.





Runenpraxis - umfassend Asana, Mantram, Meditation, Kontemplation, Ritual - bringt uns den Urgewalten näher,






verbindet uns mit den werdeträchtigen Mächten der Transzendenz.






\*




Unerlässlich ist es für unsere Arbeit, die Bedeutung der in Betracht kommenden achtzehn Runen des Futhork zu kennen, die wir hier tabellarisch in Stichworten geben.

## ***Runen-Tabelle***


<b>Name</b>	<b>Symbol</b>	<b>Buchstabe</b>	<b>Bedeutung</b>
FA		F	Urtfeuer-Rune Wechsel, Neugestaltung Notbann-Rune Sende-Rune Das zeugende Prinzip Urgeist
UR		U	Urewigkeit Das Beständige Arzt-Rune Glücksrunen Rune der erdmagnetischen Ströme Urseele
THORN		Th D	Tat-Rune Tatwille Werdekraft Zielsetzung Rune der od-magnetischen Übertragung
OS		O	Geistiges Heil Rune des Atems und der od-magnetischen Strahlkraft
OTHIL		O	Entstehung Die Macht des Wortes Das empfangende Prinzip

Name	Symbol	Buchstabe	Bedeutung
RIT		R	Die Urgesetz-Rune Recht, Gerechtigkeit Rat und Rettung Rune der Rhythmik und des Tanzes
KA		K	Fortpflanzung Zeugung Kraft Kunst Können
HAGAL		H	Das All-Umhegende Geistige Führung Das Hegende, Schützende, Bewahrende Harmonie
NOT		N	Das Unabwendbare Karma Schicksalszwang
IS		I	Ich-Rune Das Bewußtsein der eigenen Geistesmacht Wille Aktivität Persönliche Macht Bannkraft Rune der Selbst- und Fremdbeherrschung

Name	Symbol	Buchstabe	Bedeutung
AR		A	Sonnen-Rune Weisheit Schönheit Tugend Ruhm Heil und Heilung Spukschutzrune Führungsrune
SIG		S	Sonnenkraft Sieg Erfolg Wissen Erkenntnis Verwirklichungskraft
TYR		T	Macht Erfolg Weistum Zeugung Erweckung Wiedergeburt im Geiste
BAR		B	Werden Geburt Geborgensein Gesang
LAF		L	Urgesetz Leben Lebenserfahrung Liebe Urwasser Die Wasser- u. Meeresrune

Name	Symbol	Buchstabe	Bedeutung
MAN		M	Die Mannes-Rune Mehrunge Fülle Gesundunge Magie Geist Gottmensch Das männliche Prinzip im Kosmos Tagbewußtsein
YR		Y	Die Weib-Rune Trieb, Gier, Leidenschaft Die Triebgierrune Materie Irrtum, Verwirrung Tod, Vernichtung Das negative Weibprinzip im Kosmos Nachtbewußtsein
EH		E	Ehe Dauernde Liebe Gesetz Gerechtigkeit Hoffnung Dauer Die Treu-Rune Rune der Dual - (Zwillings) Seelen



Name	Symbol	Buchstabe	Bedeutung
GIBOR		G	Gottesrune Gott-Alles Kosmisches Bewußtsein Vermählung der Kräfte Das Zeugende und das Empfangende Sakrale Ehe Geber, Gabe Erfüllung

## ***Runenströme - Radiation - Universion***

Ziel der Runengymnastik ist die Aufnahme runischer Feinkraftflüsse.

Von „lebendigen *Runenströmen* des Himmels“ spricht Gorsleben, der in den Runen „Kraftelemente, Kraftfiguren kosmischer Strömungen“ sieht, deren Wirkung jeder an sich erfahren kann, sofern er nur die Runenzeichen körperlich zu stellen weiß.

Marby unterscheidet *Höhen- und Tiefenstrahlung*, die Strahlen des Himmels und die der Erde.

Kummer und andere schließen sich den Ansichten Gorslebens und Marbys an.

Für Ing. Dr. Teltscher sind die Runenzeichen Richtungsweiser der im Raume pulsierenden *Feinkraftflüsse*.

Die Senkrechte aller Runen weisen auf den senkrechten Feinkraftfluß: |

Zwei sich kreuzende Kraftflüsse finden ihren Ausdruck in den Formen der Eh- und Not-Rune: ✕ ✕

Die Hagal-Rune symbolisiert die Vereinigung dreier Grund-Feinkraftflüsse: \*

Außerdem gibt es gemäß der Theorie von Dr. Teltscher noch eine Vielzahl von Nebenströmen, ersichtlich bei jenen Runen, die außer dem Hauptstrich noch Nebenlinien aufweisen, etwa bei: | ʀ ʁ ʔ ʁ

Eine weitere komplizierte Verbindung von Hauptkraftflüssen und Nebenkraftflüssen, auf die Teltscher meines Wissens leider nicht eingeht, scheinen bei jenen Runenströmen zu bestehen, wie sie ʀ ʁ ʔ

und andere auszudrücken versuchen.

Von ganz anderen Gesichtspunkten ausgehend, glaubt Ing. Straniak auf Grund zahlreicher Pendelversuche eine neue Kraft entdeckt zu haben - er nennt sie die „Achte Großkraft der Natur“, welche die Materie durchdringt. Nach Straniak strahlt die Materie nicht aus, sondern sie wird von *außen* her *durchstrahlt* und zwar laut Pendelergebnissen aus sechs an sich möglichen Richtungen: Osten - Westen; Westen - Osten; Süden - Norden; Norden - Süden; Höhe - Tiefe; Tiefe - Höhe. Die Beschaffenheit des Stoffes entscheidet, aus wievielen Richtungen er durchstrahlt wird.

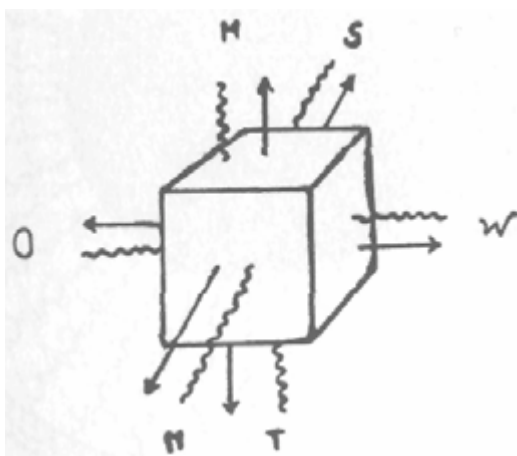


Abb. 1. Sechsfach durchstrahlter Körper

Ob die Entdeckung Straniaks den Tatsachen entspricht, und wenn, ob seine „Achte Großkraft“ mit den Feinkraftflüssen der Runen irgendwie identisch ist, bleibt zu erforschen.

Peryt Shou, die im „Worte“ schlummernde Logoskraft zeit seines Lebens erforschend, suchend in den esoterischen Lehren aller Kulturkreise, hat auch manche Rune, genannt und

ungenannt, in sein vorbildliches System der Mantramistik eingebaut. Er spricht von dem die Erde umgebenden *siebenfachen Sphäringürtel*, dessen Emanationen, von oben kommend, mit den Strahlungen von unten her, der „*Erd-Lohe*“, das *Man-Wellenfeld* der Erde bilden:

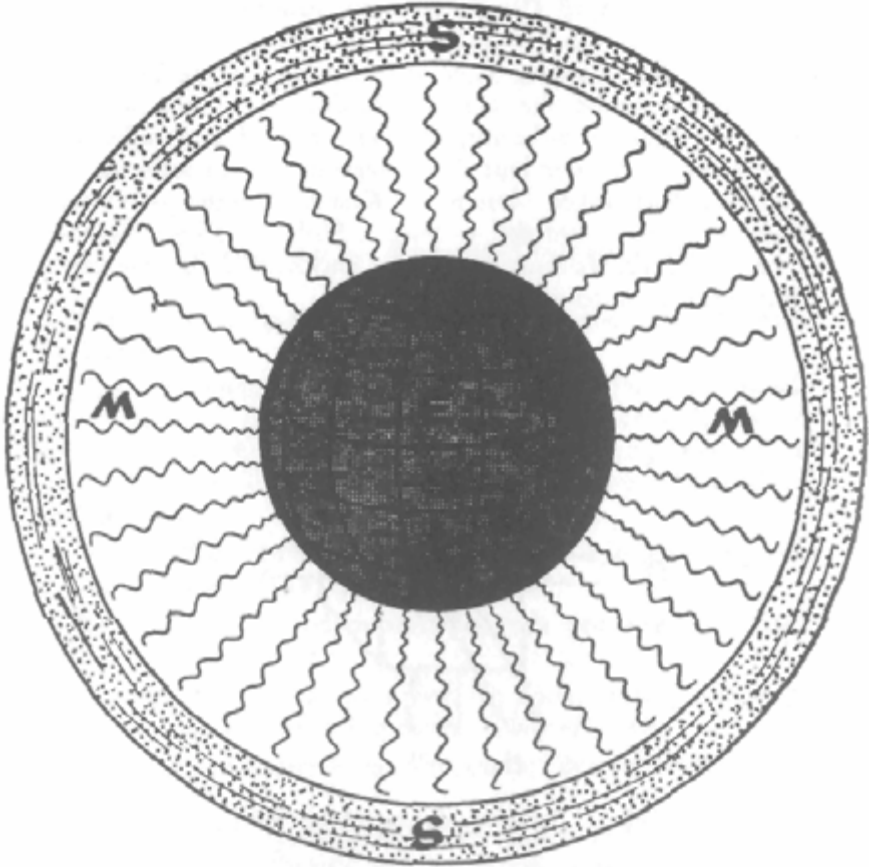
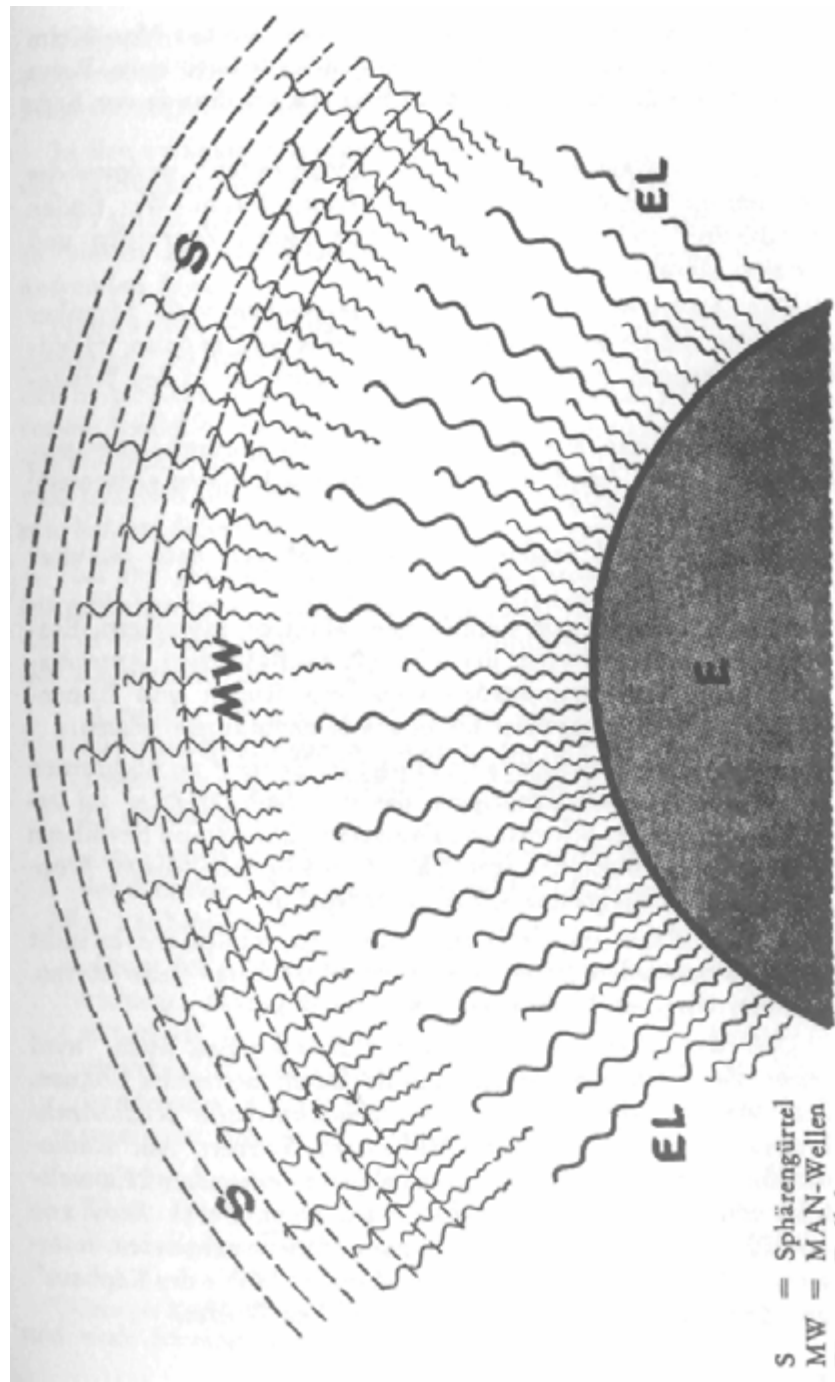


Abb. 2. Das Manwellenfeld der Erde (nach Peryt Shou)

S = Sphäringürtel

M = MAN-Wellen

E = Erde



S = Sphärengürtel  
 MW = MAN-Wellen  
 EL = Erdlohe  
 E = Erde

Abb. 3. Die atmosphärischen Urstrahlen (nach Peryt Shou)

Hier, im Bereich der Man-Kräfte haben wir das Man-Heim der Edda zu suchen, und in dem Sphärengürtel sieht Peryt Shou das Reich der Mütter Heimdalls, die am Rande der Erde wohnen.

Der Aufnahme der „M-„ oder „Manwellen“ widmet der Forscher in seinen Schriften einen breiten Raum. Wir finden mancherlei Berührungspunkte zwischen seinen Exerzitien und unserer Manrunen-Übung.

Von *Ätherströmen* glauben sich desgleichen viele Mystiker umgeben, die sie kraft Buchstabendenkens und gewisser Handgesten ansaugen. Eine Parallele dafür haben wir in den Runengriffen.

Daß wir nicht nur Kräfte aufnehmen, sondern auch aussenden können, wird von allen Okkultisten übereinstimmend bestätigt.

Empfänger und Sender, das ist der Mensch nach okkultur Anschauung.

Da das aber nur von Okkultisten, Magiern, Mystikern, Esoterikern behauptet wird, der schulwissenschaftlichen Approbation jedoch entbehrt, werden viele, mit Runen und Runenübungen begreiflicherweise kaum etwas anzufangen wissen.

Gerade um die Menschen ist es schade. Es fehlt an nüchternen Denkern, an Beweishungrigen, die nur Selbsterlebtes zu erschüttern vermag. Schwärmer, Fantasten, Charlatane bevölkern übergenug das okkulte Lager. Für sie zu schreiben, diesen Wege zu weisen, ist vergebene Mühe, ist gefährlich.

Ehe wir daher mit der Praxis beginnen, wollen wir es nicht bei dem bewenden lassen, was wir von okkultur Seite hörten. Erteilen wir dem Nichtokkultisten das Wort!

Daß wir in einem Ozean von Schwingungen leben, wird selbst der verbissendste Rationalist kaum bestreiten können. Aus Weltallstiefen erreichen uns geheimnisvolle Radiostrahlungen von sichtbaren und unsichtbaren Sternen. Auf

Radiostrahlungskarten schafft der Astrophysiker ein neues Himmelsbild. Mutet es da noch so seltsam an, wenn Peryt Shou von „dunklen Strahlen“, aus bestimmten Himmelsgegenden stammend, zu sprechen wagte, von der „dunkeln Höhle des Kepheus“ und dem „chaotischen Herde“ des Südlichen Wolfes?

Vergessen wir ferner nicht, ein Arzt und ein Physiker sind es gewesen, Mesmer und Reichenbach, die das Strahlungsvermögen des menschlichen Körpers empirisch bewiesen.

In den zwanziger Jahren unseres Jahrhunderts war es wieder ein Nichtokkultist, ein bei uns wenig bekannter Forscher, Georges Lakhovsky\*) in Paris, dessen Hypothesen sich in vielem auf die Runenmagie und andere okkulte Zweige anwenden lassen.

Namen von Wissenschaftlern, die sich für Lakhovskys Entdeckungen interessierten - wie Professor Gosset, Chirurg an der Salpêtrière, Professor Besredka vom Institut Pasteur, Professor Sordello Attilj, Direktor der radiologischen Abteilung am Hospital San Spirito in Sassia zu Rom, Professor d'Arsonval, Mitglied des Institut Francais - bürden, daß wir es hier mit keinem Schwarmgeist oder Charlatan zu tun haben.

Voll und ganz bestätigt Lakhovskys Theorie die Ansicht vom menschlichen Sender und Empfänger, wie wir sie darlegten, mit der Erweiterung sogar, daß er genannte Eigenschaften bereits der *Zelle* zuschreibt, die als

„Grundbaustein aller Lebewesen nichts anderes ist als ein *elektromagnetischer Resonator*, der die Fähigkeit besitzt, *Schwingungen* von *sehr hoher Frequenz* auszusenden und zu empfangen.“

---

\*) Georges Lakhovsky: Das Geheimnis des Lebens - Kosmische Wellen und vitale Schwingungen

„Jede lebende Zelle verdankt ihr Leben ihrem *Kern*, der der Sitz von Schwingungen ist und *Radiationen aussendet*.“

Was Lakhovsky wie folgt begründet:

„Eine Zelle besteht wesentlich aus einem Kern oder Zentralnetz, das in das Protoplasma eingetaucht ist, welches seinerseits von einer undurchdringlichen, beweglichen Hülle umgeben ist. Die Untersuchung des Kerns zeigt das Vorhandensein kleiner ineinander verwickelter Fäden, die regelrecht elektrische Stromkreise bilden.“

„Nachstehende Abbildung zeigt einen Ausschnitt dieser Fäden. Das innere dieses Organs wird aus organischen oder mineralischen Stoffen, die elektrisch leitend sind, gebildet; von außen ist es von einer röhrenförmigen Hülle umgeben, die aus einer isolierenden Materie - auf der Basis von Cholestrin, Plastin und anderen dielektrischen Substanzen - besteht.



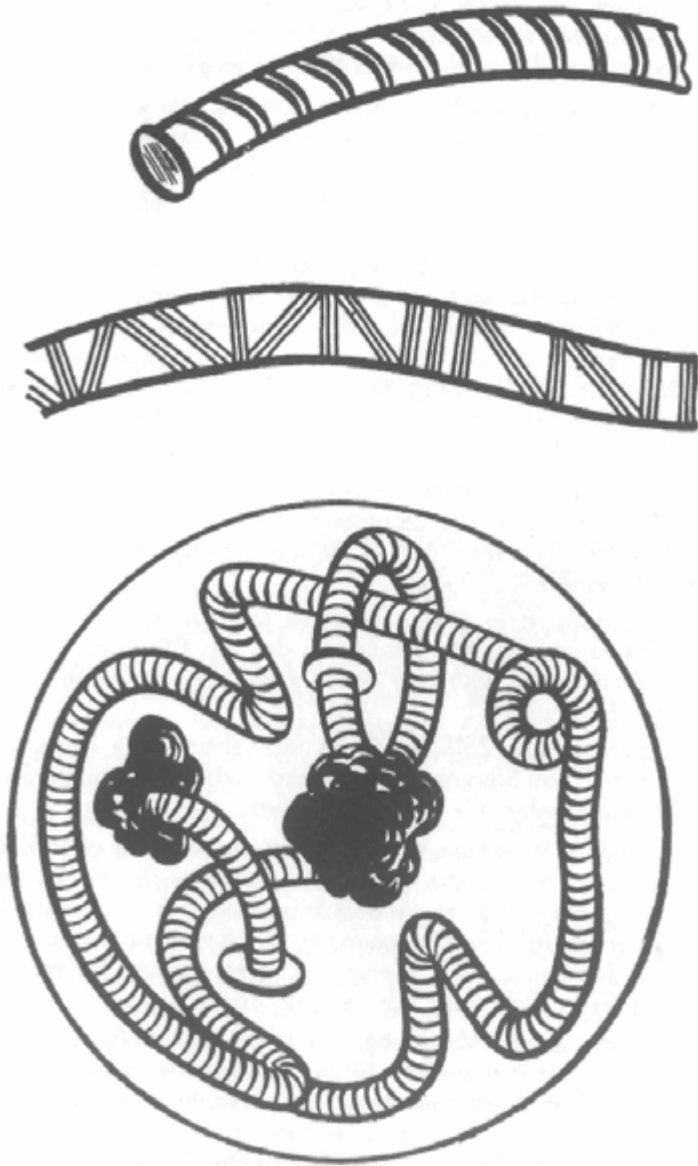


Abb. 4. Fäden eines Zellkerns (nach Balbiani)

Wie also diese Organe die Gestalt leitender Fäden zur Schau tragen, so bilden sie in Wirklichkeit einen mit Selbstinduktanz und Kapazität ausgestatteten elektrischen Stromkreis, der einem Schwingungskreis vollkommen gleichgesetzt werden kann.“

Woraus sich ergibt, schlußfolgert Lakhovsky weiter, daß jeder Organismus, Pflanze, Tier, Mensch, einem System von Stromkreisen vergleichbar ist,

„die mit sehr hoher Frequenz schwingen; denn er ist aus Zellen aufgebaut, welche ihrerseits elementare Schwingungskreise darstellen.“

Diese Schwingungskreise stehen in enger Wechselbeziehung zu bestimmten Radiationen, die von außen in sie eindringen und speisen.

*Radiation* ist für Lakhovsky eine Erschütterung des Äthers, die sich mit großer Geschwindigkeit im Raume fortpflanzt. Bekannte Radiationen sind Strahlen und Wellen die elektrische, chemische, thermo und Lichtphänomene zur Folge haben; Röntgen-, Radio-, Gammastrahlen fallen darunter.

„Diese verschiedenen Radiationen unterscheiden sich voneinander durch die Frequenz, d. h. durch die Zahl der Schwingung pro Sekunde.“

Je höher die Frequenz, die Schwingung, umso kürzer die Wellenlänge, die wie erwähnt, „die Fortpflanzung der Erschütterung des Äthers“ sind.

Nicht die mehr oder minder erforschten Radiationen sind es, die Lakhovsky zu seinen Arbeiten anregten; ungekannte Ströme, entsprungen dem nie endenden Ozean der Raumestiefen, veranlaßten ihn zu seinen kühnen Schlüssen. Anknüpfend an die Astrophysik, welche „die Existenz eines Netzes kosmischer Wellen, die alle Richtungen des Raumes und sogar die Räume zwischen den Gestirnen durchfluten, positiv festgestellt hat“,

nennt er diese Erscheinung *Universion*, Substrat aller nur erdenklichen kosmischen Wellen. Radiationen aller Frequenzen durchfurchen die Atmosphäre, erforschte und längst noch nicht entdeckte.

So gesehen dürfte es zu den Feinkraftflüssen der Runen wohl nur mehr ein Schritt sein!

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Feststellung von Astrophysikern, wie Lakhovsky aufzeigt,

„daß die kosmischen Wellen keine bevorzugte Richtung haben, sondern aus *allen* Richtungen des Raumes zu kommen scheinen.“

Damit gewinnt auch die Theorie Teltschers von den Richtströmen der Feinkraftflüsse an Boden.

Und bestätigend klingen Lakhovskys Worte:

„Wer vermag zu sagen, ob wir nicht von anderen Radiationen umgeben sind, die uns aus diesem Grund unbekannt sind, weil wir nicht die nötigen Apparate besitzen, die sie unseren Sinnen zu enthüllen vermögen.“

Nun vielleicht ist der menschliche Organismus dieser Apparat, wie ja die übereinstimmenden Wahrnehmungen vieler Runenübender zu bestätigen scheinen, der Georges Lakhovsky zufolge nichts anderes ist als ein *Oszillator*,

„welcher die schwingende Energie der ungezählten, die Atmosphäre durchfurchenden Strahlen auffängt.“

Sehr wahrscheinlich sind die Runenstellungen die Hilfsantennen dazu!

Die *Universion*, letzten Grundes

„die immaterielle Promaterie, aus der die Materie entstanden“,

somit Realgrund des Universums, beeinflußt

„unsere Lebensbedingungen genau so, wie sie die

physikalischen Phänomene beeinflusst.“

Dieser Behauptung Lakhovskys schließen sich nach eingehender Prüfung seiner Versuche die Gelehrten A. Castaldi, A. Agostini und M. Boldino von der Biologischen Station von San Bartolomeo in ihrem Berichte an:

„Alle Organismen in dem Ozean der erst durch die moderne Physik erschlossenen Vibrationen und Strahlungen, von denen nur ein winziger Bruchteil die Sinne der Menschen erreicht, müssen die Wirkung der elektromagnetischen, atmosphärischen und kosmischen Wellen erleiden, und es ist Sache der Biologen, sich mit der Einwirkung dieser Wellen auf unseren Organismus und alle seine Lebensäußerungen zu befassen.“

Eine Forderung, welche die okkulte Forschung seit je als die vordringlichste behandelt hat; denn wer operiert mehr mit Imponderabilien, mit Begriffen wie Od, Lebensmagnetismus, Elektrismus, Helioda, Vitalkraft, Prana, Ätherströme, Astrallicht, Logoskräfte, als gerade der Geheimwissenschaftler. Obige Ansichten sind ihm nichts neues, höchstens wissenschaftliche Betätigung altersgrauer Wahrheit; ebenso das Eingeständnis, daß für die Produktion und Erhaltung der zellulären oder

„kurz gesagt vitalen Schwingungen“

kosmische Energien notwendig sind:

„Durch uns gehen in Wirklichkeit die Felder der kosmischen Strahlungen hindurch, welche sämtliche Wellenlängen, von der längsten bis zu den kürzesten umfaßt.

Durch diese kosmische Strahlung werden in den Zellkernen des Organismus elektrische Phänomene induziert, und umgekehrt werden durch die inneren Phänomene des Organismus, insbesondere die Ernährung, elektrischer

Zellschwingungen in Bewegung gesetzt.“

Ähnlich elektrischer Motoren, Gleichrichtern, Transformatoren erzeugen auch wir

„in der Atmosphäre ein ganzes Feld ständiger Schwingung.“

Wer denkt hier nicht unwillkürlich an das Kraftfeld der menschlichen *Aura*, das der Mantrayogi durch die dem Laut und „Wort“ innewohnenden Kräfte zu verstärken, zu sublimieren sucht.

Gleiches erstrebt auch der Runenmagier. Der aufgenommene Runenstrom verstärkt die persönliche Eigenstrahlung und erhöht so das dynamische Perisoma des Übenden.

Einen *energetischen Umkörper* scheinen auch die Versuche des vor einigen Jahren verstorbenen Dr. Manfred Curry zu bestätigen. Dr. Curry, der sich die Erfahrungen der modernen Physik zunutze machte, tastete mit einem hierfür konstruierten Gerät das den Körper umgebende elektrische Feld ab und will gefunden haben, daß der Umkreis der körperelektrischen Spannung bei Gesunden harmonisch, symetrisch verläuft, beim Kranken dagegen asymetrische Mißverhältnisse aufweist, je nach dem Leiden an verschiedenen Körperzonen, woraus sich sogar die Art der Erkrankung feststellen läßt.

Krankheiten beruhen auch bei Lakhovsky auf Störungen des Schwingungsgleichgewichtes, auf „Veränderungen der elektrischen Konstante der lebenden Zelle“, verursacht durch Veränderungen des kosmischen Wellenfeldes und durch Interferenzen mit einem sekundären Feld an der Oberfläche des Bodens oder durch Mond- und Sonnenstrahlung, Einflüsse, die uns noch beschäftigen werden.

Das durch Krankheit gestörte Gleichgewicht der zellularen Schwingung wiederherzustellen ist die praktische Folgerung, die Lakhovsky aus seinen Theorien herleitet.

Mit metallischen Schwingungskreisen, Drahtspiralen, die er u.a., um tumorbefallene Pflanzen legte, schirmte er die schädlichen Radiationen ab.

Bände spricht die Gegenüberstellung von abgeschirmten und nicht abgeschirmten erkrankten Pflanzen; wohlbehalten, gut entwickelt die einen, verkümmert, abgestorben die anderen.

„Zweck solcher Einwirkung ist, das elektrische und magnetische Feld im Innern der organischen Gewebe zu regulieren, insbesondere die positiven und negativen Strahlkörper eines jeden Zellkernes wiederherzustellen.“

Wichtig ist daher,

„das Feld der kosmischen Wellen mittels geeigneter Kollektoren und Filter“

zu verändern, nicht nur bei Pflanzen, auch beim Menschen.

Lakhovskys Versuche, die wissenschaftlichen Nachprüfungen standhielten,

„haben gezeigt, daß man mittels radio-elektrischer Schwingungen von sehr kurzer Wellenlänge oder mittels schwingender Stromkreise in Gestalt von Halsbändern und Gürteln die Zellschwingung in Gleichgewicht bringen und die Wirkung der mikrobischen Schwingung beseitigen kann.“

Drängt sich nicht sofort der Gedanke an Amulette und Talismane auf?

Und sollte es nicht möglich sein, durch Runenübungen ähnliche abschirmende Felder zu erzeugen? Möglicherweise beruht ein Teil der durch Runen erzielten Heilerfolge auf einem durch Runenströme veränderten, ausbalancierten Schwingungsfeld.

Abschirmung der Zellen vor schädlichen Radiationen, Aufladung, Speisung des Zellenstaates durch geeignete kosmische Energie sind das Grundproblem des Lebens nach

Ansicht Lakhovskys.

Aufnahme fördernder Kräfte, Abwehr schädlicher Einflüsse, Kraftmehrung und Schutz ist Ziel auch der Runenmagie!

Nicht jeder Ort jedoch, nicht jede Zeit eignet sich für diese Operation, behauptet der Runenkundige.

Überraschenderweise betont der Nichtokkultist Lakhovsky dasselbe. Sonnenlicht zum Beispiel beeinflußt die Radiationen. Einerseits absorbiert es Wellen, andererseits steigert es die Wirkung derselben. Bei Sonnenaufgang findet eine Schwächung der kosmischen Strahlung statt, als Folge der Ionisation der Atmosphäre, „da die leuchtenden Strahlen der Sonne mit den kosmischen Wellen interferieren“; umgekehrt ist es bei Sonnenuntergang. Die Ionisation der Atmosphäre, „welche durch das Sonnenlicht hervorgerufen wird“, nimmt ab, die kosmischen Wellen hingegen zu.

Die meisten okkulten Exerzitien, darunter viele Runenübungen, geben den frühen Morgenstunden den Vorzug.

Sollte dies an der wechselnden Intensität der kosmischen Wellen liegen, deren Maximum nachts gegen 23 Uhr, deren Minimum um die Mittagsstunde fällt? Durch das Tageslicht geschwächt.

Dominant ist auch der Mond mit seinen Phasen beteiligt, die wie jede Strahlung die Fähigkeit besitzen, „das Feld der kosmischen Wellen erheblich zu verändern“. Die Laboratorien der Salpêtière und des Instituts Pasteur bestätigten Lakhovskys These

„von dem Einfluß der astralen Strahlen auf die Zellschwingungen und die Mikroben.“

Ständig wird ferner das Feld der kosmischen Wellen durch Veränderungen beeinflußt,

„die von Interferenzen zwischen den verschiedenen Gestirnstrahlungen herrühren, mögen diese nun durch die

*Drehung der Erde* um sich selbst (täglicher Effekt) oder *um die Sonne* (jährlicher Effekt) oder durch die Mondphasen veranlaßt sein.

Und was lesen wir in dem Sanskrit-Original,\*) das der Inder Râma Prasâd übersetzte?

„Da die Erde sich sowohl um ihre eigene Achse als auch um die Sonne dreht, zeigen sich zweierlei Zentren im irdischen Prana. Während der täglichen Umdrehung sendet jeder Punkt, der von der Sonne direkt bestrahlt wird, einen positiven Lebensstrom von *Osten* nach *Westen* gerichtet aus. Während der Nacht findet das Umgekehrte statt.

Beim jährlichen Kreislauf geht der positive Strom von *Norden* nach *Süden*, und zwar während der sechs Sommermonate, dem Tage der Devas, und der negative während der übrigen sechs Monate, der Nacht der Devas.

Der Norden und Osten gehören deshalb den positiven Strömen; die anderen Himmelsgegenden den negativen. Die Sonne ist die Beherrscherin des positiven, der Mond der Beherrscher des negativen Stromes, weil das negative Prana während der Nacht durch den Mond der Erde vermittelt wird.“

Östliches Weistum und westliche Empirie scheinen sich zu nähern.

Der Runenforscher Marby spricht bezeichnend vom „Einschalten in das magnetische Feld der Erde“ (Kopf: Norden - Füße: Süden) und „parallel zum Kraftfluß des Erdäquators“ (Kopf: Westen - Füße Osten).

---

\*) Râma Prasâd: Die feineren Naturkräfte und die Wissenschaft des Atems.



Als beste Übungszeit nennt er die Frühlingsmonate und die Frühstunden des Tages, eine Stunde vor Sonnenaufgang bis zehn Uhr vormittags, wo, wie er versichert, „die magnetischen Werte der Natur am stärksten pulsieren“. Ebenso ist von einer „Veränderung der Allstrahlung“ entsprechend der „Erdumdrehung und Bodenstrahlung“ bei ihm die Rede, die der Runenübende zu beachten hat. \*)

Welche Rolle die Bodenstrahlung im System Lakhovskys spielt, geht deutlich aus folgenden Worten hervor:

„Es sei daran erinnert, daß die kosmischen Wellen der ständige Sitz der Interferenzen sind, die durch Gestirnstrahlen hervorgerufen werden, insbesondere durch die Sonnenstrahlung, infolge der Sonnenflecke und Protuberanzen, und durch die Mondstrahlung, deren Phasen auf die radio-elektrischen Phänomene einwirken. Andererseits wird das kosmische Wellenfeld, durch die dem Boden reflektierte *Sekundärstrahlung* verändert, deren Größe davon abhängig ist, ob es sich um einen leitenden und einen nicht leitenden Boden handelt.“

Die von unten kommenden Sekundärstrahlen verändern das Kräfteverhältnis der Erdoberfläche. Sie entstammen gewissen geologischen Bodenschichten, wozu besonders plastischer Ton, Kalk, Mergel mit Gips, Schwemmland aus Lehm und Ton gehören. Lakhovsky macht sie verantwortlich für hohe Krebssterblichkeit.

Keineswegs gleichgültig ist dem Runenpraktiker der Boden, worauf er übt. Eindringlich warnt Marby vor feuchten, sumpfigen Böden, besonders vor Wassertümpeln.

Einig sind sich alle Experten der Runenpraxis, daß es am vorteilhaftesten ist, Runen auf Anhöhen, auf den Gipfel eines Hügels oder Berges zu stellen.

---

\*) Friedrich Bernhard Marby: Marby-Runen-Bücherei.

Und warum?

„Die Absorption der Wellen ist auf dem Erdboden beträchtlicher als in der Atmosphäre“,

erläutert der Physiker Lakhovsky, dabei natürlich nicht an die okkulte Runenpraxis denkend.

Hohe Antennen fangen besser Wellen auf als niedere. - -

Radiationen speisen uns und wir selbst sind eine wandelnde Kraftstation.

Physiker und Okkultist sind sich hierin einig, wenn auch jeder auf seine Weise, jeder eine andere Oktave erkennend, eine andere Art von Schwingungen, die sich keinesfalls ausschließen, sondern sinnvoll ergänzen.

Scharf unterschied um die Jahrhundertwende der Lebensforscher Carl Huter die verschiedenen Schwingungszonen des menschlichen Körpers, und zwar:

1. Wärmestrahlen, „die Lebenswärmezone“ (W);
2. die odische Zone (und Medioma-Zone) (O);
3. die Zone magnetischer (gebogener) Kraftlinien (M);
4. Zone des elektrischen Strahlungsbereiches (E);
5. Helioda(H).

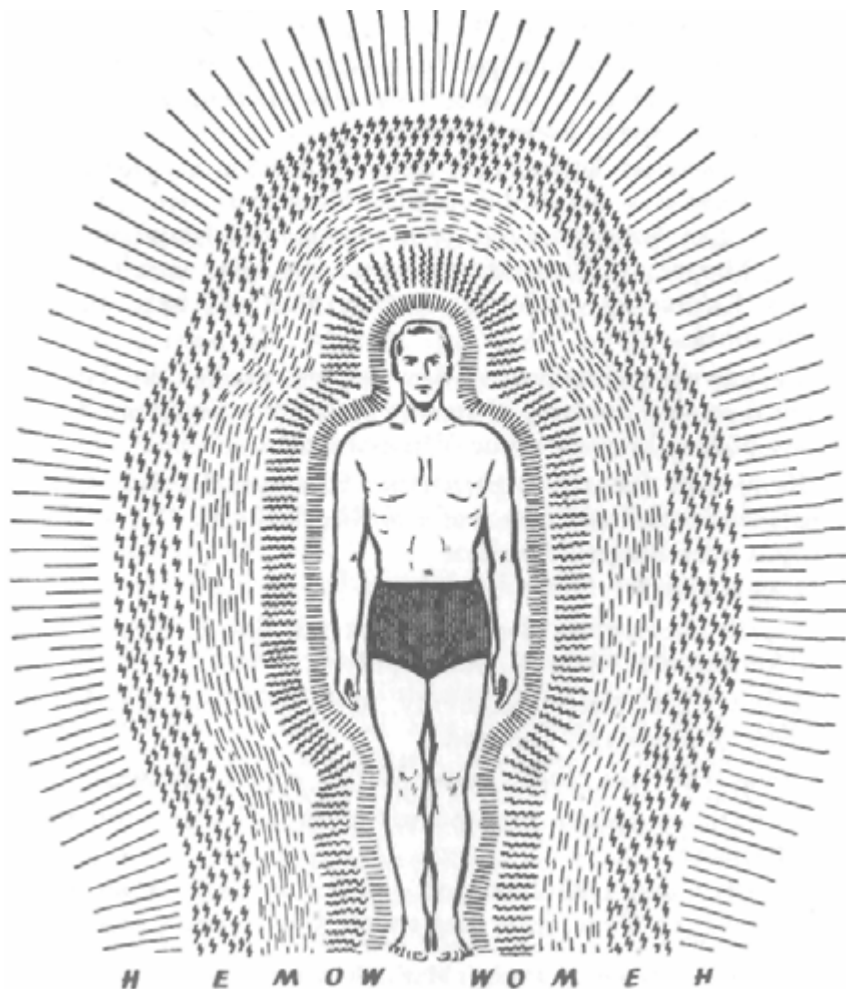


Abb 5. Die Strahlungsbereiche des menschlichen Körpers

Mit Ausnahme der Helioda, deren Reichweite unbegrenzt ist, erstrecken sich die anderen Strahlungsbereiche im Höchstfalle nur bis zu wenigen Metern über den Körper hinaus.

Nicht nur dem tierischen und menschlichen Körper eignet diese Strahlungsfähigkeit, jede Zelle weist die gleichen Energiezonen auf.\*)"

Die Zellen sind

„nichts anderes als kleine lebende Resonatoren“,

erkannte wenig später Lakhovsky, und Albert Norden, Präsident der astronomischen Gesellschaft von Bordeaux, durch Tatsachen überzeugt, muß einbekennen,

„daß die lebende Zelle des menschlichen Körpers Elektronen aussende, die von einer echten Radioaktivität herrühren, deren Stärke viel beträchtlicher zu sein scheint, als die, die sich an Insekten und Pflanzen beobachten läßt.“

Welch gewaltiger Resonator erst mag unser Körper sein unter der Herrschaft eines machtvollen Willens? Magnetismus, Hypnose, Telepathie, Fernheilung, Hellsehen erstehen in einem neuen Lichte.

Und sehr wahrscheinlich werden auf der unendlichen Skala kosmischer Schwingungen auch jene Radiationen verzeichnet sein, die wir Feinkraftflüsse, Runenströme nennen. Mag sein, daß diese Ströme nie ein Instrument zu registrieren vermag, ausgenommen Sensitive oder Wünschelrute und Pendel, aber hier ist ja auch wieder der sensitive Mensch der Hauptakteur.

Sicherlich handelt es sich um Energieformen einer anderen Dimension; deshalb nicht weniger wirklich.

Noch forscht die Wissenschaft im Bereiche der Materie, sieht aber schon wie der Stoff zerstrahlt und andere Seinszustände ahnen läßt. Eines Tages wird sie schließlich dasselbe sagen, was die Esoterik seit Urtagen weiß - nur in anderer Sprache.

---

\*) Dr. phil. G. Brandt: Carl Huters Helioda - die neuen Lebensstrahlen.

Vertraut mit der Hypothese, einerseits in den Runen Mittler, Katalysatoren archetypischer Bildekräfte zu erblicken, andererseits Richtungsweiser kosmischer wie tellurischer Emanationen, wollen wir uns in der Folge ausschließlich der Praxis widmen, die zu beweisen hat, inwieweit obige Thesen stimmen.

Unbelastet von Zweifel oder Glaube begeben wir uns auf den Pfad der Runen-Exerzitien.

Und was die Fülle an Übungen betrifft, sie soll uns nicht schrecken. Wir haben ja Zeit. Wir verteilen die einzelnen Phasen auf Wochen, Monate, Jahre.

*Runenarbeit ist Lebensarbeit.*

# **VORARBEIT**

## *1. Lebensweise*

Unsere Lebensweise bedarf einer gründlichen Überprüfung, was eine radikale Umstellung der bisherigen Lebensgewohnheiten zur Folge haben dürfte.

Wer bereits irgendein okkultes Training betreibt, weiß Bescheid weshalb, weiß, wie notwendig für eine überdurchschnittliche Entwicklung Ruhe, Gelassenheit, Mäßigung, Beherrschung, Reinheit, um nur einige Eigenschaften zu nennen, sind.

Sollen unsere Runen-Exerzitien Früchte zeitigen, müssen wir unbedingt dahingelangen, Disharmonien auszuschalten; kein Mißton darf das leiblich-seelische Schwingungsgefüge stören. Nur zu oft schlagen okkulte Übungen fehl, eben weil die geforderten Bedingungen nicht oder nur sehr unvollkommen erfüllt worden sind.

Nur in einer reinen Schwingungsaura entfalten die Runenkräfte ihren wohl tätigen Einfluß, andernfalls können sie sich unter Umständen als zerstörend erweisen.

Lasterhafte Gewohnheiten hindern den Fortschritt. Nikotin, Alkohol und wie unsere leider so beliebten Genußgifte sonst heißen mögen, verunreinigen, schädigen unseren physischen Körper, weniger nachweisbar, aber umso mehr noch dessen feinstoffliches Ebenbild, den Ätherkörper, der „Bildekräfteleib“ Dr. Rudolf Steiners.

Ein gleiches gilt vom Fleischgenuß, der auf ein Minimum reduziert werden sollte.

Der Vitaminhaushalt des Körpers ist zu steigern, wobei Pflanzenrohsäfte, die man sich am besten selbst herstellt, hervorragende Dienste leisten, wie überhaupt einer *reformerischen Lebensführung* das Wort zu sprechen ist.

Gerade dem aufgeschlossenen Lebensreformer, der nicht bloß eine Religion des Stoffwechsels und der Verdauung leben will, bieten die Runen-Exerzitien eine ideale Ergänzung, den Körper noch mehr zu reinigen, zu kräftigen und gleichzeitig auf Seele und Geist einzuwirken, sein ganzes Wesen zu harmonisieren, seine innere Entwicklung zu fördern. - -

*Gefühl* und *Gedanke* bedürfen nicht minder strenger Kontrolle als das Verlangen des Fleisches; denn sie sind es, welche die leiblichen Gelüste hochstacheln.

Seelisches Gleichgewicht sei die Grundhaltung; Grundstimmung: innere Zufriedenheit, Güte, Wohlwollen, Reinheit im Fühlen, Wahrheit im Denken.

Für die meisten von uns sicherlich keine leicht erfüllbare Forderung, zu erreichen nur durch *unbeugsame Strenge gegen sich selbst*, durch unablässige *Kontrolle jedes aufzuckenden Gedankens, jeder aufkeimenden Gefühlsregung*.

Nichts wirkt sich so nachteilig aus, als ein unbeherrschtes, zügelloses Gemütsleben. Ungezügelter Gedanken, üble Gewohnheiten, Lügen, Begierden, Leidenschaften rufen die dämonischen Runenmächte auf den Plan.

Dies zur Warnung!

Geistiger Pfad und äußeres Leben - Esoterik und Exoterik - sind nun einmal voneinander nicht zu trennen.

Dasselbe und noch mehr verlangt ja auch der Yoga in seinen Vorstufen *Yama* und *Niyama*.

Freilich ist die Grundhaltung, auf die alle esoterischen Schulen hinweisen - naturgemäße Lebensweise, positive Gedankenrichtung, beherrschtes Gemüt - nicht mit einem Schlage von heute auf morgen zu erlangen. Es darf auch nichts erzwungen werden, was nur Nachteile zeitigen würde. Also keine Ernährungs- oder sonstige Enthaltungsfanatiker! Keinerlei verkrampfte Askese!



*Organisch muß das neue Leben in uns wachsen.*

Dazu verhelfen - noch ehe wir die Runen praktizieren - erprobte Vorübungen, die, Körper, Gedanken und Gemüt in straffe Zucht nehmend, das Fundament schaffen, auf dem wir bedenkenlos die Säulen zu einem neuen Lebenstempel errichten können.

## ***2. Entspannung***

Verkrampfung heißt das Schreckgespenst unserer rekordwütigen, nimmersatten Zeit; Gespanntsein, Angespanntsein bis zum Zerreißen der Nerven ist der traurige Dauerzustand ach so vieler. Die Unrast des Tages mit seinen überspitzten Forderungen, das Alltägliche mit allen Phasen seines Kampfes, seinen Unsicherheiten, Unzulänglichkeiten heischt den Einsatz, den Verbrauch der letzten Reserven.

Übermüdete, Erschöpfte, Ausgelaugte, mit Komplexen behaftete, am Leben verzweifelnde Psychopaten, fertig mit Herz und Nerven, gequält von Neurosen, die sich im Organismus austoben, den Arzt vor immer neue Rätsel stellend, schleppen sich hin im Heer der Opfer unserer Zivilisation.

So manches Übel aber stürbe im Keime schon, verstünden wir es, im rechten Moment abzuschalten, uns richtig zu entspannen.

Wer aber nicht einmal imstande ist, diese elementarste der Forderungen zu erfüllen, wird mit Runenübungen wenig erreichen.

Entspannung - der Gegenpol der Verkrampfung, einer überängstlichen, unnatürlichen Anspannung - ist die Grundlage körperlicher Gesundheit, seelischen Ausgeglichenseins, geistigen Leistungsvermögens, ist Voraussetzung zur Erlangung

höherer psychischer Fähigkeiten und geistiger Erkenntnisse, steht daher im indischen Yoga an dominanter Stelle, nicht minder geschätzt von den Vertretern westlicher Systeme der Seelenschmiedekunst, wie Neudenker, Neugeistler, Mazdaznananhänger u.v.a.; bei denen unsere Psychotherapeuten nicht ohne Erfolg zur Schule gegangen sind, obschon sie es nicht zugestehen und lieber eine alte Sache mit neuer Etikette bekleben.

Allerorts schreibt und spricht man heute vom „Autogenen Training“, bestens erforscht und in ein wohldurchdachtes System gebracht von dem Berliner Nervenarzt, J.H. Schulz (\*); in der Grundidee freilich das den okkulten Praktikern seit je bekannte „Stillewerden“, der Zustand der Passivität.

Ziel der Entspannung ist nicht bloß die Entkrampfung des physischen Organismus, die Lockerung der Muskulatur, die Beseitigung störender leiblicher Zustände, sondern weit darüber hinaus die innere Ruhigstellung, das Eingehen in das erlösende Schweigen, in den Tiefgrund unseres Wesens, aus dem unbekannte Kräfte steigen, geheimnisvolle Helfer, deren sich Arzt wie Psychotherapeut bestens bedienen.

Zwei Empfindungswahrnehmungen sind nach Prof. Schultz grundlegend für den Entspannungszustand: das Empfinden der *Schwere*, hervorgerufen durch die Entkrampfung der entsprechenden Muskelpartien, und jenes der *Wärme*, infolge Erweiterung der Blutgefäße.

Das autogene Training, das mehrere Stufen umfaßt, bezieht im Verlauf einiger Monate, ja Jahre währenden Übungsreihe nach und nach den ganzen Körper mit ein und gewinnt Einfluß schließlich auf immer größere Bezirke des Unterbewußten.

---

\*) Professor Dr. J. H. Schultz: Das autogene Training (Konzentrativer Selbstentspannung).

Angefangen wird bei den Armen, zuerst rechts, nach etwa einer Woche links. Als Formel: „rechter (linker) Arm (später: beide Arme) schwer, ganz schwer“.

Derselbe Vorgang wiederholt sich bei Beinen und Füßen. Ist der gewünschte Zustand erreicht, stellt sich der Übende auf *Wärme* ein. Formel: „Rechter Arm warm.“ Dann linker Arm, später Arme und Beine.

Nach Erarbeitung des Schwere- und Wärme-Empfindens folgt das „Herzerlebnis“, das heißt, der nunmehr Fortgeschrittene konzentriert sich auf das Herz mit der Vorstellung: „Herz schlägt ganz ruhig.“

Erfahrene Okkultisten warnen zwar vor Konzentrationsübungen, die das physische Herz direkt einbeziehen, weil es ihrer Ansicht nach leicht zu Schädigungen kommen kann, sofern sich der Übende nicht absoluter Reinheit des Gedankenlebens befleißigt. Besser, so sagen sie, sei die Konzentration auf die Brustmitte, Sitz des „Mystischen Herzens“ nach Auffassung der Mystiker. Diese Übung ist weniger gefährvoll und soll bei einiger Ausdauer zu erstaunlichen Resultaten mystischen Charakters führen.

Was den Gefahrenpunkt im allgemeinen anbelangt, so warnen Professor Schultz und andere eindringlich, nicht ohne ärztliche Kontrolle zu üben.

Sicher nicht zu unrecht.

Der rationalistisch eingestellte Arzt hinwiederum sei unsererseits gewarnt, nicht zu weit zu gehen, vor allem, wenn er an den Grenzen der Medialität rührt oder wenn Zustände eintreten, deren Ursachen in der mystischen Entwicklung begründet liegen; denn es könnte sonst der Fall eintreten, daß er hilflos dasteht und eines versierten Okkultisten bedarf.

Als nächstes ist der *Atem* an der Reihe. Aber keine irgendwie gewollte Atmung. Einfach atmen lassen. Nicht wir atmen, „es“ atmet in uns. Daher die Formel: „Es atmet mich.“

Atmet es wie von selbst in uns, darf an die „Regulierung“ der Bauchorgane gegangen werden. Der Ruhende stellt sich auf das „etwa in der Mitte zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeines“ liegende Sonnengeflecht ein. Suggestionsformel: „Sonnengeflecht strömend warm.“

Als letztes ist der Kopf an der Reihe, die „Kopfsphäre“. Wohltuende *Kühle* ist im Gegensatz zu dem Bisherigen zu imaginieren: „Stirn angenehm kühl.“

Sind die geschilderten Phasen in ungefähr zwölf bis vierzehn Wochen bei täglich zwei- bis dreimaligem Üben erarbeitet, dürfen sie von jetzt ab innerhalb *eines* Übungsverlaufes praktiziert werden, ohne aber vorerst den Zeitraum von wenigen Minuten zu überschreiten.

Jedes Exerzitium wird mit einer bewußten „Zurücknahme“ beendet, mit einigen kräftigen Armbeugen, verbunden mit vollen Atemzügen. Das etwas militärische Kommando dazu lautet: „Arm fest! - Tief atmen! - Augen auf!“

Damit ist den Anforderungen der untersten Stufe genüge getan. Die höheren Stufen dienen besonderen, meist therapeutischen Zwecken, unter anderem wird auf unterbewußte Zustände mittels autosuggestiver Formeln eingewirkt; in großen Zügen also dasselbe, was beispielsweise die Anhänger der Neugeistbewegung seit Jahrzehnten kraft des Selbstbefehles in Verbindung mit dem „Inneren Helfer“ zu erreichen suchen und tatsächlich oft erreichen.

Ein Verfahren, einstmals als okkultes Unfug belächelt und bekämpft, hat endlich vor den strengen Blicken des modernen Mediziners Beachtung gefunden. Wundern wir uns also nicht, wenn noch mehr Gebiete des geschmähten Okkultismus uneingestanden zu Ehren kommen, nicht ausgeschlossen einmal

auch die Runen; kaum natürlich unter deren Namen.

Wer Gelegenheit hat, unter Aufsicht eines Fachmannes das Autogene Training - (das schon viele Tausende Anhänger zählt, dessen Beherrschung der dänischen Ärzteschaft Pflicht ist) - zu üben, übe es.

Entspannungsexerzitionen können liegend oder sitzend durchgeführt werden. Als besten Sitz empfiehlt Professor Schultz die „Droschkenkutschhaltung“, die überall und jederzeit eingenommen werden kann.

Aus der aufrechten Sitzpose sackt der Oberkörper senkrecht in sich zusammen, automatisch fällt der Kopf vornüber. Beine weit gespreizt. - Die restlos erschlafften Arme liegen zwanglos auf den Oberschenkeln, die Hände, im Gelenk gelockert, befinden sich zwischen den nach auswärts fallenden Knien.

Auch ein bequemer Lehnstuhl mit Armlehne und Stützkissen für den Kopf bietet für die „passive Sitzhaltung“ gute Möglichkeiten.

In der Regel beginne man mit der Ruhigstellung des Körpers in wagerechter, bequemer Lage auf einem harten Ruhebett oder auf dem mit einer Decke belegten Fußboden; ohne Kopfkissen, höchstens im Nacken eine kleine Stütze. Die Arme ruhen, leicht eingewinkelt, ungezwungen auf der Unterlage, die Handflächen weisen mit leicht gekrümmten Fingern nach unten. Augenlider geschlossen.

Verschiedene berücksichtigen hierbei die Polarisierung der Erdaure und legen sich in Richtung Nord (Kopf) - Süd (Füße).

Kaum einer Erwähnung bedarf es wohl, daß die Kleidung nicht beengen noch behindern darf.

Ein lärmfreier, gut gelüfteter, abgedunkelter oder mit Grün-, bzw. Blaulicht diffus beleuchteter Raum begünstigt den Eintritt in die Stille.

Gleich zu Beginn sind die Gedanken von allem Störenden abziehen. Hast, Unrast, Nervosität, Ärger, Groll haben der Ruhe zu weichen, die den sich entspannenden Körper wohltuend umfängt. Still muß es in uns werden. Im Schweigen verebbt die Flut marternden Denkens.

*Ruhe ... Stille ... Schweigen ...*

Diese Worte sprechen wir in uns ein, leise oder stumm, bis wir ganz ruhig geworden sind, erst dann wenden wir uns dem Körper zu. Und wohlgemerkt, nicht wir atmen, „es“ atmet in uns.

Verschiedene Möglichkeiten bestehen, den Leib bis ins Letzte zu entkrampfen:

- a) Durch Erzeugung von Schwere und Wärme, beginnend bei Armen und Beinen, übergreifend auf den Rumpf, wie vom Autogenen Training her bekannt.
- b) Die gefühlsbetonte Vorstellung der Erschlaffung erstreckt sich anfänglich auf die Füße, greift von hier aus über auf die Beine, dann der Reihe nach auf Hände, Arme, Brust, Leib, Hals, Kopf. Nicht zu vergessen die Mundpartien. Schlaff hänge der Unterkiefer in seinen Bändern.
- c) Derselbe Vorgang wie bei b), nur steigt die Schwere von den Beinen zu Leib und Brust, um dann erst Arme und Hände einzubeziehen.
- d) Masdaznananhänger geben folgender Entspannungsmethode den Vorzug: Sie konzentrieren sich zu Beginn der Übung auf den rechten Fuß und das rechte Bein, und zwar einwärts in Richtung zum Körperschwerpunkt; dann kommen rechte Hand und rechter Arm an die Reihe, wieder einwärts zum Schwerpunkt; nun richten sie ihre Vorstellungskraft auf das Gehirn, der störenden Gedanken Herr zu werden;

schweigen die lästigen Unholde, werden Gesichtsmuskulatur, Zunge, Unterkiefer und Nacken gelockert; das Vorstellungsbild restloser Lockerung überträgt sich, ähnlich wie am Anfang, auf Arm, Fuß und Bein linkerseits. Rumpf und Innenorgane, wieder schwerpunkteinwärts, bilden den Abschluß. Konzentration auf das Herz wird vermieden.

Besondere Aufmerksamkeit widmen sie noch einmal der Zunge, die, mit der Spitze zum Schlund weisend, aufgerollt und leicht eingesaugt wird.

Anfangs dürfte es nicht leicht fallen, den Entspannungszustand selbst nur wenige Minuten beizubehalten. Wir wollen nichts forcieren. Erst später werden wir versuchen, das Exerzitium auf eine Viertelstunde und länger auszudehnen. Die „Zurücknahme“, beim Autogenen Training Bedingung, empfiehlt sich in jedem Falle. Wer es ermöglichen kann, übe zwei- bis dreimal täglich; umso rascher wird sich der Erfolg zeigen.

Zehn Minuten wirklich entspannt, sind mehr als Stunden unruhigen Schlafes. In keiner Ruhepause fehle die Entspannung. Gestatten die Umstände nicht die ausgestreckte Körperlage, dann üben wir eben im Sitz, notfalls sogar im Stehen, im locker-freien Stand, wobei der Schultergürtel im Ausatmen wie von selbst auf den Brustkorb herabsinkt.

Sofern wir nur konsequent im Training bleiben, gibt es bald kein verkrampft Angespanntsein mehr, und mit dem so gefürchteten „permanenten Mobilmachungszustand“ ist es ein für allemal vorbei.

Welche Methode des Entspannungsvorganges wir wählen, entscheide am besten jeder selbst, was auch für die Wahl der autosuggestiven Formeln gilt. Manchen mögen, wie ich oft hörte, die prägnanten Sätze von Professor Schultz zu kasernenmäßig klingen. Hier ist leicht Abhilfe zu schaffen, man

bilde einfach einem zusagendere Formeln. Wesentlich ist nur, daß die Vorstellungsbilder Ruhe, Passivität, Erschlaffung, Entspannung, Gelöstsein, Schwere, Wärme, (beim Kopf Kühle) immer wieder zum Ausdruck kommen, bis das suggerierte Empfinden tatsächlich wahrgenommen wird.

Verharrt der Körper freiwillig in der von uns gewünschten Lage, fühlt er sich darin wohl, möchte er am liebsten so verbleiben, wird er von unserem Bewußtsein kaum noch empfunden, ohne daß wir darüber einschlafen, dann haben wir die größten Klippen hinter uns.

Für die spätere Runenpraxis kommt uns die Ruhelage am besten zu stanno. Der liegend ausgestreckte Körper, im Yoga die „Tibetische Totenlage“, das Shava asana, entspricht in unserem Sinne der *Sie*- oder *Tel*-Rune, der negative Pol der Rune Is, versinnbildlicht durch die Waagrechte.

Mit der einfachsten Entspannungsübung also betreiben wir schon Runen-Exerzitien.

In der *Sie*-Runenlage leiten wir dann jedes Runenexerzitium ein und beschließen es damit, gleich dem Yogapraktiker, der Shava asana nicht genug rühmen kann. Belebt es doch Körper und Geist, indem es die Nerven stärkt, den Blutdruck reguliert, den Herzschlag normalisiert, das Gehirn besser durchblutet, Schlacken ausscheidet, die Gedanken zähmt, seelische Übel behebt, höhere Einsichten gibt und vieles andere mehr.



### 3. *Atmung*

Was wäre in unserem Leben wichtiger als atmen. Kein Geschöpf auf Erden, das sich diesem universellen Rhythmus entziehen könnte, ohne augenblicklich seiner Existenz verlustig zu gehen. Und mehr als die meisten von uns ahnen, versündigen wir uns an diesem naturbedingtesten aller Lebensprozesse.

Wer atmet wirklich richtig, mit *Zwerchfell*, *Flanken* und *Schlüsselbeinpartie*?

Prüfen wir, ob unser Atmungsverlauf die notwendige Synthese darstellt von *Bauch-*, *Brust-* und *Spitzenatmung*.

In der Regel dürfte bloß eine der genannten Phasen mehr oder weniger zu ihrem Recht kommen; beim weiblichen Geschlecht vorwiegend der „Hohe Atem“, die Schlüsselbeinatmung, die sich infolge der Abschnürung der unteren Leibespartien mit einem Mindestmaß an Luftaustausch begnügen muß.

Aber selbst der „mittlere Atem“, die „Mittelatmung“, gestützt auf die Flanken- und Zwischenrippenatmung, genügt trotz der schon besseren Luftversorgung nicht. Nicht einmal die Tiefatmung, die dank der Beweglichkeit und Dehnbarkeit des Zwerchfelles die Aufnahme einer ziemlichen Menge an Atemluft gewährleistet, entspricht den Anforderungen unseres Organismus.

Nur der im „*Vollatem*“ vereinte Dreiklang von Bauch-, Brust- und Schulter-Schlüsselbeinzone gibt Lunge und Blut das Maß an Sauerstoff, um jeder Körperzelle ausreichend Lebenskräfte zuzuführen, und verbürgt für eine ständig sich vollziehende Reinigung. Kohlensäureverschlackte Blutbahnen, schlecht ventilierte Lungenspitzen, Folgen besonders der Schlüsselbeinatmung, kennt der Vollatmer nicht.

Kontrollieren wir uns. Vorausgesetzt, daß wir die *Tiefatmung* beherrschen, werden wir feststellen: die eingesogene Atemluft bewegt das Zwerchfell abwärts und läßt den Leib hervortreten; ist der *Mittelatem* in Ordnung, dehnen sich Flanken, Rippen, Brust, und hebt sich als letzte Abrundung die Schulter-Schlüsselbeinparrie, dann funktioniert die *Hochatmung*.

Die Erkenntnis, wie bitter nötig die richtige Atmung für Körper und Seele in gesunden wie kranken Tagen ist, greift erfreulicherweise in der modernen Medizin immer mehr um sich.

Beruhend doch zu oft körperliche und seelische Leiden auf ungenügender, meist falscher Atmung. Zu gut weiß man ärztlicherseits, wie Einatmen die Füllung, Ausatmen die Entleerung des Herzens mitbestimmen, wie dessen Auf- und Abbewegen beim Atemvorgang den Blutkreislauf beeinflußt; längst bekannt ist, daß die Tiefatmung durch das leichte „Massieren“ der Leber Erkrankungen der Gallenblase und der Bildung von Gallensteinen vorbeugt, daß ein geschmeidiges Zwerchfell, Resultat guten Atmens, die Bewegungen des Darmes fördert, die Verdauungsdrüsen zu lebhafterer Tätigkeit anregt. Erfolgreich bekämpfen atemkundige Ärzte den mit Recht gefürchteten Bluthochdruck mit den Methoden des Heilatemens.

Der Vollatem läßt das arterielle Blut besser zirkulieren, elastiziert verkalkte Arterien, unterbindet Herzleiden, wirkt heilend auf erkrankte Atemwege, auf Asthma und Bronchitis, steigert die Sekretion der Drüsen, ist Feind neurotischer Übel.

Wie bei der Entspannung fußen wir auch hier auf sehr realer, ja nicht mehr und nicht weniger auf medizinischer Grundlage, nur daß wir, uneingeschränkt den Mediziner anerkennend, um ein gutes Stück weitergehen. Um ein entscheidendes.

Für viele bei uns im Westen ist es zum feststehenden Begriff geworden, was der östliche Yoga seit seinen kaum feststellbaren

Ursprüngen lehrt: nicht die Luft, nicht der in ihr enthaltene Sauerstoff sind das Wesentliche bei der Atmung, wesentlich, lebenerhaltend ist das dem universellen Jiva entstammende *Prana*, die allen Daseinsäußerungen zugrunde liegende *Lebenskraft*, tätig auch in jenen Energiezuständen, von den Runenforschern als runische Feinkraftflüsse angesprochen.

Neben unseren Entspannungsexerzitien gilt daher als nächstes unser Augenmerk der bewußten Vollatmung. Solange wir nicht die Atmungsvorgänge mühelos beherrschen, sind Runenübungen zwecklos.

In entspannter Ruhelage, ohne beengende Bekleidung, ist der Atemverlauf gut zu kontrollieren. Wir geben den Atemübungen im Liegen den Vorzug. Erst später erproben wir das jetzt zu Erarbeitende im Sitzen, Stehen und im Gehen.

Zu beachten bleibt:

beim *Tiefatem*

kommt es auf ein bewegliches Zwerchfell an, das sich in seiner Ruhigstellung sowie in der Ausatmungsphase wie ein konvexer Hügel gegen den Brustkorb wölbt, beim Einatmen einebnet und auf die Bauchorgane einen leichten Druck ausübt und den Unterleib herabdrängt;

beim *Mittelatem*

drängen die Flanken während des Einatmens nach außen, die Rippen heben sich etwas und der Brustkorb dehnt sich aus;

beim *Hochatem*

füllt die Atemluft die oberste Partie der Rippen um Schlüsselbein und Schultern;

beim *Vollatem*

greifen diese drei Phasen harmonisch ineinander.

Unverbildete Kinder geben das beste Beispiel dieser naturgewollten Atemweise, sonst zumeist nur geschulte Atempraktiker, Sänger, Schauspieler, Spezialisten für Heil- und Yoga-Atmung.

Nahe kommen wir der natürlichen Atmung, wenn wir es in uns im Zustande letztmöglichen Entspanntseins atmen lassen. („Es atmet mich!“)

Regel: Luft leicht durch die Nase einsaugen, durch den Mund von sich geben; nur Atemexerzitien bestimmter Art weichen hiervon ab. Zum Beispiel, wenn wir losgelöst von allem unseres Körpers ganz vergessen und der Atem ohne unser Zutun kaum merklich fließt, geht der belebende Odem durch die Nase ein und aus.

Wir üben im Anfang nur einige Minuten, dafür mehrmals am Tage. Achtsam seien Herz- und Lungenkranke. Zeigen sich die leisesten Unannehmlichkeiten, ziehe man einen Atemfachmann zu Rate.

Gelingt die Vollatmung, rhythmisieren wir den Atmungsverlauf.

Viel ist über die Wirkung des *rhythmischen Atems* geschrieben worden, begeisterte und warnende Stimmen wurden laut, wohl als Folge, weil man sich über die Zeitdauer der einzelnen Rhythmen bisher nicht einigen konnte. Man schwört eben auf sein System und kritisiert das der anderen.

Letzten Endes diktiert der Zweck die Art des Rhythmus, nicht minder die individuelle Veranlagung.

Versuchen wir uns in einigen Rhythmen:

- a) Wir atmen *fünf* Sekunden ein, halten *eine* Sekunde die Luft an, atmen *fünf* Sekunden aus, warten ab, bis sich der natürliche Atemdrang einstellt und wiederholen den ganzen Vorgang fünf- oder siebenmal.

- b) Wir atmen (stets nach gründlichem Entleeren der Lunge!) *vier* Sekunden ein, halten *zwei* Sekunden an, atmen *vier* Sekunden aus, bleiben *zwei* Sekunden leer und beginnen diesen Rhythmus von neuem.
- c) Beherrschen wir die Übungen a) und b), dann atmen wir *fünf* Sekunden ein, halten *drei* Sekunden an, stoßen die Luft innerhalb *sieben* Sekunden zwanglos aus und schalten eine Atempause von *drei* Sekunden ein, ehe wir wieder *fünf* Sekunden lang einatmen.

Auch der dritte Atemrhythmus c) findet sich in vielen Atemunterweisungen. Ein Yogalehrer allerdings will gefunden haben, diese Art zu atmen fördere den Pessimismus. Beobachtungen sollen erwiesen haben, Menschen, deren Ausatmung länger ist als die Einatmung, neigen zu pessimistischer Lebensauffassung. Optimisten dürfte diese Warnung kaum schrecken. Nach geraumer Übungszeit werden Sie ja selbst beurteilen, ob Ihr weltzugewandtes Wesen darunter gelitten hat.

Sind die einzelnen Rhythmen in Fleisch und Blut übergegangen, wird die Zeitdauer der einzelnen Phasen allmählich verlängert. *Sechs* Sekunden ein - *vier* Sekunden halten - *sechs* Sekunden aus - *vier* Sekunden Pause; usf.

An Stelle der Uhr zählen wir zwischendurch die Pulsschläge, im Gehen die Schritte.

Hinzu tritt zur besseren Trainierung der Atmungsorgane die gewollte *Atemstauung* zwischen Ein- und Ausatmung und das *Leerbleiben* zwischen Aus- und Wiedereinatmung; beides darf nach individuellem Vermögen gesteigert werden. Treiben wir es aber nicht an die Spitze. Wer seinen Atem im Höchstfalle etwa zwanzig bis dreißig Sekunden anzuhalten vermag, hüte sich vor falschem Ehrgeiz, eine höhere Sekundenzahl zu erzwingen. Halten wir uns an dem Grundsatz: Lieber einige Sekunden weniger, als eine einzige zuviel.

Wir üben den rhythmischen Atem im Liegen, in gelockerter Sitzhaltung, im locker-freien Stand und im Gehen; stets auf frische Luft bedacht, also bei weit geöffnetem Fenster oder in Grünanlagen, Feld und Wald.

Lebhaft stellen wir uns vor, wie sich die Brust beim Einatmen mit Sauerstoff anreichert, beim Ausatmen von schädlicher Kohlensäure befreit.

Damit kommen wir der nächsten Phase nahe, der *dynamischen Kraftatmung*, Krönung des rhythmischen Vollatems.

Wir vergegenwärtigen uns so deutlich wie nur möglich bei der Einatmung den Einstrom von Kraft, die sich bei der Atemstauung und im Augenblick der Ausatmung über Lungen, Blut und Nerven dem gesamten Organismus mitteilt. Jeder bilde sich zu diesem Zwecke prägnante Suggestionsformeln.

Ähnlich dem Yogi, der Pranayam übt, ist es uns möglich, die Lebenskraft, das Prana, später die Runenströme, mit Hilfe der Imagination nach bestimmten Zentren zu lenken, aufzuspeichern und so wichtige physische wie fluidale Kernpunkte - Nervenplexe, Drüsen, Chakra - mit vermehrter Energie zu versorgen.

Je mehr Sorgfalt wir auf eine bewußte dynamisch-rhythmische Vollatmung legen, um so eher werden wir aus den Runenübungen Nutzen ziehen, zuvor jedoch müssen wir uns noch mit einem Faktor der Atemlehre vertraut machen, mit der Vokalatmung.

## 4. Vokalatmung

Eng damit verknüpft ist die Runenpraxis. Runenübungen sind letzthin Vokalatemübungen. Solange wir den Vokalatem nicht meistern, bestehen wenig Chancen, den mantrischen Gehalt der Runen voll auszuschöpfen.

In der Atemtherapie spielt die Vokalatmung gleich dem stummen Atem eine hervorragende Rolle. Erinnert sei an Leser-Lasarios „Vokal-Gebärde-Atmung“<sup>\*)</sup> und an Systeme ähnlichen Charakters, die sich - Laien- und Ärzteurteile erhärten es - vielfach bewährten.

Sehr einleuchtend ist die physiologische Begründung. Neben der vermehrten Luftaufnahme, was gleichbedeutend ist mit vermehrter Sauerstoffzufuhr, und der verstärkten Ausstoßung der den Organismus belastenden Kohlensäure, rufen Vokale, Halbvokale und Klinger Schwingungen in den Zellen hervor. Diese den ganzen Körper ergreifenden Vibrationen lockern Spannungen, lösen Verkrampfungen. Zart massieren die feinen Erschütterungen des Tones lebenswichtige Organe. Zwerchfell, Herz, Lunge, Leber, Magen, Darm werden zu noch besserer Tätigkeit angeregt als beim bloßen Vollatem. Nerven, Drüsen, Lymphgefäße gewinnen dadurch. Hand in Hand zugleich wächst die innere Abwehr, körperliche Übel leichter zu überwinden, psychischen Leiden besser Herr zu werden; Folge seelischer Harmonisierung, gesteigerten Lebensgefühles. Für Neurotiker geradezu der Anfang eines neuen Lebens. Atemkundige Seelenärzte wissen es.

Das in groben Zügen Angedeutete müßte Ansporn sein, Vokalatemübungen zu betreiben.

---

\*) B. M. Leser-Lasario: Lehrbuch der Original-Vokal-Gebärden-Atmung.

Größere Möglichkeiten noch zeigen jene auf, denen unser Körper mehr ist als nur biologisches Objekt. Diese sprechen von den „Klangfeldern unseres feinstofflichen Leibes“ („Ätherkörper“, „Fluidalleib“, „Bildekräfteleib“ oder wie immer er sonst genannt werden mag), die durch Töne zum Schwingen gebracht werden. Die elektro-magnetischen Wellen kreisen lebhafter. Außerdem - das Primäre des Vorganges! - führt der durch Vokalatmung oder Mantram in erhöhte Vibration versetzte Tonäther dem Organismus kosmische Kräfte zu, und zwar modifiziert, den Schwingungen der einzelnen Vokale entsprechend; denn - so wird behauptet - es existieren verschiedene Arten des Tonäthers, die anziehen wir durch Lautmagie imstande sind.

Wie nahe wiederum sind wir hier den Runen mit ihren diffizilen Auswirkungen.

Gewiß, es ist nicht einfach, die Technik richtiger Aussprache zu erlangen; trotz seiner Begabung muß sich der werdende Schauspieler, der angehende Sänger, einem jahrelangen, mühevollen Training unterziehen, um in die letzten Geheimnisse des Stimmsitzes, des Tonansatzes, der Resonanz, einzudringen.

So vieler Anstrengung zum Glück bedarf es bei unseren Lautexerzitien wieder nicht; eine unverfälschte, naturbedingte Aussprache jedoch ist unerlässlich.

Die mannigartigen Schwierigkeiten, von denen kaum einer verschont bleibt, sind bei jedem verschieden, je nach Beschaffenheit von Kehlkopf, Stimmbändern, Nasen- und Rachenraum, Gaumensegel, Formung der Mundhöhle, Zungenlage, Stellung von Ober- und Unterkiefer.

Auf den richtigen *Stimmansatz* haben wir in erster Linie zu achten. Der Laut darf nicht hinten im Rachenraum, sondern muß möglichst in der vorderen Mundhöhle gebildet werden. Die Stimme muß, wie es in der Fachsprache heißt, „vorne sitzen“.



Rein müssen die Töne sein! Falsche Mundstellung beeinträchtigt deren Wohlklang. Zu schlaffes Gaumensegel gibt der Stimme einen gaumigen Beiklang. Wieviele Beschwerden stellen sich nicht ein. Nur eine von Unzulänglichkeiten befreite Aussprache weiß nichts von Übermüdung, von Rauheit der Kehle, von Heiserkeit und sonstigen Übel, sie allein verbürgt ein höchstmögliches Maß an Kopf- und Brustresonanz; richtige Vollarbeitung als stillschweigende Voraussetzung natürlich.

Resonanz ist Vorbedingung für das Zustandekommen jener feinen Vibrationen, welche die Körperfunktionen entscheidend beeinflussen.

Resonanz fördernd wirken Halbvokale und Klinger - M, N, W, L, S - gute Helfer zugleich, die Stimme nach vorne zu bringen. Sprachphysiologen empfehlen, diese Laute etwas höher als in der gewohnten Sprechlage zu summen.

Die günstigsten Resultate sind zu erwarten beim stimmhaften M, mit dem wir unsere Atempraktiken beginnen wollen. Brummen wir es aber nicht stumm im Halse. Deutlich muß der Laut als M vernehmbar sein; Unterkiefer angezogen, Lippen geschlossen, Oberlippe gehoben, wie zum Pfeifen gespitzt.

Zuerst üben wir das M allein, hängen dann die Vokale an, setzen sie vor, und zur Förderung der nasalen Tendenz, die unerlässlich in der Mantramistik ist, summen wir N und Ng; letzterem lassen wir stets einen Vokal vorangehen (ing, eng usw.).

Für die Bildung der Vokale geben die Physiologen nachstehende Winke:

- A „Weite Mundöffnung, Oberlippe etwas hinaufziehen, Zunge tief herabgedrückt und flach nach hinten abgerundet. - Gaumensegel hängt schlaffer als bei anderen Vokalen und schließt den Zugang zur Nase ab. - Mundhöhle bleibt von vorne bis hinten ein einziger trichterförmiger Raum.“

- I stellt den größten Gegensatz zum A dar.  
Das Gaumensegel ist sehr hoch gezogen und schließt fest gegen die Nase ab. „Der Zungenrücken bildet eine Rinne, die von oben her durch den harten Gaumen gedeckt wird und somit einen Kanal bildet.“  
Zu unterscheiden ist das kurze, offene I (wie im Worte „ist“) und das gedehnte, geschlossene I („Lieder“).
- E nähert sich physiologisch dem I, nur mit größerer, weiterer Lippenöffnung.  
Es gibt ein kurzes, offenes E („fest“) und ein langes, gedehntes („Lehre“).
- O ebenfalls kurz („Gott“) und geschlossen, gedehnt („Not“) gebraucht.  
„Die Unterlippe darf die untere Zahnreihe nicht verlassen, sondern muß mit aller Energie ihren Anschluß festhalten.“ Zu hüten hat man sich hierbei vor vorgestülpten Lippen, die ein tonloses, stumpfes O zur Folge haben. Verbreiterte Mundstellung gibt dem Vokal - nicht nur dem O - eine hellere, engere, eine dunklere Färbung.
- U hat zur Voraussetzung tiefste Kehlkopfstellung, große Rachenweite, tiefste Zungenlage, kaum höher als beim A. Gaumensegel hebt sich stärker, einen festen Abschluß nach hinten bildend, bei sehr verengter Lippenöffnung, ohne Umstülpen der Lippen jedoch; Unterlippe möglichst an die untere Zahnreihe und dort festhalten. Lippen jedoch nicht zuspitzen. \*)

---

\*) Fritz Volbach: Die Kunst der Sprache (Der kleine Hey).

Das System Leser-Lasarios legt außerdem großen Wert auf die Gebärden des Mundes, was nicht nur psychologisch, sondern physiologisch, von der Embryologie her, begründet wird: „Sowohl das die Tiefe des Körpers durchziehende Nervengewebe und auch die nervenreichen Lippen sind von ektodermaler Herkunft, d.h. das „Ektoderm“, das äußere Keimblatt, liefert alle Organe, welche für den Verkehr mit der Außenwelt wichtig sind. Nervensystem, Sinnesorgane, Haut, Haare, Nägel, Hautdrüsen, Mund- und After-Einstülpung.“

So soll denn I mit „sehr freudiger Gebärde“, E mit „heiterer“, A mit „neutraler, d. h. weder heiter noch ernst“, O und U mit „ernster“, resp. „tieferster“ gesungen, gesprochen oder gedacht werden.

Auch *gedacht*. Damit berühren wir einen sehr wesentlichen Punkt. Ärztliche Feststellungen haben einwandfrei ergeben, bloßes Denken eines Vokales schon spreche im Organismus mit allen spezifischen Merkmalen an. Eine Wahrnehmung, den östlichen Schulen anscheinend noch besser bekannt; denn es existieren Anweisungen, die Ein- und Ausatmung mit Vorstellung auf sämtliche Buchstaben des Alphabets empfehlen. Eine heute auch bei uns praktizierte Methode. Entsinnt man sich ferner hierbei nicht des Buchstabendenkens der Mystiker, die aber einen noch viel tiefer greifenden Zweck damit verfolgen.

Ein- und Ausatmen auf gedachte Vokale, Konsonanten und Worte sind auch der Runenpraxis nicht fremd.

Also sprechen und denken wir Laut für Laut, die Wirkung wird nicht ausbleiben.

Was nun den Stimmsitz betrifft, so wird uns sorgfältige Kontrolle unseres Befindens während und nach des Übens deutliche Fingerzeige geben.

Völlig gelockerte Halsmuskulatur, Kinnlade und Zunge desgleichen. Kein Gefühl der Beklommenheit, des Unbehagens darf hochkommen, kein Kratzen, Räuspern, Husten die Übung

beeinträchtigen. Ohne pressen, ohne stauen verlaufe sie. Von der Atemluft getragen, entströme dem Munde der Laut.

Staunen Sie nicht, sofern Sie mit Fleiß üben, wie die Stimme an Volumen, an Resonanz, an Wohllaut gewinnt.

## 5. *Asana*

Entspannung, rhythmisch-dynamischer Vollatem, Vokal - wie wichtig sie bei Befolgung aller physiologischen wie psychologischen Feinheiten auch sein mögen - sie genügen noch nicht, Runen wirksam zu stellen.

Absolute Herrschaft über den Körper muß errungen werden. Willfähiges Werkzeug hat er zu sein in jeder Haltung und Lage.

Zahlreiche Körperstellungen - Asanas - für den Durchschnittseuropäer meist undurchführbar, kennt der Yoga. Sie dienen besonderen Zwecken der körperlichen wie der inneren Entwicklung.

Runenstellungen erstreben ähnliches. Jede Runenhaltung ist ein Asana; erfreulicherweise kein so kompliziertes wie die Mehrzahl der östlichen. Nichts an kautschukartiger Verrenkung wird gefordert. Lediglich die eingenommene Pose ist für die Dauer des Exerzitiums beizubehalten, ohne Krampf, ohne Zittern und Zucken.

Beginnen wir sitzend mit der Erziehung unseres Körpers, und zwar im *Ägyptischen Sitz*.

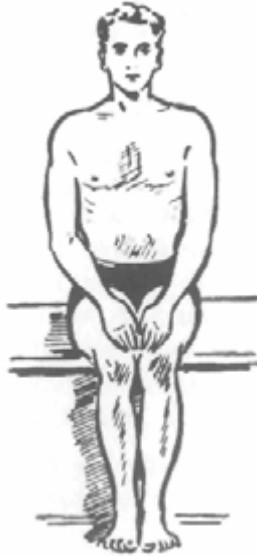


Abb. 6. Ägyptischer Sitz

Rücken gerade, Kopfhaltung zwanglos, Augen geschlossen, Ober- und Unterschenkeln rechtgewinkelt, Unterarme entspannt auf den Schenkeln aufliegend, Fingerspitzen berühren die Knie.

Nichts darf den Körper beengen, behindern, die Atmung beeinträchtigen. Befreiendes Gelöstsein bestimme den Grundton der Übung.

Die Armposen vieler Runen - wie Man, Fa, Ka, Laf, Not, Eh - gestatten es, wenn Zweck und Umstände es erheischen, Runen-Asanas im Ägyptischen Sitz durchzuführen, desgleichen kniend.

Hierfür bereiten wir uns vor im Knie-Sitz, dem „Drachen“, einer östlichen Meditationshaltung.

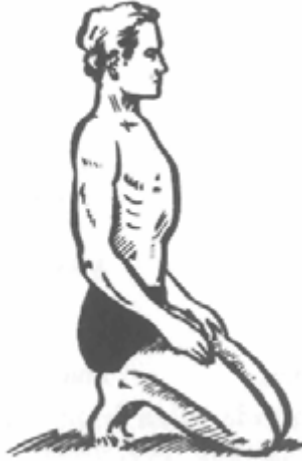


Abb. 7. Knie-Sitz oder „Drache“

Das Gesäß ruht fest auf den Fersen; Zehen, Rist, Schienbein, in einer Linie, liegen fest auf dem Boden auf, Hände auf den Oberschenkeln; Rücken, Hals, Kopf in einer ungezwungen Geraden.

Nur mit Vorsicht aber schalten wir den Knie-Sitz in unseren Übungsplan ein. Erfahrungsgemäß fällt es den meisten nicht leicht, die so auf den Boden ruhenden Füße längere Zeit der Last des Körpers auszusetzen. Schwerer noch als der "Drache" ist der „Diamantsitz“, das Wadschrasana, wo das Gesäß, von den Fersen beiderseits flankiert, den Boden berührt und die Zehen bei hohler Fußsohle sich eng aneinanderschmiegen.

Von größerer Bedeutung noch sind die im Stehen vorgenommenen Asanas für uns, als erstes die

*Is-Runen-Grundstellung:*



Abb. 8. Is-Grundstellung



Abb. 9. Is-Runen-Allschaltung

Oberkörper gerade, Kinn leicht angezogen, Füße rechtgewinkelt, Schenkel geschlossen, Arme lose herabhängend, Hände seitlich zwanglos angelegt.

Gehorcht uns nach eifrigem Üben der Körper, fügen wir weitere wichtige Runenasanas unserem Übungsplan ein, um noch größere Herrschaft über unser physisches Vehikel zu erlangen.

*Is-Rune: „Verlängerte Allschaltung“: (Abb. 9)*

Is-Runen-Grundstellung, Arme über den Kopf erhoben, Handflächen:

- a) weisen parallel zueinander,
- b) sind ausstrahlend nach vorne gerichtet.

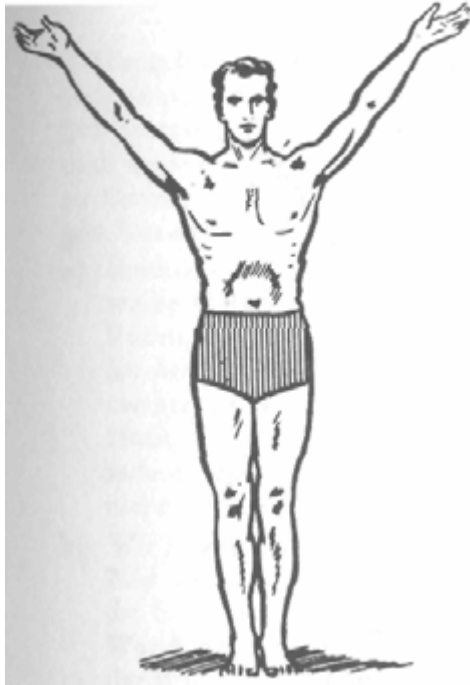


Abb. 10. Man-Runenstellung

*Man-Rune:*

Is-Runen-Grundstellung, Arme seitlich schräg nach oben erhoben, Handteller flach oder leicht schalenförmig weisen gleichfalls nach oben.





Abb. 11. Tyr-Stellung

*Tyr-Rune:*

Grundstellung. Arme seitlich schräg abwärts,  
Innenhandflächen flach bodenwärts gerichtet.

### *Sig-Tyr-Rune:*



Abb. 12. Sig-Tyr-Stellung

Zu beachten ist auch der *Blick*.

Wir können im Runenasana die Augen geschlossen halten, den Blick auf einen bestimmten Punkt richten oder in die Ferne, auf „*unendlich*“.

Unliebsame, Aufmerksamkeit und Wohlbefinden störende Faktoren, Blinzeln, Zucken der Lider, Unstetigkeit der Augen, Brennen, Tränen müssen anfänglich in Kauf genommen werden.

Um das Auge zu stärken fixieren wir einen der individuellen Sehweite angepaßten erbsengroßen schwarzen Punkt auf weißer Fläche oder den Mittelpunkt der Hagalrune.

Ebenso verfahren wir mit unserem Spiegelbild, dessen Nasenwurzel wir unentwegt betrachten.

Stellt Unpäßlichkeit sich ein, unterbrechen wir sofort.

Ist die Übung beendet, baden wir die Augen, verbunden mit kurzer Augengymnastik, in einem Becken mit nicht zu kaltem Wasser, dem wir etwas Salz zufügen.

## **6. Konzentration**

Mangelnde Aufmerksamkeit verzögert den Fortschritt. Ohne zielgelenkte Konzentration bleibt unser Mühen halbe Sache. Die *Imagination*, das bildhaft-plastische Vorstellungsvermögen muß entwickelt werden. Vielerlei Übungsmöglichkeiten stehen zu Gebote. Konzentration auf Gegenstände, Bilder, Zeichnungen. Versuchen wir es mit dem uns Naheliegendsten, den Runen.

- a) Zeichnen wir eine Rune in uns zusagender Größe auf eine weiße Unterlage (Papier, Karton) oder mit Kreide auf den Boden.

Im bequemen Sitz betrachten wir in gelöster Haltung aufmerksam das Symbol.

Nach einigen Minuten schließen wir die Augen und versuchen, das Zeichen in genauer Linienführung zu imaginieren. - -

- b) Wir erweitern die Übung. Ist nach Augenschluß das geistige Bild der erwählten Rune erschienen, heben wir langsam die Lider und versuchen, das innerlich geschaute Bild an die Wand zu projizieren und daselbst das vorgestellte Bild der Rune eine Zeitlang festzuhalten. - -

- c) Schließlich stellen wir in Gedanken Rune um Rune strahlend, leuchtend in den Raum, überdimensional, gleichsam das ganze All erfüllend.

Visuell Veranlagten, Eidedikern, wird das imaginäre Schauen weniger Schwierigkeiten bereiten als dem mehr abstrakt Denkenden. Aber für beide Gruppen gilt dasselbe Gebot:

*strengste Disziplinierung des ungebärdenden Gedankenlebens.*

Prüfen wir uns, wie weit wir die eingangs aufgestellten Punkte für eine natürliche, harmonische Lebensweise erfüllt haben; beobachten wir scharf unser Denken. Sind wir bereits in der Lage, unsere Aufmerksamkeit ausschließlich einem einzigen Gegenstande zu widmen, einer Handlung zu folgen, ohne nur im mindesten abzuschweifen, gleichgültig ob wir uns entspannen, atmen, Vokale singen, dem Körper unseren Willen aufzwingen im Asana oder ob es gilt, niederziehende Impulse zu negieren, ihnen Gefühlsäußerungen harmonischen Charakters entgegenzusetzen.

In jedem Falle gilt es, im Sinne des Yoga gesprochen, das so überaus bewegliche „Gedankenelement“, das „Denkprinzip“, den „Gemütsstoff“, „Chitta“ (oder cittam) zu hindern, sich zu verändern.

Bildhaft-plastisch, gefühlsbetont muß unser Denken, müssen unsere Vorstellungen sein.

Jedes Abirren von der eingeschlagenen Gedankenrichtung ist zu registrieren, keine Regung des Gemüts darf unbeachtet bleiben. Unausgesetzt gehen wir mit uns ins Gericht, nicht bloß bei den täglichen Exerzitien, mehr noch bei den täglichen Verrichtungen.

Runenweg und Lebensführung dürfen kein Getrenntes sein. Noch einmal sei es betont.

Die Forderung daher: stärkste Konzentration, Beobachtung aller Wünsche, Vorstellungen, Handlungen. Wahrhaftigkeit,

Reinheit ist oberstes Gebot.

Wahrhaft zu uns, wahrhaft zu anderen.

Reinheit durch Reinigung.

*Innere Reinigung des Körpers* durch Aufnahme unverfälschter naturgemäßer Nahrungsmittel und rhythmisierte dynamische Vollatmung;

*äußere Reinigung*, wie tägliches Bürsten morgens und abends, Einölen des öfteren, Baden, mindestens einmal die Woche. Stets konzentriert auf die vollziehenden Vorgänge.

*Ätherische Reinigung*: Säuberung der den Körper umgebenden Aura von fluidischen Fremdstoffen, wie sie besonders der Verkehr mit Menschen der engeren und weiteren Umgebung notwendig macht:

Wir streichen, bei den Füßen beginnend, ohne den Körper zu berühren, aufwärts mit beiden Händen bis zum Kopf und noch etwas höher hinaus; und zwar den ersten Strich die Vorderfront hoch, den zweiten seitlich des Körpers und zum Schluß hinten, den Rücken empor.

Nach jedem Hochstreichen schütteln wir die Hände kräftig im seitlichen Außenbogen ab, als befände sich Wasser an den Fingern.

Das Ganze wiederholen wir drei bis fünf Mal.

Jede Runenübung sollte mit dieser Od-Reinigung eingeleitet werden.

Die *astral-mentale Reinigung* stellt wohl die größte Anforderung an Konzentration und Sinnenbeherrschung.

Beseitigung alles Negativen, Herabziehenden, Schaffung einer positiven, harmonischen Gefühls- und Gedankenhaltung sind die vornehmsten Zielpunkte.

Nur so werden uns die Runen Stufe um Stufe höher führen.

# **GRUNDLEGENDE RUNEN-PRAXIS**

## ***1. Runenlaut - Runenwort***

Ist der vorbereitende Teil gründlich erarbeitet, darf mit der eigentlichen Runenarbeit begonnen werden. Je emsiger, sorgfältiger wir die Saiten unseres körperlichen Instrumentes gestimmt haben, umso rascher werden uns die Runen ihre Kräfte offenbaren.

Hingewiesen sei nochmal auf die den Runen-Exerzitien vorangehenden Vorbereitungen: Reinigung der Aura, kurze Entspannung in der Sie-Runen-Lage, Stillung des Gemüts, Konzentration der Gedanken, drei rhythmische Vollatemzüge in Is-Grundstellung. Erst dann wenden wir uns der beabsichtigten Runenübung zu.

Anzuraten ist, um die in den Runen wesenden Kräfte weitgehend zu aktivieren, alle in Frage stehenden Übungsarten zu erproben. Einige Beispiele zeigen, wie das zu geschehen hat. Natürlich braucht sich niemand ängstlich an das empfohlene Schema zu halten. Es sind lediglich Hinweise. Die eigene Erfahrung diktiert mit der Zeit den weiteren Übungsverlauf.

Mancherlei spricht dafür, den Reigen der Futhorkrunen mit Is und Man einzuleiten. Unbenommen aber bleibt, andere Runen vorzuziehen. Wer einmal die Runenkräfte erfühlt, wird sowieso seiner Eigenart entsprechend diesen oder jenen Runen den Vorzug geben, vor allem der ihm individuell zugehörigen Schlüsselrunen.

## I.

### *Exerzitien der Rune IS*

#### Übungen des Runenlautes „I.“

In Is-Runen-Grundstellung.

1. Wir singen oder summen den Is-Runenlaut I in dem uns liegenden *Normalton*  
in *gleichbleibender Tonlage und -Stärke*, solange mühelos (!) der Atem reicht.
2. Derselbe Vorgang, nur in *wechselnder Tonstärke*, also anschwellend, verebbend, wieder stärker werdend und allmählich verklingend. Alles auf einer Ausatmung.
3. Vom Normalton *ansteigend bis zur höchstmöglichen Tonhöhe*;  
ohne Forcierung, ohne Anstrengung natürlich.
4. Vom Normalton *absinken* bis zur *tieftsten* Tonlage.
5. Von der *höchsten* Tonlage *überspringen* zur *tieftsten* und umgekehrt; solange der Atem reicht,
6. *Sirenenartig*, alle Tonlagen und Stärken umfassend.

Gleich bei Beginn der Runenlautübungen geben wir uns das Versprechen, nicht ungeduldig zu werden, nichts zu überhasten, zu übertreiben. Wie schon bei der Vokalatmung gefordert, kontrollieren wir scharf Körperhaltung, Atmung, Stimmsitz, Ton, Vibration und Resonanz.

Töne unter der normalen Lage schwingen mehr in der unteren Körperhälfte, Töne, die Normalhöhe überschreitend, beeinflussen vorwiegend Brust und Kopf.

Nie dehne man ein Exerzitium länger aus als Konzentration, körperliche Frische und Sprechwerkzeuge es zulassen. Droht Heiserkeit, brechen wir sofort ab.



Sind die Runenlautübungen beendet, nehmen wir wie zu Beginn die Sie-Runenlage, das Shava asana, ein, entspannen uns, lassen „es“ einige Minuten in uns atmen, beugen und strecken dann, bewußt atmend, die Arme und treten ausgeruht, krafterfüllt in den Alltag.

Sobald die Ergebnisse befriedigen, üben wir auch in *anderen Is-Runen-Posen*:

- a) in „verlängerter Allschaltung“ (siehe Abbildung 9, Seite 56).
- b) „Verlängerte Allschaltung“, aber nur mit einem erhobenen Arm (abwechselnd rechter und linker Arm nach oben gestreckt), der andere seitlich angelegt.
- c) im „Ägyptischen Sitz“ (Abbildung 6, Seite 54) mit wie in „Allschaltung“ erhobenen Armen (beide zugleich, dann abwechselnd nur rechter oder linker Arm).
- d) Im Kniesitz („Drache“ oder „Diamantsitz“) (Abbildung 7, Seite 55) Armhaltung wie vorstehend beschrieben.
- e) im Sigrunen-Hocksitz:



Abb. 13. Sigrunen-Hocksitz



Abb. 14. Is-Runen-Griff

wieder in den verschiedenen Armposen.

- f) mit dem Is-Runen-Griff:

Zeigefinger hochgereckt. Arm im Ellbogen gebeugt oder in ganzer Länge erhoben. Zu üben im Stand und in den genannten Sitzhaltungen.

- g) Sie-Runen-Lage, und zwar:

Arme beiderseits des Körpers anliegend;  
 oder Arme über den Kopf hinaus gestreckt;  
 oder nur einen Arm in verlängerter Rückenlage, der andere seitlich anliegend;  
 oder einen der Arme im rechten Winkel vom Körper abstehend, nach oben gestreckt, der andere verbleibt seitlich des Körpers.

## Übungen mit dem Runenwort IS.

Dem Runenlaut folgt das Runenwort, das wir ebenfalls in den gezeigten Stellungen üben.

1. Langes I, S weich, mit säuselndem Nachhall:  
iiiiiiiiiiiisssssssssss.  
Die in der Mantramistik gebräuchliche „Sibilation“.
2. Kurzes I (wie in „ist“) und weiches S: isssssssssssss
3. Langes I, kurzes, scharfes S: iiiiiiiiiiisz.
4. Kurzes I und scharfes S: I sz.

## II.

### *Exerzitien der Rune MAN*

Übungen des Runenlautes „M“.

In Man-Runen-Stellung (Abbildung 10, Seite 57). Ähnlich dem I summen wir den Runenlaut M in den möglichen Stimmlagen und unterschiedlichen Lautstärken.

Übungen mit dem Runenwort *MAN*

1. Man in verschiedenen Tonlagen sprechen, summen und singen.
2. M-Kette, mit kurzem A und N schließen:  
Mmmmmmmmmmm a n.
3. M und A halten sich die Waage, kurzes Schluß-N:  
Mmmmmmmaaaaaa n.
4. Zwischen M und A ein kurzes nasales N einschieben, Schluß-N langsam verklingend: Mmmm n a nnnn.

Wie bei der Is-Rune üben wir auch hier Runenlaut und -Wort im Ägyptischen-, Knie- und Sig-Runen-Sitz in der Armhaltung

der Man-Rune, desgleichen in flacher *Rückenlage*, die Arme schräg, der Man-Rune entsprechend, seitlich auf den Boden aufgelegt.

Hinzu kommt noch der *Man-Runen-Griff*:

den wir im Stehen, Sitzen oder Liegen mit erhobener Rechten anwenden. Zwischendurch dürfen wir auch mit der Linken üben.



Abb. 15. Man-Runen-Griff

### **„*Nasalflexion*“ und „*Baldurbraue*“ (Widdermaske)**

Nicht gleichgültig ist es dem Mantramistiker, von den Runenpraktikern anscheinend bisher nicht beachtet, welchen Ausdruck unser Gesicht bei der Aussprache von M und N hat.

Vorschrift sind *Baldurbraue*, das Hochziehen der Augenbrauen, und *Nasalflexion*, Spannen des Nasenrückens, wozu schon die *Baldurbraue* verhilft, und Herabziehen des unteren Teiles der Nase; beides zusammen ergibt die

„Widdermaske“ der alten Esoterik, auf die Peryt Shou nachdrücklich in seinen Schriften hinweist.

Machen wir uns diesen Hinweis zu nutze. Praktizieren wir - über die elementaren Anfänge hinaus - M und N unter der „Widdermaske“, wodurch die Kopffresonanz erheblich gewinnt. Außerdem sollen, wie es heißt, die für die okkulte Entwicklung so wichtige Zirbel- und Hirnanhangdrüse, Hypophyse und Epiphyse, zu lebhafterer Funktion angeregt werden.

### ***Die Invertebration***

Ebenfalls in der bisherigen Runenpraxis kaum beachtet, dominant aber in der Mantramistik gleich der „Widdermaske“.

Unter Invertebration versteht man die gewollte Aufrichtung der Wirbelsäule vom Lendenkreuz aus.

Durch innere Einstellung beim Sprechen des Mantrams, durch das „Herabatmen in der Wirbelsäule“ entsteht ein kosmischer Resonanzboden, „der zunächst als Kanal die Auswirkung des Logos erfaßt“, „Zentralkanal der inneren Lebensenergie, der eine höhere Polung in dem Herzsympathikus vermittelt“. \*)

Die Invertebration empfiehlt sich bei den Man-Runenübungen, sie kann aber ebensogut angewandt werden bei allen eine aufrechte Haltung des Oberkörpers bedingenden Runen.

Aus dem lockeren, geraden Stand richten wir uns während der Aussprache des Runenlautes oder -Wortes zwanglos vom Lendenkreuz nach oben auf.

---

\*) Peryt Shou: Der Hüter am Tor.

### III.

#### *Exerzitien der Rune TYR*

Übungen des Runenlautes „T“

Wir sprechen in rascher Folge den Konsonanten T:  
tttttttttttttttttttttttttttttt

Zunge flach, Spitze gegen die oberen Schneidezähne und den vorderen harten Gaumen gerichtet; bei gehobener Oberlippe und angelegter Unterlippe, ohne zu versäumen, den Unterkiefer herabzuziehen und die Zunge rechtzeitig loszulassen.

Es muß zu regelrechten leicht massierenden Erschütterungen der Magengegend kommen.

Übungen des Runenwortes *TYR*.

Mit rollendem an der oberen Zahnreihe gebildeten R üben wir:

1. *Tyr*
2. *Tyyyyyyr*
3. *Tyyyrrrr*
4. *Tyrrrrrr*

Wieder zu erarbeiten im Stand und in den bewährten Sitzen, zu denen auch der Buddhasitz treten darf, in Armhaltung der Tyr-Rune; in Rückenlage, die Arme dem Tyrsymbol gemäß schräg seitlich des Körpers am Boden, und mit *Tyr-Runen-Griff*:



Abb. 16. Tyr-Runen-Griff

und zwar:

a) Arm im Ellbogen gewinkelt, Handteller nach außen weisend, Handrücken in etwa zwanzig Zentimeter Abstand vor die Magengegend.

Abwechselnd mit rechter und linker Hand üben.

b) Arm im Ellbogen gewinkelt, Handteller nach außen, Griff in Lendenhöhe, ungefähr zwanzig Zentimeter seitlich des Körpers. Rechts und links üben.

Is, Man und Tyr werden uns in einem späteren Abschnitt noch ausführlicher beschäftigen, sie sind daher mit besonderer Sorgfalt zu praktizieren.

#### IV.

##### *Die fünf Urlaut- oder Vokalrunen*

Zu der bereits geübten Is-Rune treten die vier weiteren Vokalrunen, wobei wir zwei Lautfolgen berücksichtigen:

Is - Eh - Os - Ur – Ar

und

Ar - Eh - Is - Os - Ur.

Als Grundstellung wählen wir:

*Is* Grundstellung und „Verlängerte Allschaltung“

*Eh*

*Os*



Abb. 17. Eh-Runen-Stellung





Abb. 18. Os-Runen-Stellung

*Ur*



Abb. 19 Ur- Runen-Stellung

*Ar*



Abb. 20. Ar-Runen-Stellung

Geübt werden wieder Runenlaut und -Wort.

Anfänglich arbeiten wir jede Rune für sich. Beherrschen wir Haltung, Laut und Wort, gehen wir innerhalb eines Exerzitiums ohne Unterbrechung von einer zur anderen über, und zwar in den obigen beiden Reihenfolgen, zum ersten die Vokale, zum anderen die Runenworte intonierend.

Und wiederum, wo es die Haltung gestattet, so bei Is und Eh, im Sitz. Ur kann ebenfalls sitzend geübt werden, indem man den Oberkörper vorbeugt und die Arme in Ur-Runenhaltung abwärts

streckt. Fingerspitzen schneiden knapp über dem Boden ab. Zu achten ist, daß trotz der Körperbeuge die Atmung nicht behindert wird.

Wie im *Liegen* die Übungen vor sich gehen, ergeben eindeutig die Runensymbole. Rückenlage, Arme auf den Boden, anliegend am Körper (Sie-Runenlage) oder über den Kopf hinaus (verlängerte Allschaltung), bzw. schräg seitlich, linker Arm oben, rechter unten (Eh-Runenlage).

Die Ar-Rune in Rückenlage ermöglicht einerseits Seitlichstellen des auf dem Boden liegenden rechten Beines bei beiderseits angelegten Armen und Händen, oder dieselben über den Kopf hinausgestreckt - andererseits, in der gleichen Lage, Hochheben des rechten Beines vom Boden im spitzen Winkel und Armlage wie zuvor.

Ähnliche Variationen im Liegen erlaubt *Os*. Entweder Seitenlage von Arm und Bein entsprechend der Rune - oder Anheben beider im schrägen Winkel bei gleichem Abstand, wobei wir abwechselnd die linken und die rechten Extremitäten heranziehen.

Die *Ur*-Runenlage erfordert festes Aufliegen von Gesäß und Beinen; der erhobene Oberkörper und die parallel zu den Schenkeln ausgestreckten Arme ahmen den hegenden Ur-Bogen nach.

Vorstehende Beispiele zeigen, wie mannigfaltig Runen zu stellen sind. Es würde Umfang und Übersicht unserer Fibel sprengen, den Anfänger mehr verwirren als fördern, wollten wir hier die an sich mögliche Fülle an Übungen ausschöpfen, die sämtliche Futhorkrunen bieten. Weitere Anregung findet der Fortgeschrittene in den Runentabellen meiner „Runenmagie“, außerdem erwächst ihm in der eigenen Intuition ein sicherer Wegweiser.

Fassen wir kurz zusammen: Wir praktizieren Runenlaut und -wort in dem hierfür vorgesehenen Asana, das wir für die Dauer

der jeweiligen Übung beibehalten. Nur im Ermüdungsfalle schalten wir eine kleine Pause dazwischen.

Jeden Laut sprechen, summen oder singen wir so lange wie der Atem reicht, wobei wir, ausdrücklich sei das betont, in der eingenommenen Stellung verharren, weder Ausatmung noch Einatmung forcieren.

Des weiteren wollen wir nicht vergessen, Invertebration und Nasalflexion mit Baldurbraue unseren Exerzitien, wo es erforderlich, einfügen.

Und noch ein Punkt wäre zu berücksichtigen. Vor kurzem erst beklagte sich ein Runenfreund, und nicht zu Unrecht, daß er in „Runenmagie“ vergebens nach einem Hinweis gesucht habe, der Amputierten nähere Aufschlüsse gibt. Er selbst ist links unterschenkelamputiert, der rechte Fuß durch Granatsplitter deformiert. Nur mittels Prothese und orthopädischen Schuh vermag er zu stehen und zu gehen. „Will ich nun“, schreibt er, „die in Ihrem Buch entsprechend vorgesehenen Runenstellungen durchführen, fühle ich mich durch die vorerwähnten Gehwerkzeuge gestört und vor allem durch die körperfremde Masse isoliert.“

An sich ist die Frage leicht zu beantworten. Wer nicht im Stehen üben kann, übe im Sitzen oder im Liegen, des weiteren beziehe er die Griffe mit ein. Armamputierte verfahren am besten so, als ob sie den oder die fehlenden Arme noch hätten, d. h. sie stellen sich einfach geistig jede Runenstellung mit der dazu gehörigen Arm- und Handhaltung vor.

Wie die Erfahrung Hellsichtiger und Sensitiver gelehrt hat, kann nur der physische Körper verstümmelt werden, nicht aber sein primäres Urbild, der Ätherleib. In den ätherischen Armen, in den ätherischen Beinen zirkulieren nach wie vor die subtilen Lebensströme. Die Runenkräfte nicht ausgenommen.

## 2. Runen-Gymnastik

Bis jetzt war alles starr, bewegungslos, nunmehr tritt ein neuer Impuls in den Mittelpunkt, die rhythmische Bewegung. Gymnastik an sich elastiziert den Körper, Runengymnastik, darüber hinaus, bahnt den Tonströmen bessere Wege, fügt Kraftfelder zusammen, verstärkt sie gegenseitig; Atem, Laut und Geste, einander bedingend, greifen rhythmisierend ineinander.

1. Ausgehend von der Is-Grundstellung führen wir, tief einatmend, die Arme *seitlich* (oder *vorne*, je nach dem beabsichtigten Asana) hoch; halten nach Einnahme der jeweiligen Runenstellung den Atem einen Augenblick an und intonieren dann auf einer Ausatmung Laut oder Wort der betreffenden Rune; atmen abermals voll ein und kehren - Arme vorne oder seitlich senkend - zur Ausgangsstellung zurück.

Seitliches Hochführen der Arme empfiehlt sich unter anderem bei Is, Man, Eh, Not; Armheben nach vorne bei Is, Man, Fa, Ka, Laf.

2. In den *Zehenstand* gehen beim Hochheben der Arme, zurück in den festen Stand beim Senken.
3. *Denken* des Runenlautes oder -wertes während der Einatmung.
4. Beim Heben der Arme singen, summen oder sprechen der in Frage kommenden Laute, - erneut einatmen und in Runenhaltung die Lautübung wiederholen, - abermalige Einatmung und beim Abwärtsgleiten der Arme zum dritten Male die runischen Worte oder Laute.
5. Auf *einer Ausatmung*:  
Aus der Grundstellung Arme hochführen,  
intonieren des entsprechenden Lautes,  
kurzes Verharren im Runenasana

und weitersingend, Arme wieder sinken lassen.  
Bei Is oder Man regelrechtes Armkreisen, ohne mit dem Ton auszusetzen.

6. Mit tiefster Tonlage beginnen, ansteigen beim Heben der Arme bis zur höchsten, und wieder zurück zum dunkelsten Ton beim Senken der Arme.

7. Aufgliedern des Runenwortes:

Als Beispiel: *Man*:

Auf M Arme hochführen,

A in erreichter Manhaltung,

N, nasal, beim weiten Außenbogen herabgleitenden Armen.

8. Üben der Is-Runen mit *wechselseitigem* Hochführen der Arme zur „Allschaltung“:

- a) Rechter Arm im Zuge der Einatmung vorne hoch, über den Kopf erhoben kurz anhalten, ausatmend herabführen und *zugleich* den linken Arm hochheben, Atem einen Augenblick halten, *gleichzeitig* sodann linker Arm ab, rechter hoch, und so fort im rhythmischen Wechsel.
- b) Das Auf und Ab der Arme innerhalb einer *Atemstauung* vollziehen.
- c) Das wechselseitige Auf und Ab mit dem I- oder Is-Laut verbinden.
- d) Arme im seitlichen Außenbogen heben und senken, unter Berücksichtigung des oben Gesagten.

9. Soweit es die Form der Runen erlauben, die wechselnde Handgestik auch in den *Sitzasanas* durchführen.

## 10. Desgleichen im *Liegen*.

Als Beispiel: die Rune *Is*:

- a) Aus der *Sie*-Lage *beide* Arme vorne senkrecht hochheben und beiderseits des Kopfes hinab zum Boden; wieder zurück zur Ausgangsstellung und so fort; verbunden mit I- und Is-Laut.
- b) Im *Außenbogen*. Die Arme beschreiben dicht am Boden von den Beinen bis zum Kopf einen weiten Seitenbogen. Sonst wie bei a),
- c) Rechten und linken Arm im *Wechsel* auf- und abwärtsführen; vorne hoch (wie bei a) und seitlich flach (wie bei b).

## 11. *Os*-Übung im Stand und Liegen:

Im Stand:

- a) Rechten Arm und rechtes Bein langsam, seitlich - O oder Os singend - zur Os-Haltung hochheben und wieder ab.
- b) Dasselbe, Arm und Bein jedoch *vorne* hoch.
- c) Übung a) und b) *links* üben.
- d) Übung a) und b) miteinander verbinden: Nach Einnahme der Haltung a) Arm und Bein im Viertelkreis langsam zur Haltung b) führen; Arm und Bein ab, wieder hoch zu a), Übergang zu b) und so fort.
- e) Die Übung mit b) beginnen und in umgekehrter Folge, wie vorstehend beschrieben.
- f) Übung d) und e) im Wechsel rechts und links.

Im Liegen:

- a) Fuß und Arm seitlich, ohne den Boden zu verlassen in Os-Lage übergehen.

- b) Fuß und Arm vom Boden hochheben bis zur Os-Haltung. Rechts und links üben.  
Immer unter Beachtung des Lautmäßigen, wie wir es im Abschnitt „Runenlaut – Runenwort“ besprochen haben.

## 12. *Runenkombinationen:*

Als Beispiel:

*Is - Man - Tyr - Is:*

Beide Arme vorne hochführen und Halten des I-Lauts (iiiiiii), bei Einnahme der Is-Runen-Allschaltung übergehen zu S (ssssss), tief einatmen und Arme zur Man-Haltung erweitern, unter Beibehaltung derselben: mmmmmaaaannn (auch mit Widdermaske und Invertebration üben), abermals einatmen, dann Arme langsam senken zum Tyr-Asana und gleichzeitig mantrisch „Tyr“ sprechen; erneutes Einatmen und Arme ab zur Is-Grundstellung mit Is-Laut, solange der Luftvorrat reicht.

*Is-Ur:*

Is-Grundstellung - Einatmend, I oder Is denkend, übergehen zur Allschaltung - I oder Is sprechen, singen oder summen - einatmen - dann mit ausladenden Armen ab zur Ur-Stellung - ausatmen auf U oder Ur - einatmend wieder zurück zur Allschaltung.

Variante:

Auch im Zehenstand erproben.

Beim Hochführen der Arme anheben, beim Abwärtsgleiten zurück zur Ausgangsstellung.

Wechsel der Laute:



Arme bis zur halben Rumpfbeuge im I- oder Is-Laut senken, von hier ab übergehen zu U oder Ur.

Beim Zurückgehen zur Allschaltung vorerst U oder Ur bis zu halber Höhe, dann übergleiten zu I oder Is,

13. Vorstehende Runenkombinationen auf *einer Ausatmung*.

Arme und Runenwort, bzw. -Laut gehen in rascher Folge fließend von einem Asana rhythmisch in das andere über.

Noch einige Beispiele mögen zu weiteren runengymnastischen Kombinationen anregen:

Is - Os - Rit - Bar - Thorn - Is;

Is - Ka - Laf - Ur - Is;

Is - Ka - Fa - Laf - Is;

Is - Fa - Laf - Is;

Is - Fa - Laf - Ur - Is;

Is - Gibor - Is;

Rit - Is - Tyr - Is.

Ferner lassen sich Runenworte in Laute aufgliedern und damit mantrisch wie gymnastisch auswerten.

Nehmen wir die Runenworte der ersten Rune des Futhorks, Fa:

FA - FE - FI - FO - FU.

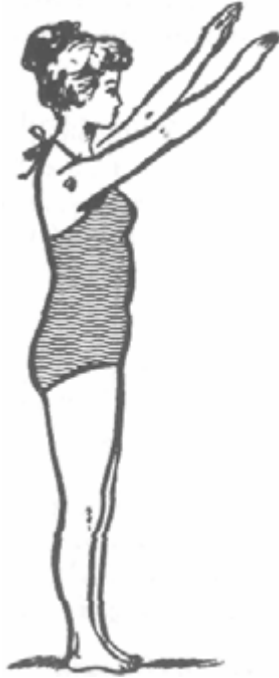


Abb. 21. Fa-Runen-Stellung

Wir zerlegen sie in

Fa - Ar; Fa (oder Fe) - Eh; Fa (oder Fi) - Is;

Fa (oder Fo) - Os (auch Othil); Fa (oder Fu) - Ur.

Im *Gehen*, rhythmisch schreitend, sollten die Runen, soweit es die Haltung zuläßt, ebenfalls praktiziert werden. Von hier führen entsprechende Kombinationen zum Runentanz.

### ***3. Runische Feinkraftflüsse***

Halten wir inne, ehe wir weitergehen. Überschauchen wir das Bisherige. Nichts an typisch Okkultem, nichts was diesbezüglich zur Kritik herausfordern könnte. Ohne weiteres lassen sich Trainingsmethodik und möglicherweise erzielte Ergebnisse vom Biologischen her vertreten. So etwa erhöhtes Wohlbefinden, gesteigertes Kraftgefühl, optimistische Einstellung zum Leben als Folge entkrampfter Organe, vermehrter Sauerstoffaufnahme, Hand in Hand gehend damit bessere Durchblutung, gründliche Entschlackung. Dank Gymnastik und Vibrationsmassage, bedingt durch Atem und Ton, erstand ein elastischer widerstandsfähiger Körper. Revolutionierend griffen wir ein in das Staatsgebilde der Zellen. Kranke wurden beseitigt, müde belebt, neue gesunde Zellen entwickelten sich.

Okkultes absichtlich meidend, sollte so auch dem letzten Zweifler Gelegenheit werden, sachlich sich vom Wert der Runen-Exerzitien zu überzeugen.

Und hätte der rationalistisch Gesinnte nichts anderes erreicht als eben Geschildertes, und will er es mit dem Erreichten bewenden lassen, ist das immerhin nicht wenig und es dürfte ihm draußen im Lebenskampf von mancherlei Nutzen sein.

Er weiß sich zu entspannen, versteht zu atmen, beherrscht den Körper, dessen Bewegungen ansprechender, graziler geworden sind. Die Sprache ist angenehmer, modulationsfähiger, Gedanken und Stimmungen wird er leichter Herr.

Somit war die Zeit, mit Üben verbracht, keine verlorene. - -

Anderes aber schlummert in den Runen noch!

Von jetzt ab wollen wir versuchen, ihre *Kraftbereiche* zu erschließen. Freilich werden wir uns dabei gezwungen sehen, mehr metaphysisch als rationalistisch zu denken.

Greifen wir einen der Kernpunkte der Runen-Exerzitien heraus, den nächstliegenden: *Aufnahme der Runenströme*.

Daß dies keinesfalls so abwegig ist wie es verbohrt Materialisten erscheinen mag, beweisen wohl zur Genüge die verschiedenen eingangs skizzierten Theorien. Diesen zufolge sind Radiation, Universion, Ätherströme, Feinkraftflüsse keine Utopie.

Vergegenwärtigen wir uns noch einmal die Ansichten Lakovskys und anderer Forscher. Beziehen wir ferner mit ein, was die Vertreter der Vokalatmung lehren:

Laute lösen spezifische Vibrationen aus, durchlaufen als Tonströme in diversen Schwingungsbahnen den Körper. Und nicht nur den sichtbaren-grobstofflichen (!).

Nach Marby gliedern sich die „Runenhallsphären“ schalenförmig um den Körper, gleichsam als Klangaura, in der Vokalfolge von I - (Ü) - O - (Ö) - E - A. „Diese Sphären (I als körpernächste, A als körperfernste) werden gleichzeitig von den strömenden Schichten der elektrischen Aura des Menschen durchflutet.“

Die Tonströme als solche greifen über Körper und Aura weit hinaus, stehen in Verbindung mit dem Tonäther des Kosmos. Der Tonäther wiederum, Ausfluß der Urkraft, besteht aus vielen Schwingungsarten. Was wir als Runenstrom bezeichnen, hat engste Beziehung zu den Ätherkräften des Kosmos.

Fassen wir nochmals kurz zusammen, worauf wir verschiedentlich schon hingewiesen haben:

1. Die *Runenstellung* ist die *Antenne* für eine ganz bestimmte Ätherwelle.
2. Der *Runenlaut* erzeugt die entsprechende *Vibration*, den mit ihm korrespondierenden Tonäther anzusaugen.
3. *Kombination mehrerer Runen* durch *Gymnastik* oder rituelle Verknüpfung erzeugt ein größeres

Schwingungskraftfeld von besonderem Charakter und verstärkter Wirkung.

Da die Runen Vokale und Konsonanten umfassen, stellen sie einen universellen Schlüssel dar. Sie bergen alle Skalen. Ihre praktische Anwendung ermöglicht ein Eindringen in viele Wellenbereiche, die von den einen als „Tonäther“, von anderen als „Sphärenschwingung“ bezeichnet werden, ein Agens jedenfalls kosmischer wie tellurischer Herkunft, das der wissende Mensch zu seiner Vervollkommnung zu nutzen weiß. -

Nicht ausgeschlossen, vielmehr wahrscheinlich, daß im Verlaufe der Übungen manche unter uns, Voreingenommene inbegriffen, mit Wahrnehmungen vertraut wurden, die sehr wohl den metaphysischen Charakter der Runen erhärten, einem sonst nicht feststellbaren Empfinden - von Lesern meines Runenbuches mir wiederholt in übereinstimmender Weise beschrieben, ganz wie ich es aus eigener Beobachtung kenne -: *das Erfühlen der Runenfeinkraftflüsse.*

Einbildung wird der einseitig orientierte Anhänger der Suggestionslehre sagen. Dem ist entgegenzusetzen: erstens sind in der Regel die meisten überrascht, sobald sich dieses Empfinden einstellt, von dem sie zuvor nichts wußten, wie sie versichern; und zweitens ist der „Einstrom“ völlig unabhängig von jeder späteren Erwartung. Manchmal ist er nur sehr schwach verspürbar, mitunter setzt er ganz und gar aus für kürzere oder längere Zeit, bei anderen wiederum erfolgen die Sensationen erst nach dem Üben, wenn sie längst nicht mehr daran denken. Viele müssen sich oft Wochen wenn nicht gar Monate gedulden, ehe sie nur das mindeste empfinden.

Wir legen unseren Versuchen die Arbeitshypothese zugrunde, unser Körper, jede seiner Zellen sei ein Empfangsgerät für kosmisch-tellurische Schwingungen besonderer Art, eine Art Batterie, die es aufzuladen gilt, ein Akkumulator, der die Kräfte der Tiefe wie der Höhen, der Erde und des Alls, aufzuspeichern

imstande ist.

Wir schalten uns also bewußt ein in das Energiefeld der Höhen- und Tiefenstrahlung, fühlen uns umflutet, durchstrahlt, aus allen Ecken der Himmelsrose.

- a) Aufrecht stehend - als Erde und Himmel verbindende Senkrechte, die heiligste Richtung, die Is-Runengrundhaltung - saugen wir in uns mit jeder Einatmung den *Feinkraftfluß des IS*, und lassen ihn mit jeder Ausatmung auf Runenlaut oder -Wort von Kopf bis zu den Füßen durch den Körper pulsen.
- b) Denselben Vorgang üben wir in *Allschaltung*.
- c) Desweiteren *wechselseitig* mit *erhobenen* rechten und linken Arm.
- d) Dann mit *Is-Runengriff*.
- e) Ergänzend in den verschiedenen Sitzhaltungen.
- f) Zuletzt verbinden wir mit der Aufnahme des Runenstromes die uns ebenfalls vertraute *Armgymnastik*, damit im rhythmischen Wechsel die Möglichkeiten des Is-Runen-Asanas erschöpfend.

Wir wissen, empirisch feststellbar, hohe Töne haben in der oberen, tiefe in der unteren Körperregion ihr stärkstes Resonanzfeld, was uns befähigt, die zufließenden Energien über unserem Kopfe - in dessen Aura - mit dem höchstmöglichen I-Ton aufzufangen und, in der Stimmlage immer dunkler werdend, bis hinab zu den Füßen zu dirigieren und beim tiefsten Klang in die Erde abzuleiten.

Umgekehrt können wir den Körper mit den Energieströmen der Erde laden. Doch sei vor jedem Zuviel gewarnt. Das eigene Feingefühl bestimme das rechte Maß, wobei sich natürlich Sensitive im Vorteil befinden. Sie registrieren genau, sind andererseits aber nachteiligen Einflüssen weit mehr unterworfen als der dickfellige Normalmensch. - -

Ist die erste Übungsgruppe mit einigem Erfolg praktiziert, darf zur *zweiten* übergegangen werden. Sie umfaßt die *Exerzitien der Man-Rune*.

In Man-Runenstellung, jener altehrwürdigen priesterlichen Gebetshaltung - das Manzeichen schmückt heute noch die Rückseite des katholischen Meßgewandes - üben wir ähnlich der Is-Rune die uns von den früheren Exerzitien her geläufigen Variationen.

Wir achten dabei besonders auf das *Ansaugen der Man-* oder (wie Peryt Shou sie zuweilen nennt) der *M-Wellen*, mit den nach oben gerichteten Handschalen, in deren Mitte sich ätherische, den Austausch fluidaler Kräfte regelnde *Zentren befinden*, im Yoga bekannt als Handchakras.

Wie wichtig die Aufnahme dieser Man-Kräfte ist, geht u.a. aus den Worten eines gewiegten Mantra-Praktikers hervor:

„Dringt der Mensch an jenes ‚Man‘, die *Lebens-Uressenz*, die auch in der Atmosphäre enthalten ist, heran, erschließt er sich dieselbe, bricht sie auf, was durch geistiges Tiefatmen und vor allem durch Meditation geschieht, so verwandelt sich der Körper in ein lebendiges Gefäß derselben, er wird zum Füllkorb dieses Man, und die einzelnen Teile dieses Körpers beginnen nun, sich zu wandeln, selbst zu Füllkörben zu werden, zu Schöpfheimern dieser Ur-Essenz. \*\*)

Und achten wir immer auf ein gerades Rückgrat. Hier zirkulieren lebenswichtige Fluide. Eine nur mangelhaft aufgerichtete Wirbelsäule erschwert den Einstrom des Runenpranas.

---

\*) Peryt Shou: Kwa - non - seh.

Als *dritte Exerzitienreihe* eignen sich vortrefflich die Übungen der Rune Fa zur Aufnahme runischer Feinkraftflüsse, begünstigt durch die nach vorne weisenden Innenhandflächen.

Der Sonne zugekehrt ermöglicht die Fa-Runenstellung das *Ansaugen des Sonnenpranas* mittels der Handchakra.

Wem es an Ausdauer nicht fehlt, kann im Laufe der Zeit, Jahre mögen darüber vergehen, den Kraftstrom *jeder* Rune erforschen.

Nun zur Frage, wo wir üben sollen.

Der beste

### Ort

für unsere Runenarbeit wäre eine einsame Anhöhe mit freiem Rundblick. In der Regel werden wir uns wohl mit einem weniger idealen Übungsplatz begnügen müssen, einem Rasenplatz im Garten, einem blickgeschützten Balkon, notfalls müssen wir eben, vor allem der Großstadtmensch, im Zimmer üben; dann aber bei weit geöffnetem Fenster und stets, soweit es Umstände und Jahreszeit gestatten, wenig oder nicht bekleidet.

Sandböden und feuchter Grund sind zu meiden.

Ruten- und Pendelkundige sollten es nicht versäumen, vorerst mit ihrem Indikator zu prüfen, ob schlechte Bodenstrahlung das Aufsuchen einer besseren Übungsstätte erforderlich macht. Die anderen Übenden müssen sich eben auf ihr Gefühl verlassen. Am sichersten, man übt probeweise an verschiedenen Orten. Stellen sich störende Empfindungen ein, Mattigkeit, Schwere, Kopfschmerz, Übelwerden, dann wissen wir auch ohne Pendel und Rute, daß wir auf einen tellurischen Strahlungsherd geraten sind, der uns von Nachteil ist.

Erinnern wir uns an die, wenn auch anders gerichteten Versuche Lakovskys. Jede Bodenart strahlt anders. Marby zufolge soll es Landstriche geben, den alten Runenweisen wohlbekannt, die die Kraft gewisser Runen und Runenworte in verstärktem Maße aktivieren.



Als *Himmelsrichtung* wählen wir vorerst *Norden* oder *Osten*. Nicht uninteressant für die weitere Forschung ist sicherlich die Feststellung, ob Stand und Blick gegen Süden und Westen andere Empfindungen zeitigen. Voraussetzung hierfür ist selbstverständlich zweifelsfreies Erfühlen des Runenkraftflusses.

Zu einem späteren Zeitpunkt sollten wir es ferner nicht versäumen, dem Richtungsverlauf des irdischen Pranas nachzugehen, auf den wir bei Zitierung Rama Prasads aufmerksam machten.

Halten wir zusammenfassend diesbezüglich fest:

Zwei Arten des Pranas kennt die indische Lehre:

1. Das Sonnenprana (von der Sonne zur Erde einstrahlend);
2. das die Erde umfließende terrestrische Prana (im Grunde genommen nur eine Modifikation des Sonnenpranas).

Das irdisch in Erscheinung tretende Prana scheidet sich wiederum in zwei Arten:

1. Die *Erdumdrehung* bedingt, daß *tags* der Lebensstrom von *Osten* nach *Westen* fließt;  
der *Lauf der Erde um die Sonne* führt während der *Sommermonate* einen positiven Strom von *Norden* nach *Süden*.
2. Das *positive* (Sonnen)- *Prana* strömt in den *Sommermonaten tagsüber* von *Norden* nach *Osten*;  
der Strom des *negativen* (Mond)- *Prana* nimmt seinen Weg *nachts* von *Süden* nach *Westen*.

Hinsichtlich, *Übungszeiten* muß sich wohl jeder nach seinem Pflichtenplan richten. Außerdem reagieren die Übenden verschieden. Hier heißt es wieder selbst den Rhythmus finden.

Der Überlieferung gemäß sind die besten Stunden kurz vor Sonnenaufgang bis zur Mittagszeit. Ebenfalls günstig ist die

Spanne um den Sonnenuntergang, vor allem für Runenmeditationen mystischen Charakters. Geteilt sind die Ansichten über das Arbeiten mit Runen zur Nachtzeit. Verschiedenen scheint sie günstig zu sein. Lesen wir nach, wie sich Lakhovsky über die Wirkung des Sonnenlichtes äußerte.

Zu erwägen bliebe, ob nicht *Witterungseinflüsse*, Wechsel von Kalt- und Warmfronten, Temperaturstürze, Gewitterneigung, Sturmtiefs und andere extreme Wettererscheinungen das Schwingungsfeld verändern, was sehr wahrscheinlich ist, und dadurch die Aufnahmefähigkeit des Organismus beeinträchtigen; wirkt sich doch jedes Zuviel oder Zuwenig an Ozongehalt der Luft bei Wetterveränderungen auf Körpervorgänge, Reaktionsvermögen, seelische Stimmungen, Denkprozesse, je nach dem Grad der Sensibilität der Betroffenen in positiver wie negativer Hinsicht aus.

Ein Wort noch über die *kosmische Lagerung* im Augenblick des Exerzitiums - mundan wie persönlich. Sie scheint nicht gleichgültig zu sein. Der Kenner der Astrologie beobachte besonders den *Mond*, dessen Stand im Tierkreis, Phasen, Aspekte. Ebenso die Transite der Planeten. Sorgfältige statistische Aufzeichnungen schaffen so möglicherweise Klarheit. Noch bewegen wir uns hier auf wenig erforschem Neuland.

Späterhin können die tattwischen Schwingungen mit einbezogen werden. Vielleicht gestattet eine längere Beobachtung dieser fünf, in zweistündiger Folge wechselnden Ätherschwingungen irgendwelche Schlüsse hinsichtlich fördernder und hemmender Tattwas.

Letztgenannte Anregungen doch nur für den Fortgeschrittenen. Im Moment verliere man sich nicht in Details. Im Wirrsal von Vermutungen verstrickt, geht schließlich die große Linie verloren.

*Tiefenstrahlung:* Als Kinder der Erde bedürfen wir ihrer Kraft. „Aufladen mit Erdkräften - schreibt der Runenforscher Marby - mit den Strahlungen der Mutter Erde, ist notwendig, um einen starken, kraftvollen, allen Unbilden des Lebens gewachsenen Körper zu erreichen“; daher sind Runenübungen, wie er begeistert versichert, wahre Verjüngungsübungen.

Friedrich Bernhard Marby ist der Überzeugung, daß die Runenpraktiker früherer Zeiten - vertraut mit den Schwingungsverhältnissen der jeweiligen Landschaft - allorts Runenplätze geschaffen haben über und unter der Erde, die heute noch in die Abertausende nachzuweisen sind. So sieht genannter Forscher in den alten Thingplätzen, Steinkreisen, Hainen, Rosengärten, Höhlengängen solche einstige Weihestätten der rituellen Runenpraxis.

Unterirdische Übungshallen weisen vielfach Vertiefungen in der Wand oder im Fußboden auf, der Form des menschlichen Körpers entsprechend. Desgleichen sollen Felströge, „Särge“, so der „Sarg“ der Externsteinanlage bei Detmold, oder im Erdboden oder Fels eingelassene „Gruben, Einrichtungen darstellen, die der Erreichung und Aufnahme gewisser Erdstrahlen dienten.“ Wer diese Übungsstätten damals betrat, wußte um die Erschließung von Naturkräften durch den Gebrauch der Runen, wußte wie sie zu seiner Entwicklung nutzbar gemacht werden mußten.

Wem sich Gelegenheit bietet, übe auch in Höhlen, in Kellerräumen, oder lege sich zur Frühlingszeit auf frische Ackererde oder in eine Bodenmulde im Walde.

Als Erdrunen, die die Aufnahme der tellurischen Kräfte fördern, gelten in erster Linie *Ur* und *Sie*; aber auch die anderen Runen in Bodenlage dienen diesem Zweck, ebenso Runenasanas mit nach unten gekehrten Innenhandflächen, beispielsweise die Rune Tyr.

Vor jedem Übungsbeginn schalten wir uns ein in den Kraftbereich der Tiefe und in jenen der Höhe.

Nach Schluß unserer Exerzition „erden“ wir uns durch Auflagen der Hände auf den Boden.

#### ***4. Stärkung der persönlichen Strahlkraft***

Schon vom Pranayam wird mit Recht behauptet, es stärke das od-magnetische Schwingungsfeld des Übenden; führen wir doch mit jedem bewußten Atemzug pranische Energien dem Blute, den Nerven, den Zellen, der Aura zu. Die Kraftströme der Runen bewirken ein gleiches - so wenigstens behaupten erfahrene Praktiker. Und jeder nur einigermaßen Sensitive wird über kurz oder lang verspüren, wie richtig diese Behauptung ist.

Nachdem wir gelernt haben, den Runenkraftfluß aufzunehmen, wollen wir ihm jetzt eine bestimmte Aufgabe zuweisen; „denn was nützt es, wenn ich den Einstrom verspüre, doch nicht weiß, was ich damit anfangen soll“, wie mir sehr logisch eine Runenschülerin schrieb, die zwar einige praktische Erfahrungen besaß, aber nicht die notwendigen Kenntnisse der Runenlehre hatte.

Ziemlich bekannt ist in okkultistischen Kreisen das Verfahren, durch magnetisierende Striche über Arme und den ganzen Körper entlang, den menschlichen Magnetismus zu erhöhen; vergleichbar dem Bestreichen eines Stabmagneten.

Sich mittels Runen magnetisieren bedeutet aber mehr als die üblichen automagnetischen Manipulationen. Radiationen des Äthers transformieren sich, werden zum Bestandteil unseres magnetischen Strahlungsvermögens.

Wir stellen uns bei den folgenden Übungen auf Steigerung unseres magnetischen Spannungsfeldes ein. Mit jeder Strichführung fühlen wir das Wachsen des odomagnetischen Kraftstromes, der uns bald immer stärker durchpulst. Viele werden ja sowieso schon an einem untrüglichen Empfinden merken, daß es sich hier um äußerst reale Tatsachen handelt.

1. In Is-Runen-Allschaltung:

Einigemale auf die uns bekannte Weise den zuströmenden Feinkraftfluß vom Scheitel bis zu den Füßen und in den Boden ableiten.

Erneut einatmen mit der Vorstellung, den Is-Runenstrom in den Handtellern, resp. Chakra, aufzuspeichern.

Danach singen des Is-Lautes von hoch zu tief und gleichzeitig die hochgestreckten Arme seitlich herabführen, und zwar im weit ausholenden Außenbogen, als wollten wir gewissermaßen eine der Aura ähnliche Eiform um uns bilden.

Arme und Hände berühren auch in der Schlußphase den Körper nicht. Die Handflächen bleiben in Oberschenkelhöhe etwa vierzig Zentimeter vom Leibe entfernt.

Fingerspitzen weisen zum Boden.

Beim langsamen Herabgleiten der Arme strahlen die Hände die angesaugte Kraft aus und laden auf diese Weise das den Körper umgebende aurische Feld.

Den Vorgang ein paarmal wiederholen.

2. Arme aus der Is-Grundstellung einatmend im weiten Bogen seitwärts hochführen bis zur Allschaltung und mit dem I- oder Is-Laut *vorne* in einem Abstand von zehn (auch zwanzig und mehr) Zentimeter zur Körperfläche abwärtsführen.

Wieder mit Handstrahlung.

3. In Is-Grundstellung einatmen und Hochführen der Arme bis zur Allschaltung,  
 daselbst Atem kurz anhalten,  
 hierauf Runenlaut oder -Wort,  
 im Asana verbleibend wieder tief einatmen und  
 den runischen Feinkraftfluß bewußt ansaugen.  
 Atem halten, Arme kreuzen und im Ausatmen (stumm oder vokalisiert) im vorhin genannten Abstand herabführen.  
 Das Kreuzen der Arme ist beim Selbstmagnetisieren insofern ein wichtiger Faktor, weil er das Zusammenklingen der entsprechenden Körperpole ermöglicht.  
 Auch *direktes* Bestreichen des Körpers, also mit Berührung, ist zu empfehlen.
4. Wollen wir *eine Polseite* des Körpers bevorzugen, diese ganz besonders aufladen, so stellen wir die Is-Rune mit *einem* nach oben gestreckten Arm, den wir, je nachdem was wir beabsichtigen, an der ihm entgegengesetzten oder ihm zugehörigen Seite herableiten lassen.
5. Wollen wir die Arme *magnetisch stärken*, so saugen wir mit der erhobenen Rechten die Runenkraft an und führen diese dem linken Arm durch direktes oder indirektes Bestreichen zu. Beim rechten Arm verfahren wir umgekehrt.
6. *Erdkräfte* nehmen wir im Ur-Runen-Asana auf.
  - a) Dabei stellen wir uns vor, wie die tellurischen Energien in unsere Fußsohlen einströmen, die Beine hochpulsen und schließlich den ganzen Körper erfüllen, alle Zellen durchkrafen, und zuletzt, das Negative, Störende ausstoßend, durch

Arme und Beine wieder zurück in die Erde abfließen.

Den Vorgang mit der Tonfolge auf U oder Ur unterstützen, tief beginnen, allmählich bis zur höchsten Lage ansteigen und beim Ableiten wieder absinken bis zur dunkelsten Färbung.

Variante:

Wir atmen mit U (oder *Ur*)-*Vorstellung* ein, ziehen gleichzeitig die erdmagnetischen Ströme hoch, und atmen während deren Rückleitung stumm oder auf U aus.

- b) Vorstehende Übung ennigemale wiederholen, hierauf unter Beibehaltung der gebeugten Ur-Stellung Hände - nach kräftigem Ansaugen der Erdstrahlen - im üblichen Abstand langsam emporführen bis zum Sonnengeflecht, unter ständiger Abgabe der in Handtellern und Fingerspitzen aufgespeicherten Energie.

Strichführung mit und ohne Körperberührung mit paralleler und gekreuzter Armhaltung.

Zur Stärkung des persönlichen Kraftfeldes eignet sich dank der Armhaltung neben Is besonders Man. Fa, Ka, Othil u.a. merke man für später vor.

Übersichtlich fassen wir noch einmal zusammen:

1. Als *Erdrunen* sind auf Grund bisheriger Beobachtungen anzusprechen: Sie (Tel) - Ur - Tyr - Yr.
2. Bei *Aufnahme von Höhenstrahlen* Handflächen nach oben;
3. bei *Aufnahme von Tiefenstrahlen* Handfläche gegen den Boden richten.

4. Stärkeren Austausch der *Erdkräfte* ermöglichen Runenstellungen im *Liegen* und im *Sitz*, vor allem im Knie- und im Sig-Runen-Hocksitz.

5. *Schwächung* der einfließenden *Erdströme* wird erreicht

- a) durch Minderung des Einstromes in die Fußchakra durch Runenasanas, die nur mit einem Bein gestellt werden, wie Ar, Rit, Os;
- b) durch Zehenstand, der bei den meisten Runenstellungen möglich ist.

Beim Sig-Runen-Hocksitz lösen sich ebenfalls die Fußsohlen vom Erdboden.

- c) Runenarmhaltungen im Buddhasitz.

6. Bei Aufnahme von Energien besonderen Charakters wählen wir:

- a) für das *Sonnenprana* die Asana von Fa, Ar, Ka, Gibor, Is oder Man;
- b) für das *Mondprana*: Fa, Ka, Othil;
- c) für Aufnahme der *Fixsternkräfte*: Fa oder Ka.

Selbstverständlich sind diese Vorschläge nur richtungsweisend, auch andere Runen dürfen und sollen erprobt werden.



## 5. Schutz und Abwehr

### *Schließung des Stromkreises:*

Um ein Verstrahlen der fluidischen Energien zu verhindern, schließt der magisch Versierte den „Stromkreis“, zumeist durch Händefalten - wie ja auch das Falten der Hände beim Gebet ein solcher Stromkreisschluß ist - oder durch Auflegen der Hände auf das Sonnengeflecht; Posen, die ungemein beruhigen, wie jeder so im Gebet oder Meditation Verharrende weiß. Hochsensiblen freilich dürfte die mitunter erfolgende Anstauung des öd-magnetischen Agens in Händen und Solarplexus auf die Dauer zu stark werden. Diese müssen rechtzeitig den Kontakt lösen. Von einem „magnetischen Kurzschluß“ zu reden, der unbedingt vermieden werden muß, von einer Schädigung der gegenpolaren Schwingung, wie, von allerdings nur einigen, behauptet wird, scheint mir übertrieben und der odischen Gesetzmäßigkeit nicht zu entsprechen. - Erprobe es jeder selbst!

Nach erfolgter Aufladung mit runischen Feinkraftflüssen, vornehmlich nach der runischen Selbstmagnetisation, wollen auch wir den Stromkreis schließen und in dieser Stellung einige Minuten in Stille und Schweigen verharren, den Zuwachs an Kraft bejahen, *erfühlen*; wobei es uns unbenommen bleibt, indes die Kraftströme in uns kreisen, leise M, Man oder die Silben: ma - me - mi - mo - mu, mä - mö - mü - mei - meu - mau zu summen.

Als weiterer Kontaktschluß diene uns zum Vorbild eine instruktive Form der Manrune:



Wir kreuzen die Arme mit zu den Schultern weisenden Fingerspitzen über der Brust.

Eine wohlbekannte Haltung übrigens, der wir bei östlichen Völkern mannigfach begegnen.

### ***Runen-Schutzmantel:***

Der Vergeudung fluidischer Energien noch wirksamer vorzubeugen und gewissermaßen zugleich einen Panzer um sich zu legen, der ein Eindringen feindlicher Ströme verhindert, zieht der magisch Geschulte den „Od-Mantel“.

Folgen wir seinem Beispiel und schützen wir uns vor schädlichen Einflüssen, gedanklicher und psychischer Infiltrierung seitens anderer durch den Runenmantel.

Weshalb auf einmal Runen- und nicht wie üblich Od-Mantel? wird man fragen. Wozu schon wieder ein neuer Name für eine im Grunde doch so alte Sache? - Besteht denn ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Od-Mantel und der auf runischer Basis gebildeten fluidischen Schutzhülle?

Worin dieser Unterschied besteht, beantwortet die Praxis.

Beim gewöhnlichen Od-Mantel bedient man sich der eigenen Od- und Gedankenkraft, darauf wir auch beim Runen-Schutzmantel nicht verzichten können, aber - und das ist das Entscheidende - bei letzterem werden Od- und Gedankenkraft

durch den *aufgenommenen Runenstrom erheblich verstärkt*.

Wir errichten um uns einen Schutzwall strahlender, negative Einflüsse abschirmender Runenenergie:

Im Man- oder Is-Runen-Asana (Allschaltung), (ev. Hagalrunengriff), speichern wir den Runenstrom nacheinander auf im Körper, in der Aura und im besonderen in den Handchakras;

sodann führen wir - leise Runenlaut oder -Wort summend - langsam die Arme herab über Gesicht, Hals, Brust, Leib, Schenkel, Füße;

Innenhandflächen wie bekannt der Körperebene zugekehrt, Fingerspitzen beider Hände nahe beieinander.

Unter stärkster Vorstellung auf Schutz und Abwehr laden wir so unsere Aura, indem wir in sie beim Abwärtsführen der Arme die in den Händen aufgespeicherten Runenkräfte einstrahlen, und zwar schichtweise; das heißt: bei jedem erneuten Herabgleiten der Arme erweitern wir deren Abstand vom Körper um einige Zentimeter bis zur Grenze des Möglichen.

Ist der Runen-Mantel gezogen, verharren wir noch eine Zeitlang aufrecht, mit in Manhaltung gekreuzten Armen, in dem Bewußtsein: die Kraft unserer positiven Gedanken und unsere od-magnetischen Energien vereinigen sich mit den runischen Strömen zu einem gewaltigen Schwingungsfeld, undurchdringlich, unüberwindbar.

Wie von einem Schild, wie von einem Panzer fühlen wir uns umgeben, an dem die negierenden Gewalten, irdischen wie transzendentalen Ursprungs, zu schanden werden.

Den Runen-Schutzmantel ziehen wir stets bevor wir unter Menschen gehen, besonders uns mißgesinnten, wir bilden ihn nachts, wo wir den astralen Einwirkungen offen stehen, wir formen ihn jederzeit um uns, wenn Gefahr im Verzuge scheint

oder unsere Selbstsicherheit zu schwinden droht.

### ***Imprägnierung des Raumes:***

Räume lassen sich psychisch imprägnieren, beziehungsweise laden sich selbst auf, je nach Gedankenhaltung, Seelenstimmung, Handlungsart ihrer Bewohner. Eine dem Metaphysiker wohlbekannte Tatsache. Aus diesem Grunde auch die - leider für die meisten von uns nur selten erfüllbare - Forderung: für alle unserer Höherentwicklung dienenden Praktiken, soweit diese nicht im Freien stattfinden, einen eigens dafür ausgestalteten *Kultraum* zu schaffen, den niemand betreten darf, es sei denn - ein Gleichgesinnter.

Jedoch können wir jedem Raume eine bessere Schwingung verleihen durch Fernhalten disharmonischer Personen wie Vermeidung schädlicher Gedanken, negativer Gefühle, niederziehender Affekte unsererseits. Damit ist schon viel gewonnen.

Dem Eindringen böswilliger Gedankenformen, schädigender Fluide und sonstiger abträglicher Einflüsse aber begegnen wir durch Aufladung des Raumes mit entsprechenden Runenschutzkräften.

Zuvor ist der Raum gründlich zu lüften. Von Vorteil ist es, gründlich Weihrauch zu räuchern.

Dann stellen wir uns in die Mitte des Zimmers in Man-Runenhaltung, und nehmen die Man-Wellen auf.

Nach einigen Minuten wenden wir - das Man-Runen-Asana beibehaltend - die bislang nach oben weisenden Handschalen flach nach *vorne*,

atmen tief ein und

laden - uns in Uhrzeigerrichtung um die eigene Achse

drehend und „Man“ summend -

mit den Handflächen den gesamten Raum, jeden Winkel, jede Ecke, auf; wieder - wie beim Runen-Schutzmantel - mit stärkster Konzentration auf Schutz und Abwehr.

Dieses Imprägnieren mit schützenden M-Wellen kann unter drei-, sechs-, und in besonders ernsten Fällen fünfzehnmalem (der Zahl der Man-Runen entsprechend) Drehen vor sich gehen.

Ein dreimaliges Drehen in der Is-Allschaltung mit nach vorne zeigenden Handtellern, verbunden mit einem entsprechenden Mantram (z.B.: „Ich bin ein strahlendes Willenskraftfeld.“ „Mein Wille dominiert.“), beschließe die Schutzpraktik.

Nach gründlichem Studium und praktischer Arbeit, wenn uns die Runen ihr Geheimnis immer mehr offenbaren, werden wir wissen, welche Runenkräfte wir noch miteinschalten dürfen.

Im Augenblick begnügen wir uns mit dem Gegebenen.

Wir merken uns nur noch, abwehrverstärkend wirken an der Wand eine oder mehrere Schutzrunen (Ar, Bar, Hagal), eine den Zweck symbolisierende Runenkombination oder der in Hagalform dargestellte Futhork:

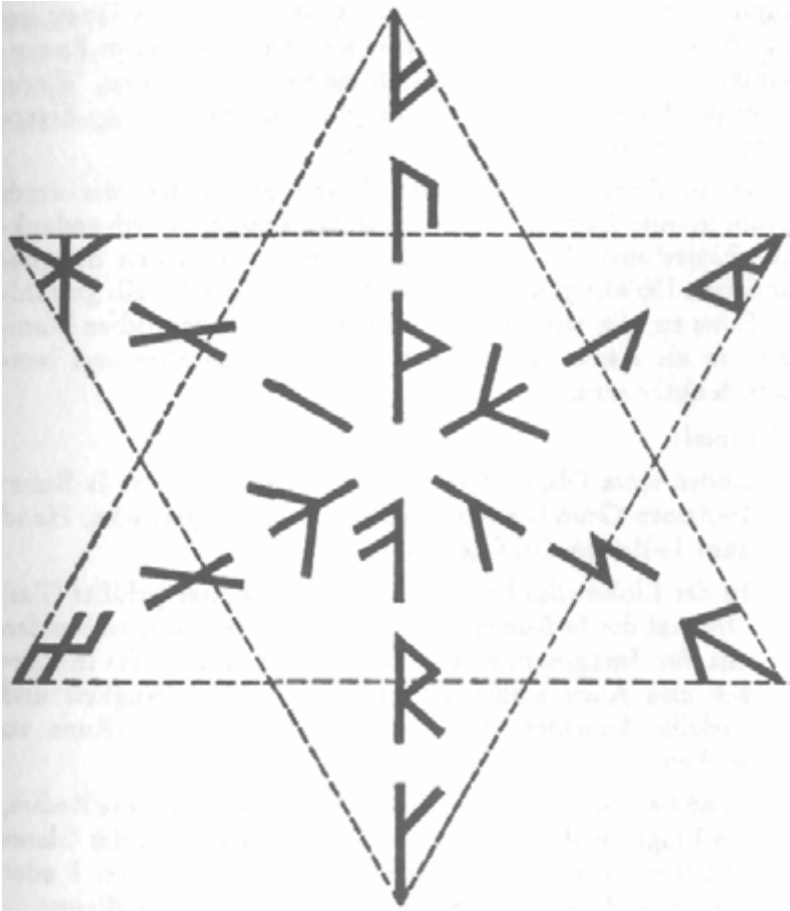


Abb. 22. Futhork in Hagalform

## ***Imprägnierung von Gegenständen:***

So wie wir unsere Aura laden, unseren Wohnraum runisch imprägnieren, so können wir auch Gegenstände mit unserem magischen Influxus erfüllen. Wieder keine neue Sache. Von Magnethopaten, Sympathetikern, Talismankundigen längst geübt. Wieder aber tritt in unserem Falle genau wie beim Runenmantel das die eigene Kraft verstärkende Agens hinzu. Wieder lautet die Formel: Eigenstrahlung plus Runenstrahlung; Eigenkraft plus Runenkraft.

Den in Betracht kommenden Gegenstand laden wir durch Berühren oder Bestreichen nicht nur mit unserem durch gedankliche Einstellung aktivierten Od, sondern wir führen dem behandelten Objekt gleichzeitig die Radiation der jeweils gewählten Rune zu, die wir vor und *während* der magnetischen Manipulation als Asana, als Griff oder beides darstellen und lautmagisch aktivieren.

Beispiel:

Laden eines Glases Wasser mit der Radiation der Is-Rune: Is-Runen-Grundstellung, rechter Arm hochgestreckt, Hand zum Is-Runen-Griff gefaustet.

In der Linken das bis zum Rande mit Wasser gefüllte Glas. Dreimal die Is-Runenübung wie wir sie kennen, verbunden mit der Imagination, das Agens der Is-Rune, das in Körper und Aura einfließt, durchdringe die Flüssigkeit und verleihe derselben die Kraft, im Sinne der Is-Rune zu wirken.

Anschließend halten wir die durch den Griff belebte Rechte, die Finger leicht gespreizt, dicht über den Rand des Glases und pressen mit den Fingerspitzen förmlich, weiter I oder Is summend, das angesaugte Runenprana in das Wasser.

Pendelprobe vor und nach dem Experiment zeigt Pendelkundigen, wie stark die erfolgte Aufladung ist.\*)

Ist beabsichtigt, das Wasser doppel polar aufzuladen, wechseln wir einfach die Handhaltung und nehmen nach vollzogener

Rechtseinstrahlung das Glas in die Rechte, bilden mit der Linken den Is-Runen-Griff und alles weitere verläuft in gleicher Folge.

An uns liegt es also, Objekte positiv, negativ oder bipolar zu laden. Weiterhin, mit den wirkenden Runen m ächte n noch besser vertraut, ist es durchaus möglich, Heilzwecken dienende oder für den magischen Gebrauch in Frage kommende Gegenstände durch entsprechende Runenstellungen und -Griffe zu Akkumulatoren metaphysischer Wirkkräfte umzugestalten.

## ***6. Transmutation der Geschlechtskraft***

Eine dominierende Rolle in der spirituellen Entwicklung - von vielen außer acht gelassen - nimmt Yogakennern zufolge die *Sexualkraft* ein.

*Keinerlei Kraftvergeudung!* Diesem lapidaren Grundsatz huldigen alle echten Esoteriker. Nicht sinnlos dürfen die an die Samenflüssigkeit gebundenen Energien verschleudert werden, sie haben dem geistigen Wachstum zu dienen, das geistige Zeugungsorgan, das Coronarium, die Zirbeldrüse, bedarf ihrer. Nur durch den Prozeß der Sublimierung der den Keimdrüsen entstammenden sexuellen Potenzen *entwerden* wir dem Tier in uns.

---

\*) Karl Spiesbeiger: Der erfolgreiche Pendelpraktiker.



Viele Übungen des Yoga und eine bestimmte Art des Geschlechtsverkehrs - mit der wir noch vertraut gemacht werden - zielen darauf hin.

Als grundlegende Praktik, die wir von nun ab unserem Übungsplan einfügen, gilt die auf mannigfache Weise zu übende Transmutation der Geschlechts- in Geisteskraft; die Trennung der Zeugungsenergie vom physischen Zeugungsstoff, deren Aufsteigen im Rückgrat bis zur Zirbel man sich so plastisch wie nur möglich vorzustellen hat.

Dabei dürfen wir sitzen, liegen oder stehen. Sehr empfohlen wird dieser Übungsvorgang im Buddhasitz, in dem ja, wie schon erwähnt, einige wichtige Runenarmhaltungen (Man, Fa, Ka, Laf usw.) eingenommen und fast sämtliche Runengriffe gebildet werden können.

Kundig der Runen, unterstützen wir den Transmutationsprozeß durch geeignete Runenlaute - oder besser noch, wir vollziehen die Transmutations-Übung im Runen-Asana wie folgt:

In gebeugter Ur-Runenstellung, aus dem dunkelsten U-Ton heraus, versetzen wir das Wurzelchakra in erhöhte Schwingung, malen uns bildhaft aus, wie sich die Zeugungsenergie im Sexualzentrum immer stärker ballt, gehen, uns allmählich aufrichtend, über zur Is-Allschaltung, wechselnd dabei vom U- zum I-Laut, die tiefste Tonlage anschlagend, endend mit der höchsten, gleichzeitig den Energiestrom hochziehend bis zum Kopf.

Nach jedem Aufrichten verharren wir einige Sekunden in Invertebrations-Haltung, um das Emporsteigen der sexuellen Fluide zu erleichtern.

Eine andere Version besteht in dem Übergang von Ur zu Man.

Halten wir uns auch hier vor Augen, daß bei der runischen Transmutation ein wesentlicher Faktor hinzu tritt, der den üblichen Transmutations-Exerzitien ermangelt: die Kraft der

Runen!

Insbesondere vor Lösung schwieriger Probleme, anstrengender Arbeit, Runenmeditation, magische Praktiken, Exerzitien zum Zwecke innerer Entwicklung, empfiehlt es sich, die Transmutation vorzunehmen.

Und immer wieder: bleiben wir eingedenk des Grundsatzes:

*Nicht Verschleuderung der Kräfte, sondern deren Steigerung!*

## **7. Runen-Mantramistik**

Viel zu wenig Beachtung hat bisher der Mantra-Yoga in der Runenpraxis gefunden. Einzig Peryt Shou, der uns wohl die besten Einblicke in die Mantramistik vermittelt hat, bringt in seinen Schriften mantrische Stellungen, die, wie wir sehen werden, unverkennbar Runenasanes sind.

Die Gesetze der Mantramistik machen uns den Einfluß der Runenkräfte in vielem verständlicher, sie zeigen, wie wir sie im Dienste unserer Vervollkommnung noch besser als bekannt auszuwerten vermögen,

Nennen wir einige Ziele des Mantra-Yoga, die durchwegs im Einklang stehen mit den Zielen des Runen-Yoga:

Einschwingen in kosmische Wellenbereiche;

Steigerung der persönlichen Strahlkraft durch Aufnahme ätherischer Ströme, so z.B. der M-Wellen;

Erweckung okkultur Zentren, vor allem der Zirbeldrüse, Hirnanhangsdrüse, Thymusdrüse, Chakras, vornehmlich der Fuß- und Handchakra\*), aurischen Schwingungsfelder;

Sublimierung und Vergeistigung der Sexualkraft;

Heilwirkung auf den Organismus;

Entfaltung des höheren Willens, Anschluß an das Über-Ich;

Entbindung der im Worte wesenden Logos-Kraft (Ideenmächte).

Jedes mantrisch gesprochene Wort verbindet mit einem bestimmten transcendenten Kraftfeld, aus dessen Quell wir mit Hilfe des Mantrams schöpfen.

Jedes mantrisch gesprochene Wort ist infolge seiner ihm innewohnenden Logoskraft Schlüssel zu *archetypischen Ideenmächten*, mit denen wir im Sinne C. G. Jungs „noch heute im dynamischen Unterbewußtsein als Schwingungseinheit“ verbunden sind, „mit demselben All, das uns im Anfang die Urbilder (Archetyphen) erweckte“.

Die Freisetzung unterbewußter Kräfte, die Herstellung der Beziehung zu den Urbildern, deren Schau, sind dem Mantramistiker gleich dem Runenmagier Hochziel.

Schlafende Sinne gilt es zu wecken, die „vom kollektiven Unbewußten her eine verborgene Macht“ ausüben.

Hierzu bedarf es in erster Linie der Infunktionssetzung geeigneter körperlicher wie feinstofflicher Zentren.

---

\*) Gregor A. Gregorius: Die magische Erweckung der Chakra im Ätherkörper des Menschen.

Der Sympathikus, als „Unnervenkanaal“, wird als „Band zum All“ angesprochen. Durch mantrische Übungen gewinnt er, wie Peryt Shou darlegt, „gegenüber dem intellektuellen Pol des Gehirns wieder seine ursprüngliche Bedeutung. Er beginnt seine erweckende Kraft zu entfalten.“ Dieses wichtige Zentrum befindet sich zwischen Gehirnpol und Sexualpol, „höherer, gemeinsamer Urgrund“ beider. Die Aufrichtung der Wirbelsäule („Zentralkanal der inneren Lebensenergie“) in der Invertebration setzt den Gehirnpol in Beziehung zum Sexualpol und läßt die Kraft des ersteren in die Geschlechtszone einströmen.

Ein anderer bestimmender Vorgang ist „*das Abfließen der Lautwelle durch die Füße*“, der „*Fuß-Atem*“ der Esoterik als „auslösendes Moment“ der „Logos-Phänomene“, das „Sprechen mit Tonversenkung in die Füße“.

Es handelt sich hier um *Interferenz*, um die *Verschwingung zweier Wellenarten*, nämlich um „diskrete Schwingungsenergien des Organismus“, hervorgerufen durch das Abfließen der Lautwelle durch die Füße und den Einstrom unbekannter Erd-Ausstrahlungen. Nach der indischen Lehre erwacht der LOGOS in den Füßen.

Die Magie des Lautes belebt außerdem gewissen Schwingungsebenen, die *Spannungsfelder der Aura*, die - soviel mir bekannt - mit Ausnahme von Peryt Shou, dem wir in unseren Ausführungen folgen, von keinem der Runenforscher bisher berücksichtigt worden sind.

## ***Sechs Schwingungsebenen***

*Sechs Schwingungsebenen* umschließen, *waagrecht* gelagert, den menschlichen Körper:

1. Feld:      Zirbel (mitunter wird die Kopfzone in drei Spannungsfelder unterteilt; auch das Spannungsfeld der Aura über den Kopf hinaus bleibt zu berücksichtigen);
2. Feld:      Thymus;
3. Feld:      Solarplexus;
4. Feld:      Sexus;
5. Feld:      Knie;
6. Feld:      Füße.

## ***Drei quadratische Kraftfelder***

*Drei quadratische Kraftfelder*, senkrecht gelagert, üben desgleichen einen Einfluß aus, zu erfüllen in Man-, Sig-Tyr- und Tyr-Stellung: (Siehe Abbildungen 23-25)

Sie umfassen:

1. *Man*: Solarplexus - Scheitelaure - Handflächen (Kopfzone);
2. *Sig-Tyr*: Zirbel - Sexus - Handflächen;
3. *Tyr*: Thymus - Knie - Handflächen.

### *Achtfacher Strahlungsstern*

Parallel werden dadurch acht Strahlungspunkte aus der Latenz gehoben, deren Lagerung (nach Peryt Shou) den *achtfachen Strahlungsstern* mit dem *zweifach ineinandergeschachtelten Pentagramm* auf dem Rumpf bilden:

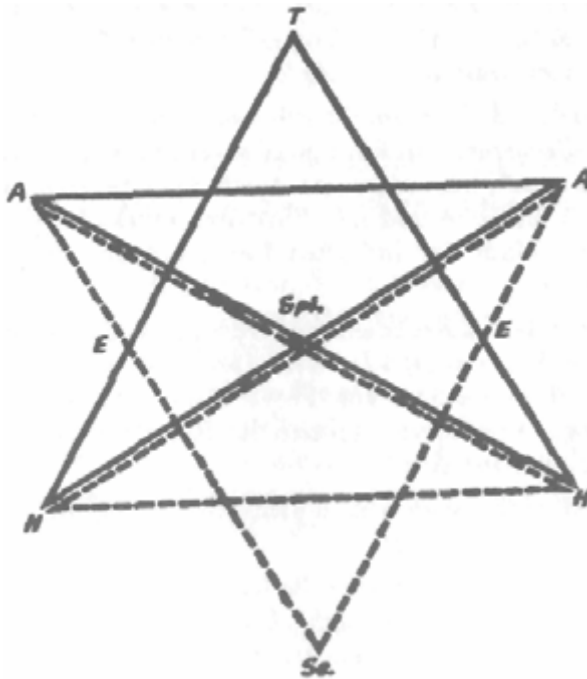


Abb. 26. Der achtfache Strahlungsstern

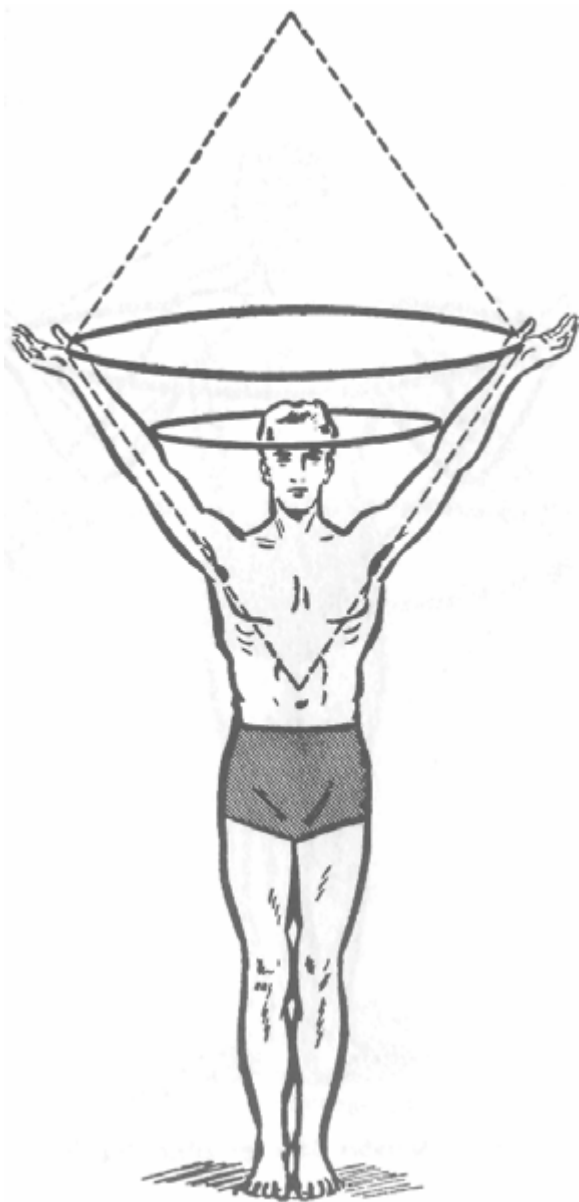


Abb. 23. Aurisches Schwingungsfeld: Man

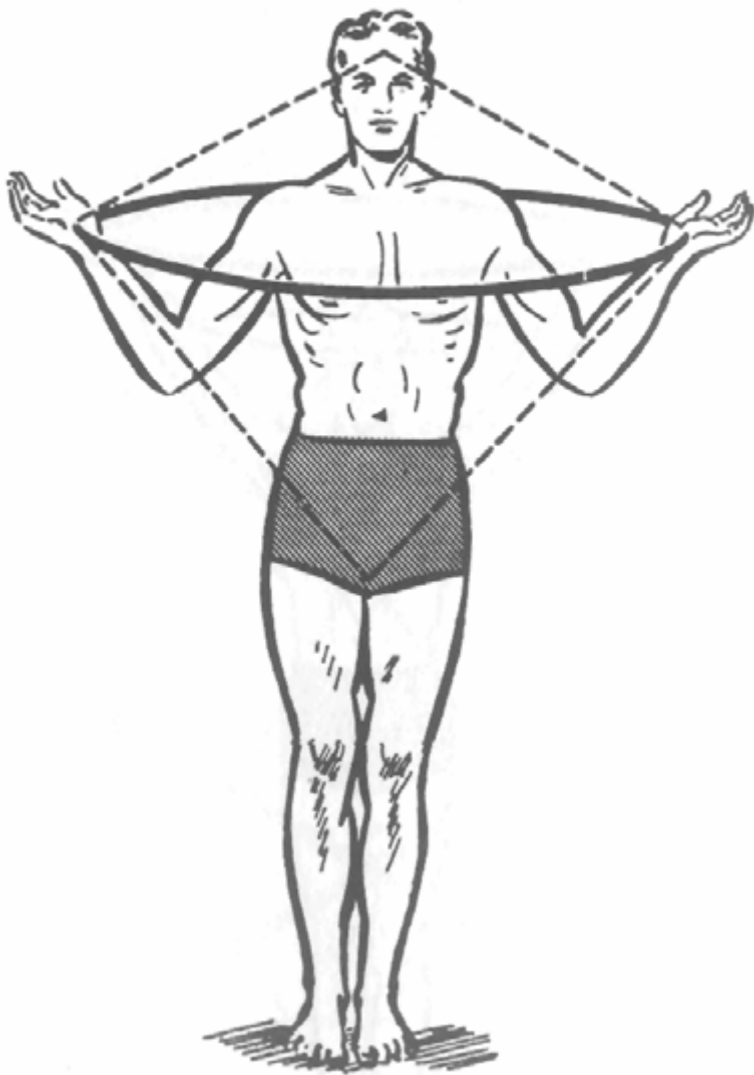


Abb. 24. Aurisches Schwingungsfeld:      Sig-Tyr



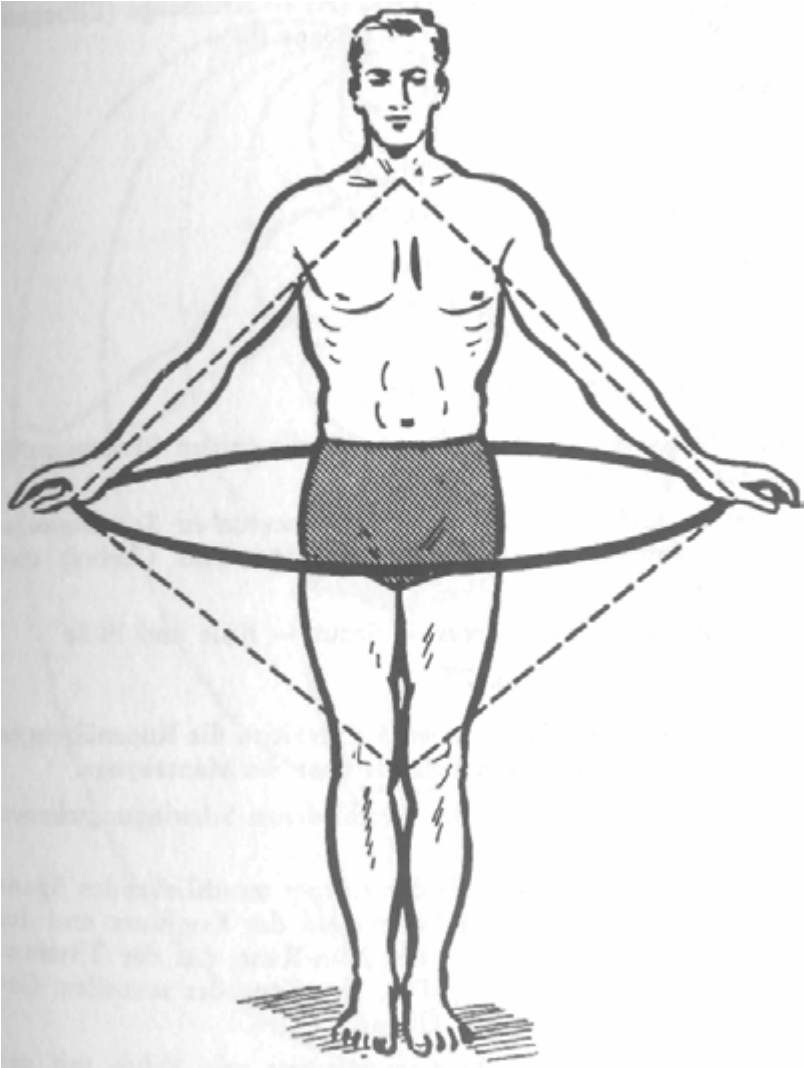


Abb. 25. Aurisches Schwingungsfeld: Tyr

*Achtstern:*

umfassend:

Thymus (T) - Achselgegend (A) - Armbeuge (Ellbogen) (E)  
- Hüftknochen (H) - Sexus (Se).

*Aufrechtstehendes Pentagramm:*

Thymus  
(obere Pentagrammsspitze),  
Achselgegend - Hüftknochen,

*Abwärtsweisendes Pentagramm:*

Achselgegend - Hüftknochen,  
Sexus  
(untere Pentagrammsspitze).

*Zentralpunkt* des Achtsterns sowie die beiden Pentagramme ist das Sonnengeflecht (Spl.).

### ***Aurische Schwingungskreise***

Ferner sind zu berücksichtigen die *aurischen Schwingungskreise*, sämtlich ausgehend vom Kopfbereich (Zirbel) und eiförmig

Thymus - Solarplexus - Sexus - Knie und Füße umfassend:  
(Siehe Abb. 27)

Wir vereinigen nun in unseren Exerzitien die Runenübungen mit einigen der wichtigen Erfordernisse des Mantrayoga.

Unsere Aufgabe ist es, die verschiedenen Schwingungsebenen runisch zu erfassen.

Zuerst die *sechs waagrecht* den Körper umschließenden Spannungsfelder, besonders das Energiefeld der Kopfbereich und der Zirbel durch die Praktiken der Man-Rune, das der Thymusgegend mit Hilfe von Sig-Tyr, die Zone des sexuellen

Geschehens vermittelt der Tyr-Übung.

Die Man-Haltung vollziehen wir erst wie üblich mit gestreckten, schräg nach oben erhobenen Armen, so den Schwingungskreis der aurischen Kopfzone erregend. Nach einer Weile senken wir die Arme oder knicken sie leicht ein, um mit dem Schwingungsfeld des Kopfes in bessere Fühlung zu kommen.

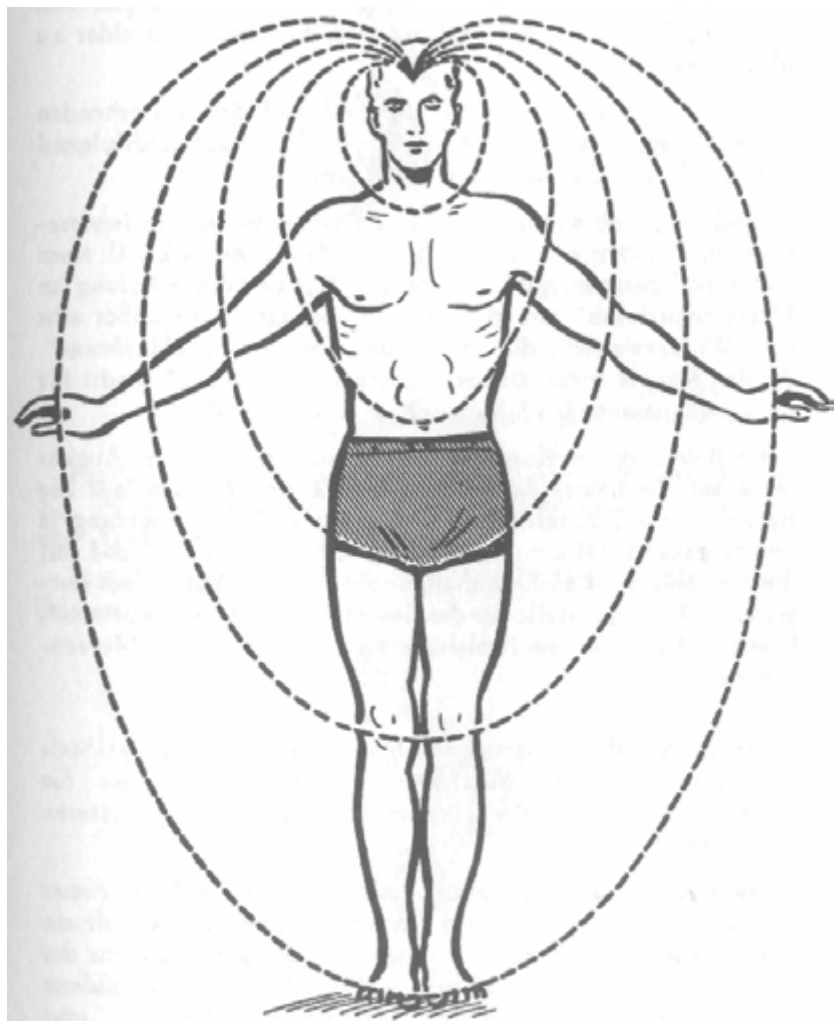


Abb. 27. Aurische Schwingungskreise

In der Sig-Tyr-Stellung sprechen wir mantrisch, wie leicht ersichtlich, das Runenwort Sig-Tyr.

Hierauf versuchen wir - wieder mit den Übungen von Man, Sig-Tyr, Tyr, die *drei senkrechten Spannungsfelder* zu aktivieren (Abb. 23-25).

Drittens konzentrieren wir uns während der vorstehenden Runenübungen auf den *achtstrahligen Stern* und nachfolgend auf die *beiden Pentagramme* (Abb. 26).

Und vergessen wir nie bei diesen Exerzitien auf die *Invertebration*, von der wir wissen, daß sie den „Zentralkanal einer „höheren Lebensenergie“ erschließt und „eine höhere Polung im Herzsymphathikus“ bewirkt; nicht minder lassen wir außer acht die „Widdermaske“, die „Adlerpose“, mit der „Baldurbraue“, die den Körper unter anderem „leitend, durchlässig“ macht für die „aufzunehmenden Schwingungen aus dem Äther“.

Bei Belebung der Kopfzone richten wir unser inneres Augenmerk auf die beiden hochwichtigen okkulten Zentren, auf die Epiphyse, die Zirbeldrüse - von deren Infunktionssetzung ja unsere ganze magische Entwicklung abhängen soll - und auf die Hypophyse, die Hirnanhangdrüse, die, wie medizinisch festgestellt, „Umschaltstelle für die Gesamtheit der Hormondrüsen“. Überdies hat sie engste Beziehung zum unwillkürlichen Nervensystem.

### ***Koinzidenz-Haltung***

Neben der oben aufgezeigten Man-, Sig-Tyr- und Tyr-Stellung nimmt in der Mantramistik breiten Raum ein die *Koinzidenz-Haltung*, die *gleiche Achsenrichtung von Armen und Füßen*.

Nach Auffassung der Mantramistiker formt sich in dieser Körperpose ein „geschlossener Elementarwirbel“ und schafft ein

Energiefeld in der Herzmitte infolge des „Zusammenfallens des Lautes in den Händen und in den Füßen“. In der Koinzidenz vereinigt sich die „gespaltene Flamme von Geisttum und Materie“, von positiv und negativ.

Im *Laf*-Runen-Asana kommen wir den Anforderungen der Koinzidenz am nächsten:



Abb. 28. Laf-Runen-Stellung

*Frontal* auf Körper und Aura wirken wir neben Laf mit Os, Ka, Fa, Gibor und Ur ein. Alle diese Runenstellungen weisen eine koinzidenzähnliche Haltung auf.

Den Ton dabei verlegen wir vornehmlich in die Handflächen und in die Fußsohlen.

## *Hüftgriff*



Abb. 29. Thorn-Runen-Stellung

Der *Hüftgriff*, ebenfalls bedeutungsvoll im Mantrayoga, kommt runisch durch Thorn, Rit und Bar zum Ausdruck. Er erregt die Zone des Unterleibes und beeinflußt stark dessen Spannungsfelder.



Abb. 30. Rit-Runen-Stellung



Abb. 31. Bar-Runen-Stellung

Der Rune Rit wird außerdem die Eigenschaft zugesprochen, jugendliche Kraft zu bewahren und zu verleihen. Dem gerollten R - beim Rit-Exerzitium erforderlich - schreiben die Anhänger der Mazdaznan-Lehre belebenden, gesundenden Einfluß zu. Eine andere Version besagt, die Übung wirke funktionsfördernd auf ein in der Gaumengegend befindliches Nebenchakra ein.

Den vorhin erwähnten *Fußatem* üben wir vorerst in der Stellung der Not-Rune:





Abb. 32. Not-Runen-Stellung

indem wir den N-Laut, absinkend von Hoch zu Tief, in die Füße abfließen lassen; dies einige Male wiederholen, dann in die *Kreuzstellung* (Arme waagrecht seitlich ausgestreckt) übergehen, wieder N oder Not summen, und, den Laut beibehaltend, zum Schluß im *beiderseitigen Hüftgriff* eine Zeitlang verharren, wobei wir uns bestreben, das Abklingen des Tones und dessen Verschwinden mit den von unten her zufließenden Erdströmen zu erleben.

Selbstverständlich dürfen und sollen wir sogar den Fußatem auch bei anderen Runen einbeziehen.

## *Ovulation und Sibilation*

*Ovulation und Sibilation*, zwei mantramistische Begriffe der Lautformung, die wir im Runenyoga nicht minder berücksichtigen sollten.

Unter *Ovulation* versteht der Mantrapraktiker eine „*rhythmische Munderweiterung in immer größer werdenden Kreisen*“, wodurch die geistig zeugende Kraft verstärkt wird und das Hauptzentrum in der Brustmitte sich öffnet „zum Lichttabernakel des Innendoms“. Die Odhülle verfeinert sich. Sie wird strahlender, lichter.

Im Zustande des Ovulierens imaginieren wir bei im Nacken ruhendem Haupte die Aurischen Schwingungskreise (Abb. 27),

Runenworte, die sich vorzüglich zum ovulieren eignen, sind: Laf, Man (Lam, Om) - Os - Bar - Ar.

Die *Sibilation* fördert - wie Peryt Shou es ausdrückt - „die Zerschrotung der physisch-materiellen Körperlichkeit in die feinstoffliche Körperlichkeit“.

Wir üben sie - wie bekannt - im Is-Runen-Asana. Auf einem Atemzug wiederholen wir mehrmals das Runenwort Is, unter besonderer Berücksichtigung des S-Lautes, den wir mit säuselndem Nachhall langsam verklingen lassen.

Auf ähnliche Weiser üben wir mit dem Runenwort Os.

## 8. Runen-Griffe (Mudras)

Jede Rune läßt sich mit den Händen darstellen - wir haben es ja schon mit einigen versucht. Wie ich bereits anderenorts ausführlicher hingewiesen habe, kann jedes Runenzeichen, analog den östlichen Mudras, durch Hand- und Fingerhaltung ausgedrückt werden. Ferner wurde dort\*) ein zweiter, für uns vielleicht noch wesentlicherer Punkt (weil nicht so dunkel wie die Mudras der Balinesen) aufgezeigt: die Beziehung zu den „Griffen“ der esoterischen Maurerei, unserer westlichen - durch Kerning\*\*) überliefert - und der türkischen - von Frh. v. Sebottendorf übermittelt und kommentiert\*\*\*).

Zweck der maurischen Griffe, wie sie die Buchstabenmystiker wohl seit je angewandt haben und heute noch anwenden, ist, den Körper „buchstabenempfindlich“ zu machen, den Ätherleib zu aktivieren, die in ihm kreisenden Chakras zu erwecken; bedingt durch eine allmähliche „Umlagerung der Moleküle“, die „Vergeistigung“, von der der Mystiker spricht, durch Hervorrufung eines „Verdünnungseffektes“, der subtile Nervenkräfte freilegt; erwünschte Folgen eines durch „Griff“ und Buchstabendenken erzeugten „wort-magischen Schwingungszustandes“.

---

\*) Karl Spiesberger: Runenmagie.

\*\*) I. B. Kerning: Briefe zur königlichen Kunst.

\*\*\*) Rudolf Freiherr von Sebottendorf: Die Praxis der alten türkischen Freimaurei.

Nun wagte ich, aus mancherlei Gründen, den, soviel ich weiß, durch Siegfried Adolf Kummer erstmalig bekanntgegebenen Runengriffen einen ebenso hohen Wert zuzubilligen wie den Mudras des Yoga, vor allem aber sie den Maurergriffen gleichzustellen.

Der Erlebnisbericht eines Praktikers, mit dem wir uns verschiedentlich befassen wollen, bestätigte meine damalige Vermutung.

In seinem sehr instruktiven Aufsatz: „Erweckung und Wandlung durch die Macht der Runen“, veröffentlicht in „Blätter für angewandte okkulte Lebenskunst“, Heft 80, berichtet Hermanius, hinter dem Pseudonym verbirgt sich übrigens ein mit beiden Beinen auf realem Boden stehender höherer Kriminalbeamter:

„Der Verfasser, der sich jahrelang mit wortmagischen Übungen befaßte und mehrere Systeme ausprobierte, sieht sich infolge seiner gemachten Erfahrungen veranlaßt, auf den hohen Wert und die Wirkung der Runen hinzuweisen, durch die er die besten Erfolge erzielen konnte.“

Etwa drei Jahre lang hatte Hermanius die Buchstabenübungen an sich erprobt.

„In dieser Zeit konnte sich der Verfasser von der wundersamen Wirkung der Buchstabenkräfte überzeugen und auch einen sichtbaren Erfolg erzielen, aber es war nicht so, daß er bis auf den Grund erschüttert wurde.

Dieses erlebte er, als ihm im Juli 1955 das Buch „Runenmagie“ von Spiesberger in die Hände geriet und anhand dieses Buches anfang zu arbeiten. Nach gründlicher Vertiefung in den Inhalt des Buches und Beachtung der gegebenen Anweisungen konnte er bald feststellen, daß die Ätherströme viel stärker zu kreisen begannen, förmlich durch Mark und Bein drangen - nach einem Ausdruck der Adepten -, das Blut anfang in seinen Adern zu kochen. Jetzt

erst erlebte er die ungeahnte Kraft und Wirkung der Wortmagie. Nun wußte er was Ätherleib und Ätherströme bedeuten und hatte erkannt, worin praktisch das Geheimnis der Wiedergeburt begründet lag.“

Hermanius, dem wir auf Grund seiner gemachten Erfahrungen wohl ein eigenständiges Urteil zubilligen müssen, ist ehrlich davon überzeugt,

„daß die Runengriffe bei weitem tiefgreifender und schneller wirken als die Buchstabenkräfte. Wer die dynamische Kraft der Runenlaute und -griffe am eigenen Leibe erprobt und empfunden hat, der wird ihm recht geben müssen. Betreffs der Wirkung - so will es dem Verfasser scheinen - sind die Buchstabenkräfte Pulver, *Runenkräfte aber - Dynamit.*“

Aus dieser Erfahrung heraus sieht im folgenden Hermanius sehr richtig in jeder Rune den Ausdruck geistiger Wirkkräfte, die durch Stellung und Griff aus der Latenz gehoben werden. Von besonderer Bedeutung ist seiner Beobachtung nach

„der Runengriff, der wie bei keinem anderen System hier zur Geltung kommt und dadurch die Handchakras erweckt, deren Wirkung nicht genug betont werden kann. Das Geheimnis liegt darin begründet, daß das Zusammenwirken dieser Kräfte eine derartige Wirkung auf den Ätherleib des Menschen auszuüben vermag, von denen sich der Unwissende keinen Begriff machen kann.“

Erfreulich, ermutigend für jeden Anfänger, für jeden Übenden, von einem Erfahrenen solche Worte, aus ureigenem Erleben geschöpft, zu vernehmen, die in der Überzeugung gipfeln:

„Wenn aber unter Einwirkung der Wortmagie die Ätherströme anfangen sich zu regen und bisher nicht empfundene Lebensströme lebendig werden, die Gesundheit, Lebensfreude und höhere geistige Erkenntnisse mit sich bringen, dann wird man eines besseren belehrt.“

Ganz glatt freilich verliefen diese Runenexerziten nicht. Ähnlich den Buchstabenmystikern spricht auch Hermanius von „unangenehmen Begleiterscheinungen“, von „lästigen Stichen“, von „Übelwerden“. In einem der folgenden Abschnitte werden wir von noch schlimmerem hören. Allein er ließ sich dadurch nicht abschrecken. Ungeachtet dessen habe er - wie er versichert - nach jeder Übung festgestellt,

„daß es ihm körperlich und geistig immer besser ging und das Verlangen nach weiteren Übungen unvermindert anhielt“.

Mögen uns diese Hinweise Vorbild sein, werden wir aber ja nicht ungeduldig, sollten sich bei uns nicht ebenso rasch die aufgeführten oder ähnliche Sensationen einstellen; sehr wahrscheinlich haben die Jahre währenden Buchstabenübungen im Falle Hermanius den Boden hierfür gut vorbereitet.

Große Bedeutung gesteht auch der Kabbalist den Buchstaben- und Wortkräften zu. Es gibt eine kabbalistische Mystik des Alphabets, worauf Franz Bardon ausführlich hinweist.

Demzufolge beinhaltet zum Beispiel das A

„die höchste Weisheit und die höchste Erleuchtung, welche überhaupt dem Menschen zuteil werden kann. Gleichzeitig repräsentiert es daselbst auch die Reinheit aller Ideen und aller Daseinsformen.“

Oder vom I heißt es:

„Durch die I-Schwingung ... kann der Quabbalist je nach Belieben alles beleben, demnach vollkommen beherrschen. Alle Fähigkeiten, welche das Gedächtnis und das Gewissen in der Mentalebene betreffen, lassen sich durch diese Buchstabenschwingung erfassen.“\*)

---

\*) Franz Bardon: Der Schlüssel zur wahren Qabbalah.

Wir sehen, überall in den Lehren vom Transzendentalen finden sich Analogien, welche die Macht der Runen bestätigen.

Aus der Fülle der Runen-Mudras wählen wir zu Übungszwecken den *IS*-, (Abb. 14) *AR*- und *OS*-Griff.



Abb. 33. Ar-Runen-Griff



Abb. 34. Os-RunenGriff

analog dem I-, A- und O-Griff der esoterischen Maurerei.

Die Hand- und Fingerhaltung sind beim I- und O-Griff in beiden Systemen die gleichen. Beim A weicht die Daumenhaltung geringfügig voneinander ab.

Konzentriert denken wir, völlig entspannt, ruhig atmend, den dazugehörigen Laut, auch das Runenwort, und achten auf das Einströmen der Runenkräfte in die Hand. Diesem Beleben der Hände geben wir uns mit Eifer hin. Zehn Minuten täglich dürften genügen. Erlaubt es die Zeit, üben wir zweimal, morgens und abends.

Weitere Griffe, wie Man (Abb. 15), Tyr (Abb. 16) und Hagal (Abb. 36) können später mit einbezogen werden. Eine weitere

Auswahl an Runengriffen findet der Leser in meinem Werk „Runenmagie“. Doch belasten wir uns vorerst mit dieser Vielzahl nicht. Üben wir lieber gleich den Runenstellungen weniger, dafür mit umso größerer Hingabe. Haben wir doch Zeit, bis zum letzten unserer Tage - und darüber hinaus. Dem Esoteriker setzen Tod und Grab kein Ziel.



# **RUNISCHE ERFOLGSMAGIE**

## ***Bewußtseinsweitung – Runen-Meditation***

Unser nächstes Ziel ist:

*Bewußtwerdung der eigenen Ichheit* und Schulung ihres mächtigsten Ausdrucksmittels: *des Willens*.

Als *Ich* müssen wir uns erleben lernen. Das bedeutet: Erwachen aus der Dumpfheit, aus dem Chaos der Gedanken, Gefühle, Empfindungen, aus dem Getriebensein von Ängsten, Sorgen, Wünschen, Begierden. Losringen heißt es sich von der Tausendfalt der Eindrücke, die uns zu verwirren suchen, die Stimmen heißt es zum schweigen bringen, die aus unbekannten Schlünden emporsteigen, uns zu entmachten drohen. Die Gewalt des untergründigen „Es“ gilt es zu brechen, dessen Kräfte in harmonische Bahnen zu lenken.

Viel Negatives ist angeboren, mehr noch durch Umwelteindrücke verursacht. Noch so beharrliches Dagegenstemmen beseitigt die oft tief wurzelnden Komplexe nicht; willensverkrampftes Bekämpfen seelischer Störungen ist nicht nur zwecklos, es verschlimmert obendrein den leidigen Zustand.

"Widerstehet dem Übel nicht", sagt der große Seelenkenner aus Nazareth. Kümmeren wir uns also nicht weiter um unsere Mängel, unsere Schwächen, lassen wir unbeachtet, was in uns bohrt und Qualen zu bereiten sucht.

Wenden wir uns ganz unserer Ichheit zu. Eines nur wollen wir denken, fühlen, im Innersten erleben: *Ich*. Ganz aufgehen wollen wir in diesem bisher nie gekannten Gefühl, das keinen anderen Gedanken neben sich duldet, kein Empfinden, keine Körperlichkeit mehr kennt. Des leiblichen Bewußtseins ledig, ledig der äffenden Bilder einer kranken, nie zu sich selbst findenden Seele, sind wir ganz *Ich bin*.

Leibentworden ahnen wir, daß wir Teil eines Ganzen sind, nicht aus den Baustoffen dieser Welt geformt, daß wir substanzlos, Geist vom Geiste, unser Ich Ausdruck eines Höheren, unser Wille dem Kosmischen verwandt.

Diesem Ober-Willen, dem Willen der Transzendenz, wollen wir uns einen, seiner Weisheit hinfort vertrauen, nicht wie wir, wie er es für richtig hält, geschehe es!

Is, die Rune des Ichs, die das Bewußtsein des Willens und der eigenen Geistesmacht in uns weckt, hilft uns auf diesem Wege.

### ***Exerziten zur Stärkung des Ichbewußtseins:***

#### **I.**

Meditationsspruch:

*Ich bin.*

Is-Runen-Grundstellung.

Blick:

- a) auf „unendlich“;
- b) auf einen schwarzen Punkt oder auf den Mittelpunkt der Hagal-Rune, oder
- c) auf die Nasenwurzel des Spiegelbildes.  
Diejenige Blickrichtung, die am stärksten die Versenkung unterstützt, behalten wir bei.

I-Laut: neunmal {oder dreimal} bei bewußter Tiefatmung von der höchsten zur tiefsten Tonlage durch den Körper schwingen lassen.

Meditationsspruch: neunmal mantrisch:

Bei „Ich“ langgezogenes I und leise verhauchendes „ch“.  
Bei „bin“ das b mit kurzem stimmhaften M einleiten,  
Hauptton auf I, n nasal verebbend (Nasalflexion).

(Üben auf zwei Atemzügen. Einatmen zwischen „ich“ und „bin“; beide Wörter je auf einen Atemzug.)

Die Lautstärke mindert sich nach Aussprache eines jeden „Ich bin“ allmählich soweit, daß die letzten drei Male nur mehr in Gedanken in den Körper eingesprochen werden.

Anschließend längeres Schweigen.

Konzentration: Unter Ausschaltung jedes Nebengedankens (was vieler Übung bedarf), denken, fühlen, empfinden wir nur eines: „*Ich bin*“, bis wir schließlich nichts mehr denken, fühlen noch empfinden, sondern zu dem geworden sind, was wir immer schon waren und in alle Zukunft sein werden: ICH BIN.

I-Laut: neun- (bzw. drei-) malige Wiederholung des Runenlautes I beendet das Exerzitium.

## II.

Meditationsspruch:

Ich will alles *ichbewußt* erleben,

alles *ichbewußt* tun;

*ICHbewußtsein*

erfüllt mein ganzes Wesen.

Is-Runen-Allschaltung.

Blickrichtung: (wie vorstehend).

Is-Runen-Laut: Neunmal (oder dreimal) anschwellend und verebbend singen.

Meditationsspruch: Neunmal (oder dreimal) mantrisch mit abnehmender Tonstärke wiederholen;

die letzten drei Male nur in Gedanken einsprechen und eine Zeitlang in lauschendem Schweigen verharren.

„Ich“ und „will“ lautlich und gedanklich stärker betonen.

Konzentration: Wie bei Exerzitium I.

Das Ichgefühl muß mit der Zeit zu einem gewaltigen, in Worte nicht zu fassenden Erlebnis werden, das unsere Beziehungen zur In- und Umwelt von Grund auf wandelt.

Nach längerer Kontemplation mit dem

Is-Runenlaut: neun- (bzw. drei-) mal, das Exerzitium beschließen.

Bei Zeitmangel genügt eine dreimalige Wiederholung des Meditationspruches.

Diese Übungen sollten jedoch nur vorgenommen werden, wenn wirklich dazu eine innere Bereitschaft besteht.

Bei eintretender Ermüdung oder gar Unlust sofort abbrechen.

## ***Willensstählung***

Nun gilt es den Willen zu wecken. Stahlhart muß unser Wollen werden. Zauberkünftig gleich einer magischen Formel sei unser „Ich will“, wo immer wir es in die Waagschale unseres Gestaltens werfen.

Die mächtigsten Ausdrucksmittel, die je einer Kreatur verliehen, stehen uns zu Gebote: *Gedanke* und *Wille*; beide zu

einer Kraft verschmolzen, sind Werkzeug und Waffe unseres *Ichs*, die ihresgleichen suchen. Runenmeditation offenbart es.

So wie wir uns frei vom körperlichen Zwange als *Ich* erlebten, ebenso müssen wir unseres Willens bewußt werden; selbstredend nicht dieses fast immer Schiffbruch leidenden Pseudowillens, der zu verwirklichen trachtet, was Haltlosigkeit, Leidenschaft und die abertausend einfältigen Wünsche diktieren. Nicht was „Es“ will, soll uns künftig kümmern. Wir entscheiden! Wir, das Ich; das „Ich will“, nicht der Körper, nicht unkontrollierbare unterbewußte Strebungen.

Nur was das *Ich will*, tun wir fortan. Gleich bei der Zigarette fangen wir an, sofern wir noch diesem überflüssigen wie schädlichen Laster huldigen sollten, beim Glase Wein, das unserer inneren Entwicklung gewiß nicht förderlich, und bei allen nichtigen, dem Nervenkitzel aber so unentbehrlich scheinenden Dingen.

Dieser Wille wachse, damit die Gier ersterbe.

Nur dieses Wollen und kein anderes, nenne es sich wie immer auch, hat das Recht, die Pflicht, zu gebieten über uns und unsere Umwelt denn dieser Wille wird nie ausarten in Hybris, in Tyrannis, er ist eins mit den Gesetzen der Allharmonie, für ihn gilt das Wort des echten Mystikers: „Nicht ich, sondern der Vater“.

Exerzitium:

## I.

Meditationsspruch:

*Ich will!*

Is-Runen-Grundstellung.

Blick: Vorwiegend Spiegelübung mit Fixierung der Nasenwurzel.

Is-Runenlaut: Neunmal, unter Bevorzugung der höheren Töne. Bei den letzten Malen den Ton, stetig tiefer werdend, zu den Füßen ableiten.

Meditationsspruch: Neunmal, wie üblich leiser werdend und schließlich lautlos, doch desto intensiver denken.

Mantrische Aussprache etwa so:

Iiiiiich mwwwiiiiülll.

Der I-Laut schwillt, besonders im Worte „will“, allmählich an, „ich“ und „l“ verhallen langsam.

Beim „l“ achte man auf die Brustresonanz,

bei „m“ auf „w“ auf die des Kopfes, Konzentration:

Bewußtwerdung der in uns schlummernden Willenskraft.

Is-Runenlaut: beschließt die Übung.

## II.

Is-Runen-Grundstellung.

Blick: Vorwiegend als Spiegelübung.

Einatmen: Mit bewußter Vorstellung, die Is-Runenkraft aufzunehmen.

Atemanhalten: Bei immer stärker werdendem *Anspannen* (nicht jedoch verkrampfen!) *jedes Muskels* mit der freudigen Gewißheit, Gebieter eines unbändigen Willens zu sein.

Ausatmen: Auf I (oder Is), gleichzeitig *entspannen* des Körpers mit der Vorstellung der immer stärker in Erscheinung tretenden Weitung des persönlichen

Willenskraftfeldes.

Fünfmal wiederholen.

Auch in Verbindung mit den anderen Willens-Exerzitien üben.

### III.

Meditationsspruch:

*Macht gewinnend über mich,  
gewinne ich Macht über Umwelt und Schicksal.*

Is-Runen-Allschaltung.

Blick: In die Weite gerichtet.

Einatmen und Ansaugen der Is-Runenkraft.

Atem kurz halten und

ausatmen auf I oder (Is) sirenenartig und Erfühlen der einströmenden Is-Runenkraft.

Den ganzen Atmungsvorgang dreimal wiederholen.

Meditationsspruch: Fünfmal laut oder in Gedanken, bzw. vom gesprochenen Mantram zur reinen Meditation übergehen.

Mit der Is-Runen-Übung das Exerzitium beenden.

### IV.

Meditationsspruch:

*Ich bin ein strahlendes Willenskraftfeld.  
Mein Wille dominiert.*

Is-Runen-Allschaltung. Innenhandflächen, wie immer, weisen zueinander.

Atmung und I- (oder Is-) Laut wie bei Exerzitium III.



Meditationsspruch: Aussprache wieder laut, gedanklich oder beides kombiniert.

Hinzu tritt:

Drehen im Kreise von Ost nach West, unter Beibehaltung der Abschaltung, doch weisen hierbei jetzt die Handflächen ausstrahlend nach vorne.

Fünfmal wiederholen.

Die einleitende Is-Runenübung beschließt das Exerzitium. Die Handflächen weisen weiterhin nach außen.

Beherrschen wir obige Exerzitien, dann verbinden wir Übung II, III und IV miteinander zu einer einzigen großen Willensübung:

## V.

Wir beginnen in der Grundhaltung der Rune Is,

Blick auf unser Spiegelbild, mit der Spannungs- und Entspannungspose (Übung II);

gehen nach der Entspannung sofort über in die

Allschaltung mit Blickwechsel auf „unendlich“, atmen ein und saugen die Is-Runenkraft an, atmen auf I (oder Is) wie bekannt aus.

Darauffolgend Meditationsspruch (Übung III) und anschließend Übungsvorgang Exerzitium IV.

Die gesamte Übung dreimal wiederholen und längere Zeit in diesem erlangten Kraftgefühl verharren.

Exerzitium V empfiehlt sich besonders vor dem Beginn eines schwierigen Unternehmens, das den Einsatz unseres ganzen Einflusses erfordert.

## ***Verbindung mit dem kosmischen Ur-Willen***

Um nicht Gefahr zu laufen, eine andere Willensregung als die unseres wahren Willens könnte sich dazwischenschalten, verbinden wir uns bewußt dem GROSSEN WILLEN, der kosmischen Urkraft, jener allumfassenden Macht, die alles Gewordene erfüllt, auch unser überzeitliches Ich. In diesem Urgrund unseres Wesens, im Überbewußten unseres Selbst, eint sich der individuelle Wille der Immanenz mit dem URWILLEN der Transzendenz.

Exerzitium:

### **I.**

Meditationsspruch:

*Ichbewußt verbinde ich mich dem Allwillen.*

*Der göttliche Urwillensstrom durchpulst mich.*

Is-Runen-Grundstellung. (Auch in Allschaltung üben.)

Blick auf „unendlich“; im Freien gen Himmel.

Einleitende Tiefatmung,

mit Ausatmung auf I oder Is. Dreimal.

Einatmen und den ersten Meditationsspruch denken.  
(„Ichbewußt verbinde ...“) Dreimal.

Beim Atemanhalten und bei der Ausatmung zweiten  
Meditationsspruch („Der göttliche Urwillensstrom ...“)  
konzentriert denken bzw. mantrisch sprechen.

Dreimalige Tiefatmung auf I oder Is beendet die Übung.

## II.

Meditationsspruch:

*Ichbewußt schalte ich mich ein in den göttlichen  
Urwillensstrom.*

*Schwingend im Urkraftfeld des Weltenwillens, hin ich eins mit  
seinem Wollen.*

Stellung, Blick, einleitende Runenübung wie vorstehend; dann  
sehr langsame tiefe Einatmung,

Atem anhalten und

1. Meditationsspruch: „Ichbewußt schalte ich mich ein“  
mantrisch sprechen.

Drei Vollatemzüge mit der Konzentration auf den Göttlichen  
Urwillensstrom.

2. Meditationsspruch: „Schwingend im Urkraftfeld ...“  
mantrisch sprechen.

Abermals drei Vollatemzüge und Hingabe an den Kosmischen  
Urwillen.

Endend mit einem dreimaligen I- oder Is-Laut.

Sobald wir obige Übungen, II und III, beherrschen, leiten wir  
stets unsere Runenarbeit - die jederzeit in Einklang mit dem  
metaphysischen Urwillen sei („Dein Wille geschehe!“) - mit  
vorstehenden Einschaltformeln ein. Steht uns weniger Zeit zu  
Gebote, genügt Übung III allein, anderenfalls jedoch  
berücksichtigen wir die Formeln beider Exerzitien.

Noch stärker ist die Wirkung - das gilt für alle Runenpraktiken  
-, wenn wir vor Beginn eines Exerzitiums eine Weile völlig  
entspannt in der Sie-Runenlage verharren und uns mit dem  
Leitgedanken der in Aussicht genommenen Übung erfüllen.

Vor den Exerzitien zur Weckung des Ichbewußtseins denken wir *Ich*, vor den Willensübungen konzentrieren wir uns auf Wille, vor den Einschaltformeln meditieren wir über die das All durchpulsende *Urwillenskraft*.

Nur wo im Zuge einer kombinierten Exerzitienreihe, also bei wechselnden Motiven, diese durch wiederholte Ruhelage störend unterbrochen würde, beschränken wir uns auf jene Vormeditation, die sich organisch in den Gang der Übung einfügt.

Gleich den anderen Runenpraktiken sollten die Runenmeditationen mit der Sie-Lage ihren Abschluß finden, um in völliger Entspannung die Runenströme, die wir aufnahmen, die Ideenmächte, mit denen wir uns verbanden, in uns nachwirken zu lassen.

Erhöhte Aufmerksamkeit sollten wir in diesem Stadium der Entwicklung den Äußerungen des Traumlebens schenken, der Bildersprache des Unterbewußten.\*) Oft werden uns Hinweise, Belehrungen, Warnungen zuteil. Ein Traumtagebuch, mit dessen Führung wir eigentlich schon längst hätten beginnen müssen, wird jetzt unerlässlich.

---

\*) Karl Spiesberger: Der Traum in tiefenpsychologischer und okkultur Bedeutung.

## *Erfolgsmeditation*

Hatte uns bislang in der Hauptsache die Radiation der Runen beschäftigt, das Erfühlen ihrer ätherischen Wirkkräfte, so trat in der Meditation ein anderes mit hinzu, bestimmender, gewaltiger noch: *die Macht zeitloser Urbilder, die gestaltende Kraft der IDEE*, wobei die Runen Mittler sind zu überzeitlicher Wirklichkeit, denen es gegeben, Bilder der Transzendenz dinghaft wenden zu lassen.

Als Schalthebel im Schaltraum eines höheren Kontinuums schließen sie den Kontakt zwischen Ideenwelt und Formenwelt, sind Brücke zwischen „Übersein“ und „Außensein“, webend von Menschenseele zu Weltenseele; magische Potenzen, Ideen zwingend herauszutreten aus dem metaphysischen „Innenraum“ (mit Professor Dr. Edgar Daquè zu sprechen) ins Raumzeitliche, nicht eher ruhend, bis Wünsche formgeworden, Erleben, Geschehen, Wirklichkeit.

Wissend um dieses Geheimnis ist es uns gegeben, wie schon die Runenmeditation erwiesen hat, unser intellektuell verhaftetes Bewußtsein in Einklang zu bringen mit dem Bewußtsein des in allem und jedem wirkenden kosmischen Universalwillens, „eins zu sein mit seinem Wollen“ und so praktisch Erfolgsmagie zu treiben.

Da jede Rune ein Symbol grundlegender Ideen, wie Werden, Wachsen, Gedeihen, Sieg, Erfolg, Glück, Liebe, Ehe, Zeugung usw. ist, weiß der Kenner nach gründlichem Erwägen, welche Rune er seiner Meditation einzufügen hat.\*)

---

\*) Siehe Runentabelle Seite 13 ff.

Die schicksalbeeinflussende Macht des Gedankens erfährt demnach durch die Kraft der Runen eine erhebliche Steigerung, die selbst kritische Gestirnkonstellationen, wenn schon nicht völlig neutralisieren, so doch in ihren schlimmsten Auswirkungen bedeutend beschränken, wie ich an mir selbst erfahren habe und wie Erfolgsberichten vielfach zu entnehmen ist.

In einem an Kummer gerichteten Schreiben heißt es:

„Anfangs des Monats waren für mich in meinem persönlichen Horoskop durch schlechte Saturnstellung große geschäftliche Schwierigkeiten vorausgesagt. Es kam so. Ein unglücklicher Zufall wollte dem anderen folgen, das Leben wurde ein Kampf. ... Und vor allem die Strahlkraft meiner Runenübungen vernichtete alles Unglück, was sich nicht auswirken konnte.“

Wieder ein anderer Runenpraktiker, der bereits zitierte Hermanius (der in seinem des öfteren noch zu erwähnenden Artikel bedauert, daß der Gebrauch der Runen zum Zwecke einer erfolgreichen Lebensgestaltung so gut wie unbekannt ist) erklärt, die Versicherung vieler bestätigend, auch seine Lebenslage habe er in mancher Hinsicht verbessern können. - Und so ließen sich noch mancherlei Beispiele aufführen. - -

Um die praktische Arbeit zu erleichtern, beschreibe ich nachstehend das Beispiel einer Erfolgsmeditation, die dem jeweiligen Zwecke entsprechend vereinfacht oder erweitert werden kann.

Sämtliche Meditationsprüche - frühere wie folgende - sind den Tabellen meines Runenhandbuches entnommen, woselbst sich für viele Angelegenheiten passend weitere praktische Hinweise finden.

## Praktik:

1. Nach der üblichen einleitenden Vorbereitung im Is-Runen-Asana (Allschaltung):  
*„Ichbewußt schalte ich mich ein in den kosmischen Urwillensstrom.“*  
*„Schwingend im Urkraftfeld des Weltenwillens, bin ich eins mit seinem Willen.“*  
(Mit diesen beiden mantrischen Sprüchen sollte übrigens jeder Tag seinen Anfang nehmen.)
2. Im Tyr-Runen-Asana: „Tyr-Tyr, Tyr-Tyr, Tyr-Tyr!  
*Macht wächst,  
Wohlstand gedeiht,  
Glück sich mehrt,  
des Kampfes Frucht:  
Sieg!“*
3. Bei dem Worte „Sieg“ übergehen in die Sig-Tyr-Haltung und dreimaliges „Sig-Tyr“.
4. Hierauf Siegrunen-Griff (in Augenhöhe)



Abb. 35. Sig-Runen-Griff

und mantrisch:

„Die Kraft in mir siegt!“

5. Arme über den Kopf hochführen zum Hagal-Griff:

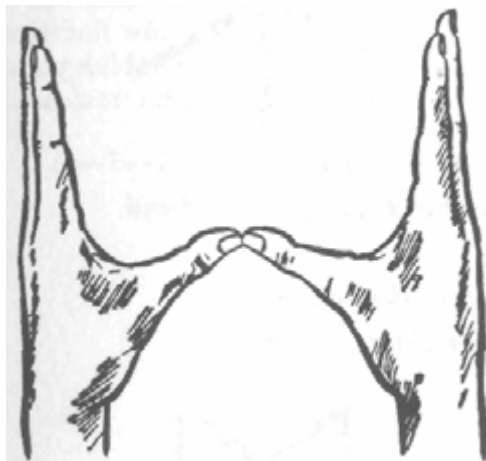


Abb. 36. Hagal-Runen-Griff

Mantram:

*„Erfolgzeitigende Kräfte des Alls strömen mir zu.“*

Herabführen der Arme unter Beibehaltung des Hagal-Griffes in Brusthöhe; dann:

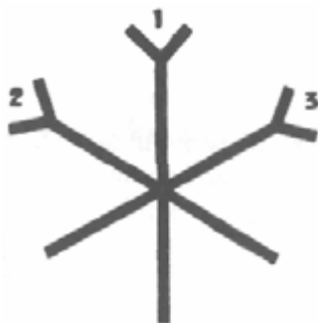
*„Erfolgzeitigende Kräfte des Alls wirken in mir.“*

Drehen der Hände, und zwar so, daß die zuerst zueinanderweisenden Handteller nunmehr ausstrahlend nach vorne zeigen:

*„Erfolgzeitigende Kräfte des Alls wirken durch mich“*



6. Linke Hand auf den Plexus solaris;  
die Rechte schlägt mit weitausholender Armbewegung  
die Hagal-Runa:



(Auch in Strichführung 1-3-2)

bei jedem Strich „Hagal“ sprechend.

7. Man-Runen-Schultergriff: dabei leise „Man“ singen.



8. Augen schließen, rhythmisch atmend verharren in  
RUHE - STILLE - SCHWEIGEN.

9. Wird ein bestimmter Zweck verfolgt, forme man jetzt das gewünschte Erfolgsbild, verbunden mit dem entsprechenden Selbstbefehl, wobei man wiederum die hierfür geeignet erscheinenden Runenkräfte heranziehen darf.
10. Einnahme der Is-Grundstellung:  
*„Die heiligen Runenkräfte durchströmen mich.“*  
*„Die heiligen Runenmächte führen dem gesteckten Ziel mich entgegen.“*
11. Erdung der Runenströme durch Handauflegen auf den Boden,  
kurze Schweigeübung in Sie-Runenlage, des Erfolges sicher, übergehen in den Alltag.

N.B. Vor und nach jedem Meditationsspruch - der, was nochmals wiederholt sei, gesprochen, mantrisch intoniert oder rein gedanklich gebildet wird - ein- oder dreimal den dazugehörigen Runenlaut oder das Runenwort, auch beides, einfügen.

# **HEILKRAFT DER RUNEN**

## *Gesundende Einflüsse*

Runen sind Führer zu körperlicher Gesundung, innerer Harmonie und geistiger Erneuerung. Zahlreiche Zuschriften und mündliche Versicherungen beweisen es. So vor Jahren schon an führende Runenforscher; an S. A. Kummer zum Beispiel:

„... Ich teile Ihnen kurz mit, wie die Ich- und die Ka-Runa in meinem Körper wirkt. Seit drei Wochen übe ich täglich und *bin seit der Zeit ein ganz anderer Mensch geworden*. Ich litt an einem Nervenzusammenbruch, der sich heute vollkommen behoben hat. Anfangs hatte ich zwar das Gefühl als ob mir die Brust zu eng wäre, dies hat sich aber nun verloren. Mein Körper ist heute innerlich frei und leicht und beim Üben fühle ich mich wie getragen. *Ich fühle heute nichts mehr von Körperschwäche.*“

Oder:

„Seitdem ich Ihre Runenübungen mache, *bin ich körperlich und seelisch frei geworden*, mein Wille hat sich gestärkt und *die Arbeitskraft wieder eingestellt.*“

Und ebenso heute. Erst vor kurzem schrieb eine Runenschülerin:

„Täglich beschäftige ich mich mit den Runen ... Welche Kraft, die daraus entspringt, Lebensbejahung und Heiterkeit .. .“

Demzufolge scheinen die Runenkräfte tief in die Körpervorgänge nicht minder in die seelischen Abläufe einzugreifen, was jeder einigermaßen Sensitive unter uns sicher früher oder später bei sich selber beobachten wird.

Typisch sind die vielen Wahrnehmungen, wie beispielsweise folgende, die mir ein Anfänger der Runen-Exerzitien schildert:

„Seit ich die Runen ca. drei Monate mantrisch übe, beginnen die Arme und Beine zu glühen. Man hat das Gefühl, als wenn im Blut tanzende feine Nadeln sind, die langsam ins Fleisch eindringen. Manchmal muß ich nach zehn Minuten schon die Übung abbrechen, wenn das feine Stechen in den Beinen zu stark wird. Jedesmal verspüre ich in den Beinen einen starken Juckreiz, welcher bis zu den Oberschenkeln heraufzieht. Soweit meine ersten Erfahrungen beim Üben.“

Empfindungen ähnlicher Art beschreibt ein Bericht, den ich bereits auszugsweise in „Runenmagie“ zum Ausdruck brachte:

„... Die Arme glühen, Überfließen am Rückgrat bemerkbar. Zuerst die Vereinigung vom Kopf her und von den beiden Armen (Man-Runenstellung), im Sympathikus nur undeutlich zu verspüren. Aber auch nach der Übung, oft Stunden später, tritt ein Mischgefühl von Frieren und Glühen auf und um den Kopf stülpt sich eine Haube ... Während ich dies schreibe, fließt gerade wieder der durch die automagnetische Runenübung erzeugte Nervenstrom durch meine Füße. Waden, Knie, Oberschenkel glühen leicht ...“

Dies ist die eine Seite, aber ein anderer Faktor, weniger erfreulich, muß, beim Übungsbeginn zumindest, mit in Rechnung gesetzt werden: eine vorerst *negativ* scheinende Auswirkung der Runenkräfte, ein wohl ebenso notwendiger Prozeß, auf den schon Marby seinerzeit hingewiesen hat.

Es handelt sich hier um einen Akt der Reinigung, der im Organismus naturnotwendig vor sich geht und sich mitunter sehr unliebsam bemerkbar machen kann, zumeist durch Auftreten von Geschwüren.

Marby empfiehlt zur Beschleunigung dieses Entschlackungsvorganges ein bis zwei heiße Vollbäder die Woche.

Der hier schon mehrfach erwähnte Runenpraktiker Hermanius wurde von einem „üblen Ausschlag“ befallen, der sich „über den ganzen Unterleib ausbreitete und stark wässerte“. Wissend glücklicherweise um die Anfangsschwierigkeiten ließ er sich nicht beirren und übte unverdrossen weiter, „denn so unwirklich es klingen mag“ - heißt es in seinem Forschungsbericht - -

„Bei all den häßlichen und teilweise schmerzlichen Umständen wurde das Gefühl immer stärker, daß sich hier durch die Macht der Runen im Unterleib eine notwendige Chemikalisierung vollzog, die im Zuge der Wiedergeburt unbedingt notwendig war. Erstaunlich war es auch, daß der Verfasser am Tage kaum Schmerzen verspürte, die beim Üben wie weggeblasen waren, und daß er somit seiner beruflichen Tätigkeit unbehindert nachgehen konnte.“

Sich kritisch beobachtend, experimentierte er mit sich selbst:

„Um den Vorgang in seiner ganzen Tiefe zu ergründen, ließ der Verfasser zu gewissen Malen in dem Tempo der Übungen merklich nach. Er mußte dabei feststellen, daß a tempo die Entzündung abklang, aber sogleich im Unterleib ein fühlbarer Druck empfunden wurde, der gebieterisch nach dem alten Tempo verlangte.“

Womit für unseren Runenfreund klar der Beweis erbracht war, wo die wahre Ursache seiner Leiden steckte.

Nach sechs Monaten schwanden endlich alle Beschwerden, ohne „die geringste Spur zu hinterlassen“. Ausdauer, Mühe, Zuversicht fanden ihren Lohn; denn

„so elend und krank der Verfasser ausgesehen und unter den häßlichen Umständen zu leiden hatte, so wohl und glücklich sah er nach dem Abklingen der Entzündung aus. Er hatte ca. 8-9 Pfund an Gewicht verloren und fühlte sich körperlich frisch wie nie zuvor. Sein gutes Aussehen war allen ein Rätsel...

Wer Runenübungen regelmäßig betreibt, besonders in der Reihenfolge nach Spiesberger, der steigert fühlbar sein *körperliches Wohlbefinden*, gewinnt an Lebenskräften, regt die innersekretorischen Drüsenfunktionen (Chakra) an, scheidet in erhöhtem Maße Unreinigkeiten aus und kann sogar chronische Leiden heilen.“

Letztgenannte Behauptung wird, wie wir sehen werden, durch einen Fall der Selbstheilung von ihm belegt.

Gleich den Vielen, die regelmäßig Runen-Exerzitien treiben, atmen die Worte von Hermanius die feste Überzeugung, daß jeder, der gewissenhaft übt, eine Steigerung seiner Gesundheit,

„*ja fast eine Verjüngung*“ an sich erfahren wird, „die augenfällig in Erscheinung tritt“.

Erstaunlich? Keineswegs. Selbstverständlich geradezu, zieht man in Betracht, wieviele gesundheitsfördernde Faktoren, auf die wir wiederholt hingewiesen haben, die Runenübungen in sich vereinigen.

Vor mehr als dreißig Jahren schon hat der Reformarzt Dr. med. et phil H. Lemke die Ansicht vertreten, Krankheit sei letzten Grundes *verlangsamte* Schwingung, *falscher* Rhythmus; denn

„alle Zellen *schwingen nebeneinander* und sind dabei eingetaucht in ein großes *Saftmeer*, das *unter* den Zellen, *um* die Zellen und *zwischen* den Zellen ist. So ist alles weich gebettet. Der ganze Körper schwingt dauernd, und die Wissenschaft redet von *Molekularbewegung*“,

auf deren richtigen Rhythmus es ankommt. *Verlangsamte* Molekularbewegung führt zu Plasmaschäden, Plasmaschädigung zu verlangsamter Kohlensäureabgabe seitens der Zelle. Die Folge: die Zelle erkrankt, ganz natürlich somit der Körper, und alles wegen ungenügender Bewegung. Daher die verständliche Forderung Dr. Lemkes, dem Körper in frischer Luft Bewegung

zu verschaffen, barfuß sommers am frühen Morgen in den Garten oder sonstwo ins Freie zu gehen, hochaufgerichtet, die Arme weit ausgespannt, Blick und Handflächen der Sonne zu. - Unsere Man-Runenübung!!

Weiters fordert der einsichtsvolle Arzt:

„Offne Dich den Schwingungen des Alls, werde eins mit der Natur, indem Du das große Morgengebet der Natur anstimmst:

Om - mane - padme - hum“\*

Ein Yoga-Exerzitium reinsten Wassers, lautmagisch den Runenübungen verwandt, die Zellenvibration auf das günstigste beeinflussend. Nicht zu vergessen das metaphysische Moment hierin.

Von einer „krankhaften Verstimmung des elementaren Schwingungssystems“ durch Fremdstoffe, Schlacken im Organismus, geht in neuester Zeit Dr. Kurt Trampler aus, dessen Heilerfolge auf geistiger Basis selbst von einem höchst kritisch eingestellten Ärzteauditorium kaum mehr geleugnet werden können. Seine Auffassung des Heilungsvorganges ist durchaus metaphysisch orientiert. Der Heiler, oder wie ihn Trampler nennt, der Geber, empfängt die „Strahlung“ aus dem „Energie-All“, mit dem er in einen „besonders intensiven Kontakt“ gelangen muß, um das Direktions-Fluid, .das uns „aus dem Geiste zuströmt“, aufzunehmen. Zur Erleichterung der Aufnahme dieses transzendentalen Energiestromes empfiehlt Dr. Trampler eine Aluminiumfolie zu benutzen, die zugleich die „Außenstrahlen“ in die für den Patienten zuträgliche Schwingungsform transformiert.

---

\*) Dr med. et phil. H. Lemke: Zuckerkrank und zuckerfrei nach Coué-Mesmer und der Reformheilkunde.



Eine Anschauung, die weder der Lakhovsky'schen Universion noch den runischen Feinkraftflüssen widerspricht. Nichts ist ferner einzuwenden gegen die wiederholt kritisierte Aluminiumfolie. Der Runenforscher mag sie ruhig erproben, Runenzeichen in sie ritzen, oder es mit Runenstäben versuchen, die er in der Rechten oder Linken, je nach Zweck, emporhält.

Was schließlich die verschiedenen Bezeichnungen der wirkenden, gesundheitsschaffenden Kraft betrifft, sind alle vielleicht nur Verlegenheitsausdrücke, wie Energie-All, Ätherströme, Runenströme, Feinkraftflüsse, Wellen, Schwingungen, Schwingende Energie, Radiation, Universion und so weiter. Alle so oder ähnlich angesprochene Imponderabilien - (mit denen sich der zünftige Physiker kaum befreunden dürfte, solange wenigstens nicht, bis es ihm gelingt, was kaum zu erwarten, sie in seine Meßapparate einzufangen) - gehören möglicher-, ja wahrscheinlicher Weise einer anders gearteten, höher dimensional Form der Seinszustände an.

Einiges nun zur Praxis.

## *Selbstbehandlung*

### *Aufladung*

#### *Aufladung der Zellen:*

Die bei jeder Runenübung sowieso erfolgende energetische Aufladung wollen wir im besonderen jetzt durch zielbewußte Hinlenkung der runischen Feinkraftsröme zu bestimmten Körperzonen verstärken. Halten wir uns dabei das Bild vor Augen, von Lakhovsky entworfen, wonach, wie wir in einem früheren Abschnitt vernommen haben, jede Zelle ein elektromagnetischer Resonator ist, befähigt, Schwingungen zu empfangen. Führen wir also der Zelle das Maß an Energie zu, das sie in den Zustand normaler Funktion versetzt, den wir als Gesundheit empfinden. Laden wir sie gleich einem Akkumulator auf, damit aus abermillionen Zellen abermillionen solcher krafterfüllter Akkumulatoren werden, zusammengeslossen zu einer einzigen hochgespannten Kraftstation: unser durch Runen gestählter Körper.

#### *Aufladung des Blutes:*

Das zufließende Runenprana sammeln wir in den Lungen und schicken es von da aus durch den ganzen Körper, bis in die äußersten Verästelungen der feinsten Kapillaren.

### ***Aufladung der Nerven:***

Das Runenprana wird im Solarplexus aufgespeichert und über das ganze Nervensystem verteilt, jede Nervenzelle mit runischer Kraft erfüllend.

### ***Aufladung der Aura:***

Wir führen den Runenstrom dem unseren Körper umgebenden fluidischen Perisoma zu, so dessen Odkraft verstärkend.

Wir stellen uns diese die Gesundheit entscheidend bestimmende Aura als eine den Körper umfließende, strahlende Hülle vor.

### ***Aufladung der Chakras:***

Durch entsprechende gedankliche Einstellung laden wir die einzelnen Chakra mit runischen Feinkraftströmen, so vor allem Hand-, Fuß-, Magen-, Wurzel- (Sexual-), und Stirn- (Willens-) Chakra. Bei dem Kopfchakra jedoch ist Vorsicht geboten, wie überhaupt jede Überladung, jede Überfunktion zu vermeiden ist.

Runengriffe unterstützen die Kräftigung der Handchakra.

Vorstehende Beispiele zeigen, wie mannigfach die Aufladungsmöglichkeiten sind, die sich unschwer noch in verschiedener Hinsicht erweitern lassen. Überlegt sei nur, welche Kräfte wir aufzunehmen wünschen. Danach richtet sich Rune und Stellung. Welche Runen mehr den Zufluß von Höherstrahlen fördern oder den Zustrom aus der Tiefe begünstigen, ist ja bekannt. Ansonsten wenden wir das bisher Geübte sinngemäß an.

## ***Behandlung von Krankheitsfällen***

### ***Hinleiten des Runenstromes zu erkrankten Organen:***

Im Prinzip eigentlich dasselbe, was wir soeben hörten bei der Aufladung, nur wird jetzt der Runenstrom bewußt zu der erkrankten Körperstelle dirigiert. Oft zwar ist das gar nicht nötig, weil die Runenenergien während des Übens und hinterher von selbst der gestörten Körperzone zustreben, wie Zuschriften beweisen:

*„... ich kann mir nun eine klares Bild über die Runenkräfte machen. Mein gelähmtes linkes Bein, durch Motorradunfall zugezogen, bekam durch die Runenübungen mehr Leben. Nachts tritt gewaltiges Strömen in Arme und Beine ein. Mein linker Fuß, der verknorpelt ist, brummt förmlich, neues Lehen zieht ein. Auch das Kniegelenk habe ich schon mehr in meiner Gewalt, die Zehen kann ich schon mehr bewegen - ich glaube felsenfest an die Wiederherstellung meines Fußes durch die Runenkräfte.“*

Anhänger der Gedankenmagie mögen vielleicht der Ansicht sein, in diesem Falle hätte die felsenfeste Überzeugung allein genügt, es hätte also der Runen gar nicht bedurft. Zugegeben, das zuversichtliche Vertrauen ist eine nicht zu unterschätzende Voraussetzung für jede Art von Magie und wird schon von Parazelsus ausdrücklich gefordert. In genanntem Falle bleibt aber immerhin zu bedenken, daß der Glaube erst durch reale Wahrnehmungen, die ohne Runenübung wohl kaum in Erscheinung getreten wären, eine feste Stütze gefunden hat.

Desgleichen in dem Parallellfall zu der eben von Kummer berichteten Runenheilung, wie ihn Hermanius schildert:

*„Die erste Sensation trat ein, als der Verfasser in der rechten großen Zehe heftige Schmerzen bekam. Infolge eines*

Unfalles war diese Zehe fast steif geworden, so daß er an manchen Tagen fast humpeln mußte und lästige Schmerzen empfand. Die Schmerzen, die jetzt empfunden wurden, waren ganz anderer Art. Beim Üben der Runen hatte er das Gefühl, als ob er mit einer spitzen Nadel mit brutaler Gewalt durch die ganze Zehe gestoßen wurde. Das tat sehr weh, aber nach Abklingen des Schmerzes fühlte er, wie ein angenehmes Gefühl der Bewegung und der Leichtigkeit die Zehe durchzuckte. Diese Entwicklung dauerte fünf Monate und klang dann mit einer fast völligen Genesung des Leidens ab. Wenn es auch nicht restlos behoben werden konnte, so ist doch der Vergleich gegen früher wie Tag und Nacht. Die verschiedenen Mittel hatten alle versagt, aber die Runenkraft hatte dagegen ein Wunder bewirkt.“

### ***Behandlung spezieller Fälle:***

Siegfried Alfred Kummer - als erster glaube ich - schreibt jeder Rune einen besonderen Einfluß auf bestimmte Leiden zu.\*)

So soll zum Beispiel die Fa-Runen angewendet werden bei Kopfleiden, Haut-, Knochen- und fieberhaften Erkrankungen.

Zumeist aber sind verschiedene Runen miteinander zu kombinieren, je nach Krankheitsfall; etwa die Is-Runen bei Hals-, Leber- und Nervenleiden mit Ur; bei Erkrankungen der Verdauungsorgane mit Ka; bei Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, Blutentmischungskrankheiten mit Tyr; - die Man-Runen mit Sig bei Nervenleiden und Gehörschmerzen; mit Is bei Unglücksfällen und Verletzungen.

---

\*) Siegfried Alfred Kummer: Heilige Runenmacht.

Wie weit Kummers Angaben den Tatsachen entsprechen, wird die Erfahrung lehren. Der Fortgeschrittene mag den Versuch wagen, sofern sich Gelegenheit bietet.

### ***Auflegen der durch Runen-Mudras belebten Hände:***

Erkrankten Körperstellen kann heilender Runenstrom ergänzend durch Handauflegen zugeführt werden. Zweckmäßig ist es, die Hände zuvor durch ein Runenmudra zu beleben. Besondere Kraft wird dem mit hochgerecktem Arm gebildeten Man-Runengriff zugeschrieben, der „dreifingrigen, segnenden, beschützenden Lichthand“.

Des weiteren eignen sich zur Belebung der Hände die Griffe der Runen Is, Fa, Ar, Os.

Wo die Ströme der Erde vonnöten sind, wenden wir den Ur-Griff an.



Abb. 37. Ur-Runen-Griff

Scheint es geboten, beide Hände dem Kranken aufzulegen, beleben wir sie mit dem Hagal- oder dem Sig-Runengriff.

Die Griffe dürften wohl bei denjenigen die stärkste Wirkung zeitigen, die sich längere Zeit hindurch in der Griffbildung in Verbindung mit Runenmantrams und Runendenken geübt haben.

## ***Fremdbehandlung***

### ***Magnetisieren in Verbindung mit Runen:***

Einsichtsvolle Magnetiseure räumen ein, nicht die alleinige Kraftquelle zu sein, vielmehr betrachten sie sich als Auffangs-, als Durchgangsstation kosmischer Schwingungen, die sie mittels der Hände auf den Behandelten überleiten. Dr. Trampfers „Energie-All“, sein „Direktions-Fluid“ sowie der unterstützende Gebrauch seiner Aluminiumfolie besagen ein gleiches und bestätigen nur den Einblick erfahrener Magnethopaten in die verborgenen Zusammenhänge zwischen Mensch und Kosmos, völlig sich deckend mit unserer Ansicht; mit der Erweiterung allerdings, daß wir offen von „*Schalthebeln*“ sprechen, mit Hilfe derer wir Anschluß finden an den großen überweltlichen Sender.

### ***Runen öffnen uns kosmische Kraftkanäle.***

Der Runenpraktiker gibt sich mit der herkömmlichen Art des Magnetisierens nicht zufrieden. Wohl hält er die gebräuchliche Strichführung in der Hauptsache bei, schaltet aber dem Zweck entsprechend das runische Moment mit ein.

Bei der bekannten Ganzbehandlung, also bei den großen Längsstrichen über Arme, über Kopf, Rumpf und Beine, nimmt er nach vollzogenem Herunterstreichen - mit oder ohne körperlicher Berührung - und der Abschleuderbewegung der Arme, jedesmal eine Runenstellung ein; saugt einatmend den Runenstrom an, speichert ihn in den Handflächen auf, faustet die Hände, führt die Arme abwärts, spreizt kraftvoll die Finger und strahlt mit ganzer Energie dem Heilungssuchenden mit dem nächsten magnetischen Strich das aufgenommene Runenprana,



getränkt mit dem persönlichen Öd, zu.

Angebracht ist es, die magnetische Behandlung mit einem entsprechenden Runenexerzitiu einzuweisen, getragen von der Vorstellung:

„Empfangend stelle ich mich ein auf den Zustrom od-  
stärkender Kräfte.“

Fa und Os gelten als Empfangsrunen. Letzterer werden große magische, kraftgewinnende, fesselsprengende Gewalten zugeschrieben. Als empfangsbegünstigend gut die Allschaltung der Is-Runen.

Ur stärkt das odmagnetische Strahl- und Heilungsvermögen, wohl aus diesem Grunde ist sie die Runen des Arztes.

Man ist Mittler der Sphärenkräfte, denen die M-Wellen entströmen.

Die odmagnetische Übertragung fördern Othil



Abb. 38. Othil-Runen-Srellung  
(von der ähnliches gilt wie das von Os Gesagte) und Thorn.

Die Rune Thorn wenden wir an, wenn wir durch Handauflegen eine Körperstelle bevorzugt behandeln wollen. Wir verweilen hierbei weiter in Thornrunenhaltung, also die eine Hand umfaßt den Hüftknochen, indes die freie Hand Kontakt faßt mit demjenigen Körperteil, auf den wir unseren heilenden Einfluß ausüben wollen. Das Auflegen kann mit oder ohne direkte körperliche Berührung erfolgen.

In Verbindung mit der magnetischen Strichführung eignen sich Man und Is wohl am besten. Selbstverständlich dürfen, ja sollen auch andere Runenasanas ausprobiert werden. Es ist Neuland, das wir pflügen. Noch birgt der Boden manches

Geheimnis. Spüren wir ihm nach.

Zu berücksichtigen wäre noch ein wichtiges Gesetz der Mantramistik - dem wir schon unsere Beachtung schenkten - das der Invertebration.

„Wer die Invertebration an sich erlebte, ruft sie induktorisch, d. i. durch eine Art magnetischer Übertragung auch an anderen hervor Wie ein Magnet den anderen erregt, so weckt diese Welle in unserem Nächsten eine psycho-induktive Schwingung.“ (Peryt Shou)

Daher vollziehen wir bei der magnetischen Praxis jede Kraftansaugung in Invertebrationshaltung.

Kummer rät, jede Heilbehandlung mit der natürlichen Vokalreihe - A - E - I - O - U - einzuleiten und mit der umgekehrten Folge - U - O - I - E - A - zu beenden.

### ***Behandlung mit Dr. Gratzingers Schwebegriffe:***

Wert legt der Wiener Arzt Dr. Gratzinger darauf neben der gebräuchlichen Ganzbehandlung eine spezielle Teilbehandlung durchzuführen, die den erkrankten Organen direkt zugute kommt. Angewendet werden positive Griffe mit direktem körperlichen Kontakt sowie negative, Schwebegriffe, im üblichen Abstand vom Körper des Patienten.

Diese Griffe bieten dem runenkundigen Heiler die willkommene Möglichkeit, die magnetische Behandlung durch Zuhilfenahme von Runen-Mudras zu vertiefen.

Aus der Fülle der Teilbehandlungsgriffe seien einige zur Linderung nachstehender Übel angeführt:

1. Bei Kopf leiden und der Sinnesorgane:  
Magnetopath - vor dem Heilungsbedürftigen stehend -  
legt die Hände auf dessen Stirne, und zwar so, daß sich  
die Fingerspitzen an der Nasenwurzel treffen.  
*Der Stirngriff.*
2. Erkrankung der Augen, Störungen der Atmungsorgane,  
der Verdauungswerkzeuge sowie der Zirkulation:  
Magnetiseur legt, hinter dem Behandelten stehend, die  
Hände auf dessen Hinterkopf, wobei die Fingerspitzen  
nach oben weisen.  
*Der Hinterhauptgriff.*
3. Lungenspitzenkatarrh sowie bei allen  
Allgemeinerkrankungen:  
Magnetiseur hinter dem Patienten, die Hände auf dessen  
Schultern, Finger zeigen nach vorne, Daumenstellung  
nach hinten gerichtet.  
*Der Schultergriff.*
4. Rheuma in der Rückengegend:  
Beide Hände, hinter dem Leidenden stehend, auf dessen  
Schulterblätter mit nach aufwärts zum Nacken  
gerichteter Fingerhaltung.  
*Der Schulterblattgriff.*
5. Rückenmarkleiden, Neurasthenie und  
Allgemeinerkrankungen:  
Stand hinter dem Kranken. Rechte auf die oberen  
Brustwirbel. Linke auf die Lendenwirbel, Fingerspitzen  
links, seitlich.  
*Der Wirbelsäulengriff.*

6. Leber-, Nieren- und Milzleiden:

Hinter dem Behandelten; Hände an dessen Seite in Beckengürtelhöhe, Finger weisen nach vorne.

*Der hintere Flankengriff.*

7. Stuhlträgheit, Hämorrhoiden und Nierenleiden:

Hinter dem Leidenden; die rechte Hand ruht auf der Lendengegend, die Linke auf dem Kreuzbein, Fingerspitzen flach seitlich links.

*Der Lendenkreuzgriff.*

Vor jedem Griff beleben wir durch ein Runenmudra die Hände, wie wir es bei der Selbstbehandlung übten. Versuchsweise bringe der Fortgeschrittene anstatt der flachen Hand, die zum Mudra geformte Hand an die zu behandelnde Körperstelle, etwa Man, Ar, Os und ähnl., oder er verwende die dem erkrankten Organ zugeordnete Rune zum Aufladen seiner Hände. Nichts ist einzuwenden, während der eigentlichen Griffbehandlung Runenlaut = und Wort zu singen, (summen, sprechen oder denken.)

Wo es erforderlich erscheint, tritt anstelle des Schwebegriffes der aktive, körperberührende Griff.

## ***Runo-magnetische Praxis auf spiegelmagischer Basis***

Es kann hier nicht der Ort sein, auf alle die seltsamen Praktiken, Möglichkeiten und Phänomene der Spiegelmagie ausführlich einzugehen. Dies ist ein Spezialstudium, eine geheimwissenschaftliche Disziplin für sich.

Weder ist es notwendig noch beabsichtigt für unsere Zwecke, wie wir sie anstreben, einen, wie es die Überlieferung fordert, Magischen Spiegel kunstgerecht anzufertigen. Wir begnügen uns mit einem gewöhnlichen Spiegel, der die ganze Körpergestalt wiedergibt.

Kaum dürfte jedem okkultistisch Interessierten bekannt sein - allein Experten behaupten es -, daß das menschliche Spiegelbild die gleiche magnetische Strahlkraft besitzt wie der Körper selbst.

Wer demzufolge sein Konterfei im Spiegel fixiert, noch dazu die üblichen automagnetischen Manipulationen vollzieht, verstärkt seine odm a gne tische Aura kraft der von der Spiegelfläche ausgehenden Rückstrahlung.

Sensitiven wird der Vorgang sichtbar. Sie sehen, wie Heinrich Jürgens ausführt \*), das rückstrahlende Od in Form

„dünner Spiralen von einem halben Millimeter Durchmesser aus dem Spiegel heraustreten, und zwar so, daß die odischen Strahlen nicht etwa beim Spiegelglas Halt machen, weil dort der eigentliche Reflex beginnt bzw. aufhört, sondern daß die odischen Strahlen des Spiegelbildes aus der Fläche des Spiegels heraustreten und sich mit den Ausstrahlungen des eigenen Körpers vermischen.“

---

\*) Heinrich Jürgens: Spiegel-Praxis und Spiegel-Magie,

Empfohlen wird aus diesem Grunde das Magnetisieren anderer dergestalt:

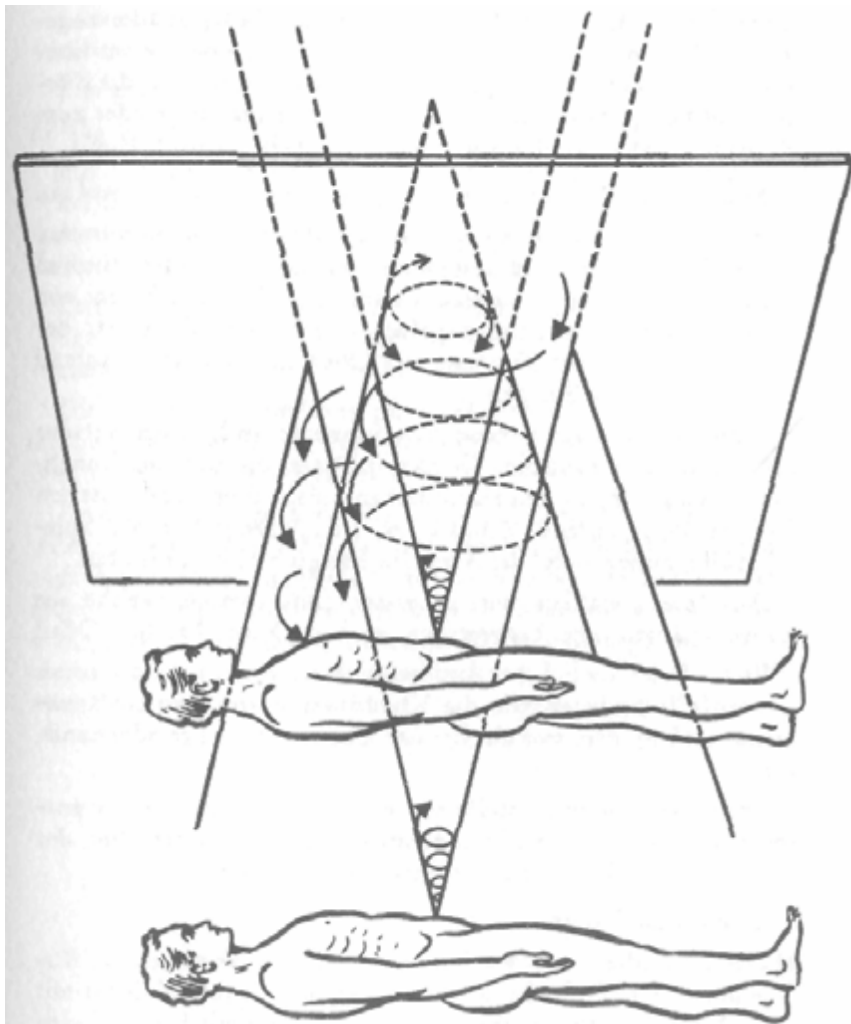


Abb. 39. Spiegelmagischer Magnetisationsvorgang  
(aus Heinrich Jürgens: Spiegel-Praxis und Spiegel-Magie)

Der Heilungssuchende steht in einigem Abstand zwischen Spiegel und Magnetopath, das Gesicht der Spiegelfläche zugewandt. Der Behandler hinter ihm strahlt vermöge seines konzentrierten Willens odomagnetische Kraft auf ihn über, die Körper und Spiegelbild durchdringt und von letzterem wieder zum Patienten, jedoch in der Schwingung verstärkt, zurückstrahlt.

Erstaunliche Hinweise, die wir uns zunutze machen wollen.

Unter der Verwendung des bisher Gelehrten stellen wir nun Runen vor dem Spiegel und öffnen uns dem magischen Einfluß unseres Spiegelbildes. Lassen wir uns bewußt durchfluten von seinem odischen Influxus, zwiefach empfangend die Kraft der Runen: in direktem Zustrom von Oben her und entstrahlend dem Grunde des Spiegels.

Über das, was wir vernommen, hinausgehend, laden wir das Spiegelbild mit runischen Feinkraftflüssen, die wir, im Runenasana befindlich, in den Handflächen aufspeichern und unserem Doppelgänger zusenden, indem wir, die Handteller der Spiegelscheibe zugewandt, die Arme im Längsstrich herabführen.

Als Runen wählen wir in erster Linie solche, welche die großen Längsstriche begünstigen, also Is, Man, Fa, Ka, Othil usw.

Ebenfalls beziehen wir die Kombination von Rune, Magnetismus und Spiegel mit ein bei der magnetischen Fremdbehandlung.

Der zu Behandelnde stelle sich etwa einen halben Meter entfernt vor dem Spiegel, im gleichen Abstand hinter ihm der Magnetiseur. Blickrichtung beider wie beschrieben.



Grundlegend gelte:

- a) Der Behandler, unbeweglich im gewählten Runenasana, Runenlaut, Wort oder beides einige Zeit wiederholend, leitet mit stärkster Vorstellungskraft die runo-magnetischen Schwingungen dem Patienten zu, unentwegt das Bild des erwünschten Gesundheitszustandes plastisch vor Augen.
- b) Wie zuvor; hinzu kommt die magnetische Strichführung. Nach jeder gesummtten Runenlautreihe und der darauf folgenden Einatmung, vollzieht der Runer, ausatmend, einen Längsstrich vom Kopf bis hinab zu den Beinen des Heilungssuchenden, ohne sich diesem zu nähern oder ihn gar zu berühren.

Die gedankliche Zielrichtung ist wie vorhin,

- c) Wie bei a) oder b), nur befindet sich jetzt der Behandelte gleichfalls im Runenasana, indem er, sofern dessen Körperkraft es gestattet, bis zur Beendigung der Behandlung verharret und nimmt an den lautmagischen Vorgängen aktiven Anteil.

Leise, kaum vernehmbare Summtöne, wechselnd in Höhen-und Tiefenlage, sind in der Regel lauten, kräftigen vorzuziehen.

Die gegebene Darstellung trägt rein experimentellen Charakter. Sie ist keinesfalls neu. Vielgestaltig ist die magnetische Praxis. Neu ist lediglich die Einbeziehung der Runenströme.

*Eindringlich sei jedoch gewarnt, sich dadurch materielle Vorteile zu verschaffen oder gar den Heilungssuchenden vom Besuch des Arztes abzuhalten. Versuche, wie wir sie zeigten, vermögen wohl im Patienten eine gewisse Zuversicht wachzurufen, was, psychologisch gesehen, die ärztliche*

Bemühung unterstützt; niemals aber dürfen sie in aussichtslosen Fällen falsche Hoffnungen erwecken.

## ***Runen-Telepathie***

Die Telepathie zählt heute fraglos zu dem am wenigsten angezweifelten parapsychischen Forschungsgebiet. Sicherlich sind es nicht allzuviele, deren Sendekräfte dazu ausreichen.

Zu erproben wäre, wie weit das Strahlungsvermögen des Telepathen durch Anwendung von Senderunen verstärkt werden kann. In Frage kamen in erster Linie Fa, Othil, Is, Ar, in deren Haltung man experimentell Gedanken wie Runenstrom in die Ferne schickt. Verschiedentlich wurde mir von Erfolgen berichtet, die nur durch Runen-Telepathie zu erklären sind.

Dieser Umstand wirft eine Frage auf, die schon viel Verwirrung geschaffen hat, die Frage: welches Agens wird übermittelt? Od, Magnetismus oder eine andere fluidische Energie? Oder sind letzten Endes alles nur Bezeichnungen für ein und dieselbe Sache? - -

Karl Huter zum Beispiel hat die Lehre aufgestellt (wir haben sie in einem früheren Abschnitt gestreift), Od und Magnetismus seien zwei voneinander verschiedene Schwingungsformen. Und keineswegs die einzigen, die dem Organismus entstrahlen, geschweige denn die primären.

Dieser Hypothese zufolge ist die *Helioda* das wichtigste Schwingungsprinzip, das dem Eiweiß jeder lebenden Zelle innewohnt. Nach Huters Definition kein chemisches Substrat, keine mechanische Kraft, auch nicht Wärme noch Elektrizität oder Magnetismus. Unabhängig von den bekannten Energiearten hat die Helioda ihren Ursprung im Weltäther. Sie ist die Lebenskraft. Anscheinend also eine Modifikation des indischen Prana.

Nach dieser Version ist das von Reichenbachs Sensitiven als leuchtende Dunstmasse wahrgenommene Od lediglich „eine

negative ätherische, chemische Zwischensubstanz“ hinter der, getrennt davon, die schöpferische Lebens- und Geistkraft wirkt. Die umstrittene Helioda.

Es ist notwendig, für unsere späteren Versuche (Seite 174 und 175) zu wissen, wie groß nach Angaben Huters die Reichweite der „Lebensspannkräfte“ ist.

Grund dieser geht die odische Ausstrahlung kaum über den Umkreis zweier Körperbreiten hinaus. Um ein Doppeltes diejenige des Magnetismus. Ungefähr eineinhalb bis zwei Meter erstreckt sich die elektrische Strahlzone. Nur der Radius der Helioda ist nahezu unbegrenzt. Der strahlende „Heliodamensch“ - was freilich nicht jeder im idealen Grade ist - vermag sie zu lenken nach Wunsch und Wille. Überallhin.

Ohne Helioda gäbe es - wir folgen hier der Ansicht Huters - keine Fernwirkung des Gedankens, keine Lebenskraftübertragung.

Wie alle magnetischen Strahlen äußert sich der Lebensmagnetismus „nur in gebogenen, dem Ursprungskörper zugeneigten Kraftlinien“, Unmöglich ist es daher, ihn auf ferne Objekte zu lenken. Da sich die Lebenselektrizität ebenfalls nahe ihres Ausgangspunktes zerstreut, kommt sie für telepathische Versuche ebensowenig in Frage.

Bleibt also nur die Helioda. Sie kann direkt oder telepathisch gesendet werden. Nach der, von vielen freilich noch bestrittenen Lehre Huters, erhält sie das Leben der Zelle. Bei erkrankten Zellen ist deren „Zentrosoma“ - Sitz der Lebenskraft - in der Strahlung geschwächt. Erlischt die Helioda darin vollends, stirbt die Zelle ab.

Wir ließen die Hutersche Forschung zu Worte kommen, um keine der bedeutenden okkulten Strahlungstheorien zu übergehen. Zugleich ist sie uns Ausgangspunkt für aufschlußreiche Versuche (Seite 174/175).

Vielleicht erweist sich die Helioda als ein Agens mehr transzendentaler als irdischer Natur, das möglicherweise demselben Kraftquell entstammt wie das „Direktions-Fluid“ Dr. Trampfers oder unsere Runenfeinkraftflüsse: Schwingungen, die alle Hindernisse unserer Raumzeitwelt überbrücken.

Ist die Helioda eine Realität, natürlich überphysischer Natur, so dürfte sie kaum eine okkulte Methode besser zu nutzen wissen als der Runenpraktiker.

# **RUNISCHE GRUPPENARBEIT**

## *Schaffung eines gemeinsamen Kraftfeldes*

Je emsiger wir Runen-Yoga betreiben, umso stärker wird das persönliche Kraftfeld, das wir entwickeln, nicht nur schwingungsmäßig gedacht, nicht nur odisch, magnetisch, heliodisch; die Intensität aller unserer Ich-Regungen wächst ins Erstaunliche, die Stärke unseres Willens, die Macht unserer Gedanken, unsere Wunsch- und Vorstellungskraft, ganz zu schweigen von der Intensivierung unserer feinstofflichen Prinzipien im geheimwissenschaftlichen Sinne.

Ersteht da nicht unwillkürlich die Frage: ob es nicht möglich sei, unser individuelles Strahlungsfeld zu verdoppeln, zu vervielfachen, einfach durch Zusammenarbeit mit einem oder mehreren gleichgestimmten Runenpartnern.?

Im Prinzip, ja Liegt nicht vielfach dem Zusammenschluß wissender Menschen zu Geheimbünden, zu Logen, Orden, Bruderschaften, eine ähnliche Tendenz zugrunde?

Gemeinsam vollzogene Kulthandlungen, Rituale, erstreben letzten Sinnes nicht mehr und nicht weniger. Die Angehörigen okkultur Vereinigungen, Anschluß suchend an die Mächte der Transcendenz, zielen, magisch verbunden in der Bruderkette, auf Steigerung des eigenen Influxus einerseits, andererseits, darüber hinaus, auf Schaffung eines wirkstarken Kraftkomplexes, zur Verwirklichung gleichgesteckter Bestrebungen.

Sicherlich oblag unseren Runen einmal dieselbe Aufgabe Mancherlei weist darauf hin. Denken wir an die zahlreichen Stätten innerhalb wie außerhalb der deutschen Sprachgebiete, Stätten, in denen der Runenforscher Marby alte Runenplätze zu erkennen glaubt.

Aufgabe erweiterter Zielsetzung sollte es für jeden Schüler der Runen-Exerzitien daher sein, einen oder mehrere geistig aufgeschlossene Menschen für gemeinsame Runenarbeit zu interessieren, Mittelpunkt zu werden eines harmonischen Runenkreises.

Die besondere Betonung auf „*harmonisch*“ als unumstößliche Voraussetzung; denn mit Schwingungen subtilster Art arbeiten wir hier, was wir nie außer acht lassen dürfen! Schon der Pendel weiß scharf zwischen Sympathie und Antipathie zu unterscheiden. Niemals wird er in der Hand eines geübten Pendlers zwei sich antipathisch gegenüberstehende Personen einkreisen. Stets antwortet er mit einem mehr oder minder energischen Trennstrich.

Wie photographische Aufnahmen bewiesen haben, entströmt den Fingern ein Fluidum, das sich mit dem anderer Personen vermischt, vorausgesetzt allerdings, daß zwischen diesen Harmonie besteht. Wo dies nicht zutrifft, findet keine Vermischung statt, und die Fluide stoßen einander ab.

Nur Nachteile hätte es, übten solche Menschen in Gemeinschaft Runen-Exerzitien.

Gemeinsame Interessen, ungetrübt von niederen egoistischen Absichten, gegenseitige Sympathie, ehrliches Wohlwollen: ohne diese Grundlage geht es nun einmal nicht. Anstelle von „Wohlwollen“ müßte eigentlich die Bezeichnung „Liebe“ treten. Leider Gottes aber ist dieser so hohe Begriff - der höchste, den es in Welt und Überwelt nur gibt - von denen, die ihn ständig gedankenlos im Munde führen und nie danach handeln, dermaßen entwertet worden, daß wir, um unerwünschten Glossen vorzubeugen, bei seiner Anwendung äußerst sparsam sein wollen. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Begriff „hohes und wahres Menschentum“. Doch dies nur nebenbei.



Am zweckmäßigsten beginnen wir die gemeinsame Arbeit mit ***einfachen Runenübungen,***

bei denen wir uns zuerst nebeneinander in einer Front aufstellen, dann zu zweien gegenüber, wieder in einer Reihe, schließlich im *Kreise*; im einfachen Kreise und im Doppelkreis, je zwei und zwei, Aug' in Auge gegenüberstehend, ohne sich körperlich zu berühren.

Will man die Kraft nach Innen ballen, seien Stand und Blickrichtung nach Innen, dem Zentrum zugewandt (natürlich nur bei einfacher Kreisbildung möglich), sucht man ausstrahlend, also nach Außen, zu wirken, stehe man umgekehrt,

Nun gehen wir über zur ***gemeinsamen Runengymnastik***

Hier bieten sich, das vorstehend Geübte einbezogen, Varianten, deren Aufzählung viele Seiten füllen würde, besonders wenn sich die Übenden späterhin mit der Praxis sämtlicher Futhorkrunen vertraut gemacht haben. Bis dahin aber mag noch einige Zeit vergehen. Treu unserer Forderung - besser erst eine kleine Anzahl von Runen üben, die aber umso gründlicher - kommen wir am ehesten ans Ziel!

### ***Der Runenschritt,***

Gehen, rhythmisches Schreiten in Runenhaltung, führt allmählich zum *kultischen Runentanz*.

Fühlen wir uns irgendwo in Gottes freier Natur unbeobachtet (notfalls üben wir in einem genügend großen, gründlich durchlüfteten Raum), so halten wir bei lose schlenkernden Armen die Hände muschelförmig nach vorne, atmen im Takte unserer Schritte drei-, fünf- oder siebenmal aus und ein, das Blut von lästigen Schlacken befreiend, kraftvoll es erneuernd mit

jeder Sauerstoffzufuhr. Und dann - kaum hörbar den Is-Ton summend - sind wir nur mehr wandelnde, schreitende Rune, hingegeben dem Kraftfeld *IS*.

Und freudig - weiter rhythmischen Ganges - steilen wir empor die Arme, eingeschaltet in den Kraftstrom des Alls, die ätherischen Zentren unserer Hände der Höhe zugewandt und einen uns, wie wir es ja alltäglich sollten, dem *GROSSEN WILLEN*, dessen Wollen immer und jederzeit geschehe.

Ob nun allein, zu zweit, zu dritt, mit vielen, ausschreitend geradenwegs oder im Kreise: bald wird dieses Exerzitium zu einem Jungbrunnen für uns werden.

Oder anstelle des Is entbinden wir die Kraft des *MAN* im Runenschritt, im Runentanz.

Die Armhaltung von Fa, Ka, Laf eignet sich ebenfalls für eine tänzerische Runengymnastik.

Schritte und Richtung dürfen wechseln. Erstere gleichen wir dem Takt der Runenworte an.

So etwa bei der Rune Fa drei Schritte vor, drei zurück, rechts und links desgleichen; immer im Takt von Fa, Fe, Fi; abschließend mit Fa, Fe, Fi, Fo, Fu einen kleinen Kreis umschreitend.

Vielerlei Übungsformen lassen sich hieraus ableiten.

Durchführbar im Runenschritt ist ferner das Übergleiten in verschiedene Runenhaltungen: zum Beispiel: Is (Grundhaltung, Handflächen muschelförmig nach vorn) - Is (Allschaltung) - Man - Tyr - Is (Grundhaltung).

Nicht zu vergessen, die wechselnden, alle Körperzonen durchschwingenden Tonlagen, entsprechend der Rune und den nach oben oder unten führenden Bewegungen der Arme.

Ein aufeinander abgestimmter Übungskreis unter Leitung eines erfahrenen Runenpraktikers wird in nicht allzu langer Zeit ein abwechslungsreiches Übungsprogramm geschaffen haben,

stets bereichert durch neue Einfälle. - -

Mehr noch steigern wir das gemeinsame Kraftfeld, wenn die Partner zueinander in direktem körperlichen Kontakt treten. Vielfach Gelegenheit hierzu bietet uns das

### ***Stellen von Binderunen.***

Grundsätzlich berühren sich in Bindestellung die Handflächen entweder wechselseitig oder sie ruhen auf bestimmten Körperstellen des Partners: Kopf, Achseln, Hüften, Organe im Bereiche der ätherischen Charakterschwingungen.

Die Manrune in dieser Linienführung:



weist auf eine mehrfach zu bildende Bindeform hin.

- a) Die Partner stehen sich gegenüber,  
die rechten Arme schräg abwärts - gleich den beiden Schrägstrichen des Symbols - weisen zu den Hüftknochen, die von den Fingern der flach aufliegenden Rechten fest umfaßt werden.

Die linken Arme hängen entspannt herab;

oder

- b) sie schließen ihrerseits ebenso Kontakt wie vorstehend rechts. Wieder ein anderer Kontaktschluß vollzieht sich wie folgt:

- c) Die rechte Hand ruht bei ausgestrecktem schrägem Arm auf dem Kopf des Partners (Scheitel oder Stirnzentrum), die linken Arme beider Übenden hängen seitlich herab;

oder

- d) die Linke umfaßt den Hüftknochen des Partners wie zuvor.

Andere Bindeformen ergeben sich durch gegenseitiges sinngemäßes Handauflegen auf gewisse Chakrastellen.

Als weiteres Beispiel die *Malkreuz-Stellung der Gifu-Gibor-Rune*,

Die Übenden stehen aufrecht einander gegenüber, die Oberarme waagrecht vorgestreckt,

die Unterarme, in der Mitte zwischen Ellbogen und Handwurzel gekreuzt, zum Malkreuz senkrecht erhoben,

die Handflächen, nach außenweisend, verbinden sich mit denen des Partners.

Als Runenworte:

Gifa - Gifu - Gefa - Gibor;

ga - ge - gi - go - gu;

gea - geo - gebo - giguue.

Bei genügender Teilnehmerzahl bilde man einen Doppelkreis, wenn nicht, stellen sich die Paare nebeneinander oder hintereinander auf oder in Symbolform. Drei Runer in Form eines Dreiecks, fünf in der des Pentagramms und so weiter.

Sind in einer Runengemeinschaft beiderlei Geschlechter vertreten, bestehen zwei Möglichkeiten: entweder männlich zu männlich, weiblich zu weiblich oder die Runer paaren sich naturgemäß, was aus Gründen der Spannungspolarität vorzuziehen wäre, andererseits aber begreiflicherweise einen nicht unbedenklichen Faktor mit einschließt, auf den wir erst gar nicht näher einzugehen brauchen. Die ethische Haltung der

Übenden entscheidet.

Die *Konzentration* im Runenkreise gipfle in der Vorstellung, *ein starkes, dem Charakter der Rune entsprechendes Kraftfeld zu erzeugen.*

Runische Gruppenarbeit führt beim Offenbarwerden der innersten Bedeutung der Runen - weit über Ziel und Zweck unserer Fibel hinausgreifend - letzten Endes zum kultischen Erleben, zum Runen-Ritual.

## ***Die Runenkette***

### *Gemeinsame Kraftübertragung:*

Mitunter ist die Kraft des Einzelnen nicht ausreichend, anderen Hilfe zu bringen, ihnen in erhöhtem Maße Lebensprana zuzuführen, wie es bei Überarbeitung, Krankheit, Siechtum oder vor Erfüllung wichtiger Aufgaben erforderlich wäre.

Um solchem Zweck gerecht zu werden, gruppieren sich in magisch arbeitenden Logen die Brüder im Kreise um das Lager des ihrer Hilfe bedürftigen Mitbruders; sie reichen sich die Hände zur Magnetischen Kette, verweilen, Kraft sammelnd, im rhythmischen Atemtakt eine Zeitlang, breiten sodann die Arme über den Liegenden und strahlen ihm mit den Händen das verstärkt in der Kette kreisende Lebensagens zu.

Ganz so üben auch wir dieses Verfahren, wenn nötig. Nur gehen wir wiederum das bewußte Stück weiter, indem wir die Runen mit einbauen. Nicht unsere Strahlungskräfte allein vermitteln wir dem Geschwächten, wieder sind wir überleitende Empfangsstation, Katalysator kosmisch-tellurischer Schwingungen.

Wir stellen im Kreise die Man-Rune, und zwar so, daß sich die Fingerspitzen der Nebeneinanderstehenden berühren, damit der Strom auch tatsächlich in direktem Kontakt durch die Runenkette pulst.

Einen anderen Kettenschluß ermöglicht das Stellen der Tyr-Rune.

Zur eigentlichen Bestrahlung des Behandelten eignen sich die Asanas von Fa, Ka, Laf.

Auch Griffe sind zulässig.

Eine Kombination von Rune und des sonst für gewöhnlich geübten magnetischen Kettenschlusses kann u. a. auf folgende Art vorgenommen werden:

Alle - mit Ausnahme dessen, der die magnetische Behandlung ausübt - fassen sich an den Händen und verbleiben in dieser Haltung bis zum Schlusse des Experimentes.

Die beiden rechts und links vom Magnetiseur Stehenden halten dessen Handgelenk, um den Stromkreis zu schließen. Natürlich darf deren Griff die Armhaltung des Runers nicht behindern.

Wo Magnetisieren mit der üblichen Strichführung vorgesehen ist, wird der Kontaktschluß besser durch beiderseitigen Hüftgriff vollzogen.

### ***Kontrolle der Strahlkraft***

Zwar prägt sich mit zunehmender Sensitivität das Feingefühl für die einströmenden Runenkraftflüsse immer deutlicher aus, dennoch scheint es aus mancherlei Gründen geraten, das in Aktion tretende Agens unabhängig von der persönlichen

Wahrnehmung runenfühligter Forscher zu prüfen.

### *Hellsicht*

Wem Hochsensitive zu Gebote stehen, dazu die notwendige Örtlichkeit, ein Kellerraum ohne Fenster, in dem auch nicht der mindeste Lichtstrahl zu dringen vermag, kann - ähnlich den Versuchen des Freiherrn von Reichenbach - aufschlußreiche Versuchsreihen durchführen, indem er zuerst die Aura des noch passiv verharrenden Runers beobachten läßt, deren Farbe, Form, Strahlungsweite - und im Anschluß daran das Strahlungsfeld, hervorgerufen durch Runen-Asana, -Griff, -Laut, -Wort, -Meditationsspruch, -Bindestellung.

Kontrollen obiger Art dürften bei weitgehender Erfüllung aller Versuchsbedingungen wohl die besten, die brauchbarsten Ergebnisse zeitigen. Bedauerlicherweise kommt wohl diese Untersuchungsmethode für die wenigsten von uns in Frage.

### *Pendel und Rute*

Schon eher erwächst uns in diesen beiden bekannten und gar nicht so selten gehandhabten Instrumenten ein Helfer. Mag immerhin die Zahl derer, die sich zu Rutengängern eignen, nicht allzu hoch sein, die Befähigung zum Pendeln schlummert in vielen. Sie muß nur geweckt und folgerichtig geschult werden; denn - wie ich schon in meinem Pendelbuch „Der erfolgreiche Pendelpraktiker“ ausdrücklich hingewiesen habe - zwischen

Pendelfähigsein und Pendelnkönnen ist ein himmelweiter Unterschied.

Wertvoll für uns, wie ja für alle Arten von Pendelversuchen, ist selbstverständlich nur der versierte Könnner mit hochprozentigen Treffern. Was auch vom Rutengänger gilt.

Nichts darf außer acht gelassen werden, was die Übersicht erschweren könnte. Daher ist es unerlässlich, jede Pendelung bzw. Rutung, gleichgültig ob positiv, ob negativ im Ergebnis, genau aufzuzeichnen. Jeder Ausschlag ist sofort in unserer Statistik festzuhalten. Nachprüfende Vergleiche erweisen, wieweit unseren Versuchen zu trauen ist. Unvoreingenommener klarer Blick, sachliche Kritik, dürfen uns keinen Augenblick verlassen.

Suchen wir als erstes den Unterschied festzustellen, zwischen den aufrecht in Ruhe Befindlichen und dem bewußt im Runen-Asana Verweilenden, wobei uns eine Anzahl Versuchswege offen stehen:

Zu Beginn des Versuches fragen wir *nur* nach der Stärke *des Runen feinkraftflusses*.

Also - vorausgesetzt unsere Annahme stimmt - müßten Pendel oder Rute bei der sich passiv verhaltenen Versuchsperson untätig bleiben und erst dann in Bewegung geraten, wenn diese mit Runenübungen beginnt.

Aber ganz so einfach wollen wir es unserem Pendler oder Rutengänger auf die Dauer nicht machen. Eine summarische Fragestellung wie vorhin genügt uns nicht. Wir wünsche mehr als allgemein zu bewertende Ausschläge. Wir fordern Details.

Nachdem wir das aurische Perisoma in Ruhehaltung hinreichend geprüft haben und keinen Ausschlag feststellten, bitten wir unseren Mitarbeiter

- a) eine *Runenstellung* einzunehmen;
- b) gleichzeitig dabei *Runenlaute* und *-worte* zu denken;



- c) zu sprechen, zu summen, zu singen, in verschiedenen Tonlagen und -stärken;
- d) sich hierbei auf *Empfang* der Kraftflüsse einzustellen;
- e) die aufgenommene Kraft *sendend* auszustrahlen.

Jede dieser Phasen wird sorgfältig ausgependelt, resp. ausgerutet. Zuerst wird das Instrument nahe dem Runer gehalten.

Spricht es an, entfernt man es langsam, bis zur Grenze des Ausschlagbereiches.

Staunen wir nicht, wenn sie meterweit vom Runenmagier entfernt liegt. Rutenversuche zumindest haben solche Ergebnisse gezeigt, als ich einige Runen wie vorstehend demonstrierte.

Ist genügend einwandfreies Material gesammelt, dann untersuchen wir obige Übungsreihe mit *Runengriffen*.

Als Drittes *kombinieren* wir *Asanas mit Mudras*, beide sinnentsprechend *mit Meditationssprüchen*, vom Runer mantrisch, sodann im Geiste gesprochen.

Steht auch hier der Strahlungsradius fest, prüfen wir als viertes das *gemeinsame Strahlungsfeld* zweier in *Bindestellung* Übender.

Selbst damit lassen wir es nicht bewenden. Ist unsere Arbeitsgemeinschaft groß genug, ruten und pendeln wir das *Kraftfeld eines Runenkreises* aus, alles Bisherige an Übungsmöglichkeiten einbeziehend.

Dies wäre in großen Zügen die Aufgabe des ersten Teiles unserer Versuchsreihen, die des zweiten Forschungsabschnittes besteht vorwiegend darin, die bis zum Augenblick außer acht gelassene *Eigenstrahlung des Runers* mit zu berücksichtigen.

In der Folge verfahren wir zwar wie bei den bisherigen Untersuchungen, *kombinieren jedoch das persönliche*

*Strahlungsfeld* mit dem durch die *runischen Feinkraftflüsse* geschaffenen *Wirkungsbereich*.

Und noch tiefer wollen wir schürfen!

Sehen wir doch, was an den umstrittenen *Huterschen Strahlenzonen* Wahres ist.

Der Indikator in der Hand des Könners soll erweisen, wie weit sich im *normalen* Falle die Umkreise der einzelnen Zonen erstrecken, und zwar der

*odischen,*

*magnetischen,*

*elektrischen* und

*heliodischen* Ausstrahlung.

Im Anschluß haben Pendel oder Rute die Frage zu lösen, welche *Veränderung* in dem *geschichteten Schwingungsfeld* vor sich geht, wenn es durch *Runenkräfte* gestärkt wird.

Der Versuchsablauf verbleibt vorerst wie bisher. Zunächst handelt es sich, die durch Runenübungen von selbst erfolgende Aufladung der diversen Strahlungsbereiche festzustellen.

Erst auf der darauffolgenden Untersuchungsstufe wirkt der Runenmagier *bewußt* auf die einzelnen Zonen ein, indem er ausschließlich dem odischen Felde Runenströme zuleitet, dann dem magnetischen, dem elektrischen, zuletzt dem heliodischen.

Auch in anderer Reihenfolge, möglichst ohne den Pendler hiervon in Kenntnis zu setzen, soll vorgegangen werden.

Ein schier unerschöpfliches Gebiet der Erforschung menschlicher Strahlungsvorgänge erschließt sich hier dem Runenkundigen im Verein mit dem Pendelpraktiker oder versierten Rutengänger.

Wege weiten sich, bislang kaum beschritten.

## *Versuche mit ausgebrannten Glühlampen*

Eine - nennen wir sie vorsichtig einstweilen „physikalische Merkwürdigkeit“, gibt uns vielleicht ein einfaches Verfahren in die Hand zur Untersuchung der menschlichen Ausstrahlung und deren Beeinflussung durch Runenströme.

Wir benötigen weiter nichts als - man lache bitte nicht - ausgebrannte Glühlampen, es dürfen natürlich auch gebrauchsfähige sein. Die Birnen besitzen - die meisten zumindest - die Eigenschaft aufzuleuchten, sobald sie mit der Hand oder auf dem Körper gerieben werden; worüber ich schon vor einigen Jahren in den Zeitschriften „Mensch und Kosmos“ und „Okkulte Stimme“ berichtet habe.

In unserem Falle interessiert eine wichtige, allerdings noch nicht genug geklärte Erscheinung, auf die wir gleich zu sprechen kommen.

Zuvor der Versuch im allgemeinen:

Am besten wir nehmen eine nicht mehr betriebsfähige Glühlampe, deren Glaskörper jedoch noch unbeschädigt ist, in die eine Hand, sagen wir in die linke, und streichen mit der anderen darüber.

Einwandfrei *trockene* Hände sind Vorbedingung!

Das Streichen kann erfolgen mit den *Handballen*, der *Handinnenfläche*, sämtlichen *fünf Fingern* oder einzelnen *Fingerspitzen*. Gut eignet sich ferner die Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger, die auch ein praktisches Umfassen des Glaskörpers ermöglicht.

Reiben der Lampe auf der Körperfläche, zum Beispiel *Magengegend*, *Brust*, *Schenkeln*, *Knie*, führt, trockene Haut als Voraussetzung, nicht selten zu nachdenkenswerten Ergebnissen.

Alles nur mit der bedauerlichen Einschränkung allerdings: sofern der Betreffende sich für die Versuche eignet. Nicht bei jedem, und erfreue er sich noch so trockener Haut, leuchten die Lampen im Dunkel auf.

Über die Ursache läßt sich streiten, wie überhaupt über das ganze so merkwürdige Phänomen.

Oberflächliche tun es einfach mit der „Erklärung“ Reibungselektrizität ab.

Wäre dem wirklich so, müßten dann nicht die Lampen bei jedermann, der den Vorzug nicht transpirierender Hände besitzt, funktionieren? Ganz gleichgültig bei wem und stets mit gleichem Leuchteffekt bei gleicher Behandlung. Was ich nie bei meinen Experimentalvorträgen bestätigt gefunden habe.

Ein auf dem Gebiet der Elektrotechnik versierter Fachmann, dem ich außerdem die Anregung verdanke, die Versuche auf ausgediente Leuchtröhren auszudehnen, vertrat die Auffassung, daß unbedingt die menschliche Ausstrahlung hierbei eine Rolle spielen müsse. Dahingehend sprach sich unter anderen auch ein junger Arzt aus, der, angeregt durch meine Experimente, in zahlreichen Eigenversuchen Erfahrungsmaterial gesammelt hat.

Dennoch scheint es mir ein wenig gewagt und noch zu verfrüht, das Leuchtphänomen samt und sonders unterschiedslos der persönlichen Strahlkraft zuzuschreiben. Wollen wir etwa behaupten, die vielen, bei denen der Leuchtversuch trotz Erfüllung der notwendigen Bedingungen mißlingt, besäßen keine oder so gut wie keine odisch-magnetische Ausstrahlung. Sehr Robuste sah ich vergebens die Lampen reiben.

Könnte aber nicht möglicherweise ein ganz bestimmtes Maß an Ausstrahlung oder eine ganz gewisse Art für das Gelingen erforderlich sein? - Dies nur nebenbei.

Kommen wir nunmehr auf den vorhin angekündigten, uns hier speziell interessierenden Punkt zu sprechen.

Nicht jede Berührungsfläche führt gleicherweise zu dem erwünschten Erfolge. So stelle ich bei mir immer wieder fest, daß sich die Beugestellen der Finger besser eignen als die Fingerspitzen. Bei letzteren bedarf es einiger Geduld, ehe der Versuch gelingt.

Belebe ich jedoch die Hand mit einem Runengriff, etwa dem Is-Mudra, scheint sich die Wartezeit zu kürzen. Ebenso hat es oft den Anschein, als ob nach Üben von Runen verstärktes Aufleuchten der Lampe erfolge.

Sollten diese Beobachtungen auf mehr als bloße Zufälligkeiten beruhen, wäre wieder ein Beweis erbracht, der für die Realität der Runenkräfte zeugt.

### *Hebeversuche*

Eine noch interessantere physikalische Merkwürdigkeit als die eben besprochene wollen wir heranziehen, um den Einfluß der Runen auf materiellem Plane zu beweisen.

Ein einfaches Experiment mit erstaunlichen Ergebnissen, die nicht mit leichtfertigen Argumenten, wie Schwindel, Selbstbetrug, Autosuggestion, aus der Welt zu schaffen sind; Versuche, bis vor kurzem in Okkultistenkreisen unbekannt, unbekannt in der okkulten Literatur. Abgesehen von einer wenige Zeilen umfassenden Fußnote in einer Schrift Flammarions, die das merkwürdige Phänomen erwähnt, ohne eine Erklärung dafür zu haben, habe ich bis zum heutigen Tage beim besten Willen nichts finden können.

Nicht in einem okkulten Buch wurde mir die Anregung zu diesen Experimenten gegeben. Aufmerksam darauf machte mich ein Bildbericht in einer der vielen Illustrierten. Die dort

gegebene Versuchsanordnung erwies sich in der Hauptsache als brauchbar. In den letzten Jahren erprobte ich diese Hebeversuche in verschiedenen Kreisen und bei meinen Experimentalvorträgen, und zur Verwunderung aller, mit erstaunlichem Erfolge. Bald ging ich über das seinerzeit Gelesene weit hinaus und wagte mich an selbsterdachte Methoden.

Worauf zielen diese Versuche nun hin? Was bezwecken sie? Die Minderung, wenn nicht gar Aufhebung der Schwere.

Ein Mensch, gleichgültig welchen Gewichtes, soll ohne die geringste Anstrengung hochgehoben werden.

Beteiligt am Hebeakt sind vier Personen, zwei im Rücken des Sitzenden, je einer seitlich rechts und links.

Mit dem vorgestreckten Zeigefinger - die übrigen Finger beider Hände verschränkt - unterfassen die Hintenstehenden die Achselhöhlen, die an den Seiten Befindlichen die Kniekehlen der Versuchsperson und bemühen sich diese auf Kommando hochzuheben.

Ein Unterfangen, aussichtslos von vornherein, besonders wenn die nötige Schwere vorhanden, - sofern nicht etwas geschieht, etwas, nennen wir es ruhig magisches Zeremoniell, das auf die aktiven wie auf den passiven Teilnehmer einwirkt; jene entweder an Kraft gewinnen läßt oder diesen von seinem Gewicht nimmt.

Nach den bisherigen Erfahrungen scheint ersteres eher der Fall zu sein.

Das Verfahren, wie ich es ursprünglich kennen lernte, ist denkbar einfach:

Eine Person, gleichgültig ob männlich oder weiblich, leicht oder schwer, sensitiv oder nicht, nimmt auf einem Stuhl Platz; vier weitere Personen, von denen dasselbe gilt, gruppieren sich wie beschrieben.

Hat der Vorversuch bewiesen, daß es unmöglich ist, die Versuchsperson ohne Vorbereitung mit den Zeigefingern vom Stuhle hochzuheben, *legen die Vier der Reihe nach* - wobei die Reihenfolge an sich gleichgültig ist - *ihre Hände übereinander auf den Scheitel der Versuchsperson*, atmen aus und ein, ziehen die Hände gleichzeitig weg, schleudern sie ab, als ob sich Wassertropfen daran befänden, legen sie erneut auf und wiederholen diesen Vorgang insgesamt fünfmal.

Dann erfolgt sofort der Hebeakt, der in den meisten Fällen gleich gelingt.

Nun aber werden die Beteiligten die erstaunliche Feststellung machen, daß sie die Versuchsperson wohl mühelos hochheben konnten, dies jedoch kaum ein zweites- oder gar ein drittesmal vermögen.

Fast hat es den Anschein, als erschöpfe sich die magisch angestaute Kraft in der Anstrengung des Hebevorganges.

Stets muß wieder von vorne begonnen werden.

Nun ist das Auflegen der Hände nicht das einzige zum Erfolg führende Verfahren, und keineswegs das sicherste. Dank vieler Studien ist es mir gelungen, weitere Methoden zu entwickeln.

Wohl kaum der Erwähnung bedarf es, daß hierbei der Runen nicht vergessen wurde. In Fällen, wo das übliche magische Rüstzeug zu versagen drohte, retteten sie die Situation. Die geballte Kraft des Runenkreises schaffte es.

Wieder überzeugen wir uns in einem Vorversuch, daß unsere normale Körperkraft nicht ausreicht, den Hebeakt zu vollziehen.

Ist dies geschehen, stellen wir zu Viert um die sitzende Person die Man-Rune, sprechen fünfmal das Runenwort, schließen die Hände, unterfassen mit dem Zeigefinger Achselhöhlen und Kniekehlen und heben ohne uns im mindesten nur anzustrengen den Körper hoch.

Auf dieselbe Weise führen wir mit anderen Runen Hebeversuche durch, um festzustellen, ob sie sich alle gleichwertig hierzu eignen oder ob dieser oder jener der Vorzug zu geben ist.

Allein nicht nur beim Menschen überwinden wir die Schwere, die rätselhafte Kraft wirkt anscheinend überall im Bereiche der Materie.

Zu Dritt versuchten wir es kürzlich mit einem ziemlich schweren Tisch.

Wie bei den anderen Hebeversuchen probierten wir es zuerst mit unserer eigenen Stärke. Wie vorausszusehen, reichte die Kraft unserer drei Zeigefinger nicht aus. Um den Tisch gruppiert, stellten wir die Man-Rune, summten dreimal das Runenwort an, unterfaßten die Tischplatte - und hoch ging es, so weit die Arme reichten.

Ähnliche Versuche lassen sich zu zweien oder mehreren verschiedentlich gestalten; nur achte man auf die richtige Verteilung des Gewichtes, damit der Gegenstand nicht ins Kippen gerät.

Auch hier liegt ein Stück Neuland vor uns, das uns vielleicht eine neue Naturkraft erschließt, von der die Alten wußten. Ihre Gigantenbauten scheinen es zu beweisen.

Experimente, einfach in ihrer Art, wie wir sie schilderten, schlagen den hartnäckigsten Gegner, zumindest wird er nachdenklich, sofern er bei der Logik bleibt und auf lächerliche „Erklärungen“ verzichtet.

Schwer ist die Schau Hellsichtiger zu kontrollieren, der Pendel mag sich irren, dem Rutenausschlag eine andere Ursache zugrundeliegen, dasselbe gilt für das Leuchtphänomen der Glühlampe - eindeutig unter allen Umständen aber ist und bleibt die Tatsache des Hebeaktes. Täuschung, Betrug, Einbildung stehen hier nicht zur Debatte, dies sei nochmals betont. Über



seine Körperkräfte hinaus vermag niemand auch nur das geringste zu erzwingen.

Die Hebeversuche setzten Techniker, Physiker, Doktoren verschiedener Fakultäten in Erstaunen, ohne daß ein Einziger nur die Ursache des Phänomens so zu erklären vermochte, daß sein Urteil *jeder* von mir entwickelten Methode - wovon die Runen eine der wirkkraftigsten darstellen - gerecht geworden wäre.

Was wir hier unternehmen, ist nicht mehr und nicht weniger ein Angriff auf die Schwerkraft vom Psychischen her.

Was nicht wenig ist; denn wie sagte Anfang der Neunzigerjahre des vergangenen Jahrhunderts ein Gelehrter in Washington, der Doktor der Medizin und Philosophie, *Eliot Coues*, als er von mediumistischen Phänomenen vernahm, welche die autonome Herrschaft der Schwerkraft in Frage stellten?

„Wenn Sie ein Faktum vor sich haben, bei dem irgend ein kleinstes Teilchen von Materie, und wäre es auch nicht größer als ein Stecknadelkopf, in Bewegung gesetzt würde durch irgend ein Mittel, welches andeutet, daß dabei eine Kraft im Spiele sei, die der Schwerkraft nicht gehorcht, - alsdann haben sie den Rubicon überschritten, der die Materie vom Geiste trennt, der das, was der Gravitation unterworfen ist, von dem trennt, was dem Leben angehört.“

Was nur auf magischem Wege möglich ist. Denken wir dabei auch an das Ablenken fallender Gegenstände und trudelnder Würfel durch Willenseinstellung, wie Professor I. B. Rhine es demonstriert. Magie ist alles, was vom Geistig-Seelischen her wirkt. Unser Tun, dem Rationalisten unverständlich, widersinnig, schafft ein Kraftfeld, das in die Domäne der Schwerkraft übergreift, sie zwingend, einen Teil ihres angestammten Rechtes aufzugeben.

Wenn nicht alles trügt, sind wir einer Kraft auf der Spur, wie einst der in wissenschaftlichen Kreisen arg verspottete „Tanzmeister der Frösche“. Und doch haben Galvanis zuckende Froschschenkel das Zeitalter der technischen Giganten eingeleitet, aus dem die Elektrizität nicht mehr hinwegzudenken ist.

Vielleicht sind unsere Hebeversuche gleich den Froschschenkel-Experimenten Ausgangspunkt zu einer weit größeren Entdeckung, vielleicht helfen sie das Geheimnis der kolossalen Quader enthüllen, die eine andere Menschheit ohne Mammutkrane bewältigte.

Als starke Helfer bei diesem Unterfangen erweisen sich schon jetzt die Runen.

# **HÖHENWEG ZU ZWEIN**

(Runenkarezza)

## *Magische und ethische Gesichtspunkte*

Tief greift das erotisch-sexuelle Geschehen in unser Dasein. Wie viele zerbrechen an der Allgewalt des Sexus, schleppen sich, von Komplexen zermürbt, im Heer der Neurotiker, siechen dahin, bittere Folge maßlos verschleuderter Lebenskräfte, oder zerquälen sich in sinnloser Enthaltbarkeit.

Das lebensnaheste Moment würde unserer Runenfibel fehlen, fände die Erörterung dieses so wichtigen Problems hier nicht Raum. Runen-Exerzitien ohne Bemeisterung des menschlichsten aller Triebe wäre eine halbe Sache, zum Scheitern verurteilt; nutzlos, wenn nicht gar gefährlich für die vielen, ohnmächtig ringend mit der nimmersatten Hydra geschlechtlichen Begehrens. Zwar lernten wir eingangs die Transmutation der Geschlechts- in Lebens- und Geisteskraft mit Hilfe der Runen, was diesem oder jenem sicherlich schon über manche Anfechtung hinweggeholfen hat und weiter hinweghelfen wird. Gewarnt jedoch sei vor einer einseitigen Ausrichtung, vor einer absoluten Askese, wie sie einige, anscheinend infolge Verdrängungen mit schweren Komplexen behaftete Yoga-Anhänger fordern.

Andererseits hat es seine Richtigkeit, der Verschleuderung der Lebensäfte kategorisch entgegenzuwirken. Gewaltige Kräfte schlummern in den Lenden. Die Praktiken der Sexualmagie wie der Sexual-Yoga der östlichen Weisen geben uns, zwar verschlüsselt meist, Kunde davon.

Wesentlich für uns ist es, den goldenen Mittelweg zu finden zwischen lebensfeindlicher Askese und dem heute so propagierten Sichausleben; eines so falsch wie das andere!

Zu wenig bekannt noch ist, daß sich im Umgang der Geschlechter ein Austausch der Fluide vollzieht.

Jede körperliche Annäherung - Händedruck, Liebkosung, Umarmung, Kuß - ist verbunden mit einer gegenseitigen Od-Abgabe. Das Anlehnungsbedürfnis vieler, besonders der Kußhunger, stellt letzten Endes den Hunger nach dem gegengeschlechtlichen Agens dar, das belebt, verjüngt, sofern es der richtige Partner ist. Davon weiß schon die Bibel. Schliefe doch der greise König David aus keinem anderen Grunde bei der jungen Sunamitin. Die od-magnetische Strahlung junger, gesunder Körper erneuert die verbrauchte Lebenskraft, regeneriert den geschwächten Organismus. Allein schon die bloße körperliche Gegenwart eines gesunden Partners, fern allem sexuellem Geschehen, genügt.

Eine gewaltige Ausschleuderung lebenswichtiger Fluide findet begreiflicherweise beim Sexualakt statt. Der *gegenseitige Od-Austausch* ist hier ganz enorm. Die sexualpolare Spannung zwischen den Partnern, Folge hochpotenzierter odmagnetischer Strahlungskräfte, drängt zur Entladung.

Vollzogener Od-Ausgleich, der in der Regel früher oder später eintritt, stellt die immer wieder beobachtete Kehrseite dar; was nichts anderes bedeutet, als ein Schwinden des sexuellen Interesses für den Liebespartner und das Drängen hin zu einem anderen, wo das Spiel von vorne beginnt, um in gleicher Schalheit zu enden. Es sei denn, das Verlangen greift über körperliches Empfinden hinaus und mündet als wirkliches Liebesgefühl im Seelischen, in dem Augenblick wir erst von Liebe sprechen dürfen. Alles andere, gebärde es sich wie es will und mag, ist Schrei des Körpers, ist Trieb, Gier, Leidenschaft, hat aber mit dem so selten nur eines Menschenbrust durchbebenden Gefühl, dem noch seltener Erwidern wird, nichts, rein gar nichts zu tun!

Liebe im wirklichen Sinne kann nie gefährlich werden, nie dem inneren Werden entgegensetzen, ist vielmehr ein *Höhenweg zu zweien*.

Des Alleinseins müde, strebt jeder im geheimsten Grunde nach dem Weggefährten seiner Weltenpilgerschaft, nach seiner Schwesterseele, dem Dual, dem er verbunden seit Äonen.

Wer den Gefährten seines Lebensweges noch nicht gefunden, baue auf der Runen Stärke. Meditierend im Eh-Asana ergehe der Ruf an die Zwillingseele:

Schwester meiner Seele,  
mir verbunden seit vielen Leben,  
sehnd rufe ich nach dir!

Wo immer du auch weilest,  
der Eh-Rune Macht  
führt dich zu mir.

Wohl liegt es an der Bestimmung, an unserem Karma, ob sich findet, was zusammengehört seit eheda, der starke Glaube doch nimmt manche Schicksalshürde. Das Vertrauen auf die Verwirklichungskraft der Runen darf nicht einen Augenblick ins Wanken kommen. Ganz unerwartet vielleicht begegnet diesem oder jenem seine Zwillingseele, unter Umständen, die er nie für möglich gehalten; oder er ist mit ihr längst verbunden, nur sind sich beide ihrer kosmischen Bindung noch nicht bewußt, noch haften ihnen Schlacken an, die sie am Erkennen hindern. Runen-Yoga wird ihnen das geistige Auge öffnen.

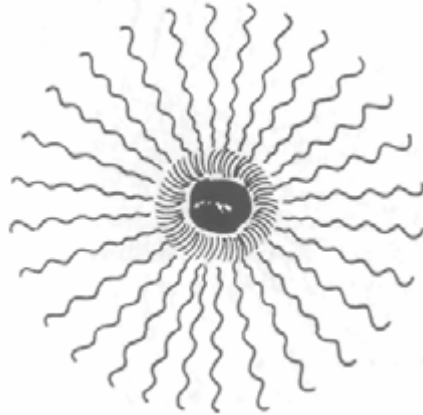
Groß sind die Möglichkeiten für Mann und Frau, schöpfen sie gemeinsam aus der Runen Born, verderbenbringend aber wird der Trank, entweiht ihn unreines Denken und Fühlen.

Jeder Mensch ist Zentralisation metakosmischen Bewußtseins, Knotenpunkt der metakosmischen Universalkraft (Zeichnung 1):

Die Runen binden fester an diese metakosmische Kraftstation und fördern den Kräftezustrom:



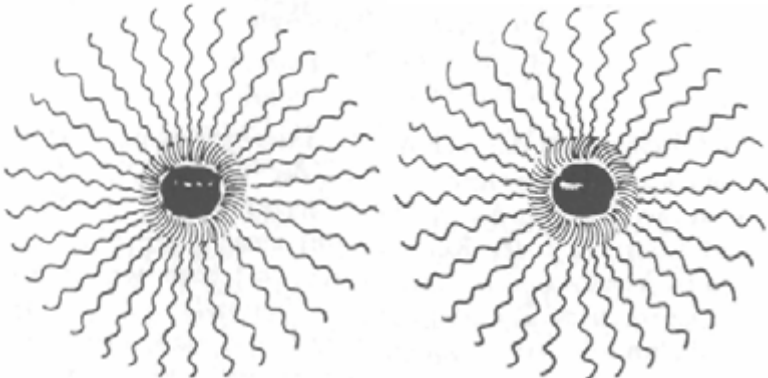
Zeichn. 1



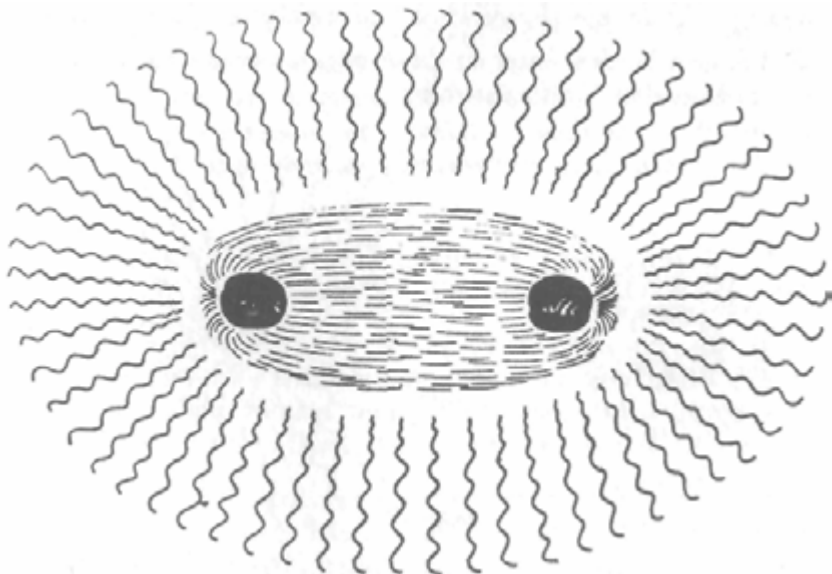
Zeichn. 2

stärken somit erheblich das persönliche Kraftfeld (Zeichnung 2).

Daran ändert sich kaum etwas bei Übungen allgemeinen Charakters zu zweit oder mit mehreren. Jeder ladet nur sein eigenes Kraftfeld auf, bleibt aber eine Schwingungsaure für sich:



Anders jedoch bei Bildung der Runenkette in Verbindung mit entsprechenden Zielgedanken. Hier verschmelzen die individuellen Felder zu einem einzigen Wirkkraftfeld.



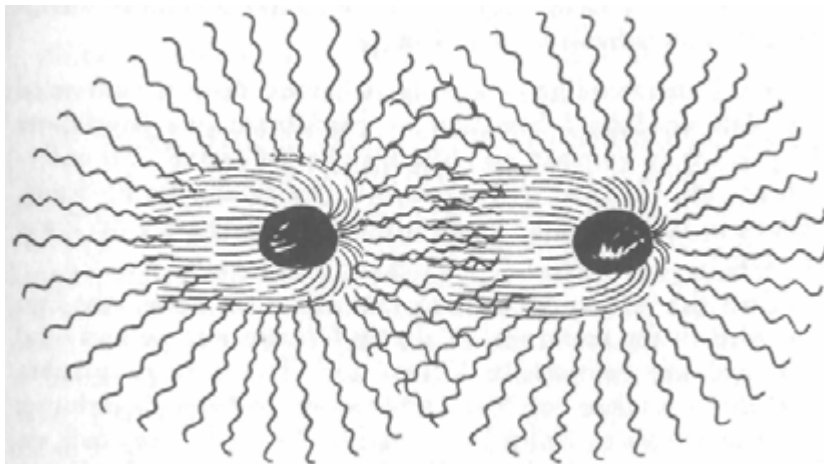
Noch ausgeprägter ist dies der Fall, verbinden sich Mann und Frau rituell, was seinen Höhepunkt finden kann im „Ritual der Gnostischen Ehe“, wie ich es in „Runenmagie“ gegeben habe. Beide Schwingungszentren verschmelzen auch hier, nur umso enger, je inniger das Gefühl zueinander ist, zu einem großen Kraftbezirk:

Sofern letzte Übereinstimmung herrscht! Sympathie allein genügt nicht. Liebe als Urklang der Seele ist Grundbedingung; hingebende, opferbereite Liebe.

Bei mangelndem Gleichklang, schlimmer noch bei bewußten oder unbewußten Gegensätzen, wie Abneigung, Lüge, Untreue, Hängen an einem anderen, und sei dies nur in Gedanken, gerät



das Kraftfeld in einen Zustand disharmonischer Schwingung und die infolge des Runenrituals zuströmenden metakosmischen Kräfte wirken sich naturgemäß zerstörend aus:



Ein unendlich feines Agens, wovon das Od nur der grösste Teil ist, pulsiert von einem Liebenden zum anderen. Lieblosigkeit, Falschheit, Betrug zerreißen dieses fluidale Band, schmerzlich empfunden von dem Hintergangenen.

Liebe in der Urbedeutung ist transcendentes Mysterium. Die Verschmelzung der Körper ist nur irdischer Ausdruck für das Verbundensein auf höherer Seinsebene. Eh und Gibor bergen das Geheimnis.

Jeder Bruch eines echten Liebesbündnisses, jeder Verrat am liebenden Partner ist ein magisches Verbrechen; um wieviel mehr erst, wird obendrein Mißbrauch getrieben mit den heiligen Runenmächten. Hier hört das Experimentieren auf. Hier ist kein Feld für Versuche zur Stillung des Neugierkitzels oder gar zur Befriedigung prickelnder Gelüste.

Gedanken, metaphysisch bewertet, sind wesenhaft, um nichts weniger Gefühle. Nicht oft genug kann dies betont werden.

Ein Chaos entsteht im fluidalen Schwingungsgefüge, stößt anderweitiges Begehren den Liebesstrom des Partners zurück und Streben die eigenen Lustimpulse - reale, wirkstarke metaphysische Potenzen - einem anderen zu.

Nicht auszudenken, sind die Runen, durch Mißbrauch zum Dämonium gewandelt, mit am Werk!

Ein Fall, dem Leben abgelascht, nicht am Schreibtisch konstruiert, veranschauliche das Gesagte.

Zwei Runenkundige - kundig sei betont, denn danach wird das Maß an Schuld bemessen - beschlossen mit feierlichem Schwur, sich zu vereinen im „Ehe-Ewigkeits-Gesetze“. Sie unterstellten sich, als Dual sich erkennend, der Macht der Eh-Runen, damit sich vollziehe „die große heilige Verschmelzung der Zwei zur Eins“.

Allein das wahre Gefühl war nur auf seiner Seite, was ihm schließlich nicht verborgen blieb. Im Grunde war sie kalt und mehr auf sein esoterisches Wissen aus. Er spürte es, glaubte aber, ihr Verhalten sei Nachwehen einer früheren Beziehung, darunter sie sehr gelitten hatte, und hoffte im Stillen, daß sie davon genesen werde. Seine Blindheit war seine Schuld. Trotz wachsender Disharmonie setzte er den mit ihr beschrittenen Weg fort. Nach einigen Jahren erst, auf mein dringendes Anraten, stellte er endlich die gemeinsame Runenarbeit ein. Höchste Zeit für ihn. Seelisch gebrochen stand er hart an der Grenze zwischen Selbstmord und Wahnsinn. Auch sie war nur mehr ein zerfahrener Nervenbündel. Nächtelang wälzte sie sich schlaflos, den anstürmenden Gedanken nicht Herr. Bedenklich ging es mit ihrer Gesundheit bergab.

Nach weiteren zwei Jahren - abgesehen von der unterbrochenen geistigen Arbeit, war alles geblieben wie es gewesen - gestand sie endlich, den wahren Sachverhalt. Seit

Jahren liebe sie einen anderen, ihren Chef, verheiratet, Familienvater. Jetzt zwar nicht mehr so sehr, immerhin schmerze es noch, hoffe aber mit der Zeit ganz von diesem Gefühl loszukommen. Erschüttert schaute unser Freund in einen Abgrund seelischer Verderbtheit. Nie, selbst in seinen schlimmsten Befürchtungen hätte er sich soweit verstiegen, ihr solchen Eidbruch, solche Runenschändung - denn so darf man es wohl nennen - zuzumuten. Zwar soll ihr Begehren ohne Erfüllung geblieben sein. Wo aber findet er je Beweise?! - Glück für sie, stimmen ihre Worte. Übergenug hat sie schon sowieso zu tragen, selbst wenn es beim bloßen Begehren geblieben ist; wirkte jeder Gedanke doch, der dem anderen gegolten, einer Sprengladung gleich und richtete seine Verheerungen an in dem gemeinsamen Schwingungsfeld, der Runen Kraft ins Negative kehrend. - -

Nichts ist schlimmer als das Gesetz der Liebe, der Harmonie, zu verletzen.

Wie wichtig das gegenseitige Sympathieverhältnis ist, darauf hat Huter auf Grund eigener Erfahrungen nachdrücklich hingewiesen. Sofort erlitten seine Heilerfolge einen Rückschlag, verfolgte ihn der Behandelte mit üblen Gedanken. Eine Krebskranke, durch Heliodabehandlung fast wieder hergestellt, erlitt einen schweren Rückfall und verstarb alsbald, anscheinend deshalb, weil sie sich durch böse Gesinnung einer Sympathieunterbrechung, wie Huter es nannte, schuldig gemacht hatte. - Eine andere Frau, an beiden Beinen gelähmt, war ebenfalls durch Heliodastrahlung nahezu geheilt, ließ sich aber zu antipathischen Äußerungen hinreißen, was sofort eine Verschlimmerung ihres Leidens nach sich zog.

Mit Absicht gehe ich auf diesen Punkt so ausführlich ein. Nicht genug kann gewarnt werden vor dem Mißbrauch metaphysischer Kräfte. Gedankliche Reinheit, ethische Lebensführung bestimmen die odische Qualität des Partners, die unbedingt mit in Rechnung zu setzen ist. Unsäglich viel wird in

dieser Hinsicht gesündigt. Ethisch minderwertige Liebespartner ziehen herab, deren Ausstrahlung schädigt die eigene Aura. Schon die Nähe eines solchen Menschen wirkt im odischen Sinne verunreinigend, um wieviel mehr erst ein enger körperlicher Kontakt. Nicht umsonst wird vor dem Umgang mit Lüstlingen und Dirnen dringend gewarnt. Und welch ein Maß an Lüstling oder Dirne verbirgt sich nicht selten unter der Maske des guten Durchschnittsbürgers? Der Psychologe weiß es. Jünger und Jüngerinnen der Runen-Exerzitien mögen hieraus ihre Konsequenzen ziehen. *Absolute Reinheit ist oberstes Gebot.* Streng meide man den Umgang mit sexuell unsauberen Charakteren, mögen sie ansonsten noch so hochstehend sein. Dies ist keine engstirniger Moral entsprungene Forderung, ein Gesetz der Magie, das elementarste wohl, heischt hier Erfüllung.

In diesem Zusammenhang mag auch das Vorleben der geliebten Frau, die sich für den Runenweg zu zwein entscheidet, nicht gleichgültig sein, ob noch unberührt oder ob sie bereits einem anderen Manne oder mehreren Männern gar angehört hat.

Jungfräulichkeit gilt im allgemeinen heutzutage nicht mehr viel. Zur Regel ist es geworden, daß einer nimmt, woran der andere satt. Man findet das ganz in Ordnung. Vielen Männern sogar sind unverderbte Mädchen zu langweilig, was freilich wenig für diese Vertreter ihres Geschlechtes spricht.

Schließlich aber muß sich die Natur doch etwas gedacht haben, als sie das Hymen gleichsam als Kontrollsiegel schuf. Wer aber sinnt darüber nach, obgleich es nachdenklich stimmen müßte.

Ebenso das Problem der Telegonie, der Fernzeugung. Jedes Kind, egal von wem gezeugt, trägt das Erbgut des Deflorierers seiner Mutter in sich.

Um wievieles sind uns da primitive Negerstämme im natürlichen Empfinden voraus. Dort fragt der Häuptling vor aller Öffentlichkeit feierlich das junge Mädchen, ehe es sich

verheiratet, ob es noch Jungfrau sei; denn nur dann zahlt der Bräutigam das Brautgeld in voller Höhe. Und wehe gar, fällt so die Antwort aus, daß der Häuptling in dem vor ihm stehenden hohlen Kürbis greift und die darin befindlichen Hirsekörner in alle Winde streut, zum Zeichen wie groß die Zahl der Liebhaber war.

Negersitten mögen wir überlegen sagen. Wir wissen es ja besser. Suchen es nicht unsere Psychologen zu beweisen, wie notwendig ein Ausleben in sexueller Hinsicht ist?

Urteile, tue jeder, wie ihm beliebt, nur lasse er die Hände von den Runen!

### *Karezza*

Wir haben im vorigen Abschnitt einen Mittelweg in Aussicht gestellt zwischen erzwungener Enthaltsamkeit und der üblichen Vergeudung der sexuellen Energien, wovon jetzt die Sprache sein soll, von einer neuen Liebeskunst, die eigentlich gar nicht mehr so neu ist: von *Karezza*.

Gipfelt der gewöhnliche Sexualverkehr im Orgasmus der Frau, in der Ejakulation des Mannes, so suchen die Anhänger der Karezza-Methode gerade dieses Höchstmaß an Luststeigerung zu vermeiden.

Ausgegangen ist die Idee in den Vierzigerjahren des vorigen Jahrhunderts von dem Begründer der Oneida-Gemeinschaft, *John Humphrey Noyes*. Den Namen Karezza (gesprochen: Karetza), was soviel wie zärtliche Umarmung oder Liebkosung bedeutet, danken wir der eifrigen Verfechterin dieser Liebeskunst, der Ärztin *Alice B. Stockham*.

Karezza, voll bemeistert, wird auf ideale Weise jenen Asketen gerecht, die vor der Verschleuderung sexueller Energien warnen.

Bei der Ausübung dieses Liebesspieles geht keine Kraft verloren. Zärtlich umschlungen, körperlich innigst vereint, doch alles vermeidend, was zu einer eruptiven Lustauslösung führen könnte, verbringen die Meister dieser Kunst oft stundenlang kosend in seelischer Verzückung, bis das körperliche Lustempfinden harmonisch verebbt, ohne daß im geringsten nur Frau oder Mann Lustkrampf und Energieverschleuderung vermissen.

Um dahin zu kommen freilich ist einige Beherrschung, die Unterstellung des Triebes unter dem Diktat des Willens erforderlich, was dem Runen-Schüler eigentlich nicht allzu schwer fallen dürfte.

Allerdings, wo echte Liebe fehlt, wird Karezza kaum am Platze sein. Männern, dem Jäger gleich nach Beute aus, wird die erzwungene Zurückhaltung wenig zusagen; ebensowenig solchen Frauen, die im Grunde nie geliebt haben, nie lieben können, denen fremd das erdentrückende Gefühl; Frauen, jenen Don-Juan-Naturen ähnlich, Gefühl verwechselnd mit Empfinden, mit jener Brunst, die immer wieder nach dem Orgasmus schreit, dem sie willenlos verfallen, ein Stück Natur, hingegeben deren Triebgewalten. Und dieser Lustkrampf, wähen solche Frauen, sei - - Liebe. Sie freilich taugen für Karezza nicht.

Ohne seelische Bindung, ohne seelisches Beteiligtsein geht es nicht. Nur was nach dem orgiastischen Höhepunkt noch an Küssen, an Zärtlichkeiten übrigbleibt, selbst nach Jahren des Beisammenseins, ist Liebe. - Wie selten leider ist dies der Fall.

Auf die Intensivierung des wahren Liebesgefühles aber kommt es bei Karezza ganz besonders an, worauf *Cesare A. Dorelli* in äußerst feinfühligster Weise hingewiesen hat. \*)

Prüfe also jeder genau, sich - und soweit es eben möglich, seinen Partner - ehe beide den Höhenweg betreten, den Runen und Karezza weisen.

### ***Runenkarezza***

Vorbereitend, zur Bildung eines gemeinsamen Kraftfeldes und zu dessen Stärkung, üben die beiden Liebespartner eine Zeitlang regelmäßig die im Abschnitt über Gemeinschaftsarbeit beschriebenen Runenasanas. Bindestellungen sind zu bevorzugen.

### ***Gegenseitiger Od-Austausch***

- beider Od muß einwandfrei sein - steigert die Spannkraft von Körper und Geist; bewußt zu vollziehen in Runenstellung unter Berücksichtigung der dafür geeigneten Chakras (Magen-, Milz-, Wurzelchakra), im Zuge wechselseitigen Magnetisierens, auch während des Karezza-Aktes.

Verschiedene Möglichkeiten der Od-Übertragung stehen dabei zu Gebote:

---

\*) Cesare A. Dorelli: Karazza - Die ideale Liebesmethode, ihre Technik und ihr ethischer Gehalt.

- a) Mit stärkster Imagination wird das odmagnetische Fluidum während der Einatmung im Sexualzentrum angestaut und ausatmend in das des Partners eingestrahlt, was gleichzeitig vor sich gehen kann - oder (besser vielleicht)

der eine stellt sich ausatmend auf Abgabe,

der andere, im selben Moment, einatmend auf Aufnahme des Agens ein, so daß zuerst der männliche Teil gibt, der weibliche Teil nimmt, dann umgekehrt; und das im Wechsel.

- b) Dieselbe Praktik wie zuvor,  
nur ist jetzt der ganze Körper eine einzige strahlende auf den Partner einwirkende Od-Fläche.
- c) Wie beim Transmutationsvorgang gelehrt wurde, wird die Sexualenergie gewollt dem physischen Zeugungsstoff entzogen und, mit der eigenen Strahlkraft vereint (wie bei a) und b), dem anderen zugeleitet.
- d) Bedarf ein Partner besonderer Aufpolung, etwa bei geschwächter Gesundheit oder vor Erfüllung einer schwierigen Aufgabe, die den vollen Einsatz aller Kräfte erheischt, fungiere der andere Teil ausschließlich als Lebenskraftspender.

Verstärkend beziehen wir ein Runengriff, - Laut, - Wort,  
- Mantram. - -

Wie die „Edda“ kündet, gilt es, „zwei Leben in Liebe zu fassen“. Die Kräfte der Eh-Rune heißt es zu wecken.

Beide Runer stehen eng Brust an Brust im Eh-Asana, wobei ihre Körper zugleich die Hagal-Rune bilden.

Neben Runenlaut und -Wort sprechen sie einen der hierfür geeigneten Meditationssprüche:



Die All-Liebeskraft führt uns geistig, seelisch und physisch zu höherem Leben.

oder

hohe geistige All-Liebeswellen strömen in uns ein und verbinden uns in immerwährender Liebe.

oder:

Die heilige Eh-Runenkraft führt uns von der Zwei zur seelisch-geistigen Eins.

Unmißverständlich weisen die Meditationen darauf hin, daß nicht jeder Ixbeliebige hierbei als Partner in Frage kommt. Bindungen, im Runen-Ritual vollzogen, wirken in der Transcendenz und sind nicht mehr zu lösen.

Vor jeder Karezza-Vereinigung - höchstes sichtbares Symbol der Einswerdung der Dualseelen auf transzendtem Plane - laden sich die Liebenden nach vorangegangener körperlicher und odischer Reinigung sowie harmonischer Ausrichtung der Gedanken und Gefühle mit den entsprechenden Runenkräften auf, die sie später in inniger Umschlingung im Austausch übertragen, wie vorstehend gezeigt wurde.

Der einleitenden runischen Kraftaufnahme folgt die Bindestellung im Eh- oder Gibor-Asana, bzw. beide werden nacheinander gestellt.

Anschlußsuchend an die transcendenten Urmächte der Rune Eh, meditieren die Partner mantrisch:

Zwei Lebenswellen, zwei Ich-Wellen,

zwei Ich-Willen, zwei Seelen

vereinen sich im Ehe-Ewigkeits-Gesetze.

Und anrufend die Urmächte der letzten im Ringe der Runen - Rune der Gottheit, Rune des Gottmenschen zugleich, der aus der Zweiheit zur Einheit gefunden -:

Gibor und Gea, Gibor und Gifa,  
zwei Kräfte, zwei Seelen  
vermählen sich zeugend, empfangend,  
in kosmisch-ekstatischer Lust.

Zeugen und empfangen nicht im irdischen, im höheren Sinne  
verstanden, im Sinne der „Heiligen Ehe“ der Gnosis.

Wo aber ein Kind ersehnt wird, zieht die kultische Einstellung  
sicherlich ein Ego höherer Entwicklungsstufe in den Bannkreis  
der werdenden Eltern. - - -

Wem sich das Mysterium zwischen Rune und  
Geschlechtsbeziehung offenbart, vermag Runenkarezza noch  
eindrucksvoller zu gestalten durch den Vollzug besonderer  
Runenrituale.

Nicht zu vergessen die *gemeinsam vollzogene Transmutation  
der Zeugungskräfte* während der Karezza-Umarmung.

Mit stärkster Imagination wandelt jeder der Partner die  
Sexualenergien in Lebens- und Geistkraft um und führt sie aus  
dem Geschlechtszentrum hoch. Ein Vorgang, den wir kennen.

Allein noch ein anderes kann - nur versteckt von Wissenden  
angedeutet - wirksam werden, wenn wahre Liebe, vergeistigte  
Erotik, und nicht niedere Sexualität zur Vereinigung drängt,  
wenn die Hochzeit der Seelen bei jeder Karezza-Vereinigung  
gefeiert wird. Es können, so heißt es, „sich die elektrischen  
Ströme der erotischen Liebe in die des Herzens und des  
sehenden Willens“ wandeln. Durch reines Wollen geläutert und  
gestaut ist es ihnen verwehrt nach „Unten“ zu fließen.  
Aufsteigend öffnen sie im Gehirn verborgene „Ventile“,  
Wirkstätten der „Erleuchtung und Erkenntnis“.

Weit über die Wirkung des einfachen Karezza-Verfahrens  
hinaus greifen die aufgezeigten Praktiken. Dabei ist es nicht  
wenig, was die Anhänger von Karezza in Aussicht stellen:

Harmonisches Liebes- und Eheleben;  
Besserung der Lebensverhältnisse;  
Steigerung von Intuition, Konzentration und Entschlußkraft;  
Mehring der persönlichen Strahlkraft infolge Umwandlung  
der Zeugungskräfte in Magnetismus;  
Stärkung und Heilung des Partners durch odische  
Bestrahlung erkrankter Organe und Lebenskraftzufuhr im  
allgemeinen.

Runen-Karezza darüber hinaus verheißt all denen, die reinen  
Sinnes sind, ein anderes noch:

Erlöst von dem niederziehenden, versklavenden Naturtrieb des  
Geschlechtes, vereint im gemeinsamen Schwingungskraftfeld  
durch Runenmacht und Karezza-Technik, verschmelzen in  
reinsten Liebeslust, über allem Körperlichen hinaus, zwei  
Weltenwanderer nach äonenlangem Einandersuchen.

# AUSBLICK

Nicht mit dem sonst üblichen Schlußwort wollen wir unsere Fibel beenden; denn wir stehen keinesweges am Ende, obwohl wir weite Gebiete bearbeitet haben.

Wir haben - so glaube ich wenigstens - es dem Diesseitsmenschen nicht allzu schwer gemacht, umdenken zu lernen, dort wo es unsere Arbeit erfordert. Gingen wir im Wesentlichen doch vorwiegend vom Biologischen aus, konfrontierten die Behauptungen der Metaphysiker mit den Ansichten und Erfahrungen des Mediziners, des Physikers, des Strahlenforschers.

Als Unterbau, als Fundament, legten wir die elementarsten Lebensgesetze zugrunde, Lebensregeln, die eigentlich längst schon Allgemeingut sein müßten. Wie vieles wäre anders in der Welt.

Und überall steht obenan als Leitziel des Zuerarbeitenden die eigene Erfahrung.

So gesehen ist unsere Runenfibel durchaus kein typisch okkultes Buch.

Möge sie daher zur *Lebensfibel* recht vieler werden. Möchten doch die Vielen nach ihr greifen. Nicht bloß Okkultisten, um abermals ein neues System zu probieren; vielmehr mit dem Leben Ringende, Zweifler, des platten Rationalismus müde, Menschen, die vergebens nach Sinn und Zweck unseres Hierseins fragen, um Erfolg sich Mühende, denen der Platz bisher versagt, der ihnen zusteht kraft ihrer Fähigkeiten.

Möge aber auch der Okkultist, der durch viele Schulen gegangen, endlich finden, was er so lange suchte. Vielleicht bestätigt auch er dann die Worte des Leiters einer südamerikanischen Bruderschaft, der mir schrieb:

"Wir können aufrichtig sagen, daß die Runenarbeit uns viel zufriedener macht als irgendeine andere okkulte Schule .. ."

Und sicherlich wird sich mancher dann, ist ihm in emsiger Arbeit geworden, was die Fibel verheißen, kaum damit begnügen, und sei das Ergebnis noch so groß; denn nun wird er erkennen, trotz des Errungenen befindet er sich erst im Vorfeld im Reich der Runen.

Gleich wie das Runenweistum Beziehung hat zum Yoga, fußt es ebenso fest in allen Zweigen transzendentalen Wirkens, sei es Magie, Mantik, oder seien es die hohen Gefilde echter Mystik.

Wie die Ströme der Runen verbinden mit dem Oben und Unten der Strahlungsbereiche, verbinden uns ihre Mana-Kräfte, die Macht der ihnen innewohnenden Ideen, mit jenen Sphären - oder moderner gesprochen - mit jenen Dimensionen, denen wir entstammen, aus denen wir gestoßen, verbannt.

*Mögen die Runen uns die verlorene Heimat gewinnen helfen.*

# Literaturhinweise

- Franz Bardon: *Der Schlüssel zur wahren Quabbalah* - Hermann Bauer Verlag, Freiburg/Br. - 1957
- Dr. phil. G.Brandt: *Carl Huter 's Helioda - die neuen Lebens-Strahlen* - Arminius-Verlag Detmold - 1907.
- Cesare A. Dorelli: *Karezza* - Hermann Bauer Verlag, Freiburg/Br. – 1955
- Rudolf John Gorsleben: *Hochzeit der Menschheit* – Koehler & Amelang in Leipzig - 1930.
- Gregor A. Gregorius *Die magische Erweckung der Chakra im Ätherkörper der Menschen* - Verlag Richard Schikowski Berlin – 1978
- Roland Dionys Jossé: *Runo-astrologische Kabbalistik* - Hermann Bauer Verlag, Freiburg/Br. - 1955.
- Heinrich Jürgens: *Spiegelpraxis und Spiegelmagie* - Hermann Bauer Verlag, Freiburg/Br. - 1953.
- Siegfried Adolf Kummer: *Heilige Runenmacht* - Uranus-Verlag Max Duphorn, Hamburg 22 - 1932.
- E. Tristan Kurtzahn: *Die Runen als Heilszeichen und Schicksalslose* - Uranus-Verlag Max Duphorn, Bad Oldesloe - 1924
- Georg Lakovsky: *Das Geheimnis des Lebens* - Kosmische Wellen und Schwingungen - C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, München - 1931.
- Dr. med. et phil. H. Lemke: *Zuckerkrankheit und zuckerfrei* (nach Coué-Mesmer und der Reformheilkunde) - Dr. Lemke-Verlag, Berlin - o.J.
- B. M. Leser Lasario: *Lehrbuch der Original-Gebärden-Atmung* - Lebensweiser-Verlag, Gettenbach - 1931.

- Friedrich Bernhard Marby: *Marbys Runenbücherei* - Marby-Verlag, Stuttgart - Ersch. ab 1932
- Rama Prásad: *Die feineren Naturkräfte und die Wissenschaft des Atems* - Verlag Max Altmann, Leipzig - 1926.
- Wilhelm Reich: *Die Entdeckung des Orgon* - Bd. I und II - Fischer Taschenbuch-Verlag - 1981.
- Rudolf Freih. v. Sebottendorf: *Die Praxis der alten türkischen Freimaurerei* - Hermann Bauer Verlag, Freiburg/Br. - 1954.
- Bernd Senf: *Orgon-Energie, Weiterbildung und Wetterbeeinflussung* - In EMOTION, Wilhelm-Reich-Zeitschrift 1981/3 - Vertrieb Parallel-Verlag, Berlin
- Peryt Shou: *Hüter am Tor* - Carl Milde, Leipzig - 1944.
- Peryt Shou: *Kwa-non-seh* - Linser-Verlag, Berlin-Pankow - 1921.
- Prof. Dr. J. H. Schultz: *Das autogene Training* - Georg-Thieme-Verlag, Leipzig - 1940.
- Karl Spiesberger: *Runenmagie* - Handbuch der Runenkunde - Schikowski Verlag, Berlin - 1955.
- Karl Spiesberger: *Das Mantra-Buch* - Wortkraft - Tongewalten - Macht der Gebärde. Von der Vokaltiefatmung zum Mantra-Yoga. Schikowski Verlag - 1977
- Karl Spiesberger: *Magische Einweihung* - Esoterische Lebensformung in Theorie und Praxis - Schikowski Verlag - 1976.
- Karl Spiesberger: *Magische Praxis* - Magisch-Mystische Schulung in Theorie und Praxis - Schikowski Verlag - 1976.
- Karl Spiesberger: *Magneten des Glücks* - Die Magie der Amulette, Talismane und Edelsteine. Schikowski Verlag - 1971.
- Karl Spiesberger: *Praktische Telepathie* - Gedanken, die Großkraft der Natur. Schikowski Verlag - 1982.



Karl Spiesberger: *Die Aura des Menschen* - Hermann Bauer Verlag - 1962.

Karl Spiesberger: *Unsichtbare Helferkräfte*. Gedankenkraft, Gebetsmagie, Innere Führung, Schutzgeister, Göttliche Mächte - Hermann Bauer Verlag-1960.

Karl Spiesberger: *Der erfolgreiche Pendelpraktiker* - Hermann Bauer Verlag-1955.

Karl Spiesberger: *Der Traum* in tiefenpsychologischer und okkultur Bedeutung - Uranus-Verlag Memmingen - 1950.

Fritz Volbach: *Die Kunst der Sprache* (Der kleine Hey) - B. Schott's Söhne, Mainz u. Leipzig - 1912

*Die Edda* (verschiedene Übersetzungen)