

Ein Buch der Selbst-Wiedererziehung



Raden Ayou Jodjana
Band 1

aus dem Englischen übersetzt von Puran Füchslin

Petama Project Verlag

Ein Buch der Selbst-Wiedererziehung



Raden Ayou Jodjana
Band 1

aus dem Englischen übersetzt von Puran Füchslin

Raden Ayou Jodjana

Ein Buch der Selbst-Wiedererziehung

Band 1

**Die Struktur und Funktionen des menschlichen
Körpers als Instrument des Ausdrucks**

**aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von
Puran Fuchslin**

Petama Project

Inhaltsverzeichnis

Band 1

[Vorwort des Übersetzers](#)

[Einleitung](#)

[Teil 1 *Die Struktur und Funktionen des menschlichen Körpers als Instrument des Ausdrucks*](#)

[Teil 2 *Das Zwerchfell*](#)

[Atmen](#)

[Natürliches Atmen](#)

[Prana-Atmen](#)

[Aufmerksamkeit](#)

[Teil 3 *Leben*](#)

[Die drei grundlegenden Zustände des Seins](#)

[Fotografische Dokumente](#)

Band 2

Teil 4 *Das Wirken des Raums, die einzige kreative
Essenz des Ausdrucks*

Die Stützen des Körpers

Teil 5 *Die Wieder-Erziehung der Sinne*

Teil 6 *Die Kunst der Intonation*

Die Grammatik

Teil 7 *Autobiographie*

Teil 8 *Letzte Gedichte und Übungen*

Liebe Freunde,

Vor einem Vierteljahrhundert, es war an einem wunderschönen Sommertag an der Nordseeküste, da bewegte mich das Lebenswerk von Hazrat Inayat Khan, einem Sufi aus Baroda zum ersten Mal bis ins Innerste: Er hatte seine Heimat und sein Leben in Indien aufgegeben, um ein Verständnis in den Westen zu bringen, das vielen auf wundersame Weise Nahrung geworden ist, in ihrem Denken, ihrem Fühlen und ihrem Verständnis gegenüber dem Menschsein. Er gab alles dafür, ungeteilt, aus tiefstem Mitempfinden.

Während der Mittagspause wanderte ich durch die Dünen, die von einem feinen Gewebe von Wurzeln und Büschen überzogen sind, Lebensraum für eine reiche Vielzahl von Heidepflanzen und Tieren. Und überall lagen Zeugen davon herum, wie wir als Sommergäste die Natur erkennen - Bierdosen, Zigarettenstummel, Kartons für Pizzas und Hamburger, bevor sie in den hungrigen Mäulern verschwinden, Pet-Flaschen. Ohne viel zu überlegen begann ich einzusammeln, Tränen flossen, ich schämte mich dafür, was wir sind, was wir tun, wie wenig wir wahrnehmen.

Und bevor ich auf der Kante der Düne ankam, waren beide Hände voller Abfall, ich versuchte einen Korb zu bilden mit beiden Armen, um all das sammeln zu können. Konsterniert, beschämt und enttäuscht kam ich oben an, erkannte erst da, wo ich stand: Beide Hände voll, weit und breit kein Abfalleimer, und ein Impuls schoss mir durch den Kopf: 'Was geht das mich eigentlich an! Ich bin hier Gast in Holland! Weshalb sollte ich, wenn die selber nichts tun!'

Gerade wollte ich die ganze Last einfach fallen lassen, da fiel mir eine grosse Plastiktüte auf, sie lag da, gross genug, um all den Unrat zu sammeln - eigentlich war sie einfach

'Abfall', doch durch das, was mich da bewegt hatte, erhielt diese Tüte eine ganz andere Bedeutung - sie brachte Sinn und Lösung, die Hinterlassenschaften meiner Mitsommerngäste gelangten dank ihr dahin, wie es meinem Empfinden entsprach.

Ein Vierteljahrhundert ist seither vergangen, und dass mir nach so langer Zeit das Lebenswerk von Raden Ayou Jodjana vertraut geworden ist, fühlt sich ganz ähnlich an.

Wir leben in einer ganz anderen Zeit heute, viele Lebensbereiche haben sich 'automatisiert', abstrahiert, sogar die Lehren von Hazrat Inayat Khan haben sich marktgerecht abgeschliffen, kaum jemand könnte noch wahrnehmen, was seine ursprünglichen Impulse und Bestrebungen waren.

Als ich 'A Book of Self-Re-Education' letztes Jahr zum ersten Mal las, begann sich im Innern diese Arbeit hier vorzubereiten, eine erstmalige Übersetzung in die deutsche Sprache. Das Verständnis für das Leben und Werk dieser wunderbaren Familie wuchs mit jedem Gedicht, sie wurden mir immer vertrauter, ich dachte keinen Augenblick daran, mehr zu wollen als so getreu wie möglich dieses Buch übersetzen zu dürfen.

Doch dann kommt die Realität des Verlages, der Buchveröffentlichung, und die Frage nach dem Urheberrecht. Ich trage gerne die Verantwortung für diese Arbeit hier, deshalb setze ich auch meinen Namen zum 'Copyright'. Ich leite daraus nicht ab, dass ich einen 'Teil eines Kuchens' beanspruche damit, sondern ich stehe dafür ein, dass der wunderbare Inhalt dieses Buches all die Menschen erreichen möge, dass er unser Verständnis von Leben zum dem mache, wie es sein wird, wenn wir unsere Bestimmung leben.

Vor einer Woche habe ich die Arbeiten zur Übersetzung abgeschlossen, und erst jetzt habe ich mich auf die Suche gemacht, ob wohl noch jemand von der Jodjana-Familie auffindbar würde. Es gab eine Spur, sie heisst Madame Parvati Chavoix-Jodjana, ich werde ihr von meiner Arbeit hier schreiben und ihr das anbieten, was zum 'Copyright' gehört, nämlich dass ihr alle Einkünfte aus dem Erbe ihrer Eltern zustehen, selbstverständlich.

Zürich, 16. April 2013 Puran Füchslin

Einleitung

Die Resultate einer lebenslangen Forschung

Raum

Mit Selbst-Wiedererziehung beginnen aus einem Buch

Möge das Buch, das ich schreibe

Wie dieses Buch der Selbst-Wiedererziehung nutzen

Erinnert euch, dass alle Form nichts als Bewegung ist

'Sein Nicht-Sein'

In unserem Buch sind die Resultate
einer lebenslangen Forschung veröffentlicht:
die Strukturen und Funktionen des menschlichen Körpers
als Instrument des Ausdrucks.

Wir unternahmen ein Studium des Nervensystems,
das Gehirn mit einbezogen,
und seiner grundlegenden intellektuellen Funktionen
der Aufmerksamkeit.

Wir studierten auch die Funktionen des Zentrums des
Schwerpunktes,
besonders seine Funktionen im Raum,
und wie er vollkommenes Gleichgewicht schafft in der Form.

Wir erkannten, dass der Schwerpunkt
alle anderen Funktionen koordiniert.

Wir richteten unsere Aufmerksamkeit auch auf die
Funktionen
des zentralen Muskels, des Zwerchfells,
das seelische Spannungen in körperliche Spannungen
übersetzt.

Raum

O Raum, deine heilige Essenz,
umfasst und durchdringt
alle Formen.

Du sanfter Befreier, setzt uns frei
von allem, was uns zu binden scheint,
trägst uns auf ätherischen Flügeln.

Du Allbarmherziger, Allgegenwärtiger,
eins mit allem, was ist,
Essenz der Wahrheit, enthüllst
durch das Gewebe der Illusionen unseres menschlichen
Lebens
jenes tiefste Bewusstsein von reiner Vollkommenheit.

In Dir hat jenes grausame Getrenntsein keinen Bestand,
das uns bedroht durch das verdrehte
Bewusstsein der Beschränkung.

Weil all dein Wirken intimste Beziehung ist,
die vollkommene Einheit aller Dinge.
O Raum, deine Zartheit ist unendlich.

Mit Selbst-Wiedererziehung beginnen aus einem Buch

Selbst-Wiedererziehung zu beginnen aus einem Buch
ist in sich ein risikoreiches Unterfangen.

Wir hoffen und wünschen uns für alle,
die Möglichkeit eines inneren Erforschens zu öffnen,
getragen durch die sanfte Unterstützung der Inspiration.

Ihr werdet erkennen, dass viele Gedichte keine Titel tragen.

Ich sage euch weshalb.

Wenn wir die unterschiedlichen Übungen lehren,
führen wir sie selber aus,
während wir euch beschreiben, wie aufzubrechen
auf einer Spur im Raum,
meistens *im Inneren* unserer Körper.

Wir führen die Schüler auf diesen Spuren,
und sie gehen voran, völlig lebendig und offen,
ohne die gedankliche Anhaftung, ein Resultat zu erzielen.

Doch erkannten wir, dass sie sich gewohnt sind,
die Vorstellung von einem Ziel, das sie erreichen wollen,
in ihrem Gemüt festzuhalten.

Eine Gewohnheit, die sie gänzlich aufgeben sollten.

Wenn wir unsere volle Aufmerksamkeit darauf richteten,
was in ihnen geschah, entdeckten wir, dass sie
im Gemüt bereits erreicht hatten, wohin sie noch gehen
mussten.

Wenn sie sich so bewegen, finden sie sich in einem
Niemandland wieder,
und sind nicht offen für Eindrücke und Erfahrungen
unterwegs.

Sie werden wie eine Maschine,
angezogen von ihrem fixen Ziel voraus.

Sie sind schon da,

in ihrem Gemüt, sie handeln und sprechen.
Sie spüren den inneren Drang
ihrer ursprünglichen Absicht nicht mehr.
Dann brechen wir zum Erforschen auf mit den Schülern,
bitten sie, sich in jedem Augenblick
der *Bewegung des Suchens* bewusst zu werden;
um eine innere Erfahrung zu entdecken und zu leben,
die sie zuvor nicht gefühlt und nicht gekannt hatten.

Das wunderbare Fassungsvermögen des Gemütes für
Aufmerksamkeit
sollte still sein, und offen, und nicht besorgt,
geistige Bilder zu schaffen.
Diese falsche Gewohnheit ist in den meisten so stark,
dass wenn wir sie zu einem bestimmten Ort
im Inneren des Körpers führen,
um klar die Struktur eines Organs zu erspüren,
sogar wenn sie diese Erfahrung mit uns erlebt haben,
sie trotzdem ein geistiges Bild oder einen Begriff schaffen.
Sie nageln die Erfahrung fest
und beginnen dann, die Resultate
untereinander zu diskutieren.
Wenn sie die Übung wiederholen,
wird sich die Erfahrung ausleiern.

Möge das Buch, das ich schreibe

Möge das Buch, das ich schreibe,
wie Inayat Khan mir auftrag,
so angenommen werden, wie er dies erhoffte.
Und möge es eine besondere Basis werden,
auf der sich westliche Menschen
selber wieder-erziehen können;
und die Botschaft verstehen,
die Inayat Khan ihnen zu bringen versuchte
in der Sprache der Musik.

Ebenso wie mein Ehemann, Raden Mas Jodjana,
in den Westen kam mit der gleichen Botschaft.
Doch um sie in der Sprache der
reinen Bewegung zu bringen,
und so die gleiche innere Stille zu schaffen
wie die Musik.

Wie dieses Buch der Selbst-Wiedererziehung nutzen

Wir werden euch immer und immer wieder sagen,
wie dieses Buch zu Selbst-Wiedererziehung genutzt wird.
Bitte hört zu, wenn wir euch warnen,
diese Übungen nicht zu wiederholen
wie wenn es Turnübungen wären.

Einmal begriffen, sollten die Übungen nur *angewendet*
werden

bei der Ausführung ganz gewöhnlicher alltäglicher
Bewegungen.

Bewegungen, die getan werden müssen, um die
notwendigen
täglichen Aufgaben zu erledigen.

Ein Essen vorzubereiten oder einfach zu essen.
Uns anzuziehen, zu putzen oder einen Schrank einzurichten.

Wertet die eine Beschäftigung nicht höher,
wichtiger als eine andere.

Fangt nicht an, auszuwählen, zu vergleichen, vorzuziehen.

Folgt dem Plan des Tages,
der simplen Notwendigkeit entsprechend, etwas zu tun,
wenn es notwendig ist, in diesem Augenblick getan zu
werden.

Während ihr handelt oder spricht, muss eure
Aufmerksamkeit

eine Grundübung anwenden. Führt zum Beispiel die
sich neigende, ausdehnende Bewegung von der Wirbelsäule
aus.

Oder schafft das Gefühl der beiden Seiten auf der Rückseite
des Körpers in unterschiedliche Richtungen.

Folgt den Bewegungen eures Handelns nicht.

Nehmt die Grundrichtung der Bewegung dieser Übung
intensiv auf
und bleibt euch ihrer Stütze allzeit bewusst.
Auf diese Weise, wenn ihr die Übung 'wiederholt',
wird sie auch nie die gleiche sein,
wenn ihr die Übung bei jeder Gelegenheit neu ausführt.

Die Grundübung hält den Körper richtig gestimmt,
gut strukturiert und in freiem Funktionieren.
Die immer wieder neue Beziehung der Grundübung
gegenüber allen Handlungen, die ihr ausführt,
oder die Worte, die ihr sagt,
wird euch helfen,
die dumpfen mechanischen Reaktionen zu vermeiden,
und die griesgrämige Atmosphäre im Leben,
wenn ihr immer und immer wieder
die gleichen Bewegungen wiederholt.

Bitte widmet ihr eure volle Aufmerksamkeit,
und bringt die Anwendung der Übung in den Alltag.
Verändert auf diese Weise langsam eure Gewohnheiten.
Entdeckt, was es bedeutet, zu leben,
und beginnt, die Bedeutung des Lebens zu verstehen.