

SCHRIFTEN FÜR EINE BESSERE WELT

NACH DR. O. Z. A. HANISH

ERFOLG DURCH ATEM

EDITION HEAVEN ON EARTH



Dr. O.Z.A. Ha'nish

Begründer der internationalen und interdenominationalen
Mazdaznan-Bewegung

Diese Schrift wurde zusammengestellt aus „Mazdaznan-Atem- und Gesundheitskunde“ und „Mazdaznan-Manthra“. Auswahl und Bearbeitung der Texte von Martin Schröder Zusammenstellung der Literatur-Info Marco Trautwein

© 2004 Lichtweg-Arbeitsgemeinschaft G.Schröder, Seesener Str.
15, D 31167 Bockenem
Internet: www.MAZDAZNAN.de

eMail: Lichtweg@Mazdaznan.de oder Wassermann@Mazdaznan.de

Die Durchführung der Anwendungen erfolgt grundsätzlich in eigener Verantwortung. Keine Haftung durch den Verlag.

Der Atem ist der Antrieb für unseren Blutkreislauf, während das Herz einerseits als Ventilmechanismus zwei unterschiedliche Druckbereiche voneinander getrennt hält, andererseits den Sitz unserer Individualität, des göttlichen Funkens in uns darstellt. Das Blut in Umlauf zu halten, es zu reinigen, zu energetisieren, und Kraft unserer Gedanken die Verbindung zwischen Herz und Verstand herzustellen dienen uns u.a. die Atemübungen.

YIMA-ÜBUNG

Zunächst nehmen wir eine entspannte Haltung ein. Nun atmen wir aus (bei geschlossenem Mund) und entleeren die Lungen, bis es nicht weiter geht. Dann enthalten wir uns des Atmens für 20 bis 30 Sekunden oder länger und atmen anschließend tief aufschluchzend wieder ein. Sofort im Anschluß daran wiederholen wir diese Übung noch drei- bis fünfmal und verlängern jedesmal die Atementhaltung. Wir verstärken die Wirkung der Übung noch, indem wir bei der Ausatmung und während der Atementhaltung den Bauch einziehen. Anfänger halten sich während der Atementhaltung mit den Fingern die Nase zu, um leichter die Kontrolle über diese Vorgänge zu erlangen.

Wir können sie auch die Enthaltsamkeitsübung nennen. Am Anfang mögen 20 Sekunden der Atementhaltung nach der Ausatmung noch sehr schwer sein, besonders dann bei der 3., 4. und 5. Wiederholung, aber mit der Zeit und der Übung gelingt es immer leichter. Und nach einiger Zeit werden uns 30 Sekunden der „*Enthaltsamkeit*“ keine Probleme mehr bereiten.

Der Lohn für diese Mühe liegt im Übungserfolg und ist nicht mit Gold zu bezahlen.

Die Yima-oder Ausatemungsübung wenden wir an, wenn wir uns befreien wollen von allerlei Unbehagen, Schmerz, Krankheit. Konsequenter angewendet ist sie das schnellste Mittel, um unseren Blutkreislauf anzuregen und zu normalisieren.

Die Yima- oder Ausatemungsübung wenden wir an, wenn wir Durchblutungsstörungen beseitigen wollen, ob in den Gliedmaßen, im Körper oder im Gehirn.

Die Yima-oder Ausatemungsübung wenden wir an, wenn wir die Lungenkapazität erweitern wollen, wenn wir mehr oder neue Lungenbläschen brauchen, wenn wir mehr oder neues Blut brauchen.

VERLÄNGERTE AUSATMUNG

Die verlängerte Ausatmung üben wir alle 3 ½ Stunden, bzw. wenn wir Ermüdungserscheinungen verspüren, indem wir einen Spruch, ein Gedicht oder ein Gebet von der Länge des „*Vaterunser*“ in einer Ausatmung sprechen. Diese Übung machen wir mindestens dreimal, wenn notwendig, fünfundvierzigmal oder öfter hintereinander. Je länger wir ausatmen und dabei die Brustwand gleich einer unbeweglichen Mauer hoch- und festsetzen, umso mehr entledigen wir uns der Kohlensäure und Versäuerung und umso gelassener werden wir, denn immer wieder stellt sich die Frage: „*Wer den längsten Atem hat*“!

AIRYAMA-ÜBUNG

Wir atmen voll ein, bis es nicht weiter geht, halten den Atem und stauen ihn für 20 bis 30 Sekunden oder länger, atmen anschließend aus, bis die Lungen vollständig entleert sind. Sofort im Anschluß daran wiederholen wir diese Übung noch 3 bis 5 mal und verlängern jedesmal die Stauung.

Wollen wir die Wirkung erhöhen, dann sorgen wir für Entspannung, Entkrampfung, heben die Brust hoch und halten sie in dieser Stellung, legen die Zunge flach auf den Mundboden und die Zungenspitze an die untere Zahnreihe und richten die Augen auf einen matten Punkt in Augenhöhe. Wir machen diese Übung aber nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit.

Die Airyama- oder Einatmungsübung wenden wir an, wenn wir uns besser auf unsere geistige Arbeit konzentrieren wollen, oder wenn wir unsere schlummernden Fähigkeiten und Talente wecken und anwenden möchten.

Wir können die Übung modifizieren, indem wir die Einatmung verlängern und dann den Atem halten. Deswegen wird sie auch die Einatmungsübung genannt oder Inspirations-Übung.

Wir können die Übung am Arbeitsplatz durchführen, am Schreibtisch, an der Maschine, in der Küche, im Garten, auf der Straße und wo immer wir uns eine Anregung, eine Inspiration wünschen.

Völlig kostenlos, aber verbindlich!

ENTSPANNUNGS-ÜBUNG

Mit Entspannung zur Konzentration. Wir sitzen auf einem Stuhl und lassen die Fußsohlen ganz, also nicht nur mit einem Teile, auf dem Boden ruhen. Der Stuhl muß so hoch sein, daß die Oberschenkel beim Sitzen waagerecht liegen; wenn nötig, gibt man den Füßen eine Unterlage, etwa durch eine Fußbank oder ein Buch, oder erhöht den Sitz durch ein Kissen oder einen anderen Gegenstand. Hat der Stuhl eine Lehne, so setzen wir uns tauweit zurück, daß der Körper die Lehne dicht, oberhalb des Gesäßes berührt. Jedoch lehnen wir uns nicht an, sondern neigen den Oberkörper eher in den Hüften ein wenig nach vorn.

Die Brust dehnen wir aus, heben sie ein wenig, wodurch der Unterleib von selbst zurücktritt. Die Schultern nehmen wir leicht zurück und lassen sie etwas herabhängen. Die Hände legen wir auf die Oberschenkel und legen dabei die Arme so an den Körper, daß die Ellenbogengelenke die Hüften berühren. Die Finger und die Daumen sind zwanglos ausgestreckt, so daß die Daumen mit den Zeigefingern ein lateinisches V bilden. Die Füße bilden einen ähnlichen Winkel; aber die Fersen berühren sich nicht, sondern sind etwa fünf Zentimeter und die Zehen etwa zwölf Zentimeter voneinander entfernt.

Der Mund ist geschlossen, die Zähne sind leicht getrennt, also nicht aufeinander gepreßt. Die Zunge ruht völlig entspannt am Mundboden und ihre Spitze berührt leicht die unteren Schneidezähne. Das Kinn ist leicht an den Hals angezogen, so daß das Gesicht völlige Unabhängigkeit ausdrückt. Der Oberkörper ist gerade und aufgerichtet; jedoch sind alle Muskeln entspannt; nur die Wirbelsäule ist festgesetzt.

Wir achten darauf, daß nicht irgendwo Spannung aufkommt, sondern beseitigen die geringste Spannung sofort. Spannen sich etwa die Hände, die flach auf den Oberschenkeln liegen, dann ziehen wir sie einfach etwas an. Macht sich in den Füßen oder Beinen Spannung bemerkbar, dann stellen wir die Füße ein wenig vor oder zurück, ohne daß wir unsere Übung unterbrechen.

Wir atmen tief ein und gehen in der Ausatmung in Gedanken durch jedes Körperteil, lösen alle Verspannung bewußt auf, ziehen alles Gefühl heraus und lenken es über die Wirbelsäule zur Zirbeldrüse. So gehen wir zunächst in Gedanken zum rechten Fuß, Unterschenkel, Oberschenkel, lösen alle Spannungen auf und lenken alles Gefühl über die Wirbelsäule zur Zirbel. In gleicher Weise verfahren wir mit dem rechten Arm, linken Arm, linken Bein. Dann folgen die Organe der Beckenhöhle, Bauchhöhle, Brusthöhle, dann Genick, Gesicht, Kiefer, Zunge, und lenken alles Gefühl zur Zirbel, der Zentrale aller Sinneswahrnehmungen. Anschließend folgen wir in Gedanken nur noch dem Atemstrom in gleichmäßig tiefen Zügen ein und aus und konzentrieren uns auf Ga-Llama, die belebenden Universalsubstanz, die wir durch die bewußte Atmung in uns aufnehmen.

ANMERKUNG

Auch nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen gehören diese einfachen Übungen, die nun seit über 10-tausend Jahren überliefert werden, zum einfachsten, ältesten und doch umfassendsten System, das sowohl der körperlichen Gesundheit, wie auch der geistigen Weiterentwicklung dient. Mehr darüber finden Sie in

MAZDAZNAN-Atem- und Gesundheitskunde, 1.Brief, € 2.
die erste Lektion der Mazdaznan-Atemkunde, oder die Gesamtausgabe mit allen 14 Lektionen

MAZDAZNAN-Atem- und Gesundheitskunde, Gesamtausgabe, € 16.
Lebensweg- & Wassermann-Arbeitsgemeinschaft

MAZDAZNAN

Was es ist und was es mir bietet

Mazdaznan stammt als Wort aus der Zendsprache, bedeutet der Meistergedanke oder der Gedanke, der alles meistert, ist eine Botschaft an die Welt und umfaßt alles: den Gedanken, das Wort und die Tat. Es nimmt den Faden des Lebens an der Wiege auf, verfolgt ihn auf allen Stufen der Entwicklung und durch alle Wechselfälle menschlicher Erfahrungen, bis die Abendschatten des Erdendaseins den Menschen umhüllen und die weichen Arme der Nacht sich ausstrecken, um ihn einem neuen Tage nützlichen Wirkens in einem anderen Reiche zuzuführen.

MAZDAZNAN

ist die älteste und umfassendste Lebenskunde, die je den Menschen gegeben wurde. Denn sie befaßt sich mit allen wesentlichen Grundwahrheiten, die von der Philosophie, Soziologie, Wissenschaft und Religion berührt werden und der Menschheit je offenbart worden sind.

MAZDAZNAN

ist überall bis ins Kleinste und Unscheinbarste anwendbar und macht sich anheischig, gegen die Not der Zeit die Hilfe zu bringen, die jeder und alle auf allen Stufen der Entwicklung nötig haben. Nichts wird bedacht oder betrachtet, woraus nicht sofort, jetzt, hier und heute Nutzen gezogen werden kann.

MAZDAZNAN

geht von der unzweifelhaften Voraussetzung aus, daß der Mensch das Endergebnis der Entwicklungsvorgänge ist, die sich über Zeit-Äonen erstrecken, daß daher im Menschen alle Erfahrungen niedergelegt sind, die auf allen früheren Entwicklungsstufen gesammelt worden sind, vom Protoplasma oder Urzellstoff angefangen bis zum Zellstaat des menschlichen Körpers; daß deshalb die wahre und vernünftige Erziehung darin besteht, diese Erfahrungen hervorzuholen und gleich schlummernden Kräften zu wecken und mittels des Atems zu entfalten, damit sie dem Menschen helfen, höhere Stufen der Entwicklung zu betreten.

MAZDAZNAN

tritt dafür ein, daß der Mensch Anspruch auf eine Umgebung hat, in der er sein inneres Wesen entfalten kann und die Erziehung in diesem Sinne geleitet werden muß. Durch zweckmäßige Anleitung nach natürlichen Grundsätzen müssen die im Menschen schlummernden Fähigkeiten, Gaben und Talente geweckt und zu Tage gelegt werden, damit sich sein Selbstbewußtsein klärt, sein innerer schöpferischer Drang belebt und seine körperlichen und geistigen Kräfte in nützliche Bahnen gelenkt werden.

MAZDAZNAN

dient in gleicher Weise dem Mädchen und dem Knaben, der Frau und dem Manne in jedem Alter und jeder Lebenslage und besonders auch der Mutter, die den Charakter und die Anlagen des ungeborenen Kindes in Formen zu gießen hat.

MAZDAZNAN

hat auch dir etwas zu geben, gleichviel wo du heute stehst, und wäre es selbst auf der untersten Sprosse der Entwicklungsleiter, etwas, was dir einen sichereren Halt bietet und dich aus den Begrenzungen der Unwissenheit und des Aberglaubens in einen menschenwürdigen Zustand hinüberleitet.

MAZDAZNAN

hilft dir selbst als einem Kopfarbeiter, wenn du aus dem Gleichgewicht gekommen bist, weil du deinen Körper, der die Voraussetzungen für deine geistige Arbeit zu schaffen hat, vernachlässigt hast; es wird dir die Herrschaft über deinen Körper wiedergeben, indem es dich instand setzt, vollkommene Gesundheit, Selbstbeherrschung und das Gleichgewicht zu erlangen; es lehrt dich, dir deine Lebenskraft zu erhalten, macht dich allseitig als Mann oder als Frau und erweitert dein Begriffsvermögen und deinen geistigen Horizont.

MAZDAZNAN

hilft dir zu begreifen, daß im menschlichen Körper alle Erfahrungen aller Zeitalter niedergelegt sind; daß darin alle Kräfte und Möglichkeiten schlummern und nur auf die Berührung mit dem Zauberfinger warten, der sie in Schwingung versetzt; daß es deshalb dieser Körper ist, der erzogen werden muß. Denn der Gedankenlauf stützt sich auf die Sinne des Körpers, deren wir zwölf haben, wenn auch der Durchschnittsmensch erst sechs oder sieben kennt. Die Beherrschung des Körpers beruht auf der Beherrschung des Atems. Der erste Atemzug ist das erste Glied der Kette, die den Menschenleib an dieses Erdendasein bindet und der letzte Atemzug trennt die Kette, wenn das Erdendasein endet.

MAZDAZNAN

bedient sich gewisser Übungen und Körperstellungen mit dem Ziele, die Herrschaft über den Körper zu erlangen, wobei die Atempflege das Wesentliche ist. Das rhythmische und systematische Atmen, die natürliche Körperpflege, die Überwindung von Schwächen und vorgeburtlichen Einflüssen, die Weckung des Selbstdenkens und des Selbstbewußtseins wird entsprechend der Nachfrage in Stundungen und Kursen erläutert, denen selbst ein bescheidenes Begriffsvermögen folgen kann und die gleichzeitig an die Quelle alles Wissens und aller Weisheit leiten. Denn in Mazdaznan-Stundungen wird das Geistige ebenso wie das Körperliche berücksichtigt, weil der Fortschritt nicht auf einseitiger Entwicklung, sondern auf harmonischer Ausgleichung beruht.

MAZDAZNAN

hat die Körperpflege viel gründlicher erforscht und die Ernährungsfrage viel wissenschaftlicher angefaßt und begründet, als es von irgendeiner anderen Seite geschehen ist, weil es auf den Grund der Dinge geht. Es zielt dabei auf die Weckung der schlummernden Gehirnintelligenzen und Zeltenergien, von denen eine jede ihre individuelle Aufgabe hat und diese auch vollkommen erfüllt, sobald sie zum Selbstbewußtsein erwacht ist und sich in diesem Zustand behaupten kann. Denn der Mensch mit einem reinen, gesunden Körper wählt sich von selbst die richtige, ihm zuträgliche Nahrung kraft seines geweckten Selbsterhaltungstriebes und berücksichtigt dabei die wechselnden Verhältnisse der Jahreszeit, des Alters, des Geschlechtes und der täglichen Pflichten.

MAZDAZNAN

anerkennt auf dem Gebiete der Wahrheit nur eine Autorität, nämlich die Wahrheit selbst. Es zollt zwar Büchern und Schriften die ihnen gebührende Achtung, anerkennt aber als unfehlbares Lehrbuch nur das offene Buch der Natur, in dem alle, die nur wollen, das unverfälschte Wort des Lebens nachlesen können.

MAZDAZNAN

ist kein Bekenntniswesen, kein Kult, keine Sekte, die Anhänger oder Mitglieder zu gewinnen suchen. Jedermann kann an den Stundungen und Kursen teilnehmen, ohne eine andere Verantwortung oder Verpflichtung auf sich zu nehmen als einen freiwilligen Beitrag, den er nach seiner eigenen Wertschätzung bemißt. Er legt sich durch seine Teilnahme keine Beschränkungen auf und bindet sich an nichts, was seinen freien Willen und seine freie Wahl beeinträchtigen könnte. Denn alle Stundungen und Kurse zielen darauf, daß die Teilnehmer die Grundregel begreifen und erfüllen: „*Steh' allein und kümme dich um deine eigne Sache!*“ Dadurch kommst du zum Selbstbewußtsein.

MAZDAZNAN

befreit dich von Krankheit und Unwissenheit und gibt dadurch der menschlichen Gesellschaft in dir ein wertvolles Mitglied, das Selbstsucht und Engherzigkeit abgestreift hat und anfängt die geistigen Bande zu begreifen, die nicht nur die ganze Menschheit, sondern die ganze Schöpfung verbinden. Wenn du dir körperlich und geistig die Vervollkommenung angelegen sein läßt, tust du zur Hebung der Menschheit alles, was dir zukommt und gibst ein lebendiges Beispiel dafür, daß Selbsterhaltung und Nächstenliebe, Individualismus und Kollektivismus keine Gegensätze, sondern nur Erweiterungen von der Einzahl zur Vielzahl sind.

MAZDAZNAN

hat keine Berufsredner, keine Berufsprediger und keine bezahlten Lehrer. Wer Mazdaznan verkünden will, muß sich seinen Lebensunterhalt selbst verdienen oder aus seinem Vermögen bestreiten und die einzige Bedingung, unter der er die Mazdaznan-Botschaft der Freiheit verkünden darf, ist die, daß er es ohne Bezahlung tut. Solche Lehrer, die hierzu geeignet und willens sind, werden von der Mazdaznan-Familie, entsprechend der Nachfrage, überallhin gesandt, um Atem-, Heil- und Ernährungs-Kurse und Aufklärungen über alle praktischen Lebensfragen zu geben.

MAZDAZNAN

sammelt alle die, die sich entschließen, ein natürliches, bewußtes Leben im Sinne der Mazdaznan-Freiheits-Botschaft zu führen und ihre Kräfte zusammenzutun, um in größerem Maßstab das Interesse für eine bessere Lebensführung zu wecken, in örtlichen Familienkreisen, und zwar ohne Dogma oder Glaubensbekenntnis, sondern nur mit dem einen Gelübde, daß jeder bestrebt sein will, seine Lebensführung zu vervollkommen und dafür auch in den Kreisen seiner Umgebung Meinung zu machen, damit die Wahrheit immer mehr zutage tritt und die Erlösung der Menschheit aus Unwissenheit und Aberglauben beschleunigt wird. Das ist und bietet dir

MAZDAZNAN

MAZDAZNAN – LITERATUR

GRUNDLAGENWERKE FÜR ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE:

- MAZDAZNAN-Atem- und Gesundheitskunde
- MAZDAZNAN-Ernährungskunde / Kochbuch
- MAZDAZNAN-Wiedergeburt- und Familienkunde

ERGÄNZUNGLITERATUR ZUR ERGÄNZUNG UND VERTIEFUNG:

- MAZDAZNAN-Monatsratschläge
- MAZDAZNAN-Gesundheitswinke
- MAZDAZNAN-Der Ruf an die Welt (Ergänzungslehre, Panopraktik)
- MAZDAZNAN-Drüsenkunde
- MAZDAZNAN-Selbstdiagnostik
- MAZDAZNAN-Selbsterziehungskunde
- MAZDAZNAN-Harmoniekunde
- MAZDAZNAN-Manthra
- MAZDAZNAN-Das Evangelium des Lebens
- MAZDAZNAN-Weisheitsbuch
- MAZDAZNAN-Lebensfragen
- MAZDAZNAN-Die zwölf Tierkreiszeichen
- MAZDAZNAN-Gegenwartsmenschen
- MAZDAZNAN-Die neue Zivilisation
- MAZDAZNAN-Immanuel 1924 + 1925 (je Bd. I+II)
- MAZDAZNAN-Offenbarungen 1931 + 1932
- MAZDAZNAN-Bambino Bezzari.
- MAZDAZNAN-Biblische Gegenwart
- MAZDAZNAN-Yehoshua - Das Leben Jesu
- MAZDAZNAN-Das Wunschkind
- MAZDAZNAN-Das Frauenbuch
- MAZDAZNAN-Das Männerbuch
- AVESTA in Audio

MAZDAZNAN-ATEM- UND GESUNDHEITSKUNDE



„ATEM IST LEBEN!“

Die **Atemkunst** ist das A und das O.

Atem kommt von Odem und **Odem ist das Leben**,
das Wiederbeleben, das Bewusstsein des Lebens, das ewig ist.

„Die Atemkunst muss eine wirkliche Kunst werden, deren Gesetze jedermann spielend handhabt zu seiner Entwicklung und zur Förderung des Ganzen.“

Einige Auszüge aus dem Buch:

Wer Ruhe und Geistesgegenwart bewahrt, was auch immer ihm zustoßen mag, atmet von Natur aus tiefer, voller, rhythmischer, regelmäßiger. Das ist eine Mitgift, die er seiner **Mutter** verdankt, die ihn unter sehr günstigem Atem empfangen hat, wenn sie sich dessen auch nicht bewusst gewesen sein mag.

Wer aber kurz, hastig und unregelmäßig atmet, verliert leicht den Kopf, fühlt sich immer unter Druck, ist nie zufrieden mit den Verhältnissen, der Umgebung und den Zeiten, hat Misserfolg in seinen Unternehmungen und leidet bald an dieser, bald an jener Krankheit. Er kann es nicht begreifen, dass jeder seines Glückes Schmied ist und sich seine Lebensbedingungen selbst zu schaffen hat.

Also muss sich jeder, dessen Atemfähigkeit gering ist, zu allererst vollere und **tieferer Atemzüge** angewöhnen und hierzu geeignete Übungen vornehmen, bevor er sich den **rhythmischen Atemübungen** zuwendet, die auf eine **höhere Entwicklung** zielen. Empfindet er bei dem versuch, vollere und tiefere Atemzüge zu nehmen, Schmerz, so beweist dies, dass die Lungen nicht genügend entwickelt sind. Ein starker Brustumfang ist noch kein Beweis für gute Atmungsfähigkeit.

...

Sobald man sich **tieferer Atemzüge** angewöhnt hat, verschwinden alle Gefühle des Unbehagens, weil sich der gesamte Körperzustand bessert, der Blutumlauf normal und das Blut besser mit Sauerstoff versorgt und gereinigt wird, so dass die Nerven mehr Fluidum erzeugen und die Organe anregen, ihre Aufgaben zu erfüllen.

...

Durch die erste rhythmische Atemübung wollen wir uns nach und nach den Sieben-Sekunden-Atem für immer **angewöhnen**. Das ist der **individuelle Atem** gegenüber dem angeborenen oder **Mutteratem**, der selbst im günstigsten Falle nur drei Sekunden dauert. Ist er kürzer als drei Sekunden, dann haben wir schlechte Aussichten für unseren Aufenthalt auf dieser Erde. Der Mutteratem entspricht der Länge des Atems, den die Mutter zur Zeit der Empfängnis unterhielt. Er ist begrenzt und bestimmt die Länge des Erdendaseins, wenn er nicht durch den individuellen Atem ersetzt wird.

...

Die Höherentwicklung des Menschen liegt in der Richtung der Entwicklung nicht größerer Muskelkräfte, sondern **größerer Denkfähigkeit** und diese ist von der Atemfähigkeit abhängig.

...

Höhere Gedanken können nur in einem Gehirn entstehen, das von einem **tiefen, vollen Atem** versorgt wird. Ein **kurzer Atem** lässt nur kurze Gedanken aufkommen, mit denen Nervosität und Reizbarkeit parallel laufen. Die Lehren eines tiefatmenden Philosophen bleiben lebendig auch nach seinem Tode, während die blendenden Äußerungen eines kurzatmenden Politikers, wie großes Aufsehen sie auch zu seiner Zeit erregt haben mögen, mit seinem Dahinscheiden rasch in Vergessenheit versinken.

...

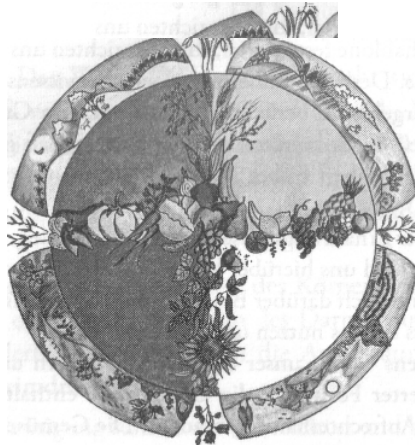
Da der Atem der Träger der **dynamischen Kraft** oder der **Allbewegung** ist, ist er es, der alles antreibt, in Bewegung setzt und in Bewegung erhält. Deshalb wird durch besseres Atmen der **Blutumlauf** reger, das **Nervenfluidum** in den Nervenzentren vermehrt und das **Drüsensystem** instand gesetzt, innerlich und äußerlich zu sekretieren, so dass der Mensch im Zustand der Gesundheit Zeit seines Lebens verbleiben kann. Der Weg dazu steht jedem frei und offen!

Einige Kapitel: Bewusste Atempflege – Einatmung – Entspannung – Gesichtssinn – Gehörssinn – Geruchssinn – Geschmackssinn – Tastsinn – Gefühlssinn – Panopraktik, Körperkunde – Ernährungsfragen – Nerven- und Gehirnentwicklung – Atme dich frei! – Alltagsangelegenheiten – Belehrung, Erziehung, Entwicklung – Gesichtspflege – Haarpflege – Mundpflege – Fußpflege – Rückgratsübungen – Ägyptische Übungen – Alles atmet.

MAZDAZNAN

ERNÄHRUNGSKUNDE UND KOCHBUCH

(348 S.) nur 16.-€



„Leben wir um zu essen“

oder

„Essen wir um zu leben“?

Glauben Sie auch, gesunde Ernährung macht zu viel Arbeit?
Glauben Sie auch, gesunde Ernährung schmeckt nicht?
Glauben Sie auch, gesunde Ernährung ist Einseitig?
Glauben Sie auch, gesunde Ernährung ist teuer?
Glauben Sie auch, die Familie mag das nicht?
Glauben Sie auch, „Das hilft sowieso nicht!“?
Glauben Sie auch, „Ich kann das nicht!“?
Glauben Sie auch ?

Verschaffen Sie sich Gewissheit!

Die Mazdaznan-Ernährungskunde führt uns in die Grundprinzipien des menschlichen Lebens ein und stellt die Einzigartigkeit jedes Menschen in den Mittelpunkt.

Das Alter, die Klimazonen, die Jahreszeiten, die berufliche Tätigkeit, die Herkunft und die gesundheitliche Verfassung werden bei der Wahl unserer individuellen Ernährung berücksichtigt. Dabei ist die Mazdaznan-Ernährung keine neue „Ernährungstheorie“, sondern eine auf die Erfahrung von Jahrtausenden beruhende Lebenswissenschaft und Lebenspraxis.

Erfahren Sie mehr über die Heilwirkungen der Nahrungsmittel, die richtige Kombination und ihre Zubereitung.

Einige Auszüge aus dem Buch:

„Die Esslust ist der schwache Punkt im menschlichen Gehirn.“

... Wir erlauben uns nie, weder unseren Gedankengang noch unsere Ernährungsweise auf eine bestimmte Schablone festzulegen, sondern richten uns stets nach dem **Gebot des eigenen Gewissens**. Deshalb können wir doch alle wissenschaftlichen **Erfahrungen und Forschungsergebnisse** berücksichtigen nach dem Grundsatz: „*Prüfet alles und behaltet das Beste!*“ Sonst könnten wir der Wissenschaft gegenüber so urteilslos werden, wie es die Menschheit bisher in Glaubenssachen gegenüber Dogmen und Theorien gewesen ist. ...

Wenn wir mit unserer Ernährungsweise Erfolg haben wollen, müssen wir uns an das **Grundsätzliche** halten und uns hierüber klar sein. Dazu müssen wir über das Wesen der Nahrungsmittel und auch darüber Bescheid wissen, wie wir sie so **zubereiten und zusammenstellen**, dass sie uns nutzen und fördern. ...

Den „*Stab des Lebens*“ oder „*unser täglich Brot*“ liefern uns die **Körnerfrüchte**, weil sie in konzentrierter Form alle die Grundstoffe enthalten, die unser Körper zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung braucht. Die **Gemüse** sind im wesentlichen Ausscheidungsmittel und die **Obstfrüchte** Anregungsmittel. Das besagt, dass sich das Verhältnis zueinander beständig ändert und dass besonders der aufgebaute oder ausgewachsene Körper nach und nach weniger Körnerfrüchte und mehr Gemüse und Obstfrüchte braucht. ...

Grundsätzlich bevorzugen wir die Gemüse, die uns der **Markt unserer Gegend** gemäß der **Jahreszeit** anbietet, weil sie dann ihren vollen Wert haben. Außerhalb ihrer Jahreszeit haben die Gemüse nur für den Kranken Heilwert. Im Übrigen treffen wir unsere Auswahl nach den Bedürfnissen unserer **Temperaments-Veranlagung** und unseres jeweiligen **Zustandes**.

Sollen die Gemüse bekömmliche Speisen sein, dann müssen sie **frisch** sein; man erkennt das daran, dass sie leicht brechen und knusprig sind. Wenn Gemüse welk geworden ist und sich auch in kaltem Wasser nicht mehr erholt oder auffrischt, sollten wir es nicht genießen, weil es ohne jeden Nutzen ist, die Verdauungsorgane überdies belastet und Schmarotzer erzeugt. ...

Obstfrüchte, die uns zur Nahrung dienen sollen, müssen **gesund**, also frei von Stellen sein, die von Fäulnis ergriffen oder von Würmern befallen sind. Denn fauliges oder wurmstichiges Obst ist schon im Zerfall begriffen und geht leicht in Zersetzung über, die sich rasch auf alles Benachbarte überträgt.

Einige Kapitel:

Ernährungskunde: Wissenschaftliche Ernährung, Nahrung und Ernährung, Übersicht über die Nahrungsmittel, Körnerfrüchte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obstfrüchte, Beerenfrüchte, Nüsse, Milch, Eier, Getränke, Gewürze, Öl, Fleischkost, Rohkost, Ökonomie, Altersstufen, Intussuszeption, Die menschliche Zelle.

Kochbuch: Brot, Brötchen, Gebäck, Mehlspeisen, Körnergerichte, Soßen, Suppen, Salate, Salatsoßen, Gemüse, Bratlinge, Pfannkuchen, Eiergerichte, Creme, Nußbutter, Puddings, Kuchen, Pasteten, Strudel, Getränke.

MAZDAZNAN

WIEDERGEBURTS-UND FAMILIEN-KUNDE

(24 Kapitel auf 241 S.) nur €20.-

Das Wort Wiedergeburt bezieht sich hierbei nicht, wie oft vermutet, auf Reinkarnation d.h. Wiedereinfleischung. Wiedergeburt bedeutet vielmehr Wiedererneuerung oder Wiederherstellung des Körpers in seinen natürlichen Zustand, was durch die Belebung der Drüsensekretionen, im besonderen der Keimdrüsensekretionen erreicht wird.

Um die Wiedergeburt oder Neugeburt des Körper einzuleiten, ist eine umfassende Reinigung des Körpers, vor allem des Darms, durch Wurmuren und Darmbädern erforderlich, danach folgen die Anwendung zur Stärkung und Regeneration der Keimdrüsen. Schon während der Reinigung fühlen wir uns leichter und besser und schließlich werden wir feststellen, dass wir wieder gesund, schön und jugendlich werden und unsere seelischen und geistigen Kräfte wieder erwachen.

Eine Auszüge aus dem Buch:

Entspricht die Ernährungsweise nicht den Naturgesetzen, dann werden die für den Körper unbrauchbaren Abfälle nicht vollständig ausgeschieden, gehen insoweit in faulige Gärung über, die eine **fiebrige Überhitzung** verursacht, und können einen so starken Reiz auf das sympathische Nervensystem ausüben, dass die Geschlechtsdrüsen keine Zeit und Gelegenheit erhalten, einen Teil der inneren Sekretionen in äußere Sekretionen mit verewigender Substanz zu verwandeln. Wird die fiebrige Überhitzung durch die unnatürliche Ernährungsweise zu einem Dauerzustand, so führt das zu einer **Stauung der inneren Sekretionen** mit schöpferischer Substanz und zu Spannungs- und Reizzuständen in den Geschlechtsorganen, schließlich bis zu dem Grad, dass sie sich keinen anderen Ausweg wissen, als sich des Übermaßes an schöpferischer Substanz gewaltsam zu entledigen, woraus sich beim Manne **Samenverluste** und bei der Frau **unnormaler Regelablauf** ergeben, ohne dass aber dadurch die Ursache behoben wird, die in der Überhitzung des Organismus durch die falsche Ernährungsweise liegt. ...

Bei den meisten Menschen sind die Unterleibsorgane und besonders die Geschlechtsorgane gespannt oder verlagert. Dadurch werden sie ungenügend durchblutet, verlieren allmählich an **Leistungsfähigkeit**, versagen schließlich in dieser oder jener Beziehung gänzlich, und legen so den Grund zu allen möglichen Leiden und Krankheiten. Aber die Krankheiten können sich nicht auswachsen und keine schlimmen Folgen zur Schau stellen, wenn wir die Verlagerung der inneren Organe beheben. ...

Ist der Unterleib nicht unter unserer Kontrolle, so wird das **Gehirn** nicht genügend durchblutet und auch die **Stimme** hat nicht den richtigen, klaren, hellen Klang, der nötig ist, damit ihre Schwingungen fein genug sind, um die Gehirnzellen in höhere Schwingungen zu versetzen und das Denkenswesen zu erweitern. Das **Blut** verdickt in den Blutgefäßen des Gehirns und verklumpt sich. ...

Es ist unser gutes Recht, jugendlich, gesund, kraftvoll, leistungsfähig zu sein, und zugleich auch unsere Pflicht. Wir wissen sehr wohl, welche **Anziehungskraft** ein jugendliches Wesen besitzt, und sollten deshalb alles daran setzen, so jugendlich wie nur möglich zu erscheinen, weil wir dann beständig **Harmonie** vermitteln, uns allen Lagen leicht anpassen und selbst die schwierigsten Verhältnisse meistern können. ...

Wenn Jugendlichkeit, Schönheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit schwinden, entspricht unsere **Ernährungsweise** nicht den Naturgesetzen, nicht unserem Temperament, nicht unserer Altersstufe, so dass die Verdauungsorgane die Umwandlung der Speisen und die

Ausscheidung des Unbrauchbaren nicht naturgemäß und nicht vollständig durchführen können. ...

Oftmals arbeitet der Schließmuskel am Darmausgang nicht richtig, so dass die Entleerungen erst nach den Mahlzeiten erfolgen, dann **stauen sich die Abfall- oder Kotmassen** im Darm und **erweitern** ihn in seiner oberen Krümmung mit der Folge, dass sich die untere Krümmung des Darmes verengt. Dann werden die Nerven und Muskeln, die die Darmfalten zusammenziehen und ausdehnen, um den Darminhalt weiter zu befördern (Peristaltik), teils gelähmt, teils gespannt und können nicht mehr natürlich arbeiten, so dass sich der Darm unregelmäßig und unvollständig entleert.

Wenn nun von den unbrauchbaren Bestandteilen oder der Kotmasse auch nur von Zeit zu Zeit ein kleiner Teil zurückgehalten wird, so bleibt auch ein Teil des auszuscheidenden **Schleimes** an den Wänden des Dickdarmes zurück. Die Natur ist zwar willig, ihn auszuscheiden, wird er aber gegen ihren Willen zurückgehalten, so wird er zum **Nährboden für Schmarotzer** aller Art, deren Ausscheidungsprodukte den Schleim in Gifte für den menschlichen Körper verwandeln. ...

Nach und nach wird **der ganze Körper vergiftet**, die Haut wird grau und welk, ein Organ nach dem andern verringert seine Leistungen, Gesundheit, Jugendlichkeit, Schönheit schwinden dahin und das Dasein erscheint nicht mehr lebenswert. Wir fühlen auch, dass es keinen Zweck hat, das Erdenleben weiterzuführen, wenn wir nicht glücklich sind und keine nützliche Arbeit leisten können. ...

Wenn **Gärung im Verdauungsapparat** ein Dauerzustand geworden ist, dann müssen wir dem ein Ende machen. Zitronensaft ist dagegen ein zuverlässiges Mittel und wir machen eine Zitronen-Kur. ...

Einige Kapitel: Anti Wurm-Kuren, Fieber, Darmbad, Fasten, Pflege der Geschlechtsorgane von Mann und Frau, Monats-Regel, Bauchmuskelübungen, Sitzbäder, Beschneidung, Samenverluste, Verjüngungs-Kuren, Geburt und Schwangerschaft, Die Ehe, Familienkunde, Vorausbestimmung des Geschlechtes, Pflege von Neugeborenen, Vorgeburtliche Erziehung.

MAZDAZNAN

MONATSRATSLÄGE FÜR KÜCHE & KÖRPERPFLEGE

(258 S.) nur 20.- €

Die Monatsratschläge für Küche und Körperpflege sind eine geniale Schöpfung des Begründers der Mazdaznan-Bewegung Dr. O.Z.A. Hanish, der uns damit vor die Uhr der Jahreszeiten führt, deren Glockenschlag fast die ganze Menschheit zu überhören pflegt. Die **Ratschläge** machen uns wieder darauf aufmerksam, dass die Mutter Natur nach einem weisen Plan wirkt, zu jeder Jahreszeit etwas Besonderes hervorbringt, womit sich der Mensch **gesund und leistungsfähig** erhalten kann, und auch mit jeder Jahreszeit wechselnde Verhältnisse schafft, aus denen wir Nutzen ziehen sollen und können, wenn wir uns diesem **natürlichen Rhythmus** anpassen.

Wer sich einmal aufgemacht hat und ernstlich nach einer befriedigenden Lebensweise sucht, erkennt in diesen Monatsratschlägen sehr bald eine unerschöpfliche Fundgrube wertvoller Winke und Anregungen, die ihm **Erfolg und Fortschritt** körperlich und geistig zu vermitteln vermögen, und beweist sich ihre Richtigkeit in ganz kurzer Zeit, selbst wenn er nur den einen oder anderen Ratschlag in die Tat umsetzt.

Einige Auszüge aus dem Buch:

Je mehr wir in unserer Ernährung für **die der Jahreszeit entsprechende Abwechslung** sorgen, umsomehr verkleinern wir von selbst die Mengen und finden, dass wir bei kleineren Mengen leistungsfähiger sind als vorher bei großen, ja, dass sich sogar bei kleineren Mengen unsere Leistungsfähigkeit steigert. Umso mehr legen wir dann Wert auf die sachgemäße Zubereitung der Speisen und auf gutes Kauen und Einspeicheln, wovon die **vollständige Umwandlung** abhängt, und umso leichter bezähmen wir dann unseren Appetit. ...

Im Alter kann man sich nicht mehr so ernähren wie in der Jugend. Schon in **vorgerückten Jahren** nimmt man nur schwachen Kaffee und Tee, lässt Eier und Butter beiseite, kann aber etwas mehr Sahne und etwas vergorenen Käse, der wie Sahne fließt, nehmen. Der **Muskelarbeiter** braucht reichlich Körner- und Mehlspeisen, der **Kopfarbeiter** mehr Obst und Gemüse. – **Die Ernährung ist also eine Kunst**, die wir wieder lernen müssen und auch lernen können. ...

Nervosität ist die Folge davon, dass man zu den Mahlzeiten trinkt und Brot und Butter zum Tee und Kaffee genießt. Unterlässt man das, beschränkt man sich auf sehr kleine und auf nur zwei Mahlzeiten am Tage und hält man sich von Festmählern fern, so verliert sich die Nervosität. ...

MAZDAZNAN

GESUNDHEITS-WINKE

(Paperback 128 S.) nur € 7.-

Der Hauptzweck des Werkes ist es, jedem einzelnen das Selbstvertrauen zu der in ihm wohnenden Allmacht wiederzugeben und ihm den kürzesten Weg zu weisen und die einfachsten Mittel an die Hand zu geben, seine Gesundheit wieder zu erlangen oder zu verbessern.

...

Die Gesundheit wird uns nicht, solange wir sie von außen suchen. Sie ist ein innerer Zustand, für dessen äußere Verwirklichung wir uns zuerst in uns selbst des Gedankens bewusst sein müssen, der Gesundheit schaffen kann.

Einige Auszüge aus dem Buch:

Kalter schwarzer Kaffee – Wenn sich auch mancher wundern mag, so ändert das nichts an der Tatsache, dass kalter, schwarzer Kaffee eins der besten Anregungsmittel ist. Nimmt man alle 15 Minuten 1 Teelöffel kalten, schwarzen Kaffee, aber nicht mehr, dann fühlt man sich schon nach kurzer Zeit angeregt. Anregen ist aber nicht so viel wie reizen. ...

Mate-Tee – Hat man immer noch so etwas wie Heißhunger und fühlt man sich nach einer knappen Mahlzeit unbefriedigt, dann trinkt man täglich 2 bis 3 Tassen Mate-Tee. Glaubt man, es seien immer noch Fremdorganismen im Magen, dann trinkt man den Tee schon früh nüchtern und kalt, nachdem man durch seine Morgenübungen gegangen ist; der kalte Tee stärkt den Magen. Warmen Tee nimmt man dann erst vor, mit oder nach der Mittagsmahlzeit. Der Mate-Tee verträgt sich mit dem Essen und ist zugleich ein Reinigungs- und Aufbaumittel, weil er vieles ergänzt und man deshalb weniger zu essen braucht....

Entsäuerung – Versäuerung entsteht, wenn wir Speisen genießen, die im Verdauungsgang

gären. Die dabei entstehenden Säuren gehen in das Blut über und verursachen, wenn sie nicht wieder ausgeschieden werden, nicht nur körperliche Leiden, sondern halten auch die Entwicklung des Gehirns zurück, so dass man sich nicht mehr auf sein Intelligenzwesen verlassen kann. ...

Tritt eine Krankheit akut oder plötzlich auf, so nimmt man zu allererst ein inneres Bad, um den Darm zu waschen, zu reinigen und auszuspülen – dann ist man auch ebenso schnell wieder gesund und fühlt sich zu neuen Taten angespornt. ...

Kapitel: Wiederherstellung der Gesundheit, Krankheits-Stillstand, Chronische Krankheiten, Abwehrkraft des Atems, Vorbeugung

Gesundheits-Winke: Atem, Asthma, Augen-Pflege, Ausschläge, Bandwurm, Blasen-Schwäche, Blinddarm-Entzündung, Durchfall, Erkältung, Fieber, Frauen-Pflege, Geistes-Krankheit, Haar-Pflege, Hämorrhoiden, Herz-Leiden, Husten, Kinder, KlimaWechsel, Krebs, Lähmung, Leberleiden, Lungenleiden, Magerkeit, Männer-Pflege, Müdigkeit, Nerven-Leiden, Nieren-Leiden, Rheumatismus, Schlaflosigkeit, Stottern, Verdauung, Vergiftung, Arterien-Verkalkung, Zahn-Pflege, Zucker-Krankheit.

MAZDAZNAN

NATÜRLICHE & HARMONISCHE GESUNDHEITS-PFLEGE

(15 Kapitel auf 97 S.) nur 13.- €

Wenn uns Gesundheit werden soll, dürfen wir uns nicht mehr mit Krankheit abgeben. Wie kommen wir überhaupt zu Krankheit, da es in der Natur keine Krankheit gibt? Weil wir die Naturgesetze nicht kennen und nicht beachten, treten die natürlichen, entsprechenden Folgen ein, die wir infolge unseres beschränkten Denkvermögens Krankheiten nennen. Das menschliche Gehirn teilen wir in drei Bereiche: den intellektuellen, den spirituellen und den materiellen Bereich. Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Ausprägung und Entwicklung seiner verschiedenen Gehirnbereiche, was die großen Unterschiede im Denken, Reden und Handeln der Menschen erklärt. Somit hat man eine Grundlage in der man denkt, eine 1. Neigung in der man redet und eine 2. Neigung in der man handelt. ... Die Krankheit kann sich im Körper nicht entwickeln, es sei denn, die Ausstrahlungen der Ursache aus dem notleidenden Hauptorgan der Grundlage kehren zur Ausgangsstelle zurück. ... Geben wir auf unsere Neigungen acht und nutzen wir die Fähigkeiten der Grundlage, dann haben wir sicher Erfolg. Bringen wir die Fähigkeiten der Neigungen nützlich an, dann können wir uns mit jeder Grundlage alles verwirklichen, was der Natur unserer Grundlage entspricht.

Weitere Kapitel: Grundlage und Neigungen - Unnatürliche Körperzustände - Unnatürliche Gehirnzustände - Beziehungen im Körper - Drüsentätigkeit - Leistungssteigerung - Begriffsvermögen - Flüssigkeitsverteilung - Feingefühl.

MAZDAZNAN ERGÄNZUNGSLEHRE: DER RUF AN DIE WELT (PANAPRAKTIK)

(11 Kapitel auf 248 S.; Frakturschrift) nur 20.- €

Mazdaznan ist der Ruf an die Welt und an jedermann, beschränkt sich daher nicht auf eine gewisse Klasse oder auf gewisse einzelne Persönlichkeiten. Es ist die frohe Botschaft der Errettung des Menschen ohne Ansehen seines Alters, Geschlechtes, Standes, Berufes, Bekenntnisses oder anderer vorübergehender Umstände und Zustände. ...

Einige Auszüge aus dem Buch: Lockerung durch Panopraktik

Sobald man sich des Atems einigermaßen bewusst geworden ist, darf man sich der panopraktischen Behandlung des Körpers überlassen. Gründliche Kenntnisse in der Anatomie, Osteologie, Physiologie und Neurologie erleichtern einem die Handhabung der Panopraktik. Sie zielt auf allseitige *Regsamkeit und Gelenkigkeit* des Körpers, weil sich darnach der gesamte Gesundheitszustand bemisst.

Dem Namen nach bedeutet Panopraktik »*Allumfassende Heilweise nach Mazdaznan*« und sie bezieht im Einzelnen:

- 1) Natürliche **Körperpflege**.
- 2) Herstellung der Beziehungen zwischen **Rückgrat, Gelenken und Organen**.
- 3) Behebung des Druckes auf die **Nervenknoten**.
- 4) Magnetisierung und Elektrifizierung des **Drüsensystems**.
- 5) Organstärkung und Heilung aller **Verdauungsstörungen**.
- 6) Beseitigung der **Herzstörungen** durch Übungen in gewissen Körperstellungen.

Dabei kommt es hauptsächlich auf folgendes an:

- 1) auf die **Nerven** einzuwirken,
- 2) alle Adhäsionen oder **Verwachsungen** zu lösen,
- 3) alle **Verkalkungen** zu zersplittern,
- 4) den **Blutumlauf** zu heben,
- 5) die **Organe** zu festigen und an ihren richtigen Platz zu bringen,
- 6) die **Drüsen** zu neuem Leben zu erwecken und
- 7) dem **Rücken** besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Einen Teil der panopraktischen Behandlung kann **jeder für sich allein ausführen**. ... Aber bei den meisten und ausschlaggebenden Stellungen und Behandlungen kann man sich nicht selbst sehen und beobachten, sondern muss jemand haben, der einem hilft oder einen behandelt. Insoweit bedeutet Panopraktik die Lehre »*Gegenseitigkeit zu pflegen*« oder **sich gegenseitig zu behandeln**, indem einer dem andern hilft, durch Behandlung einzelner Körperteile schließlich einen normalen Zustand im ganzen Organismus herbeizuführen. ...

Das Wichtigste bei der panopraktischen Behandlungsweise ist, dass sich der Patient oder der, der behandelt wird, ganz und gar **entspannt**. Gleichviel welche Stellung der ganze Körper oder ein Körperteil einnimmt, gleichviel welche Bewegungen gemacht werden, der Patient muss sich ganz und gar gehen lassen und darf keine einzige Muskelgruppe anspannen. Sonst müsste sich der Behandelnde anstrengen und kann dann nicht zur Genüge den Elektromagnetismus übermitteln, was notwendig ist, um schon mit einer einzigen Behandlung einen dauernden Erfolg zu erzielen. ...

Auf der andern Seite heißt das, dass auch der Behandelnde mit entspannten, gelenkigen, lockeren, geschmeidigen Händen zu Werke gehen muss und seinen **gelockerten Zustand** geradezu auf den anderen **überträgt**, so dass sich allmählich auch bei diesem alle Gelenke

und Körperteile entspannen und lockern und alles geschmeidig wird, so dass der weitere Erfolg oder das Aufleben des Organismus von selbst so sicher eintritt. ...

Einige Kapitel: Wiederherstellung der Gesundheit, Krankheits-Stillstand, Krankheits-Ausrottung, Lockerung durch Panopraktik, Wirbelsäulen-Übungen, Entwicklung durch Übung, Brust-, Schulter und Oberarm-Übungen, Arm- und Bein-Übungen, Nieren-Übungen, Ohren-Übung, Augen-Übung, Nasen-Übung, Übung des Gesinns, Drüsen-Übungen.

MAZDAZNAN DRÜSEN-KUNDE

(20 Kapitel auf 292 S.; Frakturschrift) nur 20.- €

Schon die ersten Seiten offenbaren eine Schatzkammer der **wichtigsten wissenschaftlichen Wahrheiten**, die von einem Denker der Neuzeit beherrzt werden müssen. Ein jeder Satz ist ein köstlicher Schatz, ein jedes Wort ein Hort der Wahrheit. Je weiter man liest, umso mehr wird es klar, dass die Drüsenkunde der **Schlüssel des Weisheitstores** ist und die Fülle der **Unendlichen Weisheit** eröffnet.

Nicht nur lesen muss man, sondern studieren, dann aber auch üben. Denn in der **Eurhythmie der Drüsenkunde** erkennt man die **Entwicklung des geistigen Wesens**. Es lassen sich kaum Worte finden, die dem Werk gerecht werden können. Sollte ein jeder Volks-, Gymnasial- und Universitätslehrer, ferner jeder Künstler, Musiker, Schriftsteller, Diplomat, Politiker oder Regent die Drüsenlehre sich zu eigen machen, so sind alle **Wirtschafts- und Lebensrätsel** gelöst. Kein Preis kann hoch genug angesetzt werden, da der Wert der **Erkenntnis** höher steht als alle Schätze der Erde.

Einige Auszüge aus dem Buch:

Die Drüsenkunde ist für die Wissenschaft ein relativ neues Gebiet. Für Mazdaznan ist sie seit uralter Zeit der Gegenstand eines eingehenden Studiums und wissenschaftlicher Übungen, da sie bis in die **vorzarathustrische** Zeit zurückreicht, als die Denker und die Schriftsteller noch genügend Zeit zum Forschen und Untersuchen und noch nicht nötig hatten, den größten Teil ihrer Zeit und Aufmerksamkeit den täglichen Unterhalts- und Steuer-Sorgen zu widmen. ...

Vieles von dem, was man bisher als okkult, mystisch, geheimnisvoll und verschleiert angesprochen hat, findet seine **Aufklärung**, sobald sich die in den Drüsen auf gespeicherten Mächte und Kräfte befreien und die Gehirnzellen erreichen und beleben, die jeder Drüse entsprechen. Dann wird uns größere **Erkenntnis** werden nicht nur auf dem Gebiete des Alltagslebens, sondern auch auf den Gebieten des **Abstrakten**, die dem Durchschnittsmenschen heute noch völlig verschlossen sind.

Also gehört die Drüsenkunde zu den wichtigsten Gebieten, die sich auf das **Leben** und die **Ewigkeit** beziehen, weil die Drüsentätigkeit nicht nur für das organische Leben ausschlaggebend ist, sondern auch die Regsamkeit des Gehirnes bestimmt, wovon es abhängt, ob unser Denkvermögen neue **Offenbarungen** erhält.

Weil die oberen Lungenteile die Umwandlung der eingeatmeten Elemente nicht zur Genüge versorgen, können auch die Drüsen ihre natürlichen Aufgaben nicht mehr vollständig erfüllen, nämlich genügend **innere Sekretionen in das Blut** zu liefern und dadurch die weißen Blutkörperchen anzuregen, die Drüsen zur Herstellung von **Ätherstoffen** zu

animieren, die notwendig sind, um die **Gehirnzellen** zu beleben. Je nachdem, wie das Gehirn und die Drüsen miteinander arbeiten, sind wir geführt von der Allmacht, die in uns ist. Solange keine vollkommene Verbindung zwischen Gehirn und Drüsen besteht, sind wir noch nicht zum Selbstbewusstsein erwacht. ...

Das Drüsenwesen ist die **Verjüngungsquelle** für den ganzen Körper. Deshalb schlummern darin unbegrenzte Möglichkeiten für Segnungen, die der Verwirklichung in der Gegenwart harren. Das Blutlaufsystem hält vermöge der Atmung die Zellentätigkeit im Gang, das Nervensystem hält die Organtätigkeit aufrecht, aber das Drüsenwesen hat die **geistigen Kräfte** zu wecken und die **Höherentwicklung** zu fördern, indem es die erschöpften Lebenskräfte ergänzt und erneuert und neue Lebenskräfte im Körper entwickelt zwecks Entfaltung der noch unwirksamen und daher noch unbekannten Intelligenzen, die in den Gehirnzellen eingeschlossen sind.

Das Drüsenwesen bildet den Abschluss in der Entwicklung der Körperorgane und hat nun für deren Erneuerung, Erweiterung, Verfeinerung, Verjüngung zu sorgen. ...

Was wir heute **Drüsenätherstoffe** nennen, nannte man in früheren Zeiten kurz „Äther“, damit bezeichnete man das denkbar Feinste der **feinstofflichen Substanz** im menschlichen Körper, das dem **elementarischen Urzustand** gleichkommt. ...

Der **Hirn-Anhang** oder die Hypophyse ist ein kleines Gewebsgeflecht von der Größe einer Erbse und liegt am unteren Teil des Gehirnes, oberhalb des Gaumens und nicht weit entfernt von der Nasenwurzel. Anfänglich und von Natur aus übt der Hirnanhang die Kontrolle nur über den **unteren** Teil des Gehirnes aus und dementsprechend über die **materiellen** Fähigkeiten. ...

Die **Schilddrüse** kontrolliert das Blutlaufsystem, da sie den **Jodgehalt des Blutes** bestimmt. ... Der Grund zu **Verdauungsgiften** wird durch zu reichlichen Genuss von Stärkemehl, Zucker, Fett und eiweißhaltigen Nahrungsmitteln gelegt. Skatol-Überschuss z.B. verleiht dem Darminhalt den bekannten faulig widrigen Geruch, der bei Darmkatarrh und Verstopfung leicht einen solchen Grad erreicht, dass der Atem und sogar die Porenausdünstung übel riechend oder stinkend werden.

Dergleichen sollte uns Anlass geben, die Ernährungsweise sofort zu ändern und **jodhaltige Nahrungsmittel** in den Speisezettel einzureihen, um die Schilddrüse in der Herstellung von Thyroxin zu unterstützen. z.B. nimmt man dann zum Frühstück den Saft von 2 Apfelsinen und vor jeder Mahlzeit 1 Glas heißes Wasser mit 1/2 Teelöffel doppeltkohlensaurem Natron. Außerdem macht man möglichst alle 6 Stunden feuchtheiße Aufschläge auf den Hals in der Schilddrüsengegend, trocknet sich darnach rasch ab und verschließt die behandelte Stelle mit Reis- oder Maismehl. In der Diät bevorzugt man **Agar-Agar** und **Carageenmoos** wegen des Jodgehaltes. ...

Die Mazdaznan Drüsenübungen sind so **einfach**, daß sie von **jedermann** durchgeführt werden können, von alt und jung, von groß und klein, von Mann und Frau. Sogar schon mit den Kindern kann man gewisse Übungen machen, so dass sie sich besser entwickeln. ...

Einige Kapitel: Hirn-Anhang, Schilddrüse, Brustbein-Drüse, Sonnengeflechts-Drüse, Neben-Nieren, Geschlechts-Drüsen, Zirbel-Drüse, Drüsen-Übungen.

MAZDAZNAN

SELBSTDIAGNOSTIK & TEMPERAMENTS-KUNDE

(36 Kapitel auf 206 S.) nur 20.- €

Sich selbst diagnostizieren oder sich seines Wesens kundig zu werden, ist eine der größten Leistungen im Leben. Sobald wir uns selbst kennen lernen, bekommen wir **Selbstvertrauen**, finden unsere **Stärken und Schwächen** heraus, können vergleichen und ausgleichen und befähigen uns dadurch mehr und mehr, **folgerichtig** zu denken und zu handeln.

Selbstdiagnostik ist **Lebenskunde**, weil sie uns mit dem Leben bekannt macht, das sich vermittels des Körper- oder Zellenwesens offenbart. Sie bleibt das allerwichtigste Studium wegen ihres unübertrefflichen Wertes für den **Alltag**.

Einige Auszüge aus dem Buch:

Lernen wir uns selbst besser kennen, dann ist es leicht, **die anderen** besser zu verstehen. Zugleich werden wir den anderen gegenüber aufmerksamer, rücksichtsvoller und nachsichtiger und erkennen dabei unsere eigene **Stärke** und die **Möglichkeiten**, sie am vorteilhaftesten einzusetzen.

Der Hauptzweck der Selbstdiagnostik ist aber, unsere **Entfaltungsmöglichkeiten** zu entdecken und die **Mittel und Wege** ausfindig zu machen, die uns so rasch wie möglich an unser Ziel bringen. Dass wir gleichzeitig dabei lernen, **Krankheiten zu diagnostizieren**, ist eine nützliche Beigabe, aber durchaus nicht die Hauptsache.

Die Selbstdiagnostik führt uns in die **Vielseitigkeit des menschlichen Wesens** ein, enthüllt uns die Eigentümlichkeiten des Organwesens, des Gehirnwesens und des Charakters, macht uns mit Ursprung, Zweck und Ziel unseres Daseins bekannt, lässt uns die hinter uns liegenden Entwicklungsstufen erkennen, lehrt uns die anthropologischen Beziehungen der Menschen und verschafft uns völlige Klarheit über den weiteren Weg, den wir einschlagen sollen. ...

Es ist gar nichts Neues, sich im Sinne der Selbstdiagnostik zu unterrichten. Schon die **Griechen** verfuhrten in ihrer Blütezeit so und schrieben sogar über den Eingang zu ihren Tempelschulen: „**Mensch, erkenne dich selbst!**“ ...

Einige Kapitel: Sich selbst diagnostizieren; Das Interesse an sich selbst; Grundlage und Neigungen; Die drei Grundlagen; Dreierlei Naturell; Großer, mittlerer, kleiner Typ; Der intellektuelle, spirituelle und materielle Typ; Intellektuelle, spirituelle und materielle Variationen; Heilkunde; Grundlinien der Heilkunst; Vorgeburtliche Hemmungen.

MAZDAZNAN

SELBSTERZIEHUNGS-KUNDE: DER WEG ZUM WELTPROGRAMM DER NEUEN ZIVILISATION

(28 Kapitel - 186 S.) nur 15.-€

Die Absicht der Natur und ihres Schöpfers ist, dass jeder zu der Überzeugung gelange, dass der **Mensch** in der Welt seine **Talente**, nicht aber ein Mensch den anderen, auszubeuten habe. Dieses Ziel ist nicht erreichbar durch irgendeinen äußeren Zwang oder irgendeine Form von Regentschaft, sondern nur durch **Belehrung und Erziehung**, durch Ergänzung des Fehlenden und dadurch, dass die Menschen darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie eines anderen **Ursprungs** sind, als sie bisher gelehrt worden sind, nämlich dass **der Mensch von Ewigkeit her ist und den ewigwirkenden Gottgedanken in sich trägt**. ...

Der **einzelne** muss diesen Weg der **Selbsterziehung** selbst suchen und selbst gehen, gleichviel, ob er noch unbewusst durch die Niederungen des Lebens schreitet, ob er seine Gelegenheit verpasst hat oder ob er in den obersten Schichten seine selbstsüchtigen Ziele verfolgt. **Jeder einzelne** bedarf der **Selbsterziehung** hinsichtlich der **Pflege seines Körpers** und hinsichtlich seines **Verhältnisses zu Gott**, dem alleinigen Urgrund des Lebens und der Ewigkeit. ...

Wir bedürfen der **Ruhe** und des **Friedens** für unsere Höherentwicklung oder **Vergeistigung**. Nur in der Ruhe vermögen sich die in der Materie oder Körperlichkeit eingeschlossenen Mächte und Kräfte zu sammeln, so dass der Gottgedanke sie nach seinem Willen gebrauchen und lenken kann. ...

Die **freie Wahl** ist das unveräußerliche Erbteil des Menschen, damit er sich alles wählen kann, was **individuell** seine Entwicklung und Vervollkommenheit fördert. ...

Möge durch **Selbsterziehung** der ewigwirkende **Gottgedanke** immer mehr rege werden in jedem einzelnen von uns und den Wunsch in uns schüren, dass in jedem Volke Charaktere hervortreten mögen, die ihr Volk hinaufführen können und wollen, auf dass nicht nur **das Los des einzelnen erleichtert** werde, sondern wir uns schließlich als eine **ganze Menschheit der Zivilisation erfreuen** mögen! ...

Einige Kapitel: Gedanke, Selbstbewusstheit, Schöpferium, Zeitgeist, Erziehung des Denkenswesens, Entlastung, Überwindung, Fortschritt, Bekehrung, Abstraktes Denken, Körperpflege, Ausgleichungen, Ätherschichtungen, Ergebung, Vervollkommenheit, Naturgemäß, Körperpflege und Denkvermögen, Vorbeugen und Maßhalten, Freie Wahl, Das Weltprogramm der neuen Zivilisation.

MAZDAZNAN

HARMONIE-KUNDE

(15 Kapitel auf 147 S.) nur 15.- €

Wenn wir über „**Harmonie**“ sprechen wollen, denkt der Durchschnittsmensch, wir wollen Gebiete der Musik behandeln, weil Musik das einzige Gebiet sei, das sich teilweise mit Harmonie befasst. Aber in Wirklichkeit berührt „*Harmonie*“ alle **Lebenserscheinungen** und sollte deshalb einen Ehrenplatz auf allen Gebieten, die zum **Leben** gehören, eingeräumt bekommen.

„Harmonie“ umfasst alle **Beziehungen** unseres Wesens **zum großen Ganzen** und wir suchen und finden dabei die Beziehungen des **Geschöpfes** zu seinem **Schöpfer**, weil wir erkennen, dass wir alle aus ein und **derselben Quelle** stammen und daher alle miteinander **verwandt** sind, obwohl wir uns alle voneinander **unterscheiden** und ein jeder von uns auf seinen eigenen, **besonderen Grundton** eingestimmt ist. Aber das Grundprinzip unseres Wesens ist der **universelle Grundton**, und unser **Körper** ist das Ergebnis der Macht der **Schwingungen**, die im universellen Grundton ihren Anfang nehmen.

Auch die **Sprache** beruht auf dem **Ton**. Der Ton offenbart sich durch die Sprache und vermittelt der **Vokale** der Sprache offenbart sich die **individuelle Intelligenz** im Menschen. Alles Sprechen, alles Singen, Lachen, Seufzen, Schluchzen, Stöhnen, Summen, Pfeifen ist angewandter Ton; es handelt sich dabei nur um **verschiedene Ausdrucksweisen** des Tones. Insoweit wir das **Prinzip des Tones** in uns zu handhaben verstehen, verfügen wir über die **Macht des Tones**.

Der **Ton** ist die Grundlage aller **Lebenserscheinungen** und jedes **Ding** bringt mittels des Tones seine Intelligenz zum Ausdruck und hat deshalb seine eigene Note und seinen eigenen Notenschlüssel. ...

Durch viele Beispiele erkennen wir, dass der Ton das wirkliche **Geheimnis der Natur** und das **Grundprinzip aller Lebenserscheinungen** ist. ...

Alle großen **Sänger** und **Schauspieler** kennen diese Geheimnisse und machen von den Prinzipien bewusst Gebrauch. Man kann sich damit sogar **eine Stimme schaffen**, die sich auf der Bühne hören lassen kann. Viele haben das fertig gebracht und sich damit sogar eine Stimme verschafft, die sie so völlig unter Kontrolle hatten, dass sie gefeit waren **gegen Erkältung** und **jederzeit bereit** waren, zu singen oder zu sprechen. Auch **Sarah Bernhardt** kannte und handhabte diese Geheimnisse. Selbst als **ältere Frau** sah sie noch aus wie ein **junges Mädchen**. Jeder von uns könnte und sollte es erreichen, dass er mit **zunehmenden** Jahren immer **schöner wird**, was gleichzeitig bedeutet, dass wir **weiser** werden und immer mehr lernen, nach den **Prinzipien des ewigen Lebens** zu leben. ...

Einige Kapitel: Der Grundton, Die Vokale, Die Tonleiter, Ton-Lenkung, Harmonie-Übungen, Musik als Wegbereiter, Das Schwingungsgesetz, Universelle Harmonie, Licht-Schwingungen, Druck und Gegendruck, Künstlertum.

DAS DEUTSCHE MANTHRA

MAZDAZNAN IM LIED UND GEBET

(252 S.) nur 13.- €

Das Manthra gleicht einem **Schatzhaus**, dessen Reichtümer unerschöpflich sind. „Sobald wir die **Mazdaznan-Lieder** aus der Tiefe unseres Herzens hervorholen, die **Gebete, Anrufungen** und **Sprüche** auf den Atem sprechen, unsere **Übungen** getreulich machen und unsere **Ernährungsweise** nach den Naturgesetzen regeln, haben wir in einem Jahr mehr erfahren und gelernt als in einer lebenslänglichen Schule.“

LIEBESQUELLE

1. Fort alle Gedanken, die herrisch und kalt! Denn Liebe ist Hoffnung der Welt.
Zu edlen Taten ansporne den Geist! Denn Liebe ist Hoffnung der Welt.

Chor: Liebesquelle, wir stammen aus dir, lieben wir dich, befreit sind wir hier! Herrlicher Tag, so jeder (ich) es weiß, daß Liebe ist Hoffnung der Welt!

SONNE IM HERZEN

Hab' Sonne im Herzen und alles ist gut!
Laß ab aller Schmerzen, hab' nur guten Mut!
Hab' Liebe im Herzen gleich feuriger Glut!
Üb' Demut statt Scherzen und alles ist gut!

AINYAHITAS BEKENNTNIS

Ich bin hier auf dieser Erd', um sie anzubatt'n, die Wüsten zu verwandeln in ein Paradies, ein Paradies, das für Gott und seine Bundsgenossen drin zu wohnen würdig ist.

WIE WIR BETEN SOLLTEN

Alle Gebete sind Ausatemungsübungen und sollten auf **eine Ausatmung** oder „ohne Unterlass“ gesprochen werden, wie es schon der Heiland den Seinen nahe gelegt und gezeigt hat, indem er ihnen das „Vaterunser“ auf eine Ausatmung vorsprach und sie ermahnte, es ebenso zu machen. Durch solches Beten auf den Atem **entlastet sich die Lunge** von den unbrauchbaren Rückständen der eingeatmeten Luft und kann dem Blut mit der Einatmung mehr brauchbare Stoffe zuführen, so dass sich das venöse Blut vollkommener in arterielles Blut verwandelt, der Mensch also Gelegenheit bekommt, etwas **Besseres** aus sich zu machen.

ICH BIN DAS ALL

Ich bin das All in Einem individuell und Eins im All kollektiv. Ich bin gegenwärtig individuell und allgegenwärtig kollektiv. Ich bin wissend individuell und allwissend kollektiv. Ich bin mächtig individuell und allmächtig kollektiv.

Individuell bin ich ein Teil, kollektiv bin ich das Ganze. Individuell bin ich eigenartig, kollektiv bin ich universell. Individuell bin ich begrenzt, kollektiv bin ich unbegrenzt. Individuell bin ich gezeugt, kollektiv zeuge ich.

Einige Kapitel: Mazdaznan-Freiheitsbotschaft, -Standpunkt, -Erklärung, -Heilsbotschaft, 365 Mazdaznan Lieder, Wie wir singen sollen, Mazdaznan Gebete und Anrufungen, Wie wir beten sollen, Ainyahita-Perlen, Avesta: Gatha und Manthra, Gnostische Lob- und Preislieder, Omar Khayyam: Aus seinen Rubayat, Bambino Bezzari: Inspirationen, Fasten-Andachten, Tagessprüche: Spruchreihen.

MAZDAZNAN

DAS EVANGELIUM DES LEBENS - FÜR JEDEN UND ALLE

(44 Kapitel auf 263 S.) nur 15.- €

Die Himmelsleiter der Entwicklung reicht vom **Protoplasma** bis zum **Erzengel**. Auf welcher der zahllosen Stufen stehe ich? Bin ich im **Aufstieg** oder im Abstieg? Stillstand gibt es nicht; sondern alles ist in **Bewegung** im ewigen Leben, entweder nach **oben** oder nach **unten**. ... **Entweder** ich atme den **bewussten Atem** und achte dabei auf mein **Herz**, so dass mir **Offenbarungen** werden und sich Ströme des **Segens**, der **Freudigkeit** und **Glückseligkeit** über mich ergießen, **oder** ich schenke diesem **Tempel des lebendigen Gottes** keine Aufmerksamkeit, so dass er mit der stickigen Luft der **Unwissenheit** und **Dunkelheit** erfüllt ist und **Gott** sich mir **nicht offenbaren** kann, mag auch die Architektur oder der äußere Aufputz noch so kunstvoll oder der neuesten Mode entsprechend sein. Denn Gott wohnt nicht in „unreinen Tempeln“ und auch nicht in „Tempeln, von Menschenhänden gemacht“. ...

Einige Auszüge aus dem Buch:

Wir leben in einer **neuen Zeit**, die vom Zeitgeist gelenkt wird und neue **Offenbarungen** und weltbewegende **Erfindungen** in ihrem Schoße trägt. Die Stellung der Erde hat sich **geändert**, ebenso die Luftströmungen und das Klima.

Diese Änderungen machen auch einen **Eindruck** auf das kommende Geschlecht, so dass sich die **neuzeitlichen Kinder** von denen der Vergangenheit unterscheiden; sie sind **geweckter und denken freier**. ...

Wir kennen nicht ein einziges Land auf dieser Erde, dessen **Regierung** sich wirklich für seine **Bewohner** interessierte. Alle Regierungen interessieren sich nur für die Eigenen oder für die eigene, besondere, abgesonderte **Klasse**. Die Menschheit lebt immer noch unter dem **Druck des Klassenbewusstseins**. Dieser Druck kann nicht beseitigt werden, bis die Mehrzahl der Menschen anfängt, **selbst zu denken**, und aufhört, fortwährend die **Ideen anderer** im Gedächtnis aufzuspeichern und sie sogar noch zu kolportieren oder weiterzugeben. ...

Einige Kapitel: Der Chrystos-Gedanke, Vervollkommnung, Der abstrakte Gedanke, Der göttliche und der weltliche Atom, Intelligenz und Materie, Bewusstseins-Stufen, Der Sternenhimmel, Alpha und Omega, Der verlorene Sohn, Kindheit und Jugend, Die zweite Schöpfung, Ungehobene Schätze, Das AtomZeitalter, Himmlische Berufung, Erlösung, Wahrheit und Auslegung, Die Bibel, Wunder?, Der Gottesbegriff.

MAZDAZNAN - WEISHEITS-BUCH

FÜR SONNTAG UND WERKTAG

(34 Kapitel auf 266 S.) nur 20.- €

In diesem Werk hat Meister Dr. O.Z.A. Hanish, der Begründer der Mazdaznan-Bewegung, als **Neunzigjähriger** die Höhen und Tiefen des **Weisheitsschatzes** offenbart, der dem einzelnen Menschen und der ganzen Menschheit den Weg zur Errettung und **Erlösung** aus Rückständigkeit und Stillstand in die Freiheit des Selbstbewusstseins und des **Selbstdenkens** und damit zur **Selbstverantwortung** und zur **Verwirklichung** der Lebensaufgabe auf Erden zeigt und ebnet.

Das Verhältnis der unendlichen **Intelligenz** zu **Äther** und **Atom**, zur **Erscheinungswelt**, zum **Weltall**, zur **Erde**, zur **Natur** und zum **Menschen** wird in einer Klarheit und Schlichtheit dargestellt, wie es nur einem meisterlichen Denkwesen möglich ist, das es versteht, die Fülle der **Gedankengänge** auf ihren einheitlichen Ursprung, den ewigwirkenden Gottgedanken, zurückzuführen, der vermöge seiner **Schöpfungskraft** Welten um Welten entstehen lässt und der sich im **Herzen** des Menschen eine **Stätte** geschaffen und dadurch den **Menschen** berufen hat, den ewigen **Schöpfungsplan** auf Erden selbstverantwortlich **weiter zu führen**. ...

Dieses einmalige Meisterwerk hat weder in der bisher erschienenen Mazdaznan-Literatur, noch in der zugänglichen Welt-Literatur seinesgleichen, weil es der **suchenden Menschheit** den Weg in eine **glückliche Zukunft** auf Jahrhunderte hinaus allgemein verständlich beleuchtet und praktisch ebnet. ...

Einige Auszüge aus dem Buch•

Folgen wir dem Atemstrom weiter, dann gelangen wir tiefer in das Herz in Richtung auf die **dritte Herzkammer** oder die linke Vorkammer und entdecken hier eine **kleine Flamme**, die ihr beständig **funkelndes Licht** wie kleine Blitze vom Innern des Herzens in der Richtung der zweiten und ersten Herzenskammer, der Seelenkammer, wirft. Die **kleinen Blitze** folgen einander so rasch, dass sie den Eindruck einer **steten Flamme** hervorrufen. Deren Schwingungen übermitteln die **Weisungen und Botschaften** des Ego oder der **göttlichen Individualität**, die ihren Sitz in einem **luftlosen Bläschen** im tiefsten, rückwärtsgelegenen Winkel der **vierten Herzkammer** hat, der als die **fünfte, linke, hintere Herzkammer** bezeichnet wird.

Werden wir uns mittels des Atemstromes des **Gottesfunkens** oder **Gotteslichtes** in der dritten Herzkammer bewusst, dann vermögen wir in einen solchen Zustand der Erleuchtung zu kommen, dass sich uns der ewige **Schöpfungsplan** und der **Schöpfer** selbst offenbaren.

...

Einige Kapitel: Gesetz und Ordnung, Läuterung, Der Atem-Strom, Atmung und Ernährung, Ich und die Unendlichkeit, Der Gottgedanke, Reinlichkeit, Vergeistigung, Eingebung und Offenbarung, Das Auge des Allmächtigen, Allgegenwart der Gottheit, Riten und Symbole, Verantwortung der Frau, Selbst Verantwortung, Mazdaznan - Freiheits - Botschaft.

MAZDAZNAN LEBENSFRAGEN

(31 Kapitel auf 214 S.) nur €18.-

Es ist nicht nur ein Privileg kleiner Kinder, sich durch viele Fragen die Welt zu erkunden, sie zu entdecken und zu erkennen, auch der erwachsene, denkende Mensch hat in jeder Phase seines Lebens immer wieder verschiedene Fragen, die ihn mehr oder weniger intensiv beschäftigen. Es sind Fragen nach dem „*Sein oder nicht Sein*“, Fragen nach dem Sinn des Lebens, aber auch solche, die das eigene Ich betreffen, Fragen nach dem richtigen Beruf ebenso wie nach den Kenntnissen der Naturgesetze. Der Mensch im Allgemeinen ist also im Laufe seines Lebens immer wieder damit beschäftigt, wie Goethes „*Faust*“ zu erforschen, „... *was die Welt im Innersten zusammenhält.*“

Viele dieser „*Lebensfragen*“ hat Dr. O.Z.A. Hanish in seinen zahlreichen Vorträgen, Reden, Ansprachen und Aufsätzen während seines Wirkens im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts schon für uns beantwortet. Obwohl diese Antworten auf unsere Lebensfragen schon 60 bis 80 Jahre vor der Veröffentlichung dieses Buches gegeben worden sind, lassen sie keinerlei Aktualität vermissen. Es hat sich zwar vieles in der Welt im Laufe des Jahrhunderts verändert, doch die wirklichen Lebensfragen der Menschen sind immer und zu allen Zeiten dieselben.

Auch die Antworten auf diese Fragen sind ewig zeitlos, denn sie entstammen der Jahrtausendealten Mazdaznan-Philosophie, dem geistigen, weitgehend unbekannten Urgrund aller Philosophien und Geisteswissenschaften. ...

Einige „Lebensfragen“ aus dem Buch:

Was lehrt mich die Schöpfungsgeschichte? - Wer bin ich?
Begreife ich Gottes Allgegenwart? - „Es werde!“ Durch mich?
Ob auch Gott in mir regiert?

Warum bin ich hier? - Betrifft Bekehrung mich? - Bekenntnis oder Erkenntnis?

Warum innerwärts schauen? - Wie weit reicht mein Glauben?

Habe ich Selbstvertrauen? - Werden mir Offenbarungen?

Kenne ich die Naturgesetze? - Bin ich mir selbst ein Gesetz?

Halte ich Ordnung? - Gegensätze oder Ausgleichung? - Wie denke ich?

Wie weit reicht mein Denkvermögen? - Nutze ich meine Wahlfreiheit?

Bin ich erfinderisch?

Habe ich den richtigen Beruf?

Wie helfe ich mir selbst? - Mitleid oder Gerechtigkeit?

Was weiß die Frau von sich? - Was weiß der Mann von sich?

Bin ich ein Kulturmensch? - Kann ich abstrakt denken?

„Jetzt ist die angenehme Zeit!“ Auch für mich?

MAZDAZNAN

DIE ZWÖLF TIERKREISZEICHEN IN NATÜRLICHEM LICHT

(120 S.) nur 6.- €

Welches *Tierkreiszeichen* wir auch betrachten mögen, so müssen wir doch stets von dem für alle Zeichen geltenden *Grundgedanken* ausgehen, dass sich die *Erde* immer in derselben Bahn bewegt, diese Bahn in 365 Tagen und etwas mehr durchläuft und dabei an *12 Zeichen* vorübergeht, während der Mensch in der Zeit zwischen Empfängnis und Geburt den Gang der Erde nur durch neun dieser Zeichen mitmacht. Um mit der Erdnatur ganz im Einklang zu sein, muss sich der Mensch das Charakteristische der drei fehlenden Zeichen zulegen oder aneignen. ...

Neun ist die Vollzahl, die Universal- oder allumfassende Zahl. Denn nach der Natur beginnt eine neue Zahlenreihe wiederum mit Eins. In der Zahl Neun löst sich alles auf oder geht alles auf, so dass der Mensch ein *universelles Wesen* und daher mit allem ausgestattet ist, was unendlich, ewig oder göttlich ist. Offenbart er sich auf dieser Erde, so liegen *drei Zeichen* vor ihm, deren Eigenschaften er noch in sich zu wecken hat, um der Universalität seines Wesens vollkommen gerecht zu werden. Insoweit ihm das gelingt, hat er *gesiegt*.

Insoweit er sich aber auf die neun Zeichen *beschränkt* oder gar nur auf eins der neun Zeichen zwischen Empfängnis und Geburt, findet er sich in den irdischen Verhältnissen nicht ganz zurecht und kann aus dem Erdendasein nicht den vollen *Nutzen* ziehen, den jeder Mensch und die ganze Menschheit ziehen sollten und könnten. ...

Auch die vielen Anspielungen auf die „*Fische*“ im *Neuen Bunde* weisen darauf hin, dass man sich damals des Überganges in das *Zeitalter der Fische* bewusst war. Die Jünger waren „*Fischersleute*“, sollten aber nun ihre *Fischernetze* hinter sich lassen und Menschen fischen oder den Menschen zu einer *höheren Erkenntnisstufe* verhelfen.

Nach *2000 Jahren* christlicher Lehre und christlichen Einflusses kommt uns nun ein *neues Passahfest* oder ein neues *Fest des Osterlammes*; denn das *Sonnensystem* ist in das Zeichen des „*Wassermannes*“ getreten, das den *Beinen* des „großen Mannes“ entspricht. ...

Alle Ausführungen zu den einzelnen Tierkreiszeichen suchen das *Grundsätzliche* der Zeichen herauszustellen, worüber in den üblichen astrologischen Büchern und Abhandlungen nichts zu finden ist, weil diese meist das Ergebnis anderer Deutungen sind, die keine *Allgemeingültigkeit* beanspruchen können.

Kapitel: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische, Das Weltgeschehen, Schlusswort.

MAZDAZNAN

GEGENWARTSMENSCHEN

(58 Kapitel auf 298 S.) nur 20.- €

Wenn wir unsere **Gedanken** in die Richtung des **Unerwünschten** schweifen lassen, also **negative** Umstände und Zustände anerkennen oder auf sie **reflektieren**, setzen wir **Ätherwellen** in Bewegung, die uns **refraktiv** das Entsprechende, also **Unerwünschtes** oder **Negatives**, zuleiten. Verhalten wir uns entgegengesetzt, indem wir uns nur **Gutes**,

Besseres und **Bestes** wünschen, dann kommt uns auf **refraktiven** Ätherwellen nur Gutes, Besseres und Bestes zu.

Gewöhnlich suchen wir dann in den **Verhältnissen** oder **Umständen** unserer Umgebung die **Ursache**, anstatt **uns selbst** unter die Lupe zu nehmen. Dann würden wir finden, daß wir das **Rückgrat** nicht aufrecht und die **Brust** nicht gehoben trugen und daher **gespannt** waren. Dann müssen wir der **aufrechten Haltung**, **dem Brustkorb** und der **Entspannung** unsere volle Aufmerksamkeit schenken, bis wir die entsprechende **Gewöhnung** erzielt haben.

Manchmal ist vielleicht auch unser Beweggrund nicht rein, und wir wünschen uns einen Gewinn aus Selbstsucht, Neid, Eifersucht oder Bosheit gegenüber dem anderen, dem wir keinen Gewinn gönnen. Aber **Neid**, **Bosheit** und dergleichen senden förmlich **Wellen giftiger Gase** aus, die auf **refraktivem** Wege auf uns zurückströmen und uns keinen Gewinn, sondern **Schaden** oder **Verlust** bringen.

Gewöhnlich klagen wir dann das **Schicksal** der Ungerechtigkeit an. Aber das Schicksal ist nicht ungerecht. Das **Schicksalsrad** muß rollen, vorwärts oder rückwärts; aber wir **entscheiden** durch unsere **freie Wahl**, in welcher **Richtung** es sich dreht.

Das **göttliche Recht** sieht **nicht die Person** an, sondern hält die unabänderliche **göttliche Ordnung** aufrecht, so daß einem jeden die seiner **Wahl** entsprechende **Ernte** wird: „*Was der Mensch sät, das wird er ernten.*“ Wie in der **materiellen Welt** Recht und Ordnung herrschen, so hat auch die geistige Welt ihr Recht und ihre Ordnung.

Jeder **denkende Mensch** sieht sich eines Tages vor die Frage gestellt, inwieweit er mit der **Unendlichkeit** und der unendlichen **Gotteswelt** verwandt ist. Deshalb kommt uns die **Mazdaznan-Philosophie** zu Hilfe und erschließt uns die **Gotterkenntnis**, indem sie uns darauf aufmerksam macht, daß das Ego, die Entität, Wesenheit oder **Individualität** eines jeden von uns zur Zeit der **Empfängnis** erscheint und sich in dem **luftlosen Bläschen** offenbart, das inmitten des **Nukleus** des befruchteten Eies ganz für sich allein steht und das wirkliche Leben enthält, das den Menschen ausmacht. ...

Einige Kapitel: Recht und Ordnung; Prinzip und Gesetz; Das ewige Leben; Erkenne dich selbst; Selbst-Kontrolle; Freiheitlich denken; Zurück zur Natur; Konzentration; Erleuchtung; Was ist Wahrheit?; Der Erfindergeist; Die ewigwirkende Intelligenz; Das Herzensgefühl; Höhere Schwingungen; Der individuelle Atem; Die Luftdruck-Idee; Die Erhaltung der Körperzellen; Die Ernährungsfrage; Vorgeburtliche Einflüsse; Heilandskinder; Eltern-Pflichten; Der Ruf an die Frau; Der Tag des Heils.

MAZDAZNAN

DIE NEUE ZIVILISATION

(70 Kapitel auf 316 S.) nur 20. €

Mazdaznan ist der Meistergedanke oder der Gedanke, der alles bemeistert, und pflegt daher die Kunst in jeder Hinsicht, weil sie dem Menschen dazu verhilft, die in seinem Inneren verborgenen Mächte und Kräfte zu offenbaren, mit deren Hilfe er sich das Alltagsleben erleichtern und beständige Fortschritte machen kann.

Mazdaznan macht uns die unfehlbare Atemkunde bekannt und erklärt uns deren rhythmische, systematische, methodische und melodische Übungen, die den eingeatmeten Elementen den Weg durch das Blutlauf-, Nerven- und Drüsensystem als neue Ätherstoffe in die graue Materie des Gehirnes freigeben und dadurch das Denkvermögen und den Bewußtseinsbereich erweitern.

Diese Entwicklung wird dadurch bewußt gefördert, daß jeder, der die Mazdaznan-Atemkunde einige Monate praktiziert hat, aus sich selbst, also nicht infolge irgendwelcher Überredung oder äußerer Einflüsse, den Drang verspürt, seine tägliche Lebensweise zu ändern. Dabei kommt uns dann die Mazdaznan-Ernährungskunde zu Hilfe, damit wir möglichst rasch durch natürliche Ernährung zur vollständigen Umwandlung und Ausnutzung der aufgenommenen Nahrung gelangen und Ablagerungen vermieden werden, die der Nährboden für Krankheitskeime sind.

Dann macht uns Mazdaznan mit einer natürlichen Körperpflege vertraut und gibt uns dafür die Mazdaznan-Wiedergeburtkunde und die Mazdaznan-Drüsenkunde an die Hand, wodurch wir uns nicht nur im Zustand der Gesundheit, sondern auch im Zustand beständiger Erneuerung oder Vervollkommnung erhalten.

Diese Dreieinigkeitskunde für Atmung, Ernährung und Neu- oder Wiedergeburt verbürgt uns die Höherentwicklung und zielt darauf, die noch schlummernden Intelligenzen der Gehirnzellen zu wecken, damit wir uns das Alltagslos erleichtern, unseren Lebensunterhalt auf moralische Art und Weise verdienen und unsere Fähigkeiten, Gaben und Talente so erweitern und verbessern, daß wir immer wieder ein neues Ziel vor uns erblicken und auch erreichen. ...

Mazdaznan will allen Menschen zugute kommen, dabei ist und bleibt es jedoch ein Individualitätssystem, hat also nicht die Aufgabe, zu organisieren und kann sich auch nicht kollektivistisch und nicht kommunistisch offenbaren.

Wahre Zivilisation fordert für jeden Menschen die Anerkennung seines freien Willens und seiner freien Wahl und für alle Menschen untereinander die gegenseitige Anerkennung aller als gleichberechtigt und gleichstehend.

Einige Kapitel: Das Alte ist vergangen; Ich mache alles neu; Erweckte Seelen; Intelligenz, Äther und Atom; Naturschätze und Naturkräfte; Arbeitszeit und Arbeitsruhe; Erziehungsmöglichkeiten; Wahre Männer und Frauen; Keine Gefängnisse; Die Weltkrise; Die Menschheit; Die Völkerwanderung; Das Denkvermögen der Völker; Esau und Jakob; Nationalismus und Universalismus; Internationalismus

Immanuel
MAZDAZNAN - Denk-Lehre
Meister-Vorträge 1924 Band 1 und 2

MEISTER-VORTRÄGE 1924 BAND 1 UND 2

(Frakturschrift Band 1:197 S.; Band 2: 243 S.) je nur 10.- €

MEISTER-VORTRÄGE 1925 BAND 1 UND 2

(Frakturschrift Band 1:153 S.; Band 2: 193 S.) je nur 10.- €

„Immanuel 1924 Band 1, ist ein Prachtexemplar, sehr einladend; und schaut man ins Buch hinein, kann man nicht ablassen von dem Drang, Seite auf Seite andächtig zu lesen: es übersteigt alle Erwartungen. Gewiss, nur diejenigen, denen es darum zu tun ist, das Leben in allen Richtungen zu beherzigen, schöpfen die Grundwahrheiten, die zum Ziel führen.

Die Texte sind besonders gut gewählt und dürften einem jeden freiheitlichen Denker eine Schatzkammer höchster Intelligenz sein. Das darin enthaltene Material wird jeden Suchenden nach Maßgabe seiner Erkenntnis zufrieden stellen und anspornen, immer weiter

zu forschen, da Befriedigung das große Ziel dieses Lebens ist. Überhaupt sollten die Mazdaznan-Schriften mehr unter die Freiheitsdenker dringen, da ihr Inhalt den Denker anregt die Grundgesetze zu befolgen, anstatt nur auf der Oberfläche zu rudern. Möge das Werk zur Erlösung Tausender dienen!"

– Meister Dr. O.Z.A. Hanish in einem Brief an Dr. Rauth.

Einige Auszüge aus den Bänden:

Schuldenfrei - Die Welt liegt in Banden und Schulden, weil sich alle Staaten ein unnatürliches gekünsteltes Kreditwesen geschaffen haben. Alle Länder der Erde sind verschuldet; kein Land kann seine Schulden mit Gold zurückzahlen. Man hat sich vergriffen, anstatt begriffen, was der Sinn des Geldes ist, man hat sich verzogen, anstatt erzogen...

Man wollte durch Spekulation, durch glücksspielartige Geschäfte, gewinnen, vergaß aber dabei, dass der Spekulations- oder Spielergewinn des einen stets der Verlust des andern ist. Der Spekulationsgewinn ist eine Begleiterscheinung des Sklaventums. Darum ist die Welt gebunden, versklavt, unfrei, weil jeder dem andern etwas schuldet...

Nur wenn der Mensch frei ist, sich auf sich verlassen kann, niemand etwas schuldet, dann wird er immer und jedem die Wahrheit sagen. Ist er verschuldet, so ist er abhängig und fürchtet um sein Auskommen. Er steht dann unter dem Tier; denn das Tierreich hat keine Angst um sein Auskommen; das Tier steht da als das lebendige Wort Gottes, uns den Wegweisend zur Unabhängigkeit. Aber die Staaten sind verschuldet an die Bankiers und können deshalb nicht die Wahrheit sagen und sich nicht frei machen. ...

Mazdaznan ist ein Lehr- und Erziehungs-System. Daher sucht es nicht Mitglieder für die Gemeinschaft, sondern Interessenten, die fürs erste an sich selbst alles beweisen, was nötig ist, um die Überzeugung zu gewinnen, dass wir zu etwas Höherem da sind in dieser Welt...

Wenn wir uns belehren, unterrichten lassen und die Übungen befolgen, die uns gegeben worden sind, und wir von der Unfehlbarkeit dieser Sache überzeugt sind, so sind wir an weiter nichts gebunden als an den **freien Gedanken**, den wir uns selbst erzogen haben. Das bindet uns nicht an persönliche Pflichten oder an eine Mitgliedschaft. ...

Erst Mazdaznan gab den Anlass zum »Vegetarismus«. Aber die Mazdaznan sind keine Vegetarier, sondern Varietarier, das heißt solche, die immer wieder ändern nach den Verhältnissen, den Umständen, den Jahreszeiten und der individuellen Entwicklung gemäß. Natürlich reden wir über den Vegetarismus, aber danach kommt der Varietismus. ...

MAZDAZNAN - OFFENBARUNGEN **MEISTER-VORTRÄGE 1931 UND 1932**

(Frakturschrift: 1931: 265 S.; 1932: 337 S.) je nur 15. €

Die »Offenbarungen« geben uns immer wieder neue Anhaltspunkte. Je öfter wir darin nicht nur lesen, sondern während der Stunden des Studiums gedankenvoll verbleiben, werden uns Schätze auf Schätze des Gedankenwesens offenbar werden. Deshalb ist das Buch als »Offenbarungen« bezeichnet worden. Mit jedem Rückblick wird uns immer wieder eine neue Offenbarung, immer wieder neuer Mut, immer wieder eine neue Klarheit, über unser Leben. ...

Einige Auszüge aus dem Buch:

Man streitet sich, ob Adam und Eva die ersten Menschen waren, ja, ob sie überhaupt gelebt haben. Vielleicht haben sie gelebt vor fünf- oder sechstausend Jahren. Die Hauptsache aber ist, dass ein Schriftsteller, ein einsichtiger Mensch, uns einen Adam d.h. aufrechtstehenden Mann vorstellen will im Gegensatz zu anderen, nicht aufrechten Menschen, und dass er diesen Adam infolge seiner Aufrechtheit als selbstdenkenden Menschen schildert und Eva, die Gleiche, die ihm Ebenbürtige, als die ihm gleichstehende weibliche Menschenform. ...

Die Macht des Atems muss man sich beweisen. Sagen wir zwanzigmal hintereinander auf eine Ausatmung etwa die Worte »Atem ist Leben« und entspannen uns dabei vollständig, dann merken wir sogleich, dass wir uns umso freier und beweglicher in allen Gliedern fühlen, je länger wir ausgeatmet haben. Selbst da, wo immer noch gewisse Schmerzen auftauchen, sind sie wenigstens für eine Zeit verschwunden, wir fühlen uns normal, das Denkwesen wird sogleich etwas klarer, und wir sind konzentrierter.

Das Einatmen hat es für sich, dass uns die in der Natur enthaltenen Elemente zugeführt werden. Die Verarbeitung der eingeatmeten Elemente hängt davon ab, dass die Lungenmuskeln, besonders die der oberen Lungenteile, die Ausdehnung und Zusammenziehung der Lungen rhythmisch besorgen. Denn die in die oberen Lungenteile aufgenommenen Elemente werden nur allmählich, je nach der Wirksamkeit der Lungenmuskeln, den Lungen- und Herzfellen zugeführt, wo die Elemente vermöge der Konverte in Chemikalien übergehen. Von da gelangen diese Chemikalien in das Venenblut, chemikalisieren oder führen es über in arterielles Blut und geben dadurch dem Herzen volle Freiheit. ...

Einige Kapitel der beiden Bücher: Einander gleich, Sünde, Talente und Gaben, Ihr seid Gott und Gottes, Individualisieren, Recht und Wahrheit, Das Auge Gottes, Freie Energie, Selbsterkenntnis, Reflektion und Refraktion, Sprossen der Himmelsleiter, Das Herz, Zellengewebe des Gehirns, Die Macht des Gedankens, Volksgemeinschaft, Kapitalismus, Der gleiche Entwicklungsweg für alle, Entdecker- und Erfindergeist, Äußere und innere Massage, Weihnachtslektionen, Palmsonntag, Charfreitag, Ostern, LEKTIONEN ZUR ATEMLEHRE, Lungen- und Herzmuskeln, Das innere Auge, Arbeitsbeschaffung, Steuerlast

MAZDAZNAN

AINYAHITA IN 23 PERLEN

(Frakturschrift, Zweifarbdruck, 235 S.) nur 20.- €

Der Überlieferung nach lebte Ainyahita als eine liebliche Jungfrau in Ost-Iran oder im südlichen Tibet anien vor so vielen Jahren, dass die Berechnung nicht mehr genau nachkommt und über ihr Geburtsjahr und ihren Geburtstag etwas Genaues nicht gesagt werden kann. Jedoch ging sie Zarathustra eine stattliche Reihe von Jahrhunderten voraus und man vermutet, dass sie neun bis zehn Jahrtausende vor unserer Zeitrechnung lebte. ...

Ainyahita lebte auf den Hochebenen des Himalaya-Gebirges, wo sie die Herden ihres Vaters betreute, der König über weite Gebiete war. Statt mit ihrem Vater in dessen Palast zu wohnen, zog sie das Leben in der Einsamkeit der Bergwelt und umgeben von den ehrfurchtgebietenden Denkmälern der Natur vor. Durch die beständige und verständige Beobachtung der Natur erlangte sie umfassendes Wissen und tiefe Weisheit und wurde sich des ewigwirkenden Gottgedankens in ihrem Herzen bewusst, der ihr Zweck und Ziel des Menschenlebens offenbarte.

Sie durchforschte die Natur bis in das Elementarreich, um den Ugrund aller Schöpfung ausfindig zu machen und ihre Erkenntnis ihren Mitmenschen zu übermitteln, hielt viele

Zwiegespräche mit ihrem Herrn Gott Mazda, zeichnete den Inhalt der Gespräche und ihre Erkenntnisse auf Tafeln auf und überlieferte sie auf diese Weise der Nachwelt. Als sie noch nicht zwanzig Jahre alt war, hatte sie schon über zehntausend solche Zwiegespräche niedergeschrieben und dabei alles so klar und deutlich dargestellt, wie es kein Philosoph und kein Wissenschaftler je getan hat.

Zarathustra sammelte später diese wunderbaren Weisheitsperlen und erweckte damit die schlafende Menschheit von neuem, indem er die Weisheiten Ainyahitas in gesetzmäßiger Form den Seinen verkündete. Auf Zarathustra folgten viele Verkünder der Wahrheit und übertrugen, begeistert von der wunderbaren Tiefe der Aufzeichnungen, das Licht der Erkenntnis auf die späteren Geschlechter. Sokrates, Plato, Jesus waren begeistert von der Weisheit Zarathustras und in der „*Chrystos-Bewegung*“ zur Aufrichtung einer neuen Menschheitsordnung fuhr der Geist Ainyahitas fort, die ihrigen zu leiten, und gegenwärtig hat es die „*Mazdaznan-Bewegung*“ auf sich genommen, das Vermächtnis oder den letzten Willen Ainyahitas zu erfüllen. ...

Je mehr wir das erkennen und anerkennen, um so mehr Anteil gewinnen wir an den Offenbarungen Ainyahitas und es geht uns dann wie Dr. Haeckel, dem größten Vertreter der wissenschaftlichen Entwicklungslehre, der sagte, nachdem er die Perlen Ainyahitas studiert hatte: „*Hätte ich sie früher gekannt, so wären mir vierzig Jahre unnötigen Forschens erspart geblieben.*“

MAZDAZNAN – BAMBINO BESSARI

UNSER GOTTESKIND

(128 S.) nur 15.-€

Ein autobiografischer Einblick in das Leben von Dr. O.Z.A. Hanish. Bambino Bessaris Inspirationen und Offenbarungen.

Einige Auszüge aus dem Buch:

Weder Gebete noch Ordensregeln, weder kirchliche Handlungen noch Opfergaben offenbaren die Unendlichkeit. Das **Herz allein**, ergeben dem einzigen; unbeschreibbaren **göttlichen Atom**, rückt die Wesenheit in das Antlitz der Ewigkeit und lenkt den Strahl der Erleuchtung in die Umgebung des Wesens, die Herrlichkeiten des Himmels offenbarend bis in die Unendlichkeit. ...

Es ist **nicht gut für die Menschen**, auch nicht für die größten unter ihnen, **alles zu begreifen**. Deshalb ist ein Schleier um sie gewoben, damit sie nicht ihren eigenen Kräften zur Beute fallen. Zu Zeiten scheint es, als sähen und verstünden wir alles, und dann wieder wissen wir nicht, wohin wir uns wenden sollen. Es gibt Augenblicke in unserem Leben, die uns nichts offenbaren, als Leere, Weite, Tiefe, Ewigkeit ...

Das wirkliche Ziel des menschlichen Bemühens ist keinem Menschen bekannt. Aber **jede Entwicklungsstufe** bringt uns näher ans Ziel, **näher zur Vollkommenheit** hier auf Erden, d.h. zu einem Zustand, der frei ist von den fortwährenden Faustschlägen der **Unwissenheit** und des **Aberglaubens**. Unwissenheit und Aberglauben sind Ketten, die die Menschen unter der Schwere ihres Gewichtes niederhalten und es ihnen unmöglich machen, sich frei zu bewegen. Der Mensch ist in eine Flut von Pflichten geraten, die er in seinem gefesselten Zustand ganz unmöglich erfüllen kann. Im Laufe der Zeit aber werden immer mehr Seelen

ihre wahre Aufgabe verwirklichen, das Joch abschütteln, das ihnen aufgebürdet worden ist, und sich so den Weg zu einem erträglichen Dasein bahnen....

Auch die Weisesten der Erde werden oft zu Narren; wäre es nicht so, so könnte die Zweiseitigkeit der Schöpfung das Recht gegenüber dem Unrecht nicht enthüllen. Und wiederum sind Recht und Unrecht nichts weiter als ein Steigen und Fallen der Empfänglichkeit unserer Vernunft. Einst wenn wir das Argwöhnen und Zweifeln überwunden haben, kreuzen weder Barmherzigkeit noch Nachsicht unseren Weg: die Liebe erobert alles. *„Denn also liebte Gott sein Eigentum, dass er hingab seinen wahrhaftigen Sohn, angetan mit seinen Gotteseigenschaften, damit alle, die an ihn glauben, sich des ewigen Lebens bewusst erfreuen.“ ...*

Die Welt im Allgemeinen aber gibt nichts darum, dass das Übel an der Wurzel beseitigt werde. Die Masse ist zufrieden mit einer augenblicklichen Erleichterung, und die wenigen, die in ihrem Gesinn das Vertrauen auf Gott festhalten, können nur unter sich einer für den anderen leben. Vergessen wir das, so setzen Verwicklungen ein, auf die Schrecken ohne Ende folgen. ...

MAZDAZNAN - BIBLISCHE GEGENWART

DIE GEGENWÄRTIG BEDEUTSAMSTE ERLÄUTERUNG DER BIBEL

(128 S.) nur 15.- €

Wir dürfen uns nicht auf die äußerlichen Einzelheiten in der Darstellungsweise eines Schriftstellers festlegen, brauchen nicht alles für bare Münze nehmen, was er zum Ausdruck bringt, sondern müssen unser eigenes Urteil anbringen und zwischen dem Wesentlichen und Unwesentlichen unterscheiden, damit uns nicht der Vorwurf des Heilandes trifft: *„O, ihr Narren, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben!“*

Einige Auszüge aus dem Buch:

Die kirchlichen Kreise nehmen den Standpunkt ein: *„Gott gab uns die Bibel als ein Grundgesetz.“* Bevor wir aber diese Behauptung als allgemein gültig hinstellen oder überhaupt uns für oder wider die Bibel erklären, sollten wir uns über verschiedene Punkte Klarheit verschaffen und uns einige grundlegende Fragen vorlegen und beantworten.

1. Frage: Wann, wo und wie ist die Bibel entstanden, wie ist sie gegenwärtig in Gebrauch?
2. Frage: Ist die Bibel ein Buch, das von einem Schriftsteller verfasst worden ist oder dessen Inhalt von einer einzelnen Person herrührt, oder ist die Bibel eine Zusammenfassung vieler Bücher oder Schriften vieler Verfasser?
3. Frage: Sind alle Teile der heutigen Bibel zu ein und derselben Zeit geschrieben worden oder in verschiedenen Zeitaltern, von verschiedenen Schriftstellern, in verschiedenen Sprachen, in verschiedenen Ländern mit verschiedenen Sitten und Gebräuchen?
4. Frage: Hat der Alte Bund oder das Alte Testament von Anfang an ein einheitliches Schriftwerk gebildet oder gab es nur einzelne Schriften in den verschiedenen Gebieten des Morgenlandes? Haben insbesondere die fünf Moses zugeschriebenen Bücher, der Pentateuch, und die Propheten in ihrer jetzigen Gestalt schon vor Esras Rückkehr aus Babylonien bestanden?

5. Frage: Warum zeigen die ersten Kapitel der Bücher Mosis denselben Gedankengang, den schon die Weisen viel früherer Zeiten unterhielten und wie kommen insbesondere die „Zehn Gebote“ aus dem Gesetzbuch Hammurabis, der im 2. Jahrtausend v. Chr. lebte, in die Bücher Mosis? ...

Einige Kapitel: Die Bibel ein Leitfaden der Kultur, Die Sünden der Väter, Die Chrystos-Botschaft, Die Bücher der Bibel, Die Offenbarung Johannis, Satanas, Die Taufe, Das Abendmahl, Die Christenheit, Der Islam, Mazdaznan.

MAZDAZNAN

YEHOSHUA – DAS LEBEN JESUS

(47 Kapitel auf 242 S.) nur 30.- €

Wir übergeben dieses Werk der Öffentlichkeit, ohne es weiter zu rechtfertigen; nur auf die Tatsache möchten wir aufmerksam machen, daß umfangreichere Veröffentlichungen über denselben Gegenstand und Auszüge daraus wiederholt beschlagnahmt wurden, und zwar nicht nur in einem Lande, sondern in verschiedenen Ländern.

Wir erheben keinen Anspruch darauf, der Urheber des Inhaltes zu sein, soweit es sich um Darlegungen aus urkundlichen Überlieferungen von Johanniter-Gemeinden und koptischen Klöstern und um andere evangelistische Quellen handelt, die auch von christlichen Gemeinschaften nicht abgelehnt werden können. Jedoch möchten wir keiner Gemeinschaft oder Organisation Anstoß gegeben haben, diese Darlegungen zu widerlegen, weil sie durch solche Versuche ihre halb und halb amtliche Stellung nur schwächen und noch mehr Schuld auf ihre eigenen Häupter laden würden.

Es mag genügen, offen auszusprechen, daß der Menschheit für die Erfüllung ihrer Aufgabe weit besser gedient wird, wenn sie die Wahrheit erfährt, als wenn die Wahrheit hinter falschen Auslegungen verborgen wird. Niemand wird leugnen, daß die ganze Welt noch in den Fesseln der Unfreiheit liegt, weil ihr die reine Wahrheit vorenthalten worden ist. Darum erklärte schon der Heiland vor 2000 Jahren: „Die Wahrheit wird euch freimachen!“

Im gleichen Sinne widmen wir dieses Werk dem Dienste der Wahrheit, damit durch ihre Kraft alle Menschen, Männer, Frauen und Kinder, frei werden.

Dr. O. Z. A. Hanish

1. Teil: Yehoshua Nazir, Jesus der Nasiräer – 15 Kapitel
2. Teil: In den Tagen des Augustus – 8 Kapitel
3. Teil: Die geistige Verfassung der Zeit Yessus – 12 Kapitel
4. Teil: Jesus im Licht der Mazdaznan-Botschaft – 12 Kapitel

FRAUEN-BUCH – ZEITGEMÄßE FRAUENPFLEGE

VON DR. MED. N. MÜLLER, (101 S.)

Der erste Teil des Buches macht, unterstützt von 10 anatomischen Tafeln, die Frau mit dem Wunderbau der weiblichen Organe bekannt. Der zweite Teil deckt die Zusammenhänge auf zwischen Gesundheit und Drüsensystem und geistiger Entwicklung, als deren Folge Glück und Erfolg in Beruf und Ehe sich einstellen. Der dritte Teil, aus der Feder von Frau Elisabeth Müller, der Gattin des Autors, gibt schließlich die praktische Anleitung zur Frauenpflege,

ergänzt durch eine kurze Einführung in Atemschulung und Gymnastik. Diätetische und kosmetische Ratschläge beschließen das Buch.

MÄNNER-BUCH – DIE SEXUELLE AUFKLÄRUNG DES MANNES VON DR.MED.N.MÜLLER, (70 S.)

Mit anatomischen Illustrationen und Anleitung zu einer wissenschaftlichen Pflege. Das Buch ist für jeden vorwärtsstrebenden Mann ein unentbehrlicher Führer. Von einem befreienden Gesichtspunkt aus klärt es auf über das Wesen der Geschlechtlichkeit und zeigt einen sicheren Weg, wie die sexuellen Kräfte zur körperlichen Gesundheit und zur geistigen Entwicklung der Persönlichkeit schöpferisch verwertet werden können.

DAS WUNSCHKIND LICHTWERG-VERLAG, (128 S.)

„Geistes-Riesen, Künstler, Wissenschaftler und selbstlose Staatsmänner werden geboren von Frauen, die die Macht der Mutterschaft bewußt handhaben.“ Kapitel des Buches:

Inhaltsübersicht:

1. Teil: (Dr. Hanish) Intime Studien – Ehegeheimnisse – Natur-Gesetzmäßigkeiten – Sexualität, das Eheproblem – Sexualität, das philosophische Problem – Sexualität, das biologische Problem – Die vollkommene Umarmung.
2. Teil: (A. Schröder) Emanzipation.
3. Teil: (M. Geldmacher) Das Wunschkind – Der Menschheit Sehnsucht – Vorbereitung und Zeugung – Die Zyklen der Frau – Geschlechtsbestimmung – Die Schwangerschaft – Vorgeburtliche Erziehung – Die erste, zweite, dritte Periode – Allgemeine Winke – Vorbereitung zur Geburt – Die Geburt – Die Pflege des Neugeborenen, der Mutter, des Kleinkindes – Die Ernährung des Kindes – Anhang – Erstlingsausstattung – Ausrüstung zu Geburt und Wochenbett – Erläuterungen Mutter und Kind – Rezepte für Mutter und Säugling – Ernährung während der Schwangerschaft