



Harry Eilenstein

Magie-Gesten für Anfänger

Gottheiten-Haltungen, Elemente-Gesten, Runen, Mudras
und mehr

Inhaltsverzeichnis

I Gesten allgemein

1. Traditionelle Gesten
 - a) *Gesten des Körpers*
 - b) *Lebenskraft-Gesten*
 - c) *Gesten in Magie und Meditation*
 - d) *Gesten-Geschichten*
 - e) *Die Vielfalt der Gesten*
 - f) *Die Sortierung der Gesten*
2. Analytische Gesten-Kunde
 - a) *Die Grundlage der analytischen Betrachtung*
 - b) *Die Qualität der Chakren*
 - c) *Die Qualitäten der Hand*
 - d) *Beispiele für die analytische Mudra-Betrachtung*
 - e) *Beispiele für die analytische Asana-Betrachtung*

II Die einzelnen Gesten

A Darstellung von Vorgängen in der Lebenskraft

1. freundliche Begegnung
 - a) *offene Hand*
 - b) *jemandem die Hand reichen*
 - c) *Banner*
 - d) *Gruß*

- e) Kung Fu Gruß*
- f) Friedenszeichen*
- g) jemandem beide Hände reichen*
- h) Kontakt aufbauen*
- i) Band der Freundschaft*
- j) Hände mit Blumen*
- k) Lei*
- l) Khata*
- m) Kuß*

2. Lebenskraft heraufrufen

- a) Lebenskraft*
- b) das Heraufrufen der Kundalini*
- c) Kundalini*
- d) Kontakt zur Erde*
- e) Stampfen*
- f) Drache*
- g) Ur-Rune*
- h) Ur-Mudra*
- i) Ka-Rune*
- j) Ka-Mudra*

3. Lebenskraft herabrufen

- a) Anrufung*
- b) Kontakt zum Himmel*
- c) das Herabrufen des Bindhu*
- d) Fa-Rune*
- e) Fa-Mudra*
- f) Kabbalistisches Kreuz*
- g) Mittlere Säule*

4. die Lebenskraft im Körper ins Gleichgewicht bringen

- a) der sich öffnende Lotus*
- b) Surabhi*
- c) Mukala*

5. Lebenskraft lenken

- a) *oben und unten*
 - b) *magisch mit der Hand auf etwas weisen*
 - c) *mit der Hand auf etwas weisen*
 - d) *Vajra*
 - e) *Prana*
 - f) *Ksepana*
6. Kontakt zu etwas
- a) *die Hand auf ein Buch o.ä. legen*
 - b) *Öffnen und Schließen des Vorhanges*
7. Reinigung
- a) *Durchtrennen einer Silberschnur*
 - b) *Durchtrennen*
8. Heilung, Belehrung und Segnung
- a) *Handauflegen*
 - b) *Unterweisung*
 - c) *die Wange berühren (Segen)*
9. Mesmerismus
- a) *Einschläfern*
 - b) *Wecken*
10. Schutz
- a) *Abwehrgeste*
 - b) *Schutz*
 - c) *Schutzkreis*
 - d) *Rit-Rune*
 - e) *Not-Rune*
 - f) *Not-Mudra*
 - g) *Hagal*
 - h) *einen Phurba einrammen*
 - i) *Hörnerzeichen*
 - j) *ehrfurchteinflößende Geste*
 - k) *Abwehr von Dämonen*
11. Hypnose
- a) *Pendel beim Hypnotisieren*

12. Kampf

- a) *Thorn-Rune*
- b) *Thorn-Mudra*
- c) *Mushti*
- d) *Werfen*
- e) *Schneiden*
- f) *Stoßen*
- g) *Schwert-Schwingen*
- h) *Stärke*

13. Unterwerfung

- a) *sich erheben*
- b) *Handkuß*
- c) *Kniefall*
- d) *Kotau*
- e) *Fußkuß*
- f) *sich mit dem Bauch auf den Boden legen*
- g) *jemanden am Handgelenk fassen*

14. Aussöhnung

- a) *Ho'oponopono*

B Die vier Elemente und die Quintessenz

1. Licht

- a) *Licht-Symbol*
- b) *Licht-Pentagramm*
- c) *Licht-Gruß*

2. Feuer

- a) *Feuer-Symbol*
- b) *Feuer-Pentagramm*
- c) *Feuer-Gruß*

3. Luft

- a) *Luft-Symbol*
- b) *Luft-Pentagramm*
- c) *Luft-Gruß*

- d) *Vayu*
- e) *Allongé*

4. Wasser

- a) *Wasser-Symbol*
- b) *Wasser-Pentagramm*
- c) *Wasser-Gruß*
- d) *Budhi*
- e) *Is-Rune*
- f) *Is-Mudra*

5. Erde

- a) *Erd-Symbol*
- b) *Erd-Pentagramm*
- c) *Erd-Gruß*
- d) *Prithivi*
- e) *Othila-Rune*
- f) *Othila-Mudra*
- g) *Ur-Rune*

C Die Planeten

1. Erde-Symbol

- a) *Erde*
- b) *Erde-Hexagramm*

2. Mond

- a) *Mond-Symbol*
- b) *Mond-Hexagramm*
- c) *zunehmender Mond*
- d) *Halbmond*
- e) *Eurythmie-Mond*

3. Merkur

- a) *Merkur-Symbol*
- b) *Merkur-Hexagramm*
- c) *Eurythmie-Merkur*

4. Venus

- a) *Venus-Symbol*
 - b) *Venus-Hexagramm*
 - c) *Eurythmie-Venus*
 - d) *Venus-Geste*
5. Sonne
- a) *Sonnen-Symbol*
 - b) *Sonnen-Hexagramm*
 - c) *Sonnen-Mudra*
 - d) *Zai*
 - e) *Eurythmie-Sonne*
6. Mars
- a) *Mars-Symbol*
 - b) *Mars-Hexagramm*
 - c) *Eurythmie-Mars*
7. Jupiter
- a) *Jupiter-Symbol*
 - b) *Jupiter-Hexagramm*
 - c) *Eurythmie-Jupiter*
8. Saturn
- a) *Saturn-Symbol*
 - b) *Saturn-Hexagramm*
 - c) *Eurythmie-Saturn*
9. Uranus
- a) *Uranus-Symbol*
 - b) *Fahne*
10. Neptun
- a) *Neptun-Symbol*
11. Pluto
- a) *Pluto-Symbol*

D Die Tierkreiszeichen

1. Widder

- a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Widder*
- 2. Stier
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Stier*
- 3. Zwillinge
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Zwillinge*
- 4. Krebs
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Krebs*
- 5. Löwe
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Löwe*
- 6. Jungfrau
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Jungfrau*
- 7. Waage
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Waage*
- 8. Skorpion
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Skorpion*
- 9. Schütze
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Schütze*
- 10. Steinbock
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Steinbock*
- 11. Wassermann
 - a) *Symbol*

b) Eurythmie-Wassermann

12. Fische

a) Symbol

b) Eurythmie-Fische

E Aspekte, Winkel, Intervalle

1. 0° = Konjunktion, Prime

a) Symbol

b) Eurythmie-Prime

2. $22,5^\circ$ = kleine Sekunde

a) Symbol

3. 30° = Halbsextil

a) Symbol

b) Musik-Intervall

4. 45° = Halbquadrat, große Sekunde

a) Symbol

b) Eurythmie-Sekunde

5. 60° = Sextil, kleine Terz

a) Symbol

b) Eurythmie-Terz

6. 90° = Quadrat, große Terz

a) Symbol

b) Quadrat

c) Kreuz

d) Haken

e) Eurythmie-Geste

f) weitere Gesten

7. 120° = Trigon, Quarte

a) Symbol

b) Eurythmie-Quarte

8. 150° = Quincunx, verminderte Quinte

a) Symbol

9. 180° = Opposition, Quinte
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Quinte*
10. 240° = Trigon, Sexte
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Sexte*
11. 315° = Halbquadrat, Septime
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Septime*
12. 360° = Konjunktion, Oktave
 - a) *Symbol*
 - b) *Eurythmie-Oktave*

F Die Chakren

1. allgemein
 - a) *Rad*
 - b) *Herz und Hara*
 - c) *Sulphur*
2. Wurzelchakra
 - a) *Hand auflegen*
 - b) *Wurzelchakra-Mudra*
 - c) *Shivalinga*
 - d) *Linga*
 - e) *Bhuchari*
 - f) *Shanti-Mudra*
 - g) *Prana*
 - h) *Ashvini-Mudra*
3. Hara
 - a) *Hand auflegen*
 - b) *Hara-Mudra*
 - c) *Svadisthana*
4. Sonnengeflecht

- a) Hand auflegen*
- b) Sonnengeflecht-Mudra*
- c) Manipura Chakra*
- d) Matamgi*
- e) Yr-Rune*
- f) Yr-Mudra*

5. Herzchakra

- a) Hand auflegen*
- b) Anahata Chakra*
- c) Varada*
- d) Seelen-Mudra*
- e) Apan*
- f) Anjali*
- g) Vajrapradama*
- h) Finger-Herz*
- i) Lotus*

6. Halschakra

- a) Hand auflegen*
- b) Vishudda Chakra*
- c) Halschakra-Mudra*
- d) Shank*
- e) Vitarka*
- f) Os-Rune*
- g) Os-Mudra*

7. Drittes Auge

- a) Hand auflegen*
- b) Ajna Chakra Mudra*
- c) Drittes Auge Mudra*
- d) Gyan*
- e) Shoonya*
- f) Shambhavi*
- g) Agochari-Mudra*
- h) Sig-Tyr-Rune*

8. Scheitelchakra

- a) *Hand auflegen*
- b) *Sahasrara Chakra*
- c) *Uttarabodhi*
- d) *Jnana/Chin*
- e) *Shunya*
- f) *Scheitelchakra*
- g) *Pushpaputa*
- h) *Bhumisparsha*

G Pflanzen

- a) *Baum-Asana*
- b) *Berkana-Rune*
- c) *Berkana-Mudra*
- d) *Laguz/Laukaz-Rune*
- e) *Knospe*
- f) *halb aufgeblühter Lotus*
- g) *aufgeblühter Lotus*
- h) *Padma*

H Tiere

- a) *Löwe*
- b) *Tō*
- c) *Hirsch*
- d) *Eolxh-Rune*
- e) *Eolxh-Mudra*
- f) *Ehwaz-Rune*
- g) *Eber*
- h) *Krebs*
- i) *Fisch*
- j) *Schlange*
- k) *Naga*
- l) *Taube*
- m) *Hahn*
- n) *Pfau*

- o) Adler*
- p) Garuda*
- q) Vogel mit zwei Köpfen*
- r) Biene*
- s) Schildkröte*

I Gottheiten

1. Ägypten

- a) Hathor*
- b) Isis als Ehefrau des Osiris*
- c) die klagende Isis*
- d) die sich freuende Isis*
- e) Sachmet*
- f) Ma'at*
- g) Seshat*
- h) der getötete Osiris*
- i) der wiedergeborene Osiris*
- j) Horus*
- k) Horus das Kind*
- l) der eintretende Horus*
- m) der kämpfende Seth*
- n) Apophis*
- o) Shu*
- p) Min*
- q) Ptah*
- r) Thot*
- s) Anubis*

2. Griechen

- a) Pan*
- b) Apollon*

3. Hindhuismus

- a) Schoß*
- b) Penis*
- c) Lingam*

- d) Usha
- e) Parvati
- f) Sarasvati
- g) Durga
- h) Kali
- i) Jin
- j) Surya
- k) Varuna
- l) Indra
- m) Brahma
- n) Vishnu
- o) Rudra
- p) Shiva
- q) Shivalinga
- r) Dreizack
- s) Karana
- t) Krishna
- u) Ganesha
- v) Skanda
- w) Kubera

4. Die fünf Dhyani Buddhas

- a) Buddha Amitabha (der erste Dhyani-Buddha)
- b) Dhyana
- c) Zen
- d) Buddha Amoghasiddhi (der zweite Dhyani-Buddha)
- e) Abhaya
- f) „Das Meer zurückweisen“
- g) Buddha Avalokiteshvara
- h) Manidhara
- i) Buddha Aksobhya (der dritte Dhyani-Buddha)
- j) Bhumisparsha

k) Buddha Vairocana (der vierte Dhyani-Buddha)

l) Vitarka

m) Kataka

n) Kartari

o) Kshapana

p) Retsu

q) Buddha Ratnasambhava (der fünfte Dhyani-Buddha)

r) Varadra

s) Varada (Medizin-Buddha)

5. Sonstige buddhistische Gesten

a) Lotussitz

b) Vollendung

c) Rin

d) Drohung

e) Begrüßung

f) Sha

g) Kai

h) Milarepa

6. Tibet

a) Karana

7. Germanen

a) As-Rune

b) As-Mudra

c) Frigg

d) Gifu-Rune

e) Tyr-Rune

f) Tyr-Mudra

g) Odin

h) Thor

i) Heimdall

8. Kelten

a) Dagda

b) Cernunnos

9. Tarot

- a) Magier*
- b) Herrscher*
- c) Hohepriester*
- d) Eremit*
- e) Schicksalsrad*
- f) Gerechtigkeit*
- g) Hängender*
- h) Maß*
- i) Teufel*
- j) Welt*

10. Weise

- a) Plato*
- b) Aristoteles*

J Gebets-Gesten

1. allgemein

- a) Bitte um Hilfe*
- b) Bitte um große Hilfe*
- c) Pyō*

2. Ägypten

- a) Bitte um Hilfe*
- b) Anbeten*

3. Indien

- a) Verehrungsgeste*
- b) Zeit*
- c) Konzentration*
- d) Meditation*
- e) Shramana*

4. Juden

- a) Leviten-Gruß*

5. Christen
 - a) *Bekreuzigen*
 - b) *Segnen*
 - c) *Anbetung*
 - d) *Kreuzzeichen*
6. Islam
 - a) *Niederknien*

K Sonstiges

1. Gefühle
 - a) *Freude, Tanz*
 - b) *Erschöpfung*
2. Tätigkeiten
 - a) *Erbauen*
 - b) *Einsatz*
 - c) *Leiser*
 - d) *Lauter*
 - e) *Pause*
3. Gruppen-Gesten
 - a) *Kreis*
 - b) *gemeinsame Handlung*
 - c) *Beifall*
 - d) *gemeinsame Segnung*
 - e) *Finger-Pentagramm*
 - f) *Finger-Hexagramm*
4. Buchstaben-Gesten
5. Musik
 - a) *Silentium*
 - b) *Introduzione*
 - c) *Scherzo*
 - d) *Adagio*
 - e) *Adagio con Sentimento*
 - f) *Piano*

- g) Smorzando*
- h) Maestoso*
- i) Capriccioso*
- j) Passagio chromatico*
- k) Fuga del Diavolo*
- l) Forte vivace*
- m) Fortissimo vivacissimo*
- n) Finale furioso*
- o) Bravo bravissimo*

Bücherverzeichnis

I Gesten allgemein

1. Traditionelle Gesten

a) Gesten des Körpers

Gesten sind eine Sprache des Körpers ähnlich der Mimik, der Körperhaltung, des Klanges der Stimme, der Kleidung usw. Sie sind ein Teil der Kommunikation, die die Emotionen, die das, was gesprochen wird, unterstützen, aber auch für sich selber stehen können. So stellt das Ballen einer Faust und das Erheben des Armes mit und ohne Worte eine deutliche Drohung dar.

Gesten sind somit ein Element des Selbstaustausdrucks und auch des Schauspiels. Die Gestik reicht von unauffälligen Dingen wie der Körperspannung bis zu sehr auffälligen Dingen wie dem panischen Davonrennen.

Alle Gesten enthalten vor allem eine Emotion, während die Sprache vor allem Informationen enthält. Natürlich enthält auch eine Geste eine Information und auch die Sprache kann Emotionen verdeutlichen, aber der Schwerpunkt liegt bei Geste und Sprache woanders.

Da ein Ritual ein Schauspiel ist, das das verdeutlicht, was in magischer Hinsicht geschieht, sind Gesten auch Imaginationshilfen in einem Ritual. Sie können zudem wie die Sprache die Koordination in Gruppenritualen ermöglichen, also dafür sorgen, daß sich alle Teilnehmer des Rituals stets an demselben Punkt der Handlung befinden.

Bei einer gemeinsamen Meditation fehlt dieses Element hingegen weitgehend.

b) Lebenskraft-Gesten

Am auffälligsten und meistens auch prägnantesten sind in der Magie die Gesten, die das verdeutlichen, was im Bereich der Lebenskraft geschieht, also z.B. die Geste der Segnung. Bei diesen Gesten ist deutlich, daß sie nicht die pantomimische Nachahmung eines physischen Vorgangs sind, sondern eben die Illustration magischer Vorgänge. So kann z.B. das Handauflegen bei einer Heilung nicht als Darstellung eines physischen Vorganges mißverstanden werden – es handelt sich um eine Kraftübertragung, also um einen Vorgang im Bereich der Lebenskraft.

Andere Gesten, die in der Magie gebräuchlich sind, stellen Vorgänge wie Anrufungen oder das Öffnen eines Tores, also einen Übergang, dar. Es gibt auch komplexere Gesten wie die Darstellung einer Gottheit mithilfe der typischen Haltung dieser Gottheit wie z.B. die Kreuz-Haltung bei Christus.

Menschen, die Magie erlernen wollen und für die die Darstellung eines inneren, magischen Vorganges durch ein Ritual hilfreich ist, werden daher des öfteren in ihrer Magie Gesten benutzen.

Einige Gesten werden auch in der Meditation benutzt. Sie sind wie in der Magie Hilfen bei der Imagination auf bestimmte Qualitäten und bei der Konzentration auf sie.

c) Gesten in Magie und Meditation

Es gibt mehrere Gruppen von Gesten, die in der Magie und in der Meditation verwendet werden:

- sehr alte Magie-Gesten wie die Segnung,
- pantomimische Darstellungen einer Handlung wie z.B. des Opfern,
- kleine Gesten, die z.B. auf ein Chakra hinweisen,
- traditionelle Gesten wie z.B. die Begrüßung der Erdgeister,
- komplexe Gesten-Systeme wie die Mudras im Yoga,
- eher pantomimische Gesten wie im indischen Tanz,
- Veranschaulichungen des Lebenskraft-Lenkens wie beim Handauflegen,
- pantomimische Darstellungen von Gottheiten usw.

Es kommt nun in der Magie natürlich nicht darauf an, möglichst viele Gesten zu kennen und zu verwenden. Es kann jedoch hilfreich sein, einen Grundstock an Gesten zur Verfügung zu haben - falls man überhaupt zu der Verwendung von Gesten als Imaginationshilfe oder als Koordinations-Hilfe in Gruppenritualen neigt.

Man kann sich auch auf die Gesten einer bestimmten Tradition wie dem indischen Tanz, dem Golden Dawn oder den Runen beschränken - man kann natürlich auch einfach schauen, welche Gesten einen ansprechen und welche Gesten man tatsächlich beim Ausüben der Magie auch benutzt. Wenn z.B. Osiris die eigene Schutzgottheit ist, wird man sich sicherlich des öfteren (nicht nur) in Ritualen die Haltung dieses Gottes einnehmen.

Generell kann man sagen, daß Gesten in der Magie nicht unbedingt notwendig sind, aber daß sie sehr hilfreich sein können. Dies gilt insbesondere für die Formen der Magie, die man nicht alleine ausübt, d.h. die man in einer Gruppe (z.B. Einweihungs-Ritual), mit einem Ratsuchenden (z.B. Heilung)

oder mit einer Schar von Nicht-Magiern (z.B. Segnung einer Gruppe) durchführt.

Es ist ausgesprochen förderlich, sich im Folgenden die Bilder der Gesten nicht nur anzuschauen, sondern sie auch kurz selber durchzuführen, da man dadurch ein viel klareres Gefühl für diese Gesten erhält und ihre Wirkung spüren kann.

Generell hat jede Handhaltung (Mudra) oder Körperhaltung (Asana) eine Wirkung, da bei jeder Haltung bestimmte Chakren mehr im Zentrum stehen als andere. Allerdings haben markante oder symmetrische Haltungen im Allgemeinen eine stärkere Wirkung als diffuse und asymmetrische Haltungen.

Eine weitere Wirkung der Gesten liegt auch in der Tradition, die mit ihnen verbunden ist - wenn eine Geste seit Jahrhunderten dafür verwendet worden ist, um Vishnus Adler Garuda zu rufen, geht man mit dieser Tradition und folglich auch mit Garuda in Resonanz, wenn man diese Geste benutzt.

Gesten erden, verankern und legen fest - sie setzen sozusagen einen Punkt oder ein Ausrufezeichen hinter einen Satz. Man kann das Sprechen als das Element Luft auffassen, das Singen als das Element Feuer, die Gefühle als das Element Wasser, und die Gesten als das Element Erde.

d) Gesten-Geschichten

Es gibt auch komplexere Formen von Gesten, die sozusagen Gesten-Sätze sind oder ganze Gesten-Geschichten.

Solche Gesten-Sätze, also Folgen von Gesten, die zusammengehören, kommen z.B. in Segnungen vor: Erst werden die Arme erhoben, um Lebenskraft von einer Gottheit zu rufen, danach werden die Handflächen auf das gerichtet, was den Segen erhalten soll.

Eine Gesten-Geschichte entsteht z.B. dann, wenn mehrere Menschen gleichzeitig verschiedene Gottheiten invoziern (anrufen), wobei diese Gottheiten jedoch alle Teil derselben Mythe oder Szene sind - wenn sie z.B. alle in dem ägyptischen Jenseitsgericht auftreten. In einem solchen Fall wird durch die Invokation von Osiris, Anubis, Thot, Ma'at, Horus, Ammut, Isis und Nephthys durch acht Magier und Magierinnen zugleich diese gesamte Mythe „invoziert“.

e) Die Vielfalt der Gesten

Es gibt natürlich keine bestimmte, feste, begrenzte Anzahl von magischen Gesten, also nicht z.B. die „108 Gesten der Zauberkunst“ oder ähnliches. Gesten können neu erschaffen werden, aus Alltags-Gesten können Magie-Gesten werden, aus der typischen Haltung einer Gottheit oder aus typischen Tätigkeit einer Gottheit kann eine Geste abgeleitet werden, die diese Gottheit symbolisiert usw.

Gesten sind eine fließende Vielfalt, in der ständig manche Gesten in Vergessenheit geraten, neue hinzukommen und manche Gesten wichtiger als andere sind.

Es ist also nicht verkehrt, auch das Thema „Gesten in der Magie“ auf eine kreative Weise anzugehen.

In diesem Buch werden nur die Gesten beschrieben, die in der Magie eine Bedeutung haben können - also z.B. nicht „das Kratzen am Kopf“, das Verlegenheit oder Nachdenklichkeit symbolisiert.

Aus dem eben Gesagten ergibt sich auch, daß dieses Buch keine vollständige Liste und Beschreibung aller Gesten enthält, die jemals in der Magie verwendet worden sind, sondern nur eine große Anzahl von Gesten aus verschiedenen Kulturen, die das Prinzip der magischen Gesten verdeutlichen sollen.

Ich habe zwar danach gestrebt, die wichtigsten Gesten in dieses Buch mitaufzunehmen, aber da dieses Thema derartig komplex ist, werden mit Sicherheit eine Menge Gesten fehlen, die eigentlich auch in dieses Buch gehört hätten. Aber ich hoffe, daß es genügend Gesten enthält, um das Prinzip der Geste in der Magie deutlich zu machen und um eine ausreichend große Auswahl an Gesten für den Anfänger bereitzustellen.

Es war auch notwendig, sich auf eine kleine Auswahl an Gesten zu beschränken, da es z.B. schon alleine im indischen Tanz ca. 500 verschiedene Gesten gibt. In diesem Buch finden sich daher nur die Gesten, die mit einiger Wahrscheinlichkeit in der Magie sinnvoll verwendet werden können.

Man kann natürlich auch jederzeit neue Gesten erfinden – sie sollten verständlich sein und vor allem das, was man tut, wirksam unterstützen. So kann man z.B. Gottheiten oft durch eine für sie typische Körperhaltung, Handlung oder Geste darstellen.

f) Die Sortierung der Gesten

Man kann die Gesten nach ihrer Herkunft, nach ihrer Verwendung, nach dem Dargestellten, nach dem Körperteil, mit dem sie ausgeführt werden, nach ihrer Wichtigkeit in der Magie und noch nach einigen anderen Gesichtspunkten ordnen.

Da es in dem vorliegenden kleinen Buch darum geht, die Vielfalt der Verwendung von Gesten in der Magie zu zeigen und diese Gesten dadurch für Rituale u.ä. verfügbar zu machen, erscheint die Sortierung der Gesten nach ihrer Anwendung zunächst am sinnvollsten.

Allerdings ist es nicht immer einfach zu bestimmen, welche Gesten eine gut erkennbare Gruppe bilden, sodaß die Sortierung nach der Verwendung zu einer große Anzahl von kleinen Gesten-Gruppen führt. Weiterhin werden manche Gesten offensichtlich als Gruppe empfunden wie z.B. die Mudras im Yoga, die Haltungen der ägyptischen Götter oder die Elementargeister-Grüße des Golden Dawn.

Daher findet sich in diesem Buch eine „gemischte Sortierung“, die die einzelnen Gesten so in Gruppen zusammenfaßt, daß sie möglichst leicht auffindbar und in ihrem Zusammenhang mit anderen, ähnlichen Gesten erkennbar sind.

Die oft sehr anschaulichen Haltungen der linken Hand des Dirigenten, die die Stimmung der Stelle des Musikstückes beschreibt, sind so individuell (und meines Wissens bisher auch noch nirgendwo zusammengefaßt worden), daß hier nur sehr wenige von ihnen mit aufgenommen werden konnten.

Während die linke Hand des Dirigenten für die Emotionen zuständig ist, gibt seine rechte Hand den Takt an.

2. Analytische Gesten-Kunde

a) Die Grundlage der analytischen Betrachtung

Die Hand-Gesten sind auch unter ihrer indischen Bezeichnung „Mudra“ bekannt - die Körper-Gesten werden in Indien „Asana“ genannt.

Die Wirkungen der Hand-Gesten und der Körper-Gesten lassen sich auch analytisch herleiten. Da ihre Wirkung nicht auf dem physischen Körper beruht, sondern auf der Lebenskraft, d.h. auf den Vorgängen in dem Lebenskraft-Körper, lassen sich die Wirkungen der Mudras und Asanas von der Lage der „Organe“ des Lebenskraftkörpers bei diesen Gesten ableiten. Diese Lebenskraft-Organen sind zunächst einmal die sieben Hauptchakren, aber dann auch die Nebenchakren sowie die „Lebenskraft-Adern“, also die Nadis und die Akupunktur-Meridiane.

Um die einzelnen Mudras und Asanas auf analytische Weise betrachten zu können, ist es notwendig, die Chakren im Körper und die Qualitäten der einzelnen Teile der Hand (insbesondere die Finger) zumindestens im Groben zu kennen. Dazu folgen nun zwei Übersichten mit den wichtigsten Qualitäten der Chakren und der Finger.

Erfreulicherweise stimmen hier die Erkenntnisse des indischen Yoga, des tibetischen Rang Dröl, der traditionellen chinesischen Medizin, der abendländischen Astrologie, der Handlesekunst der Zigeuner, der neugermanischen Runen usw. weitgehend miteinander überein, sodaß man davon ausgehen kann, daß diese Lebenskraft-Qualitäten an den betreffenden Körperstellen auch tatsächlich vorhanden sind. Diese Annahme wird dadurch bestätigt, daß die auf diesen Qualitäten beruhenden Beschreibungen der Mudras und Asanas ausgesprochen gut funktionieren, d.h. daß sie zutreffend sind.

b) Die Qualität der Chakren

Chakren					
Chakra	Lage	generelle Qualität	Symmetrie		spezielle Qualität
Scheitelchakra	auf dem Kopf	geistiger Kontakt			Hingabe, Altruismus, Religion
Drittes Auge	zwischen den Augenbrauen	geistige Orientierung			Ausrichtung, Denken, Zielgerichtetheit
Halschakra	Halsmitte	sozialer Selbstausdruck			sprechen, sich zeigen, teilnehmen
Herzchakra	Brustmitte	Identität			sich kennen, sich lieben, sich treu sein
Sonnengeflecht	unter dem Rippenbogen	körperlicher Selbstausdruck			sich frei bewegen, strahlen, begeistert
Hara	unter dem Nabel	körperliche Orientierung			standfest, tanzen, im Rhythmus leben
Wurzelchakra	zwischen Genitalien und After	körperlicher Kontakt			lebendig, leidenschaftlich, lustvoll

Eine ausführliche Beschreibung der Chakren und der Nebenchakren findet sich in meinem Buch „Das Chakrensystem mit den Nebenchakren“. Für das grundlegende Verständnis der Wirkung der Körperhaltungen genügt jedoch zunächst einmal die oben angeführte Übersicht.

c) Die Qualitäten der Hand

Die Hand						
Hand-Teil	Element	Planet	Chakra	Akupunktur-Meridian	Organ	Em
Daumen	Feuer	Mars	Hara	Lunge	Magen, Milz	gegen Einsam Schüch für S Durchs
Zeige-finger	Luft	Jupiter	Halschakra	Dickdarm	Niere, Blase	gegen Unsicht Mutlosi Mut
Mittel-finger	Licht	Saturn	Sonnengeflecht	Blut und Kreislauf	Leber, Galle	gegen Gelasse Verantw
Ring-finger	Erde	Sonne (Apollo)	Drittes Auge	Dreifacher Erwärmer	Lunge, Dickdarm	gegen für Bezieh
Kleiner Finger	Wasser	Merkur	Herzchakra	Dünndarm	Herz, Dünndarm	gegen Streß; Entspa Kommu
Handmitte		Erde	Scheitelchakra			für I Urvertr
Daumenballen		Mars				für Krai
Seitenballen		Mond				Unterb
Handgelenk		die „Ringe des Saturn“	Wurzelchakra			Kollekti Unterb

Die Qualitäten der Finger werden im Folgenden noch einmal kurz zusammengefaßt, damit sie übersichtlicher werden:

- Der Daumen hat die feurige Kraft des Mars und stärkt das Hara, wodurch er hilft, sich tatkräftig durchzusetzen und dadurch auch Kontakte zu anderen Menschen zu finden – unbekümmerter Egoismus.
- Der Zeigefinger hat das Organisationstalent des Jupiters und gestaltet das eigene Leben und auf luftig-kreative Weise, er hilft Ängste aufzulösen und sich selber anderen zu zeigen – hemmungslose Selbstverwirklichung.
- Der Mittelfinger ist das bewußte Formen des Saturn, das jede Wut auflöst, die durch Hindernisse entstanden ist, und dabei hilft, wieder zu einem gelassenen, aber auch selbstgestalteten Fließen zu finden – freudige Lebensbejahung.

- Der Ringfinger ist der geerdete, sonnige Kontakt zu anderen, durch die das Dritte Auge jede Trauer überwindet und wieder durch die Beziehungen Freude entstehen läßt - herzliche Begegnungen.
- Der Kleine Finger ist das geschwätzige und vielfältige, aber stets vom Herzen ausgehende Fließen, durch das der Merkur jeden Streß abbaut und wieder Entspannung herstellt - fröhliche Neugier.
- Der Daumenballen ist das „Kraft-Lager“ des Daumens.

d) Beispiele für die analytische Mudra-Betrachtung

Die Weise, wie die Wirkung von Mudras entsteht, läßt sich am einfachsten an ein paar einfachen Beispielen beschreiben.

Da der Daumen der Energiespender ist, läßt sich daran, welchen anderen Finger der Daumen bei einem Mudra berührt, erkennen, welcher Finger durch dieses Mudra mit Energie, d.h. mit Lebenskraft aufgeladen wird.

Agni-Mudra



Agni-Mudra

Beschreibung: die Finger sind ausgestreckt, der Mittelfinger berührt den Daumenballen

Symbolik/Zweck: fördert den Feuer-Aspekt der Lebenskraft; erwärmt, macht aktiver

Wirkungsweise: Da der Daumen sich nicht selber berühren kann, ist diese Berührung des Daumenballens die beste Annäherung an eine Förderung des Daumens.

Herkunft: Yoga

Anmerkungen: Dies ist ein Feuer-Mudra - der Daumen und der Daumenballen entsprechen dem Element Feuer.

Jnana-Mudra



Jnana-Mudra

Beschreibung: die Finger sind ausgestreckt, der Daumen berührt den Zeigefinger

Symbolik/Zweck: fördert den Luft-Aspekt der Lebenskraft; macht wacher, bewußter und führt zu Erkenntnissen und führt zu einer klaren Ausrichtung im Leben

Wirkungsweise: Das Feuer des Daumens stärkt die Luft des Zeigefingers.

Herkunft: Yoga

Anmerkungen: Luft-Mudra

Akasha-Mudra



Akasha-Mūdra

Beschreibung: die Finger sind ausgestreckt, der Daumen berührt den Mittelfinger

Symbolik/Zweck: fördert den Licht-Aspekt der Lebenskraft; weitet, macht leichter, hilft sich auszudehnen und sich selber zu verwirklichen

Wirkungsweise: Das Feuer des Daumens stärkt das Licht des Mittelfingers.

Herkunft: Yoga

Anmerkungen: Licht-Mudra

Prithivi-Mudra



Prithivi-Mudra

Beschreibung: die Finger sind ausgestreckt, der Daumen berührt den Ringfinger

Symbolik/Zweck: fördert den Erd-Aspekt der Lebenskraft; Erdung, Stabilität, Selbstvertrauen

Wirkungsweise: Das Feuer des Daumens stärkt die Erde des Ringfingers.

Herkunft: Yoga

Anmerkungen: Erd-Mudra

Varuna-Mudra