

Spiritualität • Bewusstes Leben • New Age • Wissenschaft • Persönlichkeitsentwicklung

Das Wesentliche

Das Wesentliche

Ihre Nr. 1 in Sachen Spiritualität



Liebe

Von irdischer und
überirdischer Liebe

Ägypten:

Kraft schöpfen auf dem Nil
Eine besondere Leserreise

Leben ohne Brille
durch ganzheitliches Augentraining

Die mentale Kraft des Ayurveda

Rudolf Steiner • Tierkommunikation • Bewusste Ernährung

Nr. 42
Mai/Juni 2016
zweimonatlich - 7. Jahrgang
D/A: 4,90 € CH: 9,50 SFR
L: 5,90 €



DEN GEIST ALS BRENNGLAS NUTZEN

WIE WIR MIT AYURVEDA UNSER MENTALES IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Was denken Sie, wenn Sie den Begriff „Ayurveda“ lesen? Kommt Ihnen eine genüssliche Ölmassage in den Sinn? Vielleicht hatten Sie schon mal den Gedanken, für eine Reinigungs-Kur einige Wochen nach Asien zu reisen? Oder Sie haben von Ernährungsempfehlungen gehört? Die „Lehre vom langen Leben“, so die Übersetzung des Wortes aus dem Sanskrit, birgt sehr viel mehr an Weisheit, als bisher im Westen gemeinhin bekannt. Ähnlich wie in der verwandten Yogaphilosophie wird davon ausgegangen, dass wir letztlich über den Schlüssel verfügen, um schlechten Gefühlen und Gedanken nicht hilflos ausgeliefert zu sein.

Das Kehlkopf-Chakra ist in den Lehren des Ayurveda einer der wichtigsten Filter unseres Organismus. Ihn passieren Gedanken, wenn eine Sinneswahrnehmung zu einem Gedanken kristallisiert und sich auf dem Weg vom Hirn ins Herz macht. Die gute Nachricht: Können wir den Zustand des Geistes klarhalten, dann können wir Gedanken die Macht nehmen, diese Schranke zu überwinden, ohne dass wir unsere Freiheit der



Im Ayurveda gilt das Kehlkopf-Chakra als einer der wichtigsten Filter unseres Organismus

Ent-Identifikation von Ego-Regungen wahrgenommen haben.

Für gewöhnlich ist es so, dass Informationen aus dem Gedächtnis, die im Ayurveda Chitta genannt werden, unsere emotionale Realität bestimmen: Überwiegt bei uns das Feuer (im Ayurveda als Pitta bezeichnet), dann machen sich Überlegenheitsgefühle in uns breit – wir sind letztlich wie der Frosch in einem Brunnen, der seinen Brunnen für den größten Teich der Welt

hält. Herrscht hingegen ein Übermaß an Luft (Vata), kommen dem Intellekt beim Entschlüsseln der hereinkommenden Signale Minderwertigkeitsgefühle in die Quere. In beiden Fällen tun wir gut daran, uns in der Beherrschung des Geistes zu üben und so zunehmend feinkörniger zu werden in der Wahrnehmung eines inneren Prozesses, der in Sekundenbruchteilen abläuft – und vom unentwickelten Geist schlichtweg nicht zu erkennen ist.

ALS MINDSURFER DIE GROßEN WELLEN BEGRÜßEN

Das ist der Grund, warum auch die ayurvedische Lehre regelmäßiger Meditation (Dhyana) einen großen Wert beimisst: Genauso, wie das Zähneputzen zu einer selbstverständlichen Verrichtung der alltäglichen Hygiene wird, sollten wir uns auch dem Geist nicht nur dann widmen, wenn denn mal zufällig etwas Zeit über ist. Wir können zu wahren „Mindsurfern“ werden, die eine große Welle willkommen heißen, wenn sie in Form einer herausfordernden Situation heranwogt.

In dem Wissen, dass wir alle Fähigkeiten haben, wieder zurück zur Küste zu paddeln, können wir uns darin üben, auf die Welle zu steigen. Und wenn wir dann mit einem Bauchplatscher ins Wasser fallen, können wir uns in Erinnerung rufen, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist. Viele Menschen hadern hingegen mit negativen Situationen – und verlieren dabei aus dem Blick, dass diese Situation nichts anderes sein kann als das Ergebnis der entsprechenden Energie, die wir in das System gespeist haben.

Wie ein intaktes Immunsystem hat unser Geist die angeborene Fähigkeit, die Power negativer Situationen zu erkennen und die jeweiligen Energien in etwas Positives zu verwandeln, wenn er klar ist.

Ein starker, klarer Geist findet das Positive einer Situation, ein schwächerer hingegen sucht die negativen Punkte. Und erinnert dabei an einen in die Jahre gekommenen Rechner, auf dem Computerviren ihr Unwesen treiben. Es ist, um einen weiteren Vergleich heranzuziehen, als würden wir mit dem Auto unterwegs sein und uns lauthals über die teils schlecht befahrbaren, verschneiten Straßen beklagen – anstatt einfach mal auszusteigen und festzustellen, dass unsere Reifen in miserablen Zustand sind. Versuchen wir, allen Schnee von der Straße zu fegen? Oder wechseln wir die Reifen?

GLÜCKS-REGEN FÜR UNSERE SEELE

Ein guter Indikator, wie es um unser Innenleben – unsere Software, wenn Sie so wollen – bestellt ist, ist stets die äußere Welt. So gibt Ihr Verhalten in der äußeren Welt Aufschluss darüber, wie Sie sich selbst behandeln.

Sind wir auf jemanden wütend, tun wir gut daran, Innenschau zu halten – mit recht hoher Wahrscheinlichkeit finden wir dann ein Gefühl der Frustration in uns. Aber was können wir nun tun, um diese Innenschau mit klarem Geist anzugehen und den Schmutz von den Fenstern zu entfernen, die sich zwischen unserem Geist und der Situation befinden? Eine Möglichkeit, die



Die Basis mentaler Gesundheit ist ein klarer Blick auf die Welt



Blumen laden zum Kontemplieren ein, ihr Anblick kann entschleunigen

der Ayurveda-Heiler Janesh Vaidya in seinem neuen Buch „Die mentale Kraft des Ayurveda“ beschreibt, besteht darin, die kleinen Wunder des Lebens ganz bewusst wahrzunehmen. Von seiner Großmutter lernte Vaidya, dass es letztlich nichts anderes als die Ansammlung vieler kleiner Mikro-Situationen ist, die den Grundton unserer Existenz ausmachen: So wie stetig fallende Regentropfen einen ganzen Ozean füllen können, können wir – anstatt innerlich auf das große Los zu warten – kleine, unscheinbare Momente freudig erleben und uns gewissermaßen immer wieder mit einem Glücks-Regen erfrischen.

Gerade der Frühling ist eine ideale Gelegenheit, das Wachsen der Blätter am Baum einmal ganz achtsam zu verfolgen oder dem Gesang eines Vogels zu lauschen, statt zum x-ten Mal auf dem Smartphone die Mails zu checken. Oder wir rufen uns eine Person vor unser inneres Auge, die uns wichtig ist. Und vergegenwärtigen uns dann ein Ereignis, das im Leben dieser Person wichtig sein könnte. Zwei Fähigkeiten können wir so trainieren: Wir erinnern uns an die kleinen Dinge, die eines Blickes zu würdigen viele Menschen verlernt haben. Und als Gegengewicht zu einem geschäftigen Leben, in dem



Ob wir uns beim Anblick von Wolken sorgen oder erfreuen, entscheiden wir selbst

wir häufig um die Erfüllung unserer Bedürfnisse kreisen, öffnen wir uns wieder für unsere Mitmenschen und schaffen damit einen Nährboden für das, was die Qualität eines Lebens letztlich ausmacht: Liebe und Verbindung.

Sie werden staunen, was alles passiert, wenn sich das Sonnenlicht in Ihrem Leben nicht mehr zerstreut, als habe es eine konkave Linse passiert. Setzen Sie Ihren Geist wie eine konvexe Linse ein, dann bündeln Sie durch Ihre Fokussierung auf einen Punkt die Energie, sie wird schärfer und stärker. Derart gebündelt, kann sie sogar ein trockenes Blatt anzünden!

Mit anderen Worten: Wenn Sie an einem Mitmenschen etwas Schönes entdecken, dann konzentrieren Sie sich darauf, sprechen Sie ihn darauf an, drücken Sie Ihre Wertschätzung aus. Diese Konzentration wird im Ayurveda Dharana genannt.

Wir können unsere Linse auch bewusst einfärben – sie ist eh eingefärbt, durch die Software, die uns unsere materialistisch geprägte Kultur im Laufe der Entwicklung aufspielt. So sind wir es gewohnt, eine verstandes-orientierte Perspektive einzunehmen und den materiellen Wert unserer Außenwelt zu taxieren. Was meinen Sie, was alles möglich wäre, wenn Sie diese Perspektive einmal ganz bewusst ersetzen durch die eines Künstlers, der

in der Lage ist, Schönheit auch im nicht ganz so Perfekten zu sehen und im Geflecht unserer täglichen Pflichten und Verantwortlichkeiten den Fokus auf das zu richten, was Begeisterung in uns entfacht.

Wir können in den Himmel schauen und wie ein Wissenschaftler darüber nachdenken, wann es wohl zu regnen anfangen wird – oder wir stellen uns den Himmel als große Leinwand vor, auf die jemand Wolkenformationen getupft hat. Statt der praktischen, Stress verursachenden Seite stärken wir eine „künstlerische“ Sichtweise, verlagern wir den Ort, von dem aus wir unser Leben gestalten, vom Kopf ins Herz.

Je bewusster wir unsere natürlichen Sinne wieder einsetzen und uns mit der Außenwelt verbinden, etwa während wir mittags eine Mahlzeit zu uns nehmen und den Geschmack genießen, desto mehr erhält die Qualität eines spielerischen Flirts Einzug in unser Leben. Und damit kann sich zu unseren fünf Sinnen ein sechster entwickeln, eine Intuition.

DEN LEITSTERN STETS IM BLICK

Wesentlich dafür ist es, eine Vision zu haben. Während Ziele etwas sind, das die Vision von Zeit zu Zeit verwirklicht, gleicht die Vision selbst mehr einem Leitstern, den

wir ein Leben lang nicht aus den Augen verlieren. Auch wenn wir mal in schwierigen Phasen stecken und in dunklen Löchern zu versacken drohen, können wir unseren Blick aufrichten und uns von diesem Stern zurück auf den Weg des Friedens und des Lichts leiten lassen. Dann werden sich auch wieder Wege auftun, etwa Techniken oder Methoden, mit denen wir zu Zielen gelangen. Auch wenn wir die Vision selbst nie vollständig und fortwährend erreichen mögen, so ist die das, was uns erinnert uns ausrichtet, wenn sich uns Herausforderungen in den Weg stellen und zum Wachsen aufrufen.

Die Vision ist auch das, was uns immer wieder mit dem Herzen verbindet. Manchmal ist das Hals-Chakra so blockiert, dass jemand zwar aufrichtig bemüht sein mag, durch positives Denken Glück zu manifestieren. Aber dieses Ansinnen kann nur ein Konstrukt bleiben, solange das Herz gelernt hat, sich durch ein verschlossenes Hals-Chakra zu schützen. Positive Gedanken können so nicht bis ins Herz vordringen und sich dort in ein Gefühl der Liebe verwandeln. Das kann dazu führen, dass man immer wieder versucht, sich auf einen Menschen einzulassen. Aber das entsprechende Gefühl mag einfach nicht entstehen.

Wir können dieses Zusammenspiel von Kopf und Herz mit dem Verdauungsprozess vergleichen:



Erst im Herz wird aus Liebe ein Gefühl



Wer Frustrationen mit klarem Geist bereits früh erkennt, findet im Ayurveda Möglichkeiten zurück zur mentalen Balance

Vom Mund, dem Geist, gelangen Gedanken in den Magen, das Herz, wo sie ein Gefühl erzeugen. Wenn wir aber feststellen, dass die Nahrung giftig ist, dann sollten wir sie wieder ausspucken. Dafür brauchen wir die bereits erwähnte Meditationspraxis. Durch sie lernen wir mitzubekommen, ob ein Gedanke angenehme Energien mit sich bringt – oder ob wir durch ihn eher erstarren und geistig unsicher werden.

Unser Geist ist so angelegt, dass wir nur einen Gedanken gleichzeitig haben können. Wenn wir also nach einem konträren Gedanken suchen, der einen negativen Gedanken entkräftigt, dann ist das in etwa so, als würden wir einen Lieferwagen mit Schmuggelware nicht mehr durchrauschen lassen. Normalerweise war es ein Leichtes, den Grenzposten auszutricksen. Aber nun sind wir wach genug, um derlei Lieferwagen Einhalt zu gebieten.

Fährt uns ein Freund einmal harsch an, dann können wir uns vor Augen halten, dass er vielleicht einfach einen schlechten Tag hat. Wir können uns an eine schöne Situation mit diesem Freund erinnern. Und haben uns dadurch ein Mehr an Freiheit erschafft, weil wir

nun ganz anders mit der Situation umgehen können.

Mit der Zeit lernen wir, unsere Sinne zu meistern und sie so einzusetzen, dass wir unsere Innenwelt zu unserem Wohle und dem anderer Wesen entwickeln. Können wir uns zunehmend auf ein Meditationsobjekt konzentrieren, ohne dass Sinnesobjekte unser Denken immer wieder ablenken, dann haben wir einen Geisteszustand kultiviert, der als Pratyahara bezeichnet wird.

TIEFE SEHNSUCHT NACH LIEBE STILLEN

Das ist wirklich umwälzend, weil wir nicht mehr wie die berühmte Nuss-Schale auf dem Meer umhergeschleudert werden, sondern wahrlich in der Lage sind zu entscheiden, wo wir die Saat unseres Herzens ausstreuen, damit sie nicht mit steinigem Untergrund vorlieb nehmen muss, sondern die bestmöglichen, fruchtbarsten Bedingungen vorfindet.

Noch bevor Gefühle verhärten können, nehmen wir sie in Form einer anfänglichen Frustration wahr. Nehmen wir keinerlei Einfluss, kann diese Frustration mit einer entsprechenden Erinnerung im Geist in Resonanz gehen. Jedem Menschen geschieht einmal Unrecht. Aber wir können vergeben und damit nach und nach diese Erinnerungen aufweichen, sodass die Frustration in unserem Geist weniger Punkte vorfindet, an denen sie anhaften kann.

Unser intaktes mentales Immunsystem identifiziert sie alsbald – und dann können wir eine entsprechende Reaktion in die Wege leiten, um ihr die Macht zu nehmen und die Entwicklung der inneren sowie äußeren Situation in eine für uns günstigere Richtung zu lenken. Damit die Knospen unseres Herzens aufblühen können, müssen sie regelmäßig mit dem Wasser der Liebe versorgt

werden. Wir können uns noch so sehr abzulenken versuchen, etwa indem wir mit vielen Menschen in Kontakt zu gehen versuchen oder uns Unterhaltungsmedien widmen. Irgendwann vernehmen wir in privaten Momenten vielleicht doch das Tosen der Einsamkeit in unserem Innen, das wie das Geräusch eines wilden Stroms dazu auffordert, eine tiefe Sehnsucht nach Liebe zu stillen. Neben äußeren Anwendungen wie Massagen und Empfehlungen zur Ernährung bietet die Lehre des Ayurveda vorzügliche Empfehlungen, um die mentalen Fertigkeiten zu entwickeln, uns diese Liebe selbst schenken zu können.

Andras Klatt



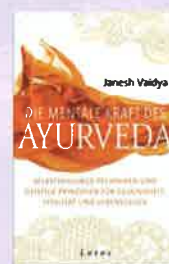
Andreas Klatt interessiert sich als freier Lektor, systemischer Berater und Journalist dafür, den roten Faden einer Geschichte aufzuspüren – und neue Perspektiven auf vermeintlich Bekanntes einzunehmen.

Seine Webseite: www.text-ins-glueck.de



Janesh Vaidya, geboren in Kerala/Südindien, hat in den letzten zehn Jahren Europa und die USA bereist und zahlreiche Vorträge und Lesungen über die Lehre des Ayurveda gehalten. Mit

lebenslanger Erfahrung in dieser indischen Heilkunst vermittelt der Ayurveda-Heiler dieses jahrtausendealte Wissen für den westlichen Menschen leicht verständlich und anwendbar. Seine Bücher wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt.



Buchtip:
Die mentale Kraft des Ayurveda
von Janesh Vaidya
Lotos Verlag 2016
ISBN:
978-3-7787-8263-7
19,99 €

Jeder Neu-Abonnent im Zeitraum dieses Heftes (Mai bis Juli 2016) erhält dieses Buch als Geschenk.