



# Die Kraft der Stille

Ayurveda bedeutet nicht nur die Wissenschaft vom Leben, sondern vom langen und gesunden Leben. Und neben allen Therapien und Mitteln empfiehlt der Ayurveda auch die Schulung des Geistes, denn dieser ist immer beteiligt am Gesundungsprozess.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**M**editation schult die Präsenz der Seele im Körper. Für den Ayurveda ist das die Voraussetzung zur Nachhaltigkeit in einer Therapie. Der Fokus der Selbstwahrnehmung öffnet den Blick für eigenverantwortliches Handeln und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Die Suche nach Stille, innerer Ausgeglichenheit und Entspannung des Geistes als Alternative zu unserer schnelllebigen Zeit gewinnt zunehmend an Bedeutung. Was einfach anmutet, gestaltet sich für viele Menschen zunächst als sehr schwierig. Wo und wie soll man damit

beginnen? In vielen Köpfen spukt immer noch das Bild von im Lotus schweigenden Sitzenden. Man weiss nicht, was in diesen Köpfen vorgeht, ob ein vorgegebener Verhaltenskodex eingehalten werden muss oder ob es sich dabei gar um eine Sekte handelt. Meditation bedeutet Ausrichtung zur Mitte, vom lateinischen *medium* = die Mitte. Es steht auch für «Nachdenken über».

### Loslassen lernen

Das Geheimnis der Meditation heisst loslassen. Dabei gilt es die folgenden drei Ebenen zu berücksichtigen: Verspannungen auf der **Körperebene** zeigen an, dass der Körper etwas festhält. Durch gezielte Körperübungen – eine Tiefenentspannung oder eine aktive Meditationsübung – können diese Bereiche entspannt und die Körperenergie wieder in den Fluss gebracht werden.

Auf der geistigen, der **mental**en Ebene haben viele Menschen grosse Schwierigkeiten loszulassen. Wer kennt das nicht, die Gedanken kreisen um ein Thema, der Kopf ist voll. Der Verstand will alles erklären und rechtfertigen, sucht krampfhaft nach Lösungen. Spannungsfelder zwischen Kopf und Körper bauen sich auf, sie führen zu überemotionalen Handlungen, wie Neid und Aggression.

Eine gute Möglichkeit bieten hier geführte Meditationen, welche den Verstand in eine Richtung führen. So können die richtigen Worte den Verstand zunächst beruhigen und ihm helfen loszulassen. In diesem Moment wird der Alphazustand erreicht, die Übergangsphase vom Wachsein zum Schlaf. Die Gehirnfrequenz ist gesenkt und die intuitive Ebene beginnt zu arbeiten. Die Intuition ermöglicht es, neue innere Welten zu erfahren und sich für andere Wahrnehmungen zu öffnen.

Auf der **emotionalen Ebene** sind wir aufgefordert, zwischen Gefühl und Emotionen wie Wut, Hass, Ärger oder

Stress zu unterscheiden. Es geht darum, diese Emotionen, die ein Aufnehmen neuer Inhalte blockieren, loszulassen. So erst können die Gefühle wie Liebe, Freude oder Gelassenheit empfunden werden.

Die Unterscheidung von Gefühl und Emotion führt oft zu Verwirrung. Eine Wahrnehmung löst ein Gefühl aus: Ein schöner sonniger Tag oder ein Lächeln können uns Glücksgefühle bescheren. Die Emotion entsteht dann aus der Bewertung dessen, was gefühlt wurde und wie dies ausgedrückt wird: Ein schöner Tag und ich muss arbeiten führt zu Missmut. Ein entgegenkommendes Lächeln löst vielleicht Misstrauen aus: was will der oder die von mir.

Auch unser **Denken und Handeln** beeinflusst unsere Gesundheit. Gewinn oder Verlust von Dingen, die wir

begehrt oder nicht begehrt haben, Qualitäten wie *Rajas* (leidenschaftlich, aggressiv, bewegt) und *Tamas* (träge, trübe, schwer, unbe-

weglich) bringen unseren Geist durcheinander. Emotionen wie Eifersucht, Neid, Habgier, Angst, Trauer, Depression, Aggressivität, überhöhte Freude und Wünsche, Euphorie, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Pessimismus und Missgunst entstehen. Um jedoch aufbauend denken und handeln zu können, benötigen wir einen ruhigen Geist.

### Wach und klar werden

Der Bewusstseinszustand der Meditation führt zu Wachheit und Klarheit, die Sinne und Gedanken sind in regloser Ruhe, es erfolgt ein waches Sehen ohne Ablenkung, ohne Schlaf, ohne Kampf und Sorge. Die Wahrnehmung verändert sich und ermöglicht einen Perspektivenwechsel auf die Sicht der Dinge.

Dabei kommt der Bewusstwerdung der Atmung eine wichtige Schlüsselstellung zu. Wir können gut beobachten, wie sich die Atmung und die Körperhaltung bei Angst, Zorn, Glück oder Freude verändert.

«Das Geheimnis der Meditation  
heisst loslassen.»

Der Gleichklang und die Harmonie von Körper, Geist und Seele ermöglicht eine gesunde Entfaltung. Dabei spielt Sattvavajaya, die ayurvedische Psychotherapie, eine massgebliche Rolle. In seinem Wortstamm enthält Sattvavajaya schon die Essenz – Sattva – das Prinzip der Reinheit und Klarheit. Es beinhaltet das Zurückziehen des Geistes von schädlichen Dingen durch das Meiden von negativen Gedanken, Einstellungen, Erinnerungen sowie von falschen Entscheidungen. Das wird unterstützt durch Meditationstechniken und eine yogische Denkweise. Es geht darum, alte Denk- und Handlungsmuster zu überdenken, die wir auf unserem Lebensweg durch unsere Sinneswahrnehmung wie Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Sehen erworben haben. Wir überprüfen diese auf

ihre Gültigkeit: Schaden sie uns, sollten wir sie auflösen oder so umwandeln, um zu unserem inneren und äusseren Gleichgewicht zurückfinden zu können.

«Psychische Probleme entstehen dann, wenn wir einen unserer Sinne zu viel, zu wenig oder falsch gebrauchen.»

Die Qualität der Sinne und die uns innewohnende Intelligenz der Unterscheidung für falsch und richtig haben einen wesentlichen Einfluss, einerseits auf die Gesundheit und die Lebensqualität, andererseits auf den Verlauf einer Krank-

heit. Denn psychische Probleme entstehen laut Ayurveda dann, wenn wir einen unserer Sinne entweder zu viel, zu wenig oder falsch gebrauchen.

### Sinnlichkeit fördern

Dabei spielt die Wahrnehmung über diese Sinne eine bedeutende Rolle. Sie ist unsere Brücke in der Begegnung mit anderen Menschen, der Natur und der Welt. Wir erleben uns durch das Sehen, das Tasten, das Hören, das Riechen und Schmecken. Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Das waren die essentiellen Fragen, die die Menschheit seit Beginn durch die verschiedenen Epochen, bei ihren religiösen, kultischen Handlungen und Einweihungsriten begleitet. Auf dem Weg des Menschen zurück zu seinem göttlichen Ursprung bilden die Wahrnehmung und die Sinnesfunktionen eine Schlüsselrolle. Die Wahrnehmung verbindet den Menschen zum einen mit der Natur, der irdischen Ebene. Andererseits kann sie den Blick öffnen für den Purusha, das höhere Selbst, die Seele in uns. Dieser Wesenskern wird in manchen Übersetzungen mit Atman gleichgesetzt. Er ist das Wirkliche hinter den Erscheinungen, das reine und absolute Bewusstsein, die Essenz des Menschen.

Die vier Formen der Liebe, Maitri – Wohlwollen, Karunya – Mitgefühl, Barmherzigkeit, Mudita – Freude und

## ÜBUNGEN FÜR DIE MEDITATION

Vorbereitung des äusseren Rahmens: Ein vertrauensvoller Ort und genügend Zeit, eine stabile Körperhaltung und eine angenehme Sitzposition.

Innere Haltung und Voraussetzung: Durch die Atembeobachtung richten wir Aufmerksamkeit nach innen und können unsere Sinneswahrnehmung ruhig stellen.

Lenkung der Achtsamkeit, Aufmerksamkeit: Wir werden unser gewahr, bleiben in einer offenen und wachen Präsenz voller Aufmerksamkeit. Diese Aufmerksamkeitsweitung ermöglicht eine Bewusstseinsweiterung. Achtsam sein bedeutet, ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein und sich seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen in jedem Augenblick voll bewusst zu sein.

Konzentration, Fokussieren: Wir lenken die Aufmerksamkeit dorthin, wo man es möchte, und verweilen dort.



Meditation gibt dem Wagenlenker die Zügel in die Hand, mit denen er sein Gefährt – den Geist – lenken lernt.

**Upeksha** – Gleichmut, bieten in ihrer reinen Form die Grundlage für den Raum von Begegnung. Sie sind die Basis der verbalen und nonverbalen Kommunikation, bei der sich der Wesenskern des Einzelnen offenbaren kann. Dabei beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie arbeitet meine Wahrnehmung und wie höre ich zu? Wie begegne ich dem Gegenüber oder wie begegne ich mir? Ist mein Herz offen oder bin ich voreingenommen durch meine Erfahrungen? Was ist mit meinem Wohlwollen und Mitgefühl? Sind meine Ratschläge frei von meinem Wollen?

Die Meditation schafft die Ruhe, um sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, sie schult aber auch die Aufmerksamkeit für das Kommen und Gehen der verschiedenen Geisteszustände. Sie gibt dem Wagenlenker die Zügel in die Hand, mit denen er sein Gefährt lenken lernt.

Auch der **Geist** und die **innere Intelligenz** werden im Ayurveda thematisiert. Unser Geist besitzt verschiedene Anlagen und Talente, mit denen er die inneren und äusseren Wahrnehmungen verbindet und analysiert. Er zieht

Schlussfolgerungen, trifft Entscheidungen, beherrscht sich oder führt Handlungen im Denken und der Tat aus. **Das Gedächtnis – Smriti** ist verantwortlich für die Speicherung und die Erinnerung der vergangenen Erfahrungen. Unser Sprechen, unser Handeln und unser Verständnis ist die Erinnerung unserer Erfahrungen. Ist unser Gedächtnis, Smriti, gesund, erinnern wir uns an die guten Erfahrungen. Wir verwerfen die Schlechten. **Die Intelligenz – Buddhi oder Dhi** – lässt uns zwischen Fakten und Illusionen entscheiden, zwischen gut und schlecht, wirklich und unwirklich. Es befähigt uns, die Wahrheit hinter den Dingen zu sehen. Die **Festigkeit oder Willenskraft – Dhrti** – die Willenskraft, die uns befähigt, uns von schädlichen Dingen fernzuhalten oder zurückzuziehen. Wenn diese Fähigkeit des Geistes verloren geht, verliert der Mensch die Kontrollfähigkeit und wird anfällig für mentale Störungen oder Krankheiten. Der Stärkung der Dhrti, der Willenskraft, kommt das vorrangigste Ziel der ayurvedischen Psychologie zu, die durch die Yoga-Praxis besondere Förderung erfährt.

## Übung macht den Meister

Um Meditation zu erlernen, bedarf es der Übung, denn ähnlich einem Muskel können der Geist und die Konzentration trainiert werden. Wird die Meditation dann zu einem Ritual, zu einer Handlung, die mit viel Energie gefüllt ist, erfährt der Übungsweg eine sehr kraftvolle Unterstützung. Wir erkennen, dass Meditation nicht nur im Lotussitz praktiziert werden kann: Das ganze Leben, der Alltag wird zur Meditation. Sie kann auf dem Weg von A nach B, während des Kochens, vor oder

während des Essens und sogar vor dem PC praktiziert werden.

Es geht um die Bewusstwerdung des Momentes und die Entscheidung, wann man aus dem Film der Emotionen aussteigen und im Hier und Jetzt ankommen will. Im wertfreien Annehmen endet der Kampf und Heilung kann geschehen.

.....  
\* Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)



# Natürliches Eisen

Eisen-Rasayana\* zur Nahrungsergänzung mit Eisen, indischen Früchten & Kräutern

\*Rasayana = nährend, aufbauend, verjüngend

