

Welt der

spiritualität



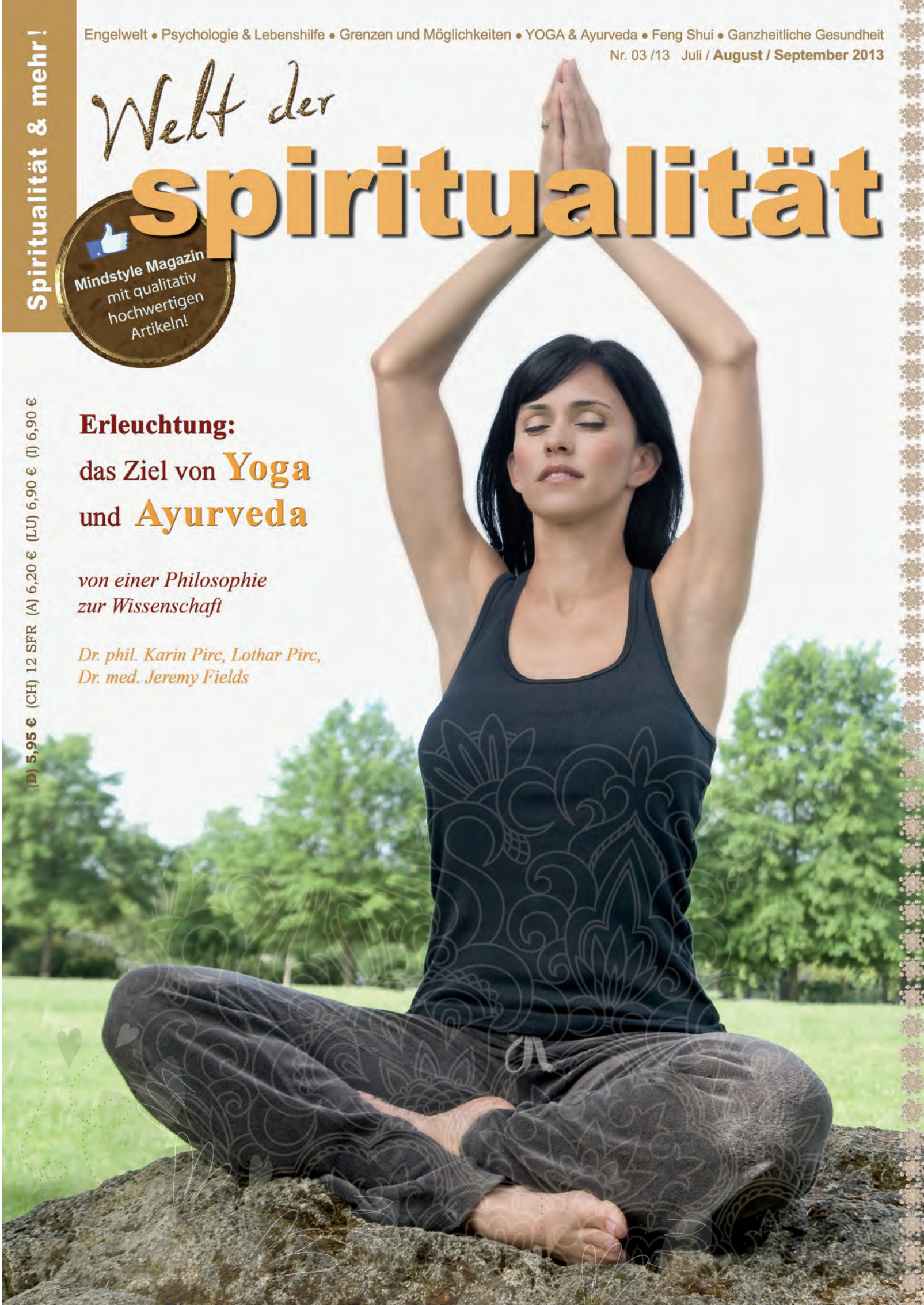
Mindstyle Magazin
mit qualitativ
hochwertigen
Artikeln!

Erleuchtung: das Ziel von **Yoga** und **Ayurveda**

*von einer Philosophie
zur Wissenschaft*

*Dr. phil. Karin Pirc, Lothar Pirc,
Dr. med. Jeremy Fields*

(D) 5,95 € (CH) 12 SFR (A) 6,20 € (LU) 6,90 € (I) 6,90 €



Erleuchtung: das Ziel von Yoga und Ayurveda von einer Philosophie zur Wissenschaft



Yoga und Ayurveda – diese beiden Systeme laden zu einer Vielzahl von faszinierenden, detaillierten Vergleichen ein. Jedoch wird dabei häufig übersehen, dass beide letztlich ein und dasselbe gemeinsame Ziel verfolgen. Nämlich das volle Potenzial individuellen Lebens zu entfalten, bis hin zu optimaler Lebensfreude und Gesundheit, was schließlich im Zustand der Erleuchtung gipfelt.

Nachvollziehbar, dass ein solcher Zustand dem durchschnittlichen Menschen von heute als unpraktikabel erscheint oder als ein unerreichbares Ziel, oder aber er wird für ein bloßes philosophisches Konzept gehalten. Neuere Forschungen in den Bereichen Neurowissenschaft, Psychologie, Soziologie und Medizin zeigen jedoch bereits Wege auf, Erleuchtung heute nicht nur umfassender zu verstehen, sondern bieten auch praktische Möglichkeiten, dieses höchst lohnenswerte Ziel des Ayurveda und des Yoga zu verwirklichen.

Die historischen Quellen moderner Geist-Körper-Medizin

Sowohl der Yoga als auch der Ayurveda stammen aus der Jahrtausende alten Vedischen Tradition des Wissens. Beide bieten konkrete Methoden an, das vollständige Potenzial von Geist und Körper systematisch zu entfalten. Im Yoga wie im Ayurveda werden Körper und Geist als die zwei Seiten einer Münze betrachtet: Was den Körper ins Gleichgewicht bringt, balanciert gleichermaßen auch den Geist – und umgekehrt. Und was sogar noch wichtiger ist: Beide Systeme beinhalten in

*Dr. phil. Karin Pirc, Lothar Pirc,
Dr. med. Jeremy Fields*

ihren tieferen Aspekten das Wissen um eine einheitlichen Realität an der Basis von Geist und Materie. Diese Realität wird im Ayurveda Samhita genannt und im Yoga als Samadhi beschrieben – als das ewige, allem in der Schöpfung zugrunde liegende unbewegte Feld reiner Existenz, reinen Seins, reinen selbst-bezogenen Bewusstseins, das auch als Atma bezeichnet wird.

Die subjektive Erfahrung dieser einheitlichen Realität wird als Yoga (Einheit) bezeichnet; Sie führt den Geist wie den Körper in ein tief gegründetes Gleichgewicht. Beide Systeme – Yoga und Ayurveda – haben zum Ziel, das Leben so zu kultivieren, dass es in einem dauerhaften Zustand von Yoga gelebt werden kann – auch „Erleuchtung“ genannt.

Es ist interessant, dass die Wortwurzel des Sanskrit-Wortes yoga, yuj, wörtlich „anschrillen, zusammenfügen“ bedeutet. Auf der tiefsten Bedeutungsebene bezieht sich Yoga also auf die Erfahrung, dass Geist, Körper und Umgebung vereinigt sind. Patanjali gibt in seinen Yoga-Sutren den Hinweis darauf, wo diese Erfahrung von Yoga, von Vereinigung, zu finden ist: yogas citta vrtti nirodhah – Yoga sind die vollständig zur Ruhe gekommenen Bewegungen des Geistes – die subjektive Erfahrung reinen Bewusstseins ohne Aktivität von Gedanken (Bild 1).

In seinem klassischen Ayurveda-Text definiert Charaka Leben als den Zustand von Yoga: Ayusa (Leben) bedeutet das Verbundensein von Körper, Sinnen, Geist und Selbst.

Die sieben Bewusstseinszustände

in Maharishi Mahesh Yogis Vedischer Wissenschaft und Technologie

Schlafbewusstsein

susupti cetana (vedische Beschreibung)

Beschreibung von Erfahrung und Wahrnehmung im jeweiligen Bewusstseinszustand:

Geist und Körper ruhen und regenerieren sich in Vorbereitung auf die Aktivität. Ein wichtiger Bestandteil des täglichen Zyklus' für die Aufrechterhaltung von Gesundheit. Keine Erfahrung von Wahrnehmungsobjekten und keine Erfahrung des eigenen Selbst.

Traumbewusstsein

svapna cetana (vedische Beschreibung)

Geist und Körper regenerieren sich in Vorbereitung auf die Aktivität. Wichtig für eine ausgewogene mentale und physische Gesundheit. Eine Bewertung außerhalb des Traumzustands ist nötig, um die subjektive Erfahrung oder die Wahrnehmung von Objekten für gültig zu halten.

Wachbewusstsein

jagrat cetana (vedische Beschreibung)

Geist und Körper befassen sich mit Aktivitäten. Wahrnehmungsobjekte und das eigene Selbst werden als eingebunden in Zeit und Raum erfahren. Die essenzielle, absolute Natur von Objekt und Subjekt (das Selbst) ist unbekannt, weshalb der Wachzustand auch als Zustand von Avidya (Unwissenheit) bezeichnet wird.

Transzendentes Bewusstsein

turya cetana (vedische Beschreibung)

Dies ist der Zustand, den Patanjali als das völlige zur Ruhe Kommen des Geistes beschreibt, auch bekannt als reines Bewusstsein oder Samadhi. In diesem Zustand transzendiert der Geist gedankliche Aktivität und Sinneswahrnehmung und identifiziert sich mit der stillen, unveränderli-

chen, einheitlichen Ebene von Atma, dem universalen Selbst (Samadhi). Wird beschrieben als der selbst-rück-bezügliche Zustand, als „ruhevoller Wachheit“.

Kosmisches Bewusstsein

turyatita cetana (vedische Beschreibung)

In diesem Zustand ist die unbegrenzte innere Bewusstheit, die im 4. Bewusstseinszustand (oder vorübergehendem Samadhi) erfahren wird, nun permanent vorhanden und wird zusammen mit den drei anderen wechselnden Bewusstseinszuständen – Wachen, Schlafen und Träumen – gelebt. Dies wird als der Zustand der „Selbst-Verwirklichung“ beschrieben; die Objekterfahrung verbleibt jedoch eingebunden in Raum und Zeit.

Verfeinertes oder glorifiziertes Kosmisches Bewusstsein
bhagvad cetana (vedische Beschreibung)

Indem man weiterhin im 5. Bewusstseinszustand lebt, findet eine Verfeinerung der Wahrnehmung statt und man beginnt, eine tiefere, einheitlichere Ebene der Wahrnehmungsobjekte zu ergründen und nimmt die feinste relative Schöpfungsebene wahr.

Einheitsbewusstsein

brahmi cetana (vedische Beschreibung)

Im Laufe der Zeit nimmt man sowohl das eigene innere Selbst als auch die äußeren Wahrnehmungsobjekte als essenziell unbegrenzte transzendente Ganzheit wahr und damit ist der höchste Yoga erreicht: die Einheit von Subjekt und Objekt – Selbst und Nicht-Selbst – Bewusstsein und Materie.

Dieser 7. Bewusstseinszustand wird in den Mahavakyas (Vedische Sanskrit-Aphorismen) von den Upanisaden so ausgedrückt: ayam atma brahma – „Dieses Selbst ist Brahman“, tat tvam asi – „Du bist Das“ und sarvam khalvidam brahma – „Dies alles ist wahrhaftig Brahman“.

Bild 1



nation zwischen Bewusstsein (Atma, dem Selbst) und seinen ausgedrückten Ebenen – Geist, Körper, Sinne und Umgebung – zu fördern. Beide sehen Bewusstsein als primär und Materie als sekundär an, und beide empfehlen Meditation als ein Mittel, um deren Koordination zu kultivieren. Beide Systeme lehren Methoden, um vorhandene Verspannungen und Ungleichgewichte zu eliminieren, damit diese die volle Funktionsfähigkeit des Bewusstseins nicht beeinträchtigen. Dann kann die äußerst feine und subtile Lebensenergie, Prana, frei fließen und mehr Ojas wird gebildet. Der Ayurveda beschreibt Ojas als die allerfeinste materielle Substanz, die der Körper bildet – eine Substanz, die die essenzielle Verknüpfung zwischen Bewusstsein und Materie aufrecht erhält. Ojas fördert Glückseligkeit und Wohlbefinden, seelische sowie körperliche Gesundheit ebenso wie die Strahlkraft der Jugend und Vitalität.

Die Notwendigkeit unserer heutigen Zeit

In der modernen, sich im Westen stark verbreitenden Yoga-Lehre und -Praxis wird das Praktizieren von Körperhaltungen zum vorrangigen Gegenstand des Interesses. Der tiefer bewusstseinsbezogene Aspekt von Yoga, wie er in den Yoga-Sutren des Patanjali und anderen Vedischen Texten behandelt wird, wird hingegen auf ein Minimum beschränkt oder sogar ganz weggelassen. Gleichermassen werden in der heutigen Zeit im Ayurveda, diesem hoch effizienten Heilsystem, hauptsächlich materielle bzw. körperliche Aspekte der Gesundheit beachtet; Hierzu gehören eine geeignete Ernährung, die Art der Lebensführung, die tägliche Routine sowie Reinigungsmaßnahmen und Kräutertzubereitungen. Die Tiefe des Ayurveda jedoch, die in ihrem Kern auf dem Wissen vom Bewusstsein beruht, war in den letzten Jahrhunderten weitgehend verloren gegangen – und dies sogar in Indien, dem Land seines Ursprungs.

Daher sollte es das Ziel von Yoga und Ayurveda sein – durch welche Maßnahmen auch immer –, die Verbindung zwischen Materie und Bewusstsein zu erneuern und zu stärken. Dadurch können die Eigenschaften des Bewusstseins ungehindert in die materiellen Lebensaspekte einfließen und auf diese Weise ideale Gesundheit, Langlebigkeit und Lebensqualität wieder herstellen und fördern.

Klassischerweise bedienen sich sowohl der Ayurveda als auch der Yoga Naturgesetzmäßigkeiten, um die Koordi-

Definition von Gesundheit: Mehr als die Abwesenheit von Krankheit

Gemäß der Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) ist „Gesundheit ein Zustand vollständigen physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“.

In den klassischen Ayurveda-Texten finden wir eine ganz ähnliche Definition von Gesundheit: samadosa samagnisca samadhatu malakriya prasannatmendriyamana svastha ityabhidhate. „Denjenigen nennt man eine gesunde Person, dessen Dosas (dynamische Naturprinzipien) und dessen Verdauungskraft im Gleichgewicht sind, ebenso wie dessen Dhatus (Gewebe), dessen Malas (Abfallprodukte und Ausscheidungen) normal funktionieren und dessen Selbst, Geist und Sinne sich dauernd im Zustand von Glückseligkeit befinden.“

Im Ayurveda wird der Rolle der Glückseligkeit und inneren Zufriedenheit für die Gesundheit eine außerordentliche Bedeutung beigemessen – einem Faktor, der in der heutigen Medizin häufig vernachlässigt wird. Viele der ayurvedischen Empfehlungen zielen darauf ab, die Bildung von Ojas durch eine geeignete Diät, richtiges Essverhalten, eine tägliche Routine im Einklang mit den

Zyklen der Natur, Kräut zubereitungen etc. zu fördern. Aber nichts davon bewirkt die Erfahrung von Glückseligkeit und innerer Zufriedenheit so unmittelbar und kraftvoll wie der direkte Kontakt des Geistes mit Atma (Selbst). Das Sanskrit-Wort für Gesundheit heißt svastha, was „gefestigt in Atma“ (im Selbst) bedeutet, und seine Wesensmerkmale werden beschrieben als sat (ewig), cit (Bewusstsein), ananda (Glückseligkeit). Charaka stellt fest: „Vollständiges Transzendieren ist von den Quellen für Gesundheit und Glück die beste.“

Krankheit resultiert gemäß dem Ayurveda aus Pragya aparadha (der Irrtum des Intellekts) und aus Avidya (Unwissenheit). Damit ist gemeint, dass nur noch die verschiedenen Aspekte der materiellen Welt an der Oberfläche des Lebens erlebt werden, während die allem zugrunde liegende, verbindende Realität nicht mehr wahrgenommen wird. Pragya aparadha entsteht, wenn die Verbindung des Geistes mit dem Selbst (Atma) verloren gegangen ist, was zu Avidya (Unwissenheit) führt. Somit ist die Auflösung von Pragya aparadha durch Selbst-Bezug die Voraussetzung dafür, Gesundheit zu entwickeln und Erleuchtung zu erfahren.

Sowohl Yoga als auch Ayurveda stimmen darin überein, dass das volle Potenzial des Menschen ein Leben im Zustand der Erleuchtung ist. Dieser Zustand ist charakterisiert durch das integrierte, reibungslose Funktionieren des Nervensystems, was die Erfahrung von Einheit und Gleichgewicht auf allen Ebenen ermöglicht – Selbst, Geist, Sinne, Körper und Umgebung. Daher ist das dem Yoga wie auch dem Ayurveda zugrunde liegende Ziel, alles zu beseitigen, was die Erfahrung von Yoga (Einheit) behindert oder beeinträchtigt, sodass sich der Zustand von Erleuchtung einstellen kann.

Erleuchtung: Philosophie oder Wissenschaft?

Dieses Bild von Yoga als ein Zustand des vollkommenen Gleichgewichts der Gesundheit sowie des Selbst-Bezugs (Yogasta), ist – wie zuvor bereits erwähnt – meist im Bereich der Philosophie verblieben und wird heutzutage fast immer als unpraktikabel angesehen, obwohl es in den klassischen Yoga- wie auch Ayurveda-Texten genau beschrieben wird.

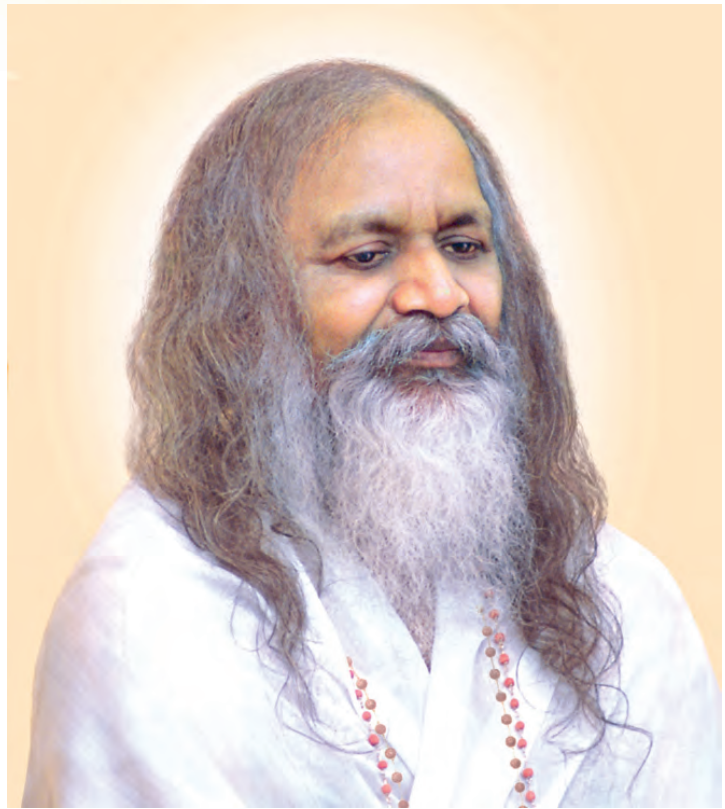


Bild 2 Maharishi Mahesh Yogi, Begründer des Programms der Transzendentalen Meditation

Maharishi Mahesh Yogi (Bild 2) brachte vor über 50 Jahren die Technik der Transzendentalen Meditation (TM™) aus der Vedischen Tradition in den Westen und inspirierte in den frühen 1980er Jahren eine umfassende Erneuerung des Ayurveda, die er auch anleitete (nach den großen Sehern des Ayurveda Maharishi Ayurveda™ benannt). Er ermutigte dazu, intensive Forschungsarbeit aufzunehmen, um objektive Messungen auch für den subjektiven Meditationszustand zu entwickeln und dessen Nutzen für die Gesundheit und die Entwicklung des vollen Potenzials des Menschen. Dieses Potenzial erkundet Dr. Keith Wallace in seinem Buch „The Physiology of Enlightenment“ und entwickelt darin eine wissenschaftliche Basis für das Verständnis höherer Bewusstseinszustände.

Wir schon erwähnt, wird es heute – sowohl im Westen als auch in Indien – im Allgemeinen als schwierig oder nahezu unmöglich angesehen, dauerhaft Erleuchtung zu erlangen.

Da heute jedoch die TM-Programme zur Verfügung stehen und mit ihnen die wiederholbaren und messbaren Veränderungen, die sie an Geist, Körper und Umgebung hervorruhen, kann sich diese Einschätzung ändern. Denn ein breites Spektrum wissenschaftlicher Forschung über den physiologischen, psychologischen und soziologischen Nutzen der systematischen Erfahrung transzendentalen Bewusstseins untermauert die Praktikabilität sowie die positiven Auswirkungen dieser regelmäßigen Erfahrung.

Die Geist-Körper-Verbindung: Forschung zur TM

Bis heute sind weltweit an über 200 Forschungsinstituten und Universitäten mehr als 600 publizierte wissenschaftliche Studien über die Auswirkungen der TM-Praxis für die Gesundheit des Einzelnen und der Gesellschaft durchgeführt worden. Dazu zählen Veränderungen der Stoffwechselrate (Bild 3), der Gehirnwellenaktivität, der Hormonspiegel und des Blutzuflusses zum Gehirn. Eine Reihe dieser Forschungsarbeiten sind mit staatlichen Mitteln gefördert worden. Die „National Institutes of Health“ (US-amerikanische Gesundheitsbehörde) haben während der letzten 20 Jahre für die Erforschung der Auswirkungen der TM-Technik auf Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 24 Millionen US-Dollar bereit gestellt. Zu diesen Auswirkungen gehören u.a. der verringerte Einsatz von Bluthochdruck-Medikation, die Senkung des Blutdrucks (typischerweise stärker wirkend als andere Verfahren), der Rückgang von Herzversagen, die Abnahme der Verdickung von Koronararterienwänden, der Rückgang der Risikofaktoren für Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit sowie eine höhere Lebenserwartung.

Physiologische Indikatoren für tiefe Ruhe

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSCENDENTALEN MEDITATION

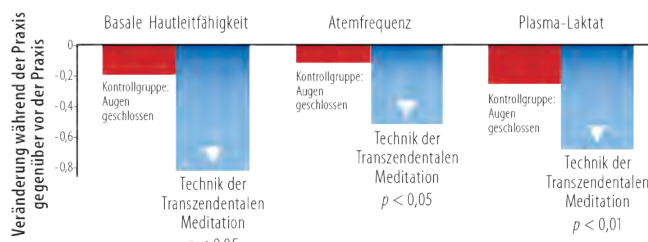


Bild 3

Erwiesenermaßen stellt sich eine signifikante ganzheitliche Besserung der Gesundheit schon bald ein, sowie eine Person die TM-Technik regelmäßig ausübt. Solche gesundheitsfördernden und krankheitsreduzierenden Wirkungen lassen auf einen integrativen Entwicklungsprozess in Geist und Körper schließen. Indikatoren dafür sind unter anderem ein ausgewogenerer Zustand der Körperfunktionen, Veränderungen im EEG-Muster, die während und außerhalb der Meditation eine höhere Kohärenz in den Hirnfunktionen zeigen, ein Rückgang aller Stressindikatoren, Verjüngung (höhere DHEAS-Konzentration), balanciertere Körperfunktionen sowie ein besseres Verhalten.

Ein Beispiel: In einer retrospektiven 5-Jahres-Studie verglich Orme-Johnson unter Verwendung von Blue-Cross und Blue-Shield-Daten die Inanspruchnahme medizinischer Versorgung in einem breiten Spektrum medizinischer Kategorien bei einer Gruppe von TM-Ausübenden ($n = 2.000$) mit einer nicht-meditierenden Kontrollgruppe ($n = 160.000$). In der TM-Gruppe verringerte sich sowohl die ambulante als auch die stationäre Behandlungsdauer signifikant: bis zu 46,8% bei Kindern und bis zu 73,7% bei Erwachsenen mittleren und fortgeschrittenen Alters (Alter > 40 Jahre) im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die Ausgaben der Krankenversicherung für Krankenhauseinweisungen waren in der TM-Gruppe bei 17 von 18 Krankheitskategorien ebenfalls signifikant geringer: 30,6% bis 87,3% im Vergleich zu den Ausgaben für die Gruppe der Nicht-Meditierenden.

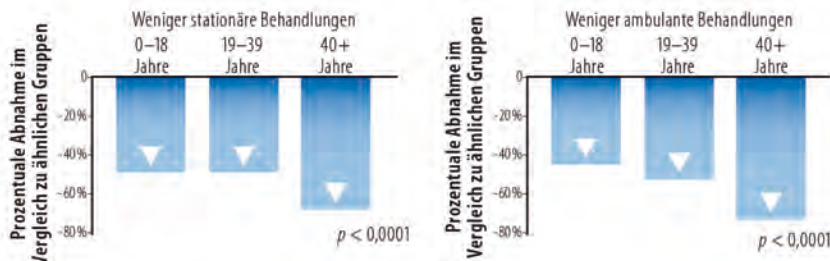
Durch die TM-Praxis gingen auch die Ausgaben im Bereich der medizinischen Versorgung zurück. Bei 599 Personen wurden die Kostenangaben für einen Drei-Jahres-Zeitraum vor Beginn ihrer TM-Praxis erhoben und mit einem Drei-Jahres-Zeitraum nach Beginn ihrer regelmäßigen TM-Praxis verglichen. Dabei wurde ein signifikanter Vorher-Nachher-Rückgang von Interventionen (-12,4%) bei den jährlichen Kosten für medizinische Versorgung festgestellt. Bei denjenigen Versuchspersonen, die ursprünglich die höchsten Kosten für medizinische Versorgung verursachten, lag ein Rückgang von 18% vor, in der Gruppe der über 50-Jährigen ein Rückgang von 19%.

Diese Ergebnisse sind insofern einzigartig, als die Behandlung nicht spezifisch auf das jeweilige Krankheitsbild abgestimmt war; Denn bei den TM-Ausübenden war die Intervention stets dieselbe: zweimal täglich eine TM-Sitzung von 20 Minuten Dauer. Dennoch zeigten sich bei den meditierenden Versuchspersonen dramatische Ver-

Bild 4

Geringere Inanspruchnahme stationärer und ambulanter Behandlungen

DURCH DIE TECHNIK DER TRANSZENDENTALEN MEDITATION



besserungen ihrer Gesundheit sowie bei der Verhütung von Krankheiten, obwohl diese zuvor ein vielfältiges Spektrum an Krankheitsbildern aufwiesen. Dass die Ausübung der TM – eine geistige Technik, die mit Bewusstseinsenergie einhergeht – zu gesundheitlichen Vorteilen führt, unterstützt die Theorie von Yoga und Ayurveda, dass Bewusstsein primär ist und Materie sekundär. Es führt auch zur logischen Schlussfolgerung, dass bei jedwedem Bemühen um die Rückgewinnung von Gesundheit und Gleichgewicht die primäre Therapie die Verbindung zwischen Bewusstsein und seinen ausgedrückten Formen als Geist und Körper in Betracht ziehen sollte. Somit sollte eine Methode, die den völlig zur Ruhe gelangten Geisteszustand systematisch erfahrbar macht, der primäre Ansatz von Ayurveda und Yoga sein. Die Erfahrung des regelmäßigen Transzendierens erzeugt eine Feedback-Schleife, da Gesundheit und Gleichgewicht wesentliche Vorbedingungen für Erleuchtung sind.

Yoga und Maharishis System der sieben Bewusstseinszustände

In der Vedischen Literatur wie auch in der großen Literatur verschiedener Kulturen findet sich eine Fülle von Inspirationen, höhere Bewusstseinszustände anzustreben und Beschreibungen sowie Kategorisierungen dieser Zustände. Sie beschreiben unter anderem die Erfahrung einer alles durchdringenden Ruhe, eine gesteigerte Wachheit und Wertschätzung, ein Gefühl der Einheit mit allem sowie ein Gefühl für Richtigkeit oder Sinngehalt. Eine anhaltende Erfahrung höherer Bewusstseinszustände ist eher selten, aber – wie wir gesehen haben – ist sie das letztliche Ziel vieler großer Vedischer Traditionen, einschließlich Yoga und Ayurveda.

Gesundheit kann also durch die Rückverbindung von Geist und Körper mit Bewusstsein leichter erhalten oder wie-

derhergestellt werden. Was ist dann das Potenzial für einzelne Menschen, durch die regelmäßige Erfahrung von Atma im Transzendenten Bewusstsein (Samadhi) höhere Bewusstseinszustände zu entwickeln?

Die meisten Menschen erfahren die drei Hauptbewusstseinszustände, die allgemein als Wach-, Schlaf- und Traumzustand bekannt sind. Die moderne Wissenschaft hat gezeigt, dass jeder dieser Zustände von einem jeweils spezifischen Satz physiologischer Korrelate und einem einmaligen Satz kognitiver Erfahrungen charakterisiert ist.

Geist und Körper rotieren täglich durch diese drei Zustände, und dieses Rotieren ist eine essenzielle Voraussetzung für die Aufrechterhaltung einer normalen Gesundheit und normaler geistiger Leistungsfähigkeit (wodurch wiederum die Verknüpfung zwischen Bewusstsein und Gesundheit deutlich wird). Die vorangegangenen Betrachtungen legen nahe, dass es wenigstens einen noch grundlegenden Zustand für die drei medizinisch definierten Bewusstseinszustände gibt: das Transzendente Bewusstsein. Eine wissenschaftliche Grundlage für die Identifikation und Charakterisierung eines vierten Hauptbewusstseinszustands begann bereits mit der Forschungsarbeit von Wallace und anderen in den frühen 1970er Jahren.

Vor einigen Jahrzehnten stellte Maharishi Mahesh Yogi das Konzept der sieben Bewusstseinszustände vor: Es umfasst die drei in der modernen Wissenschaft bekannten Zustände – Wachen, Schlafen und Träumen – plus einem vierten Zustand – Transzendentes Bewusstsein (Samadhi). Ferner werden darin drei weitere Zustände beschrieben, die integrierte Erfahrungs- und Wahrnehmungsstufen darstellen und sich auf systematische und natürliche Weise aus dem Alternieren des vierten Zustands (Transzendentes Bewusstsein bzw. Samadhi) mit den drei gewöhnlich erfahrbaren Zuständen Wachen, Schlafen und Träumen entwickeln (Seite 3).

Höhere Bewusstseinszustände sind an verschiedenen Stellen der Vedischen Literatur einzeln definiert und beschrieben. In der modernen Zeit hat Maharishi Mahesh Yogi nicht nur die theoretischen Grundlagen für die Entwicklung höherer Bewusstseinszustände aufgezeigt, sondern überdies verschiedene Techniken gelehrt, die in einer kohärenten Abfolge den Prozess, Erleuchtung zu erlangen, mit all seinen Entwicklungsstadien ermöglichen.

Das Transzendente Bewusstsein (der vierte Bewusstseinszustand) ist durch das Ausüben der Technik der Tran-

szendentalen Meditation auf eine systematische und wiederholbare Art und Weise erfahrbar. Der fünfte Bewusstseinszustand, das sogenannte Kosmische Bewusstsein entwickelt sich ganz natürlich als Ergebnis des regelmäßigen Wechsels der Erfahrung des Transzendentalen Bewusstseins mit den Zuständen des Wachens, Schlafens und Träumens. Der sechste und siebte Bewusstseinszustand stellen weitere Vertiefungen der Erfahrungen der Wirklichkeit dar (sehen Sie bitte auf Seite 3 „Die sieben Bewusstseinszustände“)

Wie bereits erwähnt, gibt es wissenschaftlich messbare, wohldefinierte Korrelate für den vierten Hauptbewusstseinszustand (Transzendentales Bewusstsein), einem Zustand „ruhevoller Wachheit“, der dem Samadhi entspricht. Auf ähnliche Weise arbeiten Forscher daran, objektive Parameter für den fünften, sechsten und siebten Bewusstseinszustand bei solchen Personen zu identifizieren, die von anhaltenden Erfahrungen berichten, die den Beschreibungen dieser höheren Bewusstseinszustände in den traditionellen Vedischen Texten entsprechen.

Dieses schließt die Untersuchung von typischen EEG-Kohärenzmustern ein, die Kraft und kontingente negative Variation (CNV), die die Integration von transzendentalen und Wachbewusstseinszustand charakterisieren, psychologischer und physiologischer Eigenschaften eines

vorgeschlagenen Objekt-bezogenen / selbst-rückbezogenen Kontinuums der Selbsterfahrung sowie elektro-physiologische Korrelate höherer Bewusstseinszustände während des Schlafs bei Langzeit-Praktizierenden des TM-Programms, die zeigen, dass diese Menschen während des Schlafs muskulär tiefst entspannt sind und gleichzeitig bewusst im Zustand der Transzendenz ruhen (Wachschlaf ohne Gedanken).

Schlussfolgerung: Einladung zur Erschaffung einer krankheitsfreien Gesellschaft

Diese bahnbrechenden und fortdauernden Forschungsbestrebungen reagieren auf die Notwendigkeit der Zeit, eine wissenschaftliche Grundlage für das Verständnis höherer Bewusstseinszustände zu entwickeln, wie sie in der Vedischen Literatur und in der Arbeit von Maharishi Mahesh Yogi über die letzten 50 Jahre dargelegt sind. Es ist anzunehmen, dass diese wissenschaftliche Erforschung fortgeführt wird und das volle Potenzial menschlichen Lebens in vollkommener Gesundheit und Erleuchtung weiter bestätigt wird – und damit die Basis für die Möglichkeit der Schaffung einer krankheitsfreien Gesellschaft und für das gemeinsame und höchste Ziel beider Traditionen: des Yoga und des Ayurveda.

Autoren:

Frau **Dr. phil. Karin Pirc** ist Ärztliche Leiterin der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems und Autorin von 7 Büchern sowie Ko-Autorin von 2 weiteren über verschiedene Aspekte des Maharishi Ayurveda. www.ayurveda-badems.de

Lothar Pirc ist geschäftsführender Gesellschafter der Maharishi Ayurveda Privatklinik in Bad Ems; Er ist zudem Generalsekretär der European Ayurveda Medical Association (EURAMA) sowie Kurator der Stiftung zur Förderung des Vedischen Weltkulturerbes. www.lothar-pirc.de

Dr. med. Jeremy Fields ist Forscher auf dem Gebiet der Biochemie, Privatdozent an der Maharishi University of Management, Fairfield, Iowa/USA, sowie Ko-Autor eines Buches über Maharishi Ayurveda und Herzkrankheiten.

Dieser Artikel ist die deutsche Übersetzung des Beitrags *Enlightenment, the Goal of Yoga and Ayurveda – From Philosophy to Science*.

Der Artikel erschien als peer-reviewed Veröffentlichung in der US-Fachzeitschrift *Light on Ayurveda*, Organ des Center for Indic Studies der University of

Massachusetts, Dartmouth – Herbst-Ausgabe 2011. Der Originalartikel mit den 28 wissenschaftlichen Referenzen kann unter loaj.com/Winter_2011.html heruntergeladen werden.

Qualifizierte Lehrer für Transzendente Meditation finden Sie unter www.meditation.de

Ihr Ansprechpartner vor Ort: