

LESEPROBE © VERLAG LUDWIG

Kurt Vanselow

Die meditative Heilkraft des Mantra-Yoga

Mit einem Anhang über
Autogenes Training

Ludwig

LESEPROBE © VERLAG LUDWIG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung durch elektronische Systeme.

© 2023 Verlag Ludwig
Holtenauer Straße 141
24118 Kiel
Tel.: 0431-85464
Fax: 0431-8058305
info@verlag-ludwig.de
www.verlag-ludwig.de

Satz & Layout sowie Umschlaggestaltung unter Verwendung
eines Bildes von Garik Barseghyan auf Pixabay: Daniela Zietlow

Gedruckt auf säurefreiem und alterungsbeständigem Papier
Printed in Germany

ISBN 978-3-86935-455-2

EINLEITUNG IN DIE VORSTELLUNGSWELT DES YOGA

Der Sinn des Lebens ist in der Seele genetisch in ihrer ureigenen Form angelegt, nur dann optimales Handeln im Sinne der Evolution. Das Ziel der Evolution ist Wachsen, Vermehren, Weiterentwickeln. Nun befindet sich unsere Seele nicht in ihrem Urzustand, sondern ist durch den täglichen Stress zugedeckt von unruhigen Bewegungen, die nicht zu mir gehören und die mir vorgeben, sie seien mein Ich, mein Denken, mein Wille und meine Grundstimmung und die damit das Denken der Seele in ihrer ureigenen Form stark einschränken und so nur grobes Denken ermöglichen. Handeln bei unruhigen Bewegungen der inneren Welt ist nicht im Sinne der Evolution. Die Vielfalt der Möglichkeiten beim optimalen Denken ist beim groben Denken zugedeckt von dem, was nicht zu mir gehört. Deshalb wird nach Maharishi Mahesh Yogi in diesem Fall optimales Denken als subtiles Denken bezeichnet, das beim groben Denken von dem, was nicht zu mir gehört, zugedeckt ist.

Der Sinn des Lebens ist nach dem Zwiegespräch zweier Yoga-Weisen, diese ureigene Form der Seele weitgehend wiederherzustellen. Das ist nach Ansicht der beiden Weisen mit Yoga möglich und beschreibt den Yoga-Weg als Methode im einzelnen in der Yoga-Philosophie.

Voraussetzung für die optimale Ausführung einer Yoga-Übung ist die Reizverarmung und zwar nicht nur während der Übung, sondern auch nach der Übung in der Abklingphase.

Während der Yoga-Übung können Erscheinungen und Fähigkeiten in einer Intensität und Deutlichkeit erlebt werden, die das tägliche Erleben blass erscheinen lassen. Diese Erscheinungen und Fähigkeiten müssen Überlebensvorteile gewesen sein, sonst wären sie nicht genetisch angelegt. Für die Yoga-Übung sind sie Hindernisse, die auf keinen Fall beachtet werden dürfen, da sie die Yoga-Übung unmöglich machen.

Diese Erscheinungen und Fähigkeiten sind bisher auch für den Menschen die Lebensgrundlage gewesen und sind daher in der Samkhya-Philosophie und als Grundlage der Religionen beschrieben.

Mit zunehmendem Fortschreiten der Yoga-Übungen werden nacheinander die zugedeckten Grundstimmungen wie Seligkeitsbewusstsein und immerwährende himmlische Freude frei. Es sind Rander-scheinungen, nicht Ziel der Yoga-Übung, wie manche irrigerweise annehmen. Ziel der Yoga-Übung ist immer, optimales beziehungsweise subtile Denken zu erreichen, um im Sinne der Evolution im täglichen Leben und im Beruf handeln zu können.

EINFÜHRUNG: YOGA ALS TEIL DER INDISCHEN PHILOSOPHIE

Nur der Yoga ist echt, der in der indischen Philosophie beschrieben ist. Die indische Philosophie besteht aus 6 Teilen, von denen immer 2 zusammengehören, so die Yoga-Philosophie – Yoga als Methode – und die Sāmkhya-Philosophie über die Yoga-Erlebnisse. Yoga für Europäer verständlich zu beschreiben bedeutet, sich in die Denkweise eines indischen Brahmanen, wie er vor hunderten von Jahren Yoga beschrieb, hineinzuversetzen und diese in der Denkweise eines heutigen Europäers mit naturwissenschaftlichem Wissen wiederzugeben. Um einem heutigen, mit naturwissenschaftlichem Wissen ausgestatteten Europäer Yoga verständlich zu beschreiben, muss man sich in die Jahrhunderte alte Denkweise und Beschreibung des Yoga eines indischen Brahmanen hineinversetzen. Im Folgenden wird Yoga als medizinisch-naturwissenschaftliches Phänomen im Sinne der europäischen Denkweise beschrieben.

Was Sport für den Körper ist, ist Yoga für den Geist. Einfacher Sport hält den Körper und Yoga die geistige Leistungsfähigkeit im Sinne der Evolution arbeitsfähig. Beides ist gleich wichtig.

INHALT

1 Einleitung: Was ist Yoga?	11
1.1 Die Yoga-Merksprüche	11
1.1.1 Was sind »unruhige Bewegungen«?	11
1.1.2 Was besagt »innere Welt«?	17
1.1.3 Was bedeutet »zur Ruhe bringen«? Das Mantra	17
1.2 Das Yogaerlebnis	19
1.2.1 Allgemein	19
1.2.2 Erlebnis in der Spontanversenkung	20
1.2.3 Beispiele	22
1.2.4 Das Gehirn verarbeitet besser als die Sinnesorgane	22
1.3 Yoga naturwissenschaftlich	23
1.3.1 Was beinhaltet Yoga?	23
1.3.2 Yoga: eine Erfindung der Indoeuropäer	27
1.4 Die Bhagavadgita	28
1.4.1 Über den Sinn des Lebens	28
1.4.2 Unterrichtsmaterial zum Yoga	31
2 Anleitung zur Yoga-Übung	33
2.1 Das Ziel	33
2.2 Reizverarmung als Voraussetzung	33
2.2.1 Beeinflussung	33
2.2.2 Raum	33
2.2.3 Alleinsein	34
2.2.4 Bekleidung	34
2.2.5 Essen	34
2.2.6 Informationsaufnahme	35
2.2.7 Sitzen, die Körperhaltung in der Meditation	35

LESEPROBE © VERLAG LUDWIG

2.2.8 Hände	37
2.2.9 Augen	37
2.2.10 Atem	39
2.2.11 Schlaf	39
2.2.12 Mäßigkeit der Anstrengung in Tätigkeit	39
2.2.13 Kein Nachahmen	40
2.2.14 Frei von Neid sein	41
2.2.15 Zeit und Dauer der Meditation	41
2.2.16 Die Meditation unterstützende Atemübung Sukha Pranayama (bequeme Atemübung)	42
2.2.17 Körperfühlen als Reizverarmung	42
 2.3 Das Mantra	42
2.3.1 Beispiele aus dem täglichen Leben	43
2.3.2 Einige Anmerkungen	44
2.3.3 Vergleiche mit Ergebnissen der Verhaltensforschung	45
 2.4 Verhalten in der Yoga-Übung	47
2.4.1 Alles kommen lassen	47
2.4.2 Nichts in die Meditation hineinnehmen	47
2.4.3 Nichts erwarten	47
2.4.4 Geist und Körper unterworfen	47
2.4.5 Ohne Besitz	48
2.4.6 Huldigung	48
2.4.7 Dienen, Gehorsam	48
2.4.8 Zurücknehmen und Verhalten nach der Meditation	48
2.4.9 Nicht über eigene Meditationserlebnisse und Erfahrungen reden	49
 2.5 Erste Erlebnisse	49
2.5.1 Zudeckend, aufdeckend	49
2.5.2 Verschlechterung	50
2.5.3 Die Meditation löst einen tiefen Schlaf aus	50
2.5.4 Färben und Bleichen	51
2.5.5 Blackout	51
2.5.6 Tausendmal gestorben	52
2.5.7 Einfluss der Begabung	52

LESEPROBE © VERLAG LUDWIG

2.6 Probleme	54
2.6.1 Häufige Schwierigkeiten	54
2.6.2 Störungen	54
2.6.3 Realitätsverlust	54
2.7 Erfahrung in der Yoga-Übung	55
2.7.1 Scheinbare Langeweile in der Meditation	55
2.7.2 Man erinnert sich an nichts	56
2.7.3 Das »Wegsacken« in der Meditation	58
2.7.4 Gedankentätigkeit auch nach Jahren der Meditation	58
2.7.5 Keine Erwartung in die Meditation hereinnehmen	58
2.7.6 Das neue Bewusstsein	59
2.7.6.3 Das subtile Denken als Umschaltvorgang im Gehirn	60
3 Das Handeln im Samadhi-Zustand	63
3.0.1 Nur Fühlen, reines Sein	63
3.0.2 Einspitzigkeit	63
3.0.3 Was man erreicht hat	63
3.1 Tat vollführen ohne anhaften	65
3.2 Nicht anhangen	65
3.3 Diszipliniert	66
3.4 Vergnügungen, geboren aus Kontakt	67
3.5 Tun im Nichttun und Nichttun im Tun	67
3.6 Frei von Verlangen nach jeglichem Genuss	68
3.7 Vereint	68
3.8 Eine Lampe, die an einem windstilien Ort nicht flackert	69
3.9 Begehrten und Ärger	70
3.10 Mäßig im Schlafen und Wachen	70
3.11 Sein eigener Freund	71
3.12 Das Selbst	71
3.13 Die Sinne bezwingen	72
3.14 Herr der Eigenschaften	73

LESEPROBE © VERLAG LUDWIG

3.15 Jivanmukta	73
3.16 Hindernisse: Die Siddhis und Vibhutis, Erscheinungen und Fähigkeiten	74
3.16.1 Nur Fühlen, reines Sein	75
3.16.2 Einspitzigkeit	76
3.16.3 Federleicht werden	76
3.16.4 Die Wirkung der Yoga-Übung	77
3.16.5 Ganz allgemein gilt	78
4 Der Guru	79
4.1 Die Einweisung	79
4.2 Der Weise antwortet auf der Ebene des Schülers	79
4.3 Der Weise antwortet nur	80
4.4 Die Wolke des Nichtwissens verhindert den Kontakt	80
4.5 Die Bedeutung des Wortes Guru	81
4.6 Die Erschließung der inneren geistigen Welt durch Meditation	81
Anhang: Warum Yoga oder: Was bewirken Yoga-Übungen	82
1 Einführung	82
2 Das Denken im Stress	83
3 Subtiles Bewusstsein	84
4 Medizinische Auswirkungen des kosmischen Bewusstseins	86
5 Psychotherapeutische Auswirkungen des kosmischen Bewusstseins	86
6 Hindernisse im Yoga, Hilfe im Leben	86
7 Persönlicher Nutzen	88
8 Erlebnisse bei einem Angina-pectoris-Anfall	89
9 Yoga, früher und heute	92

LESEPROBE © VERLAG LUDWIG

Anhang: Autogenes Training – Körperfühlen zur Reizverarmung als Voraussetzung zur Yoga-Übung	95
I Allgemeines	95
II Aufbau einzelner Stufen	98
III Was kann man mit den Übungen der Unterstufe anfangen?	102
IV Anmerkungen	104
Erläuterung einiger Fachworte	106
Literatur	107
Sachregister	108
Über den Autor	110

1 EINLEITUNG: WAS IST YOGA?

1.1 Die Yoga-Merksprüche

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der unruhigen Bewegungen der inneren Welt. Dann tritt der Geist oder die Seele in ihrer ureigenen Form hervor. Sonst ist der Geist oder die Seele konform mit den unruhigen Bewegungen (Hauer 1958).

Die Texte über Yoga sind von Brahmanen für Brahmanen geschrieben, deren innere Welt zur Ruhe gekommen ist und die auf dem Gebiet des Yoga Vorkenntnisse haben, die den Europäern nicht bekannt sind. Diese Ausarbeitung ist ein Versuch, diese Texte in europäische Denkweise und Kenntnisse zu übertragen. Bei den Brahmanen ist der Ausgangspunkt die zur Ruhe gebrachte innere Welt. Der Durchschnittseuropäer hingegen empfindet die unruhige Bewegung der inneren Welt als normal.

1.1.1 Was sind »unruhige Bewegungen«?

Im Folgenden werden einige Beispiele beschrieben.

Unruhige Bewegungen als Mantel: Der Psychotherapeut C. G. Jung vergleicht die unruhigen Bewegungen mit einem Mantel, der das Bewusstsein umschließt und als Bewusstsein handelt. Der Betroffene handelt so, als ob der Mantel sein Ich und damit sein Bewusstsein sei.

Der Brahmane geht bei den unruhigen Bewegungen der inneren Welt von dem Erlebnis eines klaren Sees aus, dessen Oberfläche bei ruhigem Wetter unruhig, voller Wellen, ist, die den Seegrund, das Bewusstsein, unsichtbar machen.

Im folgenden Text wird versucht, Fachworte – wie zum Beispiel Anankast für Zwangsneurotiker – oder die im Yoga üblichen Sanskrit-Worte – wie zum Beispiel Ananda für Glückseligkeitserlebnis – zu vermeiden, stattdessen werden allgemein übliche Begriffe verwendet.