

Kurt Vanselow

Die Psychotherapie des Mantra-Yoga

Mit einem Anhang über
Autogenes Training

© VERLAG LUDWIG KIEL

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.

© 2025 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
auf der Umschlagrückseite von Garik Barseghyan/Pixabay: Daniela Zietlow

Gedruckt auf säurefreiem und alterungsbeständigem Papier
Printed in Germany

ISBN 978-3-86935-492-7

INHALT

1 Das zu Behandelnde: die Bewusstseinsstufen	11
1.1 Beschreibung des Problems	11
1.1.1 Einleitung	12
1.1.1.1 Geisteswissenschaften: Was überwunden werden soll: Negativliste	12
1.1.1.2 Naturwissenschaften: Was zu erreichen ist: Positivliste	12
1.1.1.3 Medizin: Diagnose der zu behandelnden Krankheit	13
1.1.1.4 Die Therapie in allen drei Fällen	13
1.1.2 Einführung	13
1.2 Diagnose und Beschreibung der Situation nach der indischen Philosophie	15
1.2.1 Die ureigene Form der Seele	15
1.2.2 Die Seele wird zugemüllt	15
1.2.3 Seele und Körper als Einheit	15
1.2.4 Reser bei Gefahr	15
1.2.5 Die Bewusstseinsstufen	16
1.2.6 Stressbewusstsein	16
1.3 Seligkeitsbewusstsein bei Spontanversenkung	16
1.3.1 Voraussetzungen	16
1.3.2 Geräusche, Farben, Gerüche	16
1.3.3 Glückspilz	17
1.3.4 Kopfrechnen	17
1.3.5 Tadel und Lob	17
1.3.6 Abklingen der Spontanversenkung	17
1.3.7 Umschalten im Gehirn	17
1.3.8 Dauer: eine Minute vs. eineinhalb Jahre	17
1.4 Das Leben im Zustand des Seligkeitsbewusstseins	18
1.4.1 Grobes und feinstrukturiertes Denken	18
1.4.2 Glückspilz und das halbvolle Glas	18
1.4.3 Unwichtiges berührt einen nicht	18
1.4.4 Fähigkeiten im Traum	19

1.4.5 Engel, Trolle, Schlossgespenster	19
1.4.6 Immunsystem	19
1.4.7 Glückseligkeit	19
1.4.8 Genetische Veranlagung	19
1.5 Heiligkeitsbewusstsein	20
1.5.1 Spontanversenkung	20
1.5.2 Irritation durch unbekannte Meditationserlebnisse	20
1.5.3 Himmlische Freude	20
1.5.4 Heiligenschein	20
1.5.5 Träume	20
1.5.6 Yoga-Schlaf	21
1.5.7 Begrenztes optimales Denken	21
1.5.8 Sparmodus	21
1.5.9 Ruhe wie ein Löwe	21
1.5.10 Geist »einspitzig« machen	21
1.5.11 Handeln ohne Kontakt	21
1.5.12 Ernährungsgewohnheiten	21
1.5.13 Intensivere Meditationserlebnisse	22
1.5.14 Verborgene Fähigkeiten	22
1.5.15 Gehirnumbau	22
1.5.16 Was bedeutet seelische Gesundheit?	22
1.6 Weitergehende Erläuterungen wichtiger Themen	22
1.6.1 Grobes und subtiles Denken	22
Zwei Beispiele für subtiles Denken	23
1.6.2 Was ist gesund?	24
1.6.3 Bedeutung der Meditationserlebnisse	25
1.6.4 Seligkeitsbewusstsein und Heiligkeitsbewusstsein	26
1.6.5 Die sieben Bewusstseinstufen	26
1.6.5.1 <i>Der Originaltext</i>	27
1.6.5.2 <i>Erläuterungen zum Originaltext</i>	28
1.6.5.3 <i>Ergänzung</i>	29
2 Therapie. Was ist Yoga?	30
2.1 Die Yoga-Merksprüche	30
2.1.1 Was sind »unruhige Bewegungen«?	30

	5
2.1.1.1 <i>Neurosenvorhang</i>	33
2.1.1.2 <i>»Mickriges Männchen«</i>	33
2.1.1.3 <i>»Tiger im Tank«</i>	34
2.1.1.4 <i>Der Stressmensch</i>	35
2.1.1.5 <i>Neurosen</i>	36
2.1.1.6 <i>Hirndurchblutung</i>	45
2.1.1.7 <i>Der Umbau im Gehirn</i>	46
2.1.1.8 <i>Das Gehirn optimal nutzen</i>	47
2.1.2 Was besagt »innere Welt«?	48
2.1.3 Was bedeutet »zur Ruhe bringen«? Das Mantra	49
2.2 Das Yogaerlebnis	51
2.2.1 Allgemein	51
2.2.2 Erlebnis in der Spontanversenkung	52
2.2.3 Beispiele	54
2.2.4 Das Gehirn verarbeitet besser als die Sinnesorgane	55
2.2.5 Das befreite Denken	55
2.3 Yoga naturwissenschaftlich	56
2.3.1 Was beinhaltet Yoga?	56
2.3.1.1 <i>Geistige Verarbeitung</i>	56
2.3.1.2 <i>Spontanversenkung als »Reset«</i>	57
2.3.1.3 <i>Mantra</i>	60
2.3.2 Yoga – eine Erfindung der Indoeuropäer	61
2.4 Die Bhagavadgita	62
2.4.1 Über den Sinn des Lebens	62
2.4.2 Unterrichtsmaterial zum Yoga	65
2.4.3 Wege der Beseitigung	66
2.4.3.1 <i>Entspannungsmethoden</i>	66
2.4.3.2 <i>Suggestivtherapie</i>	67
2.4.3.3 <i>Analytische Behandlung</i>	67
2.4.3.4 <i>Transzendente Meditation</i>	68
3 Die Meditation: Anleitung zur Yoga-Übung	69
3.1 Einleitung	69
3.1.1 Die innere geistige Welt und die Außenwelt	69
3.1.2 Die Zweckgerichtetheit der Meditation	71

3.2 Reizverarmung als Voraussetzung	72
3.2.1 Beeinflussung	72
3.2.2 Raum	72
3.2.3 Alleinsein	73
3.2.4 Bekleidung	73
3.2.5 Essen	73
3.2.6 Informationsaufnahme	74
3.2.7 Sitzen, die Körperhaltung in der Meditation	74
3.2.8 Hände	76
3.2.9 Augen	76
3.2.10 Atem	77
3.2.11 Schlaf	78
3.2.12 Mäßigkeit der Anstrengung in Tätigkeit	78
3.2.13 Kein Nachahmen	78
3.2.14 Frei von Neid sein	80
3.2.15 Zeit und Dauer der Meditation	80
3.2.16 Die Meditation unterstützende Atemübung Sukha Pranayama (bequeme Atemübung)	80
3.2.17 Körperfühlen als Reizverarmung	81
3.2.18 Einnahme vom Arzt verschriebener Medikamene	81
3.3 Das Mantra	81
3.3.1 Yoga-Übung, Transzentale Meditation	81
3.3.1.1 <i>Die Macht der Mantren-Meditation</i>	82
3.3.1.2 <i>Beispiele aus dem täglichen Leben</i>	83
3.3.1.3 <i>Einige Anmerkungen</i>	85
3.3.2 Vergleiche mit Ergebnissen der Verhaltensforschung	85
3.3.3 Die Yoga-Anweisungen	87
3.4 Das Verhalten in der Yoga-Übung	90
3.4.1 Alles kommen lassen	90
3.4.2 Nichts in die Meditation hineinnehmen	91
3.4.3 Nichts erwarten	91
3.4.4 Geist und Körper unterworfen	91
3.4.5 Ohne Besitz	92
3.4.6 Huldigung	92
3.4.7 Dienen, Gehorsam	92

3.4.8 Zurücknehmen und Verhalten nach der Meditation	92
3.4.9 Nicht über eigene Meditationserlebnisse und Erfahrungen reden	93
3.5 Erste Erlebnisse	93
3.5.1 Zudeckend, aufdeckend	93
3.5.2 Verschlechterung	94
3.5.3 Die Meditation löst einen tiefen Schlaf aus	94
3.5.4 Färben und Bleichen	95
3.5.5 Blackout	95
3.5.6 Tausendmal gestorben	96
3.5.7 Einfluss der Begabung	96
3.6 Probleme	100
3.6.1 Häufige Schwierigkeiten	100
3.6.2 Störungen	101
3.6.3 Realitätsverlust	103
3.7 Erfahrung in der Yoga-Übung	103
3.7.1 Scheinbare Langeweile in der Meditation	103
3.7.2 Man erinnert sich an nichts	104
3.7.3 Das »Wegsacken« in der Meditation	106
3.7.4 Gedankentätigkeit auch nach Jahren der Meditation	106
3.7.5 Keine Erwartung in die Meditation hereinnehmen	107
3.8 Das Bewusstsein als Zentrale unseres Denkens	107
3.8.1 Die innere geistige und die äußere Welt	107
3.8.2 Die Ergänzung der perfekten indischen Naturvorstellung	109
3.8.3 Die Welt der wirklichen Dinge	110
3.8.4 Die Erschließung der inneren geistigen Welt durch Meditation	111
3.8.5 Tägliches Sehen und Bilderlebnisse in der Versenkung	113
3.9 Die Bewusstseinsweiterung	113
3.9.1 Das neue Bewusstsein	113
3.9.2 Die Spontanversenkung	113
3.9.3 Das subtile Denken	114
3.9.4 Das subtile Denken als Umschaltvorgang im Gehirn	114
3.9.5 Erlebnisse in der Yoga-Übung	115
3.9.6 Der feinstoffliche Körper	116
3.9.7 Die immerwährende himmlische Freude	116

4 Das Handeln im Samadhi-Zustand **118**

4.1 Tat vollführen ohne Anhaften	120
4.2 Nicht anhängen	120
4.3 Diszipliniert	121
4.4 Vergnügungen, geboren aus Kontakt	122
4.5 Tun im Nichttun und Nichttun im Tun	122
4.6 Frei von Verlangen nach jeglichem Genuss	123
4.7 Vereint	123
4.8 Eine Lampe, die an einem windstillen Ort nicht flackert	124
4.9 Begehren und Ärger	125
4.10 Mäßig im Schlafen und Wachen	125
4.11 Sein eigener Freund	126
4.12 Das Selbst	126
4.13 Die Sinne bezwingen	127
4.14 Herr der Eigenschaften	128
4.15 jīvan-mukta	129
4.16 Hindernisse: Die Erscheinungen und Fähigkeiten (siddhis und vibhūtis)	130
4.16.1 Nur Fühlen, reines Sein	131
4.16.2 Einspitzigkeit	132
4.16.3 Federleicht werden	132
4.16.4 Die Wirkung der Yoga-Übung	133

5 Der Guru **135**

5.1 Die Einweisung	135
5.2 Der Weise antwortet auf der Ebene des Schülers	135
5.3 Der Weise antwortet nur	136
5.4 Die Wolke des Nichtwissens verhindert den Kontakt	136
5.5 Die Bedeutung des Wortes Guru	137
5.6 Die Erschließung der inneren geistigen Welt durch Meditation	137

6 Meditationserlebnisse nach der Sāmkhya-Philosophie	139
6.1 Einführung	139
6.2 Karmendriya (Tätigkeitskräfte)	140
6.3 Wie die Sinnesorgane aus der Versenkung aufwachen	141
6.4 Bhoga (»Weltessen«)	142
6.5 Manas (individuelles logisches Denkorgan)	142
6.6 Ahamkāra (Ichmacher)	143
6.7 Meditationserlebnisse	145
6.8 Citta (Substanz der Seele und Inhalt der Seele)	148
6.9 Smṛti und vṛtti (Erinnerung und Gedankenwirbel)	150
6.10 Duhkha (leidvolle Hemmung)	151
6.11 Die Ursachen der vṛttis	153
6.11.1 Der Ablauf im citta	153
6.11.2 Leidenschaftslosigkeit	154
6.11.3 Entlüstung	154
6.11.4 Die Grundübel	155
6.12 Jīva (der Lebendige)	156
6.13 Puruṣa (unzerstörbares Kernwesen im Menschen)	157
6.14 Prakṛti (die materielle Urnatur)	160
6.14.1 Die verschiedenen Seiten der prakṛti	160
6.14.2 Dharma (Wesensgesetz)	160
6.14.3 Guṇa (Weltstoffenergie)	162
6.15 Einfalten – Entfalten	163
6.16 Die Elemente des Einfaltens und Entfaltens	166
1. Asmitā-mātra	166
2. Hetu (Ursache)	167
3. Nirmāṇa-citta	167
4. Māyā	168

7 Was noch über Mantra-Yoga zu sagen ist	169
7.1 Einführung	169
7.2 Fragen über Fragen	170
7.2.1 Das Arbeitsmaterial	170
7.2.1.1 <i>Die Yoga-Übung</i>	170
7.2.1.2 <i>Die Spontanversenkung</i>	170
7.2.1.3 <i>Als medizinisch-naturwissenschaftliches Phänomen</i>	171
7.2.1.4 <i>Die Yoga-Philosophie</i>	171
7.2.2 Die Bewusstseinsstufen	172
7.2.3 Lohnt sich der Aufwand zu meditieren?	176
7.2.4 Schlussfolgerung	178
7.3 Gesund und rüstig geistig und körperlich älter werden	178
7.3.1 Unterschiedliche Demenz im Alter	178
7.3.2 Genetische Veranlagung	179
7.3.4 Körperliche Ebene	180
7.3.5 Geistige Ebene	180
7.4 Erlebnisse bei einem Angina-pectoris-Anfall (Herzinfarkt)	182
7.5 Bewusstsein	184
7.6 Sonstiges	188
 Anhang: Autogenes Training – Körperfühlen zur Reizverarmung als Voraussetzung zur Yoga-Übung	 194
I Allgemeines	195
II Aufbau einzelner Stufen	197
III Was kann man mit den Übungen der Unterstufe anfangen?	201
IV Anmerkungen	203
 Erläuterung einiger Sanskrit-Fachworte	 205
Literatur	207
Sachregister	210
Über den Autor	215

1 DAS ZU BEHANDELNDE: DIE BEWUSSTSEINSSTUFEN

1.1 Beschreibung des Problems

Der Sinn des Lebens – wachsen, sich vermehren und kreativ sein – ist in der Urform der Seele genetisch angelegt. Doch die Seele wird täglich mit Stress, Erlebnissen und Informationen überflutet. Diese beeinflussen die Handlungsmöglichkeiten der Seele und erwecken die Illusion, dass dies unser Ich, unser Wille und unsere Persönlichkeit sei. Wenn dieser »Gehirnmüll« in Ruhephasen nicht verarbeitet, geordnet und defragmentiert wird – mit dem Ziel, durch einen »Reset« den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen – führt dies zu Überlastung, Burnout-Symptome, Depressionen und andere Krankheiten können die Folge sein.

Eine gesunde Seele ist die Grundlage für einen gesunden Körper.

Der einfachste und wirkungsvollste Weg zu einer solchen inneren Balance wird in den Weisheiten des Yoga beschrieben, speziell im Mantra-Yoga:

Die Therapie besteht aus einer Methode (Yoga) und einem Werkzeug (Mantra). Durch beständiges Üben wird das Bewusstsein von Zwängen befreit, die nur grobes, eindimensionales Denken ermöglichen. Der Übende erlebt dadurch ein differenzierteres und subtileres Denken sowie Phänomene und Fähigkeiten, die anfangs zwar Hindernisse in der Meditation darstellen, jedoch außerhalb der Meditation als Werkzeuge wirken. Sie helfen dabei, das, was nicht zur eigenen inneren Essenz gehört, nach und nach abzubauen.

Dieser Umbauprozess im Gehirn lässt unwesentliche und belastende Elemente »verkümmern«. Was zuvor wie ein »Tiger im Tank« erschien – etwa Todesangst – schrumpft zu einer harmlosen Unstimmigkeit. Wichtig dabei ist, während dieses Schrumpfungsprozesses nicht bewusst daran zu denken, um den Fortschritt nicht zu behindern.

Regelmäßiges Yoga dient nicht nur der Therapie, sondern auch der Vorsorge. Es stärkt die Seele, um Stress besser zu bewältigen und eine innere Gelassenheit zu bewahren.

1.1.1 Einleitung

Die indische Philosophie gliedert sich in sechs Teile, die jeweils paarweise zusammengehören. So bilden die Yoga-Philosophie als Methode und die Samkhya-Philosophie mit der Beschreibung der Meditationserlebnisse ein Paar. Interessanterweise werden diese Meditationserlebnisse jedoch als Hindernisse auf dem Yoga-Pfad betrachtet, da sie von der eigentlichen Meditation ablenken oder diese sogar verhindern können – ähnlich wie Blumen am Wegesrand, die einen Bergsteiger von seinem Ziel ablenken könnten.

Während die Yoga-Philosophie im philosophischen Kontext detailliert und umfassend beschrieben wird, stehen im naturwissenschaftlichen Ansatz andere Fragestellungen im Vordergrund:

- Wie funktioniert Yoga?
- Welchen Nutzen hat es?

In der Medizin hingegen geht es vorrangig um die Diagnose und Therapie spezifischer Probleme. Dadurch ergeben sich je nach Fachgebiet unterschiedliche Schwerpunkte in der Betrachtung von Yoga.

Im Folgenden wird Yoga als naturwissenschaftlich-medizinisches Phänomen beleuchtet: eine Methode, die darauf abzielt, den Menschen in seiner optimalen Leistungsfähigkeit zu erhalten.

1.1.1.1 Geisteswissenschaften: Was überwunden werden soll: Negativliste
Yoga hilft, die inneren Hindernisse zu überwinden, die unser Denken und Handeln negativ beeinflussen. Dazu gehören Emotionen wie Neid und Missgunst, die den Geist trüben, sowie alles, was die ursprüngliche Essenz der Seele und ihre Handlungsmöglichkeiten einschränkt. Diese negativen Faktoren werden in der geisteswissenschaftlichen Betrachtung oft als der »Teufel in uns« beschrieben, den es zu besiegen gilt.

1.1.1.2 Naturwissenschaften: Was zu erreichen ist: Positivliste

Das grobe Denken wird durch subtileres und kreativeres Denken