



SpringerWienNewYork

Band 1/Heft 1
www.springer.at
ISSN 1866-5756
P. b. b. Verlagspostamt 1201 Wien
022031197M

01/08

promed

komplementär

Praxismagazin für Ärzte und Apotheker

HOMÖOPATHIE

Therapieerfolg bei Panikattacken

REISEMEDIZIN

Die Reiseapotheke

AYURVEDA

Die Grundprinzipien der Vedischen Medizin

Panorama

Interview

Aktuell

9. Paracelsus Symposium

„Sein Leben nähren.
Elemente des Lebens“

Shaolin Qi Gong

Mehr Energie,
weniger Stress

Lu Jong

Geheimes Wissen aus der
Tibetischen Medizin

Ayurveda

Die Grundprinzipien der Vedischen Medizin

Die Vedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen und hat ihren Ursprung in Indien – dem Land des Veda.

„Veda“ heißt Wissen, bzw. Intelligenz. Man versteht darunter die ganzheitliche Intelligenz der Natur – die Gesamtheit aller Naturgesetze, die das manifeste Universum von einem unmanifesten, einheitlichen Feld aus verwaltet (Hagelin J.S., Is consciousness the unified field? A field theorists perspective; Modern Science and Vedic Science, 1, 29-87, 1987; Vergleich neuer Konzepte der modernen Quantenphysik mit dem Jahrtausende alten Wissen der Vedischen Wissenschaft).

Wesentliche Teile dieses auch als „Mutter der Heilkunde“ bezeichneten Gesundheitssystems gingen im Laufe der Jahrtausende verloren. Der Vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi hat in Zusammenarbeit mit führenden indischen Ayurveda-Ärzten, westlichen Medizinern und Naturwissenschaftlern dieses Gesundheitssystem in der klassischen und gleichzeitig modernen, ganzheitlichen Form der Maharishi Vedischen Medizin wieder belebt. Der im Westen bekannteste Aspekt nennt sich Ayurveda.

Es werden verschiedene Ansätze, Richtungen und Schulen des Ayurveda unterschieden:

- **Wellness Ayurveda:** beschränkt sich i. a. auf „Ölmassagen“ und „Ölanwendungen“, wie z. B. „Stirnguss“, Duftöle, Blütenbäder, etc. Üblicherweise wird Wellness Ayurveda in Wellness Abteilungen verschiedener Hotels und Massage-Institute angeboten.
- **Ayurveda innerhalb von Familientraditionen:** Seit Jahrtausenden wird das Erfahrungswissen dieser Heilkunde innerhalb von Familientraditionen weitergegeben. Dadurch entsteht eine große Vielfalt an Experten bestimmter Therapieformen und spezieller Heilkräuterrezepturen.
- **Universitärer Ayurveda:** Ayurvedische Medizin wird parallel zu westlicher Medizin an universitären Lehr- und Forschungseinrichtungen gelehrt (Akademischer Abschluss mit Master-

oder Doktor-Diplom).

- **Maharishi Ayurveda:** Ganzheitliche Form des Ayurveda basierend auf der Vedischen Wissenschaft – Rückführung auf die jahrtausendealten Wurzeln der Vedischen Medizin mit Integration moderner, westlicher, medizinischer Standards.

„Veda“ – Der Schlüsselbegriff für das Verständnis der Vedischen Medizin:

„Veda“ sind die grundlegenden Intelligenzstrukturen der unmanifesten, absoluten Ebene des Lebens (Abbildung 1).

„Chinne mule naiva shakha na patram.“ „Es existieren keine Blätter und keine Zweige in der Abwesenheit der Wurzeln.“

„Veda“ ist die innere Intelligenz – die Schaltzentrale – der Natur, die alle Vorgänge des Organismus und des gesamten Universums steuert. Diese Urklänge des Lebens sind von Vedischen Sehern (Rishis und

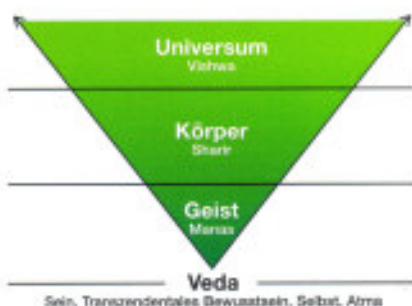


Abb. 1: „Veda“ sind die grundlegenden Intelligenzstrukturen der unmanifesten, absoluten Ebene des Lebens.

Maharishis) im eigenen stillen Bewusstsein geschaut und als Veda und Vedische Literatur in hörbare Klänge (Mantren) und Sprache ausgedrückt worden. Das Ziel der Maharishi Vedischen Medizin ist daher die Belebung der inneren Intelligenz der Physiologie – des Veda und damit verbunden die Optimierung der Kommunikation zwischen dem Veda – dem „Bauplan“ – und

deren materiellem Ausdruck – der Physiologie, dem „Bauwerk“.

Ayurveda Medizin gründet auf „Veda“ von „Ayu“ – auf dem „Wissen“ vom „Leben“. Ein grundlegendes Missverständnis wäre es daher Ayurveda Medizin anzuwenden und dabei ihre Grundlage – den Veda, den Wissens- und Bewusstseinsaspekt – nicht in den Mittelpunkt zu stellen.

Maharishi Vedische Wissenschaft

Seit es Bewusstsein gibt, gibt es den Veda, seit es den Veda gibt, gibt es Leben. Das was die DNA auf materieller Ebene für

den Körper ist, ist der Veda auf der unmanifesten Ebene für das gesamte Universum, einschließlich der menschlichen Physiologie. Veda ist keine Philosophie und keine Religion, Veda ist die Wissenschaft von den Grundgesetzmäßigkeiten des Lebens.

Der Veda wurde über lange Zeit als eine Sammlung von Erzählungen und Sagen definiert. Erst durch die Schau des Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi wurde in unserer Zeit klar gemacht, dass der Veda, die Vedische Literatur und schließlich das gesamte ständig expandierende Universum den eigenen nichtgeschaffenen (apaurusheya) und ewigen (nitya) Kommentar des absoluten, stillen, grundlegenden Intelligenz- und Bewusstseinsfeldes darstellt. Daraus wird klar ersichtlich, dass das gesamte Universum die Struktur des Veda widerspiegelt. Diese Erkenntnis, durch Maharishis Kommentar enthüllt, hat im Veda und in der Vedischen Literatur die komplette Struktur der gesamten Schöpfung erschlossen.

Die Natur existiert in einem grundlegenden Zustand von Einheit (einem absoluten, unmanifesten Intelligenzfeld), der sich in der Vielfalt des Lebens ausdrückt. Das stille, absolute Intelligenz-, bzw. Bewusstseinsfeld ist primär, das gesamte

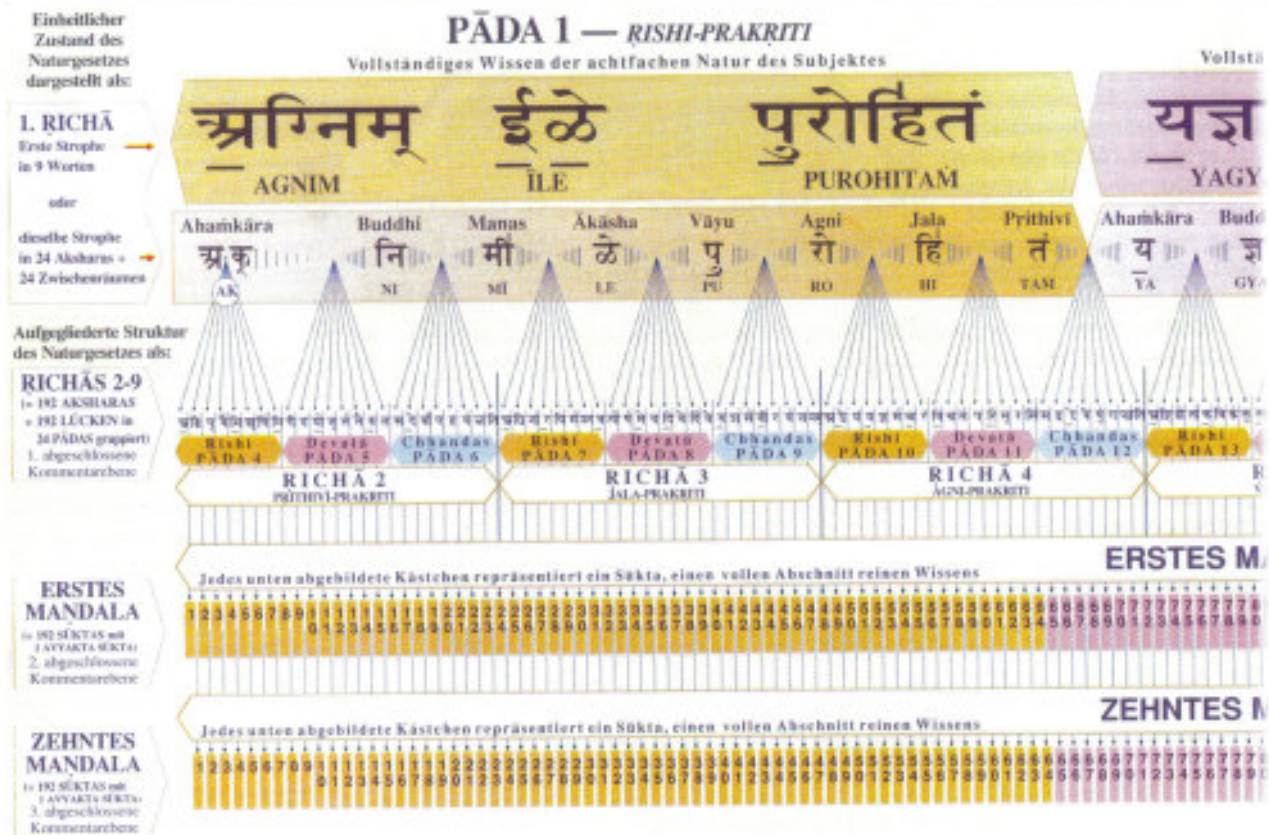


Abb. 2: Maharishis Kommentar zur Rik-Veda Samhita, Apaurusheya Bhashya
Quelle: Tony Nader, MD, PhD, Human Physiology – Expression of Veda and the Vedic Literature

materielle Universum einschließlich des menschlichen Körpers ist sekundär und besitzt durchgehend dieselben Gesetzmäßigkeiten.

Das stille Bewusstseinsfeld ist sich selbst bewusst und lässt damit einen abstrakten Beobachter, einen Prozess der Beobachtung und ein Beobachtungsobjekt entstehen. In der Vedischen Wissenschaft

das „A“ das die ungeteilte gleich bleibende Ganzheit ausdrückt. Diese ungeteilte ewige Ganzheit „A“ ist sich seiner unendlich vielen Punktwerte „K“ bewusst. Diese erste Silbe des Rik-Veda, „Ak“, beschreibt das Konvergieren der Fülle des Bewusstseins „A“ in sich selbst, in seinen eigenen „K“-Punktwert, hinein. Dieser Kollaps, der die ewige Dynamik des sich selbst erken-

lekt), Manas (Geist), Akasha (Raum), Vayu (Luft), Agni/Tejas (Feuer), Apas/Jal (Wasser) und Prithivi (Erde).

Die Entfaltungsordnung des Veda ist streng sequentiell und so liefert die erste Strophe oder Richa des 1. Sūkta (Hymne), die 24 Silben enthält, einen weiteren Kommentar zum 1. Pada (Vers von acht Silben): Die achtsilbige Struktur des 1. Pada erscheint nunmehr dreimal. Der 1. Pada drückt die acht Prakritis (Grund-eigenschaften der Intelligenz) in Bezug auf die Qualität des Wissenden oder Rishi (Beobachter) im reinen Bewusstsein aus. Der 2. Pada drückt die acht Prakritis in Bezug auf die Qualität des Wissens- oder Beobachtungsprozesses oder Devata im reinen Bewusstsein aus. Der 3. Pada drückt die acht Prakritis in Bezug auf die Qualität des Gewussten oder Chhandas (Objekt der Beobachtung) im reinen Bewusstsein aus. Zusammen umfassen diese drei Padas die 1. Richa (Strophe) des Rik-Veda. Mit dieser 1. Strophe ist die erste Kommentarebene der sequentiellen Entfaltungsordnung des Wissens abgeschlossen.

Die folgenden acht Strophen (Richas) vervollständigen die 1. Hymne (Sūkta), die nächste Ebene der sequentiellen Wissen-

**„Yatha pinde tatha Brahmande“
„Wie das Atom so ist das Universum;
wie der menschliche Körper so ist der kosmische Körper“.**

werden diese primären Grundstrukturen des Absoluten als Rishi (Subjekt), Devata (Prozess), Chhandas (Objekt) und die Gesamtheit als Samhita bezeichnet. Dieses Wechselspiel von Bewusstwerdungsprozessen bildet den Ausgangspunkt des Veda und der Vedischen Literatur, als die Interferenzstrukturen des Absoluten – die Urklänge der gesamten Schöpfung. Veda als die vollständige Sammlung der Naturgesetze wird auch als Verfassung des Universums bezeichnet.

Der erste Buchstabe des Veda ist

nenden Bewusstseins darstellt, erfolgt in 8 aufeinander folgenden Stadien. Im nächsten Entfaltungsschritt des Veda werden diese acht Kollaps-Stadien getrennt herausgearbeitet in den acht Silben des 1. Pada (Vers), die ihrerseits aus der ersten Silbe „Ak“ des Rik-Veda hervortreten und zu dieser einen weitergehenden Kommentar liefern. Diese acht Silben entsprechen den acht „Prakritis“ oder acht fundamentalen Eigenschaften der Intelligenz, die die unteilbare Natur reinen Bewusstseins darstellen: Ahamkara (Ego), Budhi (Intel-

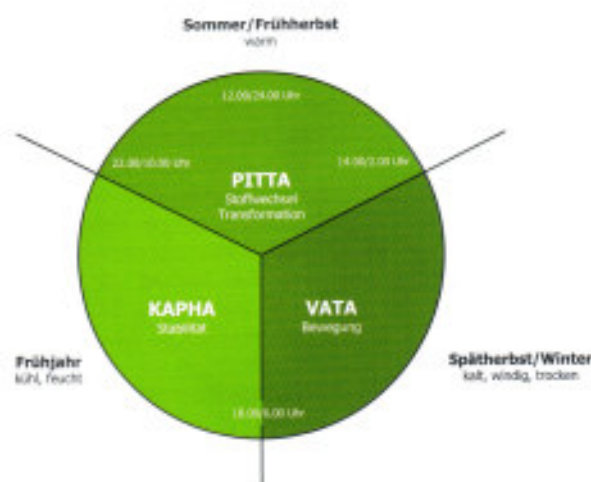


Abb. 4: Tages- und jahreszeitlicher Rhythmus der drei Doshas

Transzendentes Bewusstsein, Atma – das Selbst) durch die Anwendung der Technik der Transzendentalen Meditation (TM-Technik) und durch Yoga-Fortschrittenentechniken, einschließlich der Technik des Yogischen Fliegens.

Wenn das menschliche Bewusstsein durch die Technik der Transzendentalen Meditation in einen Zustand maximaler Ruhe, Geordnetheit und Wachheit kommt, dann identifiziert es sich mit dieser Wirklichkeitsebene des Veda: In einem Zustand reiner Wachheit erfasst die menschliche Wahrnehmung die Einzelheiten ihrer eigenen Struktur und erkennt, dass der stille Wert der eigenen Natur mit dem dynamischen koexistiert. Diese Koexistenz von Stille und Dynamik bedeutet, dass die Stille an der Dynamik und die Dynamik an der Stille teilhat. Dieses Phänomen immerwährenden Teilhabens der Stille an der Dynamik und der Dynamik an der Stille im Inneren der Struktur reiner Wachheit zeigt Kreativität in der Singularität, die die Grundlage aller kreativen und evolutionären Prozesse im vielgestaltigen Universum bildet. Dies stellt die Natur reiner Wachheit in Begriffen einer einzigen einheitlichen Ganzheit dar, die zugleich Stille ist und Dynamik – die Struktur der Singularität, ausgedrückt als Dualität. Dies vermittelt uns das Verständnis, wie die Schöpfungsmechanismen im Inneren Strukturgefüge der Singularität lebendig sind. Durch die Erfahrung Transzendentalen Bewusstseins wird die grundlegende Lebens-ebene des Veda aktiviert und damit der zentrale Gesundungsprozess eingeleitet – die Belebung der inneren Ordnung auf individueller und kollektiver Ebene.

b) Die Belebung der „Veda-Ebene“ des Bewusstseins durch Vedische Urklangtherapie, Vedische Vibrations-technik, ayurvedische Pulsdiagnose, ayurvedische Heilkräuter (spezielle Zu- und Aufbereitungsprozesse), Vedische Astrologie (Maharishi Jyotish), Vedische Architektur (Maharishi Sthapatya-Veda), etc.

c) Durch ausgleichende und harmonisierende ayurvedische Therapieansätze, wie z.B. Musiktherapie (Maharishi Gandharva-Veda), Aromatherapie, ayurvedische Ernährungslehre, tages- und jahreszeitliche Gesundheitsroutine, Kräuterölmassagen, etc.

d) Durch reinigende und entschlackende Maßnahmen; Panchakarma Behandlungen, einschließlich Kräuterdampfbäder, spez. Massagen, abführende Maßnahmen (Kräuteröleinläufe, Kräuterölanwendungen im HNO-Bereich), die Verdauungskraft stärkende Maßnahmen (Kräutereinnahme, spez. Ernährungsempfehlungen), etc.

Diese Vedischen Therapieansätze werden sehr individuell auf die Grundkonstitution und den gegenwärtigen Zustand des Organismus abgestimmt. Dabei spielt die ärztliche schulmedizinische und ayurvedische Anamnese, die schulmedizinische und ayurvedische Befunderhebung und Diagnosestellung – einschließlich der Pulsdiagnose – eine zentrale Bedeutung.

Maharishi Ayurveda, bzw. Maharishi Vedische Medizin beinhaltet die Ganzheitlichkeit der traditionellen, klassischen, zeitlos gültigen Konzepte der Vedischen Gesundheitslehre und drückt sie in unserer modernen, naturwissenschaftlichen Sprache aus – Maharishi Ayurveda,



Abb. 5: Verdauung

bzw. Maharishi Vedische Medizin integriert wissenschaftliche Forschung und westliche medizinische Qualität mit dem jahrtausendealten Wissen der Vedischen Rishis (Seher) und Vedischen Pandits (Gelehrte).

Maharishi Ayurveda ist nicht „indische Medizin“; es handelt sich um allgemeingültige physiologische Prinzipien und das systematische Wissen über die unserer Physiologie innewohnende Intelligenz (= „Veda“). Maharishi Ayurveda ist nicht nur durch umfangreiche wissenschaftliche Forschungsarbeiten überprüft, sondern wird auch von führenden Ayurveda Ärzten, Gesellschaften und Instituten in Indien offiziell als „der klassische Ayurveda“ angesehen.

Maharishi Vedische Medizin besteht aus 40 Disziplinen. Die 4 Hauptsäulen sind:

- **Maharishi Ayurveda:** Ayurvedische Ernährungslehre (Ahara), tages- und jahreszeitliche Gesundheitsroutine (Dinacharya/Ritucharya), ayurvedische Pflanzenheilkunde (Dravya Guna), ayurvedische Entschlackungskuren und Ausgleichstherapien (Panchakarma), Pulsdiagnose und Puls-therapie (Nadi Vigyan), Musiktherapie (Maharishi Gandharva-Veda), Aromatherapie, Farbtherapie, Vedische Urklangtherapie, Vedische Vibrations-technik
- **Maharishi Yoga/Transzendente Meditation:** Bewusstseinsentwicklung: Erfahrung des Grundzustandes des Bewusstseins (Transzendentes Bewusstsein, „Veda-Ebene“ des Be-

wusstseins, Atma – das Selbst). Auswirkungen auf die individuelle und kollektive Gesundheit (Maharishi-, bzw. 1 %-Effekt).

- **Vedische Astrologie/Maharishi Jyotish:** Beziehung zwischen dem menschlichen Nervensystem und dem Kosmos (Vedische Mathematik), Gesundheitsprävention.
- **Vedische Architektur/Maharishi Sthapatya-Veda:** Leben und wohnen im Einklang mit der Natur – Gesundheitsförderung durch korrekte Orientierung der Städte, Häuser und Wohnräume.

Erklärung einiger Grundbegriffe

Alle Lebensvorgänge auf körperlicher und geistig/seelischer Ebene werden in der Ayurveda Medizin als das Zusammenspiel dreier Grundprozesse (3 Doshas) definiert (entsprechend den 3 grundlegenden Bewusstseinsqualitäten Rishi, Devata und Chhandas):

- **Bewegung – Vata** (Muskelbewegung, Stofftransport, Informationsweiterleitung und Informationsverarbeitung im Nervensystem, das Fließen von Gedanken)
- **Transformation – Pitta** (Umwandlung, Verdauung mit der dabei entstehenden Wärme und Energie) und
- **Stabilität – Kapha** (Formgebung, Zusammenhalt) Konsitutionslehre der Ayurveda Medizin

Verdauung – Verdauungsstörung:

Verdauung ist ein grundlegender Lebensprozess. Jede Art von Transformation läuft entsprechend der Vedischen Wissenschaft nach einer genau festgelegten Sequenz ab. Wenn die Wachheit des Veda in der Physiologie nicht vollständig vorhanden ist, wenn nicht das gesamte Potential der Intelligenz der Natur zur Verfügung steht, wenn das Ojasniveau vermindert ist, wird jede Art von Verdauungsaktivität, Umwandlung oder Transformation unvollständig sein. Es entsteht Ama – „Unverdautes“. Ama kann auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene entstehen durch unverdaute Nahrung, unverdaute Sinneseindrücke, unverdaute Gefühle und seelische Prozesse.

- **Agni** – Verdauungskraft, Verdauungsfeuer, die Transformationskraft des Lebens
- **Ama** – Schlackenstoffe, „Unreifes“, Endo- und Exotoxine

- **Malas** – Ausscheidungsprodukte (Stuhl, Harn und Schweiß)
- **Dhatus** – die 7 Gewebearten (entstehen aus der Nahrung in einer sequentiellen Transformation durch die Verdauungsprozesse, gesteuert von den Dhatu-Agnis): Rasa – Blutplasma/Lymphe/interstitielle Flüssigkeit, Rakta – Blut (feste Bestandteile, speziell Erythrocyten), Mamsa – Muskelgewebe, Medo – Fettgewebe, Asthi – Knochengewebe, Majja – Knochenmark/Nervengewebe (vom Knochen eingeschlossenes Gewebe), Shukra – Fortpflanzungsgewebe (Samen-/Eizellen)
- **Ojas** – Aktivierungsgrad des Veda im Organismus, am Phasenübergang zwischen Bewusstsein und Materie, innere Wachheit, Selbstheilungskraft des Organismus, Lebenskraft, Bala – die Stärke des Organismus, einschließlich des Immunsystems, Lebensfreude, Ausdruck der Ganzheit – Samhita.

Definition von Gesundheit im Maharishi Ayurveda

„Ein Mensch ist gesund, dessen Physiologie (Doshas), Stoffwechsel (Agni), Gewebe (Dhatus) und Ausscheidungen (Malas) im Gleichgewicht sind und dessen Seele (Atma), Sinne und Geist sich dauerhaft im Zustand inneren Glücks befinden.“ Sushrut Samhita, Sut-rasthan 15.41

Laut Maharishi Vedischer Medizin entsteht ganzheitliche Gesundheit in unserer Physiologie, wenn:

1. eine dynamische Ausgewogenheit zwischen den Teilen unseres Organismus besteht: a) den 3 Doshas (grundlegende Funktionsprinzipien): Vata (Bewegung), Pitta (Transformation), Kapha (Stabilität), b) den 7 Dhatus (Gewebe), c) den Malas (Ausscheidungsprodukte) und
2. eine lebendige Kommunikation zwischen diesen Teilen und der ihnen zur Grunde liegenden abstrakten Intelligenzebene unserer Physiologie, dem Veda – die auch als die innere Natur des Menschen bezeichnet wird (Prakriti) – stattfindet. Dies drückt sich im Ojas-Niveau des Organismus aus (Ojas ist das feinste Stoffwechselprodukt des Organismus, das die Verbindung zwischen Bewusstsein und Körper herstellt und aufrechterhält).

Damit erklärt sich die Vedische Definition von Gesundheit als SWASTHA, d.h. mit seiner eigenen Natur (Prakriti)

in Harmonie – im Selbst (Swa) gegründet zu sein (Stha). Jede Art von Gesundungsvorgang im Organismus ist daher im Maharishi Ayurveda primär ein Bewusstwerdungs- und Selbsterkennungsprozess.

„Rite gyananna mukti.“ – „There is no freedom from diseases or suffering of any kind, without Enlightenment, without Total Knowledge.“ – „Es gibt keine Freiheit von Krankheiten oder irgendeiner Art von Leiden ohne den Zustand von Erleuchtung (die volle Entwicklung des Bewusstseins), ohne vollständiges Wissen.“

Abschließende Bemerkungen

Die Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin ist eine Ärztesgesellschaft, die 1986 gegründet wurde, um dieses Jahrtausende alte Gesundheitssystem auf der Grundlage der Vedischen und westlichen Wissenschaft zu lehren und zu praktizieren. Dabei hat sich der Begriff „Maharishi Ayurveda“, bzw. „Maharishi Vedische Medizin“ als Markenname etabliert.

Maharishi Vedische Medizin hat ihren Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Prävention, Befindlichkeitsstörungen, Psychosomatik, Stressfolgekrankheiten und chronische Erkrankungen – auf individueller und kollektiver Ebene. Sie bietet als Komplementärmedizin eine Erweiterung des schulmedizinischen Therapie-spektrums an und damit eine Verbesserung der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Maharishi Vedische Medizin lässt sich einfach in jedes bestehende Gesundheitssystem integrieren.

Unsere Zeit erfordert neue, ganzheitliche und innovative Lösungsansätze – auch und besonders im Gesundheitswesen; dies erfordert die Zusammenarbeit aller beteiligten Experten und scheint der einzig sinnvolle Weg zu sein, die hohe Qualität unseres Gesundheitssystems auf Dauer zu sichern und dem Ziel der Vedischen Medizin näher zu kommen: eine krankheitsfreie, friedliche Gesellschaft zu schaffen.

Ausführliche Informationen über Maharishi Vedische Medizin, einschließlich wissenschaftlicher Studien und praktischer Gesundheitstipps finden Sie auf der Internetseite www.ayurveda.at ■

Korrespondenz:
Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin, Österreichische Ärztegesellschaft für Ayurvedische Medizin, Maharishi Vedische Medizin
Pflanzengasse 1, 1080 Wien
Tel. 513 43 52, Fax: 513 96 80
E-mail: lothar.krenner@gaem.at
Internet: www.ayurveda.at, www.SchuleOhneStress.at,
www.Weltfrieden.at, www.UnbesiegbaresOestereich.at