Auswirkungen der Meditation

– Die Auswirkungen der Meditation erklärt am Beispiel der Shambhavi Mahamudra

Freiwerden von der karmischen Struktur

Fragesteller: Wenn unsere Gedanken unsere karmische Struktur widerspiegeln, kann sich dann eine Änderung unserer Denkmuster auf unsere karmische Struktur auswirken? Und wie können wir davon frei werden?

Sadhguru: Es gibt einen Unterschied zwischen Gedanken und dem Denken. Gedanken treiben einfach dahin, abhängig vom Inhalt deines Geistes. Denken bedeutet, dass man bewusst über etwas nachdenkt. Wie du denkst, kann stark vom Inhalt deines Geistes beeinflusst werden, aber dennoch hat dein Intellekt einen gewissen Ermessensspielraum, um gedanklich darüber hinaus zu gehen, wenn du dazu gewillt bist. In den Kursprogrammen „Inner Engineering“ und „Isha Yoga“ verbringen wir über dreißig Stunden mit dir, um eine 21-minütige Übung zu vermitteln. Was wir in dieser Zeit tun, ist, dir zu helfen, bewusst über deine karmischen Begrenzungen hinaus zu denken. Wenn du eine bestimmte Kriya oder Sadhana (*Anm.:* spirituelle Übung) irgendwelcher Art machst und deine Gedanken dies nicht unterstützen, kann es sein, dass die Energie nach oben durchbricht, aber deine Gedanken abwärts führen. Wenn Gedanke und Energie kollidieren, wird das ein gewisses Maß an Reibung und Kampf erzeugen.

Das ist es, was vielen Menschen widerfährt. Du bist in dem Kurs gesessen und hast plötzlich begriffen: „Ja, das bin wirklich ich, der das alles tut. Ich dachte immer, es sei jemand anders, der mir etwas antut, aber in Wirklichkeit bin ich es!“ Während der ersten drei Monate nach dem Kurs war das für dich wahr. Es war wie ein Traum – alles verwandelte sich. Aber langsam fallen die Menschen wieder in die gleichen alten Muster zurück. Du fängst wieder an, anderen die Schuld für das zu geben, was in deinem Leben geschieht. Das bedeutet, du stellst deine Unwissenheit wieder her. Dann gibt es kein Ambiente mehr, in dem sich deine Sadhana entfalten kann. Wenn du die Übung machst, ohne das nötige psychologische Ambiente zu schaffen, wird sie nur gesundheitliche Vorteile bringen, keine Transformation.

Das liegt nicht daran, dass sich die Übung abnutzt. Es liegt nicht daran, dass deine Sadhana wirkungslos geworden ist. Es liegt einfach daran, dass du nicht das psychologische Ambiente schaffst, das für den Erfolg der Übung notwendig ist. Wenn du die Shambhavi Mahamudra Kriya (aus dem Kurs „Inner Engineering“) durchführst, ohne das psychologische Ambiente zu schaffen, wird die Energie nach oben steigen, aber dein Gemüt wird sie nach unten ziehen.

Was wir im Kurs „Inner Engineering“ anbieten, ist ein narrensicherer Weg, dies zu beheben. Es wird keinen Anlass für dich geben, an irgendetwas hängen zu bleiben. Wenn du das jeden Tag in Ordnung bringst und deine Übung machst, wird die Transformation ein kontinuierlicher Prozess sein. Solange du lebst, wird die Transformation immer tiefer und tiefer gehen. Nur eine einzige Übung reicht aus. Du musst nicht ständig verschiedene Dinge tun. Wenn du dich dieser einen Sache hingibst, wird sie dich den ganzen Weg hindurchführen.

Sich von seiner karmischen Struktur zu befreien, bedeutet nicht, sie zu vergessen. Vergesslichkeit ist keine Freiheit. Es ist wichtig, sie zu kennen, aber nicht an ihr festzuhalten. Etwas nicht zu kennen, ist keine Freiheit. Sie zu kennen und von ihr unberührt zu sein, ist das Wichtigste. Wenn du dieses Ambiente schaffst, wird es dich über deine karmische Struktur hinausführen.

Originaltitel: Becoming Free from Karmic Structure

Meditation als innerliche Technologie

Meditation ist ein kraftvolles Werkzeug für spirituelles Wachstum, und ist im Wesentlichen ein Prozess um einen über die Grenzen von Körper und Geist hinauszuführen. Lehrer und Praktizierende dieser „inneren Technologien“ haben auch

die zahlreichen körperlichen und mentalen Vorteile von Meditation und Yoga erfahren. In den vergangenen Jahren haben eine wachsende Anzahl wissenschaftlicher Studien und Forschungsarbeiten über Meditation diese Erfahrungen bestätigt.

Ishas einführende Übung ist die Shambhavi Mahamudra, eine sehr alte Kriya, der sich bereits Millionen von Praktizierende widmen und die versichern, dass sie durch regelmäßige Übung der Meditation größere emotionale Ausgeglichenheit, Konzentration, Fokus, Stabilität und bessere Gesundheit erfahren. Tatsächlich gibt es mehrere wissenschaftliche Studien, die die verschiedenen Vorteile der regelmäßigen Übung der Kriya messen – sowohl im Hinblick auf die Gehirnaktivität während der Kriya als auch auf eine statistische Erhebung, wie sie sich auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen auswirkt.[1]

Wie funktioniert die Kriya?

Der Grund, warum die meisten Menschen unglücklich oder krank sind, ist dass der physische, der mentale und der „pranische" Körper nicht in Ausrichtung zueinander sind.

Sadhguru sagt: „Es gibt eine bestimmte Art, unser System zu entwickeln, diesen Körper, diesen Geist... um diese Chemie in uns so zu gestalten, wie wir es wollen."

Traditionell sieht Yoga den Menschen als fünf verschiedene Körperschichten: der physische Körper, der Mentalkörper, der pranische Energiekörper, der Ätherkörper und der Körper der Glückseligkeit. Der Grund weshalb die meisten Leute unglücklich oder krank sind, ist dass der physische, der mentale und der „pranische" Körper nicht zueinander ausgerichtet sind. Sadhguru erklärt: „Wenn sie richtig ausgerichtet sind, wird sich ein natürlicher Ausdruck, ein überwältigender Ausdruck von Freude ganz natürlich in einem Menschen einstellen. Jetzt sehen wir uns die Technologie an, diese drei Körper ständig ausgerichtet zu halten, so dass Freude kein zufälliges Ereignis ist; Freude wird zu einem normalen Zustand, zu einer natürlichen Lebensweise für dich."

Wissenschaftliche Studien über Shambhavi Mahamudra

Die Studien über Shambhavi Mahamudra sind vielfältig: Einige haben ihren Einfluss auf den Krankheitsstatus und den Arzneimittelgebrauch untersucht, einige haben sich speziell mit Menstruationsstörungen befasst, während andere die Vorteile dieser Meditation auf Schlaf, Herzfrequenzvariabilität, Hirnaktivität usw. untersucht haben. Andere Studien haben das allgemeine Wohlbefinden und verbesserte Aufmerksamkeitsspannen bei regelmäßig Meditierenden erforscht. Lasst uns einen Blick auf die Ergebnisse einiger wichtiger Studien werfen.

1. Verbesserte Herzgesundheit

Zwei in den Jahren 2008 und 2012 veröffentlichte Studien untersuchten, wie Shambhavi Mahamudra die Herzgesundheit förderte. Die Studien zeigten, dass die Teilnehmer während der Übung ein ausgeglicheneres autonomes kardiales Nervensystem und einen allgemeinen Anstieg der Herzfrequenzvariabilität (HRV) aufwiesen.

Eine höhere HRV wurde mit einer besseren Immunität gegenüber Stresssituationen in Verbindung gebracht, und soll dem Einzelnen einen größeren Überlebensvorteil verschaffen. Eine niedrigere HRV hingegen wurde mit verschiedenen Herzerkrankungen wie koronarem Arterienverschluss, Bluthochdruck, chronischer Herzschwäche und Herzinfarkt in Verbindung gebracht.

Die Forscher schließen daraus, dass Praktizierende der Shambhavi Mahamudra und anderer Isha Yoga Übungen eine höhere Belastungstoleranz, eine bessere kardiale Reaktion auf stressige Situationen, und eine geringere Wahrscheinlichkeit haben, unter Bluthochdruck infolge von Herzproblemen wie Mangeldurchblutung oder Infarkt zu leiden.

2) Bessere Kohärenz innerhalb des Gehirns

Eine Studie des Zentrums für biomedizinische Technik, IIT Delhi, befasste sich mit EEG (Elektroenzephalografie) Gehirndaten von Praktizieren-

[1] *Anm.:* Die Kriya-Meditation wird persönlich zum Abschluss des Online-Kurses „Inner Engineering" angeboten. Die 5 *physischen* Vorteile sind laut Sadhguru: Kann den Verjüngungsprozess verbessern, durch Verlangsamung der Atmung die Lebensspanne verlängern, die Geist-Körper-Koordination verbessern, die intellektuellen Fähigkeiten erweitern, das Ego mindern und die Lungenkapazität erhöhen.

den vor, während und nach dem Üben der Kriya. Die Ergebnisse zeigen, dass Praktizierende ein höheres Maß an Kohärenz zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte erfuhren.

Die EEG-Kohärenz ist bekanntlich ein Maß dafür, wie gut verschiedene Regionen des Gehirns miteinander verbunden sind. Höhere Kohärenz deutet auf einen größeren Informationsaustausch zwischen verschiedenen Regionen sowie auf eine verbesserte funktionelle Kopplung und Koordination hin. Höhere Kohärenzniveaus sind auch mit höheren Werten bei Intelligenz- und Kreativitätstests korreliert, sowie mit emotionaler Stabilität und kognitiver Flexibilität.

Die Forscher maßen auch Signale in verschiedenen markanten EEG-Spektralbändern, die als Alpha, Beta, Delta und Theta bekannt sind. Bei Shambhavi-Praktizierenden wurde festgestellt, dass sie im Allgemeinen eine höhere Alpha-Band-Leistung hatten, was darauf hindeutet, dass sie ein niedrigeres Stressniveau erlebten. Es gab einen starken Anstieg der Delta-Band-Leistung und des Theta-Bandes sowie eine bemerkenswerte Reduzierung der Beta-Band-Leistung.

Eine Reduktion der Beta-Band-Leistung deutet auf eine reduzierte Empfänglichkeit für mentale Anspannung, Aufregung und Angst hin.

Eine höhere Theta- und Delta-Aktivität wurde in früheren Forschungsarbeiten als Hinweis ausgemacht für einen bewussten Zugang zu tieferen Meditationszuständen. „Delta-Rhythmen in Kombination mit Alpha sind dafür bekannt, dass sie ein inneres intuitives empathisches Radar widerspiegeln, eine Art sechster Sinn“, stellen die Forscher fest.

3. Verbesserter Schlaf

Eine Studie, die auf dem 20sten Kongress der Europäischen Gesellschaft für Schlafforschung in Lissabon, Portugal, vorgestellt wurde, verglich die Schlafmuster von 15 männlichen Meditierenden mit einer Kontrollgruppe von 15 alters- und bildungsgleichen männlichen Nicht-Meditierenden. Die Teilnehmer waren zwischen 25 und 55 Jahre alt. Die Meditierenden hatten sowohl Shambhavi Mahamudra als auch andere Isha-Yoga-Übungen praktiziert.

Polysomnographische Messungen wurden während der ganzen Nacht bei den Teilnehmern durchgeführt und neben anderen Parametern wurden EEG-Daten aufgezeichnet. Die Ergebnisse zeigten, dass der prozentuale Anteil des REM-Schlafs, der Schlafeffizienz und der Gesamtschlafdauer der Meditierenden verglichen mit der Kontrollgruppe der Nicht-Meditierenden signifikant höher war.

Die Meditierenden erlebten auch eine bessere Schlafqualität, was durch weniger häufiges Aufwachen nach Schlafbeginn belegt wird.

Die Studie kommt zu dem Schluss, dass eine konsequente Ausübung der Shambhavi Meditation einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität hat.

4. Verbesserte Aufmerksamkeit und Fokus

Eine Studie, die in der Zeitschrift Perception veröffentlicht wurde, untersuchte, wie 89 Teilnehmer vor und nach einem dreimonatigen Isha-Yoga-Meditationsretreat bei dem Stroop-Effekt und dem Aufmerksamkeitsblinzeln abgeschnitten haben. Der Stroop-Effekt befasst sich mit Interferenzen in der Reaktionszeit während einer Aufgabe.

Wenn beispielsweise der Name einer Farbe in einer anderen Farbe gedruckt wird (zum Beispiel „Rot“ wird in Schwarz gedruckt), können die Befragten Fehler bei der Identifizierung der Druckfarbe machen. Die Teilnehmer der Studie waren nach dem Retreat weniger fehleranfällig als davor.

In ähnlicher Weise beinhaltet das Aufmerksamkeitsblinzeln, dass die Teilnehmer verschiedene visuelle Stimuli identifizieren, die ihnen innerhalb extrem kurzer Zeit präsentiert werden. Die Teilnehmer zeigten 58% korrekte Erkennung bei Tests vor dem Retreat und 69% korrekte Erkennung bei Tests nach dem Retreat. Die Forscher kommen zu dem Schluss einer „Hypothese, dass Meditation dazu neigt, die Allokation der Aufmerksamkeitsressourcen zu verbessern“.

Eine ähnliche Studie, die von einem Team der Université de Toulouse, Abteilung für Psychiatrie und menschliches Verhalten, der UC Irvine und der Indiana University School of Medicine durchgeführt wurde, untersuchte, wie Isha-Yoga-Übungen die Leistung bei Aufmerksamkeitsaufgaben durch eine bessere Zuteilung von Aufmerksamkeitsressourcen verbessern, eine Fähigkeit, Aufmerksamkeit und Fokus aufrechtzuerhalten, eine schnellere Neuzuteilung von Aufmerksamkeitsressourcen, eine größere kognitive Flexibilität und eine Reduzierung der automati-

schen Reaktion. Die Studie stellt durch einen Vergleich mit Kontrollgruppen aus der allgemeinen Bevölkerung fest, dass diese Verbesserungen wahrscheinlich auf strukturelle, anatomische und funktionelle Veränderungen im kognitiven System der Meditierenden zurückzuführen sind.

5. Verminderte Menstruationsstörungen

Man geht davon aus, dass 75% der Frauen Probleme im Zusammenhang mit der Menstruation haben, die enorme physische, psychische, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen auf ihr Leben haben. Es ist bekannt, dass die primären Behandlungsmethoden für solche Beschwerden keine zufriedenstellende Linderung bringen, selbst wenn die Patienten eine Operation als letztes Mittel wählen.

Gegenwärtig ist Yoga als eine der wichtigsten alternativen Behandlungsmethoden für viele Beschwerden sehr populär geworden. Die Vorteile von Meditation und Yoga im Zusammenhang mit solchen Leiden werden seit einiger Zeit untersucht und sind sehr vielversprechend.

Ein Team des Poole Hospitals NHS Trust, Großbritannien, und der Indiana University School of Medicine führte eine Befragung von 128 weiblichen Praktizierenden der Shambhavi Mahamudra im Alter von 14 bis 55 Jahren aus den USA, Großbritannien, Singapur, Malaysia und dem Libanon durch. 72% der Befragten praktizierten jeden Tag und der Rest übte 1-3 Mal in der Woche.

Der Fragebogen enthielt Fragen zur Häufigkeit und zu den Auswirkungen verschiedener Menstruationsstörungen vor dem Beginn der Kriya und nachdem sie für mindestens sechs Monate lang geübt wurde.

Zu den erfassten Beschwerden gehörten Dysmennorhoe, Symptome des prämenstruellen Syndroms, Stärke der Menstruationsblutung, Unregelmäßigkeit des Menstruationszyklus, die Notwendigkeit eines medizinischen oder chirurgischen Eingriffs bei Beschwerden und die Beeinträchtigung der Arbeit während der Menstruation.

Die Ergebnisse zeigten eine 57%ige Abnahme der Auswirkungen von Dysmennorhoe, eine 72%ige Abnahme der psychologischen Symptome wie Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Weinkrämpfe, Depressionen und Streitigkeiten, eine 40%ige Abnahme von Brustschwellungen und -empfindlichkeit und eine 50%ige Abnahme von Blähungen und Gewichtszunahme.

Es gab einen 87%igen Rückgang des Auftretens von schwerer Menstruationsblutung und einen 80%igen Rückgang der Unregelmäßigkeit des Zyklus.

Der Bedarf an medizinischen oder chirurgischen Eingriffen ging um 63% zurück, und die Zahl der Fälle von Beeinträchtigungen am Arbeitsplatz ging um 83% zurück.

Die Verfasser kommen zu dem Schluss, dass die Kriya „angesichts der in allen Parametern verbesserten Symptome als Zusatztherapie bei Menstruationsstörungen betrachtet werden kann“.

Weitere Vorteile der Meditation

In einem Fragebogen, der nach Verbesserungen im Leben fragte, die durch das Üben der Shambhavi Mahamudra erfahren wurden, gaben 536 Befragte an, dass die Kriya geholfen habe, die Medikation zu reduzieren und Probleme wie Depressionen, Allergien, Asthma und andere Beschwerden zu beseitigen.

91% berichteten von größerem inneren Frieden, 87% berichteten über ein verbessertes emotionales Gleichgewicht, 80% erlebten eine größere geistige Klarheit, 79% erlebten ein höheres Energieniveau, 74% berichteten über ein verbessertes Selbstvertrauen und 70% berichteten über eine bessere Konzentration und höhere Produktivität.

Von den Meditierenden, die unter Depressionen gelitten hatten, berichteten 87% von einer Besserung, 25% reduzierten ihre Medikation, und 50% konnten ihre Medikation absetzen. In ähnlicher Weise berichteten 86% der unter Angstzuständen Leidenden von einer Besserung, 28% reduzierten ihre Medikation, und 50% konnten ihre Medikation absetzen.

Unter den von Schlaflosigkeit Betroffenen berichteten 73% über eine Besserung, 40% reduzierten ihre Medikation und 30% konnten ihre Medikation absetzen. Ähnliche Verbesserungen wurden bei Personen mit geringer Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungen und Grippe festgestellt, ebenso wie bei Personen die unter Kopfschmerzen, Asthma, Fibromyalgie, Magen-Darm-Beschwerden, Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und einer Reihe anderer chronischer Krankheiten gelitten hatten.

In Kürze

Zusammengenommen stützen alle diese Ergebnisse einen Rückgang von Stress und Angst, eine Steigerung der geistigen Wachsamkeit und Fokussierung, sowie eine Erhöhung der Selbstwahrnehmung durch die Übung der Shambhavi Mahamudra. Es ist ebenso ersichtlich, dass regelmäßiges Üben die Herzgesundheit fördert und bei einer Reihe von Beschwerden wie Bluthochdruck, Depressionen und Menstruationsproblemen entweder dazu führt, dass die Einnahme von Medikamenten eingestellt oder zumindest erheblich reduziert wird.

[Hier der Link zu den FORSCHUNGSSTUDIEN]

Probiere es aus!

Das Schöne an Shambhavi Mahamudra ist, dass es nur 21 Minuten deines Tages in Anspruch nimmt. Die Kriya ist ein Teil des Inner Engineering Programms, Ishas Grundkurs und Flaggschiff. Ein großer Teil des Kurses kann komfortabel von zu Hause aus über Inner Engineering Online verinnerlicht werden, und Einweihungen in Shambhavi werden auf der ganzen Welt in regelmäßigen Abständen angeboten.

Eine weitere Möglichkeit ist die geführte Meditation Isha Kriya. Isha Kriya ist eine kraftvolle 12-18 minütige Übung, die online kostenlos als geführte Meditation angeboten wird. Für diejenigen, die einen Vorgeschmack darauf bekommen möchten, was Meditation zu bieten hat, wäre dies ein hervorragender Einstieg. Zum Ausprobieren findest du hier die Anleitung.

Originaltitel: Benefits of Meditation – Shambhavi Mahamudra

https://isha.sadhguru.org

© Sadhguru, alle Rechte vorbehalten