

Maharishi Ayur-Veda- Wohlbefinden steht im Mittelpunkt einer jahrtausendealten Heilkunst

Die ayurvedische Medizin wurde in den letzten Jahrzehnten umfassend erneuert und hat sich seither weltweit verbreitet. Unter der Initiative und Führung von Maharishi Mahesh Yogi haben die maßgebenden Experten Indiens zusammen mit westlichen Wissenschaftlern und Ärzten Indiens traditionelle Heilkunde zu einer modernen Ganzheitsmedizin weiterentwickelt. Der Maharishi Ayur-Veda gilt heute offiziell als die bestmögliche und vollständigste Formulierung und Anwendung des jahrtausende alten ayurvedischen Wissens. Vor allem in Deutschland erfreut sie sich wachsender Popularität. Wir haben mit einem der bekanntesten Vertreter des Maharishi Ayur-Veda, dem Regensburger Arzt und Buchautoren Dr.med. Ernst Schrott gesprochen.

Wellness ist heute ein großes Thema. Welche Rolle spielt Wohlbefinden im Maharishi Ayur-Veda?

A: Eine ganz zentrale! Alle ayurvedischen Therapien zielen darauf ab, das Wohlbefinden des Menschen wiederherzustellen oder zu erhalten. Inneres Glück, körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden gelten als eine der ganz wesentlichen Kennzeichen eines gesunden Menschen. Dieses gilt es zu erhalten oder wiederherzustellen. Dafür wurden im Maharishi Ayur-Veda wieder zahlreiche Behandlungsansätze neu belebt oder korrigiert, die im ursprünglichen Ayur-Veda bekannt, aber über den langen Lauf der Zeit verloren gegangen waren.

Welche Behandlungen sind das?

Es gibt über zwanzig verschiedene Behandlungsarten. In Deutschland am bekanntesten ist die sogenannte **Panchakarma-Kur** geworden. Das sind äußerst wohltuende Heilanwendungen, die entweder ambulant oder stationär in den Maharishi Ayur-Veda- Gesundheitszentren oder Kliniken unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Hat das etwas mit Öl zu tun?

Ja, in allen Medien wird seit Jahren davon berichtet. Angenehmster Bestandteil der umfassenden Reinigungs- und Regenerationsbehandlungen des Panchakarma sind verschiedene Ölmassagen und - Anwendungen. Ein **Abhyanga**, eine Ganzkörper-Synchronmassage, wird von zwei Therapeuten(Innen) im perfekten Gleichklang durchgeführt. Wer das erlebt hat, findet dafür in der Regel den Ausdruck "himmlisch".

Ist das nur Verwöhnen oder haben die Behandlungen auch medizinische Wirkungen?

Diese "Verwöhntherapie" erfüllt hochwirksam eine Reihe medizinischer Effekte, die mit zu einer tiefgreifenden Umstimmung und Regeneration beitragen: Durch die Ölmassage werden aus der Haut verschiedenen Heilstoffe, wie zum Beispiel das Interleukin II, ein körpereigener Krebshemmstoff oder Verjüngungshormone, wie Wachstumshormon oder Östrogene freigesetzt. Über die Reflexzonen der Haut kommt es außerdem zu einer Anregung der Funktion innerer Organe und durch die spezielle Massagetechnik zur Anregung von Ausscheidungsvorgängen im Organismus, natürlich auch zu einer Reinigung und Verjüngung der Haut.

Bekannteste Abbildung in Printmedien ist ein Ölguß auf die Stirn.

Auch der Stirnguß, das sogenannte **Shirodhara**, ist eine wichtige Anwendung innerhalb Panchakarma. Ein warmer dünner Ölstrahl wird von einem Therapeuten in sanften Bewegungen nach einem bestimmten Muster über die Stirn des ganz in Stille ruhenden Patienten gegossen. Das führt zu einer tiefen Entspannung, zu einer großen geistigen Ruhe und Klarheit und manchmal zu spontanen Transzendenzerfahrungen (siehe unten). Offensichtlich wird dadurch auch das zentrale Hormonsteuerorgan, die Hypophyse, angesprochen und in seiner Funktion harmonisiert.

Neben den verschiedenen Massage- und Ölanwendungen, die individuell, je nach Erkrankung und Verfassung des Patienten eingesetzt werden, gehören reinigende und ausgleichende Einläufe und Kräuterdampfbäder zu einer vollständigen Panchakarma Kur, die nicht nur außergewöhnliches Wohlbefinden mit sich bringt, sondern vor allem auch für eine Vielzahl von Krankheiten erfolgreich eingesetzt wird.

Was kann jemand für sich zu Hause Gutes tun?

Zum Beispiel das tolle ayurvedische Essen genießen, seine innerste Natur verstehen, mehr und mehr im Einklang mit seinen innersten Wünschen und Bedürfnissen leben und seine Talente entfalten. Eine wunderbarer Zweig , ebenfalls im Maharishi Ayur-Veda neu belebt und gezielt eingesetzt, ist vedische Musiktherapie, **Gandharva-Ved-Musik**. Die sanften Klänge einer Sarod, einer Bambusflöte oder der Santur, einem Hackbrett artigen Instrument, begleitet von Tabla und der Tambura verzaubern und heilen zugleich. Wer abends erschöpft oder angespannt ist, kann sich innerhalb weniger Minuten durch diese uralte Heilmusik erholen und entspannen.

Ihr letztes Buch, das Sie zusammen mit Ihrem Österreichischen Arzt-Kollegen Dr.med. Schachinger geschrieben haben, heißt "Gesundheit aus dem Selbst". Das klingt ungewöhnlich vor dem Hintergrund einer modernen Medizin, die versucht den Gesundheitsproblemen der Menschen vor allem mit Chemie gerecht zu werden.

A: Wir beschreiben hier unserer Erfahrungen mit Maharishis Transzendentaler Meditation in der täglichen Praxis. Diese uralte vedische Bewußtseinstechnik wurde von Maharishi 1958 erstmals in den Westen gebracht hatte. Das Prinzip dieser Meditation, die müheloses Transzendieren erlaubt, war in den tiefen Wäldern des Himalaja, in abgelegenen Orten, seit Jahrtausenden nur einem engen Kreis von Schülern vorbehalten, aber von den Lehrern der vedischen Wissenstradition in reiner und unverfälschter Form bis heute bewahrt worden. Wissen und Anwendung dieser geistigen Technik gehen zurück bis zu den Ursprüngen des Ayur-Veda und spielten hier ehemals eine zentrale Rolle für Heilung, Gesunderhaltung und Bewußtseinsentwicklung.

Was ist das Besondere an der TM?

A: Die Transzendentaler Meditation ist eine einfache und natürliche Methode, tiefe Ruhe und Entspannung für Körper und Geist zu erfahren. Sie wird zweimal täglich für 15- 20 Minuten bequem sitzend bei geschlossenen Augen ausgeübt. In der Meditation erfährt der Meditierende zunehmend feinere und ruhigere Stadien des Denkens, bis er schließlich auch die subtilsten gedanklichen Impulse überschreitet - transzendiert- und in

vollkommener innerer Stille, bei gleichzeitiger Wachheit und tiefstmöglicher körperlicher Ruhe verweilt.

Es lohnt sich also mit dem vedischen Wissen zu befassen. Es ist zeitlos und immerwährend gültig. Man kann sich heute vielfältig informieren, sogar ein vedisches Studium via Satellit absolvieren (Infos im Internet: www.MOU.org). Und in Berlin gibt es das Maharishi Ayur-Veda Center, das über alle Möglichkeiten Auskunft geben kann.

Herr Dr. Schrott, wir danken Ihnen für dieses Interview!

Literatur:

E. Schrott: Ayurveda für jeden Tag, Mosaik

E. Schrott: Die köstliche Küche des Ayurveda

W. Schachinger/E. Schrott: Gesundheit aus dem Selbst: Transzendente Meditation, Kamphausen