

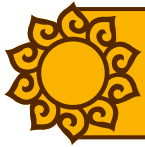
# Weisheiten Indiens

## Perlen aus der Hindukultur

Meditationen mit  
spirituellen Einsichten  
aus 4000 Jahren  
Kulturgeschichte

Prof. Dr. Martin Mittwede



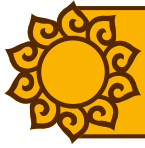


# Inhaltsverzeichnis



Die <b>brainLight</b> -Entspannungstechnologie .....	3
Gegenindikationen .....	4
Anwendungshinweise .....	5
Die Programme .....	7
Die Musik aus den Programmen .....	9
Vorwort .....	10
Indien – das Land der Sehnsucht .....	12
Stille und tiefe Entspannung .....	16
1. Der große Ruf an die Götter – Hymnen aus der vedischen Zeit .....	18
2. Die Kraft der Klänge – Mantras für den Weg nach Innen .....	20
3. Die Entdeckung des Selbst – Weisheiten der Upanishads .....	22
4. Yoga – die Wissenschaft der Innenschau .....	24
5. Existenz und Leben – Verse aus der Bhagavad Gita .....	26
6. Balance finden – Lebensweisheit des Ayurveda .....	28
7. Das Erwachen des Natürlichen – Sahaja Prakash von Sahajo Bai .....	30
8. Integration finden – der moderne Yoga des Sri Aurobindo .....	32
9. Gewaltlose Stärke – Gedanken von Mahatma Gandhi .....	34
10. Spiritualität im Leben: Öffnung und Erfahrung – der Strom der meditativen Aufmerksamkeit .....	36
Über den Autor .....	38
Impressum .....	39





# Die **brainLight**<sup>®</sup>-Entspannungstechnologie

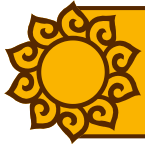


Das **brainLight**-Tiefenentspannungssystem ist eine technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und unterstützt.

Es handelt sich um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren.

Die Licht- und Tonfrequenzen, die im Programmblock „**Weisheiten Indiens**“ zum Einsatz kommen, sind für jedes Programm sorgfältig ausgewählt und darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen. **Wenn Sie die Programme in einem brainLight-System mit Shiatsu-Massagesessel anwenden, ist auch die Massage so gestaltet, dass sie die Programminhalte bestmöglich unterstützt.**





# Gegenindikationen



## Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen **brainLight**-System ohne Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Bitte beachten Sie, dass geistige und körperliche Befindlichkeitsstörungen neben Stress auch eine körperliche Ursache haben können. Sprechen Sie deshalb bitte zur Abklärung einer anhaltenden Symptomatik mit Ihrem Hausarzt.

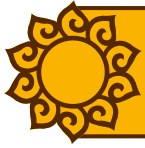


## Bei Anwendungen mit einem **brainLight**-Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel:

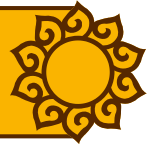
Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte nur Programme ohne Massage.



Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.



## Anwendungshinweise



Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight**-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit dem **brainLight**-Einführungsprogramm 1: **Erstanwendung – Einführung + Anwendung**.

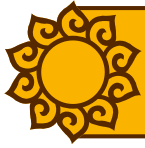
Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm:

→ Bei einem **Synchro PRO**, indem Sie die Ziffer(n) Ihres Wunschprogramms auf der Touch-Tastatur der Pyramide berühren. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffer(n) eines anderen Programms eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang berühren, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint.

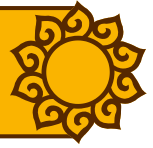
→ Bei einem **relaxTower PRO**, indem Sie die Programmziffer(n) auf der Tastatur eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.







# Die Programme

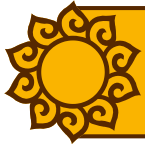


Programmnummer	Programmdauer
<b>360 Der große Ruf an die Götter</b> (Musik: Frank Metzner) .....	12 Min.
<b>361 Die Kraft der Klänge</b> (Musik: Frank Metzner) .....	15 Min.
<b>362 Die Entdeckung des Selbst</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	15 Min.
<b>363 Yoga – Die Wissenschaft der Innenschau</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	10 Min.
<b>364 Yoga – Meditationsanleitung</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	15 Min.
<b>365 Existenz und Leben</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	11 Min.
<b>366 Balance finden</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	8 Min.
<b>367 Das Erwachen des Natürlichen</b> (Musik: Frank Metzner) .....	10 Min.
<b>368 Integration finden</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	10 Min.
<b>369 Gewaltlose Stärke</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	8 Min.
<b>370 Spiritualität im Leben</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	17 Min.
<b>371 Spiritualität im Leben – Meditationsübung</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	15 Min.

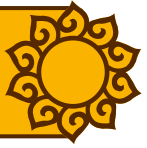






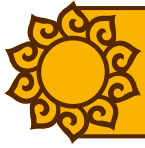


# Die Musik aus den Programmen



Programmnummer	Programmdauer
<b>372 Der große Ruf an die Götter</b> (Musik: Frank Metzner) .....	12 Min.
<b>373 Die Kraft der Klänge</b> (Musik: Frank Metzner) .....	15 Min.
<b>374 Die Entdeckung des Selbst</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	15 Min.
<b>375 Yoga – Die Wissenschaft der Innenschau</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	10 Min.
<b>376 Yoga – Meditationsanleitung</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	15 Min.
<b>377 Existenz und Leben</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	10 Min.
<b>378 Balance finden</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	8 Min.
<b>379 Das Erwachen des Natürlichen</b> (Musik: Frank Metzner) .....	10 Min.
<b>380 Integration finden</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	10 Min.
<b>381 Gewaltlose Stärke</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	7 Min.
<b>382 Spiritualität im Leben</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	16 Min.
<b>383 Spiritualität im Leben – Meditationsübung</b> (Musik: Dietrich von Oppeln) .....	15 Min.





## Vorwort



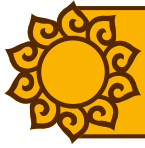
**Ein richtiges Wort zur richtigen Zeit kann ein ganzes Leben verändern. – In diesem Sinne können Sie sich von den Weisheiten Indiens in der Tiefe berühren lassen. Für das innere Gleichgewicht, für den Frieden und Ihre Stärke ist die Erfahrung einer bewegenden Sinnhaftigkeit des Lebens von immenser Bedeutung.**

Die alten Inder haben für ihre philosophischen Erkenntnisse den sogenannten «Sutra-Stil» entwickelt. Dabei werden die Inhalte in eine möglichst kurze Form, in einen Aphorismus gegossen, der kraftvoll zu berühren versteht.

Lassen Sie sich von der jahrtausendealten Kultur der Stille berühren. In unserer Auswahl haben wir die Essenz einer Epoche oder eines Autors im Hinblick auf heutige Bedürfnisse heraus destilliert.

Millionen von Menschen sind heute vom Yoga begeistert, kennen aber oft nicht den geistigen Hintergrund





## Vorwort



dieses Übungsweges. Hier möchten wir Sie ein Stück weiterführen. Sie lernen universell gültige Weisheiten kennen, die aus persönlichen Erfahrungen vieler Generationen erwachsen sind.

Sie müssen nichts Fremdes übernehmen, sondern Sie können sich berühren lassen, sich daran reiben und innerlich hinterfragen – oder eben einfach eintauchen in die Tiefen Ihrer Seele, wo im Innersten etwas auf Sie wartet, was im wahrsten Sinne des Wortes universell ist: Ihr ganz eigener Raum der Stille.

In bewährter Weise werden in diesem **brainlight**-Programm Texte, Musik und audio-visuelle Impulse so verbunden, dass Sie sich wirklich einlassen und eine Reise zu sich selbst im Alltag erleben können.

Im Programm 10 lernen Sie eine Meditationsform kennen, die alte Weisheit und moderne Tiefenpsychologie miteinander verbindet. Hier geht es nicht darum, die

eigenen Gedanken und Gefühle wegzuschieben, um sich von ihnen zu distanzieren, sondern Sie üben, alles, was von innen kommt – Bilder, Träume, Gefühle und Gedanken – liebevoll anzunehmen und dadurch mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

**Entdecken Sie mehr und mehr, was alles in Ihnen steckt. Lernen Sie, Ihrem innersten Wesenskern – dem Selbst – Vertrauen zu schenken.**

Dies wünscht Ihnen von Herzen

Ihr Martin Mittwede  
Autor von «Weisheiten Indiens»







## Indien – das Land der Sehnsucht



**Indien ist bekannt als das Land der Weisheit und der Spiritualität. Die Suche nach dem, was die Welt im Innersten zusammenhält, nach dem Ursprung allen Seins, hat dort eine Tradition, die bis in die Anfänge dieser Kultur zurückreicht. „Ex oriente lux“ – „Aus dem Orient kommt das Licht“, heißt es treffend.**

Bereits Ende des 18. Jahrhunderts hat man begonnen, die Schätze indischer Weisheit zu entdecken und zu erforschen. Aber trotzdem ist noch vieles von diesem alten Wissen unbekannt oder unverstanden.

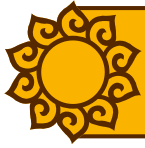
Indien ist ein Land der Gegensätze, von tiefster Stille bis zum allgegenwärtigen Lärm der Städte, von uraltem Wissen bis zu moderner IT-Technologie, von weltabgewandten Einsiedlern und Suchern bis zum bunten Treiben in den Basaren, von hoher Spiritualität bis zu tiefstem Aberglauben – all dies können Sie heute noch in Indien entdecken und erleben.

Das Besondere, was den Schatz dieses Landes ausmacht, ist die Kontinuität der kulturellen Traditionen, die gleichzeitig immer wandlungsfähig geblieben sind. Und in der Moderne hat Indien ebenfalls Visionäre und Zukunftsdenker hervorgebracht, die wertvolle Inspirationen bereithalten.

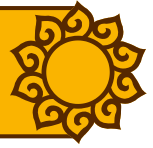
Im Altertum war Indien nicht nur wegen seiner erhabenen Philosophie berühmt, sondern war damals auch führend in Wissenschaft, Kunst, Musik und Architektur. Wir verdanken den Indern wesentliche Erkenntnisse und Grundlagen der Mathematik und der Astronomie. Eine besondere Wissenschaft, die im Altertum zur Blüte gelangt war, ist die Sprachwissenschaft. Die heiligen Schriften, denen eine besondere Kraft innewohnt, wurden untersucht und in ihrer Ordnung analysiert. Dadurch entwickelte sich ein Wissen um die inneren Zusammenhänge der Sprache. Noch heute zeugt das Wissen um die Heilkraft der Klänge, der Mantras, von dieser Tradition.







# Indien – das Land der Sehnsucht



Nicht durch Experiment und Theoriebildung wie in der modernen Psychologie, sondern durch praktisches Üben und Innenschau konnten erstaunliche Erkenntnisse über das Funktionieren der menschlichen Psyche gewonnen werden.

## **Grundfragen, die auch heute noch existentiell beschäftigen:**

- **Wie kann ich mit Leiden umgehen?**
- **Wie kann ich leidvolle Erfahrungen verarbeiten und überwinden?**
- **Wie kann ich Glückseligkeit und innere Zufriedenheit in meinem Leben finden?**

und viele mehr wurden schlüssig durchdacht und beantwortet.

Die geistige Entwicklung des Menschen ist Inhalt und Ziel vieler indischer Weisheitslehren. Selbsterkenntnis als Basis für ein friedvolles Leben und die Entdeckung der menschlichen Freiheit sind Dauerthemen in der Geschichte der Philosophie und der Spiritualität. Wenn diese Suche nach dem inneren Selbst in einen Gesamtzusammenhang gestellt wird, der auch das harmonische Miteinander aller Lebewesen beinhaltet, kann eine gute Balance von Innen und Außen entwickelt werden.

Aus den Perlen der indischen Kultur kann eine weltzugewandte Spiritualität abgeleitet werden, die keinen Dogmen mehr unterliegt und auch keine bestimmte Weltanschauung voraussetzt. Dadurch werden diese zu einem wichtigen Dokument in der geistigen Entwicklungsgeschichte der Menschheit.





# Stille und tiefe Entspannung



**Im Stresszustand neigen viele Menschen zu einem Schwarz-Weiss-Denken. Man sucht nach der einen Lösung, die den Stress zum Verschwinden bringen soll. Wichtig ist es dann, sich dessen bewusst zu werden, dass alle Lebensfaktoren miteinander zusammenhängen. Nicht selten braucht es einen Wandlungsprozess, der von innen her in Gang gesetzt wird, um sich von alten Mustern zu lösen und neue Wege im Leben zu gehen.**

Wenn es zu Dauerbelastungen oder zu intensiven Belastungsreizen kommt, wird Ihre psychische Balance nachhaltig gestört. Im schlimmsten Fall verlieren Sie dann die Fähigkeit, zwischen dem zu unterscheiden, was Sie belastet und dem, was Sie stärkt. Im gestörten Zustand drehen Sie die Bewertung um, d. h. Sie halten das Wohltuende für belastend und das Belastende für wohltuend.

Meditation oder eine achtsame Grundhaltung haben

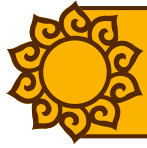
in Indien eine jahrtausendealte Tradition. Nicht funktionieren, sondern Dinge bewusst tun, bzw. bewusst wahrnehmen ist dabei essentiell. Dies ist die Möglichkeit, aus einem Hamsterrad auszubrechen.

In der modernen Psychotherapie hat sich in vielen Bereichen das Ressourcenmanagement als eine erfolgreiche Therapiestrategie etabliert. Es geht nicht mehr nur darum, die Defizite und Verletzungen in den Mittelpunkt zu stellen, sondern darauf zu schauen, welche Potentiale und Fähigkeiten jemand besitzt, um seine Probleme zu lösen.

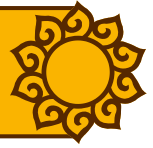
Das Selbst (Atman) als die innerste Dimension des Menschen ist in diesem Kontext keine transzendente Größe, an die man glauben muss, sondern eine spezielle Ressource, die jedem Menschen grundsätzlich zur Verfügung steht. Die Einbeziehung dieser Dimension in das Leben eröffnet einen anderen Blick auf sich selbst und die Welt.







## Stille und tiefe Entspannung



Das Selbst ist die Quelle der Lebensenergie. Meditative Prozesse öffnen den Zugang zur inneren Kraftquelle, fördern die bewusste Wahrnehmung, entwickeln Entspannung, Gelassenheit und innere Stabilität und führen auch physiologisch zur Aktivierung von Regenerationsmechanismen.

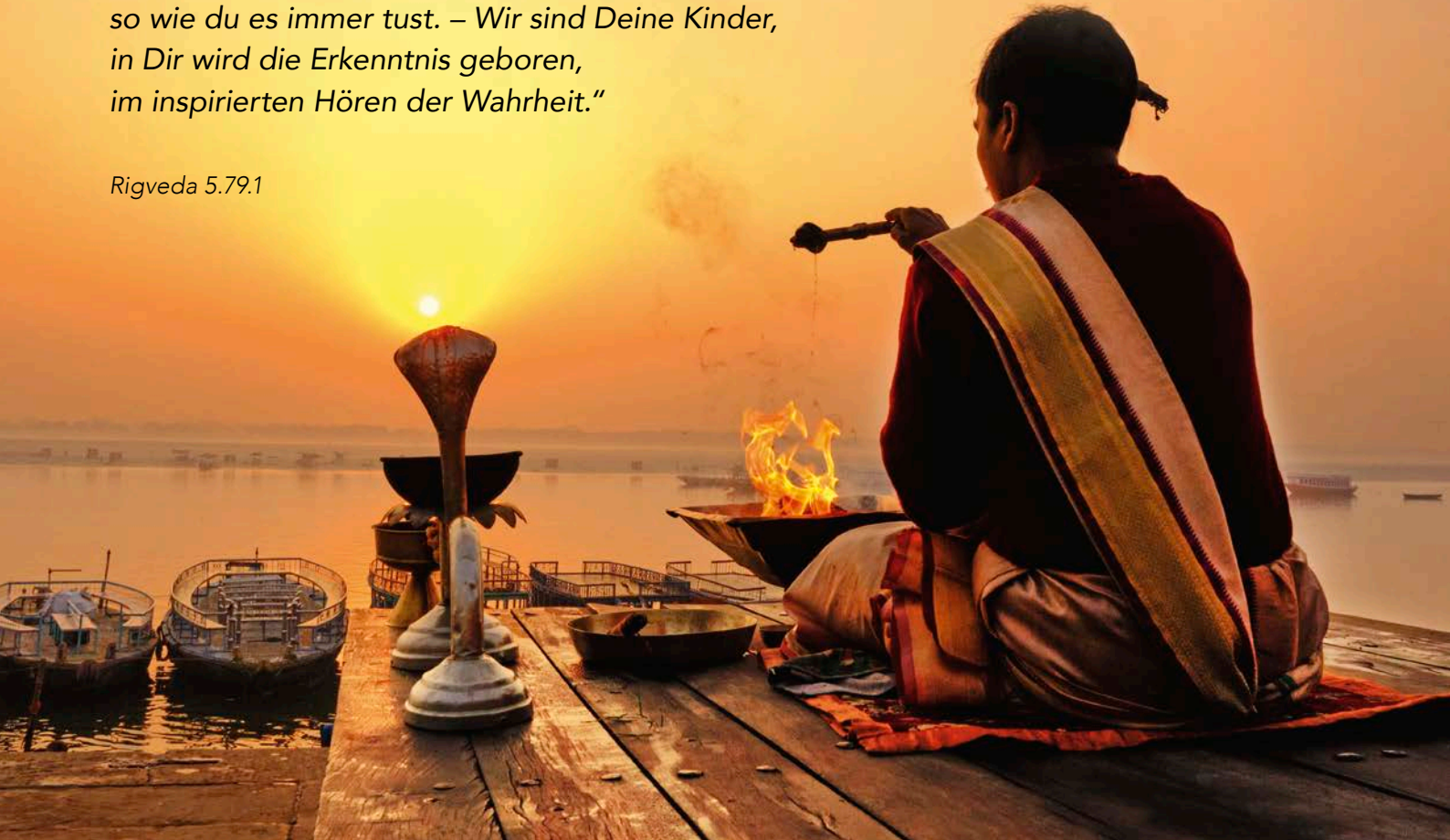
Spiritualität ist somit ein natürlicher Teil des Menschseins. Auf der Basis, dass Sie sich selbst kennen und wissen, was wirklich stärkend bzw. schwächend im Leben ist, können Sie richtige Entscheidungen treffen, die die Grundlage des Handelns im Alltag sind und zu guten Gewohnheiten führen.

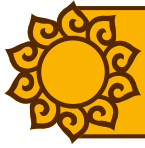
Spiritualität beinhaltet in diesem Sinne gleichzeitig tiefgehende Selbsterkenntnis und ethisches Handeln. Innere und äußere Wirklichkeit stehen in Verbindung zueinander und geben ein integriertes Lebensgefühl („sense of coherence“ im Sinne der Salutogenese).



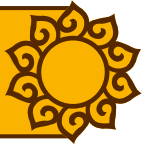
*„Morgendämmerung,  
komme zu uns mit all deinen Herrlichkeiten des Himmels,  
erwecke uns heute zur großen inneren Freude,  
so wie du es immer tust. – Wir sind Deine Kinder,  
in Dir wird die Erkenntnis geboren,  
im inspirierten Hören der Wahrheit.“*

*Rigveda 5.79.1*





# 1. Der große Ruf an die Götter – Hymnen aus der vedischen Zeit



Die Hymnen des Veda weisen in längst vergangene Zeiten zurück. Zwischen 4000 und 2000 v. Chr. entstanden, bilden sie die ältesten erhaltenen Texte der indogermanischen Sprachenfamilie. In Priestertraditionen wurden sie mündlich von Generation zu Generation weitergegeben.

Diese Gesangs- und Rezitationskunst ist als ein **GEISTIGES WELTKULTURERBE** seitens der UNESCO anerkannt und wird noch heute in Indien praktiziert. Selbst wenn alle Handschriften verloren gingen, könnte ein gut ausgebildeter Priester sie vollständig und fehlerlos wieder zum Leben erwecken.

In einer tiefgehenden und teilweise geheimnisvollen Bildsprache leuchtet eine Spiritualität auf, in der Mensch und Natur, Innen und Außen, irdische und göttliche Welt noch eng miteinander verbunden sind. Mag das teilweise auch naiv klingen, bleiben die Grundthemen der menschlichen Bedürfnisse bis heute

bedeutsam. Mögen die Gottheiten sich segensvoll dem Menschen zuwenden, so wie sich dieser betend und lobpreisend den göttlichen Urkräften der Welt zuwendet.

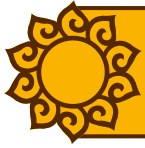
Unverfälscht und im Original erhalten bilden die vedischen Hymnen einen kulturellen Schatz, der auf frühe Zeiten der Menschheitsentwicklung verweist, in der die Menschen nichtsdestoweniger tiefe Einsichten in die Wirklichkeit entfaltet haben.

**brainLight-Programm: 360**

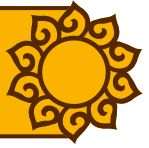




*„Lokah samastah sukhino bhavantu.  
Mögen alle Welten Glück und Harmonie erfahren.“*



## 2. Die Kraft der Klänge – Mantras für den Weg nach Innen



**Mantras sind Worte der Kraft und auch der Macht. Sie können sinnvoll genutzt oder zu eigenen egoistischen Zwecken missbraucht werden. Wichtig ist dabei immer die geistige Intention, mit der Sie ein Mantra in Ihrem Bewusstsein aktivieren.**

In allen spirituellen Traditionen – und damit in so gut wie allen überlieferten Sprachen – gibt es **MANTRAS**, Worte, bei denen nicht nur der Inhalt bedeutsam ist, sondern die Klangschwingung in sich selbst eine Kraftwirkung erzeugt.

Dafür ist eine Kenntnis der Bedeutung überhaupt nicht notwendig. Modern formuliert lässt sich sagen, dass die Klangschwingungen von Mantras spezifische Wirkungen auf das psycho-vegetative System eines Menschen ausüben können.

In Indien gibt es von den frühesten Anfängen der Kultur bis heute den Gebrauch von Mantras. Und von

Indien ausgehend hat dies in viele asiatische Länder ausgestrahlt – bis hin zum christlichen Rosenkranzgebet, in dem ein Mantra regelmäßig wiederholt wird. (Auch der Rosenkranz selbst stammt ursprünglich aus Indien!)

Mantras sind ein Teil der sakralen Musik. Sakrale Musik will durch Melodie, Rhythmus und Takt den Menschen aus seiner alltäglichen Bewusstseinsphäre herausheben und ihm das Erlebnis eines heilen, heiligen Raums geben.

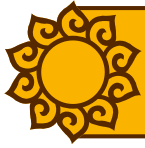
**brainLight-Programm: 361**



*„Dieses Licht, das jenseits des Himmels leuchtet,  
über allem, über der ganzen Wirklichkeit, in den höchsten,  
allerhöchsten Welten – dieses ist wahrlich dasselbe Licht,  
das im Inneren des Menschen leuchtet.“*

*Chandogya Upanishad 3.13.7*





### 3. Die Entdeckung des Selbst – Weisheiten der Upanishaden



Mit den Upanishaden gelangen Sie in eine höchst spannende Epoche der kulturellen Entwicklung Indiens, ca. zwischen 1000 und 200 v. Chr. Hier werden die Fundamente der sich entwickelnden Hindu-Kultur gelegt. Hier werden die Menschen kreativ in der Suche nach den Ursprüngen der Wirklichkeit. Hier wird intensiv nach der Rolle des Menschen gefragt.

Das Selbst – **ATMAN** – ist Dreh- und Angelpunkt des meditativen Erlebens und des Nachdenkens darüber. Das Besondere: Das Selbst ist nicht definierbar, es kann nicht eingegrenzt und in Konzepte eingesperrt werden. So öffnet die Erfahrung des Selbst ein Tor in die Unendlichkeit und Ewigkeit.

Das allumfassende Sein – **BRAHMAN** – ist der ergänzende Begriff zum Selbst. Brahman wird in den Ursprungsräumen des Kosmos gefunden und bleibt letztlich ebenso unbeschreibbar und unerklärbar.

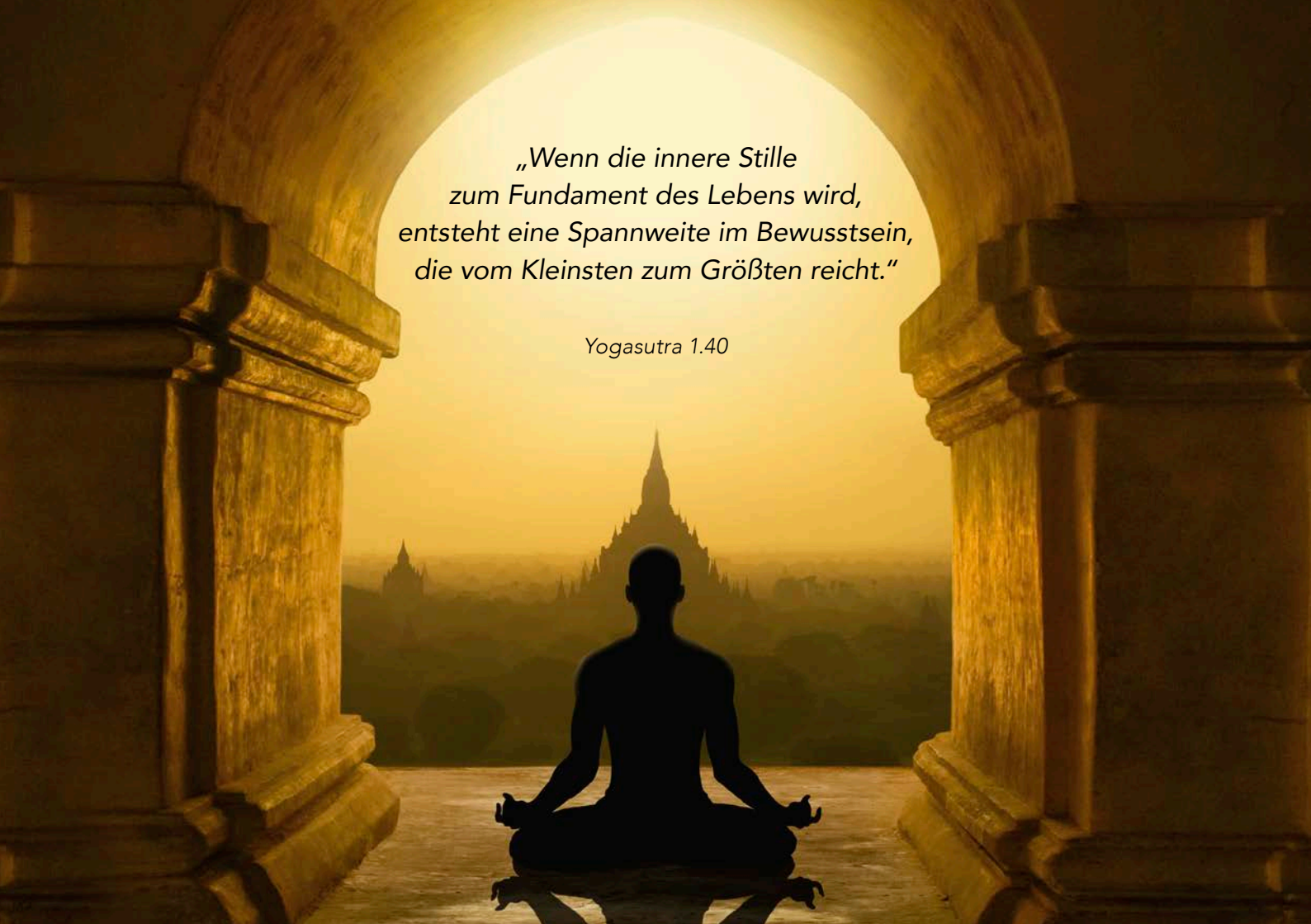
So wird es in den **UPANISHADEN** auch das „Sehnen danach“ genannt.

Und darum geht es: Die große Sehnsucht nach dem, was inmitten all der dynamischen Vergänglichkeit einen stabilen Anker bilden könnte, das Auge des Sturms, in dem es selbst keine Bewegung gibt.

Die Upanishaden sind meist in Gesprächsform verfasst, Menschen kommen sich nahe, tauschen sich aus und öffnen sich für verschiedene Perspektiven und Sichtweisen – sokratisch im wahren Sinne des Wortes.

**brainLight-Programm: 362**

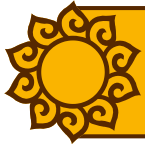




*„Wenn die innere Stille  
zum Fundament des Lebens wird,  
entsteht eine Spannweite im Bewusstsein,  
die vom Kleinsten zum Größten reicht.“*

Yogasutra 1.40





## 4. Yoga – die Wissenschaft der Innenschau



Schon zu Zeiten der schamanischen Kulturen wird es so etwas wie Yoga gegeben haben – Übungswege, deren Beschreiten zu neuen inneren Erfahrungen und Erlebnissen führte, zu Ekstasen und Trancen, zum Überschreiten des dreidimensionalen Bewusstseins, zum Erleben von Stille und Weite.

Im klassischen Yoga werden Jahrhunderte an Erfahrungsschatz im „Sutra-Stil“ aphoristisch verdichtet und zu einer systematischen Yoga-Philosophie entwickelt. Als Autor der Yoga-Sutras gilt **PATANJALI** (irgendwann zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr.).

Der Text ist tiefgründig und teils nicht leicht zu verstehen, da er eine tiefe Vertrautheit mit den Erfahrungsmöglichkeiten der Meditation voraussetzt. Wichtig ist, dass man ihn als das erste Lehrbuch der Psychologie in der Menschheitsgeschichte bezeichnen kann; denn hier wird in modern anmutender Form ein Funktionsmodell der Psyche entwickelt – mit klaren

Begriffsdefinitionen und Erklärungen dazu, wann und unter welcher Bedingungen ein Gleichgewicht oder Ungleichgewicht in der Psyche vorherrscht.

Mit dem Yoga tritt das Prinzip der Gewaltlosigkeit – Ahimsa – stark in den Mittelpunkt der Lebensgebote. Der Kreislauf des Lebens, der zu immer neuen Verwicklungen, d.h. Täter-Opfer-Relationen führt, soll neugestaltet werden.

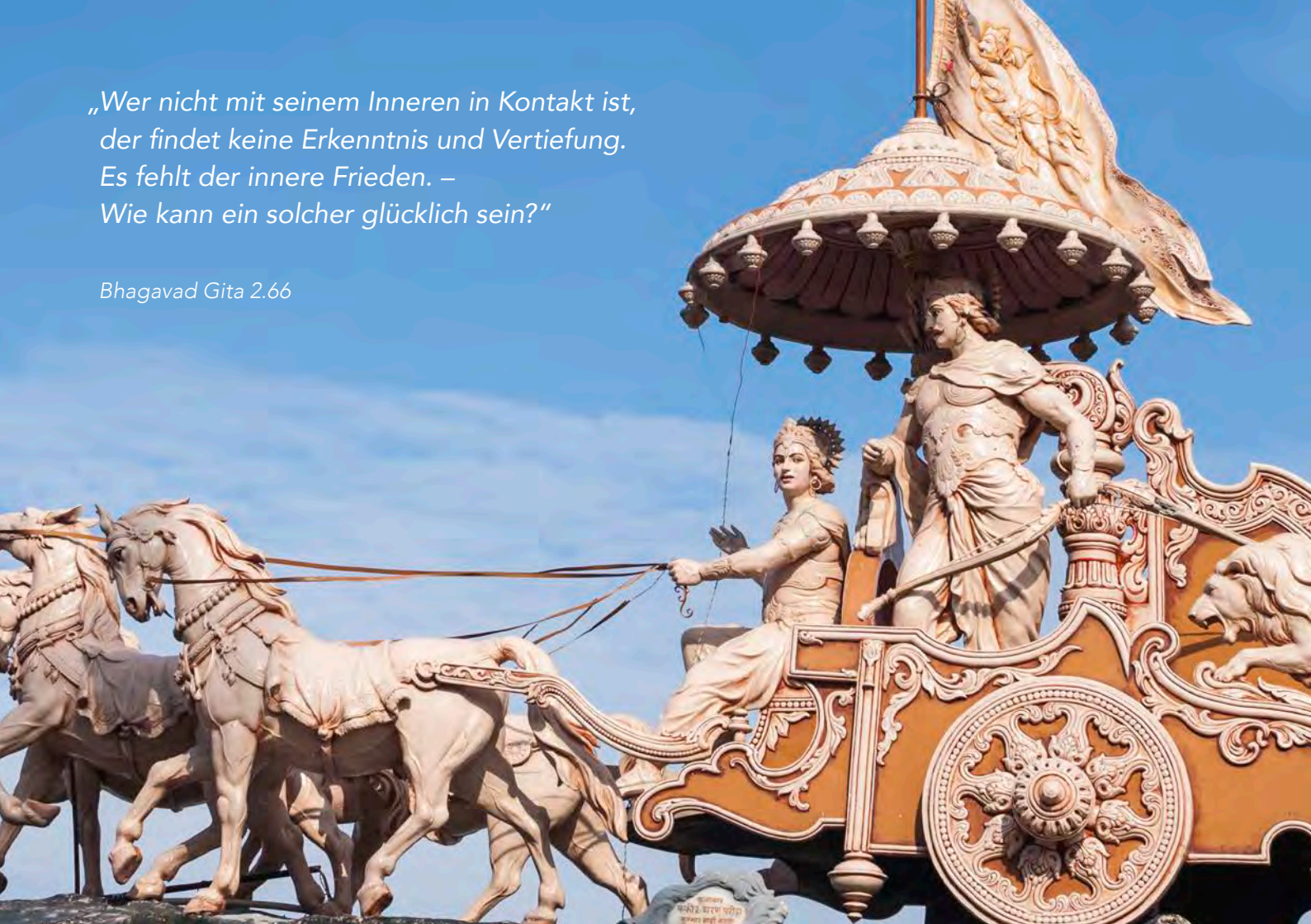
Wem es gelingt, den inneren Frieden und die Zufriedenheit in sich selbst zu finden, wird nicht mehr dauernd gedrängt. Er muss seinen Nächsten nicht mehr zur Seite schieben und kann Raum für ein gutes Miteinander schaffen.

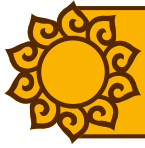
**brainLight-Programme: 363 + 364**



*„Wer nicht mit seinem Inneren in Kontakt ist,  
der findet keine Erkenntnis und Vertiefung.  
Es fehlt der innere Frieden. –  
Wie kann ein solcher glücklich sein?“*

*Bhagavad Gita 2.66*





## 5. Existenz und Leben – Verse aus der Bhagavad Gita



**Auf dem großen Schauplatz des Lebens, auf dem Schlachtfeld der widerstreitenden Kräfte, unterhalten sich Krishna, Repräsentant des Urgottes, und Arjuna, Repräsentant der Menschheit, über zentrale Themen der Philosophie, der geistigen Verwirklichung, des sinnvollen Lebens.**

So ist die **BHAGAVAD GITA** vieles: Ein Ratgeber in bedrängten Situationen, ein Lehrbuch des Yoga, ein philosophisches Werk, eine heilige Schrift über den Weg zu Gott und, und, und ...

Als ein Teil des großen Nationalepos Mahabharata, des größten mythologischen Gedichts der Menschheit mit mehr als 100 000 Doppelversen, ist sie wahrscheinlich zwischen 400 und 200 v. Chr. entstanden.

Warum ist die Bhagavad Gita so berühmt und anerkannt? Sie akzeptiert und integriert verschiedene philosophische Meinungen und spirituelle Wege. Ihre

Verse sind oft einfach und klar geschrieben und können unabhängig vom Zusammenhang als Weisheitsperlen gelesen werden. Sie beantwortet zentrale und wichtige Fragen nach dem Sinn des Lebens und den Aufgaben des Menschen.

Wer sich auf die Gita einlässt und jeden Tag einen Vers liest, kann sich ca. 2 Jahre seines Lebens von diesem Werk begleiten lassen – ein Gewinn wird dies in jedem Fall sein.

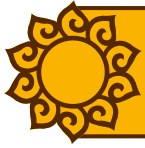
**brainLight-Programm: 365**



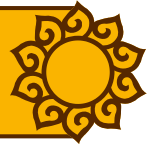
*„Diejenigen, die die Dinge des Lebens  
von allen Seiten betrachten,  
entwickeln, nachdem sie das Wohltuende  
genau geprüft haben, eine Zuneigung dazu.“*

*Caraka Samhita 1.28.35*





## 6. Balance finden – Lebensweisheit des Ayurveda



**Das traditionelle Medizinsystem Indiens wird AYURVEDA genannt – das Wissen vom Leben. In den Lehrbüchern (Caraka Samhita ab 400 v. Chr.) geht es nicht nur um Diagnose und Therapie, sondern um einen eigenständigen Zugang zu einem Verständnis des gelingenden Lebens.**

Dabei wird ein Kontrapunkt zum Streben nach reiner Spiritualität und Geistigkeit gesetzt, indem das Leben mit all seiner Sinnlichkeit und Körperlichkeit positiv bejaht wird. Die Bedürfnisse des Körpers sollen nicht unterdrückt, sondern angenommen und in maßvollem Sinne ausgelebt werden.

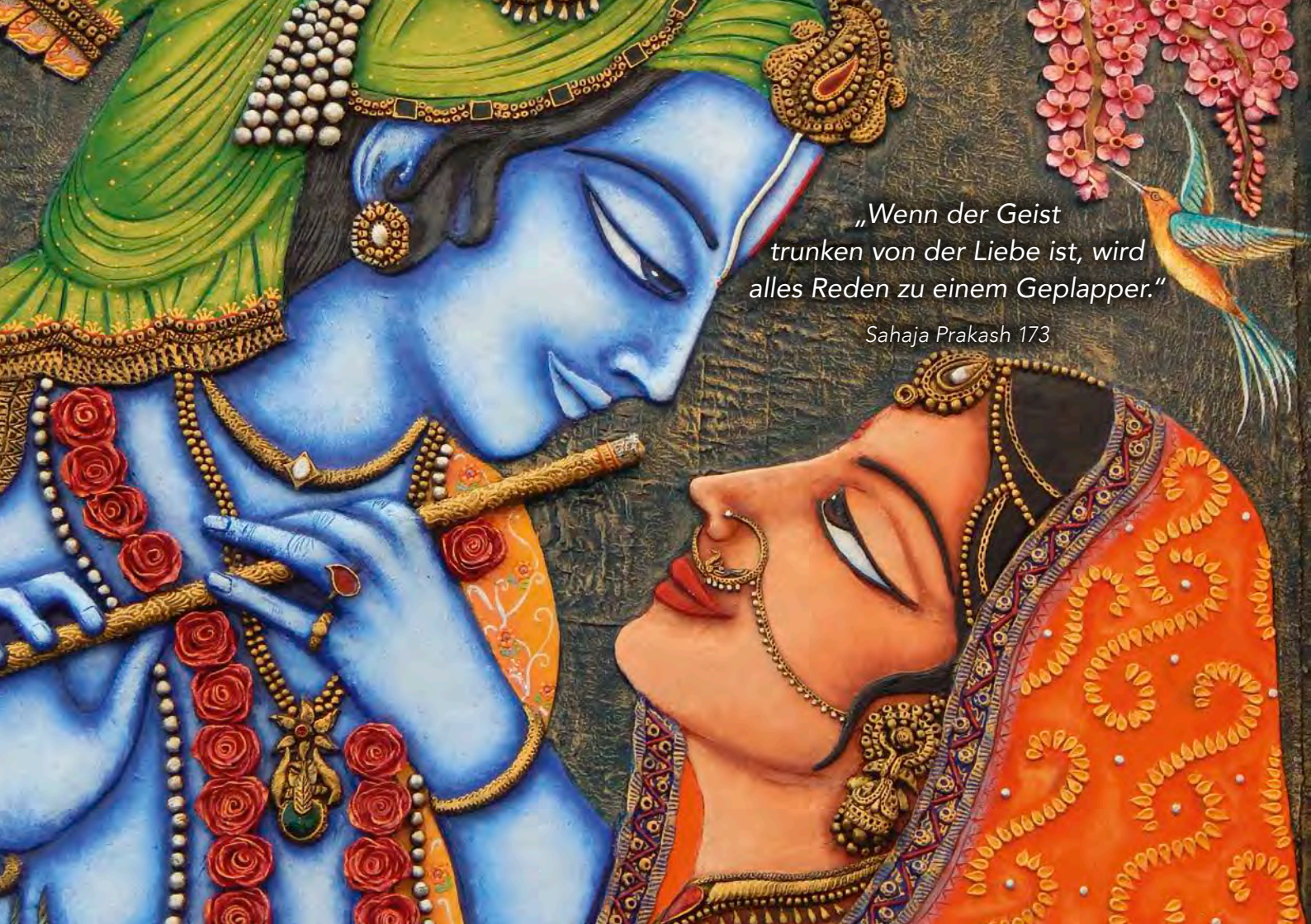
Vielfalt und Buntheit sind Bereicherungen des Lebens. Der Mensch kann und soll aktiv sein Leben gestalten und entwickeln. Dabei gilt es, den Menschen in all seinen Facetten – körperlich, psychisch und spirituell – zu betrachten und zur Erfüllung zu führen.

Mitte und Maß sind dabei zentrale Begriffe, die individuell im Sinne der persönlichen Konstitution und den damit verbundenen Eigenarten zu verstehen sind. Wichtig ist dabei, keine von außen aufoktroyierte Norm zu erfüllen, sondern sich selbst in seinem Sosein anzunehmen.

Gesundheit und Wohlbefinden sind dabei das Ergebnis von balancierten Gewohnheiten, von geübten Routinen, die helfen, den Alltag immer wieder in einer Weise zu gestalten, dass keine neuen Störungen und Erkrankungen entstehen können.

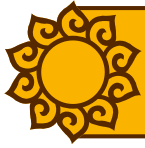
**brainLight-Programm: 366**



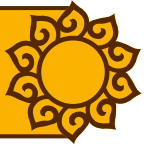


„Wenn der Geist  
trunken von der Liebe ist, wird  
alles Reden zu einem Geplapper.“

Sahaja Prakash 173



## 7. Das Erwachen des Natürlichen – Sahaja Prakash von Sahajo Bai



**Hingabe, die Fähigkeit, sein Herz ganz auf jemanden oder etwas zu werfen, sich selbst völlig aufzugeben und in der Hingabe sich selbst zu finden und Erfüllung zu finden, ist eine wunderbare Blüte der Spiritualität, aber auch der Kunst und der liebenden Beziehung.**

**SAHAJO BAI (1725 – 1805)** ist eine heilige Frau der Bhakti-Tradition. Hingabe (Bhakti) bedeutet auch Teilen oder sich Öffnen, beides Qualitäten, die für jeden Menschen von Bedeutung sind. Öffnung ist möglich in tiefem Vertrauen auf das Leben oder auf Gott.

Sahajo Bai hat die Erfahrungen ihres Hingabe-Weges in einfachen Versen und Strophen wiedergegeben. Es sind Lieder, die schnell gelernt und gesungen werden können. Sie ist nah am Puls der Menschen und der Funke kann überspringen.

Das „Erwachen oder Aufleuchten des Natürlichen“ ist in sich selbst schon eine wunderbare Botschaft der Spiritualität – eine Spiritualität, die im Leben und in der Seele des Menschen schon verankert ist. Es wird nichts Künstliches hinzugefügt, sondern das Ursprüngliche, was schon von Geburt an der Begleiter ist, freigelegt.

Menschen werden mit einem geöffneten Herzen geboren. Es lohnt sich, alles dafür zu tun, dass dies im Leben bewahrt werden kann.

**brainLight-Programm: 367**



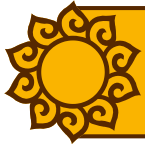


*„Wenn der Friede sich in uns gefestigt hat,  
kann diese von oben kommende göttliche Kraft  
herabsteigen und in uns wirksam werden.“*

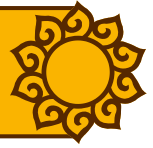
*Sri Aurobindo*







## 8. Integration finden – der moderne Yoga des Sri Aurobindo



**AUROBINDO GHOSE (1872 – 1950) gehört zu den großen Denkern Indiens in der Neuzeit. Als Freiheitskämpfer und Journalist wird er früh bekannt und eine wichtige Säule der Unabhängigkeitsbewegung, die sich gegen die britische Kolonialherrschaft wendet.**

Seine eigenständige spirituelle Suche – verbunden mit vielen intensiven Erfahrungen und Einsichten – hat er in philosophischen Schriften verarbeitet. Aber auch als Übersetzer, Dichter und Autor ist er in Erscheinung getreten und war ein Sprachgenie mit einer tiefen Gabe des Ausdrucks.

Aurobindo gründet zusammen mit seiner Gefährtin, der Französin Mirra Alfassa (1878 – 1973), in Pondicherry ein spirituelles Zentrum, einen Ashram, der nicht in der Natureinsamkeit gelegen, sondern mitten in das Leben der Stadt integriert war.

Angesichts der Probleme, die der Mensch auf der Erde verursacht, ist Aurobindos Frage nach dem Zukunftsmenschen berechtigt: Wie kann es gelingen, die Verantwortung für die Folgen des eigenen Handelns zu übernehmen und kooperativ an relevanten Lösungen zu arbeiten?

Die Öffnung für die göttliche Kraft bietet das Potential, sich mit einem größeren Ganzen zu verbinden und über die eigene Begrenztheit hinauszuwachsen.

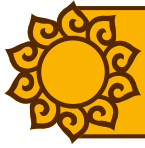
**brainLight-Programm: 368**





*„Die Erkenntnis der Wahrheit  
ist ohne Gewaltlosigkeit nicht möglich.“*

*Mahatma Gandhi: Quellen 12*



## 9. Gewaltlose Stärke – Gedanken von Mahatma Gandhi



**MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI (1869 – 1948) wurde schon während seines Lebens „Mahatma“ („große Seele“) genannt. Für viele war er genau das, weil seine Vision eines freien unabhängigen Indien eine Vision für viele war. Seine gewaltfreien Protestaktionen und sein persönlicher ziviler Ungehorsam sind bis heute für viele Protestbewegungen beispielhaft.**

Er war sicher auch unflexibel, asketisch, hart gegen sich selbst und teils auch andere. Doch seine Fähigkeit, sich uneigennützig für eine große Idee und ein bedeutendes Ziel einzusetzen, ohne in Feindbilder zu verfallen, ist unübertroffen.

Mit der Bhagavad Gita und dem Neuen Testament als Richtschnur entwickelte er nicht nur eine hohe Ethik im politischen Kontext, sondern wies auch den Weg zu einer in das alltägliche Leben integrierten Spiritualität – verknüpft mit einem einfachen Leben, das der

agrarischen Struktur des damaligen Indien angemessen war.

Gandhi nannte die Mitglieder der „unberührbaren Kasten“ Harijans – die Kinder Gottes. Ein besserer Name kann wohl kaum gefunden werden, um die Unterdrückung von Menschen als unrechtmäßig und unethisch zu brandmarken. Damit zog er den Zorn eines ultraorthodoxen Hindu auf sich, der ihn ermordete.

Es bleiben wichtige Visionen für die Zukunft: die des zivilen Ungehorsams, die des friedlichen Miteinanders, die des einfachen Lebens und viele mehr.

**brainLight-Programm: 369**



*„Frieden und Freiheit  
entstehen nicht von selbst,  
sondern sind das Ergebnis eines  
Entdeckungs- und Übungsweges,  
auf dem wir unser eigentliches  
Menschsein immer tiefer  
entdecken können.“*

*Martin Mittwede*





## 10. Spiritualität im Leben: Öffnung und Erfahrung – der Strom der meditativen Aufmerksamkeit



**Tiefenpsychologisch geht es beim Lebensweg des Menschen um das VOLLSTÄNDIGWERDEN – auch mit allen Schattenaspekten – nicht um die Vollkommenheit, die viele Menschen im religiös-spirituellen Kontext anstreben.**

Meditation und Achtsamkeit können genutzt werden, um mit allem, was im Inneren schlummert, in einen besseren Kontakt zu kommen. So kann Integrationsarbeit geleistet werden.

Der innere Frieden und die Freiheit sind Früchte eines solchen Entdeckungsweges. Die grosse Aufgabe des modernen Menschen ist es, das Fundament seines Lebens im eigenen Inneren zu finden, da durch den immer schneller werdenden äußeren Wandel immer mehr stabile Bezugspunkte verloren gehen. Dazu gehören auch die traditionellen Religionen.

Nutzen Sie die Elemente dieser Meditationsanleitung für Ihren eigenen Übungsweg, so wie es sich für Sie stimmig anfühlt. Entdecken Sie Ihren eigenen inneren Raum der Autonomie.

Eine wichtige Botschaft aus Indien: Nicht im Entweder-oder, sondern im Sowohl-als-auch lassen sich neue kreative Lösungen ausloten. Weder Verzicht noch der egoistische Genuss, weder die Rückkehr der alten Zeiten, noch die Nutzung der Zukunftstechnologien lösen Probleme in nachhaltiger Form. Integrationsarbeit ist jederzeit gefordert.

**brainLight-Programme: 370 + 371**



## Über den Autor



**Prof. Dr. Martin Mittwede ist Indologe und Religionswissenschaftler. Er widmete sich nach einem knapp einjährigen Forschungsaufenthalt in Indien (1986) einem interdisziplinären Forschungsprojekt über die Ayurveda-Medizin und ihre philosophischen Grundlagen, welches von**

**der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) gefördert wurde. Die Habilitation mit den Ergebnissen dieses Projektes erfolgte an der Goethe Universität Frankfurt am Main, wo er inzwischen als Professor lehrt, und wurde im Haug Verlag veröffentlicht.**

Er hat mehr als 30 wissenschaftliche Arbeiten publiziert und zählt zu den international anerkannten Experten für Ayurveda, Yoga und asiatische Philosophie.

Prof. Dr. Martin Mittwede betreut als Fachbereichs- und Studienleiter einen Studiengang für Ayurveda-Medizin (MSc). Zu seinen jüngsten Publikationen gehören die Bücher **„Meditation ist das Herz des Yoga“** und **„Ayurveda für Dummies“**.

In seiner psychotherapeutischen Praxis in Frankfurt am Main verbindet er ganzheitliche Ansätze der humanistischen und analytischen Psychologie mit Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität. Seine integrative Sicht auf die traditionelle Medizin, verbunden mit langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen, lässt ihn praktikable und alltagstaugliche Wege finden, wie eine gesunde Lebensweise ohne Stress und Dogma umgesetzt werden kann.

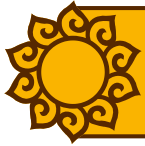
**Prof. Dr. Martin Mittwede**

[dr.mittwede@t-online.de](mailto:dr.mittwede@t-online.de)

[www.mittwede.net](http://www.mittwede.net)

Telefon 0176 24159749





# Impressum



**Programmtexte:** Prof. Dr. Martin Mittwede

**Musik:** Dietrich von Oppeln, Frank Metzner

**Sprecher:** Prof. Dr. Martin Mittwede

**Tontechnik:** Frank Metzner, Tonstudio Dreamland

**Licht- und Tonfrequenzen:** Ursula Sauer

**Massageprogrammierung:**

Reinhold Sauer, Robin Hick, Sven Groda

**Bildnachweis:** Pixabay, Adobe Stock

Seite 28, Sri Aurobindo um 1900:

Wikimedia Commons, gemeinfrei

© 2023 **brainLight** GmbH – Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Informationsbroschüre darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

**brainLight** GmbH

Hauptstraße 52

63773 Goldbach

Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070

Telefax: +49 (0) 6021 590797

E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)

Internet: [www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)



# Entspannungstechnologie Made in Germany

brainLight GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach • Deutschland • Telefon: +49 (0) 6021 59070 • info@brainlight.de

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

