

# Vinod Verma

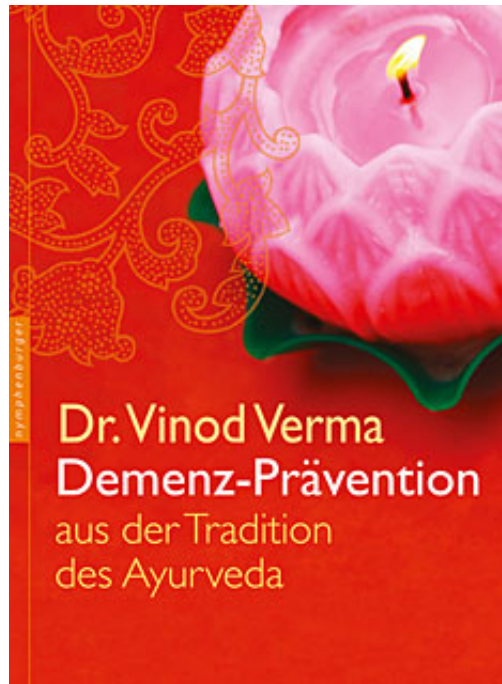
## Demenz-Prävention

Leseprobe

[Demenz-Prävention](#)

von [Vinod Verma](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.unimedica.de/b13112>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## 6. Mit yogischen Methoden gegen Senilität angehen

Dem Yoga-Guru Patanjali zufolge gibt es fünf geistige Wandlungszustände, fünf Geistesmodifikationen, die entweder leidvoll (*klesha*) oder nicht leidvoll (*aklesha*) sein können:

- Klarheit aufgrund von unmittelbarer Wahrnehmung
- falsches Verstehen
- die Kraft der Vorstellung
- Schlaf
- Erinnerung

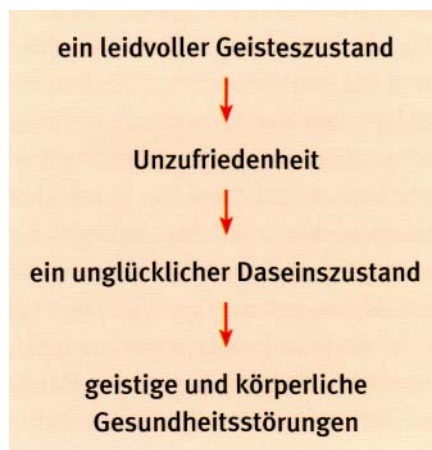
Diese fünf Wandlungszustände beziehungsweise Aktivitäten können uns also entweder Leid bringen oder auch nicht. Tatsächlich werden jedoch all diese Zustände unter der Kategorie »leidvoll« zusammengefasst, gleichgültig ob sie uns im gewöhnlichen weltlichen Verständnis Freude bereiten oder Leid bringen. In dieser unablässig dem Wandel unterworfenen dy-

namischen Welt haben die materiellen und sinnlichen Vergnügungen keinen Bestand, keine Konstanz. Ihre Veränderung bedeutet ebenfalls Leid. Aus Sicht eines Weisen oder eines Yoga-Adepten sind deshalb alle geistigen Wandlungszustände leidvoll. Nicht leidvoll sind im hier gegebenen Kontext lediglich diejenigen Geisteszustände, die uns zur Weisheit der Einsicht in unser wahres Selbst führen - der Seele im Unterschied zu dem hinfälligen, den Prozessen von Vergänglichkeit und Zerstörung unterliegenden physischen Selbst. Diese Weisheit beinhaltet, die Vergänglichkeit von allem zu erkennen, was um uns herum existiert, unser physisches Selbst Inbegriffen. In dem Augenblick in dem uns das wirklich klar wird, werden uns die weltlichen Begebenheiten und Geschehnisse nicht länger in Aufregung versetzen. Auf diese Weise ma-

chen wir uns eine ausgeglichene Sicht des Daseins zu eigen und sind nicht länger leicht zu beunruhigen. In diesem yogischen Geisteszustand lernen wir, das Leben so zu nehmen, wie es kommt. Nicht einmal schockierende Erlebnisse und traumatische Erfahrungen machen uns dann noch zu schaffen.

Ansonsten können Schocks und Trauma-Erfahrungen alle möglichen Leiden hervorrufen. Das verdeutlichen verschiedene Fallstudien zu schwerwiegenden Gesundheitsstörungen in der Folge von Schock und Trauma: Beispielsweise erlitt eine Frau eine Lähmung, als ihr Mann, der mit einer anderen Frau ankam, ihr erklärte, sie sei zu alt, um Kinder zu bekommen; er habe nun diese jüngere Partnerin gewählt, um mit ihr Kinder zu haben. In ähnlichen Fällen ist es zu einem Herzinfarkt und einer auf eine Schrumpfung des Stirnlappens zurückgehenden Demenz gekommen. Indem wir ein Leben ohne Erwartungen führen und das »Unerwartete« mit ruhigem Gemüt annehmen, stärken wir den Geist und können uns vor den schädlichen Auswirkungen bewahren, die das Verdrängen auf das Gehirn und

die Nerven hat. Für viele von Ihnen ist das vielleicht eine neue und ganz andersartig anmutende Lebensphilosophie. Um diese Geistesschulung geht es jedenfalls im Kontext einer yogischen Lebensführung, damit der Geist in allen erdenklichen Situationen stabil bleibt. Solch eine **geistige Stabilität** wird durch ein permanentes Bemühen um ebendiese Stabilität und durch die entsprechende Schulung erreicht. Leidvolle Geisteszustände sind frustrierend und machen unglücklich. Man wird zu einem frustrierten Menschen und letzten Endes zum Opfer von geistigen und körperlichen Gesundheitsstörungen.



Unbedingt sollten wir lernen, dass das Leben nicht einer gleichbleibenden, absehbaren Formel folgt. Jederzeit kann alles geschehen. Die Dinge des Lebens richten sich nicht nach unseren Wünschen. Wir müssen lernen, die Geschehnisse in der Welt so zu akzeptieren, wie sie sich abspielen. Unbedingt sollten wir unseren Geist darin schulen, ein Gefühl von Zufriedenheit zu erlangen. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass wir passiv sein sollen. Gemäß dem yogischen Denken sollte man nach besten Kräften tun, was zu tun ansteht, ohne bestimmte Resultate zu erwarten. Solch ein Geisteszustand verleiht einem in der Tat außerordentliche Stärke, sodass die Dinge ganz von allein reibungslos laufen. Wer ein Gefühl von Zufriedenheit erlangt hat und akzeptiert, wie die Wirklichkeit, wie die Dynamik des Lebens sich entfaltet, verweilt in einem glücklichen Geisteszustand. Ein glücklicher Geisteszustand ist als solcher ein Heiler und beugt Erkrankungen vor. Lernen Sie, jeden Augenblick des Lebens zu feiern, und versuchen Sie, sämtlichen Situationen etwas Positives abzugewinnen. An Geistesschulung herrscht in der heutigen Welt

Mangel - solche einfachen Dinge sollte man den Kindern überall auf der Welt beibringen,

**Geistesstabilität** kann uns vor mentalen Störungen und Problemen bewahren. Charaka hat die psychischen und mentalen Leiden sehr schön definiert: Sie sind auf unerfüllte Wünsche zurückzuführen und sie beinhalten eine Konfrontation mit dem Unerwünschten. Falls wir zu viele Wünsche und Begierden haben, bleiben diese möglicherweise in größerer Zahl unerfüllt. Das führt zu Frustration und wird so zum Ausgangspunkt für geistige Störungen und Probleme. Ebenso wenig sollten wir jedoch immer weiter mit dem Unerwünschten leben. Entweder sollten wir jede nur mögliche Anstrengung unternehmen, aus der unerwünschten Situation herauszukommen, oder aber lernen, sie zu akzeptieren.

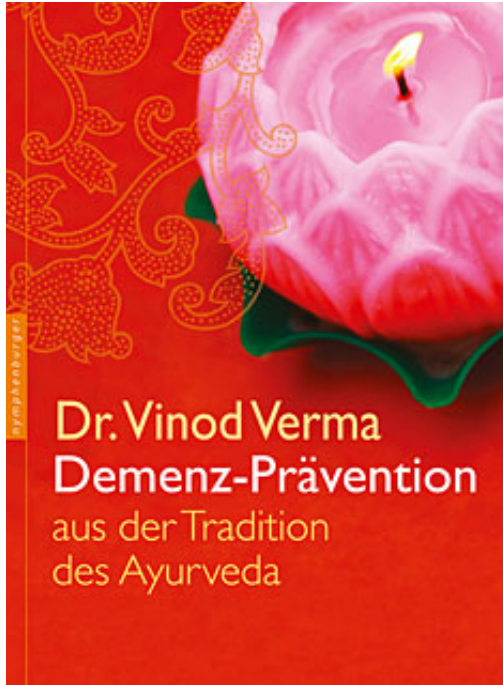
Der yogischen Denkweise zufolge sollten wir uns darin üben, das Leben wie ein Zuschauer zu betrachten. Ein Zuschauer ist nicht dasselbe wie ein (innerlich teilnehmender) Beobachter. Als Zuschauer ist man nicht in das Schauspiel des Lebens verstrickt. Mit dieser Lebensphilosophie werden wir

nicht zum Opfer geistiger und physischer Störungen - auch nicht derjenigen, die zu Demenz führen. Um den Geist zu stärken, müssen wir ihm Ruhe gönnen und uns bewusst bemühen, den geistigen Wandlungsprozess von Zeit zu Zeit zum Stillstand kommen zu lassen. Gelingt uns das, erleben wir einen Zustand yogischer Glückseligkeit (*Ananda*). Krishna hat Arjuna gegenüber in der Bhagavad Gita eindringlich den hohen Stellenwert des Yoga hervorgehoben. Und Arjuna äußert sich bezüglich der von Krishna erhaltenen Unterweisungen wie folgt:

*»Den Yoga, den du so redengewandt dargelegt hast, halte ich aufgrund der unablässig sich ändernden Beschaffenheit des Geistes für nicht praktikabel. Der Geist ist sehr unsted, aufgewühlt, ausdauernd und stark. Ihn zügeln zu wollen scheint mir daher ebenso wenig durchführbar wie der Versuch, den Wind unter Kontrolle zu bringen.«*

In Krishnas Antwort findet man zwei Schlüsselbegriffe für die Zügelung des Geistes: unermüdliche Übung und Distanziertheit.

Auch Patanjali hat erklärt, den geistigen Wandlungszuständen solle man durch nimmermüde Praxis und durch Leidenschaftslosigkeit entgegenwirken. Für unsere Zwecke im gegenwärtigen Kontext hilft uns Japa, die Übung der Mantra-Rezitation, einen vom Denken freien Geisteszustand zu erreichen. In dieser Praxis sollten Sie sich, das Ziel fest im Blick, regelmäßig üben.



Vinod Verma

[Demenz-Prävention](#)

aus der Tradition des Ayurveda

128 Seiten, geb.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)