

# Maharishi Ayur-Veda: 20 Ansätze zur vollständigen Gesundheit

*Obwohl der Maharishi Ayur-Ved, die älteste ganzheitliche Heilkunde, mit den unterschiedlichsten Methoden auf verschiedenen Ebenen arbeitet, sind alle Ansätze durch ein gemeinsames Grundkonzept aufs engste miteinander verbunden und ergänzen und unterstützen sich gegenseitig. Dieses Konzept heisst Gleichgewicht oder Homöostase. Die Grundlage von Mensch und Natur wird im Ayur-Ved als ein Bereich vollkommenen Gleichgewichts bzw. Gesundheit beschrieben. Es ist das von der Physik beschriebene Einheitsfeld aller Naturgesetze, das die Qualitäten perfekter Symmetrie und Ordnung aufweist. In der Transzendentalen Meditation wird es als reines Bewusstsein erfahren, das in sich eine 3-in-1-Struktur aufweist: das vollkommene Gleichgewicht von Rishi, Devata und Chhandas in der vedischen Terminologie. In unserem Geist und Körper sowie in der Umgebung wiederholt sich diese fundamentale Dreieinheit: Es sind die psycho-physiologischen Prinzipien von Vata, Pitta und Kapha. Der Verlust des Gleichgewichts dieser grundlegenden Faktoren bildet den Samen von Krankheiten. Alle Ansätze des Maharishi Ayur-Ved zielen deshalb darauf ab, mittels einer ausgleichenden Kombination der drei Grundfaktoren das festgestellte Ungleichgewicht zu beseitigen und so das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten, um vollständige Gesundheit zu sichern. Die 20 Ansätze umfassen die Bereiche von Geist, Körper, Verhalten und Umgebung.*

**1. Bewusstsein.** Transzendente Meditation, ihre Fortgeschrittenen-Techniken und das TM-Sidhi-Programm, um Einheitsbewusstsein zu entwickeln.

**2. Primordiale Klangtherapie.** Nutzung der Urklänge der vier Veden sowie der Ved-Angas und Up-Angas, um Ungleichgewicht in Mensch und Natur zu beseitigen.

**3. Intellekt.** Beseitigung des Irrtums des Intellekts, Pragma-aparadha, so dass während des Erfahrens der äusseren Verschiedenheit die innere Ganzheit des

Lebens nicht verlorenght. In der Erfahrung des Selbst kann Krankheit gar nicht entstehen, weil das Leben mit der Quelle der Naturgesetze eng verbunden ist.

**4. Emotionen.** Stärkung der feinsten Gefühlsebene, um die Gefühle vollständig zu entfalten.

**5. Sprache.** Die Nutzung der vedischen Prinzipien über die Struktur und Funktion der Sprache, um Gleichgewicht in Geist und Körper zu fördern.

**6. Maharishi Gandharva-Ved.** Klänge und Harmonien, die physiologische Reaktionen auslösen, durch die unsere Bio-Rhythmen mit den Rhythmen der Natur synchronisiert werden.

**7. Sinne.** Gleichgewicht durch Sinnesmodulationen wie z.B. Farb- und Aromatherapie.

**8. Psycho-physiologische Integration.** Psycho-physiologische Techniken, die den Verbindungspunkt zwischen Bewusstsein und Materie beleben und dadurch die beglückende und ausgleichende Erfahrung reinen Bewusstseins auf der Körperebene verstärken und stabilisieren.

**9. Neuro-muskuläre Integration.** Yoga-Asanas-Übungen und Marma-Therapie (Beeinflussung von Vitalpunkten).

**10. Neuro-respiratorische Integration.** Atemübungen, die die integrierte Funktionsweise der Physiologie wiederherstellen.

**11. Reinigungsverfahren für den Körper.** Panchakarma, die klassische ayurvedische Reinigungskur zur Vorbeugung und Beseitigung physiologischer Unreinheiten, die durch falsche Essgewohnheiten und unrichtiges Verhalten entstanden sind.

**12. Ernährung.** Auf die individuelle Konstitution (das für den einzelnen typische Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha) und die Jahreszeiten abgestimmte Ratschläge zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Daneben zur

Konstitution und Jahreszeit passende Gewürzmischungen (Churnas) und Tees.

**13. Rasayanas.** Verfeinerte pflanzliche und mineralische Rezepturen zur Vorbeugung, Vitalisierung und Verlängerung des Lebens. Insbesondere Amrit Kalash, die wertvollste Pflanzenkombination der ayurvedischen Tradition.

**14. Kräuter und Mineralien.** Präparate auf der Basis der medizinischen Flora und der Mineralien jeden Landes, um das die Krankheiten verursachende Ungleichgewicht zu beseitigen.

**15. Verhalten.** Tages- und Jahreszeiten-Routine, die im Einklang mit den Rhythmen der Natur steht (Chronotherapie).

**16. Pulsdiagnose:** Erkennen von bestehendem Ungleichgewicht und sich ankündigenden Störungen durch blosses Fühlen des Pulses.

**17. Jyotish.** Mathematische Vorhersage der kosmischen Einflüsse auf die Gesundheit.

**18. Yagyas.** Korrigierende vedische Verfahren, um das aus der Umgebung auf den Menschen einwirkende Ungleichgewicht zu neutralisieren.

**19. Umgebung.** Die Schaffung kollektiver Gesundheit durch den 1% -Maharishi Effekt: Abnahme der Kriminalitätsrate usw., wenn die Quadratwurzel aus einem Prozent der Bevölkerung gemeinsam das TM-Sidhi-Programm ausübt.

**20. Weltgesundheit - Weltfrieden.** Kohärenz im Weltbewusstsein schaffen mit der Ausübung des TM-Sidhi-Programms durch eine permanente Gruppe von mindestens 7000 Personen (Quadratwurzel aus 1% der Weltbevölkerung).

Für weitere Informationen  
wenden Sie sich bitte an:

**MAP**

Meditation Ayur-Veda Problemlösungen  
Bahnhofstrasse 12  
CH - 8808 Pfäffikon / SZ  
Tel. 055 / 410 43 32