

# Persönlichkeits-Design

Das Bewußtsein, daß jeder 100%ig selbstverantwortlich ist, für das, was ihm geschieht und für das, was er anderen antut bestimmt das neue Denken. Während es noch vor wenigen Jahren üblich war, Beziehungsunfähigkeit der distanzierten Mutter-Kind-Beziehung zuzuschreiben, oder eigene Charakterschwächen auf den schlagenden, autoritären Vater zurückzuführen - und es bei diesen Feststellungen zu belassen - gehen heute immer mehr Zeitgenossen neu mit ihrer Persönlichkeitsstruktur um. Hierbei spielt Selbstverantwortung die ausschlaggebende Rolle. Es geht nicht mehr um die Frage: Wer hat mir, was angetan, sondern: Warum habe ich mir solche Umstände ausgesucht, was soll ich überwinden, welche persönlichen Schwächen kann ich in Stärken umwandeln.

Zunächst scheint diese Sichtweise den „Neusehenden“ zu erschlagen: Habe ich mir tatsächlich eine solche Realität erschaffen? Bin ich alleine verantwortlich, ist kein anderer daran schuld, etc...?

Doch schnell wird dem Erkennenden bewußt, welche ungeheuerere Kraft und Power in der Chance Selbstverantwortung liegt. Das bedeutet in erster Linie, daß ich mein Leben selbst in der Hand habe und nicht abhängig bin von anderen Menschen oder Umständen.

Die Erkenntnis lautet: Ich kann mich und mein Leben neu erschaffen, neu designen, ich kann ein neues Drehbuch für mein Leben schreiben.

Viele Menschen beginnen, alte Kindheitsmuster selbstverantwortlich aufzulösen und hören auf, sich in alten Schuldzuweisungsstrickmustern zu verlieren.

Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten, alte Muster loszulassen und neue, erstrebenswerte Programme zu affirmieren. Eine dieser Möglichkeiten ist es, mit sogenannten MindMachines oder Mental-Systemen zu arbeiten. Wir haben mit dem brainLight Synchro Mentalsystem sehr gute Erfahrungen gemacht. Mit einem solchen Entspannungssystem wird der Anwender durch Licht- und Tonimpulse in eine tiefe Entspannung geführt. In diesem Zustand hat er leichten Zugang zu seinem Unterbewußtsein, das ihm bei der Erreichung seiner erstrebten Ziele hilft. Die Zeit vor dem Schlafengehen bietet

sich für eine 30-minütige Entspannungssitzung an. Zusammen mit den Licht- und Tonimpulsen sollte eine Cassette mit Affirmationen, die auch selbst besprochen sein kann, abgespielt werden. So können die Affirmationen leicht im Unterbewußtsein gespeichert werden, von wo aus sie ihre kraftvollen Wirkungen voll entfalten können. Beispiele für solche bejahenden Affirmationen sind:

- ich bejahe mich in meiner strahlenden Schönheit...
- ich bin offen für eine erfüllende Liebesbeziehung...
- ich entscheide mich jetzt, mich in meiner Kraft und Schönheit zu akzeptieren...
- ich bin strahlend, voller Liebe und frei.
- ich bin geheilt und heil, berechtigt und befähigt zu allem, was meiner Entfaltung dient...

Eine andere Möglichkeit mit den Mentalsystemen zu arbeiten sind Visualisierungen. Durch die gleichmäßigen Lichtimpulse fällt es sicher vielen Anwendern leichter, zu visualisieren, d.h. sich gewünschte Ziele als bereits verwirklicht bildhaft vorzustellen.

Tatsächlich ist es dem Gehirn fast gleichgültig, ob sie etwas real sehen oder sich nur vorstellen etwas zu sehen. Der Nervenimpuls ist derselbe. Das Gehirn macht keinen Unterschied zwischen Realität und Stimulation. Visualisierung ist ein bewährter Bestandteil unzähliger Riten und mentaler Techniken. Neben dem Anwendungsgebiet Persönlichkeitsdesign findet die Visualisierungstechnik auch im Sport Trainingsbereich und im Management zunehmend Freunde.

Wesentlich für den Erfolg all dieser Methoden ist das Erreichen einer tiefen Entspannung und die wird mit Mentalsystemen wie dem brainLight Synchro auch für den Anfänger leicht erreichbar.

In der Entspannung scheinen wir unsere Wirklichkeit zu verändern. Nach der Entspannung scheint uns unsere Umgebung ruhiger, liebevoller, sanfter. Wir bekommen einen tiefen Zugang zu dem Bereich, der unser wahres Selbst ist, einen tiefen Zugang zur Liebe und in dem Maße, in dem wir diese Liebe aus der Entspannung in den Alltag mitnehmen, vermehrt sie sich.

## brainLight®

**Wir bieten Mental-systeme und Seminare**

Mentalsysteme sind walkman-ähnliche Geräte, die durch optische und akustische Signale über Brille und Kopfhörer entspannen oder stimulieren.

## body fitness

Wir bieten Ihnen, Ihrem Kunden oder Mitglied:

- **tiefe Entspannung**  
(z.B. nach einem streßreichen Arbeitstag)
- **schnelle Regeneration**  
(z.B. nach dem Training)
- **einen Motivationsschub**  
(z.B. zur Vorbereitung zum Training oder zum Wettkampf)
- **mentales Training**  
(z.B. Abnehmkurse, Raucherentwöhnung oder Konzentrationsprogramme)
- **langfristige Persönlichkeitsentwicklung**  
(z.B. durch regelmäßiges Mentaltraining auch durch brainLight Trainer)

## mind fitness

Bieten Sie Ihrem Kunden die brainLight - Systeme als Einzelplatz oder Mehrplatzanlage im:

- **Fitnessbereich**
- **Saunabereich**
- **Kosmetikabteilung**
- **Ruhe- und Entspannungsbereich**

## Studiokonzept

(brainLight ist auch für Sie und Ihr Personal geeignet!)

**Fordern Sie unverbindlich Informationen an!**



**brainLight®**

Hauptstraße 52  
D- 63773 Goldbach  
Tel: 06021 - 59070  
Fax: 06021 - 540997

# AYURVEDA Die Wissenschaft des Lebens

*Ayurveda ist das älteste Medizinsystem der Welt und es birgt vielfältige Heilungschancen für etliche als unheilbar geltende und chronische Leiden. Diese Serie gibt einen Überblick über die Grundlagen des Ayurveda und informiert über die wichtigsten Therapieformen.*

Auf dem Gebiet der Pharmakologie entdeckt die westliche Pharmaindustrie heute immer mehr den Ayurveda als zuverlässige Quelle für neue Medikamente und Wirkstoffkombinationen. Jedoch steht im Hintergrund der oftmals geradezu unglaublichen Heilerfolge der ayurvedischen Arztkunst ein großes und tiefes Wissen um die Gesetze des Kosmos. Die Beschäftigung mit Ayurveda, wörtlich: der Wissenschaft vom Leben, führt uns ein in den Gedankenkosmos der vedantischen Philosophie. Mit den vier großen Sanskritschriften des antiken Indiens, den Veden, beginnt auch die Geschichte des indischen Ayurveda:

Rig Veda, Atharva Veda, Yajur Veda und Sama Veda so heißen diese uralten wissenschaftlich-mystischen Weisheitsschätze. Zeitlich ist die Entstehung dieser Werke sehr schwer zu definieren. Während westliche Indologen die Älteste der Veden, das Rig Veda um ca. 1500 v. Chr. datieren, sprechen indische Gelehrte von einem wesentlich eindrucksvolleren Alter. So berichtet Paramhansa Yogananda in seiner „Autobiographie eines Yogi“, daß die hunderttausend Verse der Veden Jahrtausende lang nicht niedergeschrieben wurden. Sie waren ehemals ursprüngliche Klangoffenbarungen, die von den Rishis, den erleuchteten Weisen der indischen Antike, unmittelbar empfangen wurden. Sehr lange Zeit wurden die Veden also nur direkt mündlich übertragen. Mittels bestimmter mathematischer Methoden, sowie durch Beachtung gewisser Regeln der Lautzusammensetzung und der Beziehung der Buchstaben des Sanskritalphabets zueinander, konnten die Brahmanen die Richtigkeit ihrer geistigen Aufzeichnungen zu jeder Zeit überprüfen. So wurden die Texte authentisch durch die Jahrhunderte bis zu ihrer schriftlichen Aufzeichnung überliefert. Wie in den Vedas berichtet wird, beherrschten die ayurvedischen Ärzte die plastische Chirurgie ebenso wie die Hirnchirurgie und den Kaiserschnitt. Im folgenden werden

wir in allgemein verständlicher Form die Grundlagen des ayurvedischen Systems erläutern. Wesentlich für das Verständnis ist die Lehre von den fünf Elementen und den drei Eigenschaften.

Die fünf Elemente

Nach dem Verständnis der vedischen Philosophie besteht der gesamte physische und feinstoffliche Kosmos aus Bewußtsein, welches sich in fünf Grundqualitäten oder Elementen manifestiert. Diese sind Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Das Element Äther beherrscht im menschlichen Körper die Hörfunktion und das Ohr, sowie die gesamten Sprachorgane und den Vorgang des Sprechens. Generell ist der Äther das Medium der Schallübermittlung.

Im Tastsinn der Haut, in der motorischen Koordination der Bewegungen der Hand wirkt das Element Luft.

Das Feuer wirkt in der Körperwärme, in der Verdauungstätigkeit und im Sehvorgang des Auges. Auch eine Verbindung zur Tätigkeit Gehen und den Füßen wird dem Feuer zugesprochen.

Das Element Wasser regelt die Vorgänge um alle Körpersäfte: das Blut, die Lymphe, die alkalischen Schleime und das Sperma. Als Organe unterstehen dem Wasser die Zunge sowie die Geschlechtsorgane.

Das Element Erde manifestiert sich im Geruchssinn und in allen festen, örtlich unveränderlichen Körperbestandteilen wie den Knochen. Nase, Dickdarm und Anus, Organe der Ausscheidungsfunktion im ayurvedischen Sinne unterstehen dem Element Erde.

TRIGUNAS - Die drei Eigenschaften: Sattwa, Rajas, Tamas

Die individuelle Seele wird von den Wirkungen der Gunas beherrscht und alle Erscheinungen lassen sich durch das Verständnis der Wesenhaftigkeit der Gunas erklären. Befinden sich die diese Eigenschaften in einem Zustand der Ausgeglichenheit gibt es keine Erscheinung der Welt, es existiert dann jener Urzu-

stand, den man Avyakta, d.h. nur als Idee der Verstofflichung vorhanden, nennt.

Sattwa:

Der Geist oder das Bewußtsein wird in der sattwischen Qualität ruhig, heiter und rechtschaffen. Die wachsende Dämmerrung der Erkenntnis erweckt Freude und Hingabe an religiöse und spirituelle Ziele. Sattwa wirkt durch das Studium religiöser Bücher, Meditation und wird durch eine sattwische Qualität der zugeführten Nahrungsmittel entwickelt und vermehrt. Sattwa bedeutet geistige Klarheit, reine Vernunft, Unterscheidungsvermögen und Intuition. Sattwisches Handeln erzeugt Glück, es ist eine aufbauende Kraft.

Rajas:

Rajas ist Leidenschaft und Tätigkeit. Als Quelle der Sinnenverhaftung verursacht Rajas Zerstretheit und blinden Aktivitätsdrang. Das Rajas Temperament kennzeichnet das Streben nach sinnlichen Genüssen aus Gier, es ist stolz und rastlos. Schmerz erscheint im Rajas Zustand wie Freude, wahres Elend erscheint wie Glück. Der Rajas Geist ist nie zufrieden zustellen. Rajas ist die Energie, die sich selbst aktiviert. Rajasische Handlungen erzeugen Leid.

Tamas:

Tamas ist Trägheit, Stumpfheit und geistige Finsternis. Der Tamas Zustand äußert sich durch Unlust, Faulheit, Grobheit und Achtlosigkeit.

Tamasische Handlungen erzeugen Unwissenheit.

Wir werden nun sehen, wie Bewußtseinsqualitäten und körperliche Zustände durch die Steuerung der Ernährung beeinflusst werden können.

(Fortsetzung im nächsten Heft)