

## SVB, Vorwort zur 2. Auflage von „Yogis im Labor“

„Yogis im Labor“ ist eine Sammlung von Texten auf dem gegenwärtigen Stand eines noch nicht abgeschlossenen Forschungsvorhabens – eines „work in progress“ (wie man das kurz und bündig auf Englisch nennt; R. W.). In dem Maß , in dem die Arbeit daran voran schreitet und wir dadurch zu neuen Erkenntnissen und neuen philosophischen Schlussfolgerungen gelangen, oder neue Beweise für alte philosophische Aussagen gewinnen, werden wir das Werk fortschreiben und neu veröffentlichen.

Es gibt eine Frage, die viele Yoga und Meditation praktizierende Menschen bewegt. Sie sagen, wir betreiben doch Entspannungs- und Meditationsmethoden zu unserem eigenen Nutzen und Fortschritt und wissen dabei innerlich subjektiv ganz genau, dass wir irgendwie vorankommen und Fortschritte machen. Warum also benötigen wir da wissenschaftliche Belege und zu welchem ferneren Zweck?

Hier möchte ich versuchen, diese Frage kurz zu beantworten, obwohl die Gesamtheit der in diesem Band dokumentierten Texte eine Antwort auf diese Frage ist.

Wie wir an anderer Stelle dieses Buches dargelegt haben, ist alles irgendwie messbar, bis hinunter zur schwächsten elektrischen oder chemischen Schwingung oder den schwächsten neuronalen Abläufen im Gehirn. Obwohl es zurzeit noch keine geeigneten Instrumente zur Messung mancher Aktivitäten geben mag, so bleiben sie dennoch mindestens theoretisch messbar.

Warum macht ein Wissenschaftler eine Entdeckung? Nun, weil es da irgendetwas zu entdecken gibt. Als ein berühmter Bergsteiger gefragt wurde: „Warum wollen sie unbedingt den Mount Everest besteigen?“, lautete seine Antwort: „weil es ihn gibt.“ Einigen Menschen genügt der nahe gelegene kleine Hügel und sie verstehen daher nicht, warum andere Leute den Mount Everest besteigen.

Alle Entdeckungen sind irgendwie nützlich und bieten Vorteile. Das Studium der Funktionen des Gehirns z. B. ist äußerst wichtig für die Gesundheit aller Komponenten und Funktionen unserer menschlichen Persönlichkeit.

Wenn wir z. B. wissen, dass eine bestimmte Meditationsmethode die Drüsen im Gehirn besser als jedes Medikament anregt, Serotonin oder Dopamine in einem ausgewogenen Verhältnis auszuschütten, warum sollten wir dann nicht wollen, dass die Menschheit aus einer solchen Entdeckung Nutzen zieht. Könnte ein durchschnittlicher Yoga praktizierender Mensch einem anderen, dessen Endorphin-Erzeugung dringend neu austariert werden muss, einen solchen wissenschaftlich begründeten Rat geben? Für solche Anwendungen bedarf es heute eines wissenschaftlichen Beweises.

Ich kann zwar anekdotisch für mich in Anspruch nehmen, dass es mir gelungen ist, jemandes Bluthochdruck durch fortgeschrittene Entspannungstechniken verringert zu haben, kann ich das aber als allgemeine Erkenntnis veröffentlichen, ohne dass die FDA<sup>1</sup> und die Amerikanische Medizinische Vereinigung (AMA) mich zur Rede stellen? Heute werden sogar die schon seit den ältesten Zeiten bekannten Heilpflanzen wissenschaftlich auf ihre

---

<sup>1</sup> Die FDA (*Food and Drug Administration*) ist die Lebensmittelüberwachungs- und Arzneimittelzulassungsbehörde der Vereinigten Staaten (Wikipedia)

Wirksamkeit getestet, warum dann nicht auch die Meditationsmethoden, wenn derartige Tests für viele leidende Menschen in aller Welt hilfreich sein können?

Das Wort „Null“ stand ursprünglich als philosophisches Konzept für einen als „shunya“ (dt.: Leere) bezeichneten Bewusstseinszustand. Dann aber wurde die Null ein wesentlicher Bestandteil aller Methoden des Zählens und Rechnens. Das hat den Wert dieses Konzepts in der Philosophie nicht verringert. Was genau ist eine Null? Ist es ein Zustand des Seins? Oder des Nicht-Seins? Wir können darüber Argumente austauschen und Hypothesen dazu vortragen. Dennoch fahren wir gleichzeitig fort bis 10 oder bis 100 zu zählen.

Heute verwirft niemand mehr die Vorstellung von der „Null“, nur weil es ursprünglich ein Konzept aus der Hindu-Kultur ist. Meditation dagegen wird immer noch oft als etwas Hinduistisches oder Buddhistisches abgetan. Die „Null“ wird nicht mehr in Zweifel gezogen, weil sich ihre nicht-philosophische Anwendbarkeit in der Mathematik weltweit als absolute Notwendigkeit erwiesen hat. Wenn erst einmal die Nützlichkeit der Meditation durch wissenschaftlich ausgewiesene Protokolle, Methoden und Instrumente bestätigt ist, dann kann sie nicht mehr, wie das heute noch geschieht, als etwas „Anti-Christliches“ oder was auch immer abgelehnt werden.

Doch psst! Sagt es nicht laut (!). Falls jemand sich in eine tiefe Meditation begibt, dann beginnt er oder sie eine Wirklichkeit jenseits von Zeit und Raum zu entdecken, der man einen Namen oder auch keinen Namen geben mag, der sich in eines der philosophischen oder theologischen Systeme einfügt, eine Wirklichkeit, die man als hinreichenden Beweis für seine eigene Religion betrachten mag. Das ist dann ähnlich wie in dieser Geschichte hier:

Ein heiliger spiritueller Führer, ein weiser Heiliger, kam in ein kleines Dorf und ließ sich etwas außerhalb des Dorfes unter einem Baum nieder. Die Dörfler hörten, dass ein Heiliger in ihrem Dorf angekommen sei. Wie das so üblich ist versammelten sie sich um ihn herum. Unter ihnen war ein alter Mann mit einem vollkommen traurigen Gesichtsausdruck, der mehrere Tage lang immer wieder kam. Der Heilige fragte ihn nach dem Grund seiner Traurigkeit und erhielt zu Antwort:

„Ich habe einen Bruder, der notorisch als Trunkenbold des Dorfes bekannt ist und niemandem gelingt es ihn zu ändern.“

„Oh“, sagte da der Heilige, „wenn ich ihn doch nur einmal sehen könnte.“

Niemand im Dorf aber konnte den Trunkenbold bewegen, den Heiligen zu besuchen.

Einige Tage später verließ der Heilige das Dorf, um seine Wanderung fortzusetzen. Wochen oder Monate später kam er erneut in das Dorf. Die Dörfler überließen ihm jetzt als Bleibe eine geräumige Hütte. Der Heilige brachte außen an der Hütte ein Schild an mit der Aufschrift:

#### DER NEUE WEINSHOP DES DORFES.

Der Trunkenbold hielt das für wirklich und ging hinein in der Hoffnung auf einen guten trockenen Wein! Drinnen aber traf ihn der sanfte, ruhige Blick des Heiligen und er wurde zu seiner Persönlichkeit hingezogen. Unter dem Einfluss des heiligen Mannes begann er sich langsam zu verändern.

Vielleicht sollte ich außerhalb meines Forschungslabors ein Schild aufhängen mit der Aufschrift:

### DER NEUE WISSENSCHAFTSSHOP DES DORFES

und so die Skeptiker mit einem wissenschaftlichen Beweis herein locken.

Oft erfreuen sich auch die Phänomene der *siddhis* einer großen Aufmerksamkeit, jene übernatürlichen Kräfte, die man vielen Yogis zuschreibt. Der Weg, dem ich folge, ist nicht der des Strebens nach solchen Kräften. Die Kommentatoren von *Patanjalis* Yoga Sutra sagen dazu nur, dass es allein der Zweck der *siddhis* sei, wenn sie sich denn zeigen, den festen Glauben des Meditierenden zu bestätigen und zu bestärken, dass er oder sie wirklich auf dem richtigen Weg ist, was sich an solchen Ergebnissen wie den *siddhis* ablesen lässt. Doch verbinden die Kommentatoren diese Hinweise mit der deutlichen Warnung, sich nicht in den Nebenstraßen der *siddhis* zu verlieren. In der gleichen Weise wird die Akzeptanz von Praktiken des Yoga und der Meditation bei Menschen, die sie erst einmal nur als Zaungäste beobachten, durch wissenschaftliche Beweise gefestigt.

Tatsächlich gibt es schon Tausende Menschen, die etwas über die Forschungen gelesen haben, mit denen die hilfreichen Wirkungen der Meditation auf die Gesundheit belegt werden, weswegen viele dann begonnen haben, selbst Meditation zu praktizieren. Das unterscheidet sich kaum von anderen Argumenten, die man einem Skeptiker oder zweifelnden Menschen anbieten kann.

Viele Menschen beginnen zu meditieren wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Wirkungen. Schon bald aber tun es einige wegen des eigenen Werts der Meditation. In diesem Sinne hilft die Wissenschaft dem spirituellen Ziel direkt und indirekt. Leider nur gibt es einige Menschen, die in der falschen Vorstellung befangen sind, dass man sich, um spirituell zu sein, gegen die materiellen Wissenschaften wenden müsse. Sie vergessen dabei, dass ein Wissenschaftler wie *Sir Isaac Newton* auch eine Schrift zum Buch der Offenbarung der Bibel verfasst hat. Sie vergessen auch, dass *Albert Einstein* sein ganzes Leben als Wissenschaftler - wie er selbst sagt - damit verbracht hat, „herauszufinden, wie Gott das Universum in Gang hält“<sup>2</sup>. Die indischen Rishis, die uns die wissenschaftlichen Abhandlungen zur Vaisheshika-Philosophie oder zum Algorithmus oder zu den Medizin- und Pflegewissenschaften hinterlassen haben, waren ebenfalls Metaphysiker. Daher ist die Vorstellung eines Widerspruchs zwischen Wissenschaft und Spiritualität Teil einer irreführenden Fiktion.

Nirgends sonst treffen Wissenschaft und Spiritualität so wirksam aufeinander wie in der Meditationsforschung. Das ist der Grund weshalb der Titel eines der Beiträge dieses Buches lautet: „Wissenschaft ist das schönste spirituelle Gedicht, das je verfasst wurde.“

Zum Glück glauben heute nicht alle Menschen mehr an diese Dichotomie zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Warum würde sonst der *Dalai Lama* um eine Grußadresse zu einer Konferenz der Top-Neurowissenschaftler der Welt gebeten worden sein, und warum würden die sich sonst um ihn versammelt haben, um ihm zu lauschen? Warum hat sich *Swami Rama*, der große Meister aus dem Himalaya, Wissenschaftlern für Untersuchungen zur Verfügung gestellt, um die Kraft seines Geistes testen zu lassen?

---

<sup>2</sup> Das ist kein Originalzitat, sondern aus dem Englischen zurück übersetzt! (d. Ü.)

Viele Ergebnisse der heutigen Wissenschaft erweisen sich als Bestätigung der uralten Lehren spiritueller Meister. Tausende Jahre lang haben die Weisen und Heiligen aller Kulturen und Zivilisationen uns z. B. geraten, für andere zu leben und uns großzügig hinzugeben. Dann aber erlebten wir im vorletzten oder letzten Jahrhundert eine Entwicklung hin zur „Ich-Bezogenheit“, wie sie etwa in dem Slogan zum Ausdruck kommt: „Sorg nur für dich selbst“ – eine Entwicklung, die nun in der Macht gipfelt, die heutzutage von der „Ego-Generation“ über die ganze Struktur der Wirtschaft und der Zivilisation ausgeübt wird. Mitten in diese Entwicklung hinein platzt jetzt aber die wissenschaftliche Forschung mit Erkenntnissen, aus denen sich ergibt, dass die durch Freude und Vergnügen stimulierten Zentren des Gehirns aufleuchten, sobald wir geben, nicht aber in gleicher Weise wenn wir nur etwas zu erhalten wünschen. Damit haben wir ein wissenschaftliches Argument, das die alten Lehren des Altruismus gegen die Sichtweise jener bekräftigt, die da die Philosophie des „Ich zuerst“ und der „Ich-Zentriertheit“ predigen. Die Liebe aktiviert die Gehirnzentren der Freude und des Vergnügens, nicht aber der Hass. Das kann man nun in einer Kernspin-Aufzeichnung beobachten.

Warum also dann nicht ein ergänzendes Werkzeug anbieten, um denjenigen, die sich der Rationalität verschrieben haben, Möglichkeiten eines liebevollen Umgangs unter den Menschen nahezubringen?

Wir leben nun einmal in der Zeit des wissenschaftlichen Testens. Warum also bestreiten einige den Sinn meiner wissenschaftlichen Neugier in Bezug auf das, was in meinen Neuronen, oder im vorderen Stirnlappen oder in der Amygdala oder im Scheitelbeinlappen des Gehirns in der Zeit vorgeht, in der ich bestimmte meditative Zustände erlebe? Da sich das Wort „samadhi“ auch mit „Synchronisation“ übersetzen lässt, wäre zu fragen, ob sich in diesem Zustand eine Synchronisation zwischen der rechten und der linken Hemisphäre des Gehirns beobachten lässt.

Ebenso wie wir auch durch die Beobachtung der Reglosigkeit oder des unruhigen Zuckens eines Meditierenden wissen, wie seine Meditation verläuft, haben wir jetzt für die gleiche Beobachtung eine Serie von Tests. Selbstverständlich benötigt kein erfahrener Meister für sich selbst einen im Labor gewonnenen Beweis, die Skeptiker der modernen Welt aber brauchen ihn. Und ebenso wie bestimmte *siddhis* einem Meditierenden zeigen, dass er oder sie sich mit richtigen Methoden auf dem richtigen Weg befindet, so geben ihm auch die Tests im Labor die befriedigende Gewissheit des Fortschritts, den er gemacht hat.

Hier nun greife ich noch eine andere Dimension unserer Forschung auf.

Das Labor in unserem Ashram testet mich alle drei Monate. Im ersten Test zeigten sich bei mir mit Ausschlägen von einem Hertz pro Sekunde die niedrigstmöglichen Delta-Wellen. Das sagt mir, welche Richtung ich in der weiteren Forschung einzuschlagen habe. Wenn es mir z. B. gelingt, selbst noch das eine Hertz pro Sekunde auszuschalten, was geschieht dann?

Neueste Forschungen haben bereits Gehirnwellen von 0,5 Hertz pro Sekunde ergeben, die man Epsilon-Wellen nennt.<sup>3</sup>

Wenn ich nun noch tiefer als nur bis dahin gehen kann, dann wird sich bei mir eine völlig flache Welle zeigen, wie sie im tiefen Koma, im Tod oder im *Samadhi* auftritt. Ich könnte so - wissenschaftlich belegt - diese Zustände erfahren und daher dann sagen, was es damit auf sich

---

<sup>3</sup> Mein Dank gilt Frau Dipl. biol. Stefanie Tangeten, die mich auf Epsilon- und Lambda-Wellen aufmerksam gemacht hat.

hat oder ob sich dazu wirklich nichts aussagen lässt. Darüber hinaus, wenn Bewusstsein wirklich nur ein Produkt neuronaler Vorgänge ist und es im Gehirn in den Hauptregionen bewusster Aktivität keine neuronalen Vorgänge mehr gibt, wenn das Gehirn vollkommen flache Wellen erzeugt, wer schaltet dann die Neuronen wieder ein? Das führt hin zu der Debatte, ob es unabhängig von neuronaler Aktivität ein Bewusstsein gibt, ein nicht physisches, nicht materielles Selbst.

Für meine eigene Meditation brauche ich alle diese Forschungen nicht. Als ich vor langer, langer Zeit, so etwa 1937/38, im Alter von viereinhalb Jahren mit meinem Vater zusammen zu meditieren begann, da gab es derartige Möglichkeiten wissenschaftlicher Untersuchungen noch nicht. Ich wurde allein im Einklang mit den alten Philosophien und Methoden der Meditation angeleitet. Das gilt für viele von uns auch heute noch. Mein spiritueller Meister, der in den Felsenklöstern des Himalaya aufgewachsen war, kam in den Westen, stellte sich selbst für wissenschaftliche Forschungen zur Verfügung und weckte später auch mein Interesse dafür, ohne dabei den wahren Wert und Zweck eigenen Meditierens je in Frage zu stellen.

Wir können die Wissenschaft nicht mehr wegwünschen und sollten uns lieber auf sie einlassen und uns auf sie stützen zum Nutzen von Millionen Menschen, die von einem wissenschaftlichen Hintergrund aus zur Meditation gelangen könnten. Der Beweis für die Süße von Bonbons liegt in den Geschmackspapillen. Die Protokolle und Methoden wissenschaftlicher Untersuchungen sind die neuen Geschmackspapillen. Genießt die Bonbons der Meditationsforschung.