



# SOMA RASA Ayurveda Essentials Kurs

Dieses Handbuch gehört:



---

hebelstrasse 23 a, 79104 freiburg | [www.somayoga-freiburg.de](http://www.somayoga-freiburg.de)

copyright © 2021 Soma Yoga Freiburg

Om Pṛthivī Svāhā

Om Āpah Svāhā

Om Āgni Svāhā

Om Vāyu Svāhā

Om Ākāśa Svāhā

Om Somāya Svāhā

Om Purushāya Svāhā

# Philosophische und kosmologische Hintergründe des Ayurveda

## Spirituelle und historischer Hintergrund

Ayurveda beruht auf dem umfassenden spirituellen Wissen der Veden. Es handelt sich dabei um eine ältere spirituelle Tradition, von der sich alle späteren Religionen Indiens (insbesondere der Hinduismus) ableiten lassen und auf die sich die gesamte indische Kultur bezieht. Außerdem lassen sich viele Gemeinsamkeiten mit der Gedankenwelt des antiken Griechenlands oder dem Persien zur Zeit Zarathustras feststellen.

**Ayurveda ist die medizinische Seite jener spirituellen Wissenschaft, die wir „vedische Wissenschaft“ nennen. Es ist eine seit Jahrtausenden von Jahren entwickelte und erprobte ganzheitliche Naturmedizin.** Ayurveda ist der veda, also das Wissen, die Weisheit oder die spirituelle Wissenschaft des ayur, des Lebens oder der Langlebigkeit.

Ayurveda wurde ursprünglich als (erste und wichtigste) Ergänzung zum Veda (*upaveda*) klassifiziert. Andere wichtige Unterabteilungen der Vedas sind beispielsweise die Vedangas – die Glieder der Veden – welche den Veden ein wenig näherstehen als die Upavedas. Das wichtigste dieser Vedangas ist die Vedische Astrologie (*jyotish*), welche häufig zusammen mit Ayurveda angewendet wird.

### **Ayurveda und Yoga sind Geschwisterwissenschaften:**

Die praktische Seite der Vedischen Wissenschaft ist das System des Yoga: Aus den Konzepten der Vedischen Philosophie gewinnt Yoga Instrumente für die Entwicklung des Bewusstseins. Yoga beinhaltet aber nicht allein Asana bzw. Yogahaltungen, sondern umfasst die gesamte Wissenschaft der Meditation; Vedische Wissenschaft wird auch „Yogische Wissenschaft“ genannt.

Unter **Ayurveda versteht man demnach den heilenden Zweig bzw. die medizinische Seite des yogischen Systems.** Es wurde von Yogis und Weisen entwickelt, um (neben anderen erstrebenswerten Lebenszielen) Langlebigkeit zu erlangen, um sich wiederum im Yoga weiterentwickeln zu können. Ayurveda ist daher ein Geschenk der Weisheit und des Mitgefühls dieser Weisen.

## Vedischer Hintergrund des Ayurveda

Es folgt eine kurze Darstellung der Ursprünge des Ayurveda. Zuvor benötigen wir jedoch einen Begriff der verschiedenen Veden, auf welche der Ayurveda zurückgeht.

Die ursprünglichen Veden sind die mantrischen Texte des Rig, des Yajur, des Sama und des Atharva Veda

- Der **Rig Veda** (oder die Wissenschaft des Mantra) vermittelt die wesentlichen Mantras oder heiligen Gesänge der Weisen. Er bildet die Grundlage des Sanskrit, aus ihm gehen alle späteren hinduistischen und buddhistischen Mantras hervor. Es heißt, er sei der Schlüssel zur Schwingungsstruktur des Universums auf allen Ebenen, das Buch der kosmischen Gesetze. Die Yogis halten ihn für das älteste Buch der Welt, weil er Passagen aufweist, die noch vor das Jahr 6000 v. Chr. zurückgehen.
- Der **Sama Veda** (oder die Wissenschaft des Klangs) entwickelt musikalische Formen aus diesen Mantras, welche den Geist und die Emotionen verändern können.
- Der **Yajur Veda** (oder die Wissenschaft der Handlungen) entwickelt innere und äußere Rituale oder transformierende Handlungen aus den Mantras, wie etwa die Übungen des Yoga.
- Der **Atharva Veda** bietet zusätzliche Mantras für weitere Bereiche, u.a. für gesundheitlichen und psychischen Schutz. Da im Atharva Veda Mantras für die direkte Behandlung von Krankheiten aufgelistet sind, und daneben auch die Namen von Heilpflanzen vorkommen, wird in den traditionellen ayurvedischen Schriften der Ayurveda vornehmlich mit dem Atharva Veda verbunden.

Diese unterschiedlichen Bereiche des vedischen Wissens sind in Vedantischen Texten, den Upanishaden sowie der Bhagavad Gita zusammengefasst, die sich hauptsächlich mit dem Wissen über das Selbst und mit dem reinen Bewusstsein beschäftigen. Letztere sind besser übersetzt worden, einfacher zu verstehen und überhaupt für den modernen Verstand leichter zugänglich. Wer sich also für weiterführende vedische Studien interessiert, sollte mit diesen Büchern beginnen.

## Historische Entwicklung des Ayurveda

Zu Anbeginn der menschlichen Geschichte, nach dem Ende der letzten Eiszeit vor rund zehntausend Jahren, entwickelten sich die Ursprünge des Ayurveda aus dem Rig Veda. Er ist ein Teil der Weisheit, welche von den Rishis oder Sehern des Himalaya überliefert wurde. Diese Weisen übernahmen oft medizinische Aufgaben, da die Heilkunde in jeder alten Kultur hohes Ansehen genoss. Die Heilkunde als grundlegendste Form des gesellschaftlichen

Mitgeföhls stand am Ursprung der menschlichen Kultur. Bharadvaja, einer der sieben Seher des Rig Veda, war verantwortlich für die Übermittlung der Wissenschaft des Ayurveda aus dem Reich der Götter oder anderer höherer kosmischer Intelligenzen (insbesondere dem der Indra und der Aschwinen). Zu dieser Zeit wurde Ayurveda allerdings noch nicht so deutlich vom spirituellen und psychischen Heilen unterschieden, wie dies später der Fall war (obwohl es mit diesen Disziplinen stets verbunden blieb). Der Rig Veda (ca. 3000 v. Chr.) beinhaltet bereits die drei wichtigsten ayurvedischen Kräfte, nämlich Indra (Prana oder Vata), Agni (Pitta) und Soma (Kapha). Der Atharva Veda (ca. 2000 v. Chr.) behandelt Mantras zu verschiedenen Pflanzen für die Heilung von Krankheiten und die Verwendung von Edelsteinen und Amuletten.

Es wird häufig angenommen, dass diese Frühform des Ayurveda die Grundlage der meisten antiken Ausprägungen der Medizin bildete und daher die Mutter aller heilenden Wissenschaften der antiken Welt von Griechenland bis China ist, vielleicht sogar auch der modernen Welt. All diesen Systemen ist denn auch gemeinsam, dass sie einen energetischen Begriff des Heilens verfolgen. Dabei ist die zentrale Rolle des Ayurveda unumstritten.

Später in der Geschichte, aber immer noch zu antiker Zeit, wurde Ayurveda durch das Werk eines großen Weisen, *Dhanvantari* von Benares (wahrscheinlich um 1500 v. Chr.), weiter etabliert. Er wird immer noch als der erste Weise oder sogar die erste Gottheit des Ayurveda betrachtet, dessen Gnade und Führung das Erlernen dieser Wissenschaft möglich macht. Er wird allgemein als Inkarnation von Vishnu, der göttlichen Macht, die das Universum schützt und lenkt, gesehen und ist möglicherweise identisch mit Kakshivan, einem der größten Seher des Rig Veda. Dann wäre ihm sogar ein noch höheres Alter zuzuschreiben.

Ayurveda hat sich zusammen mit der Kultur Indiens stetig weiterentwickelt: Als neue philosophische Systeme und unterschiedliche Schulen des Denkens entstanden (ca. 1000 v. Chr.), nahm Ayurveda eine neue und spezialisiertere Form an. Diese findet Eingang in die klassischen Schriften wie etwa dem *Charaka Samhita* und dem *Sushruta Samhita*, welche heute noch die wichtigsten Lehrbücher des Ayurveda sind und an denen sich auch dieser Kurs orientiert. Ihre zentralen Inhalte stammen aus einem prä-buddhistischen Zeitalter.

Im Anschluss an diese Epoche hat sich die indische Kultur weiter diversifiziert und breitete sich in verschiedenen Regionen aus, etwa im südöstlichen Asien. Ayurveda wurde in der Folge von den unterschiedlichen örtlichen Religionen übernommen und beeinflusst, z.B. dem Buddhismus oder dem Jainismus. Unter dem Einfluss verschiedener Gedankensysteme, etwa dem chinesischen, dem griechischen oder dem islamischen, wurde der Ayurveda modifiziert, wobei er wiederum Spuren in diesen Kulturen hinterließ.

Buddha wurde von den Buddhisten als frühester Lehrer des Ayurveda angesehen. Der große Weise Nagarjuna, wahrscheinlich die wichtigste Figur der nördlichen buddhistischen Tradition nach Buddha und selbst ayurvedischer Heiler, schrieb einen Kommentar zum Sushrut und entwickelte viele ayurvedische alchemistische Präparate, die heute noch verwendet werden. Der ayurvedische Zugang wurde durch Vagbhatta in seiner klassischen Schrift *Ashtanga Hridaya* erneuert, dem dritten ayurvedischen Hauptwerk, welches eine weitere Grundlage dieses Kurses bildet. Kommentare zu diesem um ca. 500 n. Chr. verfassten Text sind noch heute von größter Bedeutung in der tibetischen Heilkunde.

Viele der alchemistischen Aspekte des Ayurveda, wie auch die Anwendung von speziellen mineralischen Präparaten, die heute von so großer Wichtigkeit sind, wurden im Mittelalter entwickelt. Sie wurden ersonnen, um den Platz des Soma (der magischen Heilpflanze des frühen vedischen Zeitalters) einzunehmen, da deren Geheimnis im Laufe der Zeit verloren gegangen war.

Wie andere Formen der traditionellen Medizin auch, kämpft Ayurveda heute damit, sich gegenüber der westlichen Medizin zu legitimieren und integriert daher einzelne von deren Bereichen. Ayurveda versucht außerdem, andere Formen der Naturheilkunde und der naturheilkundlichen Medizin einzugliedern. In Indien spielt vor allem der Einfluss der Allopathie eine immer größere Rolle, obwohl Ayurveda auch häufig im Umfeld der Homöopathie verwendet wird. In seiner Anpassung an den Westen kehrt Ayurveda immer mehr zu einer naturheilkundlichen Form zurück. Auch wird er wieder stärker an seinen spirituellen Hintergrund angebunden und vermehrt wieder zusammen mit Yoga gelehrt, welches bereits rund um die Welt sehr bekannt ist. Auch die Grundprinzipien der Polaritätentherapie lehnen sich stark an Ayurveda an.

Traditionell werden acht Zweige des Ayurveda unterschieden:

1. Innere Medizin	( <i>kaya chikitsa</i> )
2. Kopf- und Nackenbeschwerden	( <i>shalakya tantra</i> )
3. Chirurgie	( <i>shalya</i> )
4. Behandlung von Vergiftungen	( <i>agadatantra</i> )
5. Kinderheilkunde	( <i>kaumara bhritya</i> )
6. Verjüngung	( <i>rasayana</i> )
7. Aphrodisiaka	( <i>vajikarana</i> )
8. Psychologie	( <i>bhutavidya</i> )

Die chirurgische Seite wurde allerdings durch die allopathische Medizin ersetzt. Die Bedeutung des psychologischen Bereichs gewinnt aber wieder sehr an Bedeutung, vor allem in der westlichen Welt, wo die Wichtigkeit von ganzheitlichen, auf Körper und Geist bezogenen Behandlungsmethoden wieder zunimmt.

Dieser breite Hintergrund macht Ayurveda zu einer wichtigen, wenn nicht sogar zur zentralen Komponente einer globalen ganzheitlichen Heilkunde, wie sie sich zurzeit entwickelt und die für die Erhaltung der Gesundheit unseres Planeten so unentbehrlich ist.

## **Kosmologisches Modell: Samkhya**

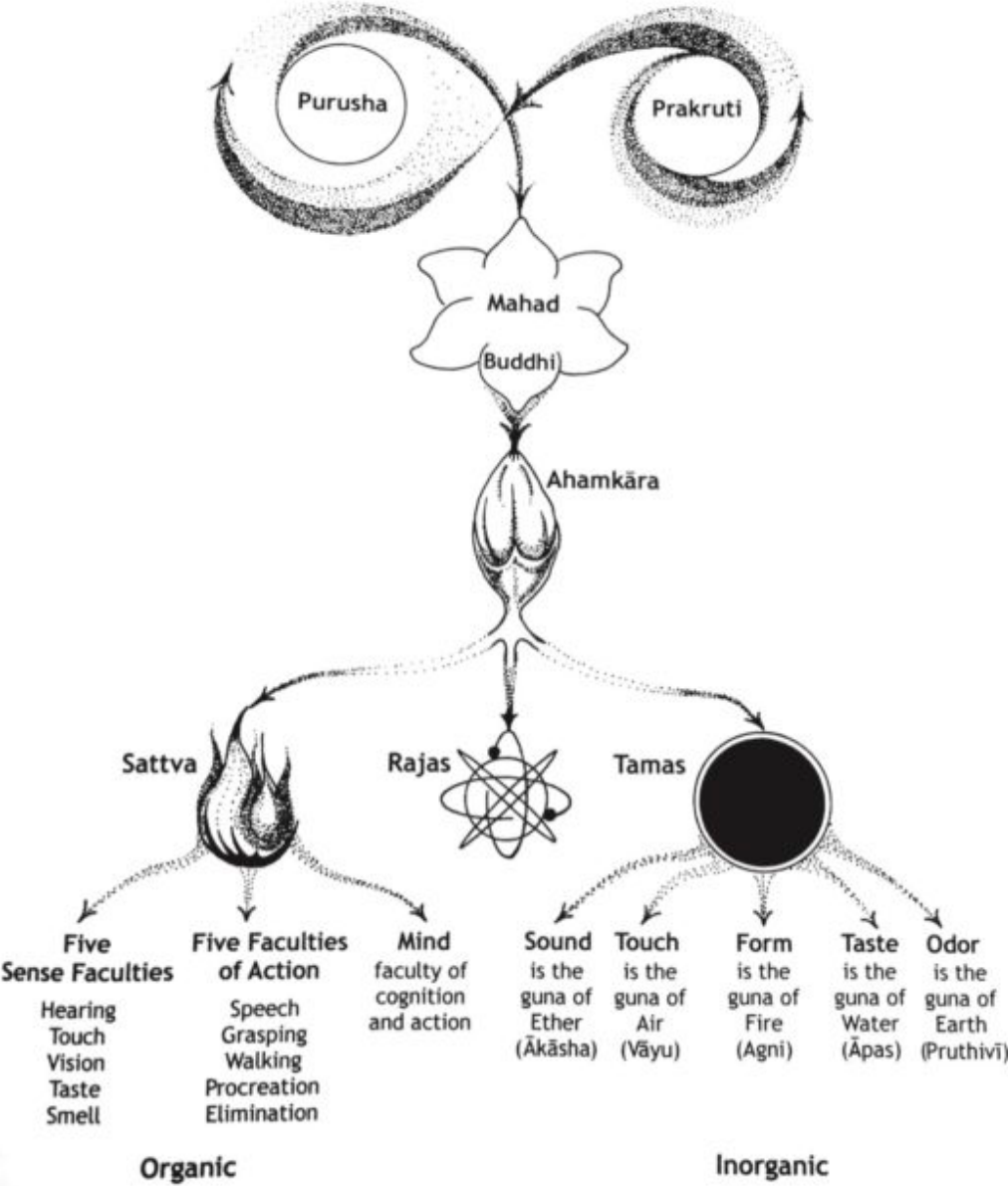
Im Ayurveda wird dieselbe Terminologie benutzt wie in den anderen Veden auch (z.B. Vayu, Agni und Soma). Der Ayurveda leitet aus dem mantrischen Wissen der Veden die Bedeutung für die physische und vitale Ebene ab, beschäftigt sich also mit der Behandlung von Krankheiten und der Förderung der Langlebigkeit im Hinblick auf physische Unsterblichkeit. In seiner Kosmologie, seiner Philosophie und seiner Psychologie stützt sich Ayurveda dabei auf die bedeutende vedisch-spirituelle Wissenschaft des Samkhya. Wörtlich bedeutet Samkhya „das System der Aufzählung“, wegen dessen Darstellung grundlegender kosmischer Prinzipien.

In allen klassischen Schriften des Ayurveda finden sich Kapitel über das System des Samkhya, die den notwendigen philosophischen und psychologischen Rahmen liefern, um die mentalen und spirituellen Aspekte des Ayurveda verstehen zu können. Es ist daher von größter Bedeutung, dass Ayurveda-Studierende der Neuzeit ebenfalls die elementaren Grundsätze des Samkhya kennenlernen. Andernfalls wären sie nicht in der Lage, die tiefgreifenderen Anwendungen des Samkhya zu verstehen.

Samkhya ist die Philosophie, welche der klassischen Lehre des Yoga zugrunde liegt; eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Sie wurde vom einem bedeutenden Weisen namens Kapila ersonnen, auf den in der vedischen Literatur, vom Rig Veda bis hin zum Bhagavad Gita, immer wieder verwiesen wird. Es heißt sogar, Buddha wäre von zwei Lehrern im Samkhya unterwiesen worden – in der Tat weist seine Lehre der fünf Elemente und der fünf skandhas (Zustände der Persönlichkeit) viele Gemeinsamkeiten auf.

Die Lehre des Samkhya, dessen praktische Aspekte auch von Yoga genutzt werden, nennt 24 verschiedene kosmische Prinzipien.

# The Journey of Consciousness into Matter





## **Die 24 kosmischen Prinzipien (Tattwas)**

### **1. Prakriti / Urnatur**

### **2. Mahat / kosmische Intelligenz**

### **3. Ahamkara / Ego**

### **4. Manas / konditionierter Geist**

### **5-9. Die fünf Tanmatras (subtilen Elemente)**

Grundenergien von Geräusch, Berührung, Sehen, Geschmack und Geruch und sogleich die subtilen Formen der Elemente

Die Tanmatras werden nach ihren sensorischen Eigenschaften benannt:

1. *Shabda Tanmatra: Hören*

2. *Sparsha Tanmatra: Tasten*

3. *Rupa Tanmatra: Sehen*

4. *Rasa Tanmatra: Geschmack*

5. *Gandha Tanmatra: Geruch*

### **10-14. Die fünf Sinnesorgane (pancha jñanendriyani)**

1. Ohren (Äther) 2. Haut (Luft) 3. Augen (Feuer) 4. Zunge (Wasser) 5. Nase (Erde)

### **15-19. Die fünf Handlungsorgane (Pancha Karmendriyani)**

1. Mund (Äther und Hörsinn) 2. Hände (Luft und Tastsinn) 3. Füße (Feuer und Sehen)  
4. Genitalien (Wasser und Geschmack) 5. Anus (Erde und Geruch)

## 20-24. Die fünf Hauptelemente (Pancha Mahabhutani)

Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther sind die Hauptelemente, welche die festen, flüssigen, strahlenden, gasförmigen und ätherischen Erscheinungsformen aller Materie verkörpern und so die äußerlich erfahrbare Welt bilden (u.a. den physischen Körper). Die Sinnes- und Handlungsorgane stehen mit ihnen in rezeptiver bzw. aktiver Weise in Beziehung.

Diese Elemente *wirken sowohl auf feiner als auch auf grobstofflicher Ebene*. Nur in ihren groben Ausprägungen können wir sie als physische Materie wahrnehmen. *Die subtilen Elemente (Tanmatras) wirken im Geist und im Traum*.

Sie stellen **Prinzipien der Dichte** dar, die auf *alle manifesten Objekte anzuwenden sind, einschließlich des Geistes*. Bei Erde handelt es sich beispielsweise um ein vollständig dichtes Medium, das keinerlei Handlung zulässt. Andererseits ist Äther ein vollkommen subtiles bzw. rezeptives Medium, das völlige Handlungsfreiheit erlaubt. Zwischen diesen beiden Polen finden sich alle möglichen Grade der Dichte, welche die vollständige Bandbreite aller Erfahrungen und die Manifestation sämtlicher Ideen gestatten.

Die Wissenschaft der fünf Elemente ist wahrscheinlich der wichtigste Bestandteil von Ayurveda und allen anderen Formen der antiken Wissenschaften, wie etwa der Astrologie oder der Alchimie. Sie sollte sorgfältig gelernt und immer wieder von Neuem durchdacht werden.

Die Elemente selbst sind ebenfalls Manifestationen unterschiedlicher Ideen. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Dichte erlauben sie den Ausdruck einer ganzen Spannweite verschiedener Konzepte.

Mit anderen Worten: Äther manifestiert das Konzept von Raum, Luft das von Zeit, Feuer das von Licht, Wasser das von Leben und Erde jenes von Form. Ähnlich den verschiedenen Linien und Farben eines Künstlers handelt es sich hier um die verschiedenen Medien, welche die kreative kosmische Intelligenz benötigt, um sich selbst ausdrücken zu können.

### Ursprung der Elemente

- Äther ist das ursprüngliche Element. Es stammt vom Geist ab, der eine Form des subtilen Raumes ist und bildet dessen äußere Manifestation.
- Durch Bewegung wird Äther zu Luft, die nichts anderes ist als das Konzept der Bewegung, das der Idee des Raumes innewohnt.
- Durch wiederholte Bewegung erzeugt Luft Reibung, die zu Feuer wird. Dieses wiederum manifestiert die Idee der Erleuchtung, die der Idee der Bewegung innewohnt.
- Durch Verdichtung wird Feuer zu Wasser, welches die Idee des Lebens manifestiert, die der Idee der Erleuchtung innewohnt.
- Durch Gerinnen wird Wasser zu Erde, welche die Idee der Form manifestiert. Diese wohnt ihrerseits der Idee des Lebens inne.

***Alle fünf Elemente sind daher Verdichtungen verschiedenen Grades des einen großen Elementes Äther und der einen großen Idee des Raumes.***

In ähnlicher Weise leiten sich alle Elemente von derselben grundsätzlichen ätherischen Substanz ab. Sie sind darin latent vorhanden wie Butter in Milch.

Ein Zehntel des Äthers wird zu Luft. Ein Zehntel der Luft wird zu Feuer. Ein Zehntel des Feuers wird zu Wasser. Ein Zehntel des Wassers wird zu Erde. Erde beinhaltet somit alle fünf Elemente, Wasser beinhaltet vier Elemente (alle außer Erde), Feuer beinhaltet drei (plus Luft und Äther), und Luft beinhaltet zwei (plus Äther).

Die fünf Elemente sind daher nichts anderes als verwandelter Äther. Die moderne Wissenschaft hat diese antike Erkenntnis durch ihre Entdeckung bestätigt, dass Atome zum Großteil aus leerem Raum bestehen und dass jede feste Form in Wirklichkeit nur eine Illusion, ja nur ein Energiefeld ist.

### **Purusha / reines Bewusstsein**

Nach der Lehre des Samkhya existiert das Universum, um dem Bewusstsein Erfahrungen zu ermöglichen. Das *Universum ist ausschließlich ein beobachtbares Phänomen*, denn es kann nicht um seiner selbst willen existieren, sondern nur für denjenigen, der es wahrnimmt. Deswegen beruht die Welt auf Intelligenz und Verstand, funktioniert durch das Ego und den Geist und folgt einem bestimmten Muster organischer Gesetze sowie einer intelligenten Struktur. Das Bewusstsein selbst – welchem das Universum die Möglichkeit verleiht, Erfahrungen zu machen – wird in manchen Quellen zwar als 25. Prinzip aufgeführt, transzendiert jedoch die 24 anderen Grundlagen und bildet deren Basis.

Das Bewusstsein wird Purusha, „das innewohnende Wesen“, genannt; oder auch „Atman“, das innere oder höhere Selbst. Es ist klar vom Ego, oder der „Ich-bin-der-Körper-Idee“ zu unterscheiden, die das Samkhya als Ahamkara kennt.

Purusha ist nicht Teil der Schöpfung und setzt sich auch nicht aus Teilen der Materie zusammen, ist also weder grober noch subtiler oder geistiger Natur. Vielmehr ist ***Purusha das Substrat oder die Bewusstseinsgrundlage der Schöpfung***, welche in Reflektion seines Lichtes leuchtet. Es ist sein durch den Geist reflektiertes Licht, welches die Wahrnehmung erlaubt. Der Purusha oder das innere Selbst ist weder Körper noch Geist, die zusammenhängende Bestandteile des Prakriti bilden, sondern deren ***darunterliegendes Bewusstsein, welches deren Funktionieren ermöglicht, durch sie jedoch nicht limitiert wird.***

In dieser Perspektive des Samkhya und des Yoga wird der *Geist selbst als etwas Materielles* betrachtet. Dies bedeutet, dass auch er als *Objekt beobachtbar ist* und daher nicht die wahre Quelle des Bewusstseins bilden kann. Unsere Gefühle und Gedanken, beides Objekte der Wahrnehmung, sind – ebenso wie das Ego – Teile der materiellen Welt.

Prakriti (und ihre Manifestation) existieren, um Purusha Erfahrungen zu ermöglichen, damit er die Herrschaft über sie erlangen kann und so zum Verständnis seiner wahren Natur gelangt. Sie ist wie eine Mutter, die selbstlos ihr Kind versorgt und ihm Herausforderungen liefert, um sein Wachstum zu ermöglichen.

Diese Dualität von Purusha und Prakriti ähnelt der Dualität von Geist und Materie, wie sie das klassische griechische und westliche Denken kennen. Es heißt auch, dass dieses ursprünglich auf der Lehre des Samkhya beruht.

### Erkenntnis des Purusha (des reinen Geistes)

Die gesamte Schöpfung bildet in Beziehung auf Purusha (welcher der alleinige Seher oder der einzige Zustand des Sehens und das einzig wahrhaftig bewusste Wesen ist) das Gesehene, das Beobachtete, seiner Natur nach Objekthafte. Im Verlaufe unserer persönlichen Entwicklung lernen wir, *zwischen Seher und Gesehenem, zwischen Subjekt und Objekt zu unterscheiden*, und wir hören auf, uns mit den Formen und Funktionen der externen Welt zu identifizieren.

Mit unserem Alltagsbewusstsein identifizieren wir uns mit Dingen wie dem Körper oder emotionalen Zuständen (etwa: „Ich bin dies“, „Das gehört mir“, „Ich bin glücklich“, etc.)

Meditation bedeutet zu lernen, das alles was wir erfahren in unserem Geist als Wahrnehmung und Gedanke auftaucht. Wenn wir uns nicht länger mit unseren Gedanken identifizieren und zu einer objektiven Wahrnehmung des gesamten Reiches der Prakriti gelangen, kehren wir zu unserer Natur als Purusha oder zum reinen Bewusstsein zurück. Dies ist die eigentliche Selbstverwirklichung oder Befreiung.

Ein Ziel des Ayurveda ist auch, uns zur Erkenntnis dieses Bewusstseins (Purushas) zurück zu führen. Nach seinem Verständnis ist die **Gesundheit Bestandteil des richtigen Handelns, welches entsteht, wenn wir lernen, die Dinge so zu betrachten, wie sie sind und sie gemäß deren eigenen Potentialen einzusetzen wissen.**

# DIE ELEMENTE



WIR SIND NATUR

## Doshas und die Analyse der Konstitution

### 5 Elemente:

Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

**Grundlagen der Elemente:** Prinzipien der Dichte. Sie gelten für alle manifesten Formen, einschließlich des Geistes.

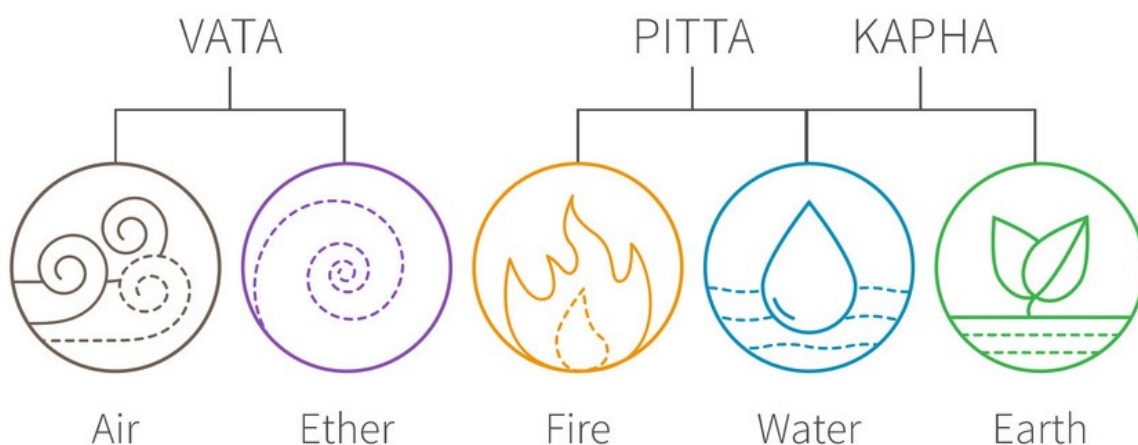
1. **Erde:** Solidität und Stabilität, leistet Widerstand
2. **Wasser:** alles flüssige, fließende Bewegungen, ermöglicht Leben.
3. **Feuer:** Licht und Wahrnehmung, ermöglicht Bewegung von einem Ort zum anderen.
4. **Luft:** subtile Bewegung, Richtung, Wandel und Geschwindigkeit, Grundlage des Denkens
5. **Äther:** Verbindung, ermöglicht Austausch und Kommunikation zwischen allen materiellen Medien.

Im Zusammenspiel im Körper ergeben die 5 Elemente die **3 Hauptenergien - Doshas**, im Körper:

Luft und Äther:	<b>Vata</b>	Prana	Vayu	Energie
Feuer und Wasser:	<b>Pitta</b>	Tejas	Agni	Licht
Wasser und Erde:	<b>Kapha</b>	Ojas	Soma	Materie

Jeder Mensch ist ein Ausdruck eines universellen natürlichen Lebensprozesses in dem die gleichen Energien, die 5 Elemente, auf unterschiedlichen Ebenen wirken. Auf dieser Grundlage kann das Ayurveda Wechselbeziehungen zwischen Körper und Geist, der Umwelt und dem Kosmos systematisch erklären und versuchen eine Balance herzustellen

### Die Doshas:



Doshas sind:

- die Faktoren, die den Körper hervorbringen und seine Funktionen steuern, z.B. die Gewebe sind vorwiegend Kapha, das Verdauungssystem vor allem Pitta, das Nervensystem Vata.
- Im Individuum dominiert eines der Doshas und legt den körperlichen und seelischen Typ fest. (Individuelle Konstitution) mit jeweils anderen Gewohnheiten, Neigungen und Anlagen und Gefühlsreaktionen.
- Doshas sind Krankheitsfaktoren, spiegeln Symptome und Störungen wieder.
- Sind Gesundheitsfaktoren, bestimmen in Form von Prana, Tejas und Ojas die yogische Praxis.

**Vata:** ist die antreibende, energetische Kraft, die für Bewegung, Ausdruck und Impulse sorgt. Wirkt durch das Nervensystem. Sammelt sich im Dickdarm

**Pitta:** die feurige und transformierende Kraft die für Verdauung, Wärme und Wahrnehmung zuständig ist. Wirkt durch das Verdauungssystem und das Blut. Akkumuliert im Dünndarm.

**Kapha:** die erhaltende und bewahrende Kraft, die Gewebe und Substanzen aufbaut und zusammenhält. Wirkt durch das Plasma und Lymphe, versorgt alle Gewebe. Sammelt sich im Magen.

*Die Lehre der drei Doshas wird Tridosha genannt. Diese drei Bioenergien sind die primären Kräfte bzw. feinstofflichen Substanzen, welche hinter allen physiologischen und psychologischen Funktionen stehen. Sie erzeugen den Körper und sind darüber hinaus die auslösenden Faktoren des Krankheitsprozesses.*

Ayurveda ist im Grunde nichts anderes als die Wissenschaft der bioenergetischen Kräfte. Sie sind die wichtigsten Grundlagen des ayurvedischen Denkens und seiner Ausübung. Wir könnten sie sogar als das yin und yang der ayurvedischen Heilkunde bezeichnen.

In leicht abgewandelter Form, nämlich derjenigen der vier Körpersäfte, bilden sie auch die Grundlage der älteren westlichen Heilkunde bis hin zur Zeit des antiken Griechenlands (und bis zur islamischen Heilkunde, die davon abgeleitet ist). Die Lehre der Körpersäfte dominierte die westliche Welt bis ins 17. Jahrhundert und ist immer noch ein wesentlicher Bestandteil der Heilkunde Indiens und des mittleren Ostens.

Um Ayurveda zu lernen, müssen wir die Natur, die Eigenschaften, die Lage und die Funktionen dieser Energien, deren Zustände des Übermaßes und des Mangels und die Faktoren, welche sie stören können, verstehen und uns ins Gedächtnis einprägen. Dieses Verständnis ist die Grundlage aller weiteren Erkenntnis; ist es erst einmal erreicht, wird Ayurveda einfach zu verstehen sein.

Der ayurvedische Begriff für Körpersaft dosha bezeichnet etwas, das die Dinge verdunkelt, verdirbt oder verfallen lässt (abgeleitet von Sanskrit dush, „verderben“). Wenn diese Kräfte *aus dem Gleichgewicht geraten, erzeugen sie Krankheiten*. Außerhalb des medizinischen Kontextes bezeichnet dosha auch „Fleck“, „Fehler“, aber auch „Zwielicht“ oder „Sonnenuntergang“.

**Im Körper haben die bioenergetischen Kräfte einen positiven Wert, da sie – wenn sie im Gleichgewicht sind – sämtliche Gewebe und Organfunktionen unterstützen.**

Grundsätzlich entsprechen die bioenergetischen Kräfte **Vata, Pitta und Kapha den Elementen Luft, Feuer und Wasser**. Als die aktive und bewegliche (rajasische) Seite der fünf Elemente bestimmen sie die Lebensprozesse des Wachstums und des Zerfalls. Sie entwickeln die den Elementen innewohnenden biologischen Potentiale und bilden die Basis für das Funktionieren der Sinnes- und Handlungsorgane, welchen sie Form und Funktion verleihen

**Vata**, die bioenergetische Kraft der Luft

Vata: das, was die Dinge bewegt

**Pitta**, die bioenergetische Kraft des Feuers

Pitta: das, was die Dinge verdaut

**Kapha**, die bioenergetische Kraft des Wassers

Kapha, das, was die Dinge zusammenhält

- Jeder von uns ist eine einzigartige Kombination und Einteilung der biologischen Kräfte.
- Gesundheit des Körpers ist anhängig von der Balance von erneuernden und verschleißenden Energien der drei Doshas.
- Wir sind auch auf physischer Ebene völlig verschieden und reagieren unterschiedlich auf die gleichen Dinge.
- Jedes Individuum besitzt ein spezifisches Gleichgewicht der Doshas, das natürlich für ihn ist. Diese Mischung ist von Geburt an festgelegt.
- Diese Konstitution nennt man **Prakriti**.
- Eine Abweichung von diesem spezifischen Gleichgewicht nennt man **Vikriti**
- Ayurveda unterteilt Menschen in Konstitutionstypen, je nach den vorherrschenden Qualitäten der Doshas in ihrer Natur.
- Sieben Typen werden unterschieden:
  - Reine Typen: Vata / Pitta / Kapha
  - Mischung aus 2 Doshas: Vata-Pitta / Pitta-Kapha / Kapha-Vata
  - Mischung aus allen 3 Doshas: Vata-Pitta-Kapha



## Primäre und sekundäre Elemente der Energien

Jede dieser drei bioenergetischen Kräfte existiert in einem zweiten Element, das als Medium für dessen Manifestation dient oder als sein Vermittler agiert.

- **Vata** (Luft) ist in Äther enthalten und besteht daher **sekundär aus Äther**. Es bewohnt die leeren Räume des Körpers, wie etwa den Dickdarm oder die Poren der Knochen und füllt die subtilen Kanäle des Nervensystems. Darüber hinaus wird Raum im Körper auch durch das Bewusstsein repräsentiert. Vata ist die Lebenskraft, die sich im Bewusstsein bewegt.
- **Pitta** (Feuer) existiert innerhalb des Körpers in **Wasser oder Öl**, beinhaltet demnach auch einen Aspekt des Wassers. Es existiert hauptsächlich in saurer Form, da Feuer nicht als solches im Körper existieren kann, ohne ihn zu zerstören. Solche Körperflüssigkeiten finden sich vor allem im Verdauungssystem und im Blut.
- **Kapha** (Wasser) **existiert im Medium der Erde**, besteht demnach auch aus einem Aspekt der Erde. Wasser ist hauptsächlich für unseren physischen Aufbau verantwortlich und wird von zahlreichen, durch die Haut gebildeten Grenzen und anderen Gewebestoffen (Erde) umschlossen. Reine Erde ist jedoch ein zerstörerischer Faktor, da sie durch ihre Unbeweglichkeit organische Funktionen blockiert. Erst durch ihre Auflösung in Wasser wird sie zu einem nützlichen Nährstoff.

### Eigenschaften der drei Doshas

Jeder bioenergetischen Kraft lassen sich grundsätzliche Eigenschaften zuschreiben.

Vagbhata, einer der bedeutendsten Interpreten des Ayurveda, fasst sie wie folgt zusammen:

- Vata ist trocken (ruksha), leicht (laghu), kalt (shita), rauh (khara), subtil (sukshma) und beweglich oder angeregt (chala).
- Pitta ist leicht ölig (sasneha), scharf oder durchdringend (tikshna), heiß (ushna), leicht (laghu), übelriechend (visram; ein saurer oder fleischlicher Geruch), beweglich (sara; jedoch nicht angeregt) und flüssig (drava).
- Kapha ist nass (snigdha; fettig oder ölig), kalt (shita), schwer (guru), schwerfällig (manda, was auch „langsam“ bedeutet), klebrig (slakshna; gallertartig), weich (mritsna) und fest (sthira; stabil oder festsitzend).

(*Ashtanga Hridaya I, 11–12*)

Vata (Wind oder Luft) zeichnet sich vor allem durch Trockenheit, Kälte, Leichtigkeit und Beweglichkeit aus. Wir können diese in den trocknenden, kühlenden, erleichternden und angeregten Eigenschaften des Windes beobachten.

Pitta (Galle oder Feuer) ist vor allem heiß, feucht und leicht, mit beweglichem, aber auch fließendem Verhalten. Wir können dies in der Beschaffenheit des Blutes oder den säuerlichen Absonderungen des Magens und der Eingeweide beobachten.

Kapha (Schleim oder Wasser) ist vor allem kalt, feucht, schwer und langsam. Wir können dies in der Beschaffenheit des Schleims beobachten oder anhand des Wassers, wie es in einem begrenzten Raum allmählich stagniert und fest wird.

Jede der drei Energien stimmt somit in einer Eigenschaft mit den anderen überein und unterscheidet sich in zwei anderen:

- Vata und Pitta sind beide von Natur aus leicht (subtil).
- Vata und Kapha sind beide kalt.
- Pitta und Kapha sind beide feucht oder dunstig.

## **Funktionen der bioenergetischen Kräfte**

### **Vata**

Die Tätigkeiten und Funktionen von Vata in Geist wie Körper werden wie folgt beschrieben:

Vata (Luft) ist die Wurzel aller Doshas, des Gewebes und der Abfallmaterialien des Körpers. In seinem natürlichen Zustand hält es Anstrengung, Ein- und Ausatmen, Bewegung und Entladung von Impulsen, sowie das Gleichgewicht des Gewebes und die Koordination der Sinne aufrecht.

Vata (Luft) ist somit das wichtigste und ursprünglichste unter den drei Doshas. Es steuert die anderen beiden und ist allgemein für sämtliche physiologischen Prozesse und organischen Funktionen verantwortlich. Außerdem steuert es die Energie, die Atmung, das Nervensystem und die Sinne und ist verantwortlich für die Homöostase, das Gleichgewicht der Funktion von Gewebe und Organen. Vatastörungen haben deshalb meist schwerwiegendere Auswirkungen als die der anderen beiden Energien und beeinträchtigen über das Nervensystem sowohl den Geist als auch den ganzen Körper.

### **Pitta**

Die Tätigkeiten und Funktionen von Pitta in Geist und Körper werden wie folgt beschrieben:

Pitta (Feuer) steuert die Verdauung, die Wärme, die visuelle Wahrnehmung, den Hunger, den Durst, den Glanz, den Teint, das Verstehen, die Intelligenz, den Mut und die Sanftheit des Körpers.

Pitta steuert alle Aspekte und Bereiche des Lichts und der Wärme in Körper und Geist. Durch Verbrennung von Materialien werden Wärme und Farben abgestrahlt. Während Vata für mentale Kraft und Koordination, geistige Beweglichkeit und Anpassungsvermögen verantwortlich ist, steuert Pitta die geistige Wahrnehmung, die Urteilsfähigkeit und das Unterscheidungsvermögen, die alles durchziehende Wesensart des Denkens.

## Kapha

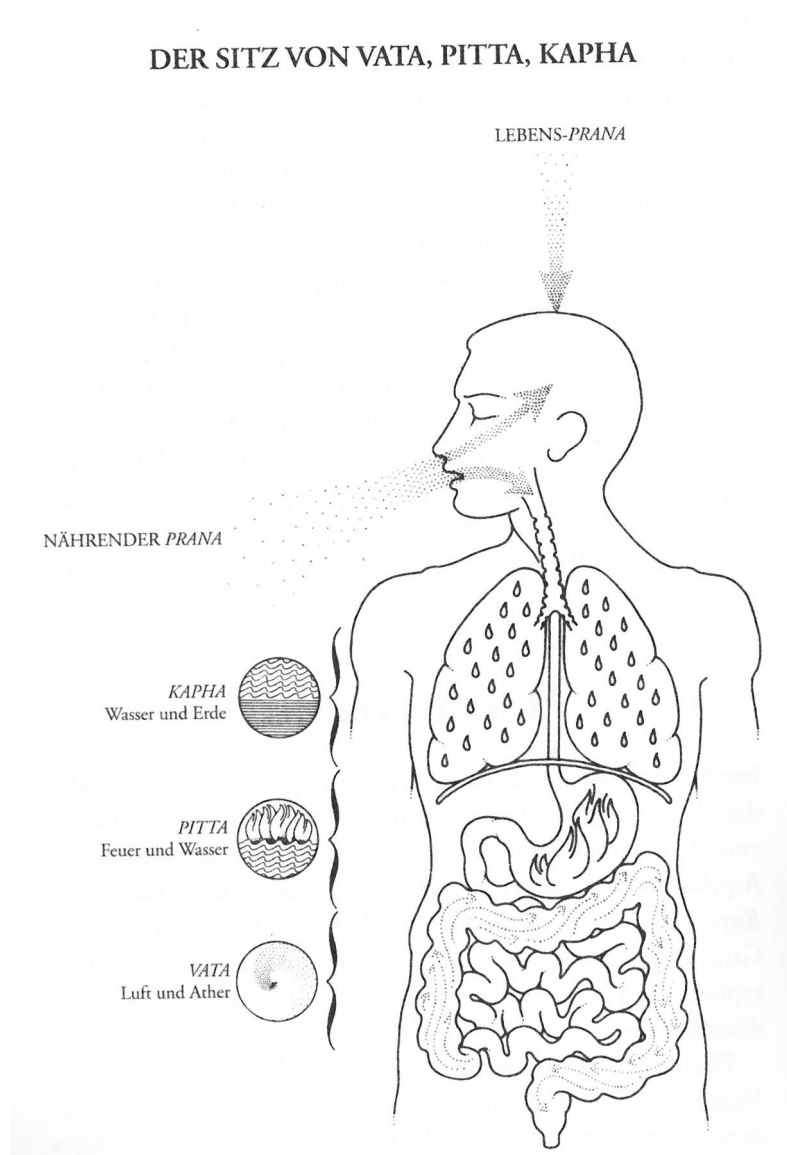
Die Tätigkeiten und Funktionen von Kapha in Geist und Körper werden wie folgt beschrieben:

*Kapha (Wasser) verleiht Stabilität und sorgt für die Schmierung und den Zusammenhalt der Gelenke, aber auch für Eigenschaften wie die der Geduld.*

(Alle Zitate aus *Ashtanga Hridaya XI, 1–3*)

Kapha ist das materielle Substrat, welches die anderen beiden Energien unterstützt und den Körperfunktionen Stabilität verleiht. Es wirkt als bewahrende und drosselnde Kraft auf die anderen beiden Energien und deren aktive und verzehrende Wesensart. Ohne Kapha würden die anderen beiden Kräfte unsere Energie zerstreuen und sie in ihre Bestandteile auflösen. Es befeuchtet die Schleimhäute und die Gelenke und dient zur Polsterung des gesamten Körpers. Es verleiht emotionale Ruhe und Ausdauer und steuert unsere Fähigkeit, zu fühlen und Sympathie zu empfinden.

## Lage der bioenergetischen Kräfte



**Abb. 2:** Sitz von Vata, Pitta und Kapha

Jede Energie kommt in bestimmten Körperregionen vor:

**Vata** (Luft) befindet sich hauptsächlich im Dickdarm, daneben in den Schenkeln, der Hüfte, den Ohren, den Knochen und den Tastorganen.

Der Dickdarm ist der Ort, wo Gas (Luft) angehäuft wird. Die Schenkel und Hüften sind die Hauptbereiche muskuloskeletaler Bewegung des Körpers, für welche Vata verantwortlich ist. Die Organe des Hörens und des Tastens werden durch Vata gesteuert, da sie mit den Elementen Äther und Luft korrespondieren, welche von Vata reguliert werden. Die Knochen sind ebenfalls zu Vata gehörendes Gewebe.

**Pitta** (Feuer) befindet sich hauptsächlich im Dünndarm, daneben im Magen, im Schweiß, in den Talgdrüsen, dem Blut, den Lymphen und den visuellen Organen.

Der Dünndarm ist der Hauptsitz des verdauenden Feuers; der Magen der der Verdauungssäuren, die von feuriger Natur sind. Auch der Schweiß und die Talgdrüsen bewahren und produzieren Wärme, ebenso wie das Blut und die Lymphen Wärme und Farbe beinhalten. Die Augen wiederum sind das Sinnesorgan, das zum Element des Feuers gehört.

**Kapha** (Wasser) befindet sich in der Brust, im Rachen, im Kopf, in der Bauchspeicheldrüse, den Körperflanken, dem Magen, den Lymphen, dem Fett, der Nase und in der Zunge. Hauptsächlich ist es jedoch im Magen zu finden.

(Alle Zitate aus *Ashtanga Hridaya XII, 1–3*)

Die Brust (oder die Lungen) produzieren Schleim, wie auch der Rachen, der Kopf, die Stirn- und die Nasenhöhle. Der Mund und die Zunge produzieren Speichel, eine weitere Kapha-Flüssigkeit. Die Zunge ist das Organ des Geschmacks, dessen sensorische Eigenschaften zum Element Wasser gehören. Fettgewebe speichert Wasser, das auch in unseren Körperflanken enthalten ist, welche die Bauchhöhle umgeben; dies in Form der Flüssigkeit des Bauchfells.

Wenn sich die drei Energien an ihren primären Körperregionen anhäufen, können sie den **Krankheitsprozess auslösen: Vata im Dickdarm, Pitta im Dünndarm, Kapha im Magen.**

Wenn wir sie an diesen Regionen mit den entsprechenden Methoden behandeln, können wir den Krankheitsprozess an der Wurzel bekämpfen. Wir werden dies im Detail kennenlernen, wenn wir den Krankheitsprozess aus der Perspektive des Ayurveda und der ayurvedischen Behandlungsmethoden untersuchen.

Diese Körperregionen sind auch in Bezug auf die Störungen der drei Energien wichtig. Vata (Luft) wird bei einer Störung von unten durch den Dickdarm als Gas produziert. Pitta (Feuer) wird bei einer Störung in der Mitte durch die Leber und den Dünndarm als Galle und Säuren produziert. Kapha (Wasser) wird bei einer Störung oben in Lunge und Magen als Schleim produziert.

Auf ihre Normalfunktion bezogen ist deren Lage jedoch eine andere: Vata, die Kraft der Nerven und des Geistes, hat sein Zentrum normalerweise im Gehirn und bewegt sich im gesamten Nervensystem. Kapha hält sich normalerweise als Wasser in den Nieren und den Fortpflanzungsorganen auf und liefert uns eine verlässliche Energiebasis oder -reserve. Pitta hingegen bleibt in der Körpermitte.

## Überflusszustände der bioenergetischen Kräfte

Wenn die Doshas sich anhäufen, können sie Krankheitsprozesse auslösen. Eine Krankheit ist nichts anderes als der *Ausdruck eines Überflusszustandes der Körperenergien*.

Im Zustand des Überflusses führen die Körperenergien zu diversen Symptomen und Krankheiten:

*„Ein Überflusszustand von **Vata (Luft)** bewirkt Auszehrung, Erschöpfung, Sehnsucht nach Wärme, Zittern, Blähungen und Verstopfung, aber auch Schlaflosigkeit, Sinnesverirrung, wirres Sprechen, Benommenheit, Verwirrung und Depression. „  
Ashtanga Hridaya*

Zu starkes Vata äußert sich in einem überreizten Nervensystem, zu vielem Denken, Desorientierung, Verlust der Erdung und Koordination. Körper und Geist trennen sich.

*„Ein Überflusszustand von **Pitta (Feuer oder Galle)** bewirkt eine gelbliche Verfärbung des Stuhls, des Urins, der Augen und der Haut, aber auch Hunger, Durst, brennende Empfindungen und Schlafstörungen.“  
Ashtanga Hridaya*

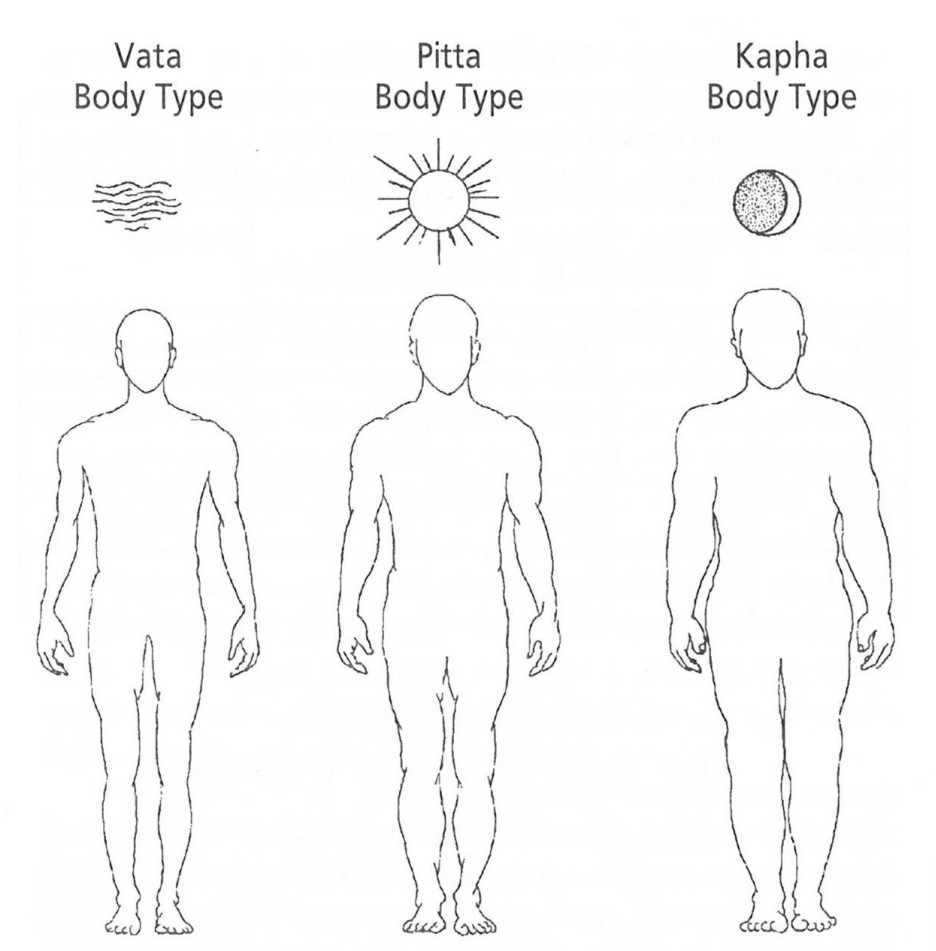
Zu starkes Pitta führt zu Fieber, innerer Hitze und Entzündungen. Säuren und Gallenflüssigkeiten sammeln sich im Gewebe an was zu Gärungsprozessen und Infektionen führt.

*„Ein Überflusszustand von **Kapha (Wasser oder Schleim)** bewirkt eine Schwächung des verdauenden Feuers, Übelkeit, Teilnahmslosigkeit, Schwermut, bleiche Haut, Frösteln, Lockerung der Glieder, Husten, Atembeschwerden und übermäßiges Schlafen“  
Ashtanga Hridaya*

Zu starkes Kapha führt zu Gewichtszunahme, übermäßigem Aufbau von Gewebe. Es führt zu Lethargie und Stagnation.

## Die Untersuchung der Konstitution

### Die Grundstruktur des Körpers



**Vata Typ:**

- größer oder kleiner als der Durchschnitt
- dünn und leicht
- schlechte Durchblutung
- sichtbare Adern
- wenig Fett
- Verdauung nervös und wechselhaft, oft Verstopfung
- eher nervös, unruhig, aktiv, ausdrucksvoll, kreativ, sensibel
- neigen zu Angst und Stimmungswechsel
- schädlich sind Wind, Trockenheit und Kälte

**Pitta Typ:**

- durchschnittlicher Körperbau
- gute Durchblutung, warme Gliedmaßen
- helle Gesichtsfarbe, warme, fettige Haut
- starker Appetit und Durst
- Neigung zu Durchfall
- Aggressiv, dynamisch, eigensinnig, konzentriert, entschlossen
- Feste Meinungen, neigen zu Wut
- Leiden unter Hitze, Sonne und Feuer

**Kapha Typ:**

- meist kleiner als Durchschnitt, kann aber auch groß sein
- stämmig, neigt zu Fettpolstern
- schlechte Durchblutung, Haut ist dick und feucht
- regelmäßiger Appetit
- träger Stoffwechsel
- sehr emotional, starke beständige Gefühle
- ruhig, zufrieden, treu, verlässlich
- leidet unter Feuchtigkeit und Kälte



## **Färbung der Haut**

→ V. matt, braun, dunkel

→ P. rötlich, gerötet, frisch, glühend

→ K. weiß, bleich, blass

Bei einer Untersuchung der Färbung der Haut müssen wir natürlich den Einfluss der Hautfarbe der verschiedenen menschlichen Rassen berücksichtigen. So neigen alle Menschen mit schwarzer Hautfarbe natürlich zu einer dunkleren Färbung der Haut, sind aber deswegen nicht häufiger Vata-Konstitutionen. Nordische Menschen (aus Nordeuropa) tendieren zu einer rötlichen Färbung der Haut, sind deswegen aber nicht zwangsläufig Pitta-Konstitutionen.

Der Haut des Vata-Typs fehlt es an Glanz, was ihr häufig einen dunklen oder matten Hautton gibt. Die Haut des Pitta-Typs rötet sich schnell, glüht und scheint Licht auszustrahlen. Der Kapha-Typ hat eine hellere oder an Perlen erinnernde Hautfarbe.

Krankhafte Entfärbungen der Haut oder eine völlig weiße Haut (wie bei Vitiligo oder bei Albinos) deuten eher auf hohes Pitta hin, das die Hautpigmente verbrennt.

## **Hautbeschaffenheit und -Temperatur**

→ V. dünn, trocken, kalt, rau, rissig, deutlich hervortretende Adern

→ P. warm, feucht, rosig, mit Muttermalen, Sommersprossen, Akne

→ K. dick, weiß, feucht, kalt, weich, glatt

## **Haare**

→ V. spärlicher Haarwuchs, grobe, trockene, braune, leicht gewellte Haare

→ P. mittelstarker Haarwuchs, feine, weiche, früh ergrauende Haare oder frühzeitige Glatzenbildung

→ K. volle, ölige, fettige, dichte, dicke, stark gewellte, glänzende Haare

Auch die Haarfarbe wird durch die typischen Merkmale verschiedener menschlicher Rassen beeinflusst. Bedeutsamer für die Konstitution sind daher der Glanz, die Struktur und die Qualität der Haare.

Pitta-Konstitutionen neigen zur Glatzenbildung oder frühzeitigem Ergrauen. Ihr Kopf hat häufig eine rötliche Farbe und reagiert sehr stark auf Sonneneinstrahlung. Bei schlechter Ernährung können jedoch auch Vata-Konstitutionen frühzeitig eine Glatze bekommen und zu Schuppen neigen. Häufig wirkt die Haarfarbe stumpf oder matt.

Kapha-Konstitutionen haben schönes, volles, dichtes, dickes Haar, neigen manchmal jedoch zu übermäßiger Körperbehaarung.

## **Wimpern**

→ V. klein, trocken, fest

- P. klein, dünn, schmal, fein
- K. groß, dick, glänzend, fest

### **Augen**

- V. klein, trocken, schmal, braun, stumpf, glanzlos, unregelmäßig geformt
- P. mittelgroß, schmal, gerötet (anfällig für Entzündungen), grün, stechend, durchdringend
- K. groß, weit offen, hervortretend, glänzend, weiß, anziehend

Die Augen geben ebenfalls wichtige Hinweise zur Bestimmung des Konstitutionstyps. Pitta-Konstitutionen haben häufig einen stechenden, durchdringenden Blick, sind oft lichtempfindlich oder lichtscheu, bekommen durch Licht Kopfschmerzen und brauchen häufiger Brillen und Sonnenbrillen als andere Konstitutionstypen.

Kapha-Konstitutionen haben große, weit offene, an Perlen erinnernde, anziehend wirkende Augen, große Wimpern und Augenbrauen. Sie weinen schnell und können Schleimabsonderungen im Bereich der Augen haben. Ihre Augenbewegungen sind gleichmäßig, aber nicht besonders schnell.

Vata-Konstitutionen neigen zum Zwinkern (was gewöhnlich eine Folge der Trockenheit ihrer Augen ist), ihre Augen können zittern oder sich übermäßig viel oder abrupt bewegen. Diesen Menschen fällt es schwer, ihren Blick über einen längeren Zeitraum ruhig zu halten oder auf einen bestimmten Punkt zu fixieren.

### **Lippen**

- V. dünn, schmal, klein, dunkel gefärbt, trocken, ungleichmäßig geformt
- P. mittelgroß, weich, rot
- K. dick, breit, groß, fettig, fest, glatt

Kapha-Konstitutionen haben gewöhnlich große und anziehend wirkende Lippen. Pitta-Konstitutionen haben eher rötliche Lippen und eine rötliche Gesichtsfarbe. Vata-Konstitutionen schließlich haben schmale und häufig trockene, rissige und aufgesprungene Lippen, auf denen sie viel herumbeißen.

### **Hände**

- V. schmal, klein, trocken, kalt, rau, rissig, ungleichmäßig geformt
- P. mittelgroß, warm, rosafarben
- K. groß, breit, dick, glänzend, kühl, fest

Kapha-Konstitutionen haben oft große, breite oder runde Hände mit wenigen Linien. Vata-Konstitutionen neigen zu schmalen Händen mit vielen Linien und deutlich hervortretenden Adern, unregelmäßig geformten Fingern und spitzen Knöcheln. Pitta-Konstitutionen haben selbst bei kaltem Wetter warme Hände.

Die Hände geben auch Hinweise auf den Zustand des Geistes bzw. den von Sattva. Feingliedrige Hände weisen auf einen höher entwickelten Charakter hin, lange und elegante Hände sind eher ein Hinweis auf Sensibilität als kurze, kräftige Hände mit kurzen, dicken Fingern.

## **Abfallprodukte / Stoffwechselprodukte / Ausscheidungen**

### **Urin**

- V. spärlich, farblos, Schwierigkeiten beim Harnlassen
- P. reichlich, gelb, rot, Brennen beim Harnlassen
- K. mäßig, weißlich, milchig

Die Urinanalyse ist im Ayurveda ein wichtiges Diagnosemittel. Der Urin des Vata-Typs enthält mehr Bläschen und schäumt mehr, was die Ausscheidung erschweren kann. Der Pitta-Typ neigt zu Entzündungen der Harnwege, während der Urin des Kapha-Typs dickflüssiger ist und mehr Schleim enthält.

### **Stuhl**

- V. spärlich, trocken, hart, schwieriger oder schmerzhafter Stuhlgang, Blähungen, Neigung zur Verstopfung
- P. reichlich, dünn, manchmal gelblich, Neigung zum Durchfall, begleitet von brennenden Empfindungen
- K. mittlere Menge, fest, manchmal blass, Schleim im Stuhl

Die Beschaffenheit des Stuhls ist ein weiterer Hauptfaktor bei der Bestimmung der Konstitution. Kapha-Konstitutionen können aufgrund ihres langsamen Stoffwechsels zwar Verstopfung haben, aber ihr Stuhl ist dennoch nicht hart, sondern wird in großer Menge vorhanden und weich sein. Der Pitta-Typ kann bei Fieber zu Verstopfung neigen, hat ansonsten jedoch einen eher dünnen Stuhl. Chronische Verstopfungen finden wir insbesondere bei älteren Menschen und vor allem beim Vata-Typ.

### **Schweiss Und Körpergeruch**

- V. wenig, geruchlos
- P. reichlich, heiß, stark und streng riechend
- K. mäßig, kalt, angenehm riechend

Die Schweißbildung wird von vielen Faktoren beeinflusst, zum Beispiel von der Temperatur der Umgebung und von der Ernährung. Fleischesser schwitzen mehr als Vegetarier. Bei der Untersuchung dieses Aspektes sollten solche Einflussfaktoren berücksichtigt werden.

Vata-Konstitutionen schwitzen selten, Pitta-Konstitutionen viel, insbesondere bei Hitze. Bei Anstrengungen schwitzen Kapha-Konstitutionen viel, sonst jedoch eher nicht. Emotionale Störungen führen allgemein zu verstärkter Schweißbildung. Spontanes Schwitzen und Schweißausbrüche, die keine äußeren Anlässe haben, sondern aufgrund emotionaler Schwierigkeiten auftreten, sind typisch für die Vata-Konstitution.

## **Appetit**

- V. schwankend, plötzlich auftretend, unregelmäßig
- P. stark, ausgeprägt, intensiv
- K. konstant, gering

Der Appetit ist einer der besten langfristigen Indikatoren zur Bestimmung der Konstitution. Der Vata-Typ neigt zu Extremen, er hat entweder gar keinen oder einen ausgesprochen großen Appetit. Ist er hungrig, stellt sich bei ihm Benommenheit oder Ängstlichkeit ein. Der Kapha-Typ hingegen hat ständig Appetit, aber nicht besonders stark, hält sich gern in der Nähe von Nahrungsmitteln auf oder arbeitet sogar damit: Menschen mit dieser Konstitution hängen am Essen. Der Pitta-Typ schließlich kann häufig so gut wie alles verdauen (hat den berühmten „Pferdemagen“) und isst große Mengen, ohne an Gewicht zuzunehmen. Er hat einen großen Appetit und wird schnell ärgerlich, wenn er am Essen gehindert wird.

Die meisten Krankheiten einschließlich Erkältungen und Fieber schwächen den Appetit oder verringern ihn.

## **Geschmacksvorlieben**

- V. süßes, saures oder salziges Essen, das mit Öl zubereitet und stark gewürzt ist.
- P. süßes, bitter schmeckendes Essen oder Nahrungsmittel mit zusammenziehendem Geschmack in leicht verdaulicher Zubereitung und ohne Gewürze.
- K. Nahrungsmittel mit zusammenziehendem Geschmack, die mit Öl, aber ohne Gewürze zubereitet werden.

In dieser Klassifizierung werden die Geschmacksvorlieben einzelner Konstitutionstypen deutlich, bei denen sich die Doshas in einem Zustand relativen Gleichgewichts befinden. Sind im Körper Toxine vorhanden (Ama), kann sich die Geschmacksvorliebe umkehren und das Gegenteil dessen sein, was sie vom Konstitutionstyp her eigentlich wäre. Kultur und Konditionierung beeinflussen die Vorliebe für einen bestimmten Geschmack ebenfalls. Die meisten Menschen bevorzugen süße Nahrungsmittel. Es ist daher besser, die Konstitution von Personen nicht nach deren bevorzugten Geschmacksrichtungen zu beurteilen, sondern danach, welche Geschmacksrichtungen ihnen zu einem besseren Wohlfühl, zu mehr Gesundheit und weniger Toxinen im Körper verhelfen würden.

## **Allgemeine Merkmale**

### **Bewegungsdrang / Körperliche Aktivitäten**

- V. schnelle, unregelmäßige, unruhige Bewegungen, Tendenz zu übermäßiger Aktivität
- P. durchschnittlicher Bewegungsdrang, der mit einem Motiv oder einem Zweck verbunden ist oder auf etwas abzielt
- K. langsame, stetige, würdevolle Bewegungen

Vata-Konstitutionen sind extrem aktiv, was zu Erschöpfung, Rückzugstendenzen oder Lähmungserscheinungen führen kann. Andererseits können sich ihre äußeren Bewegungen aufgrund ihrer extrem starken geistigen Aktivität auch verringern. Pitta-Konstitutionen werden nur aktiv, wenn sie ein bestimmtes Ziel verfolgen. Sie sind zwar auf dieses Ziel

ausgerichtet, zeigen aber bei ihren Versuchen, es zu erreichen, eine gewisse Enge. Kapha-Konstitutionen sind beharrlich, aber ihnen fehlt es bei ihren Aktivitäten manchmal an Anpassungsfähigkeit. Daher können sie sich in einem bestimmten Aktivitätsmuster verfangen. Dieser Typ verspürt wenig Neigung, sich besonders viel oder häufig zu bewegen.

### **Kraft / Ausdauer**

- V. schwach, geringe Ausdauer, beginnt schnell und hört schnell auf
- P. durchschnittlich, hitzeempfindlich
- K. stark, sehr ausdauernd, aber zu Beginn langsam

Vata-Konstitutionen sind häufig gute Läufer und können sich körperlich auf die unterschiedlichsten Bedingungen einstellen. Es fällt ihnen allerdings schwer, Gewichte zu heben oder Schweres zu tragen und sie ermüden leicht. Pitta-Konstitutionen demonstrieren gerne ihre Kraft, um so ihre Macht und ihre dominierende Stellung unter Beweis zu stellen, sind aber nicht so ausdauernd, wie sie gerne sein würden. Kapha-Konstitutionen sind sehr ausdauernd, vollbringen aber nicht unbedingt außergewöhnliche Leistungen.

### **Empfindlichkeit**

- V. Angst vor Kälte und Wind, empfindlich gegenüber Trockenheit
- P. Angst vor Hitze, Abneigung gegenüber Sonne und Feuer
- K. Angst vor Kälte und Feuchtigkeit, liebt Wind und Sonne

Vata-Konstitutionen sind gegenüber den Elementen am empfindlichsten und sollten sich am meisten davor schützen. Kapha-Konstitutionen lieben es, sich im Freien aufzuhalten. Sie ziehen es allerdings vor, dabei in der Sonne zu liegen oder sich auszuruhen anstatt zu arbeiten oder sich anzustrengen. Pitta-Konstitutionen können von allen Konstitutionstypen Kälte am besten ertragen.

### **Widerstandskraft gegenüber Krankheiten**

- V. gering, schwankend, schwaches Immunsystem
- P. mittelmäßig, neigt zu Infektionen
- K. gut, stabil, starkes Immunsystem

Der Vata-Typ kann von allen Krankheiten befallen werden, die in seiner Umgebung auftreten und kann chronische Krankheiten entwickeln. Der Pitta-Typ neigt zu Infektionen, Blutungen und fiebrigen Erkrankungen. Der Kapha-Typ ist in der Lage, die meisten Krankheiten abzuwehren, kann dafür aber umso heftiger von Erkrankungen feuchter oder schleimiger Natur befallen werden.

### **Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten**

- V. Krankheiten des Nervensystems, Schmerzen, Arthritis, psychische Störungen
- P. fiebrige Erkrankungen, Infektionen, mit Entzündungen verbundene Krankheiten

- K. Krankheiten des Atemsystems, mit Schleimbildung verbundene Krankheiten, Ödeme

Vata-Konstitutionen leiden besonders stark unter Schmerzen und sind sehr schmerzempfindlich. Ihre Krankheiten betreffen vor allem die Knochen und die Nerven, und befallen diese hauptsächlich über den Dickdarm. Pitta-Konstitutionen leiden häufiger an Fieber, Entzündungen und Beschwerden, die mit brennenden Empfindungen verbunden sind, ferner an Blutkrankheiten und Leberproblemen. Kapha-Konstitutionen schließlich sind besonders anfällig für Krankheiten, die mit Kongestionen verbunden sind, sowie für Erkrankungen der Lunge.

### **Reaktion auf Heilbehandlungen**

- V. schnell, braucht nur geringe Dosierungen von Heilmitteln, unerwartete Nebenwirkungen oder Reaktionen des Nervensystems sind häufig
- P. durchschnittlich
- K. langsam, braucht starke Dosierungen von Heilmitteln, Wirkungen setzen langsam ein

Der Vata-Typ ist übermäßig sensibel und kann zu Überreaktionen neigen. Häufig reagiert er extrem oder unberechenbar auf Heilpflanzen und andere Heilmittel. Diesem Konstitutionstyp sollten wir daher zunächst nur geringe Dosierungen von Heilmitteln verabreichen, die wir dann schrittweise erhöhen können. Subtil wirkende Behandlungsmethoden wie die Therapie mit Düften, Gewürzen oder Edelsteinen können auf diese Konstitution einen starken Einfluss ausüben. Der Kapha-Typ braucht manchmal höhere Dosierungen oder stärkere Therapien, ehe sich Wirkungen einstellen.

# Die ayurvedischen Massagen



Der Schwerpunkt der ganzheitlichen ayurvedischen Medizin liegt auf der Gesunderhaltung des Menschen.

Mit Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit gemeint, sondern ein Zustand voller Vitalität, Widerstandskraft und Lebensfreude.

Die ayurvedischen Massagen sind eine der wichtigsten unterstützenden Therapien im klassischen Ayurveda. Sie dienen der Harmonisierung der Körperenergien, leiten Stoffwechselfgifte aus und unterstützen den Körper gezielt in seinem Reinigungs- und Regenerationsprozess.

Durch die individuell abgestimmten Massagetechniken werden Impulse freigesetzt, die das Nervensystem stärken, den Geist klären und dem Körper ein großes Maß an Vitalität verleihen.

Mit kunstvollen Ausstreichungen und wirkungsvollen Ölrezepturen die individuell abgestimmt werden, wird eine ayurvedische Massage zu einem beeindruckenden Erlebnis.

Sie eignet sich auch sehr gut als Selbstbehandlung zum Ausgleich von Stress, Nervosität, Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

Mit einer regelmässigen Selbstmassage unterstützen wir nicht nur unsere Gesundheit, sondern lernen auch, unseren eigenen Körper in seinem Ausdruck und seiner Form anzunehmen und zu lieben.

Als Selbstbehandlung ist eine Massage von 20 Minuten entweder am Morgen als Bestandteil der Morgenroutine, oder am Abend zur Entspannung ausreichend.

## Die Wirkung der Ganzkörper-Ölmassage

- Nährt die Gewebe, beseitigt Müdigkeit, wirkt Vata reduzierend
- Erleichtert die Ausscheidung von Abfallprodukten aus dem Körper
- Belebt die Haut und die zirkulatorischen Systeme (Blutkreislauf und Lymphsystem)
- Stärkt die Sehkraft
- Lindert Schlafstörungen
- Pflegt die Haut
- Schenkt körperliche und psychische Stabilität
- Fördert Ausdauer, Stärke, Flexibilität, Konzentration, Intelligenz
- Zellverjüngend

## Abhyanga - Selbstmassage

Setze dich im Badezimmer, das angenehm warm sein sollte, auf ein großes Handtuch oder auf einen Hocker.

Massiere mit streichenden und kreisenden Bewegungen, der Druck deiner Hand sollte fest, aber angenehm sein.

Die Körperpartien wie Ober- und Unterarme, die Oberschenkel und Unterschenkel sowie den Rücken behandelst du mit großen Längsstrichen. Gelenke massierst du mit kreisenden Bewegungen.

Für den ganzen Körper benötigst du etwa 40ml angewärmtes Öl (z.B. Sesamöl), das in ein wärmehaltendes Gefäß gefüllt werden kann.

Die Massage beginnt mit dem Kopf, und endet an den Füßen.

### Kopf

Träufle etwas Öl auf den Mittelscheitel, und massiere das Öl mit den Handflächen in kleinen, kreisenden Bewegungen in die Kopfhaut in Richtung Ohren.

Dann folgen die Ohren, die du mit den Fingern sanft auf- und abwärts massierst. Besonders die Ohrrückseiten sind empfänglich für die Beruhigung von Vata.

### Gesicht

Tauche die Fingerspitzen in das Öl, und massiere die Stirn von der Mitte aus in kreisenden Bewegungen nach außen. Achte dabei auf die Geschwindigkeit und den Druck der dir am angenehmsten ist.

Gehe dann zu behutsam kreisenden Bewegungen an den Schläfen, den Wangen, über und unter den Augen, von der Nase über die Wangen, von den Lippen und dem Kinn zu den Ohren



über. Beende die Gesichtsmassage mit einer sanften Streichung von der linken Unterkieferseite zur rechten Unterkieferseite und umgekehrt.

## Hals

Jetzt folgen Hals und Nacken. Am Nacken massiere von der Schulter weg auf und ab, am Hals streiche nur sanft, mit beiden Händen abwechselnd, mehrmals von unten nach oben.

## Arme

Die Oberarme und die Unterarme kannst du kräftig mit ausholenden Auf- und Abbewegungen massieren – mit kreisenden Bewegungen die Schultern, Ellbogen und Handgelenke. Die Behandlung endet an den Fingern, die du einzeln mit der Hand umfasst und ausstreichst.

## Oberkörper

Der Oberkörper wird sanft massiert. Seitlich am Brustkorb sowie über der Brust mehr kreisend, und über dem Brustbein behutsam und ruhig auf und ab streichend.

Es folgt der Bauch, über den du mit flacher Hand sanft und langsam kreisend im Uhrzeigersinn streichst, um die Darmperistaltik zu unterstützen.

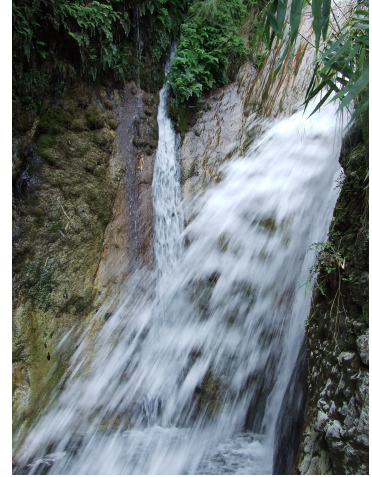
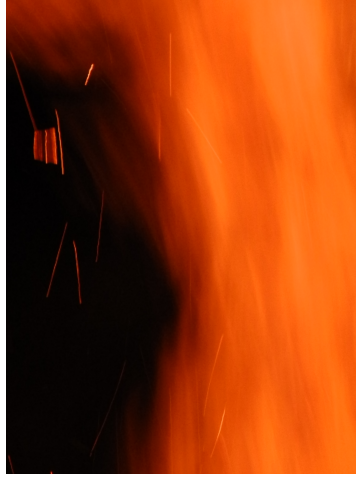
Massiere anschließend den Rücken und das Gesäß mit den Handflächen auf und ab.

## Beine und Füße

Die Beine werden ebenso kräftig wie die Arme massiert – an Knien und Knöcheln mit kreisenden Bewegungen und an Ober- und Unterschenkeln auf und ab, immer von oben nach unten.

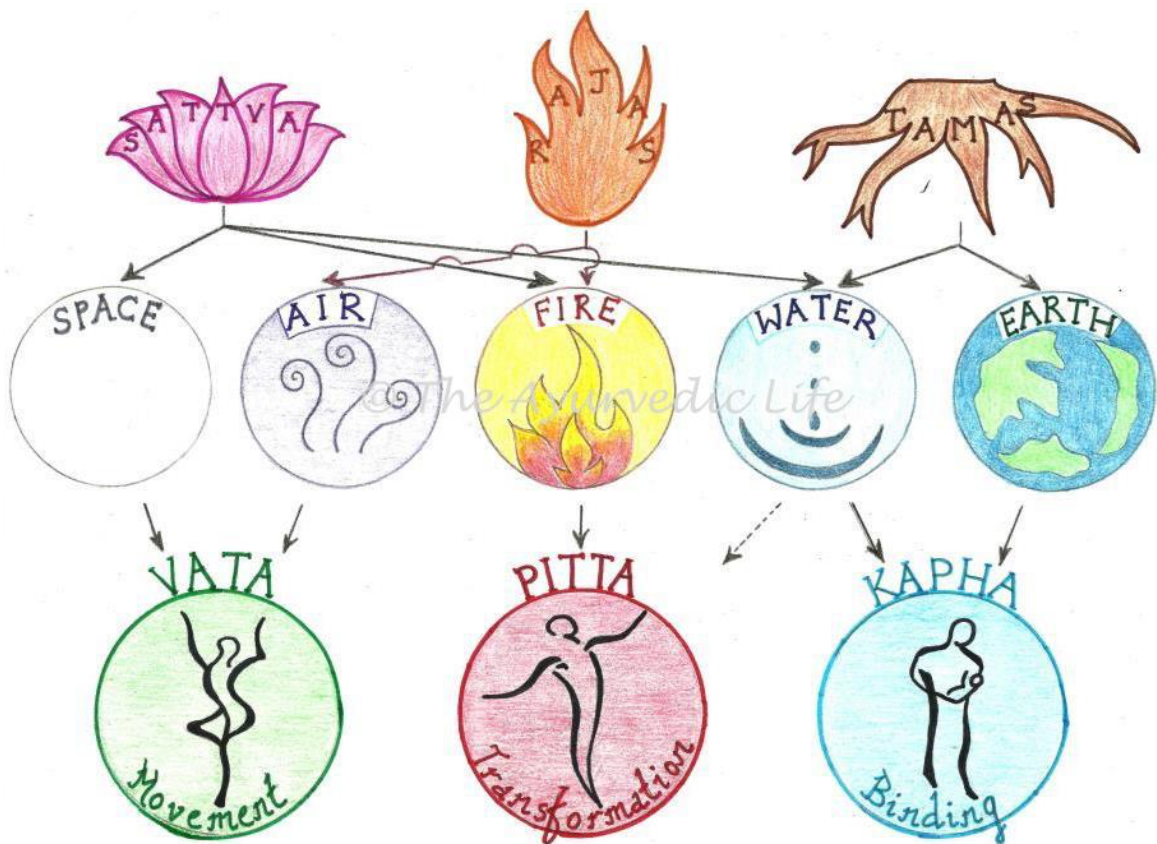
Wende dich zum Abschluss mit deiner ganzen Aufmerksamkeit den Füßen zu. Streiche den Fußrücken sanft zu den Zehen hin aus, und massiere mit kleinen Kreisbewegungen zwischen den Fußknochen. Knete mit der flachen Hand die Ferse, als würdest du sie zur Fußsohle hin „auspressen“. Massiere jeden Zeh einzeln mit kleinen Kreisen und leichtem Ziehen. Streiche mit dem restlichen Öl die Fußsohlen ein, und massiere diese sanft an den Seiten. Beende die Behandlung des Fußes mit der gleichzeitigen Massage von Fußsohle und Fußrücken.

Nach der Massage 10 bis 15 Minuten lang warten und erst dann ein warmes Bad oder eine warme Dusche nehmen. Klassischerweise entfernt man das Öl mit einer Paste, die vor dem Duschen oder Baden aufgetragen wird. Ansonsten verwende eine pH-neutrale, besonders milde Seife mit Mandelöl oder Aloe Vera, um die Wirkung der Abhyanga nicht zu stören. Tupfe die Haut danach nur vorsichtig mit dem Handtuch trocken, so bleibt den ganzen Tag oder über Nacht ein feiner Schutzfilm auf deiner Haut.



***"From the unreal lead us to the real  
From darkness lead us to light  
From death lead us to immortality "  
Brihadaranyaka Upanishad***

## Die drei Gunas



Prakriti, die Urnatur, setzt sich aus drei bestimmten Attributen zusammen: den Gunas (wörtlich: „das, was bindet“). Es sind dies **sattva, rajas und tamas**. Sie sind subtiler als die fünf Elemente, die durch ihre Aktivität entstehen. Sie haben außerdem Vorrang vor den Tanmatras. Sie sind eng mit Prakriti verhaftet und bilden die Grundlage ihres Differenzierungspotentials.

Alle Objekte der Welt sind unterschiedliche Kombinationen dieser drei Gunas. Sie liefern uns daher den Schlüssel zu allen Lebensformen und -prozessen. Die Gunas sind die ursächlichen Faktoren der Schöpfung, während die Tanmatras die subtilen Faktoren und die Elemente die groben Wirkungen sind. Die Lehre der drei Gunas bildet – wie die Lehre der fünf Elemente – einen der Eckpfeiler der ayurvedischen und vedischen Lehre und sollte daher sorgfältig studiert werden.

Im Yoga und Ayurveda wird das Konzept der Gunas vor allem benutzt um die geistige Konstitution zu bestimmen.

## **Sattva**

Sattva ist die Eigenschaft der Harmonie und Balance. Es ist von leichter, luminöser und aufwärtsgerichteter Natur. Es vermittelt Klarheit, Zufriedenheit und Glück und ist die Kraft des Erkennens und Erwachens.  
Es ist die Grundlage des Geistes.

## **Rajas**

Rajas ist die Kraft der Bewegung und Anregung. Es besitzt eine auswärtsgerichtete Bewegung und verursacht durch die Verbindung zum Ego Schmerz und Leid.  
Rajas ist die Grundlage von Energie.

## **Tamas**

Tamas ist die Eigenschaft der Stabilität und Schwere. Es besitzt eine abwärtsgerichtete Bewegung und verursacht Zerfall, Degeneration und Tod. Es wirkt verschleiern und behindernd.  
Es ist die Grundlage der Materie.

Wenn die drei Gunas im Gleichgewicht sind, kehrt Prakriti zu ihrem unmanifestierten Zustand zurück, in dem ihr ganzes Potential auf einmal erkennbar wird. Die Schöpfung ist zurückgezogen. Wenn die drei Gunas aus dem Gleichgewicht geraten, bewirken sie den Prozess der kosmischen Manifestation.

Das Gleichgewicht der drei Gunas wird „reines Sattva“ (shuddha sattva) genannt. Es entsteht somit durch vorherrschend verfeinertes Sattva.

## **Ursprünge der drei bioenergetischen Kräfte (Doshas)**

Die drei bioenergetischen Kräfte (vata, pitta und kapha) werden primär durch Rajas hervorgerufen, da sie bewegliche oder vitale Energien sind. Vata, die bioenergetische Kraft der Luft, entspricht den fünf Formen des Atems, den pranas. Pitta, die bioenergetische Kraft des Feuers, und Kapha, die des Wassers, haben ebenfalls fünf Erscheinungsformen. Diese Kräfte liefern die physiologische Struktur für das Zusammenspiel der Organe mit den Elementen. Daraus entsteht der physische Körper.

Vata (das Dosha der Luft) ist eine direkte Manifestation von Prana und Rajas. Die Formen des Pitta (dem Dosha des Feuers) entwickeln sich aus dem Prana, das mit den Sinnesorganen in Verbindung steht (Feuer ermöglicht Wahrnehmung). Pitta weist daher gewisse „sattvische“ Eigenschaften auf. Die Formen des Kapha (dem Dosha des Wassers) entwickeln sich aus dem Prana, das mit den fünf Elementen in Verbindung steht (d.h. dem Körper seine Masse liefert). Kapha hat daher gewisse „tamasische“ Eigenschaften

## **Die drei Gunas und der Geist**

Obwohl die verschiedenen Gunas ihren Platz in der Natur haben – wie beispielsweise Tamas (Trägheit) im Mineralreich oder Rajas (als Aggression) im Tierreich – können sie doch im Geist Disharmonien auslösen. *Im Ayurveda werden sie daher auch hauptsächlich im mentalen Bereich angewendet.*

Der Geist ist verständlicherweise die Sphäre des Sattva (Klarheit) und auch der Geist selbst wird Sattva genannt. Die persönliche Ausprägung des Sattva zeigt sich anhand der Klarheit der eigenen Wahrnehmung und des persönlichen Seelenfriedens.

Wenn die drei Gunas des Geistes im Gleichgewicht stehen, ermöglichen sie die Erkenntnis der Wahrheit. Wenn sie jedoch aus dem Gleichgewicht geraten, lösen sie Ignoranz (tamas) und Begehren oder falsche Vorstellungen (rajas) aus. Dadurch wird die Wahrnehmung blockiert oder verzerrt.

Sattva ist das Gleichgewicht von Rajas und Tamas. Wenn sich daher das Sattva des Geistes erhöht, kehrt man zu Friede und Harmonie zurück und kann wieder mit der Natur und ihrem Geiste verschmelzen. Sich aber an Sattva zu klammern, ihm nachzujagen – wie etwa nach Tugendhaftigkeit – kann den Geist jedoch wiederum binden. Deswegen ist reines Sattva erforderlich, welches eine befreite Form desselben ist. Ayurveda benutzt die drei Gunas, um die geistige Natur zu bestimmen (siehe entsprechende Lektion).

## **Die Gunas und die Krankheiten**

Rajas und Tamas sind Faktoren, die Krankheiten verursachen können, im Gegensatz zu Sattva, welches einen harmonisierenden Einfluss ausübt. Rajas bewirkt Energieverlust, während Tamas Verfall und Stagnation mit sich bringt. Die beiden wirken meist gemeinsam: Als Prinzip der Kraft bewirkt Rajas, indem es die Energie nach außen lenkt, Energieverlust, welcher dann in Tamas (Verfall) gipfelt; ähnlich wie eine übermäßige Stimulation in die Depression führt. Rajasische Elemente des menschlichen Lebens finden sich beispielsweise in zu stark gewürztem Essen, Alkohol, Fleisch, sexueller Leidenschaft und übermäßiger Aktivität. Diese führen schließlich zu Zuständen der Müdigkeit und zu Energiekollapsen, die von tamasischer Art sind. Die Erhaltung der eigenen Gesundheit führt daher über sattvische Grundsätze und einen sattvischen Lebensstil.

Auch Rajas und Tamas können jedoch sinnvoll im Heilungsprozess eingesetzt werden. Sattva besitzt nicht immer die Kraft, Rajas oder Tamas zu eliminieren. Obwohl es selbst keine Krankheiten auslöst, ist es bei deren Heilung nicht immer wirksam. Es ist zu sehr auf Harmonie bedacht und neigt dazu, alles zu akzeptieren. Rajas (Hyperaktivität) kann mittels einer gleichen Menge Tamas (Hypoktivität) neutralisiert werden und andersherum. Dies gilt insbesondere bei akuten Fällen oder in außergewöhnlichen Situationen, in denen die gewöhnlichen sattvischen Methoden wirkungslos bleiben. Ayurveda bedient sich daher auch einiger rajasischer und tamasischer Methoden und Substanzen im Sinne vorübergehender Maßnahmen, nicht jedoch als grundsätzliche Heilmittel oder Anleitungen zur Lebensführung.

Es ist stets das Ziel von Ayurveda, das Gleichgewicht wiederherzustellen und zur Natur zurückzukehren, um dadurch zum reinen Geist zurückzufinden. Sein Ansatz und seine Methodologie sind daher primär sattvischer Art. Ayurveda wirkt durch Liebe, Vertrauen,

Friede, Gewaltlosigkeit, Mitgefühl und andere sattvische Tugenden. Sattvisches Heilen geschieht durch Natur und Lebenskraft, wie etwa der Anwendung von Kräutern, einer vegetarischen Ernährung und durch Yoga.

### **Das Kausalprinzip**

Durch die Lehre des Samkhya beruht Ayurveda stark auf dem Kausalprinzip. Nichts kann ohne Grund existieren. Wie die Ursache, so die Wirkung. Dieser Grundsatz, dass eine reale Ursache nur eine reale Wirkung ähnlicher Natur zur Folge haben kann, wird das Prinzip des **Satkaryavada** genannt: das Gesetz der realen Wirkungen. Ein Beispiel: Aus den Eigenschaften, die der Erde als Ursachen innewohnen, kann ein Topf als deren Wirkungen hergestellt werden. Ein Topf kann nicht aus Wasser oder Luft gemacht werden, da diese nicht die erforderlichen Eigenschaften oder die notwendigen kausalen Grundlagen aufweisen.

### **Karma**

Dieses *Kausalprinzip* ist von enormer Bedeutung im Ayurveda. Wie auch immer unsere Verfassung ist, es muss einen Grund dafür geben. Eine Krankheit kann nicht ohne eine Ursache von ähnlicher Natur ausbrechen. Hat jemand eine Kapha(Schleim)-Krankheit, wie etwa eine Erkältung, muss es dafür auch eine Kapha-Ursache geben. Man kann beispielsweise Kälte oder Feuchtigkeit ausgesetzt gewesen sein oder feuchtigkeits- bzw. schleimbildende Lebensmittel gegessen haben. Auch übermäßiges Schlafen oder andere Handlungen, die das Kapha erhöhen, können dafür verantwortlich sein. Alles hat einen Grund, und wenn wir diesen Grund entdecken, können wir korrigierend in die Kette von Umständen eingreifen, die uns Schmerz, Krankheit oder Leid bringt. Es passiert nichts, das ohne Ursache, unverdient oder nicht durch unsere Handlungen hervorgebracht wäre. Dieses Kausalprinzip bedeutet, dass jeder für seine (mentale und physische) Situation im Leben selbst verantwortlich ist und dass man sie in einem fort selbst verursacht. Sie bedeutet aber gleichermaßen, dass man die Macht hat, seine Lage zu verändern, indem man mit geeigneten Heilmaßnahmen entgegenwirkt: Da wir alles, was wir sind, selbst geschaffen haben, können wir es auch selbst wieder rückgängig machen.

Deshalb ist Ayurveda auch keine passive Form der Behandlung. Der Patient erhält nicht einfach eine Behandlung oder ein Heilmittel und wird dann weggeschickt. Ayurveda verlangt, dass der Patient selbst eine aktive Rolle in der Behandlung übernimmt, da es nur das Individuum selbst ist, welches seine eigene Kette von Ursache und Wirkung verändern kann. Nichts und niemand kann dies von außen erzeugen.

### **Der Krankheitsprozess**

Jeder Mensch besitzt eine grundsätzliche Veranlagung oder Konstitution (*prakriti*). Solange sie ausgeglichen und im Gleichgewicht ist, ist man gesund. Krankheiten entstehen durch Abweichungen von diesem Zustand der Gesundheit (*vikriti*) oder dessen Zerfall. Wie auch auf kosmischer Ebene ist es hier das Ego, das Teilung und Zerfall verursacht, indem es uns veranlasst, unnatürlich und verzerrt zu handeln. Auf diese Weise weichen wir von den grundsätzlichen Gesetzen unserer Natur ab.

*Das Ziel von Ayurveda ist es daher, unsere Grundveranlagung (prakriti) wiederherzustellen und uns zu erlauben, mit ihr in Harmonie zu leben. Um dies erreichen zu können, müssen wir*

zuerst erkennen, woraus sie besteht. ***Es ist daher zunächst notwendig, die physische und mentale Konstitution eines Einzelnen zu bestimmen. Dies bildet die Grundlage des ayurvedischen Verfahrens.***

Das ayurvedische Denken sieht also den Zustand des Gesundseins als natürlich an. Sobald wir in Harmonie mit unserer eigenen Natur leben, sollten wir alle auf natürliche und spontane Weise glücklich und gesund sein. Wir sind jedoch dermaßen in einem konditionierten Muster von Ego-bezogenen Reaktionen gefangen, dass wir unsere Begierden, (die in Wirklichkeit nur äußerliche, konditionierte und künstliche Bedürfnisse sind) mit unserer eigentlichen Natur verwechseln. Wir verwöhnen und zerstreuen uns, anstelle danach zu trachten, uns selbst zu erkennen und zu verstehen.

Sogar manche Behandlungsmethode und manches Heilmittel ist unserer Natur fremd und kann daher eine zusätzliche Belastung sein. Aus diesem Grunde versucht Ayurveda als primäre Behandlungsmethode, uns mit unserer Natur in Einklang zu bringen. Äußere Modalitäten sind dabei nur als Ergänzung gedacht. Es mag vorkommen, dass wir so sehr auf unsere Krankheit fixiert sind, dass wir unsere natürlichen Heilkräfte nicht nutzen können, auf die es aber letztlich ankommt.

Jede Behandlung muss daher natürliche, essentielle und spontane Wirkungen bezwecken. Eine Heilung beruht nicht auf Komplexität oder der klinischen Natur einer Behandlungsmethode, sondern auf der Rückkehr zur Einfachheit und zur Unschuld unseres inneren Selbst. Nur vor diesem spirituellen Hintergrund gewinnen wir die erforderlichen Erkenntnisse, um Ayurveda in seiner ursprünglichen Form anwenden zu können.

## Die Grundprinzipien der ayurvedischen Behandlung

Ayurveda basiert auf dem Prinzip der **Einheit allen Lebens**. Dies ist anhand der verschiedenen Verbindungen zwischen den Dingen ersichtlich, welche die gegenseitigen Abhängigkeiten von allen Formen des Lebens aufzeigen.

Dieses Konzept der Verbundenheit bildet die Grundlage des Prinzips:

- ***Gleiches verstärkt Gleiches***

Faktoren, die von ähnlicher Natur wie die Gesundheit sind (etwa: Erholung, gutes Essen oder Meditation), werden die Gesundheit stärken. Jene, welche in ihrer Natur von der Gesundheit abweichen (etwa: Überarbeitung, schlechte Ernährung oder Kummer), werden sie beeinträchtigen. Um das Optimum zu erreichen, müssen wir die positiven Faktoren so gut wie möglich fördern und die negativen reduzieren. Wenn wir dies nicht tun, können wir auch nicht erwarten, dass sich unsere Verfassung verbessert.

Darüber hinaus ist dieses Konzept auch um die Vorstellung erweitert worden, dass eine Situation durch ihr Gegenteil korrigiert werden kann. Mit anderen Worten:

- ***Gegensätze heilen***

Übermäßige Hitze im Körper kann nur durch die Anwendung von Kälte korrigiert werden. Zuerst stellen wir fest, welche Eigenschaften im Übermaß existieren, wie etwa Kälte, Trockenheit oder Störungen im Sinne einer Unruhe des Vata (Luft). Danach wenden wir zur Korrektur Substanzen oder Verfahren an, die dazu im Gegensatz stehen, wie etwa – in diesem Fall – eine sanfte Ölmassage. Dasselbe Prinzip gilt auch für die psychologische Ebene. Hass kann niemals durch Hass besiegt werden, sondern durch sein Gegenteil, die Liebe.

Ayurveda erkennt zwar das homöopathische Prinzip Gleiches kuriert Gleiches an, jedoch nur auf subtiler Ebene. Eine geringe Menge eines Giftes – wie etwa bei einer Immunisierung oder einer homöopathischen Behandlung – verwendet werden, um den Körper von einer größeren Menge desselben Giftes zu reinigen. Im Bereich der Nahrung, bei Kräutern oder bei jeder Substanz, die in einer größeren Menge eingenommen wird, bleibt dieses Prinzip jedoch wirkungslos.



## Geistige Konstitution: Test

<b>Ernährung:</b>	<input type="checkbox"/> vegetarisch	<input type="checkbox"/> manchmal Fleisch	<input type="checkbox"/> häufig Fleisch
<b>Drogen, Alkohol, Stimulantien:</b>	<input type="checkbox"/> nie	<input type="checkbox"/> manchmal	<input type="checkbox"/> häufig
<b>Sinneswahrnehmung:</b>	<input type="checkbox"/> ruhig und klar	<input type="checkbox"/> unterschiedlich	<input type="checkbox"/> unruhig
<b>Sinneskontrolle:</b>	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> schwach
<b>Stimme:</b>	<input type="checkbox"/> ruhig, friedlich	<input type="checkbox"/> erregt	<input type="checkbox"/> ohne Ausdruck
<b>Reinlichkeit:</b>	<input type="checkbox"/> hoch	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> niedrig
<b>Arbeitsmoral:</b>	<input type="checkbox"/> selbstlos	<input type="checkbox"/> für persönliche Ziele	<input type="checkbox"/> niedrig
<b>Ärger:</b>	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> manchmal	<input type="checkbox"/> häufig
<b>Angst:</b>	<input type="checkbox"/> selten	<input type="checkbox"/> manchmal	<input type="checkbox"/> häufig
<b>Begehren:</b>	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> einiges	<input type="checkbox"/> viel
<b>Stolz:</b>	<input type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> egobehaftet	<input type="checkbox"/> eingebildet
<b>Depression:</b>	<input type="checkbox"/> nie	<input type="checkbox"/> manchmal	<input type="checkbox"/> häufig
<b>Liebesfähigkeit:</b>	<input type="checkbox"/> universal	<input type="checkbox"/> personalisiert	<input type="checkbox"/> mangelnd
<b>Zufriedenheit:</b>	<input type="checkbox"/> völlig	<input type="checkbox"/> teilweise	<input type="checkbox"/> nie
<b>Vergebung:</b>	<input type="checkbox"/> vergibt schnell	<input type="checkbox"/> tut sich schwer	<input type="checkbox"/> nachtragend
<b>Konzentrationsfähigkeit:</b>	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> schwach
<b>Gedächtnis:</b>	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> schwach
<b>Willenskraft:</b>	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> wechselnd	<input type="checkbox"/> schwach
<b>Wahrhaftigkeit:</b>	<input type="checkbox"/> immer	<input type="checkbox"/> meistens	<input type="checkbox"/> selten
<b>Bewusstseinsruhe:</b>	<input type="checkbox"/> meistens	<input type="checkbox"/> teilweise	<input type="checkbox"/> selten
<b>Kreativität:</b>	<input type="checkbox"/> hoch	<input type="checkbox"/> mittel	<input type="checkbox"/> niedrig
<b>Spirituelle Bildung:</b>	<input type="checkbox"/> täglich	<input type="checkbox"/> manchmal	<input type="checkbox"/> nie
<b>Mantra und Gebet:</b>	<input type="checkbox"/> täglich	<input type="checkbox"/> manchmal	<input type="checkbox"/> nie
<b>Meditation:</b>	<input type="checkbox"/> täglich	<input type="checkbox"/> manchmal	<input type="checkbox"/> nie
<b>Dienst am Nächsten:</b>	<input type="checkbox"/> viel	<input type="checkbox"/> ein wenig	<input type="checkbox"/> keiner
<b>INSGESAMT:</b>	<b>__ Sattva</b>	<b>__ Rajas</b>	<b>__ Tamas</b>

## Die zwanzig Eigenschaften

Aus den drei Gunas oder Urattributen der Natur (prakriti) gehen die zwanzig wichtigsten Eigenschaften hervor. Diese bilden in zehn Gegensatzpaaren das Positive und das Negative, das Yin und das Yang aller Kräfte des Universums ab. Sie stellen zugleich die Grundlage der Eigenschaften aller materiellen und mentalen Objekte der Natur dar.

... sind sowohl körperlich als auch pharmakologisch in Bewegung

... sind präsent im Körper und in den Substanzen, die den Körper beeinflussen

... werden mit 10 Gegensatzpaaren beschrieben:

DIE 20 GRUNDEIGENSCHAFTEN ODER QUALITÄTEN			
Schwer	Leicht	Kalt	Heiß
Ölig	Trocken	Langsam	Scharf
Stabil	Beweglich	Weich	Hart
Schleimig	Rau	Dicht	Flüssig
Grobstofflich	Feinstofflich	Trüb	Klar

Im Allgemeinen gehören die kalten, feuchten, schweren, groben oder Yin-Eigenschaften zusammen, genauso wie die heißen, trockenen, leichten, feinen oder Yang-Eigenschaften. Erstere neigen zum Absteigen und Zusammenziehen und dienen zur Erschaffung des Körpers. Letztere steigen auf, weiten sich aus und schaffen Vitalität und Geist. Erstere sind mit Soma (Wasser), dem Prinzip des Vergnügens verbunden; letztere mit Agni (Feuer), dem Prinzip der Wahrnehmung.

### Analyse der zwanzig Eigenschaften

- Heiß ist mit Feuer und Pitta (Galle) verbunden und dessen Primärattribut. Heiß steigert Pitta und verringert Kapha und Vata.
- Kalt verringert Pitta und erhöht Kapha und Vata. Alle Elemente außer Feuer neigen zur Kälte. Während die schweren Elemente Erde und Wasser die Hitze zurück- und zusammenhalten können, neigen die leichten Elemente Luft und Äther dazu, sie zu verteilen.
- Feucht ist mit Wasser und Kapha (Schleim) verbunden und dessen Primärattribut. Es steigert Kapha und verringert Vata. Pitta wird durch Feuchtes leicht erhöht.
- Trocken ist mit Luft und Vata (Wind) verbunden und ist dessen Primärattribut. Es steigert Vata und verringert Kapha. Pitta wird durch Trockenes leicht verringert. Alle Elemente außer Wasser neigen zur Trockenheit, Erde ist jedoch fähig, Wasser zu

halten. Feuer, Luft und Äther verdampfen und verteilen es, obwohl Äther selbst eine Art subtile Flüssigkeit ist.

„Feucht“ wird bisweilen als „ölig“ oder „fettig“ übersetzt, da Feuchtigkeit normalerweise eine Form des Verdickens oder Verdichtens bewirkt. Entsprechend wird „trocken“ in manchen Quellen auch als „nicht fettig“ wiedergegeben.

- Schwer ist mit Erde und Wasser verbunden. Es steigert Kapha und verringert Vata (stark) und Pitta (mäßig).
- Leicht ist mit Feuer, Luft und Äther verbunden. Es steigert Vata (stark) und Pitta (mäßig) und verringert Kapha.
- Grob ist mit Erde und Wasser verbunden, ähnlich wie schwer. Es steigert Kapha und verringert Vata (stark) und Pitta (mäßig).
- Fein ist wie leicht mit Feuer, Luft und Äther verbunden. Es steigert Vata (stark) und Pitta (mäßig) und verringert Kapha.
- Dicht ist mit Erde verbunden und dessen Primärattribut. Zusammen mit Erde neigt Wasser, wie in Kapha, zur Verdichtung. Dicht steigert Kapha und verringert Vata und Pitta.
- Fließend, manchmal auch als „flüssig“ wiedergegeben, ist mit Wasser und Feuer verbunden, da Wasser nur in seinem warmen Zustand flüssig (nicht Eis) ist. Es steigert Pitta und verringert Kapha (mäßig) und Vata (stark). Kapha muss verflüssigt werden, bevor es vom Körper ausgeschieden werden kann.
- Beweglich oder Schnell ist besonders mit Luft verbunden, aber auch mit Feuer. Es steigert Vata (stark) und Pitta (mäßig) und verringert Kapha.
- Statisch oder Langsam ist mit Erde und auch mit Wasser verbunden. Es steigert Kapha und verringert Vata (stark) und Pitta (mäßig). Äther bewegt die Dinge nicht, aber verlangsamt sie auch nicht. Beweglich ist auch mit „aktiv“, statisch mit „passiv“ verbunden.
- Dumpf oder „widerstandsfähig“ ist mit Erde und Wasser verbunden. Es steigert Kapha und verringert Vata (stark) und Pitta (mäßig).
- Scharf oder „durchdringend“ ist mit Feuer, Luft und Äther verbunden. Feuer ist die schärfste Substanz. Scharf steigert Pitta (stark) und Vata (mäßig) und verringert Kapha.
- Weich ist hauptsächlich mit Wasser verbunden. Es steigert Kapha (stark) und Pitta (mäßig) und verringert Vata (stark). Äther ist ebenfalls weich, aber auf sehr subtile Art.

- Hart ist mit Luft und Erde verbunden (die drängende Wirkung des Windes, welche dafür verantwortlich ist, die der Erde innewohnende Härte hervorzubringen). Es steigert Vata und verringert Pitta (mäßig) und Kapha (stark).
- Glatt ist ebenfalls hauptsächlich mit Wasser verbunden. Es steigert Kapha (stark) und Pitta (sanft) und verringert Vata, genau wie Weiches. Äther ist auf eine sehr subtile Weise ebenfalls glatt.
- Rau ist mit Luft und Erde verbunden. Es steigert Vata und verringert Pitta (mäßig) und Kapha (stark), genau wie Hartes.
- Klar, hell oder „transparent“ ist mit Feuer, Luft und Äther verbunden. Es steigert Vata (stark) und Pitta (mäßig) und verringert Kapha.
- Wolkig, dunkel oder „trüb“ ist mit Wasser und Erde verbunden. Es steigert Kapha und verringert Pitta und Vata.

Wolkig wird bisweilen auch als „klebrig“ oder „schleimig“ wiedergegeben; Klar als „nicht klebrig“. Kapha ist von seinem Wesen her klebrig, Vata und Pitta nicht. Selbstverständlich rufen die Wörter im Sanskrit andere Assoziationen hervor als im Deutschen.

Dies sind die wichtigsten Attribute; in der Natur existieren jedoch noch weitere Eigenschaftspaare, wie beispielsweise hoch – tief.

Vata und Pitta sowie die Elemente Feuer, Luft und Äther neigen dazu aufzusteigen. Sie werden durch Höhe (eines Ortes oder durch Stimulation und Erregung des Gemütes) zusätzlich gesteigert. Zu starkes Vata manifestiert sich zum Beispiel als Schwindelgefühl oder als Angst zu fallen.

Kapha, Wasser und Erde, neigen dazu, abzustiegen. Sie werden durch den Aufenthalt an einem tiefen Ort (z.B. Sumpfland) gesteigert oder durch einen bedrückten Gemütszustand, d.h. durch Depression.

Andere wichtige Eigenschaften sind männlich und weiblich.

Pitta neigt zu Maskulinität und Aggression; Kapha zu einer natürlichen Femininität oder Passivität. Vata ist neutral, weder männlich noch weiblich; es besitzt die Wesensart eines Kindes.

## Eigenschaften der bioenergetischen Kräfte

→ Vata: trocken, leicht, kalt, rau, fein, beweglich, hart, scharf, klar

→ Pitta: scharf, scharf, heiß, leicht, beweglich, flüssig, feucht, fließend, glatt, klar

→ Kapha: kalt, feucht, schwer, grob, dicht, statisch, dumpf, weich, glatt, wolkig

An ihren Eigenschaften können wir die Doshas erkennen und unterscheiden. Ein Zustand der Kälte im Körper kann beispielsweise Vata oder Kapha anzeigen, da beide auf verschiedene Weise zur Kälte neigen. Ist der Zustand kalt und trocken, dann ist er Vata. Ist er aber kalt und feucht, dann ist er Kapha.

Die Attribute kommen in den Energien in verschiedenen Stufen vor. Vata und Pitta sind beide leicht, fein, beweglich, scharf und klar. Während jedoch Vata diese Eigenschaften alle in starker Ausprägung besitzt, ist dies bei Pitta nur in beschränktem Ausmaß der Fall. Pitta zeigt eine kontinuierliche Bewegung, ähnlich der eines Flusses. Vata zeigt eine unterbrochene Bewegung, wie etwa eine Reihe von Stößen oder Erschütterungen. Pitta bewegt sich, während Vata zittert und schwankt.

Kapha und Pitta sind beide feucht, flüssig, weich und glatt. Bei Kapha ist dies jedoch ausgeprägter der Fall als bei Pitta und für Pitta sind diese Attribute nur von sekundärer Natur. Das Primärattribut des Pitta ist die Hitze. Wir müssen immer zwischen primären und sekundären Attributen unterscheiden oder zwischen jenen, welche in größerem oder geringerem Ausmaß vorkommen.

Einige dieser Eigenschaften mögen widersprüchlich erscheinen. Wie kann beispielsweise Pitta sowohl weich und glatt als auch scharf sein? Seine weichen und glatten Eigenschaften stammen von seinem sekundären Element Wasser. Das Feuer aber macht es scharf. Ein heißes Öl zum Beispiel weist diese Eigenschaften auf.

Auch Äther ist weich und glatt, da er eine Art subtile Flüssigkeit ist (der ätherische oder himmlische Ozean). Er ist jedoch gleichzeitig scharf oder durchdringend, da er durch alles hindurchgehen kann.

## Die Eigenschaften und die Gunas

- Sattva: weder heiß noch kalt, weder feucht noch trocken, leicht, fein, beweglich, scharf, weich, glatt, klar
- Rajas: heiß, ein wenig feucht, in geringem Maße schwer, grob, beweglich, scharf, hart, rauh, wolzig
- Tamas: kalt, feucht, schwer, grob, fest, statisch, dumpf, hart, rauh, wolzig (dunkel)

Die Attribute gehen aus den Gunas hervor. Sattva ist fein, leicht und im Allgemeinen in seinen Eigenschaften ausgeglichen. Rajas ist unausgeglichen, aufgeregt und aggressiv. Tamas ist schwer, grob und von grundsätzlich träger Natur.

Die Attribute des Tamas sind dieselben wie diejenigen des Elements Erde. Diejenigen von Rajas sind dem Feuer nahe, aber sie verbrennen nicht sauber, sondern produzieren Rauch. Diejenigen des Sattva ähneln dem Äther.

## Die Eigenschaften der Elemente

- Erde: kalt, trocken, schwer, grob, fest, statisch, dumpf, hart, rauh, wolzig (dunkel)
- Wasser: kalt, feucht, schwer, grob, flüssig, statisch, dumpf, weich, glatt, wolzig
- Feuer: heiß, trocken, leicht, fein, beweglich, scharf, rauh, hart, klar
- Luft: kalt, trocken, leicht, fein, beweglich, scharf, rauh, hart, klar
- Äther: kalt, trocken, leicht, fein, flüssig, beweglich, scharf, weich, glatt, klar

Diese Eigenschaften kommen in den verschiedenen Elementen in unterschiedlicher Abstufung vor. Erde ist gröber, schwerer, statischer, dumpfer und wolziger (dunkler) als Wasser. Luft und Äther sind leichter, subtiler und klarer als Feuer. Luft ist rauher und härter als Erde (sie erzeugt diese Eigenschaften in Erde). Wasser ist geringfügig glatter und weicher als Äther.

Die Eigenschaften der Elemente unterscheiden sich auch von denen der drei Doshas:

- Die Eigenschaften von Pitta und Feuer decken sich nicht vollständig, da Pitta auch etwas Wasser enthält. Dennoch teilen beide das Primärattribut der Hitze.
- Die Eigenschaften von Vata entsprechen hingegen denjenigen der Luft voll und ganz. Es wird von den leicht unterschiedlichen Eigenschaften des Äthers, welcher ein Teil der Luft ist, kaum beeinflusst.

- In ähnlicher Weise entsprechen die Eigenschaften von Kapha denjenigen des Wassers voll und ganz. Kapha wird kaum von seinem Sekundärelement Erde beeinflusst.

Dennoch gibt es einige Umstände, in denen das Element Äther in Vata etwas stärker oder das Element Erde in Kapha etwas stärker wird. In diesen Fällen käme den anderen Attributen größere Bedeutung zu und unsere Behandlungsmethoden würden modifiziert.

Anhand ihrer Eigenschaften können wir erkennen, dass Erde primär Kapha, sekundär jedoch Vata ist. Wasser ist vollständig Kapha, obwohl es seine Attribute mit Pitta teilt. Feuer ist primär Pitta und sekundär Vata. Luft ist vollständig Vata. Äther ist primär Vata und sekundär Kapha. Als Wurzel der anderen Elemente ist Äther das ausgewogenste.

### **Verwendung der Eigenschaften**

Da die zwanzig Attribute in allen Energien, Objekten und Situationen des Lebens in einem wirken, können wir sie sozusagen jederzeit bei der Arbeit beobachten.

Wie bereits erwähnt, lautet die allgemeine Regel „Gleiches verstärkt Gleiches“. Deswegen verstärken kaltes, trockenes Klima oder auch eine kalte, trockene Gefühlsbeziehung Vata. Eine Zunahme der jeweiligen Attribute ist stets der auslösende Faktor für die Zunahme der entsprechenden Energien. Umgekehrt führt die Anwendung von gegensätzlichen Attributen – wie etwa von Hitze bei kaltem Wetter – zu einer Reduzierung der Tendenzen, die Ungleichgewichte und Krankheiten nach sich ziehen können. In unserer Umgebung finden sich jederzeit und überall Faktoren, welche die zwanzig Attribute steigern oder vermindern. Es ist daher wichtig, sie dazu zu verwenden, die jeweiligen Umstände im Gleichgewicht zu halten.

### **Attributsgerechte Behandlungsmethoden**

Eine Steigerung der Doshas bringt immer auch eine Zunahme ihrer Attribute mit sich. Dennoch ist es nicht immer dasselbe Attribut, welches bei Krankheiten eines bestimmten Doshas primär verstärkt wird. Wenn beispielsweise die kalte Eigenschaft von Vata verstärkt ist, können wir heiße, trockene, pikante Kräuter (wie etwa Ingwer oder Trikatu) gefahrloser anwenden. Wenn das trockene Attribut verstärkt ist, müssten solche Kräuter mit größerer Vorsicht angewendet werden, da sie aufgrund ihres trockenen Wesens die Lage verschlimmern könnten. Sanftere oder öligere Substanzen (wie etwa Lakritze oder Sesamöl) wären dann angebrachter.

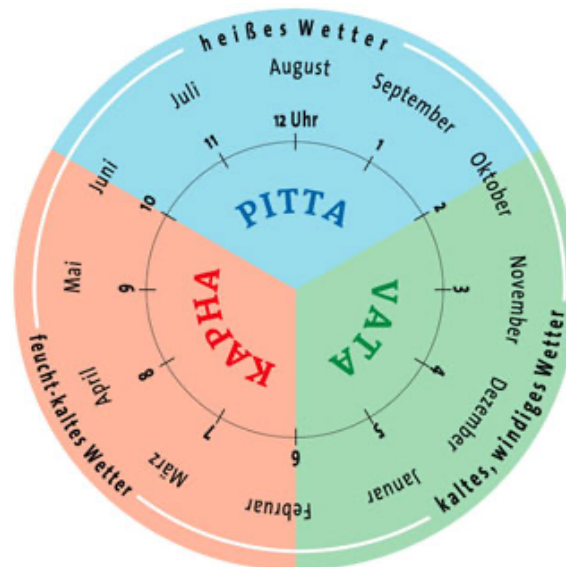
Wenn wir die Doshas anhand ihrer individuellen Ausprägung und Symptomatik behandeln, können wir eine viel präzisere Kur bieten, als wenn dies nur anhand der allgemeinen Attribute des Doshas geschehen würde. Einige Formen der ayurvedischen Behandlung konzentrieren sich daher stärker auf die individuellen Ausprägungen des Doshas und verlassen dabei den allgemeinen Hintergrund der bioenergetischen Kräfte ein wenig.

Manchmal wollen wir auch die Ausprägung eines einzelnen Attributes behandeln, vor allem, wenn jemand schwerwiegend aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn ein Patient hauptsächlich über Kälte klagt, dann können wir uns auch nur darauf konzentrieren und die anderen Vata- oder Kapha-Attribute, welche ebenfalls in Frage kommen könnten, zunächst außer Acht lassen.

## Dinacharya Ayurvedischer Lifestyle

### Tagesroutine (Dinacharya)

- *Dina*: Tag, *Acharya*: Meister, Lehrer
- Leben im Einklang mit der inneren & äußeren Natur
- Rhythmen erkennen und ihnen folgen
- Die Dosha-Uhr



### 2:00 Uhr bis 6:00 Uhr Vata-Phase

Qualitäten: leicht, beschwingt  
Empfohlen: Aufstehen, spirituelle Praxis

### 6:00 Uhr bis 10:00 Uhr

#### Kapha-Phase

Qualitäten: schwer, verlangsamter Stoffwechsel  
Empfohlen: leichtes Frühstück

### 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

#### Pitta-Phase

Qualitäten: starkes Agni, Appetit  
Empfohlen: Hauptmahlzeit des Tages

### 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

#### Vata-Phase.

Qualitäten: leicht, aktiv, kreativ, innere Unruhe  
Empfohlen: Spaziergang, kreative Arbeit,  
beruhigende Tees (Fenchel, Melisse, Kamille)

### 18:00 Uhr bis 22:00 Uhr

#### Kapha-Phase.

Qualitäten: ruhig, verlangsamter Stoffwechsel  
Empfohlen: leichtes Abendessen (Suppe, Gemüse)

### 22:00 Uhr bis 2:00 Uhr

#### Pitta-Phase.

Qualitäten: Agni steigt an, Appetit, Selbstheilung  
Empfohlen: Reflektion des Tages, Meditation,



## **Tagesablauf nach ayurvedischen Prinzipien:**

- 1) Früh aufstehen!
- 2) Intention für den Tag fassen, kleines Gebet sprechen
- 3) Gesicht waschen
- 4) Ein Glas heißes oder warmes Wasser trinken – unterstützt die Verdauungstätigkeit und spült die Nieren
- 5) Stuhlgang
- 6) Zähne putzen / Zungenreinigung
- 7) Mundspülung mit warmem Sesamöl – Ausspucken!
- 8) Nasya (3-5 Tropfen warmes Ghee, Brahmi-Ghee oder Sesamöl in die Nase träufeln)
- 9) Ganzkörper-Ölmassage
- 10) Baden / Duschen
- 11) Körpertraining / Yoga-Asana
- 12) Pranayama
- 13) Meditation
- 14) Frühstück
- 15) Beginn der Arbeit – Wasser oder Fruchtsaft trinken
- 16) Essenszeit – Nicht unmittelbar nach der Mahlzeit etwas trinken!
- 17) Spaziergang (schweigend)
- 18) Abendessen; 18 Uhr – Aufmerksamkeit auf die Nahrungsaufnahme richten
- 19) Lesen
- 20) Entspannen, Meditation
- 21) Schlafen; 22:00 Uhr (Vata), 22:00-23:00 Uhr (Pitta), 23:00-24:00 Uhr (Kapha)

## **Die Doshas und Zeitzyklen**

Die Entwicklung der Doshas erfolgt zyklisch. Kapha markiert im Allgemeinen den Beginn eines Zyklus, Pitta den mittleren Teil und Vata das Ende.

Das liegt daran, dass die erste Phase aller Zyklen die Entwicklung einer festen Form (Kapha) umfasst, die mittlere Phase eine Manifestation von Energie (Pitta) darstellt und die letzte Phase einen Niedergang fester Formen und deren Zergliederung involviert (Vata).

## **Die Doshas und die Tageszeiten**

Nach der biologischen Uhr des Ayurveda wird der Vierundzwanzigstundentag in zwei Teile, in den Tag und die Nacht, eingeteilt, die mit Sonnenaufgang bzw. Sonnenuntergang beginnen. Der Tag ist stärker mit Pitta und Feuer verbunden, die Nacht mit Kapha und Wasser. Daher ist Pitta im Allgemeinen während des Tages und Kapha während der Nacht deutlich ausgeprägter.

Vata gehört zu den Übergangspunkten (sandhis) der Morgen- und Abenddämmerung, Punkten großer Veränderung, die uns in Unruhe versetzen (und Vata aus dem Gleichgewicht bringen) können. Pitta steht mit dem Höchststand der Sonne (zwölf Uhr mittags) oder mit Mitternacht in Zusammenhang, die besonders kraftvolle Zeitpunkte sind. Kapha fällt in die dazwischenliegende Zeit.

Jede Tageshälfte ist wiederum in drei Teile unterteilt, der erste Teil gehört zu Kapha, der zweite zu Pitta und der dritte zu Vata, denn diese drei bioenergetischen Grundkräfte haben (in dieser Reihenfolge) bei allen zeitlichen Vorgängen eine besonders starke Verbindung zum Beginn, zur Mitte und zum Ende des jeweiligen Prozesses.

Die unten angegebenen Zeiten sind nur Annäherungswerte und entsprechen eher einem organischen Zeitbegriff als der genauen Uhrzeit. Sie sollten an die Jahreszeit und auch an Sommer- und Winterzeit angepasst werden. Die Vata-Zeit endet kurz nach dem Sonnenaufgang oder -untergang, die Pitta-Zeit beginnt kurz vor zwölf Uhr mittags oder Mitternacht. Daher werden die den einzelnen Doshas zugeordneten Tageszeiten im Sommer, wenn die Tage länger sind, tagsüber länger und nachts kürzer sein, im Winter ist das umgekehrt.

→ Im Tagesverlauf wird Kapha morgens besonders stark angeregt, mittags vermindert und nachmittags akkumuliert.

→ Pitta wird morgens akkumuliert, mittags besonders stark angeregt und nachmittags vermindert.

→ Vata wird morgens vermindert, akkumuliert gegen Mittag und wird nachmittags und ganz besonders zur Zeit des Sonnenuntergangs stark angesprochen.

→ Kapha wird am Abend stark angeregt, gegen Mitternacht vermindert und akkumuliert am frühen Morgen.

→ Pitta akkumuliert am Abend, wird um Mitternacht besonders angeregt und am frühen Morgen vermindert.

→ Vata wird abends vermindert, akkumuliert gegen Mitternacht und wird am frühen Morgen und insbesondere in der Morgendämmerung besonders stark angeregt.

Kapha neigt morgens zu besonders schweren Störungen des vorherrschenden Doshas, denn dann wird Kapha nach der Akkumulation in der Nacht flüssig. Daher sollten von dieser Konstitution morgens scharfe Gewürze wie Cayennepfeffer oder Schwarzer Pfeffer (oder die Mischung Trikalu mit Honig) benutzt werden, denn das verschafft bei übermäßigem Kapha Erleichterung.

Pitta wird im Allgemeinen auf einer oberflächlichen Ebene tagsüber am meisten angeregt und reagiert darauf beispielsweise mit Hautausschlägen. Nachts wird es auf einer tieferen Ebene angeregt und reagiert zum Beispiel mit Geschwüren.

Vata schließlich wird am frühen Morgen vor der Morgendämmerung mehr angeregt als abends, was zu Schlaflosigkeit führen kann, sich aber häufig als Müdigkeit am späten Nachmittag zeigt.

May all beings be happy  
May all beings be healthy  
May all beings find the right way to live  
May all beings be free from suffering

Om shanti, shanti, shantih

