

Vasant Lad

Das große Ayurveda-Heilbuch

Die umfassende Einführung in das Ayurveda
Mit praktischen Anleitungen zur Selbstdiagnose,
Therapie und Heilung



WINDPFERD

Titel der Originalausgabe *Ayurveda – The Science of Self-Healing*
erschieden bei *Lotus Press, Santa Fé*
Aus dem Amerikanischen übersetzt von Christopher Baker
© der Originalausgabe 1984 bei Vasant Lad

Die hier vorgestellten Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt, die Informationen sollen aber ärztlichen Rat und Hilfe nicht ersetzen. Der Verlag übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Werk dargestellten Diagnose- und Behandlungsmethoden sowie Rezepten ergeben.

Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht und nicht als Therapie- oder Diagnoseanweisung im medizinischen Sinne zu verstehen.

15. Auflage 2005

© 1988 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Marx Grafik & ArtWork,

unter Verwendung einer Illustration von Angela C. Wemeke

Zeichnungen im Innenteil: Angela C. Wemeke

Lektorat: Silke Kleemann

Gesamtherstellung: Schneelöwe, Aitrang

www.windpferd.de

ISBN 3-89385-428-2

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

<i>Danksagung</i>	9	Die drei Malas	36
<i>Vorwort</i>	11	Die sieben Dhatus	39
I. KAPITEL <hr/>		V. KAPITEL <hr/>	
<i>Geschichte und Philosophie I</i>	13	<i>Die Eigenschaften</i>	43
Die erste Wissenschaft vom Leben	14	 	
Ayurveda und menschliches Potenzial	14	VI. KAPITEL <hr/>	
Ayurveda, Yoga und Tantra	17	<i>Die Diagnose</i>	49
Ayurveda und der westliche Geist	17	Die Untersuchung des Radialispulses	49
 		Zungendiagnose	55
II. KAPITEL <hr/>		Antlitzdiagnose	55
<i>Der Mensch und die Fünf Elemente</i>	19	Lippendiagnose	58
Der Mensch als Mikrokosmos	20	Nageldiagnose	58
Die Sinne	20	Augendiagnose	61
III. KAPITEL <hr/>		VII. KAPITEL <hr/>	
<i>Die Konstitution des Menschen</i>	23	<i>Therapie</i>	63
Zum Verständnis der Tridoshas	25	Das Loslassen von Gefühlen	63
Die Bestimmung der individuellen Konstitution	27	Pancha Karma	64
Die Vata-Konstitution	28	Die Therapie mittels Erbrechen (Vaman) ...	64
Die Pitta-Konstitution	28	Abführmittel (Virechan)	64
Die Kapha-Konstitution	30	Einlauf (Basti)	65
Geistige Konstitutionen	31	Die Einführung von Arzneien in die Nase (Nasya)	65
 		Der Aderlass (Rakta Moksha)	68
IV. KAPITEL <hr/>		Palliative Therapie	73
<i>Krankheitsprozesse</i>	33	 	
Einteilung der Krankheiten	33	VIII. KAPITEL <hr/>	
Krankheitsanfälligkeit	34	<i>Die Ernährung</i>	75
Agni – Der Schlüssel zu Krankheit oder Gesundheit	35	Fasten	80
Unterdrückte Gefühle	36	Vitamine	81

IX. KAPITEL

<i>Die Geschmacksempfindung</i>	83
Rasa, Virya und Vipaka	83

X. KAPITEL

<i>Lebensweise und Tagesablauf</i>	99
--	----

XI. KAPITEL

<i>Die Zeit</i>	103
Sonne und Mond	104
Astrologie	104
Die verschiedenen Lebensalter	106

XII. KAPITEL

<i>Langlebigkeit</i>	107
Yoga	110
Atmung und Meditation (Pranayama)	111
Mantra	112
Meditation	112
Massage	120

XIII. KAPITEL

<i>Arzneistoffe</i>	123
Die Küchenapotheke	123
Metalle	133
Die Therapie mit Steinen, Edelsteinen und Farben	136
Farbe	139
<i>Schlussbetrachtung</i>	141

ANHANG A

<i>Nahrungsmittel – Antidote</i>	144
--	-----

ANHANG B

<i>Einfache therapeutische Maßnahmen</i>	147
--	-----

ANHANG C

<i>Rezepte</i>	151
<i>Glossar</i>	153
<i>Adressen und Bezugsquellen</i>	156

Verzeichnis der Darstellungen, Tabellen und Abbildungen

<p>Die Samkhya-Philosophie der Schöpfung 15</p> <p>Die Fünf Elemente, die Sinnesorgane und ihre Funktionen 21</p> <p>Der Sitz von Vata, Pitta und Kapha 24</p> <p>Die Funktionen der Tridoshas 26</p> <p>Die Konstitution des Menschen (Prakriti) 29</p> <p>Die Harnuntersuchung 38</p> <p>Öltropfen-Test 38</p> <p>Der Kreislauf der Nährstoffe und die Umwandlung der Dhatus 40</p> <p>Die Zwanzig Eigenschaften (Gunas) und ihre Wirkungen 44</p> <p>Die Eigenschaften der Tridoshas 46</p> <p>Die Elemente der Tridoshas 46</p> <p>Die Bestimmung des Pulses 51</p> <p>Pulsstellen 52</p> <p>(Nadi) Pulsdiagnose 52</p> <p>Der Puls und die Organe 53</p> <p>Die Meridiane und die Fünf Elemente 54</p> <p>Zungendiagnose (Jihva) 56</p> <p>Antlitzdiagnose 59</p> <p>Lippendiagnose (Ostha) 59</p> <p>Nageldiagnose 60</p> <p>Augendiagnose 62</p> <p>Die Therapie mittels Erbrechen (Vaman) 66</p> <p>Die Therapie mittels Abführmittel (Purgiermittel) (Virechan) 69</p> <p>Die Therapie mittels Einlauf (Basti) 70</p> <p>Die Therapie über die Nasenschleimhaut (Nasya) 71</p>	<p>Nahrungsmittel-Richtlinien für Konstitutions-Grundtypen 77</p> <p>Die Geschmacksrichtungen und ihre Wirkungen 85</p> <p>Die Eigenschaften und Wirkungen von Rasa, Virya und Vipaka 87</p> <p>Empfehlungen für ein kreatives, gesundes Leben 100</p> <p>Tridosha Mandala 105</p> <p>Jahres- und Tageszeiten 105</p> <p>Yoga-Stellungen für Vata-, Pitta- und Kapha-Erkrankungen 113</p> <p>Asanas bei Vata-, Pitta- und Kapha-Störungen 119</p> <p>So-Hum Meditation 121</p> <p>Kalender der Monatssteine 136</p> <p>Verwendung der Edel- und Halbedelsteine 136</p>
---	--

Vorwort

Die tiefe Überzeugung, dass dem westlichen Menschen die Gelegenheit gegeben werden sollte, auf eine einfache und praktische Art und Weise am ayurvedischen Wissen teilzuhaben, hat den Autor dazu bewegt, dieses Buch zu schreiben. Ayurveda ist bislang im Westen als eine esoterische Wissenschaft angesehen worden, doch ist sie eine einfache, praktische Wissenschaft des Lebens, deren Prinzipien im alltäglichen Leben eines jeden Menschen universell anwendbar sind. Ayurveda spricht jedes Element und jeden Aspekt des menschlichen Lebens an, und bietet all denjenigen, die nach größerer Harmonie, Frieden und Langlebigkeit streben, einen Weg, der über viele Jahrhunderte erprobt und verfeinert wurde.

Dieses Buch bietet dem Leser ein Wissen, das von bleibendem Wert ist, denn die ayurvedische Wissenschaft beruht nicht auf den Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung, die ständigen Wechsellern unterworfen sind, sondern auf der ewigen Weisheit der *Rishis*, die diese Wissenschaft als einen Ausdruck der vollkommenen Ganzheit des Kosmischen Bewusstseins kraft ihrer religiösen Innenschau und Meditation empfangen haben. Ayurveda ist eine zeitlose Wissenschaft, und der Autor hofft, dass diese Erläuterungen und Unterweisungen dem Leser oder der Leserin ein Leben lang dienlich sein werden.

Ayurveda befasst sich mit den acht Hauptzweigen der Medizin: Kinderheilkunde, Frauenheilkunde, Geburtshilfe, Augenheilkunde,

Geriatric, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Allgemeinmedizin und Chirurgie. Jedes dieser medizinischen Fachgebiete wird abgehandelt nach den Theorien der fünf Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde); der *Tridoshas*, oder den drei Körpersäften; den sieben *Dhatus*, oder Körpergeweben; den drei *Malas* (Urin, Stuhl, Schweiß); und der Dreieit des Lebens: Körper, Geist und spirituelles Bewusstsein. Diese Begriffe werden in dieser Einführung ausführlich erläutert.

Das Hauptanliegen dieses Buches ist es, dem Leser einen grundlegenden Überblick über die ayurvedische Medizin zu geben, wozu die Methoden der Untersuchung, Diagnose und der Behandlung gehören. Die Förderung der Langlebigkeit, der Gebrauch von Heilpflanzen und andere praktische Aspekte der Gesundheitspflege werden ebenfalls behandelt.

Nachdem der Lernende sich einen grundlegenden Überblick verschafft hat, bleibt noch eine Fülle des alten Wissens in den Schriften der ayurvedischen Weisen, aber auch in den Unterweisungen der modernen ayurvedischen Ärzte zu ergründen. Dazu gehört zum Beispiel der Chirurg Sushruta (der vor 2.000 Jahren eine klassische Abhandlung über Chirurgie schrieb, „Sushruta Samhita“), dessen Schriften in eindrucksvoller Weise einen Großteil der modernen Medizin vorweggenommen haben. Zu den Themen, die er bis ins Detail abgehandelt hat, gehören unter anderem die Autopsie

und die Methoden der plastischen Chirurgie, die, Jahrhunderte später, der modernen plastischen Chirurgie als Grundlagen dienten. Sushruta vervollkommnete die Methode, Knochenbrüche mit der Hilfe von Nägeln zu richten. Des Weiteren erkannte er wichtige Punkte am Körper, *Marmas* genannt, die zu den lebenswichtigen Organen in Beziehung stehen. Äußere traumatische Einwirkungen auf diese Punkte können außerordentlich ernste, sogar tödliche Folgen haben.

Zu seinen zahlreichen anderen Beiträgen zur Medizin gehört eine besondere Aderlassmethode, die Sushruta zur Heilung von Blutkrankheiten entwickelte. Es dürfte aus dieser kurzen Schilderung von großen Leistungen hervorgehen, dass wir von den alten ayurvedischen Meistern viel lernen können.

Die ayurvedische Weisheit ist in Sanskrit, der alten Sprache Indiens, überliefert worden. Gewisse Sanskritwörter, die bestimmte Vorstellungen der ayurvedischen Medizin beschreiben und sich nicht adäquat übersetzen lassen, sind daher vom Autor beibehalten worden, und werden bei ihrem ersten Erscheinen im Text in klarer, einfacher Weise erläutert.

Dies ist das erste Buch des Autors und er möchte an dieser Stelle seinen ayurvedischen Lehrmeistern seinen Dank aussprechen, ganz besonders aber Vaidya B.P. Nanal; der Tilak Ayurveda Mahavidya Medical School, wo der Autor studierte und später als Dozent und Professor der Inneren Medizin tätig war; und dem Seth Tarachand Ramnath Ayurvedic Hospital, wo der Autor seine praktische Ausbildung erhielt, als Arzt tätig war und später die Stelle des Medical Director innehatte. Darüber hinaus möchte der Autor seinen Studenten und Freunden danken, deren Liebe und Unterstützung ihn zu diesem Buch inspiriert haben. Aber auch dem Leser möchte er seinen Dank aussprechen, der durch seine Verpflichtung zum Lernen und zum eigenen Wachstumsprozess sich der Wissenschaft des Ayurveda, so wie sie hier dargestellt wird, öffnet.

Dr. Vasant Lad
Santa Fé, New Mexico
Januar 1984

I. Kapitel

Geschichte und Philosophie¹

Ayurveda versteht sich nicht nur als eine Wissenschaft, sondern umfasst auch Religion und Philosophie. Mit dem Wort *Religion* sind Glaubensinhalte und Übungen gemeint, die Seinszuständen förderlich sind, in denen die Pforten der Wahrnehmung für alle Aspekte des Lebens offen sind. Ayurveda sieht den ganzen Lebensweg als etwas Göttliches an. Mit dem Wort *Philosophie* wird die Liebe zur Wahrheit bezeichnet. Im Ayurveda wird die Wahrheit als das Sein, reines Sein, das Ursprung allen Lebens ist, angesehen. Ayurveda ist eine Wissenschaft von der Wahrheit, wie sie im Leben zum Ausdruck kommt.

Die gesamte ayurvedische Literatur beruht auf der *Samkhya*-Philosophie der Schöpfung. (Der Begriff *Samkhya* hat seine Wurzeln in den beiden Sanskritwörtern, *Sat*, was Wahrheit bedeutet, und *Khya* – Wissen.) Der Leser möge mit offenem Geist und Herzen an die *Samkhya*-Philosophie herantreten, denn sie ist mit dem Ayurveda innig verknüpft.

Die alten Erleuchteten, die *Rishis*, die auch Seher der Wahrheit genannt wurden, gelangten durch ihre religiösen Praktiken und Übungen zur Erkenntnis der Wahrheit. Kraft ihrer intensiven Meditation verkör-

perten sie diese Wahrheit in ihrem täglichen Leben. Ayurveda ist die Wissenschaft von der täglichen Lebensführung. Dieses System des Wissens ist aus der praktischen philosophischen und religiösen Erleuchtung der *Rishis* hervorgegangen, die in ihrem Verständnis der Schöpfung wurzelte.

Sie erkannten die enge Wechselbeziehung zwischen Mensch und Universum, und dass die kosmische Energie sich in allen beseelten und unbeseelten Dingen manifestiert. Sie gelangten auch zu der Einsicht, dass der Ursprung allen Seins das Kosmische Bewusstsein ist, das sich als männliche und weibliche Energie manifestiert – als *Shiva* und *Shakti*.

Der *Rishi* Kapila, der die *Samkhya*-Philosophie der Schöpfung erkannte, entdeckte vierundzwanzig Prinzipien oder Elemente des Universums², von denen *Prakriti*, oder Kreativität, das grundlegendste ist.

Purusha ist die männliche Energie, während *Prakriti* die weibliche darstellt. *Purusha* ist ohne Form, Farbe und jenseits von allen Eigenschaften und hat keinen aktiven Anteil an der Manifestation des Universums. Diese Energie ist nicht wählende, passive Bewusstheit.

1 Dieses Kapitel mag den Lesern, die sich mit diesen Themen noch nicht befasst haben, als schwierig erscheinen und kann als erstes, letztes oder zu einem beliebigen Zeitpunkt gelesen werden.

2 Die 24 spezifischen Prinzipien oder Elemente der *Samkhya*-Philosophie sind folgende: *Prakriti*; *Mahat*; *Ahamkara*; die fünf Sinneswahrnehmungen; die fünf motorischen Organe; Geist; Fünf Sinne, d. h. Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde. *Purusha* wird oft als der *Prakriti* untergeordnet betrachtet, wie auch die drei *Gunas*, d. h. *Sattwa*, *Rajas* und *Tamas*. (Siehe Tabelle 1. zur *Samkhya*-Philosophie der Schöpfung.)

Prakriti hat Form, Farbe und Eigenschaften. *Prakriti* ist wählende Bewusstheit, Göttlicher Wille, das Eine, das zum Vielen werden will. Das Universum ist das Kind, das aus dem Schoß der *Prakriti*, der Göttlichen Mutter, hervorgeht.

Prakriti erschafft alle Formen im Universum, während *Purusha* Zeuge dieser Schöpfung ist. *Prakriti* ist die physikalische Urenergie, in der die drei Eigenschaften oder *Gunas* enthalten sind, die in der ganzen Natur, dem werdenden Kosmos zu finden sind.

Die drei *Gunas* sind *Sattwa* (Essenz), *Rajas* (Bewegung) und *Tamas* (Beharrungsvermögen). Diese drei sind die Grundlagen allen Seins. In *Prakriti* sind sie im Gleichgewicht. Wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, wirken die *Gunas* aufeinander ein, was die Evolution des Universums hervorbringt.

Die erste Manifestation von *Prakriti* ist die Kosmische Intelligenz. Aus *Mahat* bildet sich das Ego (*Ahamkara*). Mit der Hilfe von *Sattwa* manifestiert sich das Ego in die fünf Sinne (*Tanmatras*) und in die fünf motorischen Organe hinein, wodurch das organische Universum entsteht. Mit der Hilfe von *Tamas* manifestiert sich das gleiche Ego in die fünf Grundelemente (*Bhutas*) hinein, um das anorganische Universum hervorzu bringen.

Rajas ist die aktive, vitale Lebenskraft im Körper und bewegt sowohl das organische als auch das anorganische Universum jeweils zu *Sattwa* und *Tamas* hin. So sind *Sattwa* und *Tamas* inaktive, potenzielle Energien, die der aktiven kinetischen Kraft von *Rajas* bedürfen. *Sattwa* ist schöpferisches Potenzial (*Brahma*); *Rajas* ist eine erhaltende, schützende Kraft (*Vishnu*); und *Tamas* ist eine potenziell zerstörerische Kraft (*Mahesha*). Schöpfung (*Brahma*), Erhaltung (*Vishnu*) und Zerstö-

rung (*Mahesha*) sind die drei Manifestationen des lautlosen kosmischen Urlautes *Aum*, die fortwährend im Universum wirken. Die nebenstehende Tabelle veranschaulicht diese Manifestation des Universums.

Die erste Wissenschaft vom Leben

Ayurveda ist ein ganzheitliches medizinisches System, das in Indien entstanden ist und dessen Anwendung dort weit verbreitet ist. Das Wort Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Wissenschaft vom Leben“. *Ayu* bedeutet so viel wie „Leben“ oder „tägliches Leben“ und *Veda* bedeutet „Wissen“. Der Ayurveda fand seine erste Niederschrift in den *Veden*, den ältesten überlieferten Schriften der Menschheit. Seit über 5.000 Jahren wird diese Heilkunst täglich in Indien angewandt.

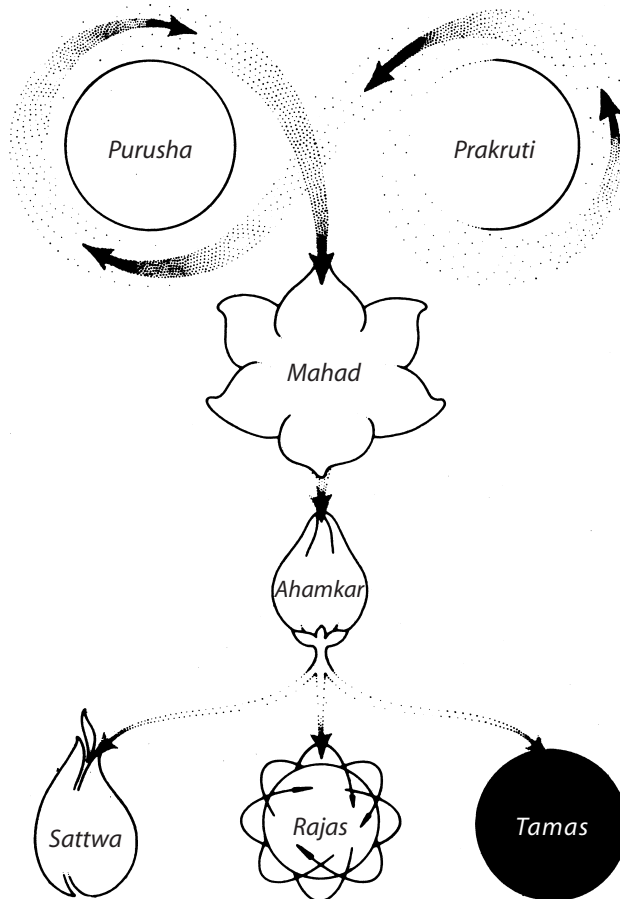
Ayurveda und menschliches Potenzial

Die ayurvedische Lehre betrachtet den Menschen als einen Mikrokosmos, ein Universum für sich. Er ist ein Kind der kosmischen Kräfte der äußeren Umwelt, des Makrokosmos. Das Leben des einzelnen Menschen ist von der Manifestation des Kosmos als Gesamtheit nicht zu trennen. Ayurveda betrachtet Gesundheit und „Krankheit“ aus einer ganzheitlichen Sicht, welche die Beziehung mit einbezieht, die zwischen Individuum und dem kosmischen Geist, Individuum und dem kosmischen Bewusstsein und zwischen Energie und Materie besteht.

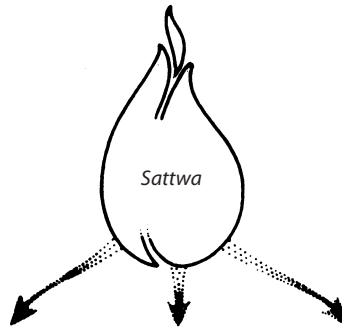
Nach den ayurvedischen Lehren hat jeder Mensch vier biologische und spirituelle Antriebe oder Triebe: den religiösen, den finan-

Die Samkhya-Philosophie der Schöpfung

Purusha ist nicht-manifest, formlos, passiv, jenseits von Eigenschaften, Ursache und Wirkung, Raum und Zeit. *Purusha* ist reines Sein. *Prakriti* ist die schöpferische Kraft der Tätigkeit, der Ursprung von Form, Manifestation, Eigenschaften und der Natur. *Mahat* ist die Kosmische Intelligenz oder *Buddhi*. *Ahamkara* ist das Ego, das Gefühl eines Ichs. *Sattwa* ist Stabilität, reine Erscheinung, Erwachen, Essenz und Licht. *Rajas* ist dynamische Bewegung. *Tamas* ist statisch, potenzielle Energie, Trägheit, Dunkelheit, Unwissenheit und Materie.



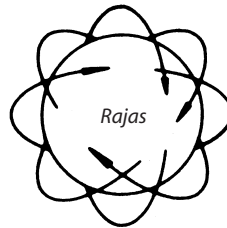
Organisch



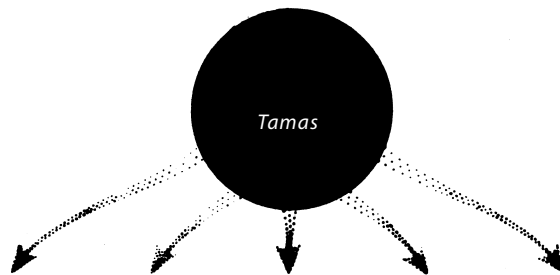
Die Fünf Sinne
Organe der
Wahrnehmung
Ohren, Haut,
Augen, Zunge,
Nase

Die Fünf Motorischen Organe
Organe
der Tätigkeit
Mund, Hände, Füße,
Fortpflanzungsorgane
Ausscheidungsorgane

Der Geist
ist sowohl
ein Organ der
Wahrnehmung
als auch der
Tätigkeit



Anorganisch



Das
Gehör
ist der
Guna des
Äthers
(Akash)

Der
Tastsinn
ist der
Guna der
Luft
(Vaju)

Das
Sehvermögen
ist der
Guna des
Feuers
(Tejas)

Der
Geschmackssinn
ist der
Guna des
Wassers
(Jala)

Der
Geruchssinn
ist der
Guna der
Erde
(Prthvi)

ziellen, den Fortpflanzungstrieb und den Drang nach Freiheit. Eine gute, ausgeglichene Gesundheit ist die Voraussetzung, um diese Antriebe erfüllen zu können. Ayurveda hilft dem Gesunden, seine Gesundheit zu erhalten, und dem Kranken, sie wiederzuerlangen. Ayurveda versteht sich als medizinisch-metaphysische, heilende Wissenschaft vom Leben, als Mutter aller Heilkünste. Die Anwendung des Ayurveda fördert Glück, Gesundheit und schöpferisches Wachstum.

Durch das Studium der ayurvedischen Lehre kann sich jeder praktisches Wissen über die Selbstheilung aneignen. Sind alle Energien im Körper im Gleichgewicht, lassen sich die Krankheitsvorgänge und die körperlichen Verfallserscheinungen in eindrucksvoller Weise verringern. Die Fähigkeit des Einzelnen zur Selbstheilung ist grundlegend für die Sichtweise der ayurvedischen Wissenschaft.

Ayurveda, Yoga und Tantra

Ayurveda, *Yoga* und *Tantra* sind uralte Disziplinen des Lebens, deren Ausübung in Indien sich über viele Jahrhunderte hinweg erstreckt. Sie werden in den Schriften der *Veden* und *Upanishaden* erwähnt. *Yoga* ist die Wissenschaft von der Vereinigung mit dem Göttlichen, mit der Wahrheit; *Tantra* ist die direkteste Methode, um die Energie, die die höchste Vereinigung mit der Wahrheit schafft, zu beherrschen; und Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben.

Sinn und Zweck jeder dieser Disziplinen ist es, den Menschen zur Langlebigkeit, Verjüngung und zur Selbstverwirklichung

zu verhelfen. Ziel von *Yoga* und *Tantra* ist die Befreiung, doch sind nur wenige disziplinierte Personen im Stande, dieses höchste Ziel auf einem dieser Wege zu erreichen. Ayurveda jedoch kann von jedem erfolgreich zur Erlangung von Gesundheit und Langlebigkeit praktiziert werden.

Bei der spirituellen Evolution des Menschen bildet Ayurveda die Grundlage, *Yoga* den Körper und *Tantra* den Kopf. Um die Lehren und Praktiken von *Yoga* und *Tantra* zu verstehen, ist es zunächst erforderlich, Ayurveda zu verstehen. So bilden Ayurveda, *Yoga* und *Tantra* eine voneinander abhängige Dreieckigkeit des Lebens, wobei keine der drei Disziplinen für sich alleine steht. Die Gesundheit von Körper, Geist* und Bewusstsein** hängt von den Kenntnissen und der Anwendung dieser drei im täglichen Leben ab.

Ayurveda und der westliche Geist

Westliche Medizin und Denkweisen neigen dazu, das Individuelle zu verallgemeinern und zu kategorisieren. Zum Beispiel sieht der Westen das, was einer Mehrzahl von Menschen gemeinsam ist, als Norm an. Nach Ansicht des Ayurveda muss die Norm individuell bewertet werden, denn jede menschliche Konstitution zeigt ihr eigenes, besonderes spontanes Temperament und ihre eigene Funktionsweise.

Im Osten werden Akzeptanz, Beobachtung und Erfahrung als Schlüssel zum Verständnis einer Sache angesehen; im Westen dagegen das Fragen, Analysieren und logi-

* Mit „Geist“ sind in diesem Zusammenhang und auf den folgenden Seiten die Tätigkeiten des urteilenden Intellekts gemeint.

** „Bewusstsein“ bezeichnet die intuitiven seelischen Vorgänge, die in direkter Verbindung mit dem Göttlichen Prinzip und der Quelle allen Lebens stehen.

sche Folgern. Im Allgemeinen vertraut der westliche Geist der Objektivität, während der östliche der Subjektivität mehr Bedeutung beimisst. Die östliche Wissenschaft lehrt die Überwindung der Trennung zwischen Subjektivität und Objektivität. Diese Unterschiede mögen auch der Grund sein, warum manche Abendländer Schwierigkeiten haben, die Methodik des Ayurveda zu verstehen. Viele Aussagen, die in dieser ayurvedischen Einführungsschrift gemacht werden, mögen die Frage nach dem Wie und Warum nahe legen.

Der Autor möchte seine Leser respektvoll daran erinnern, dass solche Fragen, so unvermeidlich sie auch sein mögen, nicht immer zu beantworten sind. Auch in der modernen westlichen Medizin gibt es Vorstellungen, die ihre Wirksamkeit bewiesen haben, ohne dass man die Ursachen und

Hintergründe der Phänomene vollkommen verstehen würde. Zum Beispiel verwendet man Antibiotika, um Bakterien zu vernichten, die im Körper Toxine bilden, obwohl es keine erschöpfende Erklärung dafür gibt, wie und warum diese Toxinbildung der Bakterien vor sich geht. Des Weiteren ist Ayurveda eine ganzheitliche Wissenschaft im wahrsten Sinne des Wortes, deren Wahrheit sich durch die Summe vieler Elemente ergibt. Daher wird es sich als wenig ergiebig und unbefriedigend erweisen, Teilaspekte in Frage zu stellen, ehe man sich einen guten Gesamtüberblick über die ayurvedische Wissenschaft angeeignet hat. Dem Leser wird daher respektvoll empfohlen, bestimmte Aussagen, die zunächst vielleicht unbegründet erscheinen mögen, vorerst zu akzeptieren, bis er angefangen hat, das ayurvedische Wissen als Gesamtheit verstehen zu können.

III. Kapitel

Die Konstitution des Menschen

Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, die fünf Grundelemente, manifestieren sich im menschlichen Körper als drei Grundprinzipien, oder Körpersäfte, die als *Tridoshas* bezeichnet werden. Aus den Elementen Äther und Luft tritt das Luftprinzip im Körper in Erscheinung, das *Vata* genannt wird. (In der Sanskrit-Terminologie wird dieses Prinzip als *Vata Dosha* bezeichnet.) Die Elemente Feuer und Wasser manifestieren sich zusammen im Körper als das Feuerprinzip *Pitta*. Die Elemente Erde und Wasser manifestieren sich als Körperflüssigkeit, die als *Kapha* bezeichnet wird.

Drei Elemente – *Vata – Pitta – Kapha* – bestimmen und regeln alle biologischen, psychologischen und physiopathologischen Funktionen des Körpers, des Geistes und des Bewusstseins. Sie wirken wie Grundbestandteile des Körpers in seinem normalen physiologischen Zustand und als Schutzschichten; ist ihr Gleichgewicht gestört, tragen sie zu den Krankheitsprozessen bei.

Die *Tridoshas* sind für die Entstehung der natürlichen Instinkte und für die individuellen Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel, ihren Geschmack, ihre Temperatur usw. verantwortlich (siehe Kapitel VIII zu einer Beschreibung der Mechanismen dieser Vorlieben). Sie regeln die Entstehung, Erhaltung und Zerstörung der Körperge-

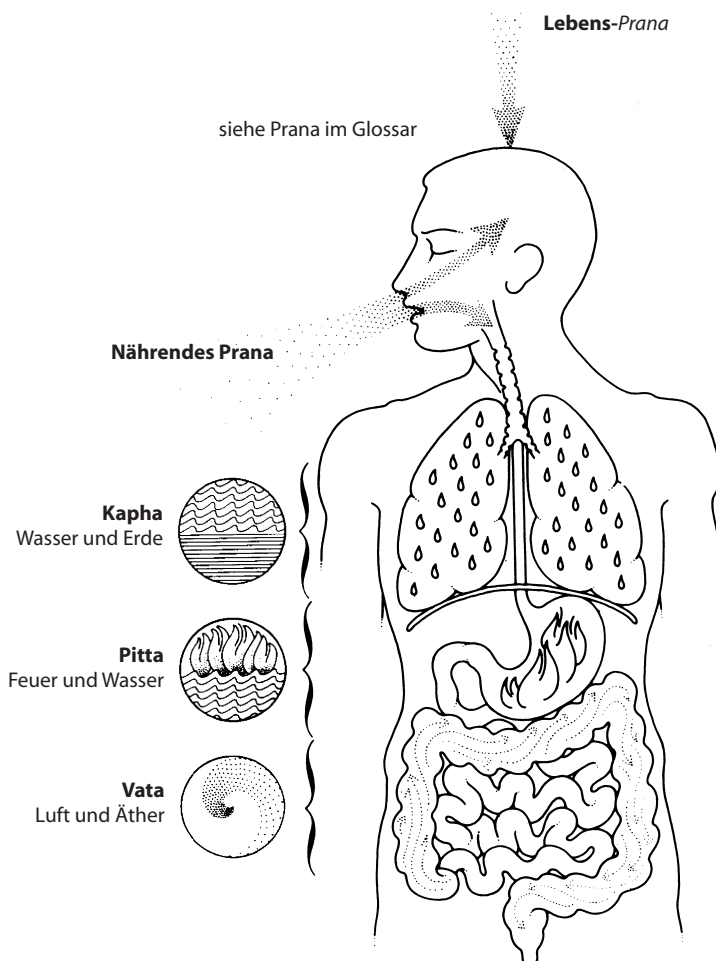
webe und die Ausscheidung von Abfallprodukten aus dem Körper. Sie sind auch für psychologische Phänomene verantwortlich, einschließlich von Emotionen wie Angst, Zorn und Gier, aber auch für menschliche Gefühle der höchsten Art wie Verständnis, Mitgefühl und Liebe. Die *Tridoshas* bilden so die Grundlage des psychosomatischen Lebens des Menschen.

Die Grundkonstitution eines jeden Menschen wird zum Zeitpunkt der Empfängnis festgelegt. Bei der Befruchtung vereinigt sich das Spermatozoon, eine einzelne männliche Einheit, mit der Eizelle, einer einzelnen weiblichen Einheit. Zum Zeitpunkt dieser Vereinigung wird die individuelle Konstitution durch die Vereinigung und Kombination der Luft-, Feuer- und Wasserelemente bestimmt, die sich in den Körpern der Eltern manifestieren.

Es gibt im Allgemeinen sieben Konstitutionstypen: 1.) *Vata*, 2.) *Pitta*, 3.) *Kapha*, 4.) *Vata-Pitta*, 5.) *Pitta-Kapha*, 6.) *Vata-Kapha* und 7.) *Vata-Pitta-Kapha*. Unter diesen sieben allgemeinen Typen gibt es unzählige subtile Variationen je nach den prozentualen Anteilen der *Vata-Pitta-Kapha*-Elemente an der Konstitution.

Die Konstitution wird im Sanskrit als *Prakriti* bezeichnet, was so viel wie „Natur“, „Kreativität“ oder „die erste Schöpfung“ be-

Der Sitz von Vata, Pitta und Kapha



Vata kann als das Luftprinzip im Körper übersetzt werden. Der Sitz von *Vata* ist der Dickdarm, der Beckenraum, die Knochen, Haut, Ohren und Hüften.

Pitta wird als Feuer übersetzt und manifestiert sich als die Hitze-Energie des Körpers. *Pitta* unterstehen Verdauung, Resorption, Assimilation, Ernährung, Stoffwechsel, Körpertemperatur, Hautfarbe, der Glanz der Augen und auch Intelligenz und Verstehen.

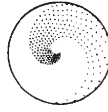
Kapha hält die Elemente im Körper fest zusammen und bildet das Material für die körperliche Struktur. *Kapha* manifestiert sich im Brustraum, im Hals, Kopf, in den Nebenhöhlen, in der Nase, im Mund, Magen, Gelenken, Zytoplasma, Plasma und in den Sekreten des Körpers wie den Schleimabsonderungen. Voraussetzung für Gesundheit ist ein ausgeglichener Zustand unter den *Doshas*.

deutet. Der erste Ausdruck der fünf Grundelemente im Körper ist die Konstitution. *Die Grundkonstitution eines Menschen bleibt zeit lebens unverändert, da sie genetisch festgelegt ist. Die Kombination der Elemente, die zur Zeit der Geburt gegeben war, bleibt konstant. Die Kombination der Elemente jedoch, welche die kontinuierlichen physiopathologischen Veränderungen im Körper regelt und bestimmt, ändert sich in Reaktion auf die Umwelt.*

Durch das ganze Leben hindurch besteht eine ständige Wechselwirkung zwischen der inneren und der äußeren Umwelt. Die äußere Umwelt umfasst die kosmischen Kräfte (Makrokosmos), während die inneren Kräfte (Mikrokosmos) *Vata-Pitta-Kapha-Prinzipien* unterstehen. Im Ayurveda besagt ein Grundprinzip der Heilung, dass man durch Änderung der Ernährung und der Lebensweise unter den im Inneren des Menschen wirkenden Kräften einen Zustand des Gleichgewichts herstellen kann, um so Veränderungen in der äußeren Umwelt entgegenzuwirken und auszugleichen.

Zum Verständnis der Tridoshas

Nach den ayurvedischen Lehren ist ein klares Verständnis der drei *Doshas* die Grundvoraussetzung dafür, sich selbst und andere heilen zu können. Der *Vata-Pitta-Kapha*-Begriff ist allein dem Ayurveda zu Eigen und beinhaltet ein Potenzial, das die Heilkunde des Westens von Grund auf umgestalten könnte. Es ist jedoch recht schwierig, die Sanskritworte *Vata*, *Pitta*, *Kapha* und die damit verbundenen Vorstellungen in westliche Begriffe zu übertragen.



Vata ist das Prinzip der Bewegung. Das, was sich bewegt, wird *Vata* genannt. Daher kann man *Vata* als das Luftprinzip im Körper übersetzen. Das Element Luft in der äußeren Atmosphäre ist jedoch nicht dasselbe wie die Vorstellung vom Luftpfeil im Körper. *Vata*, oder das Element Luft auf den Körper bezogen, kann man als die subtile Energie, die die biologischen Bewegungen regelt, bezeichnen. Dieses biologische Prinzip der Bewegung erzeugt alle subtilen Veränderungen im Stoffwechsel. *Vata* setzt sich aus den beiden Elementen Äther und Luft zusammen.

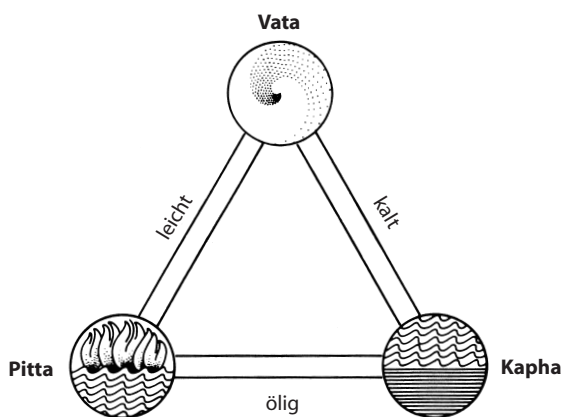
Vata regelt die Atmung, den Lidschlag, die Bewegungen in den Muskeln und in den Geweben, die Herzschläge, alle Ausdehnungen und Zusammenziehungen, die Bewegungen des Zytoplasmas und der Zellmembranen und die Bewegungen der einzelnen Impulse in den Nervenzellen. Dem *Vata*-Prinzip unterstehen solche Empfindungen und Emotionen wie Frische, Nervosität, Angst und Furcht, Zittern und Krämpfe. Der Dickdarm, der Beckenraum, die Knochen, Haut, Ohren und Hüften sind der Sitz von *Vata*. Wenn sich ein Übermaß an *Vata* im Körper entwickelt, wird es sich in diesen Bereichen ansammeln.



Pitta wird als Feuer übersetzt, obwohl dieser Begriff nicht wörtlich „Feuer“ bedeutet. Die Flamme einer Kerze oder das Feuer im Kamin kann man sehen, die Hitze-Energie des Körpers, *Pitta-Dosha*, die sich als Metabolismus, als Stoffwechsel manifestiert, ist nicht in dieser Weise sichtbar. Dem *Pitta* unterstehen Verdauung, Resorption, Assimilation, Ernährung, Stoffwechsel, Körpertem-

Die Funktionen der Tridoshas

Vata (Luft und Äther)	Pitta (Feuer und Wasser)	Kapha (Wasser und Erde)
Bewegung	Körperwärme	Stabilität
Atmung	Temperatur	Energie
Natürliche Bedürfnisse	Verdauung	Bewirkt Geschmeidigkeit, 'Schmierung'
Umwandlung der Gewebe	Wahrnehmung	Öligkeit
Motorische Funktionen	Verständnis	Vergebung
Sensorische Funktionen	Hunger	Gier
Mangelnde 'Erdung'	Durst	Verhaftung
Sekretionen	Intelligenz	Ansammlung
Ausscheidungen	Zorn	Festhalten
Angst	Hass	Besitzgier
Leeregefühl	Eifersucht	
Besorgtheit		



Pitta & Kapha haben Öligkeit gemeinsam

Pitta & Vata haben Leichtigkeit gemeinsam

Vata & Kapha haben Kälte gemeinsam

peratur, Hautfarbe, der Glanz der Augen und auch Intelligenz und Verstehen. In psychologischer Hinsicht erweckt *Pitta* Zorn, Hass und Eifersucht. Dünndarm, Magen, Schweißdrüsen, Blut, Fettgewebe und Haut sind der Sitz von *Pitta*, das sich aus den beiden Elementen Feuer und Wasser zusammensetzt.



Kapha wird als biologisches Wasser übersetzt. Dieses Körperprinzip setzt sich aus den zwei Elementen Erde und Wasser zusammen. *Kapha* hält die Elemente im Körper fest zusammen und bildet das Material für die körperliche Struktur. Dieses *Dosha* hält die Abwehrkraft des Körpers aufrecht. Wasser ist der Hauptbestandteil von *Kapha*, und dieses Wasser des Körpers ist in physiologischer Hinsicht für die biologische Kraft und die natürliche Abwehrkraft des Gewebes verantwortlich. *Kapha* bildet Gelenkschmiere und -flüssigkeit, die Feuchtigkeit der Haut, fördert die Wundheilung, füllt Räume im Körper aus, verleiht biologische Kraft, Vitalität und Stabilität, unterstützt das Erinnerungsvermögen, gibt Herz und Lungen Energie und hält die natürliche Abwehrkraft aufrecht. *Kapha* manifestiert sich im Brustraum, im Hals, Kopf, in den Nebenhöhlen, in der Nase, im Mund, Magen, Gelenken, Zytoplasma, Plasma und in den Sekreten des Körpers wie den Schleimabsonderungen. In psychologischer Hinsicht ist *Kapha* verantwortlich für Gefühle der Gier, des lange bestehenden Neids und des Verhaftetseins, drückt sich aber auch in einer Neigung zur Ruhe, Vergebung und Liebe aus. Der Brustraum ist der Sitz des *Kapha*.

Ein ausgeglichener Zustand unter den *Doshas* ist Grundvoraussetzung für Gesundheit. Zum Beispiel nährt das Luftprinzip

das Feuer im Körper, aber das Wasser ist notwendig, um das Feuer zu beherrschen, welches ansonsten das Gewebe verbrennen würde. *Vata* bewegt *Kapha* und *Pitta*, da *Kapha* und *Pitta* unbeweglich sind. Gemeinsam regeln die *Tridoshas* alle Stoffwechsellätigkeiten: Anabolismus (*Kapha*), Katabolismus (*Vata*) und Metabolismus (*Pitta*). Gerät *Vata* aus dem Gleichgewicht, wird eine Stoffwechselstörung mit einem übermäßigen Katabolismus, einer Zunahme der Abbauvorgänge oder der Verfallsprozesse im Körper die Folge sein. Wenn die anabolen Vorgänge die katabolen überwiegen, ist eine Beschleunigung des Wachstums und der Regeneration der Organe und Gewebe die Folge. Ein Übermaß an *Pitta* stört den Stoffwechsel, ein Übermaß an *Kapha* beschleunigt die anabolen Vorgänge und ein Zuviel an *Vata* führt zur Abmagerung (erhöhter Katabolismus).

In der Kindheit herrschen Anabolismus und die *Kapha*-Elemente vor, da in dieser Phase das größte Wachstum stattfindet. Im Erwachsenenalter treten Metabolismus und das *Pitta*-Element am stärksten in Erscheinung, da der Körper in dieser Phase ausgewachsen und stabil ist. Im Alter treten Katabolismus und *Vata* in den Vordergrund, da nun im Körper die Abbauvorgänge einsetzen.

Die Bestimmung der individuellen Konstitution

Die nachfolgende Tabelle soll dem Leser oder der Leserin bei der Bestimmung seiner, bzw. ihrer Konstitution behilflich sein. Es folgt zusätzlich eine eingehende Beschreibung der drei Konstitutionstypen. *Es ist wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass diese Beschreibun-*

gen den reinen Aspekt jedes dieser konstitutionellen Elemente wiedergeben, sich jedoch keine individuelle Konstitution aus einem einzelnen Element zusammensetzt. Jeder Mensch ist eine Mischung aller drei Elemente, mit einer vorherrschenden Neigung zu einem oder mehreren Elementen hin.

Die Vata-Konstitution

Menschen, die eine *Vata*-Konstitution aufweisen, sind meist körperlich unterentwickelt. Sie sind oft flachbrüstig, wobei die Sehnen der Muskulatur und die Venen gut sichtbar sind. Sie haben einen braunen Teint, wobei die Haut kalt, rau, trocken und rissig ist. Meist sind einige Muttermale zu sehen, die eher dunkel sind.

Im Allgemeinen sind *Vata*-Menschen eher zu groß oder zu klein gewachsen, von zartem Knochenbau, mit hervorstehenden Gelenken und Knochenenden aufgrund der schwach entwickelten Muskulatur. Der Haarwuchs ist lockig und spärlich, die Augenwimpern dünn und die Augen ohne Glanz. Die Augen können eingesunken sein, klein, trocken, lebhaft, mit einer trockenen, schmutzig wirkenden Bindehaut. Die Nägel sind rau und brüchig. Die Nasenform ist gebogen.

In physiologischer Hinsicht sind Appetit und Verdauung wechselhaft. *Vata*-Menschen haben ein Verlangen nach Süßem, Saurem und Salzigem und mögen heiße Getränke. Uriniert wird in kleinen Mengen und der Stuhl ist hart, trocken und von geringer Menge. Diese Menschen neigen dazu, weniger als andere Konstitutionstypen zu schwitzen. Ihr Schlaf kann gestört sein, und sie werden mit weniger Schlaf als andere Konstitutionstypen auskommen. Sie leiden oft an kalten Händen und Füßen.

Diese Menschen sind kreativ, aktiv, wach und ruhelos. Sie reden und gehen schnell, ermüden aber rasch.

In psychologischer Hinsicht sind sie durch ein kurzes Gedächtnis, aber ein rasches Auffassungsvermögen gekennzeichnet. Sie können eine Sache sofort begreifen, sie aber rasch wieder vergessen. Sie haben wenig Willenskraft, neigen zu psychischer Labilität und haben wenig Toleranz, Selbstvertrauen oder Mut. Ihre Verstandeskkräfte sind schwach. Diese Menschen sind nervös, furchtsam und haben viel unter Ängsten zu leiden.

Jeder Konstitutionstypus zeigt auch bestimmte Verhaltensweisen beim Umgang mit der äußeren Umwelt. *Vata*-Menschen neigen dazu, ihr Geld schnell zu verdienen und es auch rasch wieder auszugeben. So neigen sie dazu, arm zu bleiben.

Die Pitta-Konstitution

Diese Menschen sind von mittlerer Statur, schlank, wobei der Knochenbau zart sein kann. Der Brustkorb ist nicht so flach wie bei den *Vata*-Menschen, und die Sehnen der Muskulatur und die Venen stehen in einem normalen Ausmaß vor. Man findet viele Muttermale oder Sommersprossen, die bläulich oder bräunlichrot sind. Die Knochen treten nicht so hervor wie bei den *Vata*-Menschen.

* Die Kreise neben den Konstitutionsmerkmalen sind für diejenigen gedacht, die sich ein allgemeines Bild von ihrer konstitutionellen Zusammensetzung machen wollen. Je nachdem, welche Beschreibung zum jeweiligen Merkmal am besten passt, trägt man ein V für *Vata*, P für *Pitta* und K für *Kapha* in den Kreis ein.

Wenn man Merkmale feststellt, die vom „eigenen“ *Dosha* abweichen, kann dies ein Anzeichen für eine Störung dieses *Doshas* sein.

Die Konstitution des Menschen (*Prakruti*)



Konstitutionsmerkmal*	Vata	Pitta	Kapha
<input type="radio"/> Körperbau	dünn	durchschnittlich	schwer
<input type="radio"/> Körpergewicht	gering	durchschnittlich	übergewichtig
<input type="radio"/> Haut	trocken, rau, kühl braun, schwarz	weich, ölig, warm hell, rot, gelblich	dick, ölig, kühl, blass, weiß
<input type="radio"/> Haare	schwarz, trocken, gekräuselt	weich, ölig, blond, früh ergraut, rot	kräftig, ölig, gewellt, dunkel oder hell
<input type="radio"/> Zähne	vorstehend, groß und krumm, Zahnfleisch- schwund	durchschnittliche Größe, weiches Zahnfleisch, gelblich	stark, weiß
<input type="radio"/> Augen	klein, stumpf, trocken, braun, schwarz	scharf, durchdringend, grün, grau, gelb	groß, anziehend, blau, starke Wimpern
<input type="radio"/> Appetit	veränderlich, wenig	gut, übermäßig, unerträglich	nicht lebhaft, aber gleichmäßig
<input type="radio"/> Geschmack	süß, sauer, salzig	süß, bitter, zusammen- ziehend	scharf, bitter, zusam- menziehend
<input type="radio"/> Durst	veränderlich	übermäßig	wenig
<input type="radio"/> Ausscheidung	trocken, hart, verstopft	weich, ölig, locker	zäh, ölig, schwer, langsam
<input type="radio"/> körperliche Aktivität	sehr aktiv	mäßig	lethargisch
<input type="radio"/> Geist	ruhelos, aktiv	aggressiv, intelligent	ruhig, langsam
<input type="radio"/> gefühlsmäßiges Temperament	ängstlich, unsicher, unvorhersehbar	aggressiv, reizbar, eifersüchtig	ruhig, gierig, verhaftet
<input type="radio"/> Glaube	veränderlich	fanatisch	stetig
<input type="radio"/> Gedächtnis	für Dinge, die sich kürzlich ereignet haben gut, für lang Zurück- liegendes schlecht	gut	stetig, langsam, aber anhaltend
<input type="radio"/> Träume	ängstlich, vom Fliegen, Springen, Laufen	feurig, von Zorn, Gewalttätigkeit, Krieg	wässrig, von Flüssen, Meer, Seen, Schwim- men, romantische Träume
<input type="radio"/> Schlaf	wenig, unterbrochen	wenig aber fest	schwer, langandauernd
<input type="radio"/> Sprache	schnell	scharf und schneidend	langsam, monoton
<input type="radio"/> finanzielle Verhältnisse	schlecht, gibt Geld für Belangloses aus	durchschnittlich, gibt Geld für Luxusgüter aus	reich, spart Geld, gibt Geld für Essen aus
<input type="radio"/> Puls	drahtig, schwach, bewegt sich wie eine Schlange	mäßig, hüpfend wie ein Frosch	breit, langsam, bewegt sich wie ein Schwan

Der *Pitta*-Teint kann kupferfarben, gelblich, rötlich oder hell sein. Die Haut ist weich, warm und weniger faltig als die *Vata*-Haut. Das Haar ist dünn, seidig, rot oder bräunlich, mit einer Neigung zu vorzeitigem Ergrauen und Haarausfall. Die Augenfarbe kann grau, grün oder kupferbraun und stark ausgeprägt sein; die Augen stehen durchschnittlich weit vor. Die Bindehaut ist feucht und kupferfarben. Die Nägel sind weich. Die Nasenform ist ausgeprägt und gerade, wobei die Nasenspitze zur Röte neigt.

In physiologischer Hinsicht haben diese Menschen robuste Stoffwechselfunktionen, eine gute Verdauung und infolgedessen einen lebhaften Appetit. Menschen mit einer *Pitta*-Konstitution nehmen meistens große Nahrungs- und Flüssigkeitsmengen zu sich. *Pitta*-Konstitutionstypen haben ein natürliches Verlangen nach Süßem, Bitterem und nach Dingen, die einen zusammenziehenden Geschmack haben, und sie mögen kalte Getränke. Der Schlaf ist von normaler Dauer, ohne Unterbrechung. Die Urinmengen sind groß und der Stuhl ist gelblich, weich, flüssig und reichlich. Es besteht eine Neigung zu übermäßiger Schweißabsonderung. Die Körpertemperatur kann leicht erhöht sein. Die Hände und Füße neigen dazu, warm zu sein. *Pitta*-Menschen vertragen weder Sonneneinstrahlung, Hitze, noch harte Arbeit besonders gut.

In psychologischer Hinsicht haben *Pitta*-Menschen eine gute Auffassungsgabe. Sie sind sehr intelligent und scharfsinnig und für gewöhnlich gute Redner. In emotionaler Hinsicht neigen sie zu Hass, Zorn und Eifersucht.

Es sind ehrgeizige Menschen, die im Allgemeinen gerne Anführer sind. *Pitta*-Menschen wissen materiellen Wohlstand zu schät-

zen und leben in der Regel in gesunden wirtschaftlichen Verhältnissen. Sie lieben es, anderen Menschen ihren Wohlstand und ihre wertvollen Besitztümer zu zeigen.

Die Kapha-Konstitution

Bei Menschen, die eine *Kapha*-Konstitution haben, ist der Körper gut entwickelt. Sie haben aber eine ausgeprägte Neigung zum Übergewicht. Der Brustkorb ist gedehnt und breit. Die Venen und Sehnen der *Kapha*-Menschen sind aufgrund ihrer kräftigen Haut nicht ohne weiteres zu sehen. Ihre Muskulatur ist gut entwickelt. Die Knochen stehen weit vor.

Der Teint ist hell. Die Haut ist weich, glänzend und ölig, sie kann aber auch kalt und blass sein. Das Haar ist kräftig, dunkel, weich und gewellt. Die Iris ist dunkel oder blau und von dichter Struktur; das Weiße im Auge ist meist ein ausgeprägtes Weiß, groß und anziehend wirkend. Die Bindehäute neigen nicht zur Rötung.

In physiologischer Hinsicht haben *Kapha*-Menschen einen regelmäßigen Appetit, die Verdauungsfunktionen sind relativ langsam und sie nehmen weniger Nahrung zu sich. Sie bewegen sich eher langsam. Sie haben ein Verlangen nach scharfen, bitteren und zusammenziehenden Nahrungsmitteln. Der Stuhl ist weich und kann von heller Farbe sein; er wird langsam entleert. Die Schweißabsonderung ist mäßig, der Schlaf tief und langanhaltend. Sie verfügen über eine starke Lebenskraft, was sich in einem guten Durchhaltevermögen äußert. *Kapha*-Menschen sind im Allgemeinen gesund, glücklich und friedlich. In psychologischer Hinsicht neigen sie zu Eigenschaften wie Toleranz, Ruhe, Vergebung und Liebe, legen aber auch Charakter-

züge wie Gier, Verhaftung, Neid und Besitzgier an den Tag. Ihr Auffassungsvermögen ist langsam, aber gründlich – wenn sie eine Sache einmal verstehen, wird dieses Wissen auch behalten.

Kapha-Menschen sind in der Regel reich. Sie können Geld verdienen und es auch festhalten.

Geistige Konstitutionen

Auf den geistigen und astralen Ebenen gibt es drei Eigenschaften oder *Gunas*, die den drei Säften entsprechen, aus denen sich die physische Konstitution zusammensetzt. In der ayurvedischen Medizin bilden diese drei Eigenschaften die Grundlage für Unterscheidungsmerkmale des menschlichen Temperaments und für individuelle Unterschiede der psychologischen und moralischen Dispositionen. Diese drei Grundeigenschaften werden als *Sattwa*, *Rajas* und *Tamas* bezeichnet.

Sattwa drückt Essenz, Verständnis, Reinheit, Klarheit, Mitgefühl und Liebe aus. *Rajas* steht für Bewegung, Aggressivität und Extraversion. Der *Rajas*-Geist bewegt sich auf einer sinnlichen Ebene. *Tamas* manifestiert sich als Unwissenheit, Trägheit, Schwere und Stumpfheit.

Menschen, die ein *Sattwa*-Temperament haben, verfügen über einen gesunden Körper, ihr Verhalten und Bewusstsein ist sehr rein. Sie glauben an Gott, sind religiöse und oft sehr fromme, ja heilige Menschen.

Menschen mit einem *Rajas*-Temperament sind an geschäftlichen Dingen, an Wohlstand, Macht, Prestige und Stellung interessiert. Sie genießen Wohlstand und sind im Allgemeinen extrovertiert. Sie glauben möglicherweise an Gott, sind aber auch

plötzlichen Glaubensänderungen unterworfen. Ihr Bewusstsein für politische Belange ist sehr stark ausgeprägt.

Tamas-Menschen sind faul, eigensinnig und dazu im Stande, andere Menschen zu zerstören. Sie haben für gewöhnlich wenig Respekt für andere. Alle ihre Tätigkeiten sind egoistisch.

Ein Mensch mit einem *Sattwa*-Temperament kann das Selbst ohne große Anstrengung verwirklichen, während *Rajas*- und *Tamas*-Menschen mehr arbeiten müssen, um diesen Zustand zu erreichen.

Diese drei subtilen geistigen Energien sind für Verhaltensmuster verantwortlich, die durch die Praxis spiritueller Disziplinen wie *Yoga* verändert werden können. Der ayurvedische Arzt (*Vaidya*) kann diesen Prozess der Verhaltensänderung unterstützen. Er ist mit den Funktionsweisen dieser Eigenschaften – *Sattwa* – *Rajas* – *Tamas* – vertraut und kann durch die Beobachtung des Verhaltens und der Ernährung feststellen, welche davon im Individuum vorherrschen. Indem er diese praktischen Hinweise benützt, kann er den Patienten zu einer ausgeglicheneren geistigen und körperlichen Lebensweise führen.

IV. Kapitel

Krankheitsprozesse

Gesundheit ist Ordnung, Krankheit ist Unordnung. Im Körper gibt es eine ständige Wechselwirkung zwischen Ordnung und Unordnung. Der weise Mensch lernt das Vorhandensein von Unordnung in seinem Körper wahrzunehmen und geht dann daran, die Ordnung wiederherzustellen. Er versteht, dass in der Unordnung auch Ordnung enthalten ist, und dass so eine Rückkehr zur Gesundheit möglich ist.

Die innere Umwelt des Körpers reagiert ständig auf die äußere Umwelt. Unordnung entsteht, wenn sich diese beiden im Ungleichgewicht befinden. Um die innere Umwelt so zu verändern, dass sie mit der äußeren Umwelt im Gleichgewicht ist, muss man verstehen, wie der Krankheitsprozess innerhalb der psychosomatischen Entität zu Stande kommt. Mit Hilfe der vom Ayurveda gebotenen Erklärungen der Krankheiten ist es möglich, aus einem Zustand der Unordnung und Krankheit wieder Ordnung und Gesundheit herzustellen.

Im Ayurveda ist der Begriff der Gesundheit Grundvoraussetzung zum Verständnis der Krankheit. Und aus diesem Grunde müssen wir die Bedeutung von Gesundheit verstehen, ehe wir die Krankheit besprechen. Ein Zustand der Gesundheit besteht dann, wenn sich das ‚Feuer der Verdauung‘ (*Agni*) im Gleichgewicht befindet, unter den Kör-

persäften (*Vata – Pitta – Kapha*) Ausgeglichenheit herrscht, die drei Ausscheidungsprodukte (Harn, Stuhl und Schweiß) in normalen Mengen vom Körper gebildet werden und im Gleichgewicht sind, die Sinne ihre Funktionen normal erfüllen und Körper, Geist und Bewusstsein als Einheit harmonieren. Ist das Gleichgewicht eines dieser Systeme gestört, setzen die Krankheitsprozesse ein. Da ein Gleichgewicht der oben genannten Elemente und Funktionen für die natürliche Widerstandskraft und Abwehr verantwortlich ist, können sogar ansteckende Krankheiten einem Menschen nichts anhaben, der sich einer guten Gesundheit erfreut. So sind Störungen des Gleichgewichts in Geist und Körper für physische und psychische Schmerzen und Leid verantwortlich.

Einteilung der Krankheiten

Dem Ayurveda zufolge können Krankheiten ihrem Ursprung nach eingeteilt werden, der psychologischer, spiritueller oder körperlicher Art sein kann. Sie können auch nach dem Ort, an dem sie sich manifestieren, eingeteilt werden, also Herz, Lunge, Leber usw. Der Krankheitsprozess kann im Magen oder im Darm anfangen, sich aber am Herzen oder in den Lungen manifestie-

ren. Krankheitsprozesse können also durchaus fern ihres Entstehungsortes auftreten. Krankheiten werden auch nach den sie verursachenden Faktoren und nach den Körper-*Doshas Vata, Pitta, Kapha* eingeteilt.

Krankheitsanfälligkeit

Die Anfälligkeit für Krankheiten wird durch die individuelle Konstitution bestimmt. Menschen, die z. B. eine *Kapha*-Konstitution haben, zeigen eine deutliche Neigung zu *Kapha*-Krankheiten. Sie können wiederholten Anfällen von Bronchitis, Lungenstauungen, Mandel- und Nebenhöhlenentzündungen unterworfen sein. In ähnlicher Weise neigen Menschen mit einer *Pitta*-Konstitution zu Leber-Gallen-Störungen, Magenübersäuerung und Magengeschwüren, Gastritis und entzündlichen Erkrankungen. *Pitta*-Menschen leiden auch an Störungen der Haut, wie Nesselsucht und Hautausschlägen. *Vata*-Menschen sind sehr anfällig für Blähungen, Schmerzen im unteren Abschnitt der Wirbelsäule, Arthritis, Ischias, Lähmungen und Neuralgien. *Vata*-Krankheiten haben ihren Ursprung im Dickdarm, *Pitta*-Krankheiten im Dünndarm und *Kapha*-Störungen im Magen. Sind die Säfte in diesen Bereichen aus dem Gleichgewicht geraten, werden bestimmte Zeichen und Symptome die Folge sein.

Der Verlust des Gleichgewichts, der die Krankheit hervorruft, kann seinen Ursprung in Form eines negativen Bewusstseinsanteils im Bereich des Bewusstseins haben, und sich später im geistigen Bereich manifestieren, wo der Keim der Krankheit dann möglicherweise in der Form von Zorn, Angst oder Verhaftung in den Tiefen des Unterbewusstseins liegt. Diese Emotionen werden

sich schließlich durch den Geist hindurch im Körper manifestieren. Unterdrückte Angst ruft *Vata*-Störungen hervor; Zorn ein Übermaß an *Pitta*; und Neid, Gier und Verhaftung verstärken *Kapha*. Diese Störungen des Gleichgewichts der *Tridoshas* wirken sich auf die natürliche Abwehr des Körpers aus (auf das Immunsystem – *Agni*) und so wird der Körper für Krankheiten anfällig.

Der Verlust des Gleichgewichts, der den Krankheitsprozess bewirkt, entsteht manchmal zuerst im Körper und manifestiert sich danach in Geist und Bewusstsein. Nahrungsmittel, Lebensweisen und Umgebungen mit Eigenschaften, die denjenigen der *Doshas* ähnlich sind, werden sich zu dem individuellen Zustand des Körpers antagonistisch verhalten. Sie werden eine Störung des Gleichgewichts schaffen, die sich zuerst auf der körperlichen Ebene manifestiert, und sich später, durch eine Störung der *Doshas*, auf den Geist auswirkt. Störungen des *Vata* z.B. haben Angst, Depression und Nervosität zur Folge. Ein Übermaß an *Pitta* im Körper verursacht Zorn, Hass und Eifersucht. Wird *Kapha* verstärkt, sind Besitzgier, Habsucht und Verhaftung die Folge. So gibt es eine direkte Verbindung zwischen Ernährung, Lebensgewohnheiten, Umwelt und emotionalen Störungen.

Beeinträchtigungen der Körpersäfte, *Vata – Pitta – Kapha* haben Toxine zur Folge (*Ama*), die im Körper zirkulieren. Durch dieses Zirkulieren sammeln sich die Giftstoffe an den Schwachstellen des Körpers an. Stellt zum Beispiel ein Gelenk eine solche Schwachstelle dar, wird sich die Krankheit dort manifestieren. Wodurch kommen diese Toxine und Schwachstellen des Körpers zu Stande?

Agni – Der Schlüssel zu Krankheit oder Gesundheit

Agni ist das biologische Feuer, das den Stoffwechsel regelt. In seiner Funktion ist es *Pitta* ähnlich und kann als integrierter Bestandteil des *Pitta*-Systems im Körper angesehen werden, wobei es die Funktion eines katalytischen Agens bei der Verdauung und im Stoffwechsel erfüllt. *Pitta* enthält Hitze-Energie, die die Verdauung fördert. Diese Hitze-Energie ist *Agni*. *Pitta* und *Agni* sind im Grunde genommen das Gleiche, bis auf den subtilen Unterschied, dass *Pitta* das Enthaltende und *Agni* das Enthaltene darstellt.

Pitta manifestiert sich im Magen als *Agni*, das ‚Feuer des Magens‘. Seiner Natur nach ist *Agni* sauer, zersetzt die Nahrungsmittel und regt die Verdauung an. *Agni* ist auch auf eine subtile Art und Weise mit der Bewegung von *Vata* verwandt, denn die Luft im Körper entfacht das Feuer im Körper. In jedem Gewebe, in jeder Zelle ist *Agni* vorhanden. *Agni* ist für die Aufrechterhaltung der Gewebsernährung und des Immunsystems verantwortlich. *Agni* vernichtet Mikroorganismen, fremde Bakterien und Toxine im Magen, Dünndarm und Dickdarm. Auf diese Art und Weise schützt es die physiologische Flora dieser Organe.

Die Langlebigkeit ist von *Agni* abhängig. Intelligenz, Verständnis, Wahrnehmung und Auffassungsvermögen sind ebenfalls Funktionen von *Agni*. Die Hautfarbe wird durch *Agni* aufrechterhalten, und das Enzymsystem und der Stoffwechsel hängen vollkommen von *Agni* ab. Solange *Agni* seine Funktion richtig erfüllen kann, werden die Vorgänge der Zersetzung, Resorption und Assimilation der Nahrung im Körper reibungslos ablaufen.

Wird *Agni* durch eine Störung des Gleichgewichts der *Tridoshas* beeinträchtigt, sind drastische Auswirkungen auf den Stoffwechsel die Folge. Die Abwehrkraft des Körpers und das Immunsystem sind gestört. Bestandteile der Nahrung bleiben unverdaut und werden nicht aufgenommen. Sie sammeln sich im Dickdarm an und verwandeln sich in eine heterogene, übelriechende, klebrige Substanz. Diese Substanz, die als *Ama* bezeichnet wird, verstopft die Därme und andere Kanäle des Körpers, wie die Kapillaren und Blutgefäße. Schließlich ist diese Substanz vielen chemischen Veränderungen unterworfen, die ihrerseits Toxine schaffen. Diese Toxine werden in das Blut aufgenommen und gelangen so in den allgemeinen Kreislauf. Schließlich sammeln sie sich an den Schwachstellen des Körpers an, wo sie Kontraktionen, Verstopfungen, Stagnation und Schwäche der Organe bewirken und die Immunfunktion der entsprechenden Gewebe herabsetzen. Schließlich manifestiert sich ein Krankheitszustand in den betroffenen Organen und wird dann als Arthritis, Diabetes, Herzerkrankung usw. diagnostiziert.

Die Wurzel aller Krankheiten ist *Ama*. Für die Entstehung von *Ama* gibt es viele Ursachen. Werden zum Beispiel Nahrungsmittel aufgenommen, die untereinander unverträglich sind, wird *Agni*, aufgrund der aus diesen schlecht verdauten Speisen gebildeten Toxine - bzw. *Ama* - direkt davon betroffen sein. Wenn die Zunge einen weißen Belag aufweist, ist dieses Symptom ein Anzeichen dafür, dass *Ama* im Dünndarm, Dickdarm oder im Magen vorhanden ist, je nachdem welcher Teil der Zunge belegt ist (siehe den Absatz und die Zeichnung zur Zungendiagnose im VI. Kapitel, Seite 55).