Vasant Lad

Lehrbuch des Ayurveda - Band 2

Leseprobe

Lehrbuch des Ayurveda - Band 2

von Vasant Lad

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort xi
Über den Autor xv
Die Verwendung von Sanskrit xvii

1 Nidāna Pañchakam ~ Die fünf klinischen Barometer | 1
Die Bedeutung, die Ursache der Krankheit zu verstehen 1
Ursachen einiger spezieller Krankheiten 4
Nidānam 5
Gründliche Untersuchung der Hetu-Kategorien 6
Pūrva Rūpa 14
Rūpa 17
Upashaya 18
Antagonistische Behandlungen 19
Behandlungen mit ähnlichen Mitteln 20
Samprāpti 23
Arten von Samprāpti 23
Zusammenfassung 26

2 Samprāpti ~ Der Krankheitsverlauf | 27
Krankheitsstadien 29
Erste Phase: Ansammlung (Sañchaya) 29
Zweite Phase: Reizung (Prakopa) 30
Dritte Phase: Ausbreitung (Prasara) 31
Vierte Phase: Ablagerung oder Lokalisierung (Sthāna Samshraya) 32
Fünfte Phase: Manifestation (Vyakti) 33
Sechste Phase: Differenzierung von Krankheit, Zerstörung von Geweben und Komplikationen (Bheda) 34
Samprāpti und die Gunas 35
Vyādhi Mārga – Die Bahnen der Erkrankung 38
Dosha Gati 41
Dosha Gati und allgemeine Störungen durch Auf-, Abwärts- und Linearbewegung der Doshas 45
Zusammenfassung 51

3 Vyādhi ~ Die Krankheit | 53
Definitionen von Krankheit 54
Krankheitsstufen 56
Weiträumige Klassifikationen von Krankheit 57
Örtlich begrenzte oder spezifische Klassifikationen von Krankheit 59
Strukturelle Unterteilungen von Krankheit 60
Lakshanam (Zeichen und Symptome) 62
Sādhya - Asādhya (Prognose) 64
Zusammenfassung 65

4 Trividhā Parīkshā ~ Die drei Kategorien der klinischen Untersuchung | 67
Darshanam (visuelle Untersuchung) ... 69
Größe ... *69*
Gewicht ... *70*
Gliedmaßen ... *70*
Kopf ... *71*
Gesicht ... *71*
Hals ... *71*
Eigenschaften der Gesichtslinien, Erhebungen und Falten ... *72*
Brust ... *73*
Bauch ... *74*
Taille und Leiste ... *76*
Haare ... *76*
Nägel ... *77*
Sinnesorgane ... *77*
Körpersysteme ... *83*
Sparshanam (Tastuntersuchung) ... 83
Brust ... *84*
Brustuntersuchung ... *87*
Bauch ... *88*
Wirbelsäule ... *91*
Unterkategorien von Sparshanam ... 91
Ākotanam (Abklopfen) ... *91*
Shravanam (Abhören) ... *97*
Modifizierte Perkussion mit Auskultation ... *100*
Prashnam (Befragung) ... 107

5 Ashtavidhā Parīkshā ~ Die Acht Methoden der klinischen Untersuchung | 113
Nādī Parīkshā (Puls) ... 113
Mūtra Parīkshā (Urin) ... 120
Purīsha oder Mala Parīkshā (Stuhl) ... 124
Jihva Parīkshā (Zunge) ... 127
Shabda Parīkshā (Sprache) ... 132
Die vier Kategorien der Sprache ... *136*
Sparsha Parīkshā (Berühren oder Abtasten) ... 142
Drig oder Netra Parīkshā (Augenuntersuchung) ... 144
Ākruti Parīkshā (körperliche Form oder Erscheinung) ... 149
Zusammenfassung ... 154

6 Rugna Patrakam ~ Formular zur Patientenbeurteilung | 157
Ernährungsfragebogen ... *164*
Sāra ... *172*
Rugna Patrakam in Kurzform ... 178

7 Das Prakruti-Vikruti-Paradigma ~ Beurteilung des Konstitutionstyps | 179
Prakruti: Ihr einmaliger Körpertyp 179
Janma Prakruti *182*
Deha Prakruti *183*
Dosha Prakruti *185*
Sieben Arten von Prakruti 185
Wie sich die Qualitäten der Doshas in der Prakruti ausdrücken *187*
Beurteilung der Prakruti 190
Zusammenfassung der Prakruti *201*
Vikruti: Der aktuelle Zustand Ihrer Doshas 202
Beurteilung der Vikruti 205
Manas Prakruti: Ihre geistige Konstitution 206
Arten von Manas Prakruti *210*
Beurteilung von Manas Prakruti 211
Beurteilung von Manas Vikruti 215
Ursachen von Manas Vikruti *216*
Fünf verbreitete Ursachen von Manas Vikruti *217*
Zusammenfassung 219

8 Agni und Koshtha Parīkshā ~ Beurteilung von Verdauungsfeuer und Verdauungstrakt | 221
Klinische Beurteilung von Agni 224
Ursachen von unausgewogenem Agni *224*
Die vier Agni-Arten in Bezug auf die Doshas *225*
Geistige Verdauung 227
Untersuchung des Koshtha 230
Zusammenfassung 233

9 Āma ~ Stoffwechselabfälle, die Grundursache von Krankheit | 235
Allgemeine Zeichen und Symptome von Āma *238*
Sāma und Nirāma Doshas und Malas 238

10 Dosha Vijñānam ~ Fachwissen über Dosha-Störungen | 241
Interaktionen der drei Doshas 241
Gesteigerte und verminderte Doshas und Dosha Dushti *244*
Erhöhtes Vāta-Dosha (Dosha Vruddhi) *245*
Zeichen und Symptome von vermehrtem Vāta *250*
Klassische Definitionen der Zeichen und Symptome von vermehrtem Doshas gelangen in die Dhātus *255*
Erhöhtes Pitta-Dosha (Dosha Vruddhi) *256*
Zeichen und Symptome von vermehrtem Pitta *260*
Erhöhtes Kapha-Dosha (Dosha Vruddhi) *265*
Zeichen und Symptome von vermehrtem Kapha *270*
Verminderte Doshas (Dosha Kshaya) *271*
Zusammenfassung *273*

11 Dhātu und Mala Vijñānam ~ Fachwissen über die Störungen der Gewebe und Körperabfälle | 279
Störungen der Dhātus (Gewebe) ... 279
Verlangen ... *281*
Störungen von Rasa Dhātu ... 282
Fieber ... *283*
Erhöhtes und verringertes Rasa Dhātu ... *283*
Störungen von Rakta Dhātu ... 286
Störungen von Māmsa Dhātu ... 292
Die Rolle von Māmsa Dhātu für das emotionale Wohlergehen ... *294*
Störungen von Meda Dhātu ... 297
Störungen von Asthi Dhātu ... 307
Störungen von Majjā Dhātu ... 312
Störungen von Shukra und Ārtava Dhātu ... 320
Störungen von Stanya (Brustgewebe) ... 324
Zusammenfassung von Dhātu Dushti, Vruddhi und Kshaya ... 326
Störungen der Malas (Körperausscheidungen) ... 327
Störungen von Mūtra (Urin) ... *327*
Störungen von Purīsha (Stuhl) ... *328*
Störungen von Sveda (Schweiß) ... *330*

12 Prāna, Tejas, Ojas Vijñānam ~ Fachwissen über Störungen der drei Körperessenzen | 331
Störungen von Prāna, Tejas und Ojas ... 332
Ojas ... 333
Ojo-Erkrankungen ... 335
Ojo Visramsa (verlagerte Ojas) ... *336*
Ojah Kshaya (verringerte Immunität) ... *337*
Ojo Vruddhi (verstärkte oder unverarbeitete Ojas) ... *339*
Ojo Vyāpad (durch ein oder mehrere Doshas gestörte Ojas) ... *339*
Tejas ... 340
Tejo-Erkrankungen ... 341
Tejo Visramsa (verlagerte Tejas) ... *341*
Tejo Kshaya (verminderte Tejas) ... *341*
Tejo Vruddhi (verstärkte oder unverarbeitete Tejas) ... *342*
Tejo Vyāpad (durch ein oder mehrere Doshas gestörte Tejas) ... *342*
Prāna ... 343
Prāna-Erkrankungen ... 344
Prāna Visramsa (verlagertes Prāna) ... *344*
Prāna Kshaya (vermindertes Prāna) ... *344*
Prāna Vruddhi (verstärktes oder unverarbeitetes Prāna) ... *345*
Prāna Vyāpad (durch ein oder mehrere Doshas gestörtes Prāna) ... *345*

13 Sroto Vijñānam ~ Fachwissen über Störungen der Körperkanäle | 347
Arten der Sroto-Störungen ... 348
Ursachen von Sroto-Störungen ... 350

Die Empfangskanäle: Prāna, Nahrung, Wasser 352
Störungen von Prāna Vaha Srotas (Atemwege und Prānakanal) *352*
Ujjayi-Atmung *354*
Störungen von Anna Vaha Srotas (Verdauungssystem) *355*
Störungen von Ambu Vaha Srotas (Wasserregulierungssystem) *356*
Die Kanäle zur Ernährung und Versorgung des Körpers: Die Dhātu Srotāmsi 358
Störungen von Rasa Vaha Srotas (Plasmakanal) *358*
Störungen von Rakta Vaha Srotas (Blutkanal) *359*
Störungen von Māmsa Vaha Srotas (Muskelkanal) *360*
Störungen von Meda Vaha Srotas (Fettkanal) *361*
Störungen von Asthi Vaha Srotas (Knochenkanal) *362*
Störungen von Majjā Vaha Srotas (Nervensystem & Knochenmarkskanal) *364*
Störungen von Shukra Vaha Srotas (männlichen Reproduktionssystem) ... *365*
Störungen von Ārtava Vaha Srotas (weibliches Reproduktionssystem) *366*
Störungen von Stanya Vaha Srotas (Kanal für die Laktation) *368*
Die Ausscheidungskanäle: Stuhl, Urin, Schweiß 368
Störungen von Purīsha Vaha Srotas (Ausscheidungssystem) *368*
Störungen von Mūtra Vaha Srotas (Harnwege) *371*
Störungen von Sveda Vaha Srotas (Schweißregulierungssystem) *372*
Der Kanal des Verstandes 373
Störungen von Mano Vaha Srotas (dem Verstandeskanal) *373*
Schlussbetrachtung 374

Anhang | 377

Tab. 46: Dhātu Dushti: Der Eintritt der Doshas in die Dhātus 377
Tab. 47: Darshana-Parīkshā-Untersuchung 381
Tab. 48: Durch Organpulse am re. Handgelenk angezeigte Krankheiten 382
Tab. 49: Durch Organpulse am li. Handgelenk angezeigte Krankheiten 383
Tab. 50: Srotāmsi-Untersuchungsformular 384
Tab. 51: Bestimmung Ihrer Prakruti (Konstitution) 392
Tab. 52: Bestimmung Ihrer Vikruti (aktueller Zustand) 393
Tab. 53: Richtlinien zur Bestimmung Ihrer geistigen Konstitution 394
Tab. 54: Klinische Beobachtungen zu den vier Bedingungen von Agni 395
Tab. 55: Die 80 klassischen Vāta-Erkrankungen 398
Tab. 56: Die 40 klassischen Pitta- und 20 Kapha-Erkrankungen 399
Tab. 57: Srotāmsi-Grundlagen 400
Tab. 58: Srotāmsi: Klinische Aspekte und Zusammenhänge 401

Glossar | 405

Danksagung / 419

Bibliographie und ausgewählte Publikationen | 421

Über den Buchumschlag | 423

Stichwortverzeichnis | 425

Liste der Tabellen | 445

8

Agni und Koshtha Parīkshā

Beurteilung von Verdauungsfeuer und Verdauungstrakt

आयुर्वेद

Agni Parīkshā steht für die klinische Untersuchung von Agni. Agni ist das verdauende Stoffwechselfeuer, das die Verdauung, Absorption, Verwertung und Umwandlung der Nahrung lenkt. Der ganze Verdauungsprozess benötigt etwa sechs bis acht Stunden und die Nahrung durchläuft entsprechend der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen verschiedene Stadien. Aber die Verdauung endet nicht mit der Absorption durch den Dickdarm und die Ausscheidung von Abfallstoffen. Es findet eine sehr feinstoffliche Verdauung auf Zellebene statt, um die Zellen all unserer Gewebe zu versorgen. Mithilfe von zellulärem Agni (*Pīlu* und *Pithara Agni*) wird diese verdaute Nahrung weiter in die reine Energie des Bewusstseins verwandelt, die den Geist nährt. Somit wird Essen schließlich zu Geist.

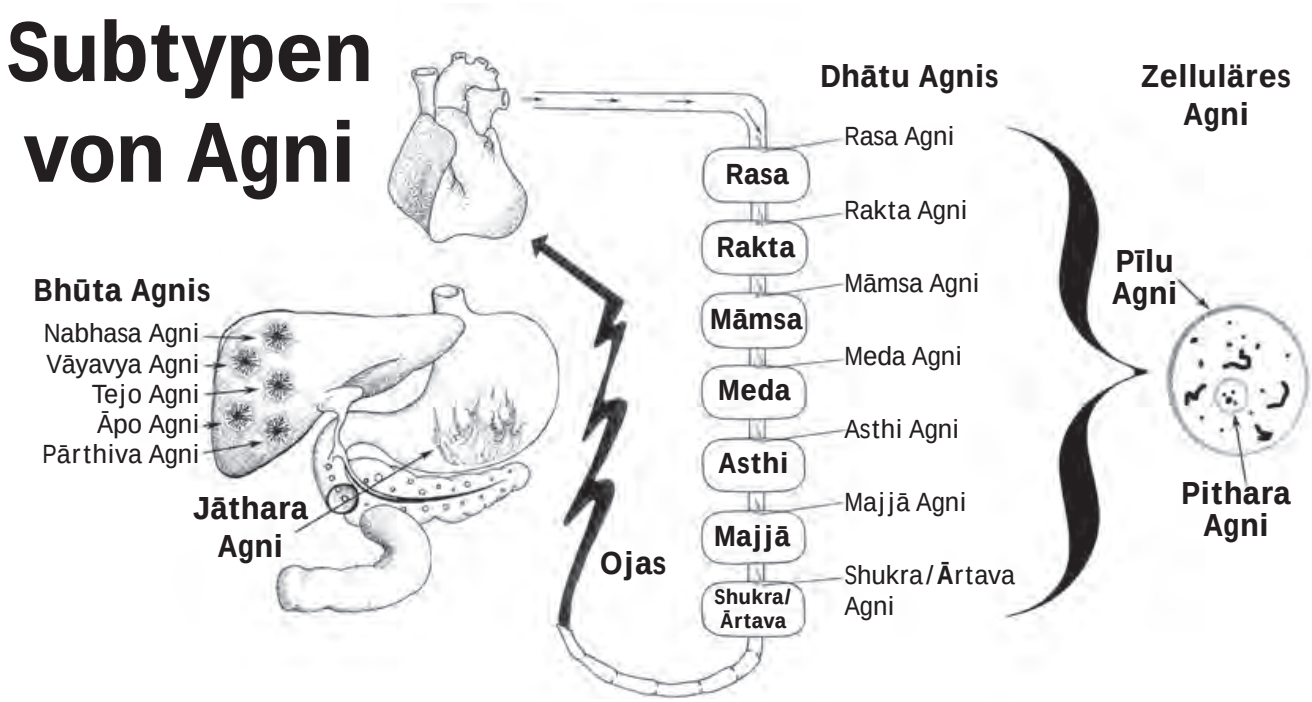
Es gibt viele verschiedene Arten von Agni, doch das bedeutendste ist Jāthara Agni, das hauptsächlich im Magen vorhandene Verdauungsfeuer. Die *Bhūta Agnis*, die in der Leber sitzen, sind die fünf Arten von Agni, die mit jedem der fünf Elemente verbunden sind:

- *Nābhasa Agni* (Äther) erhält zellulären Raum für Kommunikation aufrecht
- *Vāyavya Agni* (Luft) unterstützt zelluläre Bewegungen
- *Tejo Agni* (Feuer) lenkt die Stoffwechselaktivität
- *Āpo Agni* (Wasser) nährt das Zytoplasma
- *Pārthiva Agni* (Erde) stärkt die Zellmembran

Jedes der sieben Dhātus (Gewebe) hat sein eigenes Agni und auf Zellebene besteht Pīlu Agni in der Zellmembran und Pithara Agni in jedem Zellkern. Es gibt also viele andere Arten von Agni, die alle Funktionen des menschlichen Körpers lenken. Laut dem Āyurveda kann kein Dosha, Dhātu, Mala oder Organ seine physiologischen Funktionen ohne Agni ausführen.

Gesundes, robustes Agni hat viele der Qualitäten von Pitta. Pitta ist der Behälter, Agni der Inhalt. Agni ist:

- Heiß, es bewahrt die Körpertemperatur.
- Trocken, es spaltet Nahrung in kleine Teilchen auf und hilft bei der Absorption von Mineralien.
- Scharf, es dringt in die Nahrungsmoleküle ein und lenkt die molekulare Verdauung.
- Leicht, es hilft bei Verdauung und Absorption.
- Feinstofflich, es gelangt in die Kapillaren und Zellen.
- Sich ausbreitend, es erhält die optimale flüssige Qualität, so dass sie sich ausbreitet und in die Nahrungsmoleküle vordringt.
- Wohlriechend, es leitet den Geschmack der Nahrung. Ist das Agni gesund, schmeckt jede Art von Essen gut.



Sind Symptome akuter oder chronischer Verdauungsstörung vorhanden, sollte man nichts essen und nur warmes Wasser trinken. Manche Leute haben so ein niedriges Agni, dass sofort nach dem Essen ihre Augen zufallen und sie langsam, träge und schläfrig werden. Leiden wie chronisches Erschöpfungssyndrom haben mit niedrigem Agni zu tun.

Tabelle 22: Zeichen und Symptome des Zustands von Agni

Gesundes Agni, normale Verdauung	Agni Māndya, chronische Verdauungsstörung	Unausgewogenes Agni, akute Verdauungsstörung
Normaler Hunger und Durst	Geringer Appetit	Kein Hunger oder Durst
Subjektives Gefühl der Leichtigkeit im Magen	Schwere im Magen	Heißhunger
Stattfindendes Aufstoßen hat nie den Geschmack vorher verzehrter Nahrung	Aufstoßen mit Geruch vom gestrigen Essen	Blähungen
Saubere Zunge (gesundes Jāthara Agni)	Belegte Zunge (Zeichen von Toxinen)	Aufstoßen hat den Geruch vom gestrigen Essen
Gute Geschmackswahrnehmung	Schlechter Atem	Belegte Zunge (geringes Jāthara Agni und Produktion von Toxinen)
Aufgewecktheit	Ruhelosigkeit	Schlechter Geschmack im Mund
Richtige Stuhlgänge (keine Verstopfung oder Durchfall)	Verstopfung oder Durchfall	Schwäche und Abgeschlagenheit
Normale Blasenentleerung	Faules Gas und übelriechender Kot	Unzufriedenheit
Gute Verdauung, Verwertung und Absorption	Schlechte Verwertung und Malabsorption	Verstopfung oder Durchfall
Gute visuelle Wahrnehmung	Gestörte visuelle Wahrnehmung	Harnprobleme
Normale Temperatur	Schlechter Kreislauf	Ungesunde Haut und weiße oder dunkle Verfärbung
Gesunde Farbe und Hautfarbe	Abnorme Farbe und Hautfarbe	
Mut und Selbstvertrauen	Furcht	
Freude, Fröhlichkeit und Zufriedenheit	Kummer, Traurigkeit, Depression	
Geistige Klarheit und Ganzheit	Verwirrung	
Zuneigung und Enthusiasmus	Apathie, Abneigung	
Gut genährtes Gewebe	Gewebeauszehrung	
Gesunde Produktion von Ojas, Tejas und Prāna	Depletion von Ojas, Tejas und Prāna	
Unterscheidungsfähigkeit	Unentschlossenheit und mangelnde Unterscheidungsfähigkeit	
Intelligenz	Mangelnde Intelligenz	
Geduld	Ungeduld	
Verbesserte Langlebigkeit und Bewahrung der Lebensdauer	Verkürzte Lebenszeit	
Gesundes Leuchten und Glanz	Glanzlosigkeit	
Elan, Vitalität, Stärke und Ausdauer	Schwäche und Abgeschlagenheit	
Ausrichtung, Zielstrebigkeit und angemessene Ziele	Übelkeit	
	Bauchschmerzen	
	Emotionales Essen	
	Schlaflosigkeit	
	Ungeeignete Ausrichtung und unpassende Ziele	

Klinische Beurteilung von Agni

Wir sollten den Zustand von Agni aus klinischen Gründen in Erfahrung bringen. Die Dosis eines Medikaments hängt von der Stärke des Agni sowie dem Alter des Patienten ab und wie lange der Betreffende die Krankheit schon hat. Agni lässt sich aus der Untersuchung von Dingen wie Appetit, Verdauungsfähigkeit, Energieniveau, Zahl der Mahlzeiten, die jemand am Tag isst und Ausscheidungsgewohnheiten ermitteln.

Es besteht eine bemerkenswerte Verbindung zwischen Agni und Körpergewicht. Sie können einen Menschen auf einer empfindlichen Waage vor dem Essen wiegen, ihn essen lassen und dann das Gewicht erneut messen. Falls Agni stark und gesund ist, gibt es keine bedeutende Veränderung im Körpergewicht. Besteht geringes Agni, gibt es eine leichte Erhöhung beim Gewicht, während hohes Agni zu einer Gewichtsabnahme führen kann.

Ursachen von unausgewogenem Agni

Die Hauptursache einer Unausgewogenheit von Agni ist eine Verschlimmerung der Doshas. Ein Vāta-Mensch mit Vāta verstärkender Ernährungsweise oder Lebensstil erzeugt eine gestörte bewegliche Qualität, dadurch wird die Flamme von Agni *vishama* (unregelmäßig). Wir untersuchen später die Dosha-Wirkungen auf Agni, aber zunächst gibt es einige besondere Ursachen von unausgeglichenem Agni.

- Überessen
- Zur falschen Zeit essen
- Essensreste
- Extrem trockenes oder kaltes Essen
- Unverträgliche Nahrungskombinationen
- Unpassende Fastenarten
- Exzessive Wasseraufnahme
- Rauchen, Trinken und Drogenabhängigkeit
- Unterdrückung natürlicher Triebe
- Wetter, das nicht der Jahreszeit entspricht
- Regenwetter (die Regenzeit in manchen Ländern)
- Sommer ist eine Jahreszeit, wenn die Menschen ihre Körpertemperatur verringern, indem sie mehr schwitzen und trinken, wodurch das Agni verringert wird. Andererseits ist der Winter die gesündeste Jahreszeit, denn das Agni aus dem Randbereich wird in den Magen-Darm-Trakt verschoben.
- Emotionale Faktoren wie Sorgen, Angst, Furcht, Nervosität, Kummer, Traurigkeit, Ärger, Frustration und allgemeiner Stress
- Falsche Art der Pañchakarma-Behandlung

Die vier Agni-Arten in Bezug auf die Doshas

Die folgenden Varianten von Agni, auch wenn sie mit einem speziellen Dosha verknüpft sind, entstehen durch Unausgewogenheiten in Agni und Dosha. Vishama Agni z.B. tritt bei Leuten mit Vāta Prakruti und jedem mit Vāta Vikruti häufig auf. Vishama Agni erhöht Vāta zusätzlich und produziert Vāta-Symptome. Genauso ist Tīkshna Agni bei Menschen mit Pitta Prakruti und Pitta Vikruti verbreitet und Manda Agni bei Leuten mit Kapha Prakruti und Kapha Vikruti. Bitte lesen Sie im *Lehrbuch des Āyurveda, Band 1, Agni,* nach, um mehr über die vier Spielarten von Agni zu erfahren. Werfen Sie auch einen Blick auf die ausgegliederte Tabelle „Klinische Beobachtungen zu den vier Bedingungen von Agni“ auf Seite 342.

Jemand kann Einfach-Dosha-, Zweifach-Dosha- oder sogar Dreifach-Dosha-Störungen von Agni haben.

Vishama-Tīkshna Agni ist Vāta-Pitta-Typ. Es herrscht ein unregelmäßiger Appetit (Vishama) vor, also isst derjenige eine kleine Mahlzeit, aber nur zwei oder drei Stunden nach dem Essen wird dieser Mensch hungrig (Tīkshna). Es ist, als gäbe es eine lebendige Kohle (Agni), die mit Asche (Āma) bedeckt ist. Wenn Sie in die Asche blasen, fliegt sie weg und das Agni brennt hell.

Tīkshna-Vishama Agni ist Pitta-Vāta-Typ. Es besteht starker Appetit (Tīkshna), somit isst der Betreffende eine große Mahlzeit, doch nach dem Essen findet unregelmäßige Verdauung mit Gas und Blähungen (Vishama) statt.

Tīkshna-Manda Agni ist Pitta-Kapha-Typ. Der Appetit ist stark (Tīkshna), sodass jemand eine große Mahlzeit einnimmt, doch dann ist die Verdauung sehr schwach.

Manda-Tīkshna Agni ist Kapha-Pitta-Typ. Vor dem Essen hat derjenige keinen Appetit (Manda), aber nur zwei oder drei Stunden nach dem Essen wird dieser Mensch wieder hungrig (Tīkshna).

Manda-Vishama Agni ist Kapha-Vāta-Typ. Vor dem Essen hat der Betreffende keinen Appetit (Manda) und nach dem Essen erfolgt unregelmäßige Verdauung mit Gas und Blähungen (Vishama).

Vishama-Manda Agni ist Vāta-Kapha-Typ. Der Appetit ist unregelmäßig und jemand verdaut nicht einmal ein wenig Nahrung, das verursacht also Trägheit, Blähungen und Schläfrigkeit.

Vishama-Tīkshna-Manda Agni ist Vāta-Pitta-Kapha-Typ. Das kann sehr ernste Probleme wie Krebs auslösen.

Tabelle 23: Zeichen und Symptome der vier Arten von Agni

Vishama Agni (unregelmäßiger Stoffwechsel)	**Tīkshna Agni** (Hypermetabolismus)	**Manda Agni** (Hypometabolismus)	**Sama Agni** (ausgeglichener Stoffwechsel)
Sprunghaftes Agni	Starker Appetit	Niedriges Agni	Normaler Appetit
Unregelmäßiger Appetit	Der Betreffende fühlt sich unterzuckert, wenn er nicht rechtzeitig isst	Geringer Appetit	Normale Verdauung
Verdauungsstörung	Tendenz zu Magensäure-überfunktion	Träge Verdauung	Richtige Ausscheidung
Verstopfung	Säurebedingte Verdau-ungsbeschwerden	Langsamer Stoffwechsel	Jemand hat nie Übelkeit oder Anorexie
Gas	Übersäuerung	Kann keine normale Kost verdauen	Verdaut eine ordentliche Menge und Qualität jeder Kost
Blähungen	Sodbrennen	Schwere im Magen (selbst ohne Essen)	Optimale stabile Gesundheit
Bauchdehnung	Säurehaltiger Speichel	Unmäßig viel Speichelbildung	Übermaß an Ojas, Tejas und Prāna
Kolikartige Schmerzen	Übelkeit	Kopfgrippe	Normale Immunität
Dumpfe Brust- oder Bauchschmerzen	Erbrechen	Verschleimung	Hohe Energie
Ein Gefühl von Schwere nach dem Essen	Loser Stuhl	Husten	Ausgeglichener Stoffwechsel
Gurgeln im Darm	Durchfall	Übelkeit	Gleichbleibendes Gewicht
Trockene Haut	Dysenterie	Erbrechen von Schleim	Normaler Blutdruck
Trockener Mund	Fieber	Blähungen	Tiefer Schlaf
Schlaflosigkeit	Gereiztheit	Lethargie	Ruhiges Gemüt
Abwechselnd Durchfall und Verstopfung	Aggressivität	Ein Übermaß an Schlaf	Klare Wahrnehmung
Hämorrhoiden	Verlangen zu kontrollieren	Kalte klamme Haut	Enthusiasmus
Zahnfleischrückgang	Tendenz zu Gastritis	Schilddrüsenunter-funktion	Liebt das Leben
Muskelkrämpfe	Colitis oder Colitis ulcerosa	Übergewicht oder Fettsucht	Lebt ein langes, gesundes Leben
Knackende und knallende Gelenke	Nesselsucht	Ödem	
Tendenz zu Arthritis	Ausschläge	Lymphstauung	
Osteoporose	Urtikaria	Generalisierte Schwäche	
Ischias	Akne und viele andere Hauterkrankungen	Tendenz zu Hyperglykämie	
Schmerzen im unteren Rücken		Allergien	
Bräunlich-schwarzer Zungenbelag		Hypertonie	
Tief sitzenende Furcht		Anhaftung	
Unsicherheit		Gier	
Angst und ein Verlangen nach Fleisch oder anderem Protein[a]		Besitzgier	
		Langeweile	
		Melancholie	
		Depression und ein starkes Verlangen nach heißem, scharfem, trockenem, stark gewürztem Essen und möglicherweise Alkohol	

a. Beachten Sie, dass Fleisch essen den Betreffenden noch weiter krank machen kann, indem die Verdauung überbeansprucht wird und Toxine produziert.

Geistige Verdauung

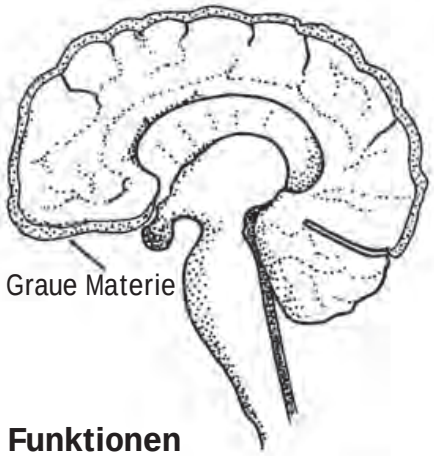
Es besteht eine mystische Verbindung zwischen der körperlichen Verdauung des Essens und der geistigen Verdauung von Informationen. Agni ist überall im Körper. Da gibt es das zentrale Verdauungsfeuer im Magen-Darm-Trakt, Bhūta Agni in der Leber, Dhātu Agni in den Geweben und Pīlu und Pithara Agni auf Zellebene. Auf geistiger Ebene besteht *Sādhaka Agni* und *Manas Agni*. Agni lenkt das Leben und die Langlebigkeit und ist für Wissen, Verständnis, Begriffsvermögen, Erkennung und Identifikation verantwortlich.

Wenn wir hungrig sind, nehmen wir Nahrung, Wasser und Luft auf, die von Agni verdaut werden müssen. Was auf körperlicher Ebene gilt, ist auch auf der mentalen Ebene richtig, wo Gedanken, Gefühle und Emotionen verdaut werden müssen. Gedanken, Gefühle und Emotionen sind auch Lebensmittel, die von Sādhaka Agni in reine Intelligenz umgewandelt werden müssen, dem Endprodukt der geistigen Verdauung.

Mano Vaha Srotas lenkt zusammen mit Tarpaka Kapha, Sādhaka Pitta und Prāna Vāyu den geistigen Prozess der Verdauung. Die Sinneswahrnehmung wird vom Prāna zum Verstand getragen, der dann das Vorhandensein eines Objekts fühlt. Diese Gefühle werden dann vom Prāna zum Buddhi transportiert, wo sie einen Ausscheidungsprozess durchlaufen, denn Buddhi unterscheidet zwischen Richtig und Falsch. Dann bringt Buddhi diese Informationen zum Smruti, dem Gedächtnis. Hier vergleicht es die aktuelle Information mit vergangenen Erinnerungen. Schließlich führt Ahamkāra, der das „Ich" oder Ego formt, mithilfe des Bewusstseins zum Verstehen. Dieser Vorgang ist geistige Verdauung.

Im *Lehrbuch des Āyurveda, Band 1*, haben wir den Ablauf der körperlichen Verdauung mit seinen sechs Verdauungsphasen und den Wirkungen von Rasa (Geschmack), *Vīrya* (Potenz oder Energie) und *Vipāka* (postdigestiver Wirkung) untersucht. *Prabhāva* ist ein spezieller, dynamischer Effekt, der auf Zellebene stattfindet, wo die Nahrung zu Ojas, Tejas und Prāna verarbeitet wird. Bei der physischen Verdauung besteht die letztendliche Bestimmung der Nahrung darin, in diese drei physiologischen Energien umgewandelt zu werden, die das Leben der Zellen steuern. Ojas ist die reine Essenz von Kapha, Tejas die reine Essenz von Pitta und Prāna die reine Essenz des Vāta-Dosha. Auf seelischer Ebene ist Prāna der Fluss der Zellkommunikation, Tejas die Zellintelligenz und Ojas die zelluläre Immunität.

Sādhaka Agni



Funktionen

Bewusstes Denken
Bewusste Emotionen
Begriffsvermögen

Falls auf körperlicher Ebene gestörtes Agni vorhanden ist, besteht eine schlechte Verdauung und es wird Āma produziert. Das Gleiche geschieht auf geistiger Ebene. Sind Manas Agni, Sādhaka Agni und Pīlu oder Pithara Agni eingeschränkt, werden die Gedanken, Gefühle und Emotionen unangemessen verdaut und erzeugen geistiges Āma.

Emotion ist eine Reaktion, eine Art von Nahrung für den Geist. Denken ist eine Reaktion auf Erinnerung, doch alle Empfindungen, Gedanken, Gefühle und Emotionen müssen verdaut, absorbiert und verwertet werden, um das Verständnis entstehen zu lassen, also Intelligenz. Wird das Essen falsch verarbeitet, produziert es körperliches Āma. In ähnlicher Weise wird mentales Āma geschaffen, wenn die Aufbereitung von Informationen zu Wissen nicht stattfindet. Diese Verdauungsstörung von Gedanken, Gefühlen und Emotionen verstopft die Kanäle von Mano Vaha Srotas mit Āma und schafft seelische Probleme. So wie die Verdauung der Nahrung wichtig für die Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe ist, wird die Verdauung von Gedanken, Gefühlen und Emotionen für die Versorgung von Manas, Buddhi, *Chitta* (Geistesinhalte) und Ahamkāra benötigt.

Beim Vorgang der Zellverdauung versorgt die Nahrung auf der Ebene von Pīlu und *Pithara Pāka* den zelluläre Verstand, das zelluläre Bewusstsein und die Wahrnehmung. Auf der feinstofflichsten geistigen Ebene nährt das Essen über Pithara Agni Sattva, Rajas und Tamas. Sattvische Lebensmittel bringen die Sattva-Qualität in den Verstand, sodass derjenige Klarheit, Liebe und Mitgefühl empfindet. Rajasische Kost gibt die Rajas-Qualität ab und infolgedessen wird der Geist aufgewühlt und in Versuchung geführt. Tamasisches Essen erzeugt die Tamas-Qualität auf Zellebene, also ist der Verstand lustlos und deprimiert.

Auf der Ebene des Zellkerns beeinflussen die Nährstoffe, die zum Pithara Agni gelangen, das Manas Agni. Beim Pithara Pāka – dem Verdauungsprozess im Zellkern – werden die Moleküle der Lebensmittel zum Geist. Beim umgekehrten Prozess verwandeln sich Gedanken, Gefühle und Emotionen aus dem Verstand über Pithara Agni in Materie. Der Prozess von *Pithara Pāka* ist eine Brücke, über die Materie zu Energie und Energie zu Materie wird.

Die Nahrung hat Qualitäten von Sattva, Rajas und Tamas, aber das sind materielle Ausdrucksformen der drei Gunas auf physischer Ebene. Der Geist ist reines Sattva, und Rajas und Tamas sind essentiell für deren Funktion. Daher müssen *Sattva*

Vasant Lad

Lehrbuch des Ayurveda - Band 2

Ein vollständiger Leitfaden für die klinische Untersuchung

472 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de