Vasant Lad

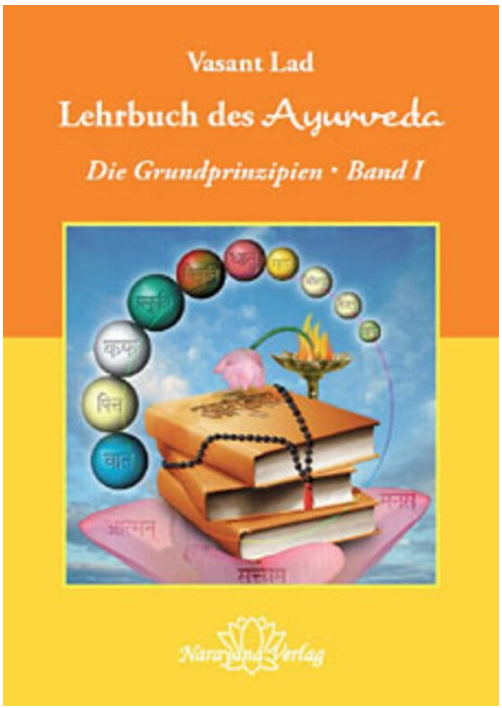
Lehrbuch des Ayurveda - Band 1

Leseprobe

Lehrbuch des Ayurveda - Band 1

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
Zum Geleit xv
Über den Autor xvii
Die Verwendung von Sanskrit xix

1 Shad Darshan, die sechs Philosophien des Lebens | 1
Einführung 1
Sānkhya 6
Purusha und Prakruti 6
Mahad (Kreative Intelligenz) 7
Ahamkāra 9
Sattva, Rajas, Tamas 9
Nyāya und Vaisheshika 11
Die vier Pramāna – Quellen gültigen Wissens 12
Die Elemente 14
Seele (Ātman) 17
Verstand (Manas) 18
Zeit (Kālā) 18
Richtung (Dig) 19
Mīmāmsa 20
Yoga 21
Vedānta 23
Buddhismus 24

2 Universelle Eigenschaften und Dosha-Theorie | 27
Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften 27
Die fünf Elemente und Tanmātrās 30
Die Grundeigenschaften von Tridosha – Vāta, Pitta, Kapha 31
Die Eigenschaften (Gunas) und ihre Wirkungen auf die Doshas 33
Prakruti: Ihr einmaliger Körpertyp 39
Vikruti 39
Eigenschaften des Vāta-Menschen 42
Eigenschaften des Pitta-Menschen 43
Eigenschaften des Kapha-Menschen 44

3 Die Doshas und ihre Subtypen | 49
Vāta und seine Subtypen 49
Prāna Vāyu 52
Udāna Vāyu 54
Samāna Vāyu 55
Apāna Vāyu 56
Vyāna Vāyu 57
Pitta und seine Subtypen 58
Pāchaka Pitta 61
Rañjaka Pitta 62
Sādhaka Pitta 65

Ālochaka Pitta *69*
Bhrājaka Pitta *71*
Kapha und seine Subtypen 71
Kledaka Kapha *75*
Avalambaka Kapha *78*
Bodhaka Kapha *79*
Tarpaka Kapha *82*
Shleshaka Kapha *86*
Zusammenfassung 87

4 Agni, das Verdauungsfeuer | 89
Agni, das Verdauungsfeuer 89
Agni und die fünf Elemente *91*
Die Rolle von Agni bei der Verdauung *92*
Normale Funktionen von Agni 94
Die Doshas und Agni 99
Die vier Varianten von Agni 100
Die 40 Hauptarten von Agni 102
Die Subtypen von Agni *102*
Die Aminosäuren und 20 Gunas 108
Zusammenfassung *112*

5 Dhātus, die sieben Körpergewebe | 113
Einführung 113
Ernährung und Aufbau der Dhātus *114*
Dhātu-Nebenprodukte *116*
Störungen der Dhātus *116*
Rasa Dhātu: das Plasmagewebe 118
Nebenprodukte von Rasa Dhātu *119*
Störungen von Rasa Dhātu *120*
Fieber *121*
Erhöhtes und verringertes Rasa Dhātu *122*
Rakta Dhātu: das Blutgewebe 124
Rote Blutkörperchen *125*
Nebenprodukte von Rakta Dhātu *128*
Störungen von Rakta Dhātu *129*
Die Gesundheit der Blutgefäße *133*
Māmsa Dhātu: das Muskelgewebe 134
Muskelarten und ihre Funktionen *136*
Nebenprodukte von Māmsa Dhātu *138*
Störungen von Māmsa Dhātu *139*
Die Rolle von Māmsa Dhātu für das emotionale Wohlbefinden 143
Meditation und Māmsa Dhātu *144*
Meda Dhātu: das Fettgewebe 145
Nebenprodukte von Meda Dhātu *148*
Störungen von Meda Dhātu *149*
Bewusstsein und Meda *157*

Asthi Dhātu: das Knochengewebe 159
Nebenprodukte von Asthi Dhātu 160
Störungen von Asthi Dhātu 163
Majjā Dhātu: das Nervengewebe und das Knochenmark 167
Majjā und das vorgeburtliche Entwicklungsstadium 168
Die Funktionen von Majjā Dhātu 171
Bewusstsein und Majja Dhātu 175
Nebenprodukte von Majjā Dhātu 178
Träume 179
Störungen von Majjā Dhātu 180
Shukra und Ārtava Dhātu: das Reproduktionsgewebe von Mann und Frau 187
Nebenprodukte des Shukra und Ārtava Dhātu 188
Shukra Dhātu 188
Ārtava Dhātu 191
Störungen von Shukra/Ārtava Dhātu 193
Schlussbetrachtung 194

6 Srotāmsi, die Körperkanäle und -systeme | 197
Einführung 197
Sroto Dushti 200
Die Empfangskanäle: Nahrung, Prāna, Wasser 202
Anna Vaha Srotas: der Nahrungskanal 202
Prāna Vaha Srotas: der Atmungskanal 203
Ambu Vaha Srotas: der Kanal für Wasser 205
Die Kanäle zur Ernährung und Versorgung des Körpers: Die Dhātu Srotāmsi 206
Rasa Vaha Srotas: Der Kanal für das Plasma 207
Rakta Vaha Srotas: Der Kanal für das Blut 207
Māmsa Vaha Srotas: Der Kanal für die Muskeln 207
Meda Vaha Srotas: Der Kanal für das Fett 208
Asthi Vaha Srotas: Der Kanal für die Knochen 208
Majjā Vaha Srotas: Der Kanal für die Nerven und das Knochenmark 209
Shukra/Ārtava Vaha Srotas: Der Kanal für das Reproduktionsgewebe 210
Rajah Vaha Srotas: Der Kanal für die Menstruation 210
Stanya Vaha Srotas: Der Kanal für die Laktation 211
Ausscheidungskanäle: Stuhl, Urin, Schweiß 211
Purisha Vaha Srotas: Der Kanal für den Stuhl 211
Mūtra Vaha Srotas: Der Kanal für den Urin 213
Sveda Vaha Srotas: Der Kanal für den Schweiß 213
Mano Vaha Srotas: Der Kanal des Verstandes 215
Geisteszustände 215
Manifestationen des Verstandes 216
Chakras, Koshas und der Verstand 218
Wahrnehmung, Bewusstsein und der Verstand 219
Individueller Verstand und universeller Geist 220
Verstand in den unteren drei Chakras 223
Herz-Chakra: Brücke zu höherem Bewusstsein 223
Der Verstand und die höheren drei Chakras 224

Bewusstseinszustände 225
Die Allgemeingültigkeit des Geistes 225
Störungen von Mano Vaha Srotas 226
Bewusstsein beobachten 227
Schlussbetrachtung 228

7 Ojas, Tejas, Prāna | 229
Ojas 230
Niedrigeres und höheres Ojas 232
Störungen von Ojas 235
Ursachen der Ojas-Störungen 238
Tejas 239
Qualitäten von Tejas 240
Manifestationen von Tejas 244
Tejas und Karma 245
Tejas und Kundalinī 247
Prāna 248
Die funktionelle Verbundenheit von Prāna, Tejas und Ojas 252
Soma 254
Bewusstsein 256

8 Verdauung und Ernährung | 259
Rasa (Geschmack) 259
Wie der Geschmack mit den Elementen verbunden ist 261
Die Beziehung von Rasa mit Zunge und Organen 261
Pharmakologische und psychologische Aktivitäten der sechs Geschmäcker 262
Süß 263
Sauer 264
Salzig 266
Scharf 267
Bitter 268
Astringent 270
Heißhunger 271
Vīrya (Potenz oder Energie) 272
Vipāka (postdigestive Wirkung) 274
Prabhāva (einmalige, spezifische Wirkung) 276
Aktivitäten von Rasa, Vīrya, Vipāka und Prabhāva 277
Verdauung 278
Die Verdauungsphasen 279
Verdauungsphasen und die Doshas 285
Der Schlüssel zu einer ausgewogenen Ernährung 285
Ernährungsstörungen 287
Kombination von Lebensmitteln 288
Die drei Ernährungsprinzipien 290
Ernährung beginnt bei der Empfängnis 292
Zellstoffwechsel (Pīlu Pāka) 293

Pīlu Pāka und Pithara Pāka *295*
Verlangen *298*
Gedanken, Gefühle und Emotionen *299*
Schlussbetrachtung 303

9 Schlussbetrachtung | 305
Die āyurvedische Definition von Gesundheit 305
Die Doshas 306
Das Zusammenwirken der Doshas *307*
Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen *309*
Die Wahl eines ausgewogenen Lebensstils *309*
Beziehungen, Emotionen und Meditation *310*
Verhaltensmedizin *311*

Anhang | 313
Die zehn großen Gefäße 327
Dazugehöriges Sutra 327

Glossar | 329

Danksagung | 349

Bibliographie und ausgewählte Publikationen | 351
Referenzen 351
Lektüreliste 351

Über den Buchumschlag | 353

Stichwortverzeichnis | 355

Liste der Tabellen | 375

Vorwort

आयुर्वेद

Indien ist ein Land großartiger Vielseitigkeit, wo archaische Strukturen, Konzepte und Traditionen neben allermodernsten Entwicklungen bestehen und wo Mannigfaltigkeit und Extreme Hand in Hand gehen. Nur ein Land mit so reichhaltigem Gefüge konnte vor Tausenden von Jahren Āyurveda hervorbringen und kein anderes Land hätte aus den Wurzeln des Āyurveda diese manchmal verwirrende Vielfalt an Prinzipien und Praktiken entstehen lassen können.

Āyurveda wird unweigerlich neues Wachstum hervorbringen, ebenso wie seine verwandten Wissenschaften Yoga, Jyotisha und Vastu, die alle ein Ausdruck der „lebenden Weisheit" sind, die eine *Vidya* ist. Diese Vidyas sind Lebewesen, göttliche Manifestationen der Gesamtheit eines Aspekts der natürlichen Welt. Āyurveda macht z.B. in menschlichen Begriffen *Ayur Vidya* begreiflich, die „Kunde des Lebens", die Macht der Natur, die Krankheit heilt und Gesundheit fördert. Die Ärzte selbst können die Krankheiten nicht heilen, sie können nur das Ihre dazu beitragen, um die Heilbemühungen der Natur zu unterstützen. Alle erstklassigen Ärzte dienen als Medium für die Ayur Vidya, doch allzu oft verrichten sie diesen Dienst, ohne sich über die Natur

der Ayur Vidya selbst bewusst zu sein. Eine gute āyurvedische Ausbildung nährt eine tiefgehende persönliche Beziehung zwischen dem Schüler und der Ayur Vidya, um das bewusste Eingehen dieser Vidya in den Schüler zu ermöglichen.

Die Vidyas selbst sind ewig, doch ihre Manifestationen in unserer unbeständigen Welt verändern sich dauernd. Die letztendliche, zeitlose Version einer Vidya ist allzeit verfügbar und zwar für jeden, der sie ausmacht und aus ihr zu schöpfen vermag. Wer immer den Kontakt zur Muse namens Ayur Vidya herstellen kann, wird erkennen, wie sie ihn leitet und sein Weiterkommen inspiriert. Wem es nicht gelingt, die Vidya selbst zu erreichen, kann die begrenzteren Adaptionen verwenden, die menschliche Ärzte für uns festgeschrieben und ausgearbeitet haben. Zusammengenommen stellen die vielen ausführlichen Darstellungen der Ayur Vidya die gesammelte Weisheit dessen dar, wie man einen Aspekt des Heilungspotentials der Natur beim Menschen wirksam anwendet.

Mit jeder erfolgreichen Übertragung von einem kompetenten menschlichen Medium zum anderen, wobei sie in der Ausübung ihr eigenes Leben entwickelt, gewinnt die lebendige Weisheit an Reichhaltigkeit und Kompetenz. Seit vielen Jahrhunderten bot die Āyur Vidya den Segen des Ayurveda Generationen von Ärzten in Indien und aus anderen Ländern dar (Tibet, China, Persien, Griechenland, Arabien), die zu den indischen Tempeln der Heilkunst gepilgert waren. Schließlich findet die gute Botschaft des Āyurveda ihren Weg auch in den Westen.

Bis vor Kurzem unterstützte das materialistische, mechanistische philosophische Klima hier im Westen die Āyur Vidya nicht, doch im Laufe der letzten 50 Jahre haben sich alternative Sichtweisen der Welt weit genug verbreitet, damit Āyurveda hier heimisch werden konnte. Die ersten Āyur-Pflänzchen waren schwach und zaghaft und viele konnten sich nicht entfalten, doch manche schlugen Wurzeln und gediehen. Einer der ersten Gärten āyurvedischer Ausbildung in den USA liegt in Albuquerque, New Mexico, im Āyurvedic Institute. Seit seiner Gründung war das Institut bemüht, in jedem möglichen Feld durch Vorträge, Bücher und Kassetten die Samen des Āyurveda auszusäen. Die frühen Publikationen konzentrierten sich auf die wesentlichen Grundsätze von Āyurveda, im Laufe der Zeit erhielten die Unterrichtsmaterialien ein höheres Niveau, da den Studenten die Begriffe des Āyurveda vertrauter wurden.

Die Veröffentlichung von *Lehrbuch des Āyurveda* läutet für die āyurvedische Ausbildung eine neue Ära ein. Dies ist das erste

Lehrbuch der āyurvedischen Medizin, das tatsächlich für eine westliche Leserschaft verfasst wurde. Es soll dabei helfen, die ersten echten āyurvedischen Hochschulen im Okzident zu schaffen, Institutionen, die unter ihren großzügigen Fittichen Generationen von Lehrlingen der Āyur Vidya beherbergen werden. Dieses Buch stellt damit eine neue, aufregende Phase bei der Anpassung der Āyur Vidya an einen einst fremden Boden dar.

All diese Entwicklungen finden durch ein Medium statt und dieses Medium ist Dr. Vasant D. Lad. Ich lernte Dr. Lad im Januar 1974 im indischen Pune (Poona) kennen, wo er bereits ein beliebter Dozent am Tilak Āyurveda College war. Großenteils dank seiner Hilfe und Unterstützung überlebte ich dort sechs Jahre und machte schließlich meinen Abschluss in Āyurveda.

Als Dr. Lad 1979 die Gelegenheit erhielt, zu einer Āyurveda-Vortragsreihe in die USA zu reisen, zögerte er zunächst, ins Ausland zu reisen und damit sein Zuhause, seine Familie und sein geliebtes Indien zurückzulassen. Doch nachdem er die möglichen Vorteile abgewogen hatte, die daraus erwachsen könnten, Āyurveda einem breiteren Publikum vorzustellen, willigte er widerstrebend ein. In Indien denkt man weniger daran, welche Privilegien ein Einzelner verdient, sondern eher, wie viele Verpflichtungen derjenige zu erfüllen hat. Eine dieser Verpflichtungen ist die *Vidya Rna*, die Pflicht, die eigene Vidya zu stärken und zu vermehren und ihr Wissen an jene weiterzugeben, die geeignet sind, es zu empfangen. Als Dr. Lad an die vielfältigen Segnungen dachte, die er bis dahin von der Āyur Vidya erhalten hatte – seinen Lebensunterhalt, die Fähigkeit, zu behandeln und zu heilen, eine anerkannte Position in der Gemeinde, die Erfüllung der Wünsche seines Gurus für ihn – wurde ihm bewusst, dass es seine Pflicht war, im Gegenzug seine eigenen Energien zur Verfügung zu stellen.

Und so machte er sich auf den Weg. Bald folgte ihm seine Familie und das Institut nahm langsam Gestalt an. Allen Wechselfällen des Lebens trotzend, konzentrierte er sich weiter auf sein Ziel und seine Entschlossenheit zahlte sich schließlich aus, denn das Ayurvedic Institute ist heute zur führenden amerikanischen Institution für āyurvedische Ausbildung geworden.

Dieses Buch ist in zweierlei Hinsicht eine Krönung: für sein lebenslanges persönliches Studium und die klinische Praxis von Āyurveda sowie für den über 2 Jahrzehnte dauernden Einsatz seiner Lebenskraft, um das große Ziel zu erreichen, die Ayur Vidya in für sie neue und spannende Bereiche vordringen zu lassen. Es ist eine weitere wertvolle Opfergabe, die Dr. Lad am Altar

der Āyur Vidya darbringt und ich würdige dies und ihn für die fruchtbare Partnerschaft, die sie so lange gepflegt haben. Mögen diese Seiten allen fühlenden Wesen Nutzen bringen!

Robert E. Svoboda, Āyurvedāchārya
Albuquerque, Dezember 2000

in das Bewusstsein des befruchteten Eis. Es gibt embryonisches Bewusstsein und in diesem Bewusstsein sind embryonisches Manas, Smruti, Buddhi und Ahamkāra enthalten. Im embryonischen Smruti tragen wir die Erinnerung an vergangene Leben. Im embryonischen Buddhi besitzt das Embryo die Fähigkeit, Gedanken zu unterscheiden und zu verarbeiten.

Laut Āyurveda ist das Herz der Sitz des Verstands. Manas Prakruti, der Verstand, nimmt im dritten Schwangerschaftsmonat Gestalt an, wenn das Herz sich entwickelt. Es besteht also ein unmanifestierter Embryonenverstand, den wir als Unterbewusstsein bezeichnen können. Wir haben ein Unterbewusstsein und der Kosmos hat ein Unterbewusstsein. Das kosmische Unterbewusstsein befindet sich in einem Zustand vor dem Urknall. Als der Urknall stattfand, wurde das kosmische Unterbewusstsein bewusst und die Schöpfung trat ein.

Alles in allem ändert sich Janma Prakruti, der genetische Code, zum Zeitpunkt der Befruchtung nicht. Deha Prakruti kann sich durch die Handlungen der Mutter verändern. Manas Prakruti unterliegt dem Wechsel in ähnlicher Weise. Ein Mensch, der mit mehr rajasischer Qualität geboren wurde, kann erleben, wie sich sein Manas Prakruti durch Meditation, Yoga, innere Einkehr oder die Leitung eines spirituellen Meisters so ändert, dass Sattva vorherrscht. Manas Prakruti ist als Sprungbrett gedacht, auf dem wir balancieren und in den Kosmos springen können. Manas Prakruti kann genutzt werden, um einen Quantensprung in die kosmische Ordnung zu vollziehen. Es ist unerheblich, ob Sie tamasisch sind. Sagen Sie einfach: „Ja, ich bin tamasisch; das ist in Ordnung". Sie können das bei sich selbst annehmen. Sobald Sie wissen, dass Sie tamasische Qualitäten besitzen, beginnt sich das Tamas zu verändern. Ein Verrückter weiß nicht, dass er verrückt ist. Sobald er weiß, dass er verrückt ist, verschwindet seine Verrücktheit. Das ist die Schönheit von Manas Prakruti.

Eigenschaften des Vāta-Menschen

Der Sanskrit-Begriff Vāta gehört zum Verb *vah*, was Fahrzeug, tragen oder bewegen bedeutet. Vāta ist also das Prinzip der Beweglichkeit, das alle Aktivitäten im Körper steuert, von der Menge der Gedanken, die man in einem bestimmten Zeitraum haben mag bis hin zu der Effizienz, mit der sich Nahrung durch den Darm bewegt. Die Vāta-Qualität ist für Freude, Glücksgefühle, Kreativität, Sprache, Niesen und Ausscheidung verantwortlich, um nur einige Funktionen zu nennen. Prāna, die vitale Lebensessenz, unterliegt Vāta. Wenn Vāta (Prāna) also den Körper verlässt, hört das Leben auf.

Vāta besitzt die Qualitäten oder Eigenschaften trocken, leicht, kalt, rau, feinstofflich, beweglich und klar, mit astringentem Geschmack und braunen und schwarzen Farbschattierungen. Wie diese Qualitäten sich bei der Veranlagung des Vāta-Menschen niederschlagen, ist in der Tabelle der Vāta-Eigenschaften zu sehen. Körperlich besitzen Vāta-Menschen leichte, flexible Körper und große, vorstehende Zähne. Sie haben kleine, tief liegende, trockene Augen. Aufgrund von unregelmäßigem Appetit und Durst haben sie häufig Probleme mit der Verdauung und Malabsorption. Vāta-Typen neigen zu einer schwächlichen Gesundheit und haben daher oft wenige oder keine Kinder.

In ihrem Verhalten sind Vāta-Menschen leicht erregbar. In der Tat sind sie aufmerksam und handeln rasch, ohne viel nachzudenken. Sie haben ein gutes Vorstellungsvermögen und hängen gern Tagträumen nach. Vāta-Menschen sind liebende Menschen, doch sie können jemanden auch aus Furcht oder Einsamkeit lieben. Angst vor Finsternis, Höhen und engen Räumen sind bei Vāta-Menschen nicht ungewöhnlich. Ihr Glaube ist flexibel und bereit für Veränderung, aber der Wechsel hält nicht unbedingt lange an. Wegen dieser Tendenz zur Veränderung verrücken Vāta-Menschen oft Möbel oder ziehen um, damit ihnen nicht langweilig wird. Sie sitzen nicht gern untätig herum und wollen immer etwas zu tun haben. Aufgrund ihrer aktiven Natur verdienen sie gut Geld, geben es jedoch dann für Kleinigkeiten aus und können schlecht sparen (siehe „Die Eigenschaften des Vāta-Menschen“ auf Seite 42).

Eigenschaften des Pitta-Menschen

Das Wort Pitta stammt vom Sanskrit-Wort *tap*, was erwärmen und ernst oder genügsam sein bedeutet. Pitta stellt das Feuer-Prinzip im Körper dar. Wirklich alles, was in den Körper kommt, muss verdaut oder „gekocht“ werden, vom Anblick des Vollmonds bis zu einer in den Mund gesteckten Erdbeere. Neben dem Magenfeuer gehören zu Pitta auch die Enzyme und Aminosäuren, die eine wichtige Rolle beim Stoffwechsel spielen und selbst die Neurotransmitter und Neuropeptide, die am Denken beteiligt sind. Pitta ist unter anderem für die Regulierung der Körperwärme durch die chemische Umwandlung von Nahrung verantwortlich und sorgt beim Menschen für Appetit, Vitalität, Lernen und Verständnis.

Pitta ist heiß, scharf, leicht, flüssig, sich ausbreitend und von seiner Natur leicht ölig. Es hat einen sauren, scharfen und bitteren Geschmack und einen fleischigen Geruch. Es ist mit den Farben rot und gelb verbunden. Diese Qualitäten zeigen sich im

Körper des Pitta-Menschen, wie man aus der Tabelle der Pitta-Eigenschaften ersehen kann. Zufolge dieser Eigenschaften besitzen Pitta-Menschen einen sensiblen und reaktionsfähigen Körper mit mittlerem Körperbau und -gewicht. Sie nehmen selten viel zu oder ab. Sie haben vielleicht scharfe, gelbliche Zähne mit weichen manchmal blutendem Zahnfleisch. Ihre Augen sind hell, aber oft lichtempfindlich. Pittas haben gewöhnlich einen starken Appetit und Durst und mögen kalte Getränke und Süßigkeiten.

Pitta-Typen können ausgezeichnet lernen, verstehen und sich konzentrieren. Sie sind hochgradig diszipliniert und ausgezeichnete Anführer. Diese Menschen sind mit Weisheit gesegnet, was sich manchmal in Kahlköpfigkeit äußert – tatsächlich so viel Weisheit, dass es ihnen die Haare „verbrennt"! Pitta-Menschen weichen nie auch nur ein bisschen von ihren Prinzipien ab, was sie manchmal fanatisch werden lässt. Sie mögen eine falsche Antwort geben, doch mit großer Überzeugung.

In der Tat können sie voreingenommen, kritisch und perfektionistisch sein und neigen dazu, sich leicht aufzuregen. Sie mögen angesehene Berufe und verdienen oft sehr viel Geld, das sie für Luxusgüter ausgeben. Sie mögen Parfüm und Schmuck. Sie haben wohl keinen zu starken Sexualtrieb. Insgesamt verfügt die Pitta-Konstitution über mäßige Stärke, großes materielles Wissen, Wohlstand und eine mittlere Lebensspanne (siehe „Die Eigenschaften des Pitta-Menschen" auf Seite 43).

Eigenschaften des Kapha-Menschen

Der Begriff Kapha leitet sich von zwei Sanskrit-Wurzeln ab, *ka* bedeutet Wasser und *pha* heißt gedeihen – also das, was durch Wasser gedeiht. Die Natur von Kapha ist auch die Erde, also definieren sich die Qualitäten von Kapha über Erde und Wasser. Kapha umfasst all unsere Zellen, Gewebe und Organe. Kapha-Moleküle neigen dazu, zusammenzukleben, um dichte Massen zu bilden und geben dem Körper eine rundliche Form. Zur Funktion von Kapha gehören die Schmierung der Gelenke und Organe, starke Muskeln und Knochen, Zellsekretionen und Merkfähigkeit.

Wasser und Erde geben Kapha die Qualitäten schwer, langsam, kühl, ölig, flüssig, schleimig, dicht, weich, statisch, klebrig, trüb, hart und grobstofflich. Es besitzt einen süßen und salzigen Geschmack und hat eine weiße Farbe. Die Aufstellung dieser Qualitäten bei der Kapha-Konstitution finden Sie in der Tabelle der Kapha-Eigenschaften.

Diese Qualitäten verleihen Menschen mit Kapha-Konstitution eine starke und große Statur, große Augen, starke Zähne und

dickes, lockiges Haar. Sie haben dicke, glatte, ölige und haarige Haut. Kapha-Menschen haben einen gleichmäßigen Appetit und Durst, aber eine eher langsame Verdauung und einen langsamen Stoffwechsel. Diese Eigenschaften führen häufig zu Gewichtszunahme und es ist für Kapha-Menschen oft schwierig, wieder abzunehmen. Manchmal führt das Verlangen nach Süßem und Salzigem zu Wassereinlagerungen. Es gefällt ihnen zu essen, zu sitzen, nichts zu tun und lange zu schlafen.

Kapha-Menschen sind mit einem tiefen, stabilen Glauben gesegnet, mit Liebe und Mitgefühl und einem ruhigen, stabilen Geist. Sie verfügen über ein gutes Gedächtnis, eine tiefe melodische Stimme und ein monotones Sprachmuster. Ein Kapha-Mensch macht und spart Geld. Es ist schon extravagant, etwas mehr für Käse, Süßigkeiten und Kuchen auszugeben. Gerät Kapha aus dem Gleichgewicht, leidet er an Gier, Anhaftung, Besitzgier und Faulheit. Insgesamt gesehen verfügt der gesunde Kapha-Mensch dank einer starken Konstitution über ausgezeichnete Stärke, Wissen, Frieden, Liebe und ein langes Leben (siehe „Die Eigenschaften des Kapha-Menschen“ auf Seite 44).

Tabelle 5: Die Eigenschaften des Vāta-Menschen

Eigenschaften	Manifestationen in Körper, Verstand & Emotionen
Trocken	trockene Haut, Haare, Lippen, Zunge, trockener Grimmdarm, Neigung zu Verstopfung, heisere Stimme
Leicht	leichte Muskeln, Knochen, dünne Statur, leichter, unzureichender Schlaf, Untergewicht
Kalt	kalte Hände, kalte Füße, schlechte Durchblutung, hasst Kälte und liebt Wärme, steife Muskeln
Rau	raue, rissige Haut, Nägel, Haare, Zähne, Hände und Füße, knackende Gelenke
Feinstofflich	schleichende Furcht, Angst, Unsicherheit, feine Gänsehaut, feinste Muskelzuckungen, leichter Tremor
Beweglich	schnelles Gehen, Reden, Vieles auf einmal tun, sprunghaft, rastlose Augen, Augenbrauen, Hände, Füße, instabile Gelenke, viele Träume, reist gern und bleibt nicht an einem Ort, wechselhafte Stimmungen, wankelmütiger Glaube, zerstreuter Verstand
Klar	hellsichtig, versteht sofort und vergisst sofort, klarer, leerer Verstand, erlebt Leere und Einsamkeit
Astringent	trockenes Erstickungsgefühl in der Kehle, hat Schluckauf, Aufstoßen, isst gern ölige, breiige Suppen, Verlangen nach süßem, saurem und salzigem Geschmack, Tendenz zu Verstopfung
Bräunlich-schwarz	dunkle Hautfarbe, dunkle Haare und Augen, Farbe von Vāta Āma, z.B. dunkler Zungenbelag

Tabelle 6: Die Eigenschaften des Pitta-Menschen

Eigenschaften	Manifestationen in Körper, Verstand & Emotionen
Heiß	gutes Verdauungsfeuer; starker Appetit; die Körpertemperatur ist meist höher als im Durchschnitt; hasst Hitze; graue Haare mit Geheimratsecken oder Kahlköpfigkeit; weiches braunes Haar am Körper und im Gesicht
Scharf	scharfe Zähne, ausgeprägte Augen, spitze Nase, spitzes Kinn, herzförmiges Gesicht; gute Absorption und Verdauung; scharfes Gedächtnis und Verständnis; verträgt keine harte Arbeit; reizbar; neugieriger Geist
Leicht	leichte/mittlere Statur; verträgt kein helles Licht; helle, glänzende Haut, helle Augen
Flüssig	loser, flüssiger Stuhl; weiche, empfindliche Muskeln; übermäßiger Urin, Schweiß und Durst
Sich ausbreitend (beweglich)	Pitta breitet sich als Ausschlag, Akne oder Entzündung am ganzen Körper oder an betroffenen Stellen aus; Pitta-Menschen wollen weltweit bekannt und berühmt werden
Ölig	weiche ölige Haut, Haare, Stuhl; kann frittiertes Essen vielleicht nicht verdauen, was zu Kopfschmerzen führen mag
Sauer	saurer Magen, saurer pH-Wert; empfindliche Zähne; übermäßige Speichelbildung
Scharf	Sodbrennen, brennende Empfindungen allgemein; starke Gefühle von Wut und Hass
Bitter	bitterer Geschmack im Mund, Übelkeit, Erbrechen; Widerwillen gegen bitteren Geschmack; zynisch
Fleischiger Geruch	übler Geruch unter den Achseln, im Mund, an den Fußsohlen; Socken riechen
Rot	gerötete Haut, Augen, Wangen und Nase; rote Farbe verschlimmert Pitta; erträgt weder Hitze noch Sonnenlicht; Farbe von Pitta ohne Āma
Gelb	gelbe Augen, Haut, Urin und Stuhl; kann zu Gelbsucht, Überproduktion von Galle führen; gelbe Farbe erhöht Pitta; hellgelbe Färbung ist normales Pitta, aber dunkelgelb ist die Farbe von Pitta Āma

Tabelle 7: Die Eigenschaften des Kapha-Menschen

Eigenschaften	Manifestationen in Körper, Verstand & Emotionen
Schwer	schwere Knochen, Muskeln, große Statur; neigt zu Übergewicht; geerdet; tiefe, schwere Stimme
Langsam/Träge	langsames Gehen, Sprechen; langsame Verdauung, Stoffwechsel; schwerfällige Gestik
Kühl (Kalt)	kalte, klamme Haut; gleichmäßiger Appetit und Durst mit langsamem Stoffwechsel und Verdauung; wiederholt Erkältung, Verschleimung und Husten
Ölig	ölige Haut, Haare und Stuhl; geschmierte, geölte Gelenke und andere Organe
Flüssig	übermäßige Speichelbildung; Verschleimung in Brust, Stirnhöhlen, Kehle und Kopf
Schleimig/Glatt	glatte Haut; Glattheit der Organe; mildes, sanftes Gemüt, ruhige Natur
Dicht	dichtes Fettpolster; dicke Haut, Haare, Nägel und Stuhl; plump gerundete Organe; Festigkeit und Solidität der Muskeln; kompaktes, verdichtetes Gewebe
Weich	weiches angenehmes Äußeres; Liebe, Fürsorge, Mitgefühl, Freundlichkeit und Nachsicht
Statisch	liebt es zu sitzen, zu schlafen und nichts zu tun
Klebrig	zähflüssige, zusammenhängende Qualität führt zu Kompaktheit, Festigkeit der Gelenke und Organe; umarmt gern; ist in Liebe und Beziehungen tief verbunden
Trüb	am frühen Morgen ist der Verstand trüb und diffus; braucht oft einen Kaffee als Stimulanzmittel, um den Tag zu beginnen
Hart	feste Muskeln; Stärke; starre Einstellung
Grobstofflich	verursacht Obstruktion; Adipositas
Süß	die anabolische Aktion des süßen Geschmacks stimuliert die Spermabildung und erhöht die Samenmenge; abnorme Funktion kann Heißhunger auf Süßigkeiten verursachen
Salzig	hilft Verdauung und Wachstum, gibt Energie; erhält den osmotischen Zustand; abnorme Funktion kann Verlangen nach Salz, Wasserretention hervorrufen
Weiß	bleiche Hautfarbe; weißer Schleim; weißer Zungenbelag; Farbe von Kapha Āma

Antikörpern führt, welche unsere gesunden Zellen angreifen. Die Moleküle von Ojas können giftig werden und wie Fremdkörper oder Antikörper wirken.

Tejas

Tejas ist die brennende Flamme reiner Intelligenz. Das Prinzip von Tejas umfasst Licht und Wärme. Das Leuchten der Sonne ist Tejas, es ist auch für die Erwärmung der Erde verantwortlich. In unserer Nahrung gibt es auch Sonnenenergie (Tejas) sowie Lebensenergie (Prāna) und lebenswichtige Schutzenergie (Ojas). Tejas ist die Grundenergie, die an der Verdauung und Umwandlung von allem beteiligt ist, was wir in uns aufnehmen und erleben. Dazu gehören Lebensmittel, Flüssigkeiten, Gedanken, Handlungen, Emotionen und alles andere, das unser menschliches Leben ausmacht.

Tabelle 23: Funktionen von Tejas

Die zelluläre Biosynthese von Tejas ergibt:	
Deha Agni	Feuerbestandteil des ganzen Körpers
Bala	Stärke
Ārogya	Gute Gesundheit
Āyuh	Langlebigkeit
Prāna	Vitale Lebenskraft
Varna	Hautfarbe
Upachaya	Ernährung, Muskeltonus
Prabhā	Leuchten, Intelligenz, Glanz
Ojas	Natürliche Immunität

Der Begriff Deha Agni bezieht sich auf den ausgewogenen Feuerbestandteil des ganzen Körpers. Die Essenz des Verdauungsfeuers ist Tejas, die sich körperlich als Enzyme, Hormone und Aminosäuren manifestiert, die alle zusammen den Zellstoffwechsel steuern. Tejas ist verantwortlich für alle oben angeführten Funktionen des Lebens, einschließlich der Aufrechterhaltung von optimalem Prāna und Ojas. Man muss all diese Komponenten verstehen, um die Beziehung zwischen Ojas, Tejas und Prāna sehen zu können. Wenn Tejas gering ist, gibt es eine übermäßige Produktion von roher Ojas. Ist Tejas hoch, trocknet und verbrennt sie Ojas. Deswegen hängt die Natur von Ojas von der Tejas-Qualität ab.

Ojas, Tejas und Prāna können von unserem System nicht einfach aus rohem Weizen, Mais, Hirse oder Reis aufgenommen

werden. Wir brauchen die Hilfe von Umwandlungsprozessen, um die Nährstoffe und Ojas, Tejas und Prāna aus der Nahrung verwenden zu können. Kochen, Kauen, Fermentation und Sprossung sind Beispiele dieser Vorgänge. Durch physisches Kochen lässt die Tejas in der Hitze, die das Essen kocht, dieses weich, leicht und glatt werden. Dieses gekochte Essen wird in der empfindlichen Schleimhaut der Darmfalten leicht aufgespalten und so kann das Magenfeuer die Energie der Nahrung leicht in reines Bewusstsein umwandeln. Die Endprodukte des verdauten Essens und die reine Essenz aller Dhātus sind Ojas, Tejas und Prāna, also die grundlegenden, lebenswichtigen Bedürfnisse für das Leben jeder einzigen Zelle.

Tejas ist die Energie der biologischen Intelligenz, Ojas die lebenswichtige Schutzenergie, eine feinstoffliche Substanz, und Prāna die Lebenskraft, das Fließen der Intelligenz. Wir untersuchen nun die Qualitäten von Tejas im menschlichen Leben. Diese Qualitäten helfen uns, die Umwandlung von Nahrungs-, Wasser- und Luftmolekülen in reines Bewusstsein besser zu verstehen.

Qualitäten von Tejas

Tejas



Tejas ist der Glanz der Augen, Zellintelligenz, schimmernde Haut und das Leuchten der Aura.

Rūpa. Tejas hat *Rūpa*, was Farbe bedeutet. Die Farbe von Haut, Haaren und Augen, sogar die Farbe der Muskeln und Knochen sind alles Ausdrucksformen der Tejas. Die sieben Farben des Regenbogens sind göttliche, kosmische Tejas von der Sonne, welche die Quelle von Tejas ist. Wegen der Sonne verleiht das Chlorophyll den Pflanzen Farbe. Die Farbe einer Blume verändert sich wegen der Tejas im Sonnenlicht. Ein junges Blatt wirkt rosig, transparent, zart und tanzt im Wind. Wenn das Blatt reift, wird es grün. Durch Alterung wird das Blatt gelb, dann braun und fällt schließlich ab. Dieser Prozess ist auch Tejas und was für Außen gilt, trifft auch für Innen zu. Tejas gibt auch der Aura Farbe. Das Farbspektrum des Aurafelds ist die Strahlungsenergie von Tejas.

Eine leuchtende Farbe nennt man *Prabhā*, d.h. leuchtend, glänzend und strahlend. Menschen mit einer Prabhā-Persönlichkeit haben gute Tejas. Ihre Augen leuchten und ihre Haut ist glänzend. Wenn Tejas erschöpft ist, besitzt der Betroffene die gegenteiligen Qualitäten von Prabhā, nämlich *Chāyā* oder Schatten. Derjenige wirkt matt, düster und glanzlos, als stünde er im Schatten, selbst wenn er geschminkt ist. Eine Qualität von Tejas im Körper besteht also in der Aufrechterhaltung von Prabhā, Intelligenz, Glanz und einer strahlenden und leuchtenden Persönlichkeit. Bitte beachten Sie, dass diese Qualitäten mit Verdauung, Stoffwechsel und Ernährung verbunden sind.

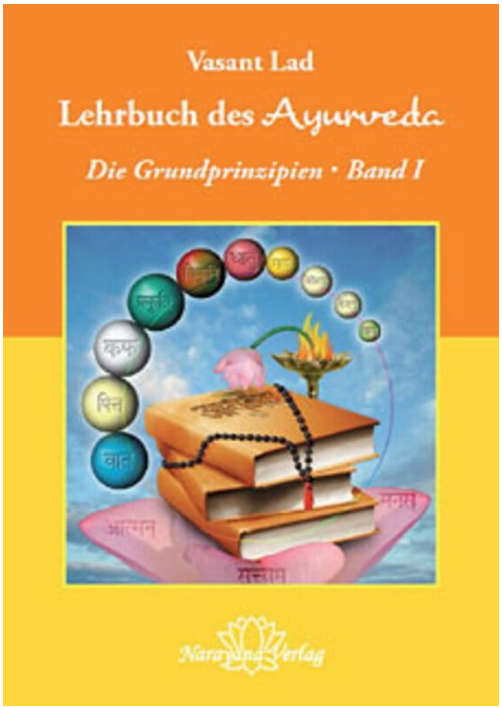
Vasant Lad

Lehrbuch des Ayurveda - Band 1

Die Grundprinzipien - Band 1

380 Seiten, geb.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



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