

# Ayurveda - Das Wissen vom Leben

## "Die Natur ist die Mutter der Heilung"



*Ayurveda* ist der älteste überlieferte Wissensschatz über die Gesundheit und hat seinen *historischen und geografischen* Ursprung vor über 3000 Jahren in Indien. Dieses Heilwissen ist aber nicht an ein Land, an eine bestimmte Zeit, Kultur oder Religion gebunden, sondern ist *universeller Natur*, kann überall und zu allen Zeiten angewendet werden.

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Komponenten zusammen: *Ayuh* = das Leben bzw. eine möglichst lange und auf allen Ebenen erfüllte Lebensspanne und *Veda* = Wissenschaft/ Wissen bzw. reines und vollständiges Wissen .

*Ayurveda* ist also das **Wissen vom Leben** (von einem langen, gesunden und glücklichen Leben).

Ayurveda gilt als **Mutter aller Heilkünste** und als Wurzel der gesamten Naturheilkunde. Die traditionellen Medizinsysteme Asiens (Tibet, China) und der Antike (Rom, Griechenland) sind stark von Ayurveda beeinflusst.

## Grundlagen und Prinzipien

Ayurveda betrachtet den Menschen als eine **Einheit** von *Körper, Geist und Seele* im Zusammenspiel mit der *Umwelt und dem Kosmos*. Ist diese Einheit im Gleichgewicht, besitzt der Mensch die Grundlage für ein gesundes, erfülltes und langes Leben.

Um all diese Bereiche abzudecken, hat Ayurveda noch drei Schwesternwissenschaften: Yoga, Jyotish und Vastu-Shastra. Während *Ayurveda* in erster Linie ein *medizinisches System* ist und die gesunde Lebensweise für ein langes Leben, sowie die Heilkunde im Mittelpunkt stehen, beschäftigt sich *Yoga* eher mit den *spirituellen Aspekten* der persönlichen Entwicklung, *Jyotish* (die vedische *Astrologie*) schenkt uns das Wissen um die kosmischen und planetaren Einflüsse auf das Leben, und *Vastu-Shastra* (die altindische *Geomantie*) hilft uns, den richtigen Platz auf der Erde zu finden und in harmonischen Räumen zu wohnen.

Es ist schon bemerkenswert, daß Ayurveda nicht nur die *älteste* Lebenswissenschaft und überlieferte Heilkunde, sondern auch ein **bis heute funktionierendes Gesundheitssystem** ist. Vielleicht gerade deshalb, weil Ayurveda auf *ganzheitlich-holistischem Denken* (*Körper-Geist-Seele-Umwelt-Kosmos*) basiert und *jeden Aspekt des Lebens* von der Empfängnis bis zum Begräbnis berührt.

Das Leben ist ein *sensibles und komplexes* System und befindet sich in *ständiger Veränderung* durch innere und äußere Einflüsse. All diese Faktoren versucht Ayurveda zu kategorisieren und in seine therapeutischen Konzepte individuell einzubeziehen. Dennoch ist Ayurveda in seinen **Grundzügen einfach** und auch für das Laienverständnis gedacht. So wird Ayurveda häufig auch als „*Küchenmedizin*“ bezeichnet und betont die wichtige Funktion der Hausfrau. Nach ayurvedischem Verständnis macht allein die **Ernährung mehr als 50% der Gesundheit** aus, und viele therapeutische Mittel sind einfach.

## Konstitutionslehre

Zur Beschreibung dieser komplexen Zusammenhänge des Lebens hat Ayurveda ein einfaches, aber umfassendes Betrachtungsmodell entwickelt. Auf der Grundlage von *Doshas*, *Dhatus*, *Malas* und *Srotas* (um nur einige zu nennen), werden Struktur und Funktionsweise lebendiger Systeme (*Menschen, Tiere, Pflanzen*) zweckmäßig vereinfacht und somit für jedermann zugänglich gemacht.

Nach der Lehre des Ayurveda sind Mikro- und Makrokosmos eins. Daher dreht sich alles Denken und Handeln im Ayurveda um die *fünf Elemente* : Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde. Aus ihnen leiten sich auch die *drei Bioenergien bzw. Konstitutionstypen (Doshas)* Vata, Pitta, Kapha ab und stellen eine Verbindung zwischen dem Grobstofflichen und Feinstofflichen dar.

**Vata** - heißt übersetzt so viel wie 'Wind' und bildet sich aus Luft und Äther. Es ist das Bewegungsprinzip in unserem Körper. **Pitta** - heißt übersetzt 'Galle' und entsteht aus dem Element Feuer mit einem kleinen Anteil Wasser. Es ist das Umsetzungsprinzip auf der körperlichen und geistigen Ebene und ist verantwortlich für alle Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge sowie für die Intelligenz und geistigen Fähigkeiten des Menschen.

**Kapha** - wird als 'Schleim' übersetzt und bildet sich aus Wasser und Erde. Es ist das Stabilitätsprinzip und gibt dem Körper Struktur (Skelett, Gewebe), Stärke, Potenz, Ruhe, Ausdauer und Widerstandskraft.

Jeder Mensch verfügt über alle drei Doshas. Je nach *individueller* Zusammensetzung und Ausprägung von Vata, Pitta und Kapha geht daraus seine persönliche Konstitution mit ihren körperlichen und psychischen Eigenarten hervor. Befindet sich dieses ursprüngliche Doshagefüge (Grundkonstitution) im harmonischen Gleichgewicht, so ist der Mensch gesund, widerstandsfähig und glücklich. Sind die Doshas jedoch gestört und im Ungleichgewicht, ist dies die Ursache von physischen und psychischen Beschwerden aller Art. Die Konstitutionslehre ist Ausgangspunkt der gesamten Ayurveda-Heilkunde und macht ihren ganzheitlichen Anspruch deutlich.

## Gesundheitserhaltende Maßnahmen

Im Ayurveda steht im Gegensatz zur westlichen Medizin die **Gesundheit** im Mittelpunkt. Somit ist das oberste Ziel, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern, auftretende Ungleichgewichte entsprechend der individuellen Konstitution auszugleichen und Krankheiten zu beseitigen, ohne eine neue hervorzubringen. Weitere Ziele sind innere und äußere Harmonie mit den Naturgesetzen, die volle Entfaltung natürlicher Potentiale und die Beendigung des Leidens an sich.

Da es naturgemäß immer wieder zu Störungen in unserem Doshagefüge kommt, z.B. durch den Einfluß der *Jahreszeiten*, das *Alter*, aber auch durch Schwankungen im *Tagesverlauf*, bedeutet Gesundheit ebenso andauernde Korrektur und Erkenntnis. Den größten Teil unserer Gesundheit haben wir selbst in der Hand, und so führt uns die Anwendung des ayurvedischen Wissens und der ayurvedischen Empfehlungen in die Eigenverantwortung und Selbstliebe. In der ayurvedischen Lebenskunde (*Svasthavritta*), geht es um eine Reihe gesundheitserhaltender Maßnahmen, die jeder Mensch in seinem Leben umsetzen kann.. Dazu gehören:

*Dinacaryā* - tägliche Routinemaßnahmen,

*Ritucaryā* - eine den Jahreszeiten gemäße, gesunde Lebensweise,

*Āhāra* - die konstitutionsgerechte Ernährung,

*Rasāyana* - Maßnahmen, die dem Alterungsprozeß entgegenwirken,

*Vājīkarana* - Aphrodisiaka (zur Potenzsteigerung und Verbesserung der Qualität von Ei- und Samenzelle),

sowie *Yoga* - Methoden zur spirituellen Entwicklung.

## Therapeutische Maßnahmen

Ayurveda umfaßt ein ganzes Spektrum an Methoden zur Heilbehandlung .

Die rationalen Therapien (*Yuktivyapāśraya, yukti = Rationalität, Logik*) beinhalten v.a. die körperlichen Maßnahmen. Dazu gehören in erster Linie die *Vermeidung der Ursachen*, die *Panchakarma-Reinigungsverfahren*, innere und äußere *Ölbehandlungen*, *Wärmebehandlungen*, der Einsatz von ayurvedischen *Medikamenten und Kräutern*, eine individuell auf die Konstitution, Beschwerden und Therapieprozesse abgestimmte *Ernährungsweise*, *Bewegungstherapien* und *Aufbaumittel*.

Die psychischen Therapien (*Sattvāvajaya, sattva = Geist*) sollen die Fähigkeiten des Geistes stärken, schädliche Dinge und Einflüsse zu erkennen und sich davon fern zu halten. *Yoga und Meditation* bilden hier die Basis für psychotherapeutische Behandlungsformen

Die spirituellen Therapien (*Daivavyapāśraya, daiva = vergangene Handlungen*) berücksichtigen auch die karmischen Ursachen von Krankheiten und umfassen verschiedene feinstofflich wirkende Behandlungsformen.

Dazu gehören u.a. das Singen heiliger *Mantren*, *Edelsteintherapie*, *Rituale und Zeremonien*.

## Balsam für Leib und Seele

Im Mittelpunkt jeder Behandlung steht immer der *Mensch* und nicht die Krankheit. Da Ayurveda in jedem Menschen das *Göttliche* sieht, wird auch jeder kranke Mensch als Individuum und mit Respekt behandelt.

Das Wissen vom Leben ist also weit mehr als die bei uns bekannten ayurvedischen Wellnessangebote. Ayurveda mit seiner Weisheit und seinem liebevollen Wesen ist Balsam für Leib und Seele.



Margit Suraya Wendtland

Ganzheitliche Ayurveda Ernährungs, Gesundheits- und Lebensberaterin

Klangschalentherapeutin

Yogalehrerin

Campingstr.7, 91056 Erlangen, Tel: 09135-6725

lotusperle@gmx.net

www.ayurveda-yoga-klang.de