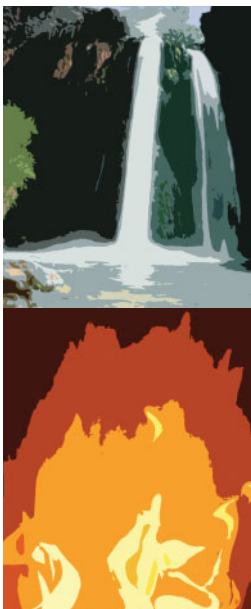


Ayurveda

Woher kommt Ayurveda?

„Ayurveda“ bezeichnet die traditionelle Medizin Indiens, deren Ursprung etwa 200 Jahre v. Christus oder noch länger zurückliegt.

Das Wort „Ayurveda“ setzt sich aus den beiden Silben „Ayu“ (Leben) und „Veda“ (Wissen) zusammen. Dies besagt, dass es sich hier nicht bloß um ein medizinisches System handelt, das sich hauptsächlich mit der Heilung von Krankheiten beschäftigt, sondern um das Wissen über das Leben schlechthin in all seinen Bereichen und Formen. Dem Mythos nach wurde dieses Wissen von den Göttern selbst einigen auserwählten weisen Männern (Rishis) eingegeben, als sie sich der von Krankheit geplagten Menschheit erbarmten. Ayurveda sollte die Menschen lehren, wie sie Körper und Geist durch gesunde Ernährung und Lebensweise gesund erhalten können, damit sie sie auf ihrem spirituellen Weg nicht behinderten.



Was ist das Grundprinzip von Ayurveda?

Der Mensch gilt als Einheit von Körper, Geist und Seele. Das Grundprinzip des Ayurveda bildet das Prinzip von „Binda-Brahmanda“, der Einheit von Mikrokosmos und Makrokosmos, Mensch und Natur. Alles was in der Natur geschieht hat seine identische Reflexion im Menschen. Dieselben 5 Elemente (Aether, Luft, Wasser, Feuer, Erde), die dem Makrokosmos zugrunde liegen, bauen auch den menschlichen Körper auf und wirken in ihm in der Form der 3 Doshas (Energien) Vata (Aether und Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser). Je nachdem welche der 5 Elemente jeweils vorherrschen werden die Menschen in

verschiedene Typen eingeteilt, mit ganz spezifischen Aussehen, Krankheitsneigungen usw. Ein harmonisches Zusammenwirken der Elemente im Körper ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen. So wie wir in der Natur einen tages- und jahreszeitlichen Rhythmus der jeweils vorherrschenden Elemente beobachten, sind auch die Elemente im menschlichen Körper regelmäßigen physiologischen Schwankungen unterworfen. Um diesen Schwankungen am besten zu begegnen und gesund zu bleiben ist es wichtig, dass der Mensch sich hinsichtlich seiner Ernährung und Lebensroutine der jeweiligen Jahres- und Lebenszeit und seiner individuellen Konstitution (Dosha-Typ) anpasst. Ein Beispiel: Im Winter wenn Kälte und Feuchtigkeit (Kapha) vorherrschen, wird auch im Körper Kapha-Dosha erregt und der Mensch (v.a. ein Kapha Typ) wird anfällig für Erkältungen, Bronchitis, Verschleimung, Gewichtszunahme usw. Um einem zu starken Ansteigen von Kapha entgegenzuwirken, sollte man kalte, süße und andere Nahrungsmittel vermeiden, die dieses kalte Element noch mehr verstärken.

Wann kommt Ayurveda zur Anwendung?

Therapeutisch werden im Ayurveda bei Erkrankungen diätetische Maßnahmen, Arzneien aus dem Pflanzen-, Tier- und Mineralreich und ableitende Maßnahmen wie Schwitzen, Abführen, Erbrechen und Niesen, Gebete und das Rezitieren von Mantras (Verse aus den heiligen Büchern) eingesetzt.

Bezüglich der Kräuter lehrt Ayurveda, dass für die Krankheiten, die in einer bestimmten Region vorkommen, in der Natur auch dort die notwendigen Heilkräuter wachsen.



Wie wird „Gesundheit“ definiert?

Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben ist das harmonische Zusammenwirken der Elemente im Mikrokosmos selbst und ihr reibungsloser Einklang mit den Elementen im Makrokosmos im Sinne einer selbstverständlichen Einheit.

„Swastha“ (Gesundheit) wird definiert nicht nur als ein Zustand frei von Störungen, sondern als ein Zustand in dem die Elemente im Gleichgewicht sind, Verdauung und Ausscheidung optimal funktionieren, Geist und Sinne klar und frei sind und eine optimistische Lebenseinstellung herrscht. Das Wort „Swastha“ bedeutet wörtlich übersetzt „im eigenen Selbst stehen“, also Stabilität in sich selbst, Verbundenheit und Einklang mit dem Inneren, der Seele.

Laut Ayurveda gibt es keine rein psychischen oder körperlichen Krankheiten, sondern alle Krankheiten sind psychosomatisch oder somatopsychisch.

Da die Grundprinzipien des Lebens überall und jederzeit gleich bleiben, kann uns Ayurveda auch heute noch einen einfachen, alle Lebensbereiche einschließenden Weg zeigen ein gesundes Leben zu führen und Krankheiten vorzubeugen.