

Die mentale Kraft des Ayurveda

Janesh Vaidya

DIE MENTALE KRAFT DES
AYURVEDA

Selbsteilungs-Techniken und
geistige Prinzipien für Gesundheit,
Vitalität und Lebensglück

Aus dem Englischen übersetzt
von Juliane Molitor

L o t o s

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
»Ayurveda för ditt sinne« (Ayurveda for Your Mind)
im Verlag Bonnier Fakta, Sweden.



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8263-7

Erste Auflage 2016

Copyright © 2011 by Janesh Vaidya.

Published by agreement with Malin Barrling,

Literary Agent, Sweden.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Lotos Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Redaktion: Ralf Lay

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung der Motive
von © karakotsya/Thinkstock (Ornament), yurok/Thinkstock (Tuch)

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.ansata-integral-lotos.de

*Für meinen Großvater, der als
Schüler des Ayurveda lebte und starb.*

Inhalt

Einleitung	9
I. Anatomie des Geistes	15
Der Ursprung der Seelen	24
Lebensabschnitte	34
Der Einfluss der Grahas	39
Körper und Geist	44
Der sechste Sinn	60
II. Die körperlichen Aspekte des Ayurveda	79
Drei Kräfte des Universums: Leben, Licht und Liebe	83
Die drei Gunas der Seele: Sattva, Rajas und Tamas	102
Die drei Gebote des Ayurveda: Nahrung, Lebensweise und Gedanken	110
Vorherrschende Elemente: Geburt, Alter, Jahres- und Tageszeit	113
Essen für verschiedene Altersgruppen	122

Medizinische Eigenschaften der Elemente	145
Die sechs Geschmacksrichtungen im Ayurveda	157
Drei natürliche Übungen rund ums Essen	165
Die Lebensweise auf den Körpertyp abstimmen	180
Tägliche Routine für die verschiedenen Körpertypen	194

III. Die sieben verborgenen Kräfte Ihres Geistes 215

Das Kronenchakra	223
Das Stirnchakra (Drittes Auge)	240
Das Halschakra	263
Das Herzchakra	275
Das Solarplexuschakra	314
Das Sakralchakra	337
Das Wurzelchakra	358
Dhyana (Meditation)	398

Der Garten des Lebens	425
-----------------------------	-----

Register	429
----------------	-----

Einleitung

In den Jahren, seit ich Ayurveda praktiziere, habe ich viele Menschen auf der ganzen Welt kennengelernt, die zwar körperlich durchaus fit waren, sich mental aber selbst im Weg standen und wie Gefangene innerhalb der von ihrem eigenen denkenden Geist aufgestellten Schranken lebten. Die meisten ihrer Probleme waren durch ihre Unfähigkeit verursacht, im täglichen Leben angemessen mit ihren Gedanken und Gefühlen umzugehen.

Wenn man sich vor Augen führt, dass das Sanskritwort *āyurveda* ursprünglich »Wissen über das Leben« oder »Weisheit des Lebens« bedeutet, ist die Kenntnis dieser Wissenschaft unvollständig, solange wir die Anatomie unseres denkenden Geistes nicht verstanden haben. Und unsere Suche nach vollkommener Gesundheit bleibt so etwas wie ein Mythos, solange wir uns nur für den physischen Teil unseres Körpers interessieren.

Wie weiß ich, ob mein denkender Geist gesund ist oder mich behindert? Ein Klient stellte mir einmal eine solche Frage. Ich sagte: »Fragen Sie sich, ob Sie der Herr oder der Diener Ihres Gehirns sind. Wenn Sie der Boss sind, können Sie Ihrem Gehirn sozusagen die Anweisung erteilen, Ihre Gedanken entsprechend auszuwählen. Das ist der grundlegende ›Input‹, damit Ihr denkender Geist funktioniert und den Umständen angemessene

Gefühle in Ihnen hervorruft. Wenn Sie aber ein blind gehorsamer Diener sind, werden Sie den Befehlen Ihres Gehirns gehorchen und alle möglichen Gedanken zulassen, die dann auch über Ihre Gefühle bestimmen.«

In keiner Situation helfen Stress oder übermäßige Sorge, Wut oder tiefe Traurigkeit, ein Problem besser zu lösen. Dennoch fallen die meisten Menschen stets aufs Neue in die gleichen Gemütszustände zurück und haben große Mühe, wieder aus dieser Verfassung herauszukommen. Warum tauchen diese Gefühle ständig im Leben auf und haben ihrerseits rückwirkend einen Einfluss auf den denkenden Geist? Wie merke ich, dass ich eine Art Sperre im Kopf habe, die mein geistiges Wachstum behindert? Das sind Fragen, die mir von meinen Zuhörern oft gestellt werden. Wenn diese miserablen Gefühle und Gedanken häufig in Ihrem Kopf kreisen, werden Sie vermutlich auch wie im Käfig leben und die Befehle aus Ihrem Kopf befolgen, was sich auf Ihre ganze Lebenseinstellung auswirkt und Ihre Möglichkeiten stark einschränkt.

»Janesh, hast du manchmal nicht selbst solche elenden Gefühle?«, fragen meine Klienten oft.

»Natürlich«, lautet dann meine Antwort. Deswegen kann ich die gleichen Gefühle auch bei anderen so gut verstehen. Aber wenn ich so auf meine letzten Jahre zurückschaue, hat sich für mich durch regelmäßige Geist-Yogaübungen sehr viel zum Besseren entwickelt, und heute kann ich anders mit meiner jeweiligen Lebenssituation umgehen als früher. Jedes Mal, wenn ich in einer schwierigen Situation bin, merke ich, dass ich sehr viel weniger Zeit als früher brauche, um wieder zu mir zu kommen und das Problem zu lösen. Und ich glaube, seit ich mit meinen Geist-Yogaübungen angefangen habe, bin ich innerlich gewachsen, statt nur äußerlich älter zu werden.

Bei meinen Klienten und Patienten habe ich es mit Menschen in allen möglichen Positionen zu tun, darunter erfolgreiche Poli-

tiker und spirituelle Lehrer, denen ich sehr genau zuhöre, wenn sie sich die unglücklichen Gefühle eingestehen, vor denen sie ständig auf der Hut sind und die sie sich vor ihren Anhängern nicht zu zeigen trauen. Ich schlage ihnen dann immer vor, ehrlich zu sein und nicht mit dem hinterm Berg zu halten, was sie wirklich denken und fühlen. Dadurch kann eine engere Bindung mit ihren Anhängern aufgebaut werden, und diese bekommen die Möglichkeit, über ihre eigene Persönlichkeit nachzudenken und sich eher mit dem Politiker oder Lehrer zu identifizieren.

Unsere Persönlichkeit ist eine Mischung aus unseren Stärken und Schwächen. Was immer wir tief in unserem Innern fühlen, sei es Glück oder Traurigkeit, Anspannung oder Entspannung, Wut oder Gelassenheit, ist nur ein Zustand unseres Geistes. Wenn Sie Ihren denkenden Geist gut verstehen und schulen, können Sie sich den Geisteszustand aussuchen, in dem Sie sich befinden wollen. Die Übungen in den folgenden Kapiteln werden Ihren Geist so formen, dass er ausgeglichener, stärker und flexibler auf Ihre jeweilige Lebenssituation reagiert – und Sie mit ihm. Doch bevor wir fortfahren, wollen wir erst einmal schauen, wie viel wir über unseren Körper und unseren Geist überhaupt wissen.

Was ist die Anatomie eines menschlichen Körpers? Wenn Sie diese Frage einem Gymnasiasten stellen, kann er sie vermutlich dank des Biologieunterrichts beantworten. In der modernen Welt gehört die naturwissenschaftliche Beschäftigung mit der Struktur und Funktion des menschlichen Körpers zum Lehrstoff der meisten Schulen. Wir haben diese naturwissenschaftlichen Kenntnisse über die Anatomie unseres Körpers von unseren Vorfahren übernommen und überliefern sie nun weiteren Generationen, wobei wir sie um unsere modernen Erkenntnisse zu diesem Thema erweitern.

Stellen wir uns nun eine andere Frage. Was ist die Anatomie unseres Geistes? Oder sagen wir einfach: Was ist der Geist?

Natürlich könnte das ein sehr anspruchsvolles Thema für einen Schüler sein, besonders wenn er in seinen Büchern nichts darüber findet. Also stellen wir den Lehrern oder Eltern dieselbe Frage. Die Antworten, die wir jetzt zu hören bekommen, sind je nach Wissensstand und Erfahrung der Betreffenden von Person zu Person verschieden.

Seit mehr als einem Jahrzehnt gebe ich Geist-Anatomie-Workshops in Europa und den Vereinigten Staaten und stelle allen Teilnehmern diese Frage. Oft habe ich Antworten bekommen wie »Der Geist, das sind die Gedanken« oder »Geist ist eine Energie«. Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass die meisten Leute denken, dies sei eine zu komplizierte Frage, um umfassend beantwortet zu werden.

Gut, wenden wir uns an einen Psychologen, der die wissenschaftliche Autorität hat, über den menschlichen Geist zu sprechen. »Geist ist das Resultat von Gedanken, die in jedem Moment von Impulsen im Gehirn hervorgerufen werden.« Was wir sonst noch hören, sind vermutlich wissenschaftliche Erklärungen der hormonellen Veränderungen und der chemischen Prozesse im Gehirn.

Jetzt taucht unweigerlich die Frage auf: Sind Sie mit diesen Antworten zufrieden? Wenn Sie dies mit einem Nein beantworten und Sie nach weiteren Erklärungen suchen, sind Sie herzlich eingeladen, besonders Teil III dieses Buches zu lesen, in dem ich auf die meisten Fragen zum Geist und zu seinen Funktionen Antworten gebe. Vor dem Hintergrund des Ayurveda, des ältesten medizinischen Wissens der Welt, erklärt der erste Teil dieses Buches die Verbindung zwischen Körper und Geist, den Ursprung unserer Seele und der Transformation, die sie im Laufe des Lebens durchläuft. Im zweiten Teil erfahren Sie etwas über die körperlichen Aspekte des Ayurveda, namentlich über die Ernährung und Lebensweise, die Ihrem dominierenden Element entspricht. Das in höchstem Maße einzigartige Thema,

das wir behandeln werden, ist jedoch die Beziehung zwischen Ihrem denkenden Geist und Ihren Seelengeistern, die als die sieben Energieformen der Chakras in Ihnen verborgen sind. Ebenfalls im dritten Teil des Buches werden wir die Kraft jedes einzelnen Chakras identifizieren und herausfinden, wie sie eingesetzt werden kann, um Ihre geistige und körperliche Gesundheit so weit zu steigern, dass Sie das natürlichste und friedvollste Leben dieser Welt führen können.

Das Thema dieses Buches gehört zum Komplexesten, was es gibt. Dabei haben Sie vielleicht manchmal das Gefühl, als komme das Ganze einer Besteigung des Mount Everest gleich. Das schwierigste Hindernis, mit dem Sie konfrontiert werden, während Sie diese Übungen machen, ist jedoch Ihr eigener denkender Geist. Sie glauben möglicherweise, Sie verstehen und »reparieren« die Komplikationen in Ihrem denkenden Geist mithilfe desselben verwirrten Geistes, der gerettet werden soll. Das wäre etwa so, als wollten Sie ein sinkendes Schiff mitten im Ozean reparieren.

Machen Sie die Lektüre also zu einer guten Reise durch Ihr Leben. Lesen Sie die Kapitel erst einmal gründlich durch, und lassen Sie sich hinreichend Zeit, um jede Übung vollständig auszuführen, bevor Sie zur nächsten gehen. Lesen Sie vor allem die Meditationsanleitungen zuvor gegebenenfalls mehrmals, um sie grundsätzlich zu verinnerlichen, oder sprechen Sie sie zu Übungszwecken auf einen Tonträger. Machen Sie sich Notizen in einem Arbeitsbuch, um Ihre Eindrücke und Fortschritte festzuhalten. Ich verspreche Ihnen, meine gute Stimmung wird während dieser ganzen Reise bei Ihnen sein. Das Einzige, worum ich Sie bitte, ist Ihre Offenheit für das Thema und die Bereitschaft, die Übungen auszuführen, die ich in den Kapiteln empfehle. Sie sind im Grunde einfach. Und beurteilen oder kritisieren Sie Ihren eigenen denkenden Geist nicht auf dieser Reise, sondern analysieren Sie ihn genau.

Dies ist der Beginn einer Schatzsuche, auf der Sie die kostbarsten Edelsteine Ihres Lebens finden werden, die als Lebensgeister in Ihnen verborgen sind. Wenn Sie die erst gefunden haben, haben Sie Ihr Zaubерlicht, das Sie zur Verwirklichung Ihrer Träume führen wird. Dann sind Sie mutig genug, um auf den Wellen Ihres Lebens zu reiten.

Dieses Buch hat wie gesagt drei Teile. Teil I ist sozusagen die Vorspeise, der Appetitanreger für Teil II und die folgenden Kapitel von Teil III. Die einfachen Übungen in Teil I sind Aufwärm-Leseübungen für Ihren Geist, bevor Sie mit den physischen Übungen in Teil II und den mentalen Übungen in Teil III beginnen. Während es in Teil II um die körperlichen Aspekte des Ayurveda geht, also Ernährung und Lebensweise, werden in Teil III die mentalen Übungen des traditionellen Ayurveda behandelt, und das ist die einzigartige Information dieses Buches.

Der Stern, der gerade am Nachthimmel leuchtet, existiert vielleicht gar nicht mehr. Und dennoch sehen Sie das Licht, das von ihm ausgeht. Ich wünschte, jede Linie, die von meinem Herzen ausgeht, wäre ein Strahl aus Sternenlicht, der Millionen von Kilometern und Jahren überwinden und jedes Leben auf diesem wunderbaren Planeten erreichen kann. Möge sich dieses winzige bisschen Licht zu einem Strahl der Erleuchtung verdichten, der Ihren spirituellen Weg erhellt und Ihren Geist leitet auf der Suche nach wahren Wissen.

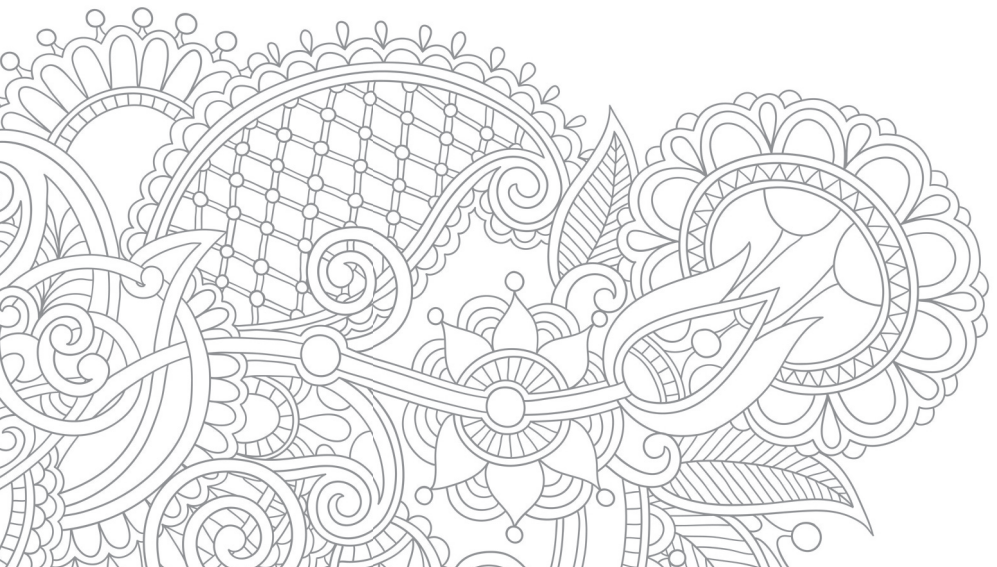
Ich wünsche Ihnen auf dieser Reise einen Geist voller Frieden und Licht.

Janesh Vaidya



I

Anatomie des Geistes



Bevor wir mit unseren Körper-Geist-Studien beginnen, sollten wir uns ein wenig mit der Geschichte und den gegenwärtigen Ansichten zu diesem Thema beschäftigen. Obwohl Milliarden von Menschen auf dieser Welt leb(t)en und viele von ihnen das Thema vor uns diskutiert haben, obwohl unsere physische Welt in der modernen Zeit unglaublich hoch entwickelt ist, befinden wir uns immer noch in einem unterentwickelten Zustand in unserer eigenen Welt, unserem denkenden Geist.

Leider basiert der gegenwärtige Zustand jedes Landes der Welt auf dem Wachstum seiner Wirtschaft oder, einfach ausgedrückt, auf seiner wirtschaftlichen Stärke. Solange die Ökonomie als so etwas wie die Bibel der modernen Welt betrachtet wird und ihre Gebote die der kapitalistischen Unternehmen sind, die über Angebot und Nachfrage jedes materiellen Objekts in unserem Leben entscheiden, gibt es wenig Platz für spirituelle Werte in dieser Welt. In Anbetracht der Tatsache, dass die Finanzkraft die Erde beherrscht, wird der Wert jedes Menschen in seiner Familie und in der Gesellschaft in der Regel vor allem auf der Basis seines wirtschaftlichen Nutzens in dem Bereich berechnet, in dem er tätig ist. Deswegen stehen die meisten Kinder schon in der Schule unter entsprechendem Leistungsdruck. In jeder Phase seines Wachstums bekommt ein Kind Signale aus

der Gesellschaft, die ihm sagen, dass wirtschaftliche Stabilität das Wichtigste im Leben ist, weil sie ihm alles gebe, was es für ein glückliches Leben brauche. Dies bleibt ein versteckter Stressfaktor hinter jedem Menschen auf dieser Welt und veranlasst sein Gehirn, ihm ständig zu befehlen, mehr zu verdienen und seinen Lebensstandard kontinuierlich zu erhöhen, um Anerkennung von seiner Familie und der Gesellschaft zu erhalten: »Schau dir deinen Vater an.« Oder: »Sieh nur, wie erfolgreich dein Onkel ist.« Während wir aufwuchsen, haben wir die Erfolgsgeschichten unserer Vorfahren gehört, in denen es immer darum ging, wie wichtig es ist, einen Job zu haben, gut zu verdienen und einen gewissen gesellschaftlichen Status zu erreichen. Aber wir erfahren in der Regel nicht viel darüber, wie wenig glücklich ein Mensch sich fühlen kann, wenn er nur in physisch-materieller Hinsicht erfolgreich ist.

In der modernen Welt gibt es eine Fülle diverser Ressourcen für unser materielles Leben, aber knapp wird es, wenn es darum geht, unseren Geist zu füllen, damit wir im nächsten Moment glücklich sein können. Während andere Kreaturen sich mit der Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse bescheiden, sammeln wir Menschen einfach alles, ohne das Naturgesetz zu beachten, dass das, was wir brauchen, weniger im Außen als in unserem Innern zu finden ist. Während andere Kreaturen das Glück in jedem Moment zu finden scheinen, indem sie sich mit den aus unserer Sicht kleinen Dingen ihres Lebens vergnügen, sind wir Menschen meist permanent auf der Suche nach dem ganz großen Glück und warten auf die einzig wahre Liebe.

Das meiste, was wir in der Schule gelernt haben, ist lediglich für unsere Konsumgesellschaft nützlich. Wir können die erlernte Mathematik anwenden, um unser Einkommen auszurechnen und unsere Rechnungen abzüglich Skonto zu bezahlen, aber sie nützt uns nichts, wenn wir sie anwenden wollten, um unsere Gefühle zu zählen. Wir bedienen uns der Naturwissenschaft,

um Organe zu transplantieren, aber sie ist noch nicht so weit entwickelt, dass wir ein Blatt oder eine Blüte in der Natur damit schaffen könnten. Wir wissen immer noch nichts über die wunderbare Schöpferkraft und die magische Heilkraft der Natur, die innerhalb und außerhalb unserer Haut lebt, die schöpferisch tätig ist und wieder verschwindet, genau wie die Sonne, die auf- und wieder untergeht, wie ein Blatt in verschiedenen Jahreszeiten. Es ist an der Zeit, des Öfteren unsere rechteckig geschnittenen Klassenzimmer zu verlassen und durch die engen Korridore zu gehen, um draußen das Licht der Natur zu sehen, das sich bald in unserem Innern widerspiegeln wird. Es ist an der Zeit, unsere Augen von der allein ökonomisch-materiellen Welt zu lösen, den Blick nach oben zu richten sowie in den Himmel und seine Unendlichkeit zu sehen.

Wir leben in einer Welt mit Milliarden anderer Menschen, sind aber dennoch oft innerlich einsam. Wir kennen uns mit vielen Themen aus und haben viele Bücher gelesen, wissen aber kaum etwas über unser eigenes Leben.

Wir betanken unsere Autos mit hochwertigem Treibstoff, aber unseren Magen füllen wir mit Fastfood und unser Gehirn mit schrecklichen Gedanken.

Wir gehen auf Teppichen und schlafen in großen Häusern, während unser Geist wie ein Obdachloser auf der Straße herumirrt.

Wir lernen, immer ein Lächeln zur Schau zu tragen, doch im Herzen weinen wir leise.

Wir hetzen uns ab, um unsere Ziele zu erreichen, und merken nicht, dass wir uns noch in einem fahrenden Zug befinden.

Warum sind wir so?

Einer der Hauptgründe ist unser blinder Glaube entweder an die Wissenschaft oder an die Spiritualität und unser Versuch, Körper und Geist entweder nur unter wissenschaftlichen oder nur unter spirituellen Gesichtspunkten zu erklären. Wofür man sich auch entscheidet, man wird mit den Antworten aus keiner dieser Quellen allein jemals ganz zufrieden sein. Gibt es irgendeine Quelle, aus der wir kompatible Antworten über unser Leben, Körper-Geist, die Seele und ihre Existenz sowohl von der Wissenschaft als auch von spiritueller Seite bekommen können?

Willkommen in der Schule für wissenschaftliche und spirituelle Studien!

Stellen Sie sich vor, Sie besuchten ein Leben lang eine Schule, in der Sie zusammen mit anderen Schülern wissenschaftliche *und* spirituelle Themen erforschten. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Ideen und Probleme im täglichen Leben diskutieren und die Antworten durch Ihre Studien finden. Eine Schule mit einem sehr einfachen Konzept, nämlich Gelehrte und Schüler aus beiden Gebieten zusammenzubringen und ihr Wissen zum Wohl der ganzen Welt zu nutzen. Obschon es solch eine Schule meines Wissens nie gegeben hat, war dieses Konzept lange Zeit der Traum vieler Gelehrter und Philosophen.

Seit Anfang der Geschichte überleben wir Menschen mit den Kräften des Geistes und sammeln die Kenntnisse der Wissenschaften. In den Jahren seiner Beschäftigung mit wissenschaftlichen und spirituellen Fragen hat schon so mancher Gelehrter die Verbindung zwischen diesen beiden Kräften des Lebens zu erklären versucht. Doch leider trennten sich die zwei Fachgebiete im Laufe der Zeit und entwickelten sich in verschiedene Richtungen weiter. Irgendwann beanspruchten religiöse Gruppen die Beschäftigung mit spirituellen Dingen ganz für sich. Die moderne Wissenschaft wurde zu einer Art Bibel des Westens

und fing an, die Welt mit mechanischen Messinstrumenten zu analysieren. Alles, was nicht mithilfe dieser Methoden kategorisierbar war, wurde für nicht existent erklärt. Deshalb stellt sich die Situation heute so dar, dass Spiritualität aus Sicht der wissenschaftlichen Welt eine nicht bewiesene oder nicht reale Sache ist. Wir können uns also die Frage stellen: Existiert das Geistige in der Welt gar nicht, oder sind einfach noch nicht die passenden Instrumente erfunden worden, um es zu messen?

Naturwissenschaft und Spiritualität

Wir alle wissen, was das Wort »Naturwissenschaft« bedeutet. Alles, was wir mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können, ist ein potenzieller Studien- und Forschungsgegenstand der Naturwissenschaft. Doch was bedeutet Spiritualität? Und wie können wir die reine Bedeutung von etwas erklären, was bereits mit unseren Vorurteilen überfrachtet ist?

Spirituelle Erziehung besteht in erster Linie im Trainieren des eigenen Geistes und nicht nur im Ausüben einer Religion.

Bevor wir fortfahren, sollten wir die Begriffe »das Geistige« oder auch »Lebensgeister« und »Spiritualität« klären. Selbst wenn wir deren wahre Bedeutung nicht kennen, verwenden wir sie oft, ohne darüber nachzudenken. In manchen Phasen unseres Lebens suchen wir nach der tieferen Bedeutung dieser Worte, landen aber meistens bei religiösen Schriften und Ritualen. Leider bedeutet spirituelle Erziehung in den meisten Teilen der Welt obligatorischen Religionsunterricht und das Befolgen traditioneller Glaubensbekenntnisse. Wann immer einzelne Mitglieder der Gesellschaft versucht haben, diese Grenzen zu

überwinden, sind sie als die Rebellen ihrer Zeit berühmt geworden. Wir sprechen nur selten über dieses Thema, entweder wegen der strengen sozialen Disziplinierung oder aus Unwissenheit. Aber spirituelle Erziehung besteht in erster Linie im Trainieren des eigenen Geistes und nicht nur im Ausüben einer Religion.

Während einer Bahnfahrt durch Europa fragte mich eine ältere Dame, die mir im Zug gegenüber saß: »Welcher Religion gehören Sie an?« Ich lächelte nur, gab aber keine Antwort. Ein paar Minuten später stellte sie mir noch eine Frage: »Ich nehme mal an, Sie sind aus irgendeinem Teil von Indien. Welcher Kaste gehören Sie an?« Ich schaute in ihre neugierigen Augen und sagte: »Ich kenne nur eine Religion, die menschliche. Und sagen wir zwei Kasten, Männer und Frauen. Ich nehme an, Sie wissen, zu welcher ich gehöre.«

Die universelle Macht und Ihre Seele

Den alten vedischen Schriften zufolge bedeutet das Wort *spirit* (»Geist/Seele«) so viel wie Energie. Das ganze Universum wird erhalten von einer unsichtbaren Macht, die auch als universelle Energie bekannt ist. Oder, anders ausgedrückt, Energie wird als die Kraft bezeichnet, die alles im Universum antreibt. Später werden wir in diesem Buch einige wichtige Energieformen erörtern, die der Treibstoff für unseren Körper und die Mechanismen unseres denkenden Geistes sind.

Der Begriff »Spiritualität« bezieht sich auf das Bewusstsein eines Menschen über die universelle Macht und ihre Verbindung zu seiner Seele. Die universelle Macht ist der Ursprung aller Seelen. Sie wohnt jedem lebenden Wesen im Universum inne. Welcher Religion wir auch angehören, wir alle glauben fest daran, dass unsere Rituale und Disziplinen der richtige Weg

sind, um uns mit der universalen Macht zu verbinden, die wir »unseren Gott« nennen.

Verschiedene Religionen sind wie verschiedene Busse, die alle in dieselbe Richtung fahren. An der Oberfläche bewegen wir uns auf dieselbe Macht zu, aber die Wahrheit dahinter ist, dass die meisten von uns der universellen Macht nicht begegnen, weil sie auf ihrer Lebensreise einen entscheidenden Fehler machen. Während wir im Außen nach Gott suchen, nach der universellen Macht, verlieren wir die Tatsache aus den Augen, dass ein Molekül dieser Supermacht als Seele in jedem von uns wohnt.

Der Ursprung der Seelen

Nicht nur Menschen, sondern alles, was in der Natur lebt, hat zeit seines Lebens eine Seele. Mit anderen Worten: Seelen sind Reisende, die diese Welt in verschiedenen Körpern erfahren.

Genau wie ein Regentropfen, der aus der Wolke kommt und auf die Erde fällt, ist jede Seele ein Energiemolekül der universellen Macht, welches diesen Planeten durch ein Tor betritt, das wir »Uterus« nennen. Die Eingangstür einer Seele kann die Wiege jedes Lebens sein, etwa das Samenkorn einer Pflanze, das Ei eines Vogels oder eines Fisches oder die Gebärmutter eines Säugetiers oder eines Menschen. Eine Seele tritt zum Zeitpunkt der Zeugung ins Leben ein und wächst in der Gebärmutter (oder im Samenkorn oder im Ei) heran, bis die Zeit reif ist und das neue Lebewesen herauskommt.

Der Zeitpunkt der Zeugung (*der Eintritt der Seele in den Uterus zur Zeit der Befruchtung*) und der Zeitpunkt der Geburt (*der Eintritt der Seele in die Welt als Kind*) werden von der universellen Macht durch ihre Berechnungen bestimmt. Entsprechend wird jede Seele von den *Navagrahas* kontrolliert, neun Himmelskörpern, die für die universelle Macht wie neun Schalter einer Fernbedienung sind, mit der sie jedes Lebewesen auf der Erde steuern kann.

Eine Seele kommt als Kind aus dem Uterus, ausgestattet mit einem physischen und einem mentalen Körper, und beginnt seine Reise auf diesem Planeten. In der Zeit des Wachstums macht die Seele als Kind und dann als Jugendlicher und Erwachsener Erfahrungen in verschiedenen Lebensphasen. Schließlich reist die Seele durch das Alter und verlässt den gegenwärtigen Körper durch das Tor des Todes. Wie in den vedischen Schriften beschrieben setzt die Seele ihre Reise nach dem Tod fort und wandert durch einen Tunnel, der zu einem weiteren Uterus führt, in dem die Seele ihre nächste Erfahrung in einem neuen Leben und einem anderen Körper macht. Nach ein paar Inkarnationen auf dieser Erde kehrt die Seele zurück zur universellen Macht, lädt sich wieder mit Energie auf und bleibt dort Millionen von Jahren, bis der nächste Zyklus ihrer Reise beginnt.

Die Entstehung des Lebens

Das erste Stadium eines menschlichen Lebens beginnt im Uterus. Zum Zeitpunkt der Empfängnis verbinden sich das weibliche Ei und das männliche Spermium zur ersten Zelle in der Gebärmutter. Das ist wie gesagt die Zeit, zu der die Seele in den Uterus eintritt und das Leben in der Zelle beginnt. Unter dem Einfluss der Seele teilt sich die erste Zelle in viele Zellen und bildet die Gewebe und Organe eines Körpers. Und die Organe bilden schließlich die physische und die mentale Seite des Kindes. Es ist die gleiche Prozedur, die in einem Samenkorn abläuft, wenn dieses auf fruchtbaren Boden fällt und wenn der Muttervogel ein befruchtetes Ei ausbrütet.

**Unser physischer und unser mentaler Körper
sind wie zwei Räder eines Wagens, in dem die
Seele von der Geburt bis zum Tod reist.**

Der physische und der mentale Körper

Jedes Mal, wenn eine Seele in einen Körper eintritt, wird dieser zum Vehikel für die Seele, die das Leben auf unserem Planeten erfahren will. Dafür generiert die Seele zwei Körper: den physischen und den Mentalkörper. Der physische ist der sichtbare Körper, der mit den fünf Sinnen wahrgenommen werden kann: Geruchs-, Geschmacks-, Seh-, Hör- und Tastsinn. Der Mentalkörper kann nur mit dem sechsten Sinn erfahren werden und ist für die anderen fünf Sinne nicht wahrnehmbar. Während der physische Körper beispielsweise mit dem Gehirn, dem Herzen und dem Magen arbeitet, arbeitet der Mentalkörper mit den Gedanken, Gefühlen und Emotionen in den entsprechenden Organen.

Mit wissenschaftlichen Geräten können wir nur die Ungleichgewichte im physischen Körper messen. Nach ayurvedischen Grundsätzen ist jedoch jede Behandlung, die der Gesundheit dient, unvollständig, wenn nicht auch die Ungleichgewichte im Mentalkörper in Betracht gezogen werden. Deswegen können wir, wenn es uns um die Gesundheit geht, die natürliche Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele nicht trennen oder außer Acht lassen. Unser physischer und unser mentaler Körper sind wie zwei Räder eines Wagens, in dem die Seele von der Geburt bis zum Tod reist.

Unser ganzes Leben lang werden die Funktionen unseres denkenden Geistes und unseres Körpers von den Geistern unserer Seele gesteuert, die in sieben zentral gelegenen Zentren unseres Körpers wohnen. Wir nennen diese Seelengeister oder sublimen Energiezentren »Chakras«. Die sieben Chakras sind die verborgenen Kräfte unseres Körpers und unseres denkenden Geistes, die wir in sieben Kapiteln von Teil III dieses Buches noch besprechen werden.

Tod oder Transformation

Dem Hinduglauben in Indien gemäß endet die Reise einer Seele also nicht mit dem Tod. Vielmehr verlässt sie ihren gegenwärtigen Körper, wenn dieser stirbt, und tritt in einen anderen Uterus ein, um wieder auf die Erde zurückzukehren. Die Seele setzt ihre Reise fort und macht neue Erfahrungen in einem anderen Körper, wie wenn wir auf einer langen Reise irgendwann aus dem Zug aussteigen und mit einem Bus oder Taxi weiterfahren.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten ein Taxi gerufen, das Sie zum Flughafen bringen soll. Wenn Sie in das Taxi einsteigen, ist das, wie wenn eine Seele in einen neuen Körper eintritt. In diesem Bild sind Sie die Seele, der Reisende, und der Fahrer ist Ihr Schicksal. Die Karosserie des Taxis ist Ihr Körper, sein Motor und seine Reifen sind Ihr denkender Geist, der für eine angenehme Reise in einem guten Zustand sein muss. Das Taxi fährt mit Ihnen durch verschiedene Straßen. Das entspricht den Lebenssituationen, die Sie durchmachen. Was Sie durch die Frontscheibe des Taxis sehen, ist Ihre Zukunft. Durch die hintere Scheibe sehen Sie Ihre Vergangenheit und durch die Seitenscheiben die Gegenwart. Wenn Sie als Reisender Ihrem Fahrer vertrauen (Ihrem Schicksal), wenn Sie Geduld haben, wenn Sie von den roten Ampeln (von bestimmten Lebenssituationen) an den Kreuzungen ausgebremst werden, wenn Sie sich an dem erfreuen, was Sie durch die Seitenfenster sehen (die gegenwärtigen Momente in Ihrem Leben), dann können Sie Ihre Reise gelassen genießen, sie schließlich mit einem friedlichen Lächeln auf den Lippen beenden und Ihren Fahrer bezahlen (das Schicksal anerkennen). Und wenn Sie ins Flughafengebäude gehen, schauen Sie nicht mehr zurück zum Taxi und denken auch nicht mehr an die Straßen, durch die Sie bis hierher gefahren sind. Vielmehr gehen Sie vorwärts, um Ihren Flug zu bekommen und Ihre Reise um die Welt fortzusetzen.

Wenn wir die Philosophie unseres Lebens verstehen, können wir unseren Lebensstil neu überdenken und organisieren, um das irdische Dasein optimal zu genießen. Und wenn wir die Philosophie der Natur lernen möchten, müssen wir davon ausgehen, dass alle Lebewesen auf diesem Planeten intelligent sind und dass sie ein gesundes Bewusstsein für die Natur haben. Sie lernen Ayurveda, das Wissen über das Leben, direkt von der Natur und nicht wie wir auf irgendwelchen Universitäten.

Wir müssen anerkennen, dass alle Lebewesen das gleiche Recht auf ein vollständiges Leben auf dieser Erde haben wie wir Menschen. Daher ist es auch das Unmoralischste auf der ganzen Welt, ein Leben auszulöschen – ein Fakt, der in den meisten religiösen Schriften nicht einmal festgehalten ist, weil die meisten Religionen ausschließlich im Interesse von Menschen entstanden sind, nicht für die Natur oder andere Geschöpfe auf diesem Planeten.

**Ihre Vergangenheit war einst Ihre Gegenwart,
und Ihre Zukunft wird früher oder später
Ihre Gegenwart sein.**

Die Natur hat die ganze Macht, alles auf diesem Planeten zu erschaffen, zu erhalten und zu zerstören. Dies ist das Grundprinzip des Ayurveda. Durch den Einfluss der universellen Macht regeneriert und wiederholt sich alles in der Natur, Tag und Nacht, der Wandel der Jahreszeiten, Geburt und Tod. Außer dem Menschen leben alle anderen Kreaturen nach dem Gesetz der Natur und sorgen nicht für die Zukunft vor oder sammeln Dinge für die kommenden Jahre an. Im Gegensatz dazu verschwenden wir den größten Teil unserer kostbaren Zeit auf diesem wunderschönen Planeten, um Besitztümer anzuhäufen und die Welt schließlich zu verlassen, ohne wirklich gelebt und die wunderbare Schönheit der Natur wirklich erfahren zu haben.

Wenn wir unser Leben als eine Reise betrachten, können wir daran denken, wie angenehm es ist, mit möglichst wenig Gepäck unterwegs zu sein. Was wir von außen hauptsächlich brauchen, sind Nahrung, Wasser und Obdach. Sie sind wie der Kraftstoff, mit dem ein Auto von Zeit zu Zeit befüllt werden muss. Ansonsten brauchen wir die innere Energie für unseren Geist, den wir mit unseren Gedanken und Gefühlen füttern. Kurz, was wir wirklich brauchen, ist lediglich die mentale und physische Energie für den Moment, in dem wir gerade leben. Genau wie die Tiere zu Lande, die Fische im Wasser und die Vögel am Himmel können auch wir anfangen, ganz in der Gegenwart zu leben, indem wir alles nur im Moment besitzen.

Seien Sie innerlich reich, indem Sie nichts besitzen. Machen Sie die Welt zu Ihrem Zuhause, indem Sie Ihren Geist auf dem Boden schlafen und die Sterne an der Decke betrachten lassen. Sehen Sie Ihre Vergangenheit als einen Zug, der den Bahnhof, an dem Sie warten, bereits verlassen hat. Sammeln Sie nichts für die Zukunft an, sondern lernen Sie Ihr gegenwärtiges Leben als Geschenk zu schätzen und sich dabei sicher zu fühlen. Vergessen Sie nicht: Ihre Vergangenheit war einst Ihre Gegenwart, und Ihre Zukunft wird früher oder später Ihre Gegenwart sein. Leben Sie in diesem Moment, indem Sie die vergangenen Momente hinter sich lassen. Es gibt nur eins zu tun: einatmen und ausatmen, sich an die Zeichen von Geburt und Tod in jedem Atemzug zu erinnern, in jedem Sonnenaufgang und jedem Sonnenuntergang, in jedem Willkommen und Lebewohl eines geliebten Menschen.

Wir sind im Grunde wie Eintagsfliegen, die nur einen einzigen Tag lang ums Licht schwirren. Während wir von Glanz und Gloria dieser Welt angezogen werden, vergessen wir, dass dieses Leben eine Reise ist, auf der unsere Seele Erfahrungen mit ebendieser Welt macht. Wir vergessen auch, dass alles, was uns im Moment stresst, in Zukunft überhaupt nicht mehr wichtig sein

wird. Und dass jede Art von Zukunftsangst völlig bedeutungslos ist, wenn wir in der Zukunft angekommen sind. Alles, was wir jetzt besitzen, hat gestern jemand anderem gehört und wird morgen noch jemand anderem gehören: Einst hat ein reicher Mann seine Diener, seine Hände aus dem Sarg hängen zu lassen, wenn er gestorben sei, um den Menschen zu zeigen, dass er nichts mitnahm von dieser Welt.

*Glaube, dass du eine Geistseele bist,
eine Geistseele, die durch die Welt reist.
Und glaube, dass du nie geboren wirst oder stirbst,
sondern auf dieser Reise nur ab und zu
in ein anderes Fahrzeug umsteigst.*

*Sei dir bewusst, dass du ein Kind bist,
ein Kind mit strahlenden Augen
und einem glühenden Herzen.
Und sei dir bewusst, dass du nie erwachsen
oder alt wirst,
sondern nur zu verschiedenen Jahreszeiten
unter demselben Baum gehst.*

*Glaube, dass du einen wunderschönen Verstand hast,
einen Verstand, der viele Leben erhellen kann.
Und geh davon aus, dass du nie jemanden
verletzen willst, sondern nur deine Rolle
spielst in dieser rätselhaften Welt.*

*Sei dir deiner Besitztümer bewusst,
der Besitztümer, die dich schwer machen.
Lass deinen Atem fließen und entspann
deinen denkenden Geist,
der nichts weiter braucht als Frieden.*

*Glaube, dass du eine Geistseele bist,
eine Geistseele, die durch die Welt reist.
Und glaube, dass du nie geboren wirst oder stirbst,
sondern auf dieser Reise nur ab und zu in ein anderes
Fahrzeug umsteigst.*

Noch einmal: Denken Sie daran, dass die Anwesenheit einer Seele das Zeichen für Leben ist und dass eine Seele als Geist in einen Körper eintritt und ihn auch als Geist wieder verlässt. Wenn sie in einen menschlichen Körper eingetreten ist, wohnt sie in Form von Lebensgeistern in den sieben Zentren, die das Wachstum und die Bewegung im Leben über den Körper und den denkenden Geist steuern. Nach vedischer Auffassung wandert die Seele beim Eintritt des Todes vom Wurzelchakra zum Herzen und tritt durch die Fontanelle in der Kronenregion des Körpers aus.

Lernen Sie Ihre Geistseele kennen

Spirituelles Wissen ist entscheidend für jeden Menschen, der auf einer höheren Ebene mehr über seinen Körper und seinen denkenden Geist erfahren möchte. Ihre Geistseele ist die Kraft Ihrer Seele, die ursprünglich ein Teil der universellen Macht war. Wenn Sie Ihre Geistseele verstanden haben, haben Sie auch den Schlüssel zu Ihrem Verstand, der die Aktionen und Reaktionen Ihres Körpers kontrolliert.

**Die Abwesenheit von Licht ist Dunkelheit.
Die Abwesenheit von Wissen ist Unwissenheit.
Die Abwesenheit der Geistseele ist der Tod.**

Ohne dieses Wissen agiert der Verstand oft wie ein wildes Pferd und führt die Gedanken auf die dunkelste Seite des Gehirnwals.

des. In solchen Situationen hilft spirituelles Wissen, die Kontrolle über den Verstand zurückzugewinnen und auf den Weg des Friedens und des Lichts zurückzukehren. Welche Komplikationen es in Ihrem Kopf auch gerade geben mag, sie sind verursacht von dieser Unwissenheit über Ihre Geistseele. Denn wie die Abwesenheit von Licht Dunkelheit ist, ist die Abwesenheit von Wissen Unwissenheit. Und die Abwesenheit der Geistseele ist der Tod.

Ich möchte Sie an eines erinnern: Der Besitz eines Englisch-Wörterbuchs macht aus niemandem einen Meister der englischen Sprache. Das einfache Lesen der folgenden Kapitel und die Tatsache, dass Sie dieses Buch auf dem Tisch liegen haben, macht keinen Unterschied für Ihren denkenden Geist. Das Wichtigste ist, dass Sie die Übungen ausführen, die in jedem Kapitel enthalten sind.

Versuchen Sie zunächst, Ihre Geistseele, die übernatürlichen Kräfte Ihrer Seele zu verstehen. Dann machen Sie sich diese Kräfte in Ihrem täglichen Leben zunutze, indem Sie sie mit Ihrem denkenden Geist praktizieren. Anfangs ist Ihr Verstand wohl nicht in der Lage, diese Übungen zu bewältigen, und verhält sich vielleicht wie ein wildes Pferd in einem Stall. Doch wie aus einem wilden Pferd durch ständiges Training allmählich ein folgsamer Begleiter wird, werden Sie auch Ihren denkenden Geist allmählich unter Kontrolle bekommen. Und von da an können Sie die Richtung bestimmen, statt das Pferd selbst darüber entscheiden zu lassen.

In Kontakt mit Ihrer eigenen Geistseele zu kommen ist, wie einen Zauberstab in der Hand zu halten, mit dem Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen ändern können.

Die Geistseele finden

Finden wir nun unsere eigenen Lebensgeister. Aufgrund des bisher Gesagten haben wir eine gewisse Vorstellung davon, was »Geistseele« bedeutet. Behalten Sie einfach im Kopf, dass Ihre Geistseele die Macht Ihrer Seele ist, die Ihre körperlichen und geistigen Funktionen steuert.

Alle lebenden Organismen in der Natur haben eine Seele. Der Geist der Seele wohnt in einem lebenden Körper als unsichtbare Energie, die es der Natur möglich macht, jede Zelle im Körper zu erschaffen, zu erhalten und zu zerstören. Im Ayurveda werden diese drei elementaren Vorgänge mit den Sanskrit-Begriffen »Vata«, »Pitta« und »Kapha« umschrieben.

Der Begriff »Kapha« bezeichnet das Element Wasser, das der Schöpfer jeder Zelle im Körper ist. »Pitta« bezeichnet das Element Feuer und seine Hauptfunktion, die Körperzellen zu erhalten. »Vata« bezeichnet das Element Luft, das der Zerstörer aller Zellen ist und wiederum Kapha hilft, die zerstörten Zellen durch neue zu ersetzen.

In den hinduistischen Schriften stehen diese drei Elemente in Verbindung mit den drei höchsten Göttern: Gott Brahma, der Schöpfer: Kapha. Gott Vishnu, der Erhalter: Pitta. Und Gott Shiva, der Zerstörer: Vata. Das zeigt, dass die spirituelle und die medizinische Praxis im alten Indien sehr eng miteinander verbunden waren.

Lebensabschnitte

Ähnlich den Jahreszeiten in der Natur gibt es vier Lebensabschnitte, die die Seele ganz natürlich durchläuft. Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind wie Kindheit, Jugend, Erwachsenenleben und Alter einer Lebenszeit.

Auch wenn alle lebenden Körper auf der Mikroebene ihrer Zellen die Charakteristika der drei Elemente haben, ist der Einfluss des jeweiligen Elements von Zeit zu Zeit unterschiedlich stark, je nachdem, ob gerade Aufbau, Erhaltung oder Zerstörung auf dem Plan der Natur steht. Die Kindheit beispielsweise ist die Hauptwachstumsperiode, und Kapha (Element Wasser) dominiert in dieser Zeit auf der Zellebene. Wenn der Körper erst einmal ausgewachsen ist, dominiert Pitta (Element Feuer), um ihn zu erhalten. Im Alter hat Vata (Element Luft) großen Einfluss auf die Zellen und trägt als Teil des allgemeinen Zersetzungsprozesses zu ihrer Zerstörung bei. Hier sehen wir, dass die drei wichtigsten Lebensabschnitte Kindheit, Erwachsenenleben und Alter zwischen Geburt und Tod von den drei Elementen beeinflusst werden.

Jahreszeit	Lebensphase	Alter in Jahren	Elementeinfluss	Natürlicher Prozess
Frühling	Kindheit	bis 30	Wasser	Entstehung
Sommer	Jugend	30 bis 60	Feuer	Erhaltung
Herbst	Mittlere Jahre-Alter	60 bis 90	Feuer-Luft	Erhaltung-Zerstörung
Winter	Alter	ab 90	Luft	Zerstörung

Die Tabelle zeigt die natürlichen Phasen eines menschlichen Lebens und den allgemeinen Einfluss, den die drei Elemente in verschiedenen Altersstufen ausüben. Gezeigt wird der Haupteinfluss der Elemente, der von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein kann, je nach Gesundheitszustand beziehungsweise Verfallsstadium und je nach Lebensphase.

In der modernen Welt verläuft der durchschnittliche Alterungsprozess eines Menschen sehr viel anders, als es der natürlichen Lebensspanne entspricht. Kindheit, Jugend und Alter enden mindestens zehn, zwanzig und dreißig Jahre früher als normal. Jetzt beginnt die Jugend für Kinder in ihren Zwanzigern und endet im Alter von vierzig. Alles in allem wird der durchschnittliche Mensch in seinen Sechzigern alt statt erst in seinen Neunzigern, was natürlich wäre. Diese gesundheitlichen Veränderungen haben etwas mit unserer industrialisierten Lebensweise zu tun und damit, dass das Wasser, das wir trinken, ebenso verschmutzt ist wie die Luft, die wir atmen, und die Erde, auf der wir leben. Wenn wir davon ausgehen, dass diese grundlegenden Elemente die aufbauenden Faktoren auf der Mikroebene unserer Körperzellen sind, verunreinigen wir unseren Körper durch unseren modernen Lebensstil, und das hat nichts mehr mit einer natürlichen Lebensweise zu tun.

Statistiken zufolge sterben in jeder Minute durchschnittlich hundert Menschen auf der Welt, und die meisten von ihnen sterben nicht an den natürlichen Folgen des Alterungsprozesses. Ayurveda bietet demgegenüber vollständige Gesundheit und ein vollständiges Leben durch die Einhaltung seiner drei Gebote: richtige Ernährung, richtige Lebensweise und richtige Gedanken in Übereinstimmung mit dem jeweils dominanten Element der betreffenden Person in den unterschiedlichen Phasen ihres Lebens.

Wir können die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda verstehen, indem wir die jahreszeitlichen Veränderungen in der Natur beobachten. Wir können die Wirkung der drei Kräfte Wasser, Feuer und Luft in der Natur als Schöpfung/Entstehung, Erhaltung und Zerstörung beobachten. Wenn wir einen Baum vor unserem Fenster zu verschiedenen Jahreszeiten beobachten, sehen wir, wie er sich mit der Zeit verändert. Im Frühling fangen die Blätter an zu sprießen, und unter dem Einfluss des Wasserelements wird die Erde dunstig und die Natur feucht. Das bezeichnen wir als die »Kapha-Saison«, die Zeit, in der die Blätter wiedergeboren werden. Wenn sich das Sonnenlicht mehr ausbreitet und seine Wärme über die Erde verteilt, werden die Blätter grün, und der Sommer kommt. Das ist die Pitta-Saison, und der Einfluss des Feuerelements trägt dazu bei, den jungen grünen Glanz der Blätter weiterzuentwickeln und zu erhalten. Im Herbst und im Winter, wenn die Natur durch den Einfluss des Elements Luft immer kälter und trockener wird, verändern die Blätter ihre Farbe, fallen zu Boden und zersetzen sich dort. Das bezeichnen wir als »Vata-Saison«.

Genau wie die Jahreszeiten unterliegt alles in der Natur einem ständigen Kreislauf. Indem wir diese grundlegenden Charakteristika der Natur beobachten, finden wir auch die meisten Antworten auf unsere spirituellen Fragen. Schauen Sie sich wieder den Baum zu den verschiedenen Jahreszeiten an. Wir haben

gesehen, wie er im Frühling Blätter bekommen hat und wie diese im Sommer grün geworden sind. Das entspricht unserem Wachstum vom Kind zum Erwachsenen. Wenn der Baum alle seine Blätter verliert und irgendwann ganz mit Schnee bedeckt ist, können wir dann sagen, dass er tot ist? Wir wissen, dass der Baum immer noch lebt und den ganzen Winter auf die neuen Blätter wartet, die im nächsten Frühjahr ausschlagen werden. Unsere Seele ist wie ein Baum, der im Frühjahr – in der Kindheit – einen Körper aus Blättern annimmt und in den verschiedenen Phasen unseres Lebens – Erwachsenenleben und Alter – immer älter wird. Und schließlich fallen die Blätter, und unser Körper zerfällt in der Erde zu Staub. Aber unsere Seele, der Baum, wartet am Ende des Todes – des Winters – auf den nächsten Körper und bekommt im nächsten Frühjahr neue Blätter.

**Machen Sie nicht immer wieder dieselben Fehler,
denn damit entgeht Ihnen die Chance,
andere zu machen.**

Sehr kleine Dinge in unserem Leben können uns sehr viel über die Prinzipien und die Philosophie des Lebens sagen. Um etwas über Ayurveda zu lernen, müssen Sie nicht unbedingt eine Universität besuchen oder sich viele Bücher aus der Bibliothek besorgen. Der Name »Ayurveda« erklärt sich selbst: Wie gesagt heißt *āyur* »Leben«, und *veda* heißt »Wissen«. Das bedeutet nichts anderes, als dass jeder dieses Wissen auf der Basis seiner eigenen Lebenserfahrung erwerben kann. Vorbereiten müssen Sie sich nur insoweit, als Sie Ihre Augen schärfen, um die kleinen Dinge in der Natur und Ihrer Umgebung wahrnehmen zu können. Vergessen Sie nicht, dass es nichts schaden kann, jeden Tag etwas Neues auszuprobieren. Und erinnern Sie sich immer wieder daran, dass niemand je wirklich etwas gelernt hat, ohne Fehler zu machen. Einen Fehler zu machen ist besser, als gar

nichts zu tun. Aber passen Sie auf, dieselben Fehler nicht immer wieder zu machen, denn damit vermindern Sie Ihre Möglichkeiten zu wachsen, indem Sie etwas Neues ausprobieren oder einen anderen Fehler machen, was die wichtigste Lektion oder Übung ist, während Sie *āyur-veda* erwerben, Ihre Lebens-Weisheit.

Als einfache Übung in der Natur beobachten Sie lediglich die verschiedenen Tageszeiten. Zwischen Geburt und Tod eines Tages sehen Sie unterschiedliches Licht und spüren dessen verschiedene Wärmegrade, erleben die Natur wie einen Maler, der zu verschiedenen Zeiten mit jeweils anderen Farben malt. Das ist der natürliche Alterungsprozess dieses Tages. Wir können auch sagen, dass die Natur wie ein Musiker ist, der für verschiedene Zeiten jeweils andere Teile einer Sinfonie komponiert. Bei Tagesanbruch beginnt sie langsam, wird dann immer schneller, erreicht ihren Höhepunkt und klingt schließlich aus. Aber wir haben nie Angst vor dem Sonnenuntergang, weil wir wissen, dass, genau wie unsere ewige Seele durch verschiedene Leben reist, auch die Sonne ohne Pause am Himmel zu wandern scheint und am nächsten Morgen mit goldenem Schein im Osten wieder aufgehen wird.

Um unsere Übung in der Natur fortzusetzen, können wir auch den Lebenslauf einer winzigen Blume verfolgen oder sogar einen funkelnden Stern, der zu dem Zeitpunkt, zu dem wir ihn beobachten, vielleicht gar nicht mehr existiert. Indem Sie die kleinen Wunder der Natur beobachten, erkennen Sie auch die verborgenen Kräfte der Natur in sich selbst. Wenn Sie sich Ihre Erde aus großer Entfernung anschauen, Ihr eigenes Leben aus einer gewissen Distanz betrachten, dann fangen Sie an zu erkennen, was in diesem winzigen Moment das Wichtigste in Ihrem Leben ist.

Der Einfluss der Grahas

Nach dem Ayurveda besteht jeder lebende Körper jedes einzigartigen Lebens aus drei Grundelementen: Wasser, Feuer und Luft. Die Komposition dieser drei Elemente baut die Mikrozellen eines lebendigen Körpers auf und zersetzt sie wieder, wenn er stirbt (wenn die Seele den Körper verlässt).

Die drei Elemente sind auch als Kapha, Pitta und Vata bekannt und stehen entsprechend unter dem Einfluss der Erde, der Sonne und des Mondes. Die Positionen der *Grahas* (Himmelskörper, wörtlich »Greifer«) entscheiden über die Vorherrschaft von einem oder zwei Elementen in der Körper-Geist-Konstitution jedes Menschen, und zwar von der Geburt, eigentlich aber schon vom Zeitpunkt der Empfängnis an. Wenn beispielsweise der Einfluss des Mondes während der Empfängnis hoch ist, dominiert Vata (Luftelement) die körperliche Konstitution des Kindes. Kombinationen aus dominanten Elementen sind sehr üblich, in diesen Fällen üben zwei Himmelskörper zur Zeit der Empfängnis einen sehr wichtigen Einfluss aus. Der folgenden Tabelle können Sie entnehmen, wie die Elemente mit den Grahas korrespondieren.

Ayurveda-Begriffe	Drei Elemente	Grahas
Kapha	Wasser	Erde
Pitta	Feuer	Sonne
Vata	Luft	Mond

Zur Ermittlung Ihres Geburtselements finden Sie eine Tabelle in dem Kapitel »Vorherrschende Elemente: Geburt, Alter, Jahres- und Tageszeit« in Teil II.

Belebt und unbelebt

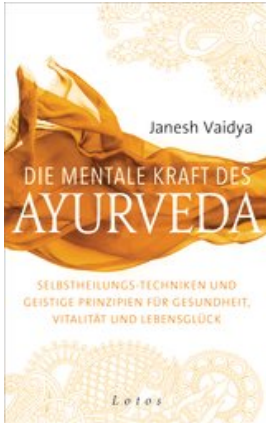
Um ein differenziertes Bild zu bekommen, können wir alles auf diesem Planeten in Belebtes und Unbelebtes teilen. Alles, was wächst, etwa Säugetiere, Pflanzen, Vögel und Fische, hat eine Geistseele und gehört zur belebten Natur. Und die Dinge, die nicht wachsen und die keine Geistseele haben, wie ein Stein oder ein totes Tier, gelten als unbelebt.

Seit Millionen von Jahren funktioniert unsere Welt mit dem Recyclingprozess der Elemente auf der Erde. Dem Ayurveda zufolge ist das Universum eine Komposition aus fünf Elementen, nämlich Luft, Äther, Feuer, Wasser und Erde. Luft und Äther gehören zur gleichen Familie und sind auch als Vata bekannt. Feuer ist Pitta. Wasser und Erde gehören ebenfalls zur gleichen Familie und werden Kapha zugeordnet. Wie wir sehen, bestehen alle belebten und unbelebten Körper auf der Mikroebene aus denselben Elementen, die wir in der Regel als Vata, Pitta und Kapha einordnen oder, einfach ausgedrückt, als die Elemente Luft, Feuer und Wasser. Aus etwas Unbelebtem kann in einem natürlichen Prozess etwas Belebtes werden und umgekehrt. Wenn beispielsweise ein Baum gefällt wird, gibt er seinen

Geist auf und wird zu einem unbelebten Ding. Der tote Baum bleibt als unbelebtes Objekt in der Natur, bis er kompostiert, zu Erde wird und eine kleine Pflanze oder ein Gras düngt. Auf diese Weise kehrt er ins Leben zurück und wird erneut ein Teil der belebten Natur. Oder wenn Gras von einer Kuh gefressen wird, mutiert es zu einer unbelebten Sache, aber die Elemente, aus denen es zusammengesetzt war, ernähren den Körper der Kuh, und auf diese Weise wird das Gras wieder ein Teil des Lebens. Und wenn ein anderes Tier die Kuh frisst, gehen dieselben Elemente in den Körper dieses Tieres über und tragen zu dessen Aufbau bei. In dieser Weise bewegen sich die Elemente der Natur von einem Körper zum anderen und reisen unaufhörlich vom Belebten zum Unbelebten und umgekehrt.

Der gleiche Prozess läuft auch in unserem Körper ab. Wenn wir sterben, wird unser Körper ein unbelebtes Ding und kehrt im Laufe seines Zerfallsprozesses zur Natur zurück. Das erste Element, das unseren Körper nach dem Tod verlässt, ist das Feuer. Die Leiche verliert pro Stunde 1 Grad Celsius, und ihre Temperatur sinkt von etwa 37 Grad auf die Umgebungstemperatur. Danach ziehen sich die Elemente Luft und Wasser allmählich zurück. Als Ergebnis davon beginnt die Leiche innerhalb von ein paar Tagen anzuschwellen und sich aufzulösen und kehrt schließlich zur Erde zurück. Die Mikromoleküle unseres Körpers, die jetzt die Form der Elemente Luft, Feuer und Wasser angenommen haben, bleiben als unbelebte Objekte in der Natur, bis sie wieder Teil eines lebenden Körpers werden. Das heißt ganz einfach, dass das Wasser, das wir trinken, und die Luft, die wir atmen, nicht »neu« sind. Als Teil des Recyclingprozesses der Natur haben diese Elemente in Millionen von Jahren Millionen von lebendigen Körpern durchlaufen.

Deswegen müssen wir glauben, dass wir alle eins sind und dass unsere Körperkonstitution nicht nur innerhalb unserer Haut ist. Wir haben eine starke Verbindung zu allem, was uns



Janesh Vaidya

Die mentale Kraft des Ayurveda

Selbstheilungs-Techniken und geistige Prinzipien für Gesundheit, Vitalität und Lebensglück

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 432 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
10 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-7787-8263-7

Lotos

Erscheinungstermin: April 2016

Ayurveda ist mehr als nur Ernährung: Der umfassende Leitfaden für ein gesundes Leben

Ayurveda ist die wohl älteste systematische Heillehre der Welt, eine umfassende Philosophie und Praxis des gesunden, erfüllten und langen Lebens. Janesh Vaidya zeigt: Nicht nur der Körper, auch der Geist braucht bewusste Hinwendung und heilsame Pflege. Gedankenhygiene, Meditation und Ruhezeiten sind die grundlegenden Bausteine für ein Leben, in dem unsere Energien und Kräfte frei fließen können. Aus der Verbindung dieser geistig-seelischen Prinzipien mit körperlichen Aspekten wie bewusster Bewegung und Ernährung entsteht ein ganzheitliches Lebenskonzept, das sich perfekt in den Alltag integrieren lässt.