



Leseprobe

Volker Mehl, Inga Heckmann

Der Ayurveda- Lebenskompass

In zehn heilsamen Schritten
das eigene Potenzial
entfalten - Tipps zu
Bewegung, Mindset,
Atmung, Achtsamkeit,
Ernährung, Lifestyle

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 19. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die Essenz des Ayurveda für die heutige Zeit

Dieses Handbuch fängt auf kompakte und greifbare Weise die Essenz des Ayurveda ein. Es vermittelt einen zeitgemäßen und gesunden Lebensstil auf Basis der altindischen Heilmethode. Von Ernährung, Bewegung und Entspannung bis hin zu erfüllten Beziehungen werden die zehn ayurvedischen Kernaspekte für ein gelungenes Leben destilliert. Volker Mehl und Inga Heckmann bieten eine Werkzeugkiste voll praktischer Anwendungen für ein Leben im Gleichgewicht auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene an.



Autor

Volker Mehl, Inga Heckmann

Volker Mehl, geboren 1976 in Mannheim, wuchs im südhessischen Lorsch auf. Mit seinen mittlerweile 13 veröffentlichten Büchern, von denen zwei als beste Indien-Kochbücher Deutschlands und eines als Spiegel-Bestseller ausgezeichnet wurden, gehört er zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Ayurveda-Autoren. Nach bewegten Jahren betreibt er nun eine Kochschule und Ayurveda-Akademie im südhessischen Heppenheim.



Inga Heckmann, geboren 1966 in München, ist Yogalehrerin, Autorin, Musikerin und Redakteurin. Die Liebe zur indischen Kultur und ihrer herausragenden Leistungen wie Musik, Yoga,

VOLKER MEHL | INGA HECKMANN

Der Ayurveda-Lebenskompass

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin, Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin und des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, *elektronische* Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Illustrationen: atelier-sanna.com, München

1. Auflage

© 2022 by Irisiana Verlag,

einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Projektleitung: Sven Beier

Bildredaktion: Sabine Kestler

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: Ornamente: shutterstock_249367033 (Kozyrina Olga);

Kompass: shutterstock_1705748896 (N 454 R); Leinen: shutterstock_2044105706

(Vugar Ahmadov)

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-424-15439-9

INHALT

Vorwort	9
---------------	---

Grundzüge des Ayurveda

Eine zeitlose Gesundheitslehre.....	17
Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben	17
Die Doshas: Deine Konstitution und Energie.....	19
Die Gunas: Dein geistiger und emotionaler Zustand	24
Betriebsanleitung für den Ayurveda-Lebenskompass	28
Der Norden: Svastha	31
Die Grundlagen der Gesundheit.....	32

Die zehn Aspekte

Spirituelle Praxis.....	39
Yoga, Ayurveda und Spiritualität	39
Missverständnisse und Irrtümer über Spiritualität	42
Meditation und Achtsamkeit.....	46
Sinnstiftende Tätigkeiten.....	57
Die Doshas als Leitfaden	57
Impulse sind Zeichen für die Seele.....	64
Erfüllte Beziehungen.....	70

Verständnis als Grundlage für Beziehungen.	70
Wie können Doshas in der Beziehung helfen?	72
Selbstliebe.	75
Tipps für eine lebendige Beziehung.	81
Atem.	83
Wie die Atmung funktioniert	83
Pranayama: Über die spirituelle Bedeutung des Atems	88
Die Supermacht des Atems	91
Atemübungen: Pranayama-Power.	93
Heilsame Ernährung.	102
Eine kleine Reise zu den Anfängen der Ernährung.	102
Ernährung und Heilung im Ayurveda.	107
Entspannung.	118
Über den Stress	118
Ayurveda über Stress	123
Schlaf.	138
Grundlegendes zum Thema Schlaf	138
Schlaf und Schlafstörungen aus Sicht des Ayurveda.	147
Ayurvedische Praxis für einen guten Schlaf	155
Vastu für einen guten Schlaf	163
Angemessene Bewegung.	166
Der Mensch: Zum Bewegen geboren	166
Bewegung und Ayurveda	168
Yoga im Ayurveda.	172

Heilsame Gedanken.....	191
Ayurveda und unsere emotionale Gesundheit	192
Heilsame Gedanken kultivieren mit Ayurveda.....	197
Nachhaltiger Lebensstil.....	203
Die Yamas und Niyamas	204
Glossar	214
Literaturverzeichnis.....	220

VORWORT

We are the wind that carries the seeds

We are the roots of the banyan tree

We are love offered on the wing

That stretches across eternity

We are a chord in life's symphony

We are the silent awakening

TINA MALIA: SILENT AWAKENING

Über die Poesie verstehen wir manchmal Dinge, die kaum zu erklären oder nicht vollkommen mit dem Verstand zu erfassen sind. Der Songtext von Tina Malia und die wunderschönen Bilder, die sie verwendet, erinnern auf poetische Weise an unsere Textur, unsere innerste Struktur. Die Musikerin sagt in etwa: Wir sind Teil der Natur, bestehen nicht nur aus Sternenstaub, sondern aus den Elementen, die uns umgeben, dem Wind, den Wurzeln, aus der Liebe. Wir schwingen wie Musik in diesem unendlichen Universum und können uns in die Ewigkeit ausdehnen.

Wir alle unternehmen eigene Versuche, um die Magie des Lebens zu begreifen. Uns, Volker und Inga, haben Yoga und Ayurveda den Zugang zu dieser Magie, dieser Kraft verschafft, jedem von uns auf unsere persönliche Weise. Diese beiden Geschenke des indischen Subkontinents an die Welt haben einen tiefen inneren Zusammenhang: Yoga lässt uns nach innen blicken, unseren Geist und unsere Wahrnehmung kennenlernen, den Ausgleich im Inneren finden, egal, wie die Welt um uns aussehen mag. Der Ayurveda liefert weitere Informationen über unsere innerste Natur, unsere Vorlieben, Wünsche und Visionen, unsere Gesundheit im psychischen wie physischen Sinne. Er geht wie Tina Malia davon aus, dass wir aus den gleichen Elementen und Prinzipien wie die Natur um uns zusammengesetzt sind.

WIE GEHT GELUNGENES LEBEN ?

Das deutet schon an, worum es Volker und mir in diesem Kompass geht: Um nicht mehr und nicht weniger als ein gelungenes Leben in dieser manchmal doch recht schönen Welt. Wobei wir mit »gelungen« ausdrücklich nicht »optimiert« meinen. Ganz im Sinne des Ayurveda beschäftigen wir uns mit dem Leben, das dir und deinem Inneren, deinem Selbst, deiner Natur entspricht und das in seiner Einzigartigkeit vollkommen ist. Vom Zeitalter der Selbstoptimierung möchten wir uns endgültig verabschieden, zum Optimieren sind Maschinen und Prozesse da, nicht unser vielschichtiges menschliches Leben.

Bevor wir tiefer einsteigen, wollen wir ein paar Dinge zurechtrücken und erklären: Der Ayurveda ist mehr als nur die Gesundheitslehre, deren auf Ernährung konzentrierte Seite wir hier im Westen zumindest einigermaßen verstanden haben. Dieses komplexe System ist fast eine eigene Philosophie, die sich wiederum an der alten indischen Yoga-Philosophie orientiert.

Die Idee des Ayurveda, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht und die Interaktionen zwischen diesen Bereichen unsere Gesundheit, Psyche und geistigen Fähigkeiten, also unser ganzes Leben beeinflussen, ist alt – und zugleich hochmodern. Ein Indiz ist die sogenannte Mind Body Medizin (MBM), ein Bereich der Humanmedizin, der sich in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt hat, und selbst bei beinharten Rationalisten immer mehr an Boden gewinnt. Denn es ist pure Wissenschaft, was die MBM und auch der Ayurveda postulieren: Wir bestehen zwar aus Zellen, Muskeln, Fleisch und Organen, aber auch aus Gedanken, Emotionen, persönlichen und spirituellen Erfahrungen. Aus vielem, was sich weder zählen noch anfassen lässt, und dennoch enormen Einfluss auf unser Befinden hat. David Frawley, einer der Pioniere des Ayurveda im Westen, bringt es in *Ayurveda and the Mind* wunderschön auf den Punkt: »Der Ayurveda betrachtet die menschliche Seele als reines Bewusstsein, das mit einem Körper-

Geist-Komplex verbunden, aber nicht dadurch begrenzt ist. Ein Komplex, der Instrument der Manifestation ist.«

Yoga und Ayurveda – das Traumpaar

Wie eng Yoga und Ayurveda miteinander verbunden sind, dürfte noch nicht zum Allgemeinwissen zählen, deswegen im Folgenden ein kurzer Abriss über die Zusammenhänge. Grundsätzlich kann man festhalten: Yoga ist der spirituelle Aspekt, Ayurveda der therapeutische Aspekt der yogischen Wissenschaften. Dabei ist wichtig zu wissen, dass Yoga mehr ist als nur *Asanas* (Körperübungen). Yoga ist vielmehr die Lehre von der Realisierung des Bewusstseins, jenseits von Zeit und Raum. Mit *Asanas*, aber insbesondere durch *Pranayama* (Atemkontrolle) und Meditation wollen Praktizierende dieser Essenz des Seins näherkommen. Yoga wiederum ist als therapeutische Lehre auch Teil des Ayurveda, seine *Asanas* dienen dem physischen Wohl, seine oben genannten spirituellen Aspekte, wie Atmung und Meditation, dem psychischen und geistigen Wohl im Rahmen einer Ayurveda-Therapie.

Eine Reise mit Kompass

Es geht also um das Leben, das gelungene Leben – und das ist eine spannende Reise. Auf Reisen empfiehlt es sich, dass ich zumindest ganz grob die Richtung kenne, in die ich mich bewegen will. Insbesondere wäre es auch gut zu wissen, welche Richtung bei meiner Lebensreise die förderlichste für mich wäre – nämlich eine solche, die meine Persönlichkeit, meine innerste Natur, meine Vorlieben und Abneigungen, meine Wünsche und Ängste berücksichtigt. Bei der Richtungssuche hilft natürlich: ein Kompass!

Dazu ein Bild von Volker: Stell dir vor, du bist mit Freunden auf einer Bergwanderung unterwegs, die Sonne scheint, der Himmel ist strahlend blau, das Bergpanorama ist fantastisch, die Wälder rauschen und alle freuen sich auf den Tag. Die Truppe läuft los, man plaudert entspannt, lacht und ge-

nießt die frische Luft. Vor lauter Quatschen achtet allerdings niemand mehr so richtig auf den Weg, keiner bemerkt, dass man immer tiefer in den Wald gelaufen ist und offenbar ein paar Abzweigungen übersehen hat. Plötzlich herrscht Schweigen, weil klar wird, dass sich die Truppe gnadenlos verlaufen hat.

Jetzt beginnt die große Diskussion darüber, wer schuld sei und vor allem, wie man wieder aus dem Wald herausfindet. Jeder hat seine schlüssige Meinung und Überzeugung, den richtigen Weg zu kennen. Dummerweise zeigt auch jeder in eine andere Richtung und auf einen gemeinsamen Weg kann man sich nicht einigen. Wie schön wäre es doch jetzt, eine verlässliche Orientierung zu haben, der sich alle anschließen können, in der Gewissheit so einen Weg aus dem Wald heraus zu finden. Hier wäre ein Kompass perfekt. Ein verlässliches, undogmatisches, ideologiefreies und neutrales Hilfsmittel, beruhend auf Naturgesetzen, die allgemein gültig sind und auf der ganzen Welt gelten. Natürlich kann die Truppe auch weiterhin planlos durch den Wald stapfen, die Frage ist allerdings, zu welchem Zeitpunkt und in welchem Zustand sie wieder aus dem Wald herausfindet.

Der Rhythmus deines Lebens

Dieser kleine Ausflug soll dir einen Eindruck vermitteln, was die Absicht unseres Ayurveda-Kompasses ist: Er soll dir als verlässliche Orientierungshilfe im Dschungel des Lebens dienen, als eine wirkmächtige Unterstützung, die auf den Urkräften und Urprinzipien der Natur beruht. Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierung sind wichtiger denn je und viele Menschen sehnen sich offenbar nach einem Wegweiser für ihr Leben. Denn wir leben in einer Zeit, in der einerseits Geschwindigkeit und Fortschritt unser Lebenstempo bestimmen. Andererseits gewinnen Entschleunigung und die Besinnung auf die Natur und unser innerstes Wesen immer mehr an Bedeutung. Was ja durchaus einen inneren Zusammenhang hat: Je hektischer die Welt da draußen wird, desto mehr haben wir Menschen das tiefe Bedürfnis

nach Ruhe, Stille und der Möglichkeit, dem Leben einen uns entsprechenden Rhythmus zu verleihen. Und so entdecken wir die alte Weisheit im Ayurveda und Yoga neu und versuchen, sie in die Moderne zu übersetzen. Dass dies relativ einfach gelingen kann, wollen wir in diesem Kompass zeigen. Wir haben uns zusammengetan, weil wir versuchen, uns auf zwei verschiedenen, aber dennoch verwandten Wegen dem Ziel des gelungenen Lebens zu nähern: Volker aus der Ayurveda-Richtung und Inga vom Yoga kommend. Zusammengenommen ist dies eine perfekte Mischung – und jede/r von uns beiden bringt einen etwas anderen Schwerpunkt mit. Wir haben die zehn zentralen Aspekte des Ayurveda in die Moderne transportiert, das heißt, ihre fundamentale Bedeutung übernommen, sie aber mit zeitgemäßen Inhalten gefüllt. Spiritualität wird beispielsweise im heutigen Kontext häufig als von Religion losgelöst verstanden (auch in diesem Ratgeber), ganz anders als im hinduistisch geprägten Indien vor zwei Jahrtausenden. Entsprechend unserer Expertise haben wir uns die zehn Punkte aufgeteilt: Inga hat sich der Themen Atmung, spirituelle Praxis, Bewegung, Tätigkeiten und Lebensstil angenommen, Volker beschäftigt sich mit den Themen Ernährung, Schlaf, Beziehungen, Gedanken und Entspannung. Natürlicherweise gibt es viele Überschneidungen, ein Thema führt zum anderen und ist eng mit den anderen verbunden. Das macht die Arbeit an diesem Kompass spannend und zum Teil überraschend: Alles ist mit allem verbunden, wir alle sind Teil der Natur und Mit-Komponisten einer großartigen Symphonie.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser intensiven Reise mit deinem eigenen, inneren und bald kalibrierten Kompass!

Volker und Inga

EINE ZEITLOSE GESUNDHEITSLEHRE

Der Ayurveda mag zwar 5.000 Jahre alt sein, seine Weisheit und Systematik sind jedoch zeitlos und problemlos in die Moderne übertragbar. Dies ist auch angesichts all der Publikationen zum Thema ersichtlich, die in den letzten Jahren erschienen sind: ayurvedische Kochbücher, Ratgeber über Ayurveda für die Wechseljahre, für den Stoffwechsel, zum Abnehmen etc. Es gibt eine Unzahl an spannenden Büchern. Genauso oft wurde der Ayurveda auch in diesen Büchern erklärt und Selbsttests, um sein *Dosha* (siehe folgendes Kapitel) zu bestimmen, gibt es zuhauf im Internet (siehe Seite 220). Eine Auswahl an wertvollen Quellen zum Weiterlesen haben wir dir im Anhang zusammengestellt. Um aber die wichtigsten Grundprinzipien dieses ausgeklügelten Systems zu verstehen, die für unsere zehn Aspekte relevant sind, wird Volker im Folgenden ein wenig ausholen. Sowohl die Fachbegriffe aus dem Sanskrit als auch die wissenschaftlichen Termini, die in diesem Ratgeber vorkommen, findest du übrigens im Anhang in einem Glossar noch einmal kurz erklärt.

AYURVEDA – DIE WISSENS- SCHAFT VOM LEBEN

Ayurveda bedeutet wörtlich übersetzt »die Wissenschaft vom Leben«. *Ayur* bedeutet auf Sanskrit »Leben« und *veda* »Wissen«. Diese ist als Teil der »vedischen Wissenschaft« entstanden. Die vedischen Schriften bestehen aus Grundlagenwerken, ähnlich der christlichen Bibel, gehen aber in ihrem Umfang weit über diese hinaus. Die vedischen Wissenschaften bestehen aus:

Ayurveda – Die Gesundheitslehre widmet sich dem gesunden Leben und dessen Verlängerung, der Prävention sowie der Therapie von Erkrankungen.

Vastu – die indische Mutter des chinesischen Feng Shui. Das Wort *vastu* mit kurzem a bedeutet »der Ort, an dem am Morgen das erste Sonnenlicht hinscheint«. *Vaastu* mit langem a bedeutet »umschlossener Raum«. Dieser Wissenszweig befasst sich also mit der Ausrichtung von Wohngebäuden nach den Himmelsrichtungen. Zudem wird der individuelle Wohnungsgrundriss bis hin zum optimalen Schlafplatz berechnet.

Jyotisha – die vedische Astrologie: Sie befasst sich mit der Berechnung von Horoskopen. In Indien ist *Jyotisha* bis heute von großer Bedeutung, um günstige Zeitpunkte für Eheschließungen oder Geschäftseröffnungen durch Astrologen zu ermitteln.

Yoga dient der spirituellen Weiterentwicklung des Menschen. Mit klaren Anweisungen wird der Schüler angeleitet, dem achtfachen Pfad des Yoga zu folgen und damit die spirituelle Entwicklung seiner Persönlichkeit zu fördern.

Im Altertum gelangte Ayurveda durch die Verbreitung der vedischen Kultur im Osten bis nach Indonesien und im Westen bis nach Griechenland. So wurde Ayurveda zur Grundlage für traditionelle Heilsysteme im antiken Griechenland, in Tibet, Sri Lanka sowie anderen buddhistischen Ländern und er beeinflusste die chinesische Medizin. Der größte Teil des uns heute bekannten ayurvedischen Wissens stammt von *Charaka*, einem berühmten ayurvedischen Arzt, der im ersten Jahrhundert nach Christus wirkte. Seine genauen Lebensdaten liegen im Dunklen. Nach seinem Tod haben Charakas Schüler sein Wissen gesammelt und niedergeschrieben. So sind drei Bücher entstanden, die *Charaka Samhita* (Schriftensammlung des Charaka) genannt werden. Sie sind in Sanskrit abgefasst, der Gelehrtensprache des alten Indien. Aus dem ersten Buch stammt dieses Zitat: »Ayurveda ist das

Wissen darüber, was angemessen und unangemessen ist, welche Lebensbedingungen glücklich oder traurig sind, was sich günstig oder ungünstig im Hinblick auf ein langes Leben auswirkt, und es ist auch das Maß des Lebens selbst.« (Charaka Samhita I, 41)

Ayurveda unterscheidet demnach zwischen den Dingen, die dem Leben förderlich sind, und den Dingen, die dem Leben schaden. Dies bezieht sich nicht nur auf die Ernährung des Menschen, wie es oft dem Ayurveda zugeschrieben wird, sondern auf die gesamte Lebensweise des Menschen, die wir in den zehn Aspekten abbilden werden. Dabei betrachtet der Ayurveda den Menschen grundsätzlich aus einer ganzheitlichen Sicht als eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Ein paar der wichtigsten Aspekte dieser Gesundheitslehre beleuchten wir auf den nächsten Seiten etwas näher.

DIE DOSHAS: DEINE KONSTITUTION UND ENERGIE

Im Ayurveda geht man von drei grundlegenden Energien aus, die unseren Körper bestimmen: die *Doshas*. Diese werden auch oft als Bioenergien oder Konstitutionstypen bezeichnet. Geraten die Doshas dauerhaft aus dem Gleichgewicht, entsteht ein Ungleichgewicht im Körper, was zu Krankheiten führt. Die drei Doshas heißen *vata*, *pitta* und *kapha*. Sie werden jeweils den fünf Elementen Luft, Äther (oder auch Raum), Feuer, Wasser und Erde zugeordnet. Laut Ayurveda bestehen wir als Teil der Natur und des Universums in unterschiedlicher Ausprägung auch aus den gleichen Elementen:

Vata wird mit den Elementen Luft und Äther verbunden. Übersetzt bedeutet *vata* »das, was die Dinge bewegt«. Damit sind alle Bewegungen des menschlichen Organismus, wie Atmung, Herzschlag oder Darmtätigkeit, gemeint, aber auch die geistigen Bewegungen, also Gedanken und Emotionen. Kurzum, ohne Vata-Anteil ist menschliches Leben nicht möglich.

Pitta wird den Elementen Feuer und Wasser zugeordnet und bedeutet »das, was die Dinge verdaut«. Dies bezieht sich sowohl auf die Stoffwechsellvorgänge im Organismus als auch auf die mentale Verdauung – die geistige Verarbeitung aller aufgenommenen Informationen.

Den Elementen Erde und Wasser ist **Kapha** zugeordnet. Dieses Wort aus dem Sanskrit bedeutet »das, was die Dinge zusammenhält«. Kapha sorgt für Substanz, das heißt, es bildet den größten Teil unseres Körpergewebes und sorgt für die Elastizität des Organismus zwischen den Gelenken und Organen.

Im Ayurveda werden den Doshas darüber hinaus bestimmten Körperregionen zugeordnet:

Vata befindet sich im Dickdarm, in der Taille, den Hüften, den Ohren, den Knochen und in den Tastkörperchen der Haut. Vata-Störungen haben meist ernsthaftere Folgen als die der beiden anderen Doshas. Zudem ist Vata in unserer leistungsorientierten Zeit, in der Hektik, Stress und immerwährende Verfügbarkeit unseren Lebensstil bestimmen, bei fast allen Menschen erhöht.

Pitta wird mit dem Dünndarm, den Augen und der Verdauungskraft assoziiert.

Kapha befindet sich aufgrund seiner Aufgabe der Schmierung der Gelenke und der Erhaltung der Gleitfähigkeit der inneren Organe im ganzen Körper, sein Hauptsitz ist der Brustkorb.

Um es noch einmal ganz deutlich zu machen: Die Doshas beziehen sich ausdrücklich auf die konstitutionelle Seite des Organismus. Die psychische und emotionale Ausprägung liefern die *gunas*, die wir später noch kennenlernen. Nachfolgend findest du einen tabellarischen Überblick über die Eigenschaften der einzelnen Doshas:

Die Eigenschaften der Doshas

Vata	
<i>Eigenschaften</i>	<i>Von Vata dominierte Menschen ...</i>
trocken	haben oft eine trockene Haut, trockene Lippen und Schleimhäute, neigen zu Verstopfung (Trockenheit im Dickdarm), Schwäche und Störungen des Nervensystems.
kalt	frieren leicht, haben oft eiskalte Hände und Füße und fühlen sich im Winter nicht wohl.
leicht	haben ein gutes Kurzzeitgedächtnis. Allerdings vergessen sie diese Dinge auch genauso schnell wieder.
feinstofflich	zeigen das ätherische Element in ihrem Interesse für Esoterik.
beweglich/ antreibend	bewegen sich sehr gerne. Sie sind oft ruhe- und rastlos, können nur schwer stillhalten. Auch ihre Sprache ist schnell, oft hektisch.
rau	zeigen die raue Eigenschaft an der Haut, den Nägeln, den Lippen und den Fußsohlen.
klar	haben oft klare Visionen. Aber auch Körperabsonderungen sind hier gemeint, wie der klare Schleim aus der Nase bei Schnupfen.

Pitta	
<i>Eigenschaften</i>	<i>Von Pitta dominierte Menschen ...</i>
leicht ölig	haben leicht ölige Haut und müssen sich kaum eincremen. Auch die Haare und Schleimhäute haben diese Eigenschaft.
heiß/erhitzend	frieren selten. Sie vertragen direkte Sonneneinstrahlung nicht gut. Dafür brauchen sie im Winter keine besonders warme Kleidung.

durchdringend/scharf	verfügen meist über einen scharfen Verstand. Doch auch der Körpergeruch kann scharf und durchdringend sein.
flüssig	schwitzen leicht. Der Schweiß ist flüssig und nicht klebrig.
sauer	mögen saure Speisen, und bevorzugen scharf und salzig. Der Körpergeruch kann säuerlich sein.
beweglich	bewegen sich gern. Sie sind meist keine guten Verlierer im Sport. Bei Bewegungsmangel gerät das Pitta-Dosha leicht ins Ungleichgewicht.
leicht	haben eine schnelle Auffassungsgabe und können sich leicht entscheiden.

Kapha

Eigenschaften *Von Kapha dominierte Menschen ...*

schwer	können sich nur schwer entscheiden.
kühlend/kalt	sind nicht so kälteempfindlich wie Vata-dominierte Menschen. Ihre Hautoberfläche ist oft kühl, obwohl sie nicht frieren.
weich/glatt	haben weiche und glatte Haut, oft »Pfersichhaut«.
langsam/träge	genießen es, alles etwas langsamer angehen zu lassen. Sie verabscheuen Hektik. Das träge Prinzip führt allerdings dazu, dass sie sich oft nicht aufraffen können, besonders zu sportlichen Aktivitäten.
stabil/unbeweglich	sind in ihrer Meinung sehr stabil, gewissenhaft, oft unbeweglich bis unflexibel. Für Neuerungen sind sie nicht unbedingt zu haben. Sie sind dafür absolut zuverlässig.
schleimig	neigen zu Erkrankungen mit Verschleimungen. Das schleimige Prinzip findet sich auch in Form der Gelenkschmierung bei den Gelenken, um reibungslose Bewegung zu ermöglichen.
fettig	haben eher fettige Haut und oft dichtes Haupthaar.

DIE TAGESZEITEN UND DIE DOSHAS

Der Tag und die Nacht werden in jeweils drei Teile zu je vier Stunden gegliedert, denen wiederum die jeweiligen Doshas zugeordnet sind (siehe auch Grafik in der hinteren Umschlagklappe). Hierbei geht es um energetische Abläufe, die nicht direkt mit Erkrankungen zu tun haben. Allerdings wird es einem erkrankten Menschen, dessen Beschwerden einem erhöhten Vata zuzuschreiben sind, während der Vata-Tageszeit schlechter gehen.

Das Vata-Dosha erhöht sich am Tag von 14 bis 18 Uhr und nachts zwischen 2 und 6 Uhr. Vata-dominierten Menschen tut es gut, zur Stärkung zwischen 14 und 18 Uhr einen salzigen Snack zu sich zu nehmen. Klagt ein Mensch über Schlaflosigkeit in der Nacht zwischen 2 und 6 Uhr, so legt das eine Vata-Störung nahe.

Das Pitta-Dosha ist am Tag von 10 bis 14 Uhr und in der Nacht von 22 bis 2 Uhr erhöht. Während der Mittagszeit ist die Verdauungskraft bei allen Menschen am höchsten. Deshalb sollte die Hauptmahlzeit des Tages um diese Zeit eingenommen werden. Zur Pitta-Zeit in der Nacht kann man, wenn man den Beginn der empfohlenen Schlafenszeit vor 22 Uhr überschritten hat, noch mal richtig munter werden. Viele Menschen kennen das als den »zweiten Wind«.

Die Kapha-Tageszeit ist am Morgen von 6 bis 10 Uhr und am Abend von 18 bis 22 Uhr. Schläft man morgens zu lange – also bis in die Kapha-Zeit hinein –, ist man oftmals den ganzen Tag träge und kommt nicht so richtig in Gang. Isst man abends in der Kapha-Zeit, liegt das Essen schwerer im Magen als zur Mittagsstunde. Die Verdauung ist um diese Zeit träge.

DAS LEBENSALTER UND DIE DOSHAS

Von der Kindheit bis zur Pubertät ist Kapha ausgeprägt. Hier stehen das Wachsen und Gedeihen, das Essen und Schlafen im Vordergrund. Denn

Kinder und Jugendliche brauchen viel Wärme, Verständnis, Fürsorge und Liebe.

Ab der Pubertät bis Mitte 40 rückt Pitta in den Vordergrund. Man bezeichnet die Pitta-Jahre oft als die Sturm- und Drangzeit des Menschen. In diesem Lebensabschnitt wird man erwachsen, findet seinen beruflichen Weg und gründet vielleicht eine Familie.

Die Vata-Lebensphase ist das Alter. Bei Frauen beginnt die Vata-Zeit oft gleichzeitig mit der Menopause. Im Alter lassen die Kräfte nach, Erkrankungen und Schmerzen treten in den Vordergrund. Zugleich nimmt im Alter das Interesse an geistigen und spirituellen Themen zu.

DIE GUNAS: DEIN GEISTIGER UND EMOTIONALER ZUSTAND

Während das Prinzip der Doshas die körperliche und grobstoffliche Ebene abbildet, beschreiben die drei Gunas unseren geistigen und emotionalen Zustand. Sie wirken damit direkt auf unser Wohlbefinden. Frei übersetzt bedeutet *guna* so viel wie »Faden« oder »Netz«. Zum ersten Mal erwähnt wurde dieses Prinzip in der Sankhya, einem der sechs vedantischen Philosophiesysteme Indiens vor ungefähr 3.000 Jahren. In der *Bhagavad Gita*, einer der zentralen Schriften des Hinduismus, wurde die Bedeutung der Gunas vermutlich zwischen dem 5. bis 2. Jahrhundert vor Christus ausgearbeitet. Diese drei »Fäden«, die Gunas *sattva*, *rajas* und *tamas* bilden poetisch ausgedrückt das Netz, das die Welt zusammenhält, aber eben auch unseren Organismus als Teil dieser Welt. So wirken die Gunas wie ein feinstoffliches Gewebe um unseren grobstofflichen Dosha-Körper. Die Gunas sind dennoch nicht materiell, sondern vielmehr als Eigenschaften zu verstehen, die die Natur prägen. Sie geben außerdem unserer individuellen Konstitution Halt und Struktur. Die Gunas bestimmen die Art und Weise, wie wir mit der Natur, deren Teil wir sind, in Verbindung treten. Ein schönes Zitat zu

diesem Themenkomplex stammt von dem frühen Ayurveda-Arzt und Philosophen *Atreya*, der im sechsten Jahrhundert vor Christus gelebt hat: »Dieses mein Wesen gleicht der Natur«.

Genau wie die Doshas sind auch die Gunas in unterschiedlicher Ausprägung in jedem von uns vorhanden. Je nach Situation und mentaler Verfassung dominiert jeweils das Guna, welches wir durch unsere Handlungen, Lebensweise und Verhalten nähren:

Sattva wird als höchstes und erstrebenswertestes Guna betrachtet. Es steht für Reinheit, Klarheit, Erkenntnis, Harmonie, Gleichgewicht, Stabilität, Toleranz und Mitgefühl. Wer viel Sattva in seinem Leben kultiviert, ist wahrhaftig, ausgeglichen, nicht leicht aus der Fassung zu bringen und weiß um die Verbundenheit alles Lebenden.

Rajas ist Energie und Bewegung, Trieb, Leidenschaft und Kraft. In Rajas steckt die Dynamik, die uns veranlasst, uns zu bewegen und zu handeln, und unsere Aktivität und Kreativität fördert. Auf der anderen Seite hat Rajas aber auch die Tendenz zu Rastlosigkeit, Anspannung, Neid, Missgunst, Getriebensein, Ablehnung oder Gier.

Tamas beschreibt das Prinzip der Stabilität, Struktur, fixen Rhythmen und Festigkeit, aber auch der Trägheit, Verdunkelung, Untätigkeit und Unwissenheit, Depression, Zweifel, Schwarzmalerei, Traurigkeit oder Apathie. Tamas beschert uns zudem Ruhe, Schlaf, feste Strukturen und planmäßiges Handeln und Denken, was für unser System lebensnotwendig ist.

DIE SYNTHESE DER POLE

Während Rajas und Tamas also zwei starke Pole oder auch Ungleichgewichte darstellen, die wie ein Pendel nach beiden Seiten ausschlagen können, bildet Sattva die Synthese. Es ist die Balance im Spannungsfeld der drei Grundqualitäten, sozusagen die Mitte des nach Rajas und Tamas schwin-

genden Pendels. Dabei sind alle Gunas zu jeder Zeit in und um uns vorhanden, jedoch in unterschiedlichen Qualitäten und Verteilungen. An unseren Gemütszuständen können wir sehr gut die jeweilige Energie erspüren. Mal überwiegt Klarheit und Gelassenheit, mal Motivation und Energie und dann wieder dunkle Schwere und Trägheit. Diese Eigenschaften lassen sich auch auf unsere Nahrung übertragen, die wiederum die entsprechenden Qualitäten in uns aktivieren: Frisch geerntetes Bio-Gemüse enthält viel sattvische Energie, wie Mineralien, Spurenstoffe, Vitamine und Sonnenlicht. Durch Zufügen von Hitze und Gewürzen beim Kochen einer Gemüsesuppe verstärkt sich der Effekt von Rajas, die Nahrung gibt uns Kraft und Wärme. Wenn ich die Reste meiner Suppe nicht kühl lagere, kann sie schimmeln und übel zu riechen beginnen, bei Verzehr unangenehme Verdauungsbeschwerden auslösen und somit tamasisch werden.

Unser Verhalten wirkt auf die Gunas und umgekehrt

Wir können die Wirkweise der Gunas auf unseren Körper und Geist nicht nur über die Ernährung, sondern auch mithilfe unseres Bewusstseins und Verhaltens beeinflussen, indem wir die Anwesenheit und den Einfluss von äußeren Objekten, unsere Lebensweise und -einstellung, Handlungen, Gewohnheiten und Gedanken verändern. Damit verstärken oder verringern wir das jeweilig vorherrschende Guna und die Art und Weise, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen. Zwar können wir unsere individuelle Tendenz bezüglich der Gunas nicht ablegen, aber wir können sie beeinflussen und danach streben, sie in größtmöglicher Balance zu halten. Grundsätzlich liegt es also an uns selbst, welche Qualitäten wir in unserem Leben kultivieren möchten.

Hinzu kommt, dass unser Geist sehr instabil ist und von einem vorherrschenden Guna zum anderen schwankt. Wenn du deine Gedanken und Emotionen genau beobachtest, kannst du diese Volatilität leicht feststellen: Wie ein kleines Äffchen hüpfte der »Monkey Mind« von einem Ast zum

nächsten und wie das Wetter ändern sich die Mikrostimungen in uns schnell wie der Wind. Bei der Harmonisierung der drei Gunas hilft uns jedoch genau diese Beeinflussbarkeit des Geistes, um eine faszinierende Wechselwirkung auf allen drei Ebenen – Körper, Geist und Seele – entstehen zu lassen.

An dieser Stelle ist es ganz entscheidend zu verstehen, dass die Gunas nicht mit den Doshas gleichgesetzt werden können. So kann ein Kapha-Mensch, dem wir vielleicht eher Tamas, also Trägheit, unterstellen würden, sattvisch, also einfach absolut gelassen und weise sein. Ein Pitta-Mensch, den wir eher in der energiegeladenen bis aufbrausenden Rajas-Ecke verorten würden, kann durchaus auch tamasisch, also depressiv oder schwermütig sein. Ebenso wichtig ist es zu verstehen, dass alle drei Gunas unsere Welt zusammenhalten und keines besser als das andere ist: Ohne einen Anteil von Rajas könnten wir beispielsweise in unserer Leistungsgesellschaft gar nicht bestehen. Selbst ein kurzfristiger, positiver Impuls, wie morgens aufzustehen und seine Morgenroutine durchzuführen, würde ohne Rajas nicht gelingen. Ebenso müssen wir unbedingt tamasische Ruhepausen einhalten, um uns vom Rajas-Lifestyle zu erholen und nicht ständig vor einem Burn-out zu stehen.

DAS ZIEL BLEIBT AUSGEGLICHENHEIT

Dennoch bleibt im Ayurveda Sattva immer das Ziel. Das grundlegende Fundament dafür ist eine sattvische Ernährung – also vegetarisch bis vegan, frisch und unverarbeitet – sowie ein friedliebender Lebensstil, geprägt von tiefem Respekt und Demut für alle Geschöpfe. So unterstützt uns Meditation oder guter Schlaf dabei, mehr mentale Ruhe und damit mehr Sattva zu erreichen. Des Weiteren können wir durch unsere Ernährung, Bewegungsweise, Beziehungen, Gedanken – und natürlich die restlichen der zehn Aspekte – entscheidende Schritte in Richtung sattvische Ausgeglichenheit

