

Dr. Vinod Verma

Die zeitlose Weisheit des Ayurveda  
Eine wissenschaftliche Darstellung

# LESEPROBE



Dr. Vinod Verma

Die  
zeitlose Weisheit  
des **AYURVEDA**



SHEEMA  
VERLAG

Dr. Vinod Verma

Die zeitlose Weisheit  
des Ayurveda

Eine wissenschaftliche Darstellung

aus dem Englischen übersetzt von  
Christine Mayr

**Titel der Originalausgabe:**

The Timeless Wisdom of Ayurveda (A Scientific Exposition)

ISBN 81-89514-10-5, Gayatri Books International

US and UK by Lightning Source, Indian edition by Pilgrims (Varanasi)

© Dr. Vinod Verma 2009

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über

<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2011

© Sheema Medien Verlag, Inh.: Cornelia Linder, Hirsbergerstr. 52,

D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952

<http://www.sheema-verlag.de>

ISBN 978-3-931560-14-0

**Übersetzung:** Christine Mayr

**Berater:** Mohit Joshi

**Fotografien:** Vanaja Vishal, Cover: © ussatlantis, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

**Gesamtherstellung:** Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

**Druck und Bindung:** FINIDR, s.r.o.

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche von der Autorin und dem Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Kurze Auszüge dürfen als Zitate im Rahmen von Buchbesprechungen und Kommentaren zitiert werden. Alle Übersetzungsrechte liegen bei der Autorin.

Schreiben Sie ihr direkt unter [ayurvedavv@yahoo.com](mailto:ayurvedavv@yahoo.com) oder über den Verlag unter: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de). Besuchen Sie Frau Dr. Vinod Verma im Netz unter [www.ayurvedavv.com](http://www.ayurvedavv.com). Sie finden dort alle ihre Publikationen und ihre aktuellen Angebote wie Seminare, Vorlesungen, Beratungen, etc. Weitere Informationen finden Sie auch auf den letzten Seiten des Buches.

**Haftungsausschluss:**

Die Informationen dieses Buches dienen ausschließlich Bildungszwecken. Die Aussagen über Heilung ersetzen nicht die Inanspruchnahme eines Arztes. Die Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Methoden, Techniken und Hausmittel geschieht auf eigene Verantwortung. Weder die Autorin, noch die Übersetzerin, noch der Verlag sind in irgendeiner Weise für medizinische Ansprüche aufgrund des Materials dieses Buches verantwortlich. Wer die hier vorgestellten Methoden und Techniken beruflich und kommerziell verwenden möchte, benötigt dafür die vorherige Genehmigung der Autorin. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte schriftlich direkt an Frau Dr. Verma.

# INHALT

	Seite
Vorwort .....	6
1. Kapitel Ayurveda, der universelle Reichtum aus dem alten Indien .....	11
2. Kapitel Prinzipien der Einheit im Dynamischen Kosmos .....	23
3. Kapitel Die Gestaltung des Lebens im Rhythmus mit dem Kosmos .....	51
4. Kapitel Reinigung und Reinheit von Körper und Geist .....	63
5. Kapitel Körper und Geist geschmeidig machen .....	79
6. Kapitel Die Ernährung in Übereinstimmung mit Raum und Zeit.....	87
7. Kapitel Die Ermächtigung des Körpers durch <i>rasayana</i> .....	101
8. Kapitel Die Bedeutung des Ayurveda in der Welt von heute .....	109
Über die Autorin .....	122
Literaturliste.....	124
Leserservice.....	125

# VORWORT

Die Inspiration, dieses Buch zu schreiben, entstand vor einigen Jahren, als ich am 4. September 2004 in Dresden ein Tagesseminar in der sächsischen Landesapothekerkammer gab. Dieses Seminar war Bestandteil des dortigen Ausbildungsprogramms. Einige Studenten, die damals schon seit mehr als drei Jahren bei mir Ayurveda studiert hatten, erzählten mir, dass ihnen dieser kompakte Unterricht einen klaren Überblick über die endlose Weisheit des Ayurveda vermittelte. Sie regten an, ein kleines Buch zu veröffentlichen, um Interessierten eine korrekte und wissenschaftliche Darstellung des Ayurveda in die Hand zu geben.

Meine ersten beiden Bücher über Ayurveda schrieb ich in den späten Achtzigern. Diese wurden dann in den frühen Neunzigern in verschiedene europäische Sprachen übersetzt. Damals war ich skeptisch, ob meine Arbeit auch im Ausland Anklang finden würde. Meine Skepsis war unbegründet, denn diese Bücher wurden zu Klassikern des Ayurveda und führten darüber hinaus dazu, dass diese alte Wissenschaft der Gesundheit und Heilkunst immer mehr an Popularität gewann. Andererseits jedoch hat etwas, das sich starker Beliebtheit erfreut, häufig auch den Nachteil, dass es an Tiefe und Qualität verliert. Was bleibt, ist oftmals nur noch ein oberflächlicher Ausschnitt. Die plötzliche Popularität des Ayurveda im Westen in den vergangenen Jahren – vermittelt durch indische Gurus, Hotels and Frauenzeitschriften – hat zu diversen Fehldarstellungen geführt. Fälschlicherweise wird Ayurveda häufig mit Religion, bloßer

Massage, Schönheit oder dem Luxus der Maharajas usw. in Verbindung gebracht. Doch auch für diejenigen, die Ayurveda klar verstehen möchten, ist das Studium umfangreicher Bücher oft zu anspruchsvoll. Darüber hinaus ist der Markt mit unwissenschaftlichen Veröffentlichungen überflutet, die wiederum falsche Vorstellungen über die Weisheit der Gesundheit und Heilkunst aus dem alten Indien vermitteln. Meiner Meinung nach ist dieses kleine Buch dafür geeignet, ein empirisches Verständnis des Ayurveda zu erlangen, und das Bewusstsein der Menschen sowohl in der Heimat als auch im Ausland auf Gesundheit und Wohlbefinden zu richten. Sowohl die moderne indische Landbevölkerung als auch der Großteil der Stadtbevölkerung ist gleichermaßen unwissend, was die wissenschaftliche Weisheit des Ayurveda betrifft. Und die Dorfbewohner des „Indien nach der Unabhängigkeit“ wurden mit der Ideologie der Kolonialmächte genährt, dass das ganze Wissen der Einheimischen unwissenschaftlich und wertlos sei.

Dieses kleine und schlichte Buch kann Menschen weltweit helfen, die wissenschaftliche und rationale Grundlage des Ayurveda zu verstehen und seine einfachen Techniken in das tägliche Leben zu integrieren. Es will Sie zu dem Verständnis anleiten, dass die allererste Verantwortung, die Sie im Leben haben, Ihrem Körper gegenüber ist. In der Sanskritsprache wird das als *svadharma* (Eigenverantwortung des Menschen) bezeichnet. Gemäß dem Ayurveda ist **die wichtigste Priorität im Leben das Leben selbst**. Die Welt der Phänomene hört für einen Menschen dann auf zu existieren, wenn sein Leben durch Krankheit oder Tod gefährdet ist. Es ist unsere erste Aufgabe, auf unseren Körper zu achten und in unserem Denken ausgeglichen zu sein.

Dadurch bewahren wir unsere Gesundheit, steigern unsere Kraft und leben ein langes und friedvolles Leben mit einem optimalen Maß an Energie.

Ich empfehle hier ein Drei-Schritte-Verfahren:

- Grundlagenkenntnisse des Ayurveda erwerben,
- diese aus kosmischer Sicht verstehen – im Gegensatz zur modernen Wissenschaft, die nur einen bruchstückhaften Ansatz zeigt, und
- einige einfachere Techniken anwenden, um die Ergebnisse an sich selbst zu sehen.

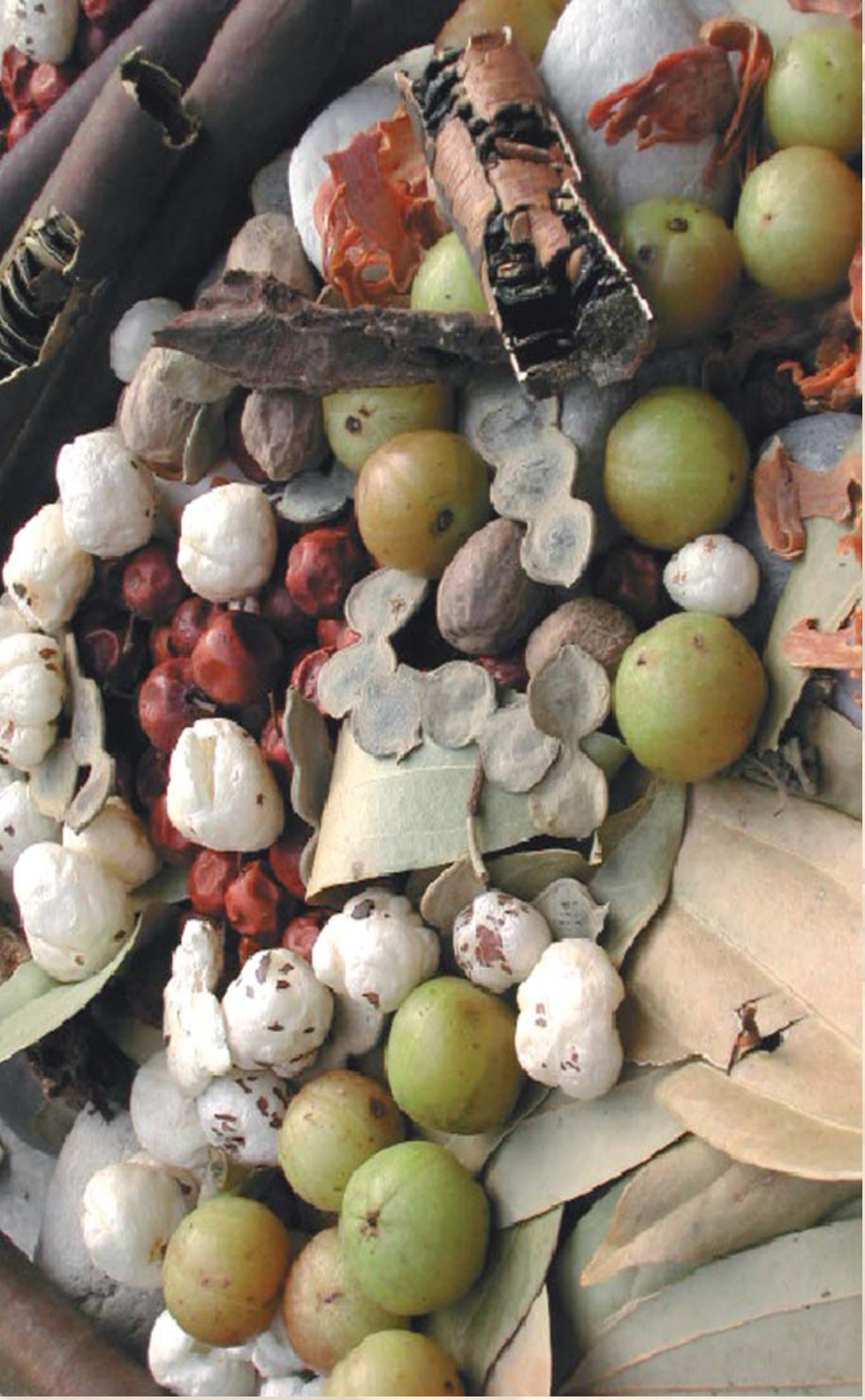
Sie werden erfahren, dass Ihnen die einfachen Anwendungen sowohl zu einem verbesserten Wohlfühl als auch zu einer Veränderung im Denken verhelfen. Die ayurvedische Weisheit ermöglicht Ihnen, andere besser zu verstehen. Damit bringen Sie Harmonie und Frieden in Ihr Familienleben, an Ihren Arbeitsplatz und in das soziale Umfeld. Somit lässt Sie dieses Buch erkennen, dass Ayurveda nicht nur ein medizinisches System aus dem alten Indien ist, sondern jeden Aspekt des Lebens behandelt. Ayurveda ist ein System, das sich mit dem Wissen über den Kosmos, das Leben, die Gesundheit und die Heilung befasst. Eine breite ayurvedische Ausbildung wird die Menschen dazu anleiten, Verantwortung für ihre elementare Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, und alle zur Verfügung stehenden vorbeugenden Maßnahmen des Ayurveda zu verwenden, um sich selbst vor Leiden und Krankheiten zu schützen.



Ziel dieses Buches ist es, die Kluft zwischen Körper und Geist zu schließen, von der Einstellung zu befreien, der Körper sei mit einer Maschine vergleichbar, und man sei völlig von einem Gesundheitssystem abhängig, das sich nur um „Behandlung und Wiederherstellung“ kümmert.

*Ihre Vinod Verma*







1. KAPITEL

AYURVEDA,  
DER UNIVERSELLE  
REICHTUM  
AUS DEM  
ALTEN INDIEN

Die Lebensdauer eines Individuums ist ein begrenzter Zeitabschnitt zwischen Geburt und Tod. Sie wird in der Sanskritsprache als *aayu* bezeichnet. *Veda* bedeutet „Wissen“. Mit *veda* ist sowohl „Wissen“ als auch „Wissenschaft“ gemeint (*gyan* und *vigyan*). So viel zur wörtlichen Bedeutung von Ayurveda.

Gemäß der Auffassung des Ayurveda ist es eine Tatsache, dass eine einzelne Person den gesamten Kosmos regiert. Alles ist miteinander verbunden, in gegenseitiger Beziehung und voneinander abhängig. Wohlbefinden des einen bedeutet somit Wohlergehen des anderen. Genauso, wie sich umgekehrt Unbehagen und Störungen auf andere übertragen können. Wir Menschen sind, zusammen mit allen anderen existierenden Teilen des Universums, wie Glaskugeln in einem Gefäß mit einem schmalen Hals. Es ist schwierig, eine einzelne Kugel herauszunehmen ohne gleichzeitig die anderen zu stören. Wir sind nicht besser als Tiere und Pflanzen. Wir sind nur ein winziger Teil dieses unendlichen Kosmos, so wie es alle anderen auch sind. Alle Existenz wirkt aufeinander, beeinflusst sich gegenseitig und steht in Wechselbeziehung zueinander. In vielen Kulturen wird die menschliche Überlegenheit betont. Dazu formulierte **Mahatma Gandhi** in wunderbaren Worten Folgendes:

**Es zeugt von Arroganz, dass der Mensch Herr und Meister über die niederen Geschöpfe sei ... er ist lediglich der Treuhänder des Tierreichs.**

Weltweit sind viele Menschen der Auffassung, dass Ayurveda ein medizinisches System aus dem alten

Indien sei. In Frankreich wird der Begriff Ayurveda immer mit dem Präfix „medizinisch“ verwendet (*médecine ayurvédique*). Ayurveda ist jedoch nicht ausschließlich ein medizinisches System. Er ist die WISSENSCHAFT VOM LEBEN und lehrt uns alles, was mit dem Leben zu tun hat. Ich nenne es grundsätzlich „ein System der Gesundheit und des Heilens“. Allerdings ist auch diese Bezeichnung unvollständig, da das ayurvedische Wissen gemäß den Schriften auch Ratschläge für die sozialen Bereiche des Lebens gibt. Wir finden Wissen über die Umwelt genauso wie Aspekte über das Universum, die das Leben insgesamt beeinflussen. Folglich deckt Ayurveda ein weitaus größeres Spektrum ab als lediglich den Umgang mit Krankheit.

Wenn wir über die medizinischen Aspekte des Ayurveda sprechen, legen wir die Hauptaufmerksamkeit auf die Erhaltung der Gesundheit, was wir heutzutage „Präventivmedizin“ nennen. Beschwerden kleineren Ausmaßes entstehen meistens durch geringfügige Störungen des Gleichgewichts. Diese Unausgeglichenheit wird in der Regel durch Unaufmerksamkeit oder Nachlässigkeit verursacht. Um die natürliche Balance des Körpers aufrechtzuerhalten, beschreibt Ayurveda zwei wesentliche Bereiche: *aahar* und *vyavahar* (Ernährung und Lebensstil). Es geht dabei nicht um die Lebensführung in ihrer wörtlichen Bedeutung, sondern vielmehr darum, wie sie sich auf das Verhalten und die Entwicklung der Gedanken auswirkt. Ayurveda betrachtet viele Aspekte im Detail – wie man aufwacht, welche Gedanken man hat, was man nach dem Aufwachen tut, wie man atmet, wie man isst, was man isst, wo man

isst, wie viel man isst, wie man mit seiner Arbeit zurecht kommt, welche Arbeitshaltung man einnimmt, wie man einen Ausgleich zwischen dem Arbeitsleben und dem Privatleben schafft, wie man sich bei Stress verhält, wie man geht und wie man spricht, wie man die Zeit zwischen dem Aufwachen und dem Einschlafen verbringt, und viele weitere Lebensaspekte werden behandelt.

Der Kosmos ist dynamisch und rhythmisch. In all seinen Aktionen und Aktivitäten ist er mit einem großen Orchester vergleichbar. Wir müssen mit dem Rhythmus des Universums im Einklang sein. Wenn wir nicht im Rhythmus mitschwingen, sind wir nicht mehr im Einklang. Wir sind nicht mehr in Harmonie mit dem restlichen System und befinden uns in einem Zustand des Unwohlseins. Ein Individuum, das über längere Zeit nicht in diesem kosmischen Rhythmus schwingt, wird Beschwerden oder Krankheiten entwickeln. Im Körper formt sich ein kleines, eigenständiges Sub-System, das sich als Pathologie zeigt.

Die Behandlung von Beschwerden hat im Ayurveda einen ganz eigenen Ansatz. Es wird die Person behandelt und nicht ausschließlich das Leiden. Die Beschwerden sind ein Teil der Person und werden nicht unabhängig von ihr gesehen. Sie müssen in Verbindung mit dem Körper, dem Verstand, der Vergangenheit, den gegenwärtigen Umständen usw. betrachtet werden.

Lassen Sie mich ein lebendiges Beispiel aus der Praxis eines ayurvedischen Arztes, *vaidya* genannt, geben. Jemand sucht einen *vaidya* auf und erzählt

ihm, dass er Kopfschmerzen habe. Der *vaidya*, der sich die Person bereits gründlich angeschaut und genügend Informationen gesammelt hat, fühlt den Puls und sagt schließlich: „Ihre Leber arbeitet nicht richtig.“ Der Patient wiederholt wiederum: „Ich habe Kopfschmerzen und kann deshalb nicht zufriedenstellend arbeiten.“ Der *vaidya* antwortet: „Außerdem leiden sie unter Verstopfung und unvollständiger Entleerung.“ Ein Patient, der nicht mit der ganzheitlichen Wissenschaft des Ayurveda vertraut ist, mag zunächst irritiert und dazu geneigt sein, die Praxis unverzüglich zu verlassen. Normalerweise erklärt ein *vaidya* rechtzeitig, dass durch eine Fehlfunktion des *agni* (das Verdauungsfeuer des Körpers) das innere Milieu des Körpers verunreinigt und damit eine Ursache für Kopfschmerzen gelegt wird. In diesem speziellen Fall sollte der Körper mit einem milden Abführmittel gereinigt, eine Diät eingehalten und Medizin zur Erhöhung des *agni* verordnet werden. Der Patient wird dadurch nicht nur von seinen Kopfschmerzen befreit, sondern seine Gesichtsfarbe und seine äußere Erscheinung verbessern sich ebenfalls.

Lassen Sie uns ein ähnliches Beispiel aus der Schulmedizin nehmen, die in der Regel nicht ganzheitlich, sondern lediglich die Symptome behandelt. Der Person mit Kopfschmerzen werden Schmerzmittel verabreicht. Falls der Patient nach zwei Wochen zu einer Wiedervorstellung beim Arzt erscheint und erzählt, dass seine Kopfschmerzen zwar weniger seien, solange er die Tabletten nehme, ohne würden sie aber zurückkehren, wird ihm geraten, bestimmte Untersuchungen vornehmen zu lassen. Außerdem werden ihm zusätzlich zu den Schmerzmitteln Vitamin- und

Mineralstoffkomplexe verordnet. Wenn der Kopfschmerz weiterhin bestehen bleibt, wird der Patient zu einer Computertomographie und weiteren Untersuchungen überwiesen. Wird nichts mit Hilfe dieser kostenintensiven und zeitaufwändigen Tests gefunden, so erklärt man die Ursache der Beschwerden für psychisch und im Allgemeinen wird der Patient in die Psychiatrie weitergeleitet. Mit anderen Worten, wenn man bis in die kleinste Schicht durch all diese Tests nichts finden kann, dann entsteht die Mutmaßung, der Patient müsse psychische Probleme haben. Ein deutscher Psychiater brachte es einmal treffend auf den Punkt, indem er sagte, die Psychiatrie wäre der Mülleimer der Gesellschaft.

Häufig ist zu beobachten, dass infolge der bruchstückhaften Herangehensweise der heutigen Schulmedizin, kleine und einfach zu behandelnde Beschwerden aufgebauscht werden. In der Regel wird der Patient dazu aufgefordert, all diese Untersuchungen vornehmen zu lassen, was oft von jeder Menge Angst und Anspannung begleitet ist.

**Im Folgenden fasse ich die Wichtigkeit von Ayurveda zusammen:** Ayurveda ist die Weisheit über das Leben aus dem Indien der alten Zeit. Wo auch immer der geographische Ursprung sein mag, das Wissen der alten Welt ist unser universelles Erbe. Ayurveda zeigt uns sowohl die Kunst als auch das Geschick, zu leben. Falls Hindernisse wie psychischer oder physischer Schmerz, Leiden, Beschwerden und Krankheiten auftreten, stellt uns Ayurveda Mittel und Lösungen bereit und beschreibt Methoden, um den Körper wieder in die Ausgeglichenheit und Harmonie zu



bringen. Ayurveda beinhaltet außerdem die Wissenschaft der Verjüngung, um die Vitalität zu erhöhen und die Auswirkungen des Alterns auf ein Minimum zu begrenzen. Ayurveda ist die umfangreiche Wissenschaft vom Leben, die auch Ideen gibt, wie man ein wohlhabendes, glückliches und von Krankheiten befreites Leben führen, und darüber hinaus die Freuden des Lebens vermehren kann. Ferner leitet uns Ayurveda an, die Qualität des Lebens zu verbessern und die Lebensspanne zu verlängern. Dies alles kann allerdings nicht nur mit natürlichen Heilmitteln und einer ausgewogenen Ernährung erzielt werden, sondern hängt auch mit dem psychischen und spirituellen Bemühen zusammen. Die Weisheit des Ayurveda aus den Schriften beschäftigt sich mit der Ganzheit des Lebens in Verbindung mit physischer und psychischer Gesundheit, Familienstruktur, sozialen Bedingungen, Umwelt und spiritueller Entwicklung.

## Ayurveda in Europa

Der Wissensaustausch in der Medizin zwischen Europa und Indien ist schon sehr alt. Zur Zeit von Hippokrates (460 bis 377 v. Chr.) gab es einen regelmäßigen Austausch zwischen ayurvedischen und griechischen Weisen in der Medizin. Es ist bekannt, dass Hippokrates weit nach Asien reiste. In seinen ganzheitlichen medizinischen Ansätzen sind Parallelen zum Ayurveda zu finden. Wie im Ayurvedischen auch, so hat auch Hippokrates in seinen bekannten Aphorismen die unterschiedlichen Körperkonstitutionen beschrieben. Diese Zeit war die goldene Ära

des Ayurveda. Zusätzlich wurde die klassische ayurvedische Literatur ins Arabische übersetzt, wodurch die arabische Medizin, ebenso wie die griechische, erheblich beeinflusst wurde.\* Im Gegenzug wurde Ayurveda gleichermaßen durch das Wissen über Heilpflanzen aus Europa und dem mittleren Osten bereichert. Es gibt unzählige Beispiele dafür, wie die Heilpflanzenkunde aus den Überlieferungen heimischen Volkstums verloren ging. Ayurvedische Weise jedoch achteten sehr sorgfältig darauf, dieses Wissen zu bewahren und zu vermehren.

### Die Abkehr vom wissenschaftlichen Ansatz des Ayurveda

Viele Menschen verwechseln Ayurveda mit Kräuterheilkunde oder ähnlichen Heilmethoden. Die Kräuterheilkunde oder andere Heilmethoden aus der Überlieferung verschiedener Völker dieser Erde beinhalten die Beschreibung spezieller Pflanzenmedizin für bestimmte Beschwerden oder die Erklärung von Methoden und Zeremonien, die die Heilung fördern sollen. Sie erheben keinen Anspruch, ein vollständiges wissenschaftliches System zu sein, wie der Ayurveda, der die Ursache von Krankheiten, die Arzneikunde, die Dosierung, die Toxikologie, die Ernährungsweise im Verhältnis zu Zeit, Ort und bestimmten Umständen, die Chirurgie, die Psychologie, die Psychiatrie, das soziale Verhalten und die

---

\* History of Medicine in India, Herausgeber, P. V. Sharma, 1992, Indian National Science Academy, Neu-Delhi

Verantwortung sowohl der Ärzte als auch der Patienten und hunderte andere damit in Verbindung stehende Themen, beschreibt. Im Ayurveda wird geraten, rationale, psychische und spirituelle Therapien gleichzeitig anzuwenden und nicht unabhängig voneinander.

Ich zitiere im Folgenden die Betrachtung des **Acharya Priya Vrat Sharma** über den ganzheitlichen und wissenschaftlichen Ansatz der **Charaka Samhita**\*:

**Das Gesetz von der Gleichförmigkeit der Natur wurde festgesetzt, was dabei half, die physischen Gesetze auf das biologische Feld anzuwenden. Es bleibt bis heute ein Rätsel für uns alle, in welchen Labors und mit welcher Ausstattung sie in der Lage waren, zu diesen wissenschaftlichen Wahrheiten zu gelangen. Vielleicht war die gesamte Natur ihr Labor und ihre eigenen feinsinnigen Beobachtungen zusammen mit geistigen Visionen dienten als ihre Instrumente. ...**

**... Um die Idee (die Rationalität) zu bestätigen, wurde *yukti* einem der *pramanas* (bedeutet allgemeingültiges Wissen) hinzugefügt. Caraka verdeutlichte die Notwendigkeit, jede Arbeit in Übereinstimmung mit *yukti* (der Vernunft) geschehen zu lassen. Er riet dazu, sich immer auf dem Weg des Wissens**

---

\* Charaka Samhita: das Grundlagenwerk des Ayurveda beinhaltet die Sammlung der Weisheit von Gesundheit und Heilen aus dem alten Indien und wurde 700 v. Chr. erstmals niedergeschrieben. Ihre Weisheit hat für die Menschheit von heute genauso Gültigkeit wie sie vor 2700 Jahren hatte.

**zu bewegen. Es sollte eine angemessene Korrelation zwischen theoretischem Wissen (*jnana*) und praktischem Können bestehen. Caraka hat also den Forschungsprozess betont, der wesentlich für die wissenschaftliche Erkenntnis ist. ...**

Viele Menschen sind der Meinung, da Ayurveda *ahimsa* (Gewaltfreiheit) vertritt, empfehle es auch eine vegetarische Ernährungsweise oder stehe in Verbindung mit bestimmten Religionen und dergleichen. Diese Vorstellungen sind absolut falsch. Die Gründe für diese Auffassungen liegen darin, dass Ayurveda oftmals über religiöse Gurus in den Westen gebracht wurde, und häufig mit religiösen oder sektiererischen Ansichten angefärbt wurde. Die Charaka Samhita enthält Beschreibungen über vielerlei Arten von Fleisch und Wein.\* Ayurveda betont die sinnlichen Freuden des Lebens. Neben dem Essen und dem Genuss von Wein schließt es auch die Verjüngung und das Sexualleben mit ein. Ayurveda handelt von der Natur und vom natürlichen Weg, Festigkeit aufzubauen, Sinnesfreuden zu erlangen, zu heilen und zu behandeln. Eingehende Studien der Charaka Samhita enthüllen, dass es darin nicht um moralische, religiöse oder philosophische Grundbegriffe geht. Im Vergleich zu den westlichen wissenschaftlichen Kenntnissen jedoch, gibt es im Ayurveda schon grundsätzliche Richtlinien, die auf der Einheit des Universums und dem Wesen eines dynamischen Ganzen des Kosmos beruhen.

---

\* Für weitere Einzelheiten beachten Sie bitte meine Bücher: *Ayurveda: Der Weg des gesunden Lebens* und *Ayurveda: Der sanfte Weg zur inneren Harmonie*

## Die ganzheitliche Betrachtung des Lebens

Die moderne Medizin geht von dem Konzept aus, dass die kosmische Wirklichkeit materiell ist und über die Sinne wahrgenommen werden kann. Die Welt der Materie kann in weitere Bestandteile bis zum Atom usw. aufgeschlüsselt werden. Beide, sowohl das Universum als auch der menschliche Körper funktionieren wie eine Maschine, und die Zeit wurde als lineares Geschehen erdacht. Beschwerden und Funktionsstörungen sind objektiv messbare Symptome, die demzufolge behandelt werden können.

Unwohlsein und Krankheit werden als Funktionsstörung der Maschine Körper gesehen. Die verschiedenen Mechanismen des Körpers finden ihre Betrachtung auf der biologischen oder molekularen Ebene, deshalb werden Störungen durch physikalische oder chemische Eingriffe behandelt. Beide, Zeit und Materie, wurden auf kleinere Einheiten reduziert, und die Zufall spielt bei der Entstehung von Funktions- und Fehlsteuerungen eine wichtige Rolle.

Im Gegensatz zu den oben erwähnten Ansichten wird im ganzheitlichen System des Ayurveda das Individuum als eine nicht trennbare Einheit, ein integriertes Ganzes, das nicht auf seine einzelnen Teile reduziert, noch aus dem sozialen, kulturellen und spirituellen Umfeld oder aus der kosmischen Verbindung gelöst werden kann, betrachtet. Eine Krankheit wird als Folge von Disharmonie mit der kosmischen Ordnung gesehen. Die Erkrankung geschieht weder zufällig noch ist sie auf Raum und Zeit begrenzt.

Materie ist vernetzt, gebunden, abhängig und dynamisch. Damit Transformation stattfinden kann, ist Zeit erforderlich. Zeit ist nicht linear sondern periodisch. Um Funktionsstörungen und deren Behandlung zu verstehen, ist eine umfassende Betrachtung des gesamten sozialen, kulturellen und spirituellen Umfelds eines Individuums notwendig.



The background of the page is a soft-focus photograph of a pond. In the foreground, there are several large, light-colored water lily leaves and a bright yellow flower with a dark center. The water is visible in the background, and the overall scene is peaceful and natural. The text is overlaid on this image in a dark red, serif font.

## 2. KAPITEL

# PRINZIPIEN DER EINHEIT IM DYNAMISCHEN KOSMOS

Besuchen Sie unsere Homepage,  
dort finden Sie weitere Bücher und CDs.  
Wir freuen uns auf Sie!

**[www.sheema-verlag.de](http://www.sheema-verlag.de)**

KONTAKT

**Sheema Medien Verlag**

Fachverlag für Releasing und bewusstes Leben

Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52

D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

E-Mail: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de)

<https://www.sheema-verlag.de>



**SHEEMA**

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN