

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?