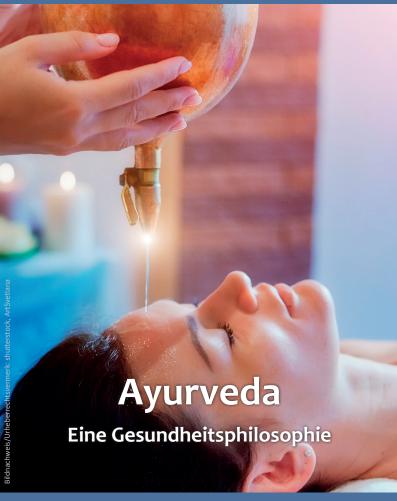


Information / AG1080



Kontakt: Arbeitsgemeinschaft Weltanschauungsfragen e.V. Geschäftsstelle: 32791 Lage, Elisabethstraße 15 Pressestelle: 08359 Breitenbrunn, Alter Schulweg 3 Tel. 037756-1432 Fax 037756-1435

Email: kontakt@agwelt.de Internet: www.agwelt.de

Einführung

Der Begriff Ayurveda (āyurveda) gehört zur sog. "heiligen Sprache" (Sanskrit), der ältesten Schriften Indiens, und wird bis heute, insbesondere in Indien, Nepal und im Inselstaat Sri Lanka, als traditionelle Heilkunst praktiziert. Das Wissen sei dem hinduistischen Lehrer *Bharidvaja*, einem der sieben mystischen Weisen (*Rishis*), direkt von *Brahma* (einem der Hauptgötter im Hinduismus) offenbart worden. In Indien wird Ayurveda - auf Grundlage umfangreicher Sammlungen der Ärzte Charaka (Charaka Samhita), Sushruta (Sushruta Samhita) und Vagbhata (Ashtanga Samgraha) - im Vollstudium an den medizinischen Fakultäten der Universitäten gelehrt. *Veda* bedeutet "Wissen" und *Ayus* "Leben". So kann *Ayurveda* auch als indisches Gesundheitssystem bezeichnet werden oder als "Wissenschaft vom (gesunden) Leben".

Lehrkonzept

Die Grundlage für Ayurveda bildet die hinduistische Samkhya-Philosophie mit ihren religiösen Texten vedisch orientierten Denkens. Die Veden ("heiliges" Wissen) gelten im Hinduismus als höchste Autorität und brahmanisches Geheimwissen. Ihnen wird eine "heilige Kraft" zugemessen, eine sinnübersteigende Realität (auch Brahman genannt). Allein das Wissen um diese Transzendenz soll den Menschen zur Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (Reinkarnation) führen. So hofft der Mensch auf einen immer besseren (gesünderen) Leib, den er nach hinduistischer Weisheit nur über eigene Anstrengungen erlangen kann. Das Samkhya als theoretisches Lehrkonzept ist eng mit der Praxis von Yoga verbunden (Samkhya-Yoga). So beruft sich auch Ayurveda im Wesentlichen auf die Samkhya-Philosophie, in deren Mittelpunkt die Präsentation der sog. "25 Wirklichkeiten" (tattvas) steht. Danach sollen zwei Grundprinzipien die Welt gestalten: 1. die geistige Seele, das Bewusstsein (Purusha) und 2. die unbewusste, jedoch aktive Urmaterie (Prakriti). Daraus abgeleitet sollen sich weitere 23 Faktoren des Daseins (Tattvas) entwickelt haben: die Intelligenz (buddhi), das Ich-Bewusstsein (ahamkāra), das sinnesgebundene Denken (manas), die fünf Erkenntnisorgane (Gehör, Augen etc. /buddhîndriya), die fünf Tatorgane (Rede, Hände etc. /karmendriya), die fünf subtilen Elemente (Berührung, Form etc. /tanmātra) und die fünf grobstofflichen Elemente (Wasser, Feuer etc. /mahābhūta).

Das *Samkhya* vertritt einen Dualismus, der mit *Purusha* und *Prakriti* von zwei voneinander unabhängigen Grundelementen (Prinzipien) ausgeht, die sich zwar (wie bei der kosmologischen Lehre von *Yin* und *Yang*) gegenüberstehen, jedoch sich wechselseitig beeinflussen.

Nach der Heilkunst des *Ayurveda* gibt es drei *Doshas* im menschlichen Körper ("Säfte" oder "Humore" genannt): den Wind (*Vata*), die Galle (*Pitta*) und den Schleim (*Kapha/Shleshma*). Von Geburt an sei der Vata-, Pitta- oder Kapha-Typ im Menschen angelegt.

Der *Vata*-Typ sei sehr groß oder sehr klein, habe eine Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter und viele Ideen, die er aber nicht bis zu Ende verfolgt. Der *Pitta*-Typ habe einen mittelschweren Körperbau, sei ein guter Redner und müsse Sport treiben, um sich wohl zu fühlen. Der *Kapha*-Typ habe einen stabilen und schweren Körperbau, sei eine ruhige und beständige Persönlichkeit, neige aber zum Jammern.

Pitta soll aus Feuer und Wasser bestehen, heiß und trocken und für alle biochemischen Vorgänge im Körper verantwortlich sein. Kapha soll aus den Elementen Wasser und Erde bestehen und - als Gegenpol zu Pitta - kühl sein. Vata steuert alle Bewegungsabläufe, vom Nervensystem bis hin zum Ausscheidungsprozess.

Alle drei "Säfte" müssen im Gleichgewicht sein, sonst sei der Mensch krank. Wenn *Vata* aus dem Gleichgewicht gerät und die beiden anderen "Säfte" negativ beeinflusst, soll zur *Vata*-Harmonisierung mittels Meditation, *Panchakarma*, Tiefenentspannung, Yoga oder einer *Ayurveda*-Massage gegengesteuert werden. So verspricht das *Panchakarma* nicht nur die Entschlackung von Stoffwechselabbauprodukten, sondern auch eine geistige Reinigung und die Wiederherstellung der Lebensenergien *Vata*, *Pitta* und *Kapha*.

Ayurveda ist Bestandteil der Traditionellen Indischen Medizin. Der Mensch ruft geheimes Wissen (Veda) ab, um ein langes und gesundes Leben (Ayus) in Glück und Harmonie zu erlangen. Eine Ayurveda-Massage mit speziellen Ölen oder auch ein Stirnölguss mit Kräuterextrakten sollen äußerlich das Wohlbefinden steigern und die Seele positiv stimulieren. Obendrein soll eine ayurvedische Küche, als Bestandteil der Ayurveda-Heillehre, ihren Beitrag zu einem gesunden Körper und einem ausgeglichenen Geist beitragen. So wird u.a. empfohlen, alle Geschmacksrichtungen abzudecken, um das innere Gleichgewicht im Menschen herzustellen. Um den Vollgenuss zu erreichen, werden

Bestellhotline: 037756-1432

Ayurveda-Kuren und -Reisen empfohlen. Ayurveda-Ärzte bestimmen den Zustand der Doshas z.B. mittels Pulsdiagnose und/oder mittels Abtasten von Körperstellen. Meist verabreicht der Arzt als Medikament ein aus Wurzeln und Heilpflanzen hergestelltes Pulver und empfiehlt zusätzlich o.g. Praktiken zur Vata-Stabilisierung.

Bewertung

Über einen ganzheitlichen Ansatz, der die Natur und den Menschen in einem umfassenden Zusammenhang betrachtet und dem religiös-esoterische und philosophische Ideen innewohnen, soll Ayurveda Menschen mit körperlichen und seelischen Beschwerden helfen, ihre Mitte im Leben bzw. ihr Gleichgewicht wieder zu finden. Der Mensch sehnt sich nach einem leidlosen Leben, nach Wohlfühlen, körperlich wie geistig. Ayurveda scheint für Menschen, die eine einfache Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens suchen, eine vielversprechende Methode zu sein, verbunden mit Wellness und Exotik ein frohes und ausgeglichenes Leben zu führen. Ein bekannter Spruch in Ayurveda-Kreisen lautet: "Ayurveda ist für die, die Unsterblichkeit wünschen!" Auch in Europa gewinnt diese indische spirituelle Weisheitslehre zunehmend an Bedeutung und wird selbst in manchen Hotels angeboten. In der Ayurveda-Heilkunst beruft man sich auf Wissen aus dem Übernatürlichen, auf Regeln, die Menschen von Göttern in die Hand bekommen haben sollen. Gesundheit (Swasta) bedeutet bei Ayurveda, im eigenen Selbst zu stehen. Christen aber stehen im festen Glauben an Christus und lehnen die Ayurveda-Heillehre ab, weil sie bereits im Grundsatz dem 1. Gebot Gottes (2Mo 20,3; 5Mo 5,7) widerspricht.

(Lesen Sie dazu auch unsere AG WELT - Kurzinformationen "Hinduismus" AG1066, "Yoga" AG1035" u.a.)

Hinweis: Auch zu anderen Themen sind AG WELT - Kurzinformationen auf Spendenbasis erhältlich. Sie eignen sich bestens zum Verteilen in Gemeinden und Hauskreisen. Bitte fragen Sie uns. Bestellen Sie auch unsere Quartalspublikation Brennpunkt Weltanschauung zur Aufklärung über Weltanschauungen und Ideologien unserer Zeit!

Spendenkonto AG WELT e.V. Sparkasse Lemgo

IBAN: DE67 4825 0110 0005 1123 21

BIC: WELADED1LEM