

Vorwort von Dr. Vasant Lad

„Ayurveda ist ein uraltes vedisches Heilsystem. Es umfasst den Menschen als Ganzes. Es repräsentiert nicht nur ein Medizinsystem, sondern darüber hinaus die Heilung von Körper, Geist und Bewusstsein.

Das vorliegende Buch von Dr. Alexander Pollozek mit dem Titel „Ayurveda-Rituale für Selbstheilung und Prävention“ ist ein Meisterwerk praktischer Anwendung ayurvedischer Prinzipien des alltäglichen Lebens. Es ist ein einfacher Führer für Ayurveda-Studenten und interessierte Anwender gleichermaßen, um die alten Heilungsrituale praktisch zu nutzen. Der Autor spricht über die vier grundlegenden Krankheitsursachen einschließlich der mentalen Faktoren (*Asatmendriartha Samyoga/Prajnyaparadha*), die klimabedingten Einflüsse (*Parinama*) und den Faktor Zeit (*Kala*) als Krankheitsauslöser. All diese Faktoren werden im vorliegenden Buch wunderbar erklärt. Die mentalen Störungen des Intellekts (*Dhi-bhramsha*), der Willenskraft (*Dhrti-bhramsha*) und des Erinnerungsvermögens (*Smrti-bhramsha*) sind sehr anschaulich dargestellt in der Physiopathologie des Geistes. Dr. Alexander folgt der indisch-vedischen Denktradition und dem streng disziplinierten Lehrer-Schüler-Unterricht nach der Traditionslinie (*Parampara*). Seine Erläuterungen und die Anwendbarkeit der Heilrituale sind äußerst treffsicher. Die ayurvedischen Krankheitsursachen (*Nidan*) und -vorzeichen (*Purvarupa*), die Symptome (*Rupa*) sowie die medizinischen Heilmaßnahmen (*Upashaya*) werden dem Leser wertfrei und sehr praxisnah dargelegt. Er stellt die typgemäße Lebensführung, das Morgen- und Abendritual sowie die Jahreszeitenroutine und -diät besonders heraus, um eine mögliche Krankheitsentstehung im Keim zu ersticken und so eine Balance zwischen den Regulationskräften (*Doshas*) und den Körpergeweben (*Dhatus*) herzustellen. Sein außergewöhnlicher Ansatz einer Eigendiagnose in Form eines körperlichen und psychischen Selbsttests ist sehr praxistauglich, seine klinische Sichtweise gut umsetzbar. Stück für Stück wird der Leser in weitere Rituale für perfekte Gesundheit eingeführt mit dem Ziel, möglichen Gesundheitsstörungen vorzubeugen. Das Ritual zur Stärkung der Konstitution (*Samshamana*) ist im Vergleich zur inneren Reinigung (*Samshodana*) sanft, *Rasayana* ein Ritual zur Verjüngung, die Feuerzeremonie (*Puja*) ein sehr spiritueller Weg zur Heilung.

Ich denke, Ayurveda-Studenten wie Anwender können getrost den Richtlinien dieses Buches folgen und werden dadurch den Horizont ihrer klinischen Fertigkeiten und der ayurvedischen Praxis erweitern.

Dr. Alexander reist häufig nach Indien und in andere Länder und integriert damit unterschiedliche praktische Aspekte ayurvedischer Medizin aus verschiedenen Denkschulen. Ich bewundere zutiefst seine Arbeit und sein aufrichtiges Bestreben, Ayurveda in der westlichen Welt zu verbreiten.

God bless you, love & light

Bell, 30. Juli 2016

Ayurveda - Megatrend der Zukunft?

1996 schrieb der Zukunftsforscher Leo A. Nefiodow erstmals über die ganzheitliche Gesundheit als Auslöser und Träger des sogenannten 6. Kondratieffs. Woher, so fragt er sich, kommen die dringend gesuchten technologischen Durchbrüche und nachhaltigen ökonomischen Wachstumsimpulse? Eine Antwort liefert die so genannte „Theorie der langen Wellen“. Nach ihr entwickeln sich Wirtschaft und Gesellschaft in langen Innovationsschüben, die von bahnbrechenden Erfindungen ausgelöst werden. Diese haben eine Dauer von ca. 40-60 Jahren und werden Kondratieffzyklen genannt. Mit den späten 1990er Jahren ist die Weltwirtschaft in eine neue lange Welle eingetreten – in den 6. Kondratieffzyklus. Antriebsmotor des 6. Kondratieffs ist das Gesundheitswesen. Seine Basisinnovationen sind die psychosoziale Gesundheit und die Biotechnologie, die Komplementärmedizin und somit auch der Ayurveda. Die Länder, Regionen, Unternehmen und Personen, die sich rechtzeitig auf den sechsten Kondratieff ausrichten – so der Autor – werden im 21. Jahrhundert zu den Gewinnern gehören.

(*Quelle: <http://www.kondratieff.net>)

So hoffen auch die Autoren dieses Buches, dass mit der praktischen Umsetzung dieses zeitlosen Wissens der/die geeignete LeserIn zu den persönlichen Gewinnern jenes Gesundheitstrends gehören.

Warum sind Rituale in der heutigen Zeit so wichtig?

Der bekannte Berliner Anthropologe Christoph Wulf definiert sie wie folgt:

„Rituale erzeugen das Soziale; sie schaffen Ordnungen und ermöglichen Identifikation. Rituale schaffen Übergänge und erzeugen Erinnerungen; sie haben eine magische Komponente und eignen sich zur Differenzbearbeitung; sie fördern mimetische Lernprozesse und mit ihrer Hilfe die Entwicklung praktischen Wissens und tragen wesentlich zur Entwicklung sozial kompetenter Individuen bei.“

(Zitat: www.christophwulf.de, Die Berliner Ritual- und Gestenstudie)

Heilrituale sind, sich zu festgelegten Zeiten wiederholende, zeremonielle Handlungen nach einer bestimmten Abfolge und klaren Regeln welche für Außenstehende oft absurd oder irrational anmuten.

Bei den hier aufgeführten Ritualen handelt es sich allerdings um zeitlos wirkende Selbstheilungsrituale die für den Ausübenden alles andere als absurd sind. Jeder von uns wird sich eingestehen müssen, dass sich mehr oder weniger ungesunde Gewohnheiten und Denkmuster in seinen Tagesablauf eingeschlichen haben.

Um auf immer mehr Ebenen Zugang zur inneren Kraft und Balance zu bekommen, gilt es, schrittweise jene schädlichen durch gesundheitsfördernde Gewohnheiten und heilsame Rituale zu ersetzen. In diesen turbulenten Zeiten setzen wir damit im Körper und im Unterbewusstsein so genannte „Ankerpunkte“. Je öfter wir diese Rituale zu festen Zeiten wiederholen, desto mehr verankern wir uns im Gewebe von Raum und Zeit. Das wiederum verleiht unserer Psyche und unserem Geist gleichsam Stabilität. Sicherheit, Geborgenheit und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit – also die beste Vorbeugung gegen psychische Labilität, Depressionen und viele überflüssige Krankheiten.

Ayurveda als Lebenskunst erlernen und sinnlich erfahren

Das eingehende Studium der hier zitierten, zutiefst menschlichen, Erkenntnisse der ayurvedischen Klassiker lässt schnell erkennen, dass es sich bei dieser Philosophie um eine Lebenskunst handelt:

- Die Kunst, sich in allen Lebensphasen ausgewogen und typgerecht zu ernähren

- die Kunst, den Schlaf als Quelle körperlicher Regeneration und spiritueller Kraft zu nutzen
- die Sexualkraft (*Kundalini Shakti*) als Essenz des Lebens zu bewahren und andererseits sich leidenschaftlich, aber maßvoll, den Sinnesfreuden hinzugeben

Täglich in die eigene Gesundheit zu investieren lohnt sich

Die Verantwortung für den Erhalt der eigenen Gesundheit stellt heute jeden von uns vor wachsende Herausforderungen. Immer mehr Menschen fühlen sich den Anforderungen am Arbeitsplatz und der Doppelbelastung in ihrer Rolle als Eltern und Berufstätige immer weniger gewachsen. Burnout, Erschöpfungsdepression, Belastungssyndrome, Scheidung oder beruflicher Abstieg sind die vorprogrammierten Fallstricke unserer ach so modernen Gesellschaft. Gleichzeitig wachsen aber die Lebensansprüche und Freizeitausgaben. Um einen bestimmten Lebensstandard zu halten, werden die Menschen der westlichen Industrienationen förmlich dazu gezwungen, einen achtsameren Lebensstil zu pflegen. In der Zukunft geht es folglich darum, mit dem geringsten täglichen Aufwand mehr Energien, Motivationskräfte und Selbstheilungsimpulse zu generieren. Dieses Buch zeigt, dass wir für diesen Zweck aus dem unendlichen Fundus der alten vedischen Medizinschriften schöpfen können. Der Ayurveda hält erstaunlich zeitgemäße Antworten bereit. Nach 5000 Jahren Erfahrungstradition rückt die Forderung, die Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen, näher an das Individuum heran. Der Ayurveda liegt also voll im Trend zur „Präventivgesellschaft“ und „Do-It-Yourself-Medizin“.

Die ganzheitliche, spirituelle Wissenschaft vom Leben

Der spirituelle Heilaspekt fehlt im heutigen modernen Gesundheitsansatz teilweise oder sogar völlig. In der vedischen Tradition spielte der Ayurveda eine ergänzende Rolle in der spirituellen Ausrichtung des Individuums und der Gesellschaft.

Der Ayurveda hat sich als empirische Wissenschaft an der Natur, ja am Leben selbst orientiert. Sie beschreibt sehr ausführlich folgende Bereiche:

1. Einen für die Gesundheit förderlichen bzw. nicht förderlichen Lifestyle
2. Eine glückliche und eine glücklose Lebensführung
3. Das was gut und was schlecht für unser Leben ist
4. Die Lebensspanne selbst und was diese verlängert bzw. verkürzt

Doch wie definiert der Ayurveda „Leben(= Ayu)“ an sich?

Leben wird definiert durch:

1. **Dhari** – das was den Körper und seine vitalen Funktionen aufrecht erhält. Da ein lebender Organismus nicht zerfällt wird er „*dharī*“ genannt. Wenn hingegen das Leben aus dem Körper geht, beginnt er zu verfaulen.
2. **Nityaga** – bedeutet „ewig“. Gemäß den Veden währt das Leben ewig. Es hört nie auf zu existieren, sondern es lebt durch Inkarnationen hindurch weiter fort. *Nityaga* bezieht sich auf diese Qualität von *Ayu*.
3. **Anubandha** – bedeutet „das, was von einem Körper zum nächsten wandert“.

Das bedeutet folglich, dass Leben ewig existiert, von einem zum nächsten Körper wandert und in einem Menschen so lange erhalten bleibt, wie *Ayu* präsent in ihm ist. Ayurveda ist die Wissenschaft welche *Ayu* durch bestimmte Techniken und Rituale schützt, erhält und die Lebensspanne dadurch qualitativ verlängert.

Gemäß Ayurveda ist das Leben eine Kombination aus Geist, Körper, Sinnen und Seele. Alle vier Faktoren müssen zusammenwirken, um in einem Organismus die Vital- oder *Prana*-Energie zu generieren(am 120. Tag der Schwangerschaft) und diese in ihm aufrechtzuerhalten(=Lebensspanne). Fehlt ein Faktor, so ist *Ayu* nicht existent. Alle sichtbaren Handlungen, Glück, Trauer, Liebe, Festhalten, Intellekt, Geburt und Tod etc. sind in einem Individuum existent auf Grund dieser Viererkonstellation:

Diese Einheit von Geist, Körper, Sinnen und Seele wird *Purusha* genannt. Nur ihm gilt der ganzheitliche Heilansatz und nur aus diesem Grundverständnis heraus wird der geneigte Leser alle anderen pathogenetischen Faktoren und die weiteren Ausführungen in diesem Buch im rechten Lichte sehen.

***Purusha* – die selbstbewusste, menschliche Persönlichkeit, wird aus *Rasa* geboren**

Aus diesem Grund sollte ein intelligenter Mensch sehr sorgsam umgehen mit seinen Körpersäften, indem er eine angemessene Ernährungsweise kultiviert und ethisches Verhalten praktiziert.

Der Ayurveda als Wissenschaft(Veda = Wissen) vom langen ausgeglichenen Leben leistet seinen Beitrag dazu, dass unser Leben erfüllt, friedvoll, voller Glück, Genuss und Intensität auf allen Ebenen verläuft. Das Sanskritwort „*Rasa*“ bedeutet soviel wie „Saft“, „Geschmack“ oder „Aroma“. Es bezeichnet auch die ursprüngliche Nährsubstanz des menschlichen Organismus – das Fruchtwasser, welches in Verbindung steht mit Blutplasma, Lymphe und Chylus. Jede Körperzelle benötigt *Rasa*. Wenn der *Rasa*(= Chylus) gesund ist, verfügen wir über Vitalität, fühlen uns genährt, zufrieden und empfinden das Leben als erfüllt.

MERKE:

Das gesamte ayurvedische Wissen gilt *Purusha* (=Urquelle/Urkraft des *Universums/Schöpfer*), dem subjektiven Individuum(= unteilbare Einheit) bestehend aus Geist, Körper, Sinnen und Seele. Wann immer wir die ayurvedischen Grundprinzipien anwenden wie Gesundheits- und Verhaltensregeln, Diätetik, Kräutertherapie etc., betrachten wir einen Menschen stets als *Purusha*, nicht als Körper oder bloßes Objekt. Das ist auch der Grund, weshalb in der modernen Medizin das Wort „Heilung“ tabu ist, denn sie kann gar nicht stattfinden in einer objektivierten, evidenz-basierten Apparatewelt welche das menschliche Individuum zum materiellen, seelenlosen Objekt degradiert.

***Dinacharya* – die Königin unter den ayurvedischen Selbstheilungsritualen**

Eine effektive Methode, einen gesunden *Rasa* zu entwickeln, besteht im täglichen Gesundheitsritual - genannt *Dinacharya*. Diese Praxis zieht Vorteil aus dem Wechsel der Qualitäten des Tages, der Jahreszeit und unserem Lebensumfeld. *Dinacharya* gibt uns klar vor, welche Tätigkeiten für unsere individuelle Konstitution förderlich und welche unzutraglich sind.

Nehmen wir ein Beispiel: Nach dem ayurvedischen Lehrsatz „Gleiches verstärkt Gleiches“, beobachten wir in der Natur folgendes Phänomen: Zum Sonnenhöchststand um 12 Uhr Mittag wird in einem gesunden Organismus das Verdauungsfeuer *Agni* angeregt. Das bedeutet auch, dass die Mittagszeit (= *Pitta*-Zeit) die beste Zeit ist, um unsere Hauptmahlzeit einzunehmen. Insofern ziehen wir einen Vorteil aus der natürlichen

Zunahme der Hitze während des Tages. Desgleichen können wir einen Vorteil ziehen aus der transformatorischen Kraft der Morgen- bzw. Abenddämmerung. Sie birgt durch ihren natürlichen Wechsel von Dunkelheit zu Licht und wiederum zur Dunkelheit einen *Vata*-Aspekt der Angst und Unsicherheit birgt. Deshalb bietet sich zu diesen Zeiten Meditation als Methode an, um sich zu erden, Ruhe und Stabilität in Körper und Geist fließen zu lassen.

Was vermag *Dinacharya* zu bewirken?

Dinacharya ist vor allem ein idealer täglicher Zeitplan welcher dem „Masterzyklus“ der Natur(Tag- und Nachtrhythmus) Rechnung trägt und rituelle Handlungen vorgibt, die subtile Selbstheilungsprozesse in Gang setzen. Morgendliche reinigende Rituale für Körper und Geist gab und gibt es in allen Religionen und Gesellschaften. In keiner Tradition aber haben sich diese Handlungsanweisungen so stark an der individuellen Natur des Menschen orientiert und bis heute erhalten wie im Ayurveda. Wenn wir hierbei den Anweisungen der vedischen Weisen folgen, können wir den Hauptverursacher von Krankheiten besänftigen – *Vata*. Ferner wird es uns Schritt für Schritt gelingen, unsere Bewusstseinskanäle zu reinigen. Dies wird in uns essentielle Lebenskräfte entfachen und positive Verhaltensmuster hervorbringen. *Dinacharya* kann man als tägliche Selbstinitiation im Bereich der ayurvedischen Selbstheilung und Prävention betrachten. Bestehende Suchtmuster werden sich mit beständiger Praxis allmählich auflösen. Unser Ego(*Ahamkara*) wird dann eine positive Bindung eingehen mit unserer Körperintelligenz(*Buddhi*). *Vata* ist aktiv während der Geburt und täglich positiv beeinflussbar während der Morgen- und Abenddämmerung. In dieser Zeit rauben uns wirre Träume und Gedankenknoten einen Teil unserer Lebensenergie (*Prana*). Die Energieschwingung der *Vata*-Tageszeit(2-6 bzw. 14-18 Uhr) kann folglich genutzt werden, um das Bewusstsein durch vermehrte Aufnahme von *Prana* in Lunge, Gehirn und Nervensystem zu heben. Eine geistige Stabilisierung und körperliche Reinigung wird in diesen Stunden leichter erreicht als zu jeder anderen Tageszeit.

Warum legen die alten Meister so viel Wert auf das Morgenritual?

Viele Menschen leiden lebenslang unter physischen und emotionalen – geradezu zwanghaften – Mustern, die oftmals von pränatalen, frühkindlichen Traumata oder seelischen Verletzungen herrühren. Mancher mag phasenweise einen Anflug von Angst- oder Panikzuständen sein ganzes Leben lang verspüren; ein anderer leidet unter einer permanent schwachen Verdauung; wieder ein anderer fühlt sich unfähig, gesunde, intime Beziehungen einzugehen. Häufig mischt sich ein Beigeschmack von Hoffnungslosigkeit darunter, welcher eine Auflösung dieser hartnäckigen Muster erfolgreich verhindert. Bei dieser Problematik können wir das Gesetz von Mikro- und Makrokosmos anwenden. Wir können dabei feststellen, dass die sattvischen Qualitäten der Morgendämmerung ein Fenster zu unserem Unterbewusstsein öffnen und dieses Stück für Stück transformieren helfen. Alte zwanghafte Muster beginnen sich in diesem Selbstheilungsritual allmählich aufzulösen und zu verblassen. Jeden Morgen haben wir eine neue Chance, gesunde Kommunikationswege in unserem Bewusstsein anzulegen, um sie auszutauschen gegen selbstzerstörerische, karmische Prägungen der pränatalen Phase, der Embryonalphase oder der frühen Kindheit. Jeden Tag ergießt sich eine neue Kaskade potentieller Heilimpulse über uns Wesen. Somit liegt es an uns die kosmischen Schätze der Zeitqualität vor Sonnenaufgang(*Brahmuhurta*) als Selbstheilungschance zu nutzen.

***Sadhana* - die alte Kunst des spirituellen Heilrituals**

„Zu unseren Aufgaben als Menschen gehört es, unseren Geist rein zu halten. Das ist Meditation. Das ist *Sadhana*. *Sadhana* bedeutet frühmorgens aufstehen, uns vorbereiten, in uns gehen, aus uns herauskommen – es ist nicht nur für uns selbst. Es ist auch für unser zukünftiges Selbst. Zu den schwierigsten Dingen auf diesem Planeten gehört es, früh am Morgen (idealerweise 90 Minuten vor Sonnenaufgang, Anm.d.V.) aufzustehen. Und das Allerschlimmste: bis 6 Uhr wach zu bleiben. (...) Wenn du diese Stunden überwinden kannst, dann kannst du den Tod überwinden. Du kannst Schwierigkeiten überwinden. Du kannst Unglück und schlechtes Karma überwinden. Du kannst alles überwinden, was du überwinden willst. Das ist die Zeit des Eroberers, 'Jagat'. 'Jagati' bedeutet Technik. Und das ist die Zeit. Wenn du dir selbst Raum und Zeit gibst am Morgen dann wirst du keine Probleme haben.“(Yogi Bhajan)

***Dinacharya* ist eine körperliche und spirituelle Disziplin**

Das yogische Pendant zur ayurvedischen Morgenroutine nennt sich *Sadhana*. Es bedeutet so viel wie Disziplin oder „innere Haltung“. Die tägliche Ausübung dieser Disziplin wird zu einer neuen, inneren Haltung. Es ist eine Art Selbstkorrektur von Körper und Geist durch welche negative Gewohnheiten von uns abfallen wie alter Putz von den Wänden. Es ist ein Ritual welches unsere Verhaltensweisen und den eigenen Lebensrhythmus neu ausrichtet.

In den nun folgenden Kapiteln werden wir den Leser langsam vertraut machen mit dieser komplexen Erfahrungsmedizin, die von unzähligen Arzt- und Patientengenerationen immer wieder kritisch überprüft und schlussendlich bestätigt wurde.