

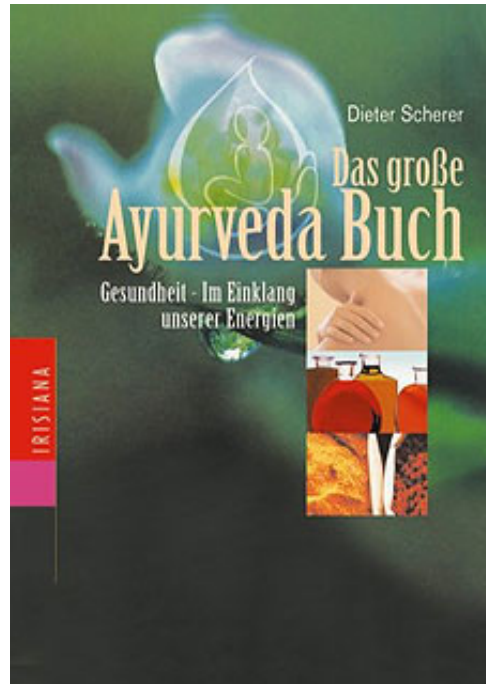
# Dieter Scherer

## Das große Ayurveda-Buch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Buch](#)

von [Dieter Scherer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6998>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# VORWORT

*»Und es begann eine Zeit des Leidens für die Menschen. Das Wasser, das sie tranken, war verschmutzt, die Bäume wurden schwach und verloren ihre Blätter, Unwetter fegten über das Land, der Boden war vergiftet und brachte nur noch unter größter Mühsal ein paar Früchte hervor. Unheilbare Krankheiten holten die Menschen heim, und in ihrer Not beteten sie zu Gott, dem Schöpfer, er möge ihnen jemanden senden, der sie errette. Gott, der das sah, schickte seinen weisesten Boten, um die Menschen das geheime Wissen des Lebens zu lehren, damit sie von jetzt an für immer das Geheimnis kannten, wie sie gesund leben und alle Krankheiten besiegen könnten. Da dankten ihm die Menschen und versprachen, diese Heilkunde ewiglich zu ehren und zu achten.«  
(Frei zitiert nach den vedischen Urschriften über die Entstehung der ayurvedischen Heilkunde)*

Dieses Buch hat zunächst nur ein Ziel: Es soll dem interessierten Leser einen tiefen, aber verständlichen Einblick in den Ayurveda ermöglichen. Ich habe mich bemüht, dieses alte »Wissen des Lebens« in unseren Worten, in unserer Art zu denken wiederzugeben. Die Grundlagen des Ayurveda werden so dargestellt, dass die Essenz der ayurvedischen Lehren auch auf unser Alltagsleben anwendbar ist. Was mich von Beginn an am Ayurveda am meisten fasziniert hat, ist die verblüffende Einfachheit, mit der auch komplexe Vorgänge des Lebens beschrieben werden. Einfachheit und Komplexität scheinen auf den ersten Blick zwei sich widersprechende Attribute zu sein: Denn wie kann etwas komplex, also ausführlich und tief gehend sein und gleichzeitig auf einfachen Denkmustern beruhen?

Wenn wir die Natur jedoch genauer betrachten, dann finden wir eben genau diese Vorgehensweise wieder. Die Natur schöpft ihre enorme Vielfalt an Lebensformen aus immer den gleichen Grundbausteinen. Nehmen wir als Beispiel den menschlichen Körper: Er verfügt über Billionen von Zellen, Stoffwechselproduk-

**Die Mysterien der Natur liegen nicht im Komplizierten verborgen, sondern in der Erkenntnis der Einfachheit des Lebens.**

ten und kleinsten Molekülen. Jede dieser Körpersubstanzen unterscheidet sich in ihrer Art und Weise vom Rest des Körpers, da jede eine eigene ganz spezifische Funktion erfüllt. Manche Körperprodukte bleiben nur für einen kurzen Augenblick bestehen und zerfallen dann wieder in winzigste Bestandteile. Andere dagegen scheinen sich über Tage, Wochen oder sogar Jahre hinweg kaum zu verändern. Dieses intelligente und höchst vielfältige Zusammenspiel des Organismus basiert jedoch auf nicht mehr als 23 Chromosomen, den Trägern unserer Gene. Wenn man sich die Chromosomen näher ansieht, findet man auf jedem nur vier verschiedene Bausteine, so genannte Desoxyribonukleinsäuren (DNS), die - wie ein kleines Alphabet mit nur vier Buchstaben - das ganze Programm des Lebens schreiben. Vier winzige Grundeinheiten bringen die gesamte Schöpfung des Lebens hervor. Und dies gilt nicht nur für den menschlichen Körper, sondern auch für alle anderen Lebewesen, die diesem Grundmuster folgen.

Ein weiteres Beispiel aus der Natur ist der Aufbau aller Formen in geometrischen Grundstrukturen, Fraktale genannt. Wenn man eine Schneeflocke unter dem Lichtmikroskop betrachtet, kann man diese einfache Grundform sehr gut erkennen. Fraktale sind erst seit wenigen Jahrzehnten bekannt, und man weiß mittlerweile, dass jede Lebensstruktur, jede Pflanze, jeder Stein aus eben diesen einfachen, immer gleichen Grundmustern aufgebaut ist. Bei einer Schneeflocke mögen es nur wenige Fraktale sein, bei einem Stein dagegen sind sie schon nicht mehr zählbar.

Aus einfachen Grundbausteinen die ungeheure Vielfalt der Welt zu erschaffen - das ist die universelle Sprache des Lebens. Ayurveda bedient sich dieser Sprache und versucht damit das »Wissen des Lebens« für den Menschen erfassbar zu machen. Unsere westliche Kultur hat dieses einfache Denken in den letzten Jahrhunderten mehr und mehr zugunsten einer komplizierten analytischen Denkweise aufgegeben. Wir zerlegen die Dinge des Lebens immer weiter und betrachten vorwiegend ihre Einzelteile. Unsere Wissenschaften versuchen immer noch, das Prinzip des Lebens herauszufinden, indem nach noch kleineren Stoffen, Atomen, Quanten oder Viren geforscht wird. Dieser Weg hat uns große Erkenntnisse und Erfindungen beschert, aber auch mehr und mehr Kompliziertheit und Verwirrung. Wer kann heute noch

den Überblick behalten angesichts der vielen immer neuen Informationen und Entdeckungen? Und wer ist noch in der Lage, diese Informationsflut zu deuten und in einem sinnvollen Ganzen zu betrachten?

Langsam jedoch findet auch bei uns ein Umdenken statt. Wir erkennen, dass das Zerlegen von Lebensprozessen nur ein Teil der Wahrheit ist. So haben sich in den letzten Jahren einige neue Wissenschaften gebildet, die sich wieder mit der Ganzheit des Lebens befassen und die Erkenntnisse der letzten Jahrhunderte aus einer vollständigeren Sicht betrachten. Die Denkweise des Ayurveda wird bei uns im Westen einen weiteren Beitrag leisten, eine ganzheitliche Sicht des Lebens zu ermöglichen. Dabei stößt man am Anfang zuweilen auf etwas fremdartige Beschreibungen und Vorstellungen. Manches erscheint schwierig, aber im Grund ist es ganz einfach — vielleicht am Anfang *zu* einfach für unseren an Kompliziertheit gewöhnten Verstand. Eine alte Weisheit aus Indien sagt: »Die Wahrheit zu finden ist nicht leicht, aber einfach.« Dies trifft auch auf den Ayurveda zu. Dieses Buch wagt den Versuch, Sie auf eine Entdeckungsreise durch die Welt des Ayurveda zu führen, ohne sie zu mystifizieren oder hinter nebulösen Glaubensdogmen zu verschleiern.

Ayurveda ist eine Wissenschaft und somit streng logisch aufgebaut; er ist auch eine Volksheilkunde und somit für jedermann verständlich; er ist jedoch keine Religion und somit für jeden Glauben tolerierbar. Und doch berührt die ayurvedische Philosophie tiefere Schichten des menschlichen Bewusstseins, unabhängig von Religion, Glaube oder Ideologie. Vielleicht ist es für den einen nur eine Bestätigung eines tiefen Wissens um eine natürliche, göttliche oder kosmologische Ordnung. Für den anderen mag es ein Entdecken neuer Erkenntnisse ein.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um durch altes Wissen Menschen in unserer Zeit Anstöße zu geben, das Wesentliche zu sehen und nicht das Komplizierte. Der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele dürstet nach ganzheitlicher Sichtweise, nicht nach Zerlegung seiner selbst in unzählige unüberschaubare Einzelteile. Er wünscht sich Respekt, Anerkennung und Liebe. Und vor allem strebt er nach Souveränität — das heißt danach, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu verantworten. Sicher-

lieh kann Sie dieses Buch nicht lehren, sich von schweren Krankheiten zu heilen, aber Sie werden viele nützliche Inspirationen erhalten, um Ihr Leben einfacher, gesünder und zufriedener zu gestalten. Dieses Buch ist weniger für Therapeuten geschrieben als für Menschen, die daran interessiert sind, gesund zu bleiben. Ich habe mich daher vornehmlich einem Schwerpunkt des Ayurveda gewidmet: der Gesunderhaltung und Vermeidung von Krankheiten. Am Ende des Buches finden sich einige Rezepte und Anregungen, die Ihnen bei Alltagsbeschwerden eine nützliche Hilfe sein können. Die Behandlung von schwerwiegenden Krankheiten jedoch ist ein großer und komplexer Bereich im Ayurveda. Er gehört immer in die Hände eines geschulten ayurvedischen Arztes oder Heilpraktikers.

Die Ernährung spielt im Ayurveda eine bedeutende Rolle bei der Gesundheitsvorsorge. Dabei kommt es nicht nur darauf an, was Sie essen, sondern auch, *wie* Sie essen. Ein herausragendes Kriterium ist der Genuss. Essen ist eine Form der Befriedigung: Wenn man es genießen kann, schmeckt es doppelt so gut. Dieses Buch ist daher vergleichbar mit einem Menü in elf Gängen, entsprechend der Zahl der Kapitel. Vor jedem Gang, also am Anfang eines Kapitels, steht — sozusagen als kleiner »Gaumenkitzler« — eine kurze Übersicht über das, was auf den nächsten Seiten serviert wird. Nach jedem Gang, also am Ende des Kapitels, findet sich das Resümee, das alles Wesentliche noch einmal kompakt zusammenfasst. Es ist als kleine »Verdauungshilfe« gedacht, damit Sie die Essenz des Kapitels besser aufnehmen können. Laut dem Ayurveda sollte man jedoch niemals über den Hunger essen, da es sonst zu Unwohlsein und Verdauungsproblemen kommen kann. Ich habe daher jedes Kapitel noch einmal unterteilt in:

1. Wesentliche Grundlagen — für die Leser, deren Wissensdurst bereits mit den wichtigen Grundinformationen ausreichend gestillt wird.
2. Spezielle Grundlagen - für diejenigen, die noch mehr »Hunger« nach Ayurveda haben und tiefer in die Materie einsteigen wollen.

Oft spreche ich Sie in diesem Buch so an, als würden Sie mir gegenüber sitzen. Ich erhoffe mir, dass Sie dadurch eher angeregt

werden, die Dinge, die für Sie wichtig sind, auf Ihr Leben anzuwenden. Es ist somit ein sehr persönliches Buch geworden: ein Dialog zwischen Ihnen und mir.

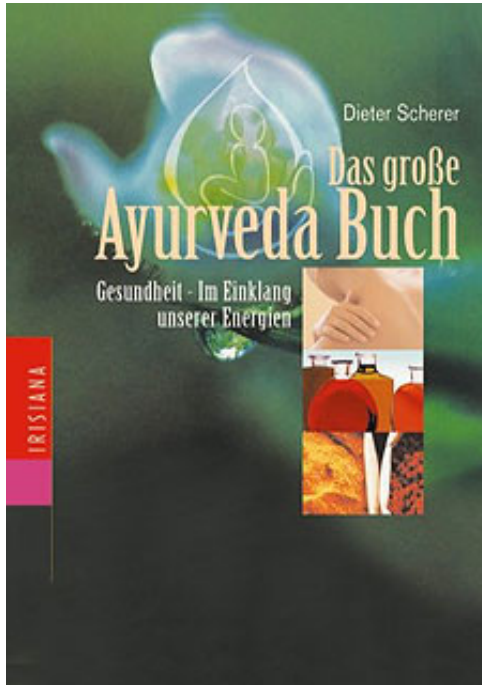
Der traditionelle Ayurveda stellt hohe Ansprüche an Patienten und Therapeuten. Er war und ist mir Lehrer eines tiefen Wissens über das Leben und dessen Gesetze. Wenn Sie sich mit den geistigen Wahrheiten des Ayurveda auseinandersetzen, werden auch Sie vielleicht nicht umhinkommen, Ihr Leben neu zu überdenken. Ayurveda legt großen Wert darauf, dass jeder Mensch in einem friedvollen, ausgeglichenen Geisteszustand lebt. Mitgefühl, Weisheit und Frieden sind Tugenden, die in unserer unruhigen Zeit schwer zu finden sind. Aber ohne einen klaren, ruhigen Geist ist Heilung auf Dauer nicht möglich. Auch ein Therapeut, der mit sich und seiner Umwelt nicht in Harmonie lebt, wird keinen großen Erfolg haben.

Es sind nicht nur die Behandlung oder die Arznei, sondern ebenso Mitgefühl und Liebe, die der Mensch benötigt, um wieder heil zu werden. Krankheit beginnt bereits tief im Inneren des Menschen — dort, wo klinische Diagnostik und Medizin nicht hinkommen, wo der Mensch seinen Ursprung hat: in der allumfassenden göttlichen Seele. Heilung ist somit nicht nur die Linderung von körperlichen Leiden, Heilung ist vielmehr ein Akt der Erlösung auf allen Ebenen des Menschen: also körperlich, geistig und seelisch. Oder, um es mit den Worten des großen Homöopathen und Mystikers Herbert Fritsche<sup>1</sup> auszudrücken:

*»Ohne Heiland keine Heilung. Die  
Wiederherstellung der biologischen Norm ist  
niemals Heilung im höheren Sinne. Heilung  
ist Heiligung.«*

Möge uns allen die Gnade der Heilung zuteil werden!

*Dieter Scherer*  
Garmisch-Partenkirchen, September 2001



Dieter Scherer

## [Das große Ayurveda-Buch](#)

Gesundheit - im Einklang unserer  
Energien

320 Seiten, geb.  
erschienen 2002



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)