

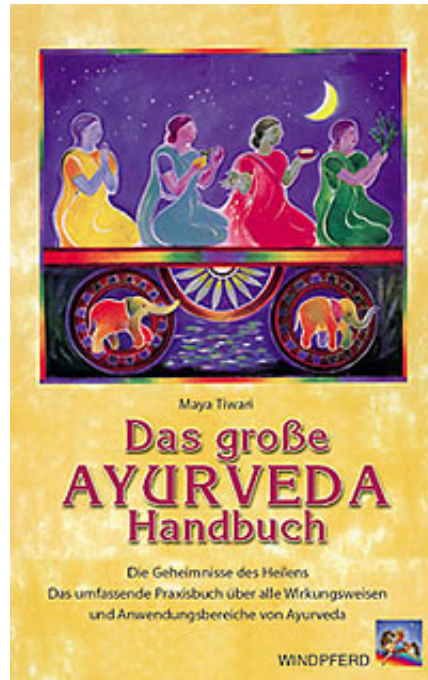
Maya Tiwari

Das grosse Ayurveda Handbuch

Leseprobe

[Das grosse Ayurveda Handbuch](#)

von [Maya Tiwari](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7011>

Das Kopieren der Leseprobe 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

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

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



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Einleitung	11
Einführung der Autorin	13
Einführung in den Ayurveda	17
<i>ABSCHNITT I: AYURWEDISCHE UND KOSMISCHE ANATOMIE</i>	
Unser Kosmischer Ursprung	24
Kapitel eins: Ayurvedische Anatomie	26
Die Sprache der Doshas	26
<i>Dhatus</i> — Körpergewebe	38
Der feinstoffliche Körper	51
Ayurvedische Körpertypen	54
Kapitel zwei: Kosmische Anatomie	59
<i>Buddhi und Ahamkara</i> - Weisheit und Ego	59
Die drei Phasen des Gedächtnisses	61
<i>ABSCHNITT II: JAHRESZEITLICHE EINFLÜSSE AUF AYURWEDISCHE THERAPIEN</i>	
Kapitel drei: Die sechs Jahreszeiten	88
Nördliche und südliche Bewegungen der Sonne	88
Tägliche und jahreszeitliche Zyklen	91
Jahreszeitliche Reinigungstherapien für jedes Dosha	96
Beziehung zwischen den Doshas und den Jahreszeiten	103
<i>ABSCHNITT III: AYURWEDISCHE VERJÜNGUNGS-SADHANAS</i>	
Kapitel vier: Abhyanga - Ayurvedische Massagetherapie	114
Die Marma-Punkte - Den Kurs für Abhyanga abstecken	114
Regeln und Vorbereitungen für die Abhyanga-Therapie	118
Die Praxis der Abhyanga-Therapien	120
Selbstanwendung von Padabhyanga	133
Abhyanga-Rezepturen	135
Vorbereitungen für die Schwitzbehandlung	140
Kapitel fünf: <i>Snehana</i> - Ayurvedische Liebestherapie	144
Regeln für die <i>Snehana</i> -Therapie	146
Anwendung der <i>Snehana</i> -Therapien	149
<i>Snehana</i> -Therapien für den Kopf	155
Tägliche Reinigung der Sinnesorgane	174
<i>Nasya</i> -Therapie - Einführung von Arzneien in die Nase	186
Kapitel sechs: <i>Swedana</i> - Ayurvedische Schwitztherapie	193
Regeln für die <i>Swedana</i> -Therapie	198
Anwendung der <i>Swedana</i> -Therapien	202
Ayurvedische Dampfttherapien	230
Ayurvedische Erdsauna-Therapien	242

**ABSCHNITT IV: PANCHA KARMA - AYURWEDISCHE
REINIGUNGSTHERAPIEN**

Kapitel sieben: Einführung in Pancha Karina	276
<i>Shodhana</i> - Die Hauptaktionen von Pancha Karma	276
<i>Vamana</i> - Therapie mittels Erbrechen	281
<i>Virechana</i> - Purgiertherapie	198
<i>Anuvasana</i> und <i>Niruha Vasti</i> - Einlauftherapie	316
<i>Uttara Vasti</i> - Irrigationstherapie	342

**ABSCHNITT V: DIE HEILENDE ERNÄHRUNG UND
DIE HEILENDEN AKTIVITÄTEN DES AYURVEDA**

Kapitel acht: Die heilende Ernährung	350
Nahrung und Gedächtnis	350
Das Tier ist kein Bestandteil unserer Ernährung	353
Die heilende Ernährung des Pancha Karma	356
Sattwische Ernährung für Pitta- und Vata- Typen	370
Energetisierende Ernährung für Kapha-Typen	382
Kapitel neun: Die heilenden Aktivitäten	391
Während und nach Pancha Karma	391
Tägliche Rituale	394
Waschungen für den Therapeuten	405
Waschungen für den Patienten	407
Waschungen für Geist und Herz	409
<i>Pranayama</i> - Atemübungen	418
Regeln für die Anwendung zu Hause	420
Das vergessene Darma/Der universelle Wert	422

Nachwort	426
-----------------	-----

ABSCHNITT VI: ANHANG UND GLOSSARE

Anhang A : Ayurvedische Pharmakologie	432
Die Energetik von ayurvedischen Substanzen	432
Anhang B: Glossar der Zutaten	456
Anhang C: Küchenausstattung	476
Anhang D: Accessoires, Hilfsmittel und Geräte für Pancha Karina	479
Anhang E: Techniken und Verfahrensweisen, um Rezepturen zuzubereiten	492
Anhang F: Rezepte für Milchprodukte	498
Anhang G: Ayurvedische Bezugsquellen und Lieferanten	501
Glossar der Sanskrit-Bezeichnungen	502
Bibliographie	510
Index	511
Über die Autorin	525

EINFÜHRUNG DER AUTORIN

Mein Gruß an Gott *Krishna*,
dessen Erscheinen ein Segen für das Universum ist,
der grenzenlose Freude ist für die, die sich Ihm hingeben.
Selbst der flüchtige Blick aus Seinem Augenwinkel
bringt das Meer der Täuschung zum Austrocknen.

Advaita Makaranda (1.1)

Das kühle Wasser des Ganges rauscht unaufhörlich über meine Füße. Ich höre Gottes Stimme in dem wütenden Donner. Der herumwirbelnde Sand, der auf den Flügeln des gepeitschten Windes fortgetragen wird, formt sich zu den Gesichtern meiner Vorfahren. Nur wenig weiß ich über den wahren Sinn meiner Reise nach Indien, bis ich wie angewurzelt im grenzenlosen Raum und der unendlichen Zeit stehe. Ich erblicke die Gesichter meines geliebten Volkes, dessen Blut und geistiges Erbe durch mich hindurchfließen. Ich höre, wie die Schreie meiner Vorfahren schließlich verstummen, jetzt, wo der Tribut für die Entfremdung von ihrem Heimatland vor mehr als hundert Jahren entrichtet ist. Als erste Angehörige meines Volkes, die in das heilige Land Indien zurückkehrt, stehe ich hier durch die Gnade meines Lehrers Swami Dayananda Saraswati, um meine Einweihung als Brahmacharini zu empfangen.

Von nun an, da ich in diesem heiligen Fluß stehe und meine Absicht erkläre, in Fülle im Wissen der Veden, in Shiva zu leben, darf ich diesen Augenblick niemals mehr vergessen.

Cidananda rupah
Sivo'ham, Sivo'ham

Meine Natur ist grenzenloses, unendliches, reines Bewusstsein

Ich bin Shiva. Ich bin Shiva.

Sankaracarya
Nirvana Satkam

Meine Reise in diesem Leben begann in den frühen fünfziger Jahren in einem Land, das damals Britisch-Guyana hieß (das heutige Guyana). Dorthin waren meine Großeltern von den Briten aus Indien deportiert worden. Die Inder kamen als vertraglich verpflichtete Plantagenarbeiter nach Britisch-Guyana und waren damit in einer etwas glücklicheren Lage als die Afrikaner, die mit Gewalt als Sklaven hierher gebracht worden waren. Meine Leute kamen als Priester, um die heiligen Schriften der Hindus zu verbreiten und den zahllosen Menschen Trost zu spenden, die ihrer Familie, ihres Dorfes, ihrer Kultur, ihrer Gewohnheiten, und, was am schwerwiegendsten war, ihrer Heimat beraubt waren.

Wie es für die Angehörigen einer zweiten Generation normal ist, wuchs ich auf, ohne meine Großeltern kennengelernt zu haben. Sie starben jung, wie so viele andere, die verwirrt, verrückt oder krank wurden. Meine Eltern trugen die schwere Last, sich ein neues Leben in einem neuen Land aufzubauen und dabei gleichzeitig die Traditionen zu bewahren, die sie in weiter Ferne jenseits des Ozeans zurückgelassen hatten. Die traditionellen *Dharmas*, die sie nie wieder in ihrer Heimat miterleben sollten, wurden zu einer geschätzten und heiligen Erinnerung, die mit entschlossener Ergebenheit gepflegt wurden. Ich hatte das seltene Glück, daß ich von frühester Jugend an einen Lehrer von immenser Bedeutung hatte, meinen Vater, der universell begabt war. Als Jüngster in seiner Familie und mit den seltenen Gaben von Weitsicht, Stärke und Hingabe für sein Volk gesegnet, überquerte er die unsichtbare Brücke zwischen Indien und Guyana, während er die gesamte engere und weitere Familie fest auf seinen Schultern trug. Seine Weisheit und seine selbstlosen Opfer haben sein Volk und insbesondere seine Kinder über multikulturelle Barrieren und archaische Technologie hinweg ins zwanzigste Jahrhundert gebracht. Weil Guyana technologisch fünfzig Jahre hinter dem Rest der Welt zurückblieb, standen wir den natürlichen Praktiken von *Sadhana* (gesunde Aktivitäten, die in Harmonie mit der Natur ausgeübt werden) zehnmal näher als andere. Elf Kinder, von zwei Müttern gesegnet, wuchsen im teuren und kostbaren Schoß der Natur auf.

Das idyllische Feld unserer Kindheitsspiele erstreckte sich von dem schwarzen, salzigen Wasser der Flußläufe bis zu den steifen Khakischuluniformen. Der betörende Duft von *Kamelien* hing schwer in der Luft; Ballen mit indischer Baumwolle wurden auf den Tischen der Händler ausgebreitet; die jungfräulich grünen Reisfelder tanzten in der von *Marsala* durchtränkten Luft; Milch, so weiß, daß sie im Mondlicht blau erschien; Haut so schwarz, daß sie den Himmel reflektierte - das sind die Erinnerungen an mein Land. Es war ein weites und geheimnisvolles Land, in dem sich britischer Lärm, indische Harmonien und afrikanische Rhythmen gegenseitig überlagerten, aber der Geruch meines Volkes fehlte. Die Schwingungen, die mit dem eigentlichen Wesen der Inder verwoben waren, hatten sie in weiter Ferne zurückgelassen. Ich liebte die Alten mit wütender Leidenschaft. Ich kauerte in ihrer Mitte, um ihren Geruch zu schnuppern und einzusaugen, und manchmal wußte ich, daß ich auch ohne das ihnen innenwohnende Gedächtnis nicht würde leben können.

Währenddessen neigte sich die britische Fremdherrschaft ihrem Ende zu. Guyana war eines seiner letzten Adoptivkinder. Mein Vater sah das Schicksal voraus, das einem Land der vierten Welt, das bald in die Unabhängigkeit entlassen werden sollte, unweigerlich bevorstand, und gab seinen älteren Kindern, die den Mut kreativer Flugkörper besaßen, den nötigen Schliff, um sie für die Ausreise nach England, die Vereinigten Staaten und Kanada vorzubereiten. Was mich angeht, so erhielt ich im zarten, unreifen Alter von fünfzehn Jahren ein Abschlußzeugnis der Universität London, das dem College-Abschluß entsprach. Mein Land wurde unabhängig und ein bitterer Rassenkrieg begann. Meine Eltern, die jüngeren Geschwister, die Alten und Bedürftigen, die weniger Glück hatten als wir, die wir ins Ausland geschickt wurden, be-

vor der schmerzliche Kampf begann, waren im grauenhaften Kreuzfeuer des blutigen Krieges gefangen.

In dem Maße, wie die üblichen Grausamkeiten des Krieges die Natur erniedrigten, wurden fruchtbare Felder und produktive Ländereien brachgelegt, die kristallfarbenen Flüsse und schwarzen Gewässer vergiftet, die Redwood-Bäume brutal gefällt. Guyana, vormals erlesen und reich mit seinen mächtigen Flüssen, seinem ungeheuren Reichtum an Gold- und Mineralvorkommen und den prähistorischen Tier- und Pflanzenarten, die in den Regenwäldern des Hochlandes ihr Zuhause hatten, weinte zwei Jahrzehnte lang still in Scham und Dunkelheit vor sich hin. Wieder einmal zog mein Volk weiter und siedelte sich in einem neuen Land an, dieses Mal in Kanada.

Ohne meinesgleichen und über die Grenzen von Geist und Seele hinaus bedrängt, überließ ich mich im Alter von dreiundzwanzig Jahren dem Krebs. Ich ließ meine Maske fallen und sie zersprang in der Vergessenheit. Das Licht des Göttlichen lugte durch die Risse meines gebrochenen Körpers hindurch. Mein teures falsches Selbst starb zur selben Zeit, wie meine göttliche Natur mich zu Fall brachte. Durch mein fünfjähriges Verweilen mit dem Krebs war ich in der Lage, mein Karma und den Sinn meines Hierseins zu erkennen und mein Leben in einer Weise neu zu strukturieren, die sowohl meine Vergangenheit ehrte als auch meine Gegenwart ermöglichte. Ich war in der Lage, über den Schmerz meines Volkes und die Konflikte meiner frühen dualistischen Wahrnehmungen hinweg mein wirkliches Selbst zu sehen. Ich entdeckte jetzt die Natur und machte mich erneut mit der reichen und ergreifenden Schönheit der einfachen täglichen Sadhanas meiner Kindheitsjahre vertraut.

Durch das Erkennen meiner eigenen spirituellen Verpflichtung, durch zeitlose Sadhanas und die Hilfe eines klugen und bemerkenswerten Menschen, Dr. James Holland, heilte ich in ein neues Wesen hinein. Heute sind zwanzig Jahre vergangen, seit ich der Asche des Krebses entsprang und begann, mich dem Studium der ganzheitlichen Lebensprinzipien zu widmen.

Meine Arbeit mit den Sadhanas der Natur wächst nach wie vor mit dem Wissen, das ich den ayurvedischen Schriften und der Vedanta entnommen habe. Die Sadhanas, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind den ayurvedischen Schriften entnommen und unseren Zwecken angepaßt worden. Sie sind unendlich eindringlich in ihrer Fähigkeit zu heilen und unerlässlich für die Erkenntnis der göttlichen Natur des Menschen. Außerdem spiegeln sie meine unzähligen Erfahrungen mit den feurigen Passagen des Lebens und dem Erwachen meines eigenen tiefgreifenden kognitiven Gedächtnisses wider.

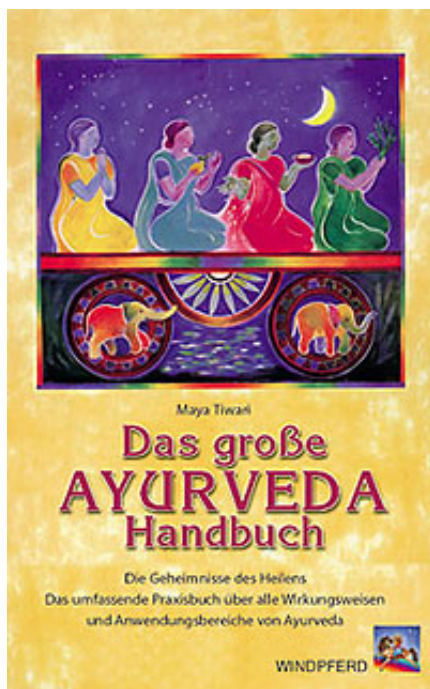
Ich bin weder Medizinerin noch Ayurveda-Ärztin. Es ist meine Absicht, die Heilungsgeheimnisse, die mir aus eigener Erfahrung vertraut sind, sowohl in meinem persönlichen Leben als auch mit den Vielen, denen ich durch die dunklen Reise des Krebses hindurchgeholfen habe, zu teilen. Am meisten bete ich dafür, in der Weisheit der Veden leben und die Unschuld, meine wahre Natur, entdecken zu dürfen.

ÜBER DEN GEBRAUCH DES SANSKRIT IN DIESEM BUCH

Man nimmt an, daß Sanskrit mehr als eine Sprache ist, da es den kosmischen Klang selbst widerspiegeln soll. Als erste Manifestation, die im Universum in Form von Schwere- und Schwingungsfeldern aufgetaucht ist, nährt, gebiert und erhält der kosmische Klang alle anderen Manifestationen. Ist uns nicht gesagt worden, daß der Höchste die vielgestaltigen Kräfte der Schöpfung durch *Shabda Brahman*, das Wort, geschickt habe? In Form von *Varnas*, der reinen Schwingung und tiefen Stille, manifestiert sich die numinose Energie Gottes und schafft den hörbaren oder unvollkommenen Klang und die sichtbare Form. Daher wird die Verwendung von Sanskrit als das erste Sadhana, das heißt gesunde Übung, angesehen, die uns, wenn wir sie praktizieren, direkt an unsere Verbundenheit, unsere Beziehung zu dem Einen, Ganzen erinnert.

Die zahlreichen Götter des vedischen Pantheons werden als Keim des Universums angesehen. Aus diesen Keimen ist jeder einzelne Buchstabe des Sanskrit-Alphabets entwickelt worden, und jeder von ihnen repräsentiert die verschiedenen Facetten der göttlichen Mutter. Die Verwendung von Sanskrit, das ursprünglich Devanagari genannt wurde und in seiner wörtlichen Bedeutung „das Mittel der Gemeinschaft unter den Göttern“ hieß, ist außerdem ein Mittel, um sich auf die kosmische Schwingung des Universums einzustimmen. Es hat sich herausgestellt, daß die umsichtige Intonation eines Wortes, einer Phrase, eines Mantras oder Gebetes in Sanskrit, sogar ohne Kenntnis seiner Bedeutung, dem Leben Klarheit, Reichtum und Eindringlichkeit verleiht. Die Keimsilben oder Kombinationen von Sanskrit-Buchstaben, die die Gesamtsumme aller Gottheiten oder Gottheitssymbole enthalten, sind äußerst wirkungsvolle Mantras, deren kraftvollstes die Silbe *OM* ist. Die richtige Intonation von Sanskrit-Silben und -Wörtern in Form von Mantras reinigt *Ojas*, unsere biologische Essenz, *Tejas*, das subtile Feuer unseres Geistes, und *Akasha*, unser feinstoffliches Schwingungsfeld. Jedes Wort leitet sich aus einer Verbwurzel ab, die eine absolute Bedeutung hat, ohne Mehrdeutigkeit oder kulturelle Konnotationen, und daher eine gleichermaßen absolute Bedeutung vermittelt. Aus dem Wunsch heraus, dieses Sadhana mit Ihnen, meine Leser, zu teilen, habe ich die Verwendung der Sanskritworte und -namen beibehalten, die für die meisten der in diesem Buch erläuterten Therapien und Arzneien üblich sind; gleichzeitig habe ich überall dort, wo es hilfreich erschien, Erklärungen hinzugefügt. Mögen Sie durch diese gesunde Praxis geläutert und erhöht werden.

OM.



Maya Tiwari

[Das grosse Ayurveda Handbuch](#)

Die Geheimnisse des Heilens. Das umfassende Praxisbuch über alle Wirkungsweisen und Anwendungsbereiche von Ayurveda

528 Seiten, kart.
erschienen 2001



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de