

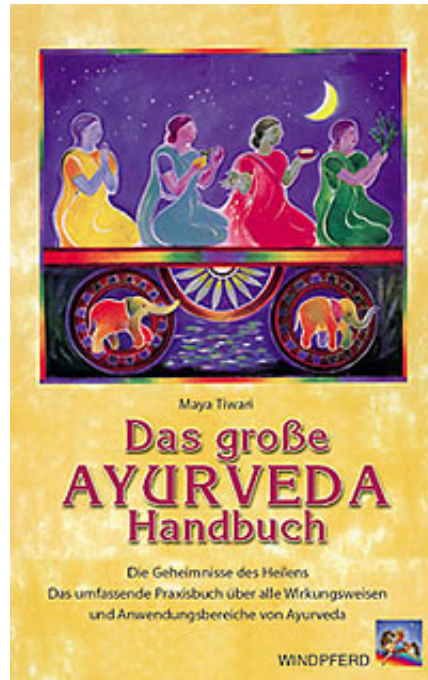
Maya Tiwari

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.



DREI PHASEN DES GEDÄCHTNISSES

Das Gedächtnis ist das wichtigste Gut, das die Menschheit besitzt. Es enthält die Wahrheit des gesamten Universums und ist sowohl der innere Führer für jedes Leben als auch das Vehikel des Austauschs mit dem Universum.

Wir erleben das Gedächtnis in drei Phasen, nämlich dem kosmischen, dem kognitiven und dem erfahrungsorientierten. Die kosmische Erinnerung, die manchmal auch als kollektive Erinnerung bezeichnet wird, ist das vollständige Gedächtnis des gesamten lebendigen Universums vom Beginn der Zeit an. Jedes Atom und jedes Molekül im Kosmos, einschließlich der winzigsten Zelle und des winzigsten Raums innerhalb des menschlichen Körpers, sind von der kosmischen Erinnerung aller Zeiten durchdrungen. Die physische und emotionale Form und Funktion jeder Gattung ist auf dieses Gedächtnis des Universums, das hier als kosmisches Gedächtnis oder als kosmische Erinnerung bezeichnet wird, durchdrungen.

Die zweite Phase des Gedächtnisses, das kognitive Gedächtnis, ist das Geschenk des Schöpfers an die menschliche Gattung. Diese numinose Fähigkeit, die von Göttern und *Yogis* bezeugt worden ist, ist unser am wenigsten anerkanntes Merkmal. Unsere Erkenntnis funktioniert unabhängig vom Körper, dem Geist und den Sinnen nur durch *Buddhi*, unsere Fähigkeit zur Weisheit und durch *Ahamkara*, den Hüter der gesamten Erinnerung von Beginn des ersten Lebens einer Person an durch jede Wiedergeburt hindurch. Ich bezeichne dieses Gedächtnis als „kognitiv“, weil es unser vergangenes Wissen beinhaltet. Sobald wir einmal in der Lage sind, unserer kognitiven Gedächtnis anzurufen, können wir Zugang zu unserem höheren Zustand persönlicher Weisheit bekommen. Dieses Gedächtnis wird durch ehrfurchtsvolle und harmonische Praktiken, die *Sadhanas*, geweckt. Unter den Tausenden voneinander unabhängiger *Sadhanas*, die uns dieses Universum gegeben hat, sind die heilenden und reinigenden *Sadhanas* der ayurvedischen *Pancha-Karma*-Therapien zusammen mit ihren Verjüngungstechniken und Praktiken zur Potenzsteigerung sowie die Erhaltung und der Anbau von natürlichen Nahrungsmitteln, die frei von Giften sind, die weitaus wichtigsten *Sadhanas* für den Erwerb und Erhalt letzter Fähigkeiten der persönlichen Erkenntnis. Gesunde kognitive Fähigkeiten in der Gegenwart hängen von der Verfügbarkeit der essentiellen Informationen ab, die aus vorherbestimmten Erfahrungen in jeder unserer früheren Existenzen und ihrer Wiedererlangung in unserem kognitiven Zustand gewonnen werden. Wir können von diesen Informationen Gebrauch machen, indem wir auf unser nur kognitives Gedächtnis zurückzugreifen.

Die dritte Phase des Gedächtnisses, das erfahrungsorientierte Gedächtnis, basiert auf der Gesamtsumme von Erfahrungen in jedem unserer gegenwärtigen

tigen Leben, Erfahrungen, die in erster Linie durch Geist, Körper und Sinne vermittelt worden sind. So wesentlich das erfahrungsorientierte Gedächtnis für die Aufrechterhaltung der komplexen persönlichen Interaktionen im Alltagsleben auch ist, die Erinnerungen, die wir von Moment zu Moment erleben, sind höchst empfänglich für Ungenauigkeiten. Erfahrungen, die innerhalb einer Lebensspanne gesammelt werden, haben kaum genug Zeit, um von den Zellen und Geweben unseres physischen Organismus assimiliert zu werden, geschweige denn innerhalb des individuellen Ahamkaras, das sich über Milliarden von Jahren hinweg seit Beginn der Manifestation bildet, um verfeinert und vergöttlicht zu werden. Erfahrungsorientierte Erinnerungen als solche sind eher als Erinnerungen aufzufassen, die noch im Entstehen begriffen sind, deshalb sollte man sich nicht ausschließlich auf sie verlassen. Auch der Geist und die Sinne können uns keine fehlerlose Erinnerung oder die unfehlbare Wahrheit vermitteln. In sich selbst und aus sich selbst heraus werden Geist und Sinn von den Veden als unzuverlässige Instrumente für die Erkenntnis der Wahrheit und das Verständnis der dynamischen Realitäten des Lebens und Lebendigseins angesehen.

KOGNITIVES GEDÄCHTNIS

*Sterben, aber nicht zugrunde zu gehen,
Bedeutet, ewig präsent zu sein.*

Tao Te Ching

Die erhabenste Form universeller Sprache, die der Mensch in sich trägt, sind die Fähigkeiten des kognitiven Gedächtnisses. In dem Beispiel mit der Perle und dem Rosenkranz, das an früherer Stelle als Vergleich angeführt wurde, ist das kognitive Gedächtnis der gesamte Rosenkranz, während die empirische Erfahrung eines jeden Lebens eine einzelne Perle verkörpert. Jeder Mensch trägt die Verbindungsglieder von früheren und zukünftigen Leben in sich und besitzt so die unaussprechliche, selten genutzte Gabe des kognitiven Gedächtnisses.

Wir lassen uns durch die Aktivitäten des Geistes und der Sinne ablenken und haben deshalb kein Bewußtsein von unserer heiligen Größe. Obwohl wir keinen Augenblick lang ohne sie sind, sind wir einfach nicht in der Lage, uns auf sie zu stützen, weil wir uns ihrer Existenz in uns nicht bewußt sind. Trotz unserer vollständigen Unwissenheit macht sich die tiefe Erkenntnis häufig unabsichtlich bemerkbar. Der kognitive Zustand, der durch Namen und Formulierungen wie „sechster Sinn“, „deja vu“, „ein bestimmtes Gefühl im Bauch haben“, „Wissen, das auf ungewöhnlichen Wegen zu uns gekommen ist“, „außersinnliche Wahrnehmung“, „weibliche Intuition“ usw. erniedrigt worden ist, bleibt unerkannt. So lange dieser Zustand vorherrscht, sind wir der

eigentlichen Essenz unserer höchsten menschlichen Fähigkeiten beraubt - einer Fähigkeit, die sich kraft der Anzahl von Leben und der Reisen, die wir durchlebt haben, ansammelt - schließlich wird jedoch als unentbehrliches Ergebnis das kognitive Gedächtnis aktiviert.

Kognitive Erinnerungen sind solche, die den Körper bei jeder Wiedergeburt überdauern haben. Sie sind ihrem Wesen nach real und hängen sich nach dem Tod an den feinstofflichen Körper an; zur Zeit der Wiedergeburt werden sie dann in das Ahamkara des neuen Körpers übertragen. Im Ahamkara ist die Gesamtsumme sowohl der erlösten als auch der unerlösten Erinnerungen aller vorangegangenen Leben erhalten. Sogar zukünftige Leben als noch nicht gebildete Erinnerungen werden vom feinstofflichen Körper in Form des schwerer zugänglichen kosmischen bzw. universalen Gedächtnisses festgehalten. Diese zukünftigen Leben werden wie das jetzige Leben durch die eingepprägten Aufzeichnungen Ihrer individuellen Taten aus allen früheren Leben bestimmt. Da Sie in einem einzigen Leben niemals Ihr gesamtes karmisches Konto leeren, gibt es immer offenstehende Posten auf jedem individuellen karmischen Konto, die darauf warten, zur Initiierung künftiger Wiedergeburten genutzt zu werden. Diese sogenannten Erinnerungen zukünftiger, noch zu lebender Leben bleiben in Form von *Samskaras* in Ihrem feinstofflichen Körper vorhanden, wenn Sie ein gegenwärtiges Leben erfahren, und werden nicht in das Ahamkara des jetzigen Lebens übertragen. *Samskaras* sind die karmischen Eindrücke aus allen vergangenen Leben, die im feinstofflichen Körper festgehalten werden, und die die Schwingungen und das potentielle Material für all Ihre zukünftigen Leben oder Wiedergeburten liefern. In diesem Sinne können Sie auf diese *Samskaras* nicht mittels des Ahamkara zurückgreifen, noch können Sie sie aus Ihrem feinstofflichen Körper auslöschen. Diese karmischen Abdrücke sind es, die den menschlichen Organismus durch das subtile Feld kosmischer Schwingungen beeinflussen.

Kalidasas vielsagende Gedenken in den folgenden Versen ahmen den Gesang jeder Seele nach:

*Wie ein Fragment einer Melodie
Oder der Duft einer Blume
Vergessene Erinnerungen heraufbeschwört,
Die die Seele mit Trauer erfüllen,
Als ob vage Erinnerungen an andere Leben
Über den Geist hinweg glitten!*

Geschliffen und verfeinert haben diese kognitiven Erinnerungen, Abdrücke in Form von Erinnerungen, den bitteren Test der Zeit bestanden und ruhen in unserem tiefsten Platz der Entschlossenheit. Sie wohnen in uns, um uns zu führen, uns zu beschenken und unsere jetzige Reise und künftige Reisen im Universum zu unterstützen.

Kognitive Erinnerungen sind die Restessenz der Gesamtsumme jedes unserer individuellen Leben, die durch den Schöpfer mit der heiligen Überlie-

ferung getränkt worden sind. Sie erkennen jede Existenz, die Sie durchlebt haben und alle Wege, die Sie gegangen sind. Das kognitive Gedächtnis ist unsere persönliche Weisheit. Es ist mehr als ein Instinkt; es ist unsere Gottesnatur. Wenn wir den Geist und die Sinne in ihren natürlichen Funktionen anleiten, uns selbst durch Wissen und Erlauben wertschätzen, die universellen Gesetze des moralischen Verhaltens (Dharmas) beachten und in unseren täglichen Sadhanas präsent sind, dann sind wir in der Lage, Zugang zu unseren kognitiven Fähigkeiten zu bekommen.

ZUGANG ZUM KOGNITIVEN GEDÄCHTNIS BEKOMMEN

Die Erkenntnis zeigt sich uns, wenn Körper, Geist und Sinne durch die beständige Übung der Sadhanas zu wohlwollenden Empfängern geworden sind. Der kognitive Zustand ist die einfache Essenz unseres Seins; wenn Geist und Sinne beschwichtigt worden sind, ist die Erkenntnis leicht zugänglich. In Augenblicken äußersten Schmerzes oder einer Nahtoderfahrung können sich die Schleusen der Erkenntnis weit öffnen. In den Jahren, in denen ich Krebs hatte, wurde mir ein großer Teil meiner kognitiven Erinnerung zugänglich. Das war auf die Zerbrechlichkeit meines physischen Körpers und die Impulse eines sterbenden Organismus zurückzuführen. Wenn der physische Körper zu verletzlich wird, dann bereitet sich der feinstoffliche Körper auf seinen Abgang vor. Ahamkara, das nicht in der Lage ist, seine Besitztümer zu behalten, beginnt, seine Erinnerungs- und Pranareserven loszulassen. Diese werden dann vom feinstofflichen Körper als Vorbereitung für seine Abreise aus dem sterbenden physischen Körper gesammelt. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit des Geistes von seiner Anhaftung an den sensorischen Mechanismus weggezogen und von den dramatischen Transaktionen zwischen Ahamkara und dem feinstofflichen Körper in Anspruch genommen. Auf diese Weise schwappt eine verlockende Welle der Erkenntnis zu dem Wesen, das die Nahtoderfahrung macht, über. Das kognitive Gedächtnis aufgrund des Verfalls des physischen Körpers zu empfangen ist jedoch ein alles andere als idealer Weg, um einen Zugang zu unseren inneren Kräften zu bekommen.

Der physische Körper, der Geist und die Sinne sind uns als Vehikel für die Ausübung der Sadhanas mitgegeben worden, damit wir unsere Gesundheit erhalten, indem wir für unsere Erkenntnis verfügbar sind. Durch unsere Präsenz bei diesen Übungen sind wir in der Lage, unsere drei Körper, nämlich den kosmischen, kognitiven und erfahrungsorientierten, zu verstehen und ins Gleichgewicht zu bringen. Die Veden sagen aus, daß es keine neuen Erfahrungen mit Ausnahme des Wissens um unser wahres Wesen gibt. Unsere Erkenntnis hält die Antworten für jedes Geheimnis und jedes Rätsel, das wir erzeugen, bereit. Wenn wir nicht die Lektionen aus unseren umfangreichen vergangenen Erfahrungen lernen, erscheinen sie uns als „neu“.

Kognitive Erinnerung durch die sechs Geschmacksrichtungen

Die sechs Geschmacksrichtungen der Natur, die vom Ayurveda behandelt werden, sind süß, sauer, scharf, bitter, zusammenziehend und salzig. Unser Geschmackssinn ist im kognitiven Zustand verwurzelt und daher der Hauptempfänger für den Zugang zur kosmischen Erinnerung. Wir essen, um uns die gesamte Zeit vom Beginn unserer Reise im Universum an ins Gedächtnis zu rufen. Durch die sechs Geschmacksrichtungen können wir die eigentliche Essenz des Universums assimilieren, weil sie die Erinnerungen des Universums von Beginn der Zeit an enthalten. Sie stellen uns auch die grundlegenden Mittel bereit, um uns unsere eigene kognitive Natur zu erschließen. Wenn wir zum Beispiel eine Schüssel Reis essen, dann löst sein süßer, warmer und nährender Geschmack das Entzücken aller Erinnerungen an süßen Geschmack aus, der im Universum festgehalten ist. Auf die gleiche Weise werden, wenn wir eine Limone oder eine Grapefruit schmecken, die Impulse, die der saure Geschmack bis tief in unsere Körpergewebe hineinschickt, alle Erinnerungen an Saures wecken, die im Universum von seiner Schöpfung an gespeichert wurden. Sauer ist die wesentliche Geschmacksrichtung des Universums, um den Appetit und die gesunde Nachfrage anzuregen. Aufgrund seiner starken Wirkung wird es nur in kleinen Mengen verwandt.

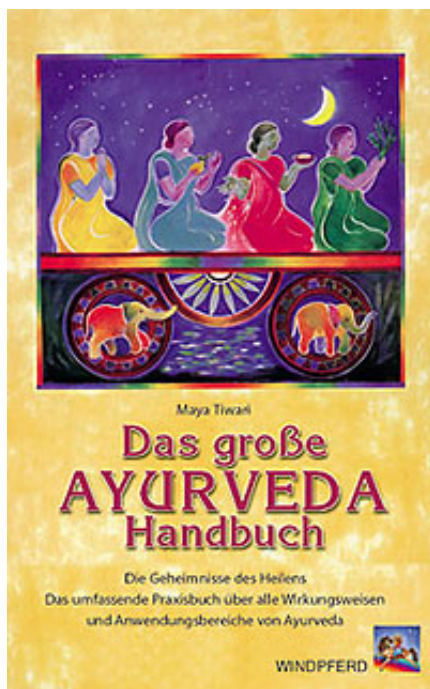
Der scharfe Geschmack, der in Nahrungsmitteln wie Ingwer, Knoblauch und Paprika enthalten ist, regt Leidenschaft und Hitze im Körper an. Der scharfe Geschmack verbindet uns mit den weitreichenden Erinnerungen des Universums an Leidenschaft und Anregung. Der bittere Geschmack ruft in unserem Körpersystem Enge hervor. Er sendet ein ruckartiges Signal durch das System, das es warnt, leicht zu bleiben. Der zusammenziehende Geschmack, der in der Gerbsäure von Rinden und in ungekochten Hülsenfrüchten zu finden und auch verschiedenen Arzneien zu eigen ist, regt das System zur Lebendigkeit an. Sowohl der bittere als auch der zusammenziehende Geschmack werden als untergeordnete Geschmacksrichtungen in unserer täglichen Nahrung verwandt und rufen die kosmischen Erinnerungen an Leichtigkeit und Lebendigkeit im Körper hervor.

Der salzige Geschmack reinigt die Körpergewebe und verleiht ihnen neues Potential, um die Weisheit aus dem Universum zu erlangen. Der größte Teil der Salze im Universum entstammt dem Wasser. Sogar das kristallisierte Steinsalz aus dem Sind-Gebirge in Pakistan war einst unter dem Meer begraben. Meersalz und Meerwasser werden bereits seit Jahrhunderten in den Heiltherapien Indiens, Chinas und Europas verwandt. Salz und Wasser sind wesentlich, um die Flüssigkeit der kognitiven und erfahrungsorientierten Erinnerungen zu wecken und zu erhalten. Aufgrund seiner Stärke wird Salz als Würzmittel in unserer Nahrung verwendet und nicht als Hauptgeschmacksträger. Eine kleine Menge Steinsalz oder Meersalz erhält die Homöostase des Körpers, der zu fünfundsiebzig Prozent aus Wasser besteht.

Das volle Spektrum der sechs Geschmacksrichtungen hatte seinen Ursprung im Wasserelement. Ohne Wasser kann es keinen Geschmack geben. Ohne Geschmack kann es keine Erinnerung geben. Also ist Wasser das wichtigste Element für das Funktionieren der Erinnerung. Mit Wasser verbundene Erinnerungen sind normalerweise die ersten, die sich uns erschließen, wenn wir anfangen, Zugang zu unserer kognitiven Natur zu bekommen.

Der Geschmackssinn, der über die Zunge geht, beginnt im *Tarpaka-Wasser* des Kopfes und regt Erwartungen in allen Sinnesorganen an. So können zum Beispiel lange bevor eine Mahlzeit serviert wird, die Appetitsäfte durch die Sinne angeregt werden. Das kann soweit zurückgehen wie das Feld, in dem wir die goldgelben Getreideähren sahen, die im Wind raschelten und sich gegen einen azurblauen Himmel und die glänzenden Lichtstrahlen der Sonne abzeichneten. Unsere Ohren haben vielleicht das Säuseln der tanzenden Ähren vernommen; unsere Augen haben gesehen, wie glimmernde Teile der Sonne auf die Erde fielen; unsere Haut wurde vielleicht mit unendlicher Sanftheit von den langen dünnen Büscheln des Unkrauts zwischen dem Getreide gestreichelt und unsere Nase sog vielleicht das geröstete, nussige Aroma der Erde und des Getreides in ehelicher Vereinigung ein. All diese kosmischen Erfahrungen können unsere Appetitsäfte stärken, wenn sich die Tore der Erkenntnis weit öffnen und die kosmische Erinnerung des Universums kaskadenartig hineinstürzt. Wenn die Mahlzeit unmittelbar bevorsteht, wird *Bodhaka-Wasser* in unsere Zunge geschickt, um das ganze Spektrum unseres Geschmackssinns und unserer Genußfähigkeit zu beleben. Wie durch das Beispiel des Getreidefeldes erläutert wurde, ist die persönliche Teilnahme an den Sadhanas, die lebenswichtig für die Produktion und Zubereitung natürlicher Nahrungsmittel sind, unerlässlich. Indem wir auf diese Weise daran teilhaben, bleibt unser Geschmackssinn erhalten.

In der heutigen Zeit vergewaltigen die Menschen ihren Geschmackssinn mehr als jeden anderen Sinn. Besonders in den letzten vierhundert Jahren haben wir eine lange und harte Mißachtung gegenüber den reichlichen Gaben der Schöpfung entwickelt. Anstatt Nahrung als selbstverständlich anzusehen, haben wir sie zu einem sozialen Ereignis gemacht. So ist es uns gelungen, heilige Nahrung in vergiftetes Viehfutter zu verwandeln. Indem wir die Achtung vor dem Land verlieren, verlieren wir die Erinnerung. Die ungeheuren Giftmengen in Form von Schädlingsbekämpfungsmitteln, pilztötenden Mitteln, Hormonen usw., die eingesetzt werden, um die Ernte zu vergrößern; die zahlreichen Maschinen, die verwandt werden, um Nahrungsmittel zu verarbeiten, einzufrieren, sie elektrisch aufzuladen und zu bestrahlen; die kommerzielle und genetische Manipulation von Nahrungsmitteln, die ihr eigentliches Wesen entstellt, erschöpfen die Energiemengen des heiligsten Gutes, das die Menschheit besitzt - die natürliche Nahrung. Die schändlichen Mittel, die angewendet werden, um Nahrung zu produzieren, zum Beispiel die boshafte Abschachtung von Tieren, die Verseuchung ihres Fleisches, ihrer Milch und ihrer Jungtiere sind die Folge davon, daß Menschen ihr eigenes essentielles Wesen vergessen haben. Umgekehrt schwebt die menschliche



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