

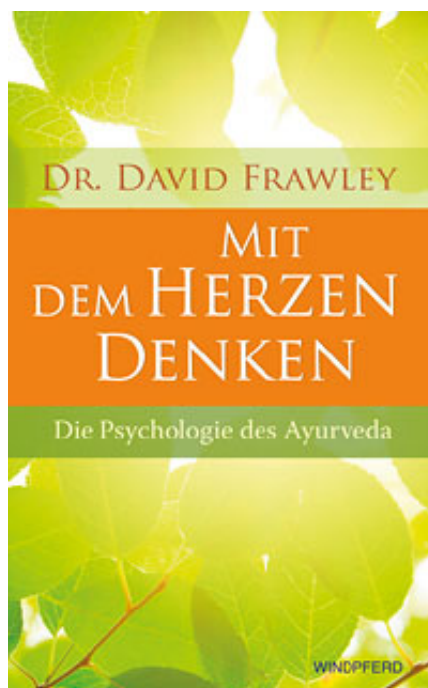
David Frawley

Mit dem Herzen denken

Leseprobe

[Mit dem Herzen denken](#)

von [David Frawley](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11042>

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

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



Einleitung

Ayurveda ist eine außergewöhnliche ganzheitliche Medizin aus Indien, die auf eine lange yogische und spirituelle Tradition zurückblicken kann. Diese Medizin ist eine unglaublich reiche Quelle, die unsere ganze Existenz vervollkommen kann. Es ist eines der weltältesten und vollständigsten Naturheilkundesysteme, das unglaubliches Wissen der Menschheit in sich birgt, und das jeder von uns kennen sollte.

Das vorliegende Buch untersucht den vielleicht wichtigsten und am wenigsten verstandenen Teil des ganzen Systems: die psychologischen Aspekte des Ayurveda. Es dringt in die ayurvedische Sicht des Geistes und sein tief greifendes und kompliziertes Verhältnis zu Körper und Seele ein. Es wird eine umfangreiche ayurvedische Behandlung für den Geist vorgestellt, die zugleich gesundheitsunterstützend wirkt und Krankheiten vorbeugt. Sie umfasst verschiedene Methoden, von der Diät bis zur Meditation. Sie stammen aus klassischen ayurvedischen Texten, in denen meist Abhandlungen über den Geist und die entsprechenden Behandlungsmethoden enthalten sind. Sie knüpfen eng an die Lehre des Yoga an, aus der der Ayurveda seine Sicht des Bewusstseins und des Geistes herleitet. Ich habe allerdings nicht nur die traditionellen, psychologischen Abhandlungen des Ayurveda untersucht, sondern mich bemüht, sie auf unsere moderne Welt zu übertragen. Ayurveda, die Wissenschaft des Lebens, ist keine tote Wissenschaft, sondern wächst mit der Entwicklung des Lebens, an dem sie teil hat.

Struktur des Buches

Um dieses Buch zu verstehen, muss man keine Vorkenntnisse des Ayurveda besitzen, obwohl dies sicherlich hilfreich ist. Die grundlegenden Faktoren des Ayurveda, wie die biologischen Temperamente (Doshas),

werden vor allem in Bezug auf die Psychologie vorgestellt. Auf dieser Basis steigt das Buch dann tiefer in den Sachverhalt ein. Es möchte dem Leser ein ausreichendes Wissen vermitteln, so dass er oder sie die Informationen und Techniken des Ayurveda ins eigene Leben und Bewusstsein integrieren und zu deren Verbesserung beitragen kann. Dieses Buch ist jedoch nicht nur als einführende Literatur gedacht, sondern kann auch von Psychologen und Therapeuten benutzt werden.

Ich möchte mich hiermit nicht dafür entschuldigen, ein zu wissenschaftliches Buch über Ayurveda geschrieben zu haben. Es gibt eine ganze Anzahl von Büchern, die in den Ayurveda einführen. Inzwischen besteht jedoch Bedarf an tief greifenderen Abhandlungen, die diese wichtige Wissenschaft näher beleuchten. Die Tiefen des Ayurveda müssen aufgedeckt werden, als Ergänzung zu den allgemeinen Einführungen.

Dieses Buch ist in vier Teile gegliedert, gefolgt von einem Anhang:

Teil I. Ayurvedische Psychologie: Yogische ganzheitliche Medizin

Teil II. Die Energien des Bewusstseins

Teil III. Ayurvedische Therapien für den Geist

Teil IV. Spirituelle Anwendung der ayurvedischen Psychologie: Der Weg des Yoga

Der erste Teil erklärt die ayurvedische Sicht des Geistes und des Körpers und deren Funktionen. Er beginnt mit den drei Gunas (Sattva, Rajas und Tamas), den drei biologischen Temperamenten (Vata, Pitta, Kapha) und den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther) und zeigt deren Beziehung zum Geist. Hier wird auch ganz allgemein die Natur und Funktion des Geistes aus ayurvedischer Perspektive untersucht.

Der zweite Teil fährt mit einer genaueren Untersuchung der verschiedenen Funktionen der Erkenntnis durch Bewusstsein, Intelligenz, Geist, Ego und durch das Selbst fort. Hier zeigt sich ein tieferes und detaillierteres Verständnis des Geistes als in der modernen Psychologie, denn alle Ebenen des Geistes, vom Unterbewusstsein bis zum Überbewusstsein, werden einbezogen.

Im dritten Teil des Buches untersuchen wir verschiedene ayurvedische Therapien für den Geist, beginnend mit beratenden Methoden und der Behandlung des Geistes aus ayurvedischer Sicht. Es gibt immer eine äußere und eine innere Therapie. Unter den äußeren Therapien versteht man körperliche Behandlungen wie Diäten, Heilpflanzen und Massagen. Die inneren Therapien arbeiten mit Sinneseindrücken und bestehen hauptsächlich aus Färb-, Mantra- und Aromatherapien.

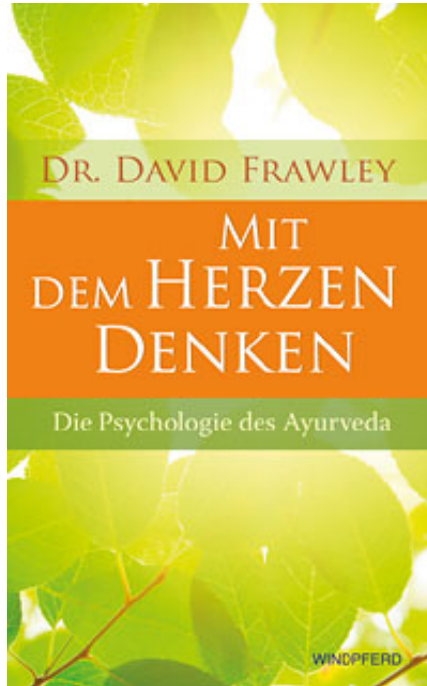
Der vierte Teil des Buches behandelt spirituelle und yogische Praktiken aus ayurvedischer und psychologischer Perspektive und umfasst alle Therapien, die in den vorhergehenden Kapiteln vorgestellt wurden. So können wir das Wissen des Ayurveda nicht nur für unsere körperliche und geistige Gesundheit anwenden, sondern auch für unsere spirituelle Entwicklung. Der Anhang umfasst verschiedene Tabellen zu den Funktionen des Geistes und ihren Entsprechungen. Fußnoten, Glossar, Literaturverzeichnis und Index finden sich am Ende des Buches.

Der Inhalt von *Mit dem Herzen denken* baut auf meinen vorhergehenden Büchern auf und reflektiert deren Aussagen. Es gibt ein Kapitel über Ayurveda und der Geist in *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*. Die Natur des Bewusstseins, aus einer eher spirituellen und meditativen Perspektive, wird in meinem Buch *Eeyond The Mind* untersucht. Die vorliegende Publikation kann dazwischen eingeordnet werden. Sie hat aber auch einige Gemeinsamkeiten mit *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda*, in dem die Chakren und die Energien des feinstofflichen Körpers untersucht werden. Die aufgeführten Bücher geben noch mehr Informationen über den Gesamtzusammenhang, zu dem auch diese Veröffentlichung gehört.

Mein Wunsch ist es, durch dieses Buch eine intensivere Beschäftigung mit der psychologischen Seite des Ayurveda und seine Verknüpfung mit der Wissenschaft des Yoga anzuregen. Dies wird einen neuen, wichtigen Ausblick auf das Verständnis von Mensch und Gesundheit im kommenden Jahrhundert geben.

Frieden für den Geist aller Lebewesen!
Frieden für alle Welten!

Dr. David Frawley
(Vamadeva Shastri)
Oktober 1996



David Frawley

[Mit dem Herzen denken](#)

Die Psychologie des Ayurveda

288 Seiten, kart.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de