

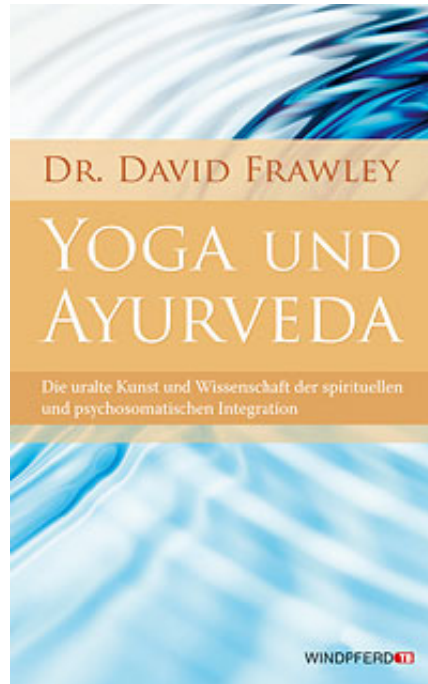
# David Frawley

## Yoga und Ayurveda

Leseprobe

[Yoga und Ayurveda](#)

von [David Frawley](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7594>

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.



## Kräuter und Soma

Den Veden zufolge enthält der Saft von Kräutern eine sehr wirksame Lebensessenz namens Soma. Der Soma der Pflanzen verbindet sich mit Ojas, dem Soma des Körpers, und regt ihn an. Diese heilende Essenz der Pflanzen bildet zusammen mit dem Plasma (*rasa*) des Körpers ein höheres Plasma, das andere Gewebe ernährt und verjüngt. Es wirkt erfrischend und fördert die Genesung und die Transformation auf allen Ebenen.

Manche Botaniker haben nach einer „Somapflanze“ gesucht, als sei Soma ein bestimmtes Kraut. Aber nach den vedischen Texten enthalten alle Pflanzen Soma. Oft setzen sie Soma mit Honig (*madhu*) gleich, der aus Pollen, also aus der Essenz von Pflanzen, hergestellt wird. Mit „Soma“ sind also verschiedene Essenzen (*soma rasa*) gemeint, die überall im Pflanzenreich zu finden sind, wenn auch manche Pflanzen mehr davon enthalten als andere.

Klassische vedische Texte wie die *Susruta Samhita* beschreiben vierundzwanzig Somapflanzen und achtzehn ähnliche Pflanzen.<sup>30</sup> Der *Atharva Veda* nennt unter anderem Gerste, das Kraut *durva* und Cannabis (*bhang*). Kushta (*Saussurea lappa*) wird ebenfalls oft erwähnt.<sup>32</sup> Ephedra (*Ma huang*) wurde als Soma-Ersatz verwendet, vor allem bei den alten Persern, deren Religion dem Hinduismus der Veden ähnelte. Soma ist demnach eine pflanzliche Essenz, keine Spezies. Somaartige Substanzen sind besonders häufig in tonisierenden und nervenstärkenden Kräutern enthalten. In Indien wurden traditionell verschiedene Mitglieder der Lilien- und Orchideengewächse verwendet, weil sie sehr nahrhaft sind, auf das Nervensystem einwirken und viel Saft liefern.

Besonders geeignet sind Pflanzen, die in den Bergen an Bächen und Seen wachsen. Kashmir und sein See Manasa, der obere Indus bei

Ladakh sowie der Berg Kailash und der See Manasarovar in Tibet gelten als die besten Regionen. Alle Pflanzen, die im Gebirge gedeihen, haben reichlich Soma. Das wissen die meisten Naturvölker.

Soma ist allerdings eine sehr flüchtige Substanz. Man findet ihn hauptsächlich in wilden, frisch gepflückten Pflanzen. Im Ayurveda gelten frische Pflanzensäfte als besonders wirksam, weil sie am meisten Soma enthalten. Pflanzen, die nicht frisch verwendet oder haltbar gemacht werden, verlieren an Soma. Dieses Problem muss von der Kräuterkunde unbedingt beachtet werden, weil Wildpflanzen heute schwer zu bekommen und schwer zu konservieren sind. Die Qualität der Pflanzen ist in diesem Falle ebenso wichtig wie ihre spezifischen Soma-Eigenschaften.

Soma-Pflanzen wurden zuerst zerquetscht, um den Saft zu gewinnen. Dieser wurde mit Milch, Ghee, Joghurt, Gerste, Honig oder Zuckerrohrsaft gemischt oder gekocht und bisweilen fermentiert oder mit Metallen wie Gold zubereitet, so wie man es in Indien heute noch macht. Dieser alchemistische Soma war die Grundlage der späteren alchemistischen und tantrischen Medizin. Soma sollte das unedle Metall unseres weltlichen Wesens in das Gold der Spiritualität verwandeln. Das unedle Metall ist der physische Körper, Gold ist der geläuterte subtile Körper. Manche Somapräparate wurden für spirituelle Zwecke verwendet, andere als Arzneien.

Pflanzen enthalten zudem eine besondere Art von Agni – ein Feuer, das es ihnen ermöglicht, durch die Photosynthese Licht zu „verdauen“. Das Agni der Pflanzen, die pranische Geschöpfe sind, verbindet sich mit dem Pranagni im menschlichen Körper und stimuliert seine Lebenskraft. Würzige Kräuter enthalten in der Regel mehr Agni-Energie, vor allem Kalmus, *Pippali* (Langpfeffer) und *Shankha pushpi*. Eine Kombination aus Kräutern mit viel Agni und Kräutern mit viel Soma fördert die innere Entwicklung. Agni-Kräuter helfen dabei Soma-Kräuter zu reinigen, zu extrahieren und zu verdauen.

Es gibt ebenso viele Arten von Soma wie Arten von Agni. Jedes Kosha hat seinen eigenen Soma, und dieser ist seine beste Nahrung. Der Soma der Kräuter kommt dem Körper und dem Prana zugute. Er erzeugt ein Sekret im Gehirn, das die Zufriedenheit fördert und die höheren Gehirnzentren ernährt. Dieses Sekret zeigt sich beim Pranayama als spezieller Speichel.

Der Soma der Pflanzen ist besser verwertbar, wenn man ihn mit einem Ritual, mit Mantras oder mit Meditation verbindet. Mantras sind eine Form von Agni, die Soma aus den Pflanzen herausholt.

## Kräuter und Prana

Kräuter wirken hauptsächlich auf der Ebene von Pranayama Kosha, der vitalen Energie oder dem Prana-Körper. Sie wirken subtiler als die Nahrung und weniger subtil als Sinneseindrücke und Gedanken. Darum verbinden sie den Körper durch Prana mit dem Geist und stimulieren den Prana-Strom durch die Kanäle und Nadis. Der subtile Körper mit seinen Chakras gleicht einem Baum mit vielen Ästen. Kräuter fördern den Energiestrom durch diese Äste und lösen pranische Ausscheidungs- und Wachstumsprozesse aus. Außerdem helfen sie dem Prana, uns gesund, stark und bewusst zu machen.

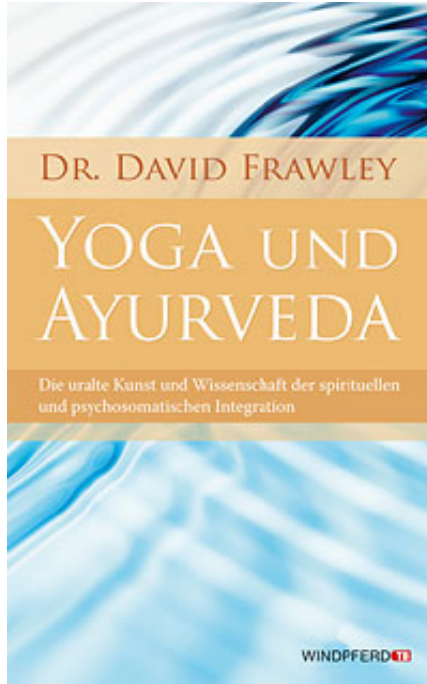
## Kräuter für den Körper und für Hatha Yoga

Alle Kräuter, die der körperlichen Gesundheit dienen, eignen sich für die Yogapraxis. Hier wollen wir uns auf die wichtigsten Kräuter beschränken, weil sie die Asanas erleichtern.

1. Manche Kräuter steigern die Geschmeidigkeit, fördern den Kreislauf und regen den Energiestrom an. Sie verbessern die Muskelfunktion und -koordination und schützen vor Rheuma und Arthritis. Am besten eignen sie sich für Hatha-Yoga.

Solche Kräuter sind: Guggul, Shallaki, Myrrhe, Nirgundi, Kurkuma, Safran, sibirischer Ginseng, Engelwurz, Kava kava, Dasha mula (ayurvedische Rezeptur).

Gewöhnlich nimmt man sie mit Honig und warmem Wasser oder mit Gewürzen wie Ingwer und Zimt, um die Wirkung zu steigern. Sie wirken auch besser in Verbindung mit einer Ölmassage (vor allem mit Sesamöl) oder mit der Sauna.



David Frawley

## Yoga und Ayurveda

Die uralte Kunst und Wissenschaft der spirituellen und psychosomatischen Integration

320 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

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