



Der Todestgott Yama gilt als Lehrmeister für das spirituelle Geheimnis des Lebens.



# Älter werden

## Die Seele ist unsterblich

Der Ayurveda unterteilt das Leben in die Bereiche Kindheit, Lebensmitte und Alter. Das Älterwerden findet in jedem der drei Abschnitte statt. Für den Ayurveda sind Alterung und Tod natürliche Merkmale der lebenden Materie. Sie sind ein Bestandteil des Lebens.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**D**er Todesgott Yama gilt in der vedischen Tradition als Lehrmeister für das spirituelle Geheimnis des Lebens, das zu Freiheit von Leben, Tod und den damit verbundenen Leiden führt. Laut der vedischen Lehre kann nur dann, wenn **Atman** – die Seele – im Körper präsent ist, die menschliche Wahrnehmung über die Sinne Bewusstsein entwickeln und sich Ausdruck verleihen. Der Körper ist der Tempel, in dem die Seele wohnt.

**Einen Tempel gilt es rein zu halten** – sowohl in grobstofflichen als auch in feinstofflichen Bereichen. Der Gleichklang und die Harmonie von Körper, Geist und Seele ermöglichen eine gesunde Entfaltung auf physischer, mentaler und spiritueller Ebene. Die vedische Philosophie bezeichnet die Seele als die Bewohnerin des Körpers. Sie ist unsterblich, unverletzlich, sie ist Bewusstsein und Glückseligkeit in göttlicher Harmonie und trägt das Wissen aller Zeiten sowie das Licht Gottes in sich. Was auch immer geschieht auf körperlicher oder mentaler Ebene, Schmerz oder Verletzung – die Seele ist vollkommen und kann nicht verletzt werden.

**Zeugung, Geburt und Tod** sind wohl die drei grössten natürlichen Initiationen, welche die menschliche Seele durchlebt. Mit der Zeugung schlüpft die Seele durch ein Nadelöhr – die Dimension von Raum und Zeit in ihrer Empfindung wird verändert. Struktur und lineare Zeit prägen die biologischen Prozesse und das erwachende menschliche Bewusstsein. Das Denken lässt für die Seele die Realität der anderen Dimensionen hinter einem Schleier des Vergessens verschwinden. Die Fahrt durch das Leben beginnt.

«Der Körper ist der Tempel,  
in dem die Seele wohnt.»



Der Mythos vom Jungbrunnen existiert seit Menschengedenken.

Einen Körper zu besitzen, mag anfänglich für die Seele begrenzend wirken, sie muss jedoch lernen, mit den neuen Bedingungen umzugehen. Sie lernt, sich Ausdruck zu verleihen, sich zu entfalten, mit den menschlichen Bedürfnissen, Gefühlen und Emotionen umzugehen und den Körper als Instrument der Kommunikation zu nutzen. Sie erlebt den Reichtum des Menschseins in allen Facetten. Dazu gehören auch die schmerz- und leidvollen Erfahrungen, auf die der Mensch gerne verzichten würde. Er wird geschliffen wie ein Edelstein.

### Drei Lebensbereiche

Der Ayurveda unterteilt das Leben in den Bereich der **Kindheit**, der **Lebensmitte** und des **Alters**. Das Älterwerden findet in jedem der Abschnitte statt – von der Kindheit bis in das Erwachsenenalter. Um das 40. Lebensjahr ist das Älterwerden zumeist geprägt von Schönheit, Veränderung und Erfolg und wird mit Freude beobachtet und honoriert.

Doch dann machen sich die ersten körperlichen Zeichen des Alterns sichtbar. Da und dort ein Fältchen, ein graues Haar, das eine oder andere Zipperlein werden mit Sorge betrachtet und kosmetisch geschönt. Das Altwerden wird in unseren modernen Gesellschaften durch die Medien und das Gesundheitswesen nicht selten mit Krankheit, nahendem Verfall und Tod verknüpft. Die Angst vor dem Sterben führt dazu, dass der Tod ein Tabu ist, über den geschwiegen wird.

## «Alterung und Tod sind natürliche Merkmale der lebenden Materie.»

Es gelingt uns daher kaum, diese Lebensphase respektvoll zu betrachten und zu würdigen. Für den Ayurveda sind Alterung und Tod natürliche Merkmale der lebenden Materie. Sie sind Bestandteil des Lebens. Ihre begleitenden Leidenszustände werden als natürliche Krankheiten bezeichnet (svabhava-bala-pravrtta-roga), die mit wirkungsvollen Rezepturen und

Therapieverfahren behandelt werden. Sie werden schon in den alten ayurvedischen Quellentexten beschrieben, in denen es um die Verjüngungstherapie (Rasayana) zur Verlangsamung des Alterungsprozesses und zur Unterstützung der Zellregeneration geht. Sie betonen jedoch, dass die Unsterblichkeit des menschlichen Körpers nicht möglich ist.

### Angst vor dem eigenen Tod

Woran liegt es, dass der eigene Tod so erschreckend für uns Menschen scheint, wo doch tagtäglich in den Medien über Tod, Krankheit, Katastrophen, Kriege und Gewalt berichtet wird? Macht uns die heutige Berichterstattung zu Katastrophen-Junkies und desensibilisiert unser ethisches Feingefühl?

Nicht selten wird schwerkranken Menschen mitgeteilt, dass sie sterben werden – eine scheinbar nüchterne Mitteilung zwischen medizinisch-technischen Geräten und Untersuchungen. Was ist aus der ehemaligen Krankenschwester, dem Krankenpfleger – den heutigen Pflegefachfrauen und Pflegefachmännern – geworden, die sich zu den Schwerkranken setzten, um sie zu begleiten?

**ALYVE Responsible Yoga- & Fitnesswear**  
 St. Georgenstrasse 82 | 9000 St. Gallen | [www.alyve-shop.ch](http://www.alyve-shop.ch)

**GESUNDHEIT  
 AYURVEDA**  
 MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

**Maharishi Ayurveda**

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!  
[www.veda.ch](http://www.veda.ch)

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | [info@veda.ch](mailto:info@veda.ch)

Mit Ihrer Spende geben Sie Kindern in aller Welt eine Zukunft:  
[www.sos-kinderdorf.ch](http://www.sos-kinderdorf.ch)  
 PC 30-31935-2

**SOS KINDERDORF**

**ZEW**  
 ZÜRCHER ERNÄHRUNGSSYSTEME  
 CERTIFIED CERTIFICATE

# ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops  
 Teacher Trainings  
 Yogakurse für alle Levels  
 Ayurveda & Massagen

**Online  
 Yogaklassen von  
 YogiFilms**  
[www.airyoga.ch/video](http://www.airyoga.ch/video)



## AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2015

- 5. Dez. Vinyasa Yoga Workshop mit Claudia Eva Reining
- 6. Dez. Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati
- 13. Dez. Asana Flow und eine heilende Klangreise mit Adrian und Tony

## AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2016

- 9. – 10. Jan. Jivamukti Yoga Workshop mit Yogeswari
- 16. – 17. Jan. Meditationkurs für Einsteiger mit Stephen Thomas
- 23. – 24. Jan. Vinyasa Flow Yoga Workshop mit Anya Porter
- 24. Jan. Yoga Nidra Workshop (in Englisch) mit Adrian Wirth
- 4. – 7. Feb. Yoga Therapy Training mit Doug Keller
- 6. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (1. Teil: Erde)
- 7. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (2. Teil: Wasser)
- 8. – 14. Feb. Advanced Intensiv Training mit Michael Hamilton
- 20. – 21. Feb. Vinyasa Flow Yoga Workshop mit Micheline Berry
- 20. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (3. Teil: Feuer)
- 21. Feb. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppllein (4. Teil: Luft)
- 27. – 28. Feb. Hatha Yoga Workshop mit Karl Straub
- 5. – 6. März Hatha Yoga Workshop mit Chris Chavez
- 13. März Yogis Spielplatz mit Manuela Peverelli
- 19. – 20. März Hatha Yoga Workshop mit Nico Luce
- 25. – 28. März Oster Immersion mit Michael Hamilton
- 2. – 3. April Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 3. April Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger (Teil 2)
- 8. – 16. April Detox Programm mit Manuela Peverelli
- 9. – 10. April Hatha Yoga Workshop mit Mirjam Hayman
- 14. – 17. April Yin Yoga Training Level 2 mit Josh Summers
- 30. April Hormonyoga Workshop mit Salome Noah Caruso
- 7. – 8. Mai Hatha Yoga Workshop mit Elena Brower
- 27. – 29. Mai Mini Detox Programm mit Manuela Peverelli
- 28. – 29. Mai Hatha Yoga Workshop mit Marc Holzman
- 4. – 5. Juni ISHTA Yoga Workshop mit Rachel Zinman
- 9. – 11. Juni Intensive Yoga Training mit Katchie Ananda
- 12. Juni Workshop mit Katchie Ananda
- 4. – 15. Juli 100 Stunden Immersion mit Stephen Thomas
- 9. – 10. Juli Cosmic Navigator Workshop und Readings mit Gahl Sasson

## 200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 22. April bis 20. November 2016 statt.  
 Anmeldungen für diesen Lehrgang werden ab sofort entgegengenommen.  
 Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

## + 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016 und dauert bis am 2. Juli 2017.  
 Anmeldungen für diesen Lehrgang werden ab sofort entgegengenommen.  
 Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

## THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON AND MICHELE LOEW

Das nächste 200 Stunden Advanced Training wird ab September 2016 angeboten!  
 Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> [www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen](http://www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen)

<b>AIRYOGA KONTAKT:</b>	Fabrikstrasse 10	Oberdorfstrasse 2
<a href="mailto:zuerich@airyoga.com">zuerich@airyoga.com</a>	8005 Zürich	8001 Zürich
<a href="http://www.airyoga.com">www.airyoga.com</a>	+41 (0)44 422 01 01	+41 (0)43-4 99 01 01



Yoga nährt die Lebensenergie.



«Sie werden sterben» klingt wie ein Todesurteil. Ein unbedachter Satz, der einen Zustand seelischer Folter auslösen kann und die Genesung beeinträchtigt. Es gibt durchaus einige «Wunder» in der Medizingeschichte, die Schwerkranken heilen liessen.

Es geht nicht darum, vor dem nahenden Tod die Augen zu verschliessen, sondern die Seele, die Selbstheilungskräfte und die Lebensqualität zu unterstützen. Anwesend zu sein und Sterbende mit Liebe und Respekt zu beglei-

ten. Es wäre zu wünschen, dass unsere Gesellschaft wieder einen sensibleren Umgang mit dem Thema Tod und Krankheit findet, dies sowohl für die Kranken und die Sterbenden als auch für die Menschen, die sie begleiten: Angehörige, Freunde und medizinisches Personal.

Alterung und Tod sind die natürlichen und unvermeidlichen Wesensmerkmale des Lebens. Wer andere Menschen auf diesem Weg begleitet, sollte sich seiner eigenen Vergänglichkeit bewusst sein und diese akzeptieren.

## JUGENDLICHKEIT IM ALTER

kt. Die Quellentexte der klassischen Ayurveda-Medizin beschreiben in einem der acht Zweige, dem Fachbereich Rasayana, die Möglichkeiten zur Verlangsamung des Alterungsprozesses und zur Gewährleistung von Jugendlichkeit im Alter.

Die Vitalisierung und Regeneration der Körpergewebe gelten als ein besonders kostbarer Schatz der ayurvedischen Heilkunde. Die Massnahmen haben physische, mentale und psychosomatisch positive Auswirkungen auf alle Körpergewebe und Bereiche.

Sie unterstützen:

- ein langes Leben
- die Vermeidung vorzeitigen Alterns und den Erhalt von Jugendlichkeit
- die Gesundheitserhaltung und Gesundheitsförderung
- die Steigerung der Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten
- die Verbesserung der mentalen Funktionen
- eine positive Persönlichkeitsstruktur

Zur Rasayana-Therapie zählen vor allem die gesundheitserhaltenden Massnahmen, welche die Anpassung an die Naturgesetze und die Reduktion von Stressfaktoren in der Lebensführung empfehlen.

Tägliche Routinemassnahmen, gesunde Ernährung, ein ausgewogener Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und gesundheitsfördernde Aktivitäten sind ebenso Bestandteil der Therapie wie Massnahmen für eine an die Jahreszeiten angepasste Lebensweise und innere Reinigung des Körpers. Unterstützend wirkt dabei, neben Medikamenten, eine sattvische (auf Zufriedenheit ausgerichtete) Lebensweise, welche die ethischen und moralischen Grundsätze befolgt.

## Den geistigen Horizont erweitern

Mit dem Altern geht der Abschied von der Jugend einher, der sich auf körperlicher Ebene durch Kräfteverlust und eine verminderte Regenerationsfähigkeit der Gewebe ankündigt. Mental wäre es an der Zeit, in der Wahrnehmung **eine andere Perspektive auf das Leben einzunehmen**. Die gesammelten Erfahrungen des Lebens können den geistigen Horizont erweitern, wenn wir es schaffen, starre Gedankengefüge aufzubrechen.

Wenn wir Vergänglichkeit, Alter und Tod als natürlichen Prozess verstehen, können diese von uns verdrängten Zustände – genau wie das Wunder der Geburt – ihren Platz im Zyklus des Lebens einnehmen. Für die ayurvedische Philosophie ist es nicht der materielle oder berufliche Erfolg, der am Ende des Lebens auf der Waagschale liegt. Es ist **die Gesamtschau auf das zurückgelegte Leben**, die geistige Essenz, welche die innere Zufriedenheit bewirkt.

Die geistige und die physische Vitalität stehen in ständigem Wechselspiel miteinander, dementsprechend trägt der Ayurveda ihrem Erhalt gleichermassen Sorge. Da die Zellen des Körpers sich in dieser Lebensphase nicht mehr aus sich selbst heraus regenerieren, benötigen sie besondere Unterstützung. Aus diesem Grunde werden für körperliche und geistige Vitalität regelmässige, körperliche und geistige Reinigungen empfohlen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung und Lebensführung, Yoga, Meditation und die Einnahme spezieller Kräuterpräparate (Rasa-

Saft in  
seiner  
reinsten  
Form

yanas), um den Aufbau der einzelnen Gewebe anzuregen und Ojas, die Lebensenergie, zu nähren.

**Lebenskunde für den Alltag**

Ayurveda – die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben – arbeitet auf der Grundlage einer wirklichkeitsnahen, auf den Alltag ausgerichteten Lebenskunde zur qualitativen und quantitativen Lebensverbesserung. Mit dieser nachhaltigen medizinischen, philosophischen, psychosozialen Lebensweisheit begleitet er den Menschen durch alle Lebensphasen. In jeder der drei Lebensabschnitte unterstützt er zum einen beim Aufbau, bei der Erhaltung und der Regeneration der körperlichen und geistigen Gesundheit und zum anderen bei der Schulung der Selbstwahrnehmung und der Eigenverantwortung. Die Basis für eine gesunde dritte Lebensphase wird bereits in den ersten beiden Lebensabschnitten gelegt, doch ist es nie zu spät, damit zu beginnen.

Der Mythos vom Jungbrunnen, vom ewigen Leben, von Schönheit und Unsterblichkeit begleitet die Menschen seit Anbeginn der Geschichte, ebenso wie die Zeremonien und Feierlichkeiten rund um Geburt und Tod. Der Schmerz des Todes ist heute noch so gegenwärtig für Sterbende als auch Hinterbliebene wie zu Beginn der Menschheit. Wichtig ist, dass die rituellen Übergänge wieder ihren Platz im sozialen Gefüge einnehmen, um den Blick der Trauer zu entschleiern und ihn auf das Ganze zu richten: die Unsterblichkeit der Seele.

\*Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)

«Der Tod ist der entscheidende Moment unseres Lebens, und jeder Einzelne von uns sollte in Frieden und erfüllt sterben können, im Wissen, dass uns die bestmögliche spirituelle Begleitung zuteil wird.» Sogyal Rinpoche

«Es geht darum,  
die Lebensqualität zu  
unterstützen.»

NEU



- aus thailändischem Bio-Ingwer
- die praktische Alternative zu frischem Ingwer
- ideal zu Tee und asiatischen Speisen

Erhältlich in Apotheken,  
Drogerien und im Bio-Fachhandel.