



Durch den Körper drückt sich die Seele aus

Einen Körper zu besitzen ist für uns so selbstverständlich, dass wir überhaupt nicht auf den Gedanken kommen darüber nachzudenken, was wäre, hätten wir ihn nicht. Die Vorstellung davon kann die unterschiedlichsten Gefühle auslösen. Es lohnt, sich mit dieser Frage zu beschäftigen, um das Bewusstsein für den Körper zu wecken.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Der Körper gleicht einem Haus, er bietet Heim, Schutz, Geborgenheit und Rückzug. Es gibt die unterschiedlichsten Transportleitungen, die zum einen das Haus versorgen und zum anderen Dinge, die nicht mehr benötigt werden, abtransportieren. Da gibt es eine Feuerstelle, die wärmt und auf der die Nahrung zubereitet wird. Alle diese Leitungen wollen gewartet werden, um die Abläufe in einem reibungslosen Fluss zu halten.

Der Körper ist für die Seele und den Geist die essentielle Voraussetzung, um sich in der materiellen Welt zu manifestieren, sich auszudrücken und Erfahrungen zu sammeln. Aus diesem Grund bedarf er besonderer Fürsorglichkeit. Der Körper will innerlich und äusserlich

gereinigt werden – sowohl in materiellen Belangen als auch in feinstofflichen Bereichen.

Nur wenn Atman, die Seele im Körper, präsent ist, kann die menschliche Wahrnehmung über die Sinnesfähigkeit Bewusstsein entwickeln und sich durch Handlungen und Motorik ausdrücken. Der Gleichklang und die Harmonie von Körper, Geist und Seele ermöglichen eine gesunde Entfaltung auf physischer, mentaler und spiritueller Ebene.

Auf der Suche nach der Seele

Wer oder was ist die Seele, die in allen Kulturen und Religionen benannt und von den Philosophen gesucht und umschrieben wird? Die vedische Philosophie bezeichnet die Seele als die Bewohnerin des Körpers. Sie ist unsterblich, unverletzlich, sie ist **Bewusstsein und Glückseligkeit in vollendeter Harmonie** und trägt das Wissen aller Zeiten sowie das universelle Licht in sich – **Sat Cit Ananda**.

Die Seele benutzt das Gefährt des Körpers, um sich auszudrücken, und den Geist, um die Zusammenhänge der Welt zu erkennen und Erfahrungen zu sammeln. Was auch immer geschieht auf körperlicher oder mentaler Ebene, sei es Schmerz oder Verletzung, die Seele ist vollkommen und kann nicht verletzt werden. Sie bewegt sich durch den wiederkehrenden Verlauf von Geburt und Tod und sucht durch die Verkörperung ihre Vollendung.

Dem weiblichen Prinzip der Urnatur (Avyakta-Prakriti) entspringt alles organische und anorganische Sein. Sie entsteht aus den drei Grundprinzipien, den **Maha-**

Gunas (grosse Eigenschaften), Sattva (Licht), Rajas (Energie) und Tamas (Materie). Die vedische Philosophie besagt, dass sich zu Anfang der Schöpfung diese drei geistig-seelischen Prinzipien in Harmonie befanden. Durch ein zunehmendes Ungleichgewicht dieser Kräfte und den Ausdruck der Urseele (Purusha) entstand das Universum. Dieses zeigt die unendliche Vielfalt unserer Erde und des Kosmos.

Die erste manifeste Form, die aus der Urnatur hervorgeht, ist **Mahat**, die kosmische Intelligenz. Sie enthält

die Gesetzmässigkeiten, die Dharmas, denen alle Manifestationen unterliegen, die durch Sattva, Rajas und Tamas entstehen. Die drei Gunas befinden sich in ständiger dynamischer Wechselwirkung. Sie sind miteinander verwoben und beeinflussen einander. Sattva und Tamas sind die beständigeren Komponenten, zwischen ihnen agiert Rajas. Rajas kann als Übergangsphase bezeichnet werden, es steuert das Zusammenspiel der Gunas, es muss zu Sattva oder Tamas werden.

Sattva macht bewusst, während Tamas das Bewusstsein trübt. Im Ayurveda bedeutet Sattva der Zustand des Gleichgewichtes, der Heilung bewirkt. Durch die Methoden des Yoga wird Sattva gefördert, dies ermöglicht zudem spirituelles Wachstum.

BEZIEHUNG ZWISCHEN GUNAS UND DOSHAS

Die drei Gunas sind für die Samkhya-Philosophie universelle Qualitäten, die für die Erschaffung des Universums ebenso unverzichtbar sind wie die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha.

Zwischen der Manasa-Prakriti und der Deha-Prakriti gibt es keine direkten Entsprechungen, aber eine wechselseitige Beziehung, die die folgende Tabelle sehr gut nachvollziehbar werden lässt.

| | Sattva | Rajas | Tamas |
|-------|---|--|---|
| Vata | Klarheit Kreativität Leichtigkeit | Hyperaktivität Nervosität Angst Sorge Mangel an Erdung | Verwirrung Richtungslosigkeit Unentschlossenheit Traurigkeit Kummer |
| Pitta | Wissen Einsicht Verständnisvermögen Erkennen | Aggressivität Konkurrenz Macht Prestige | Wut Hass Neid Eifersucht |
| Kapha | Liebe Mitgefühl Bereitschaft zu vergeben | Anhaftung Gier Besitzstreben | tiefe Verwirrung Unbewusstheit Koma Depression |

Gunas und Doshas

Die drei Gunas sind für die Samkhya-Philosophie universelle Qualitäten, die für die Erschaffung des Universums ebenso unverzichtbar sind wie für den Ayurveda die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha.

Die Doshas sind aus ayurvedischer Sicht für alle positiven und negativen Veränderungen im Körper verantwortlich. Sie übernehmen die Kommunikation zwischen Körper und Geist.

Sie entstehen durch die Verbindung der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese sind in allem und jedem vorhanden – in Mensch, Tier, Stein, Pflanze und Kosmos. Nach dem jeweiligen Anteil ihrer spezifischen Elementeeigenschaften ermittelt sich die Grundkonstitution.

Vata, Pitta und Kapha wirken in jeder Zelle, jedem Organ und jedem Gewebe. In jedem Menschen sind alle drei Doshas vorhanden, doch die unterschiedlichen Kombinationen und Gewichtungen machen die Einzigartigkeit jedes Einzelnen aus. Die Balance der uns innewohnenden Kräfte Vata, Pitta und Kapha bestimmt unseren Gesundheitszustand.



Durch die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde entstehen die Doshas.

Die Doshas vermitteln über die Nadis und Chakras zwischen der körperlichen Konstitution und der geistigen Konstitution. Die geistige Konstitution, wird durch die drei bereits erwähnten Maha-Gunas Sattva, Rajas und Tamas charakterisiert. Zwischen ihnen besteht immer eine Wechselbeziehung. Das Vorherrschen eines der Gunas entscheidet über die psychische Konstitution eines Menschen.

Der Geist (Manas), eine weitere Manifestation der Urnatur, ist dasjenige, was nachdenkt und erkennt. Er empfängt die Eindrücke der Umwelt, die durch die menschliche Unterscheidungskraft, die Buddhi, verarbeitet und koordiniert werden. Willensimpulse werden durch die motorischen Fähigkeiten in Handlung umgesetzt. Der Geist ist das Speicherorgan aller unserer Wünsche. Werden diese gelöscht, ist die Seele frei.

Man kann den Geist auch mit Psyche oder besser Verstand übersetzen.

Hin zur ursprünglichen Natur

Was bedeutet im Ayurveda, den Menschen in Einklang mit seiner ursprünglichen Natur zu bringen? Wenn ein

Kind geboren wird, besitzt es seine einzigartige Grundkonstitution, seine wahre Natur, deren Aufgabe es ist, zum Licht hin zu wachsen. In seiner Seele ruht die Sehnsucht nach Liebe, dem Leben und dem Licht. Das Leben führt nun jeden einzelnen auf seinem Lebensweg durch Höhen und Tiefen. Die daraus entstehenden Gedankenmuster entfernen uns von unserer wahren

«Geh du vor», sagte die Seele zum Körper, «auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich.» –
«Ich werde krank werden, dann wird er auf dich hören», sagte der Körper zur Seele.»

Ulrich Schaffer

Natur. Unpassende Lebensweise und Ernährung, Angst und Stress sowie einengende Erziehung können

die uns innewohnenden Kräfte aus dem Gleichgewicht bringen.

Störungen auf der emotionalen Ebene oder der falsche Umgang mit den Sinnen werden im Ayurveda in den meisten Fällen als die Ursache für psychische Beschwerden und körperliche Erkrankungen gesehen.

Den Menschen wieder in Einklang mit seiner ursprünglichen Natur zu bringen, ist eines der wichtigsten Ziele im Ayurveda. Also ist Ayurveda eine Wissenschaft

der Selbstheilung, die ein Leben nach den Naturgesetzen empfiehlt. Wer den Geist meistern will, muss auch den Körper, die Sinne, die Lebensenergie Prana und die

«Der Körper ist für die Seele
die Voraussetzung, um sich
in der materiellen Welt zu
manifestieren.»

Realität der Welt, in der wir leben, meistern. *Ayurveda reinigt und heilt den Körper und den Geist.* Die Bewusstseinsentwicklung durch Yoga wiederum hängt von einem reinen Körper und Geist ab.

Dinacharya, die ayurvedische Tagesroutine, empfiehlt, besondere Rituale in den Tagesablauf zu integrieren, welche die Gesundheit erhalten und unterstützen, die Doshas wieder in die Balance bringen und den Körper entschlacken. Deshalb sollte der Körper als Wohnstätte mit Liebe genährt, gereinigt und gepflegt werden.

Die Nahrung sollte entsprechend der Kons-

Die Nahrung sollte frisch,
liebepoll zubereitet und
leicht verdaulich sein.



Nadivigyan – die ayurvedische Kunst des Pulslesens

Die Puls-Diagnostik hat im Ayurveda eine lange Tradition und ist eine der Hauptdiagnosemethoden im Maharishi Ayurveda. Sie gibt einen spontanen und umfassenden Eindruck vom Gesamtzustand des Organismus einer Person.

Ein geübter Pulsdiagnostiker erfasst seinen Patienten sofort in seiner Ganzheit. Der Puls wird an der Radialisarterie am Handgelenk gefühlt, rechts bei Männern, links bei Frauen. Dabei werden Zeige-, Mittel- und Ringfinger etwa zwei Fingerbreit unter der Beugefalte des Handgelenks aufgelegt. Diese Art des Pulsfühlers gibt einen Eindruck über den derzeitigen Zustand der *Doshas*, *Subdoshas*, *Agni* (Verdauungsfeuer) und *Dhatu* (Körporgewebe). Der Zeigefinger fühlt den Vata-Puls, der Mittelfinger den Pitta- und der Ringfinger den Kapha-Puls. Mit fortschreitender Praxis nimmt die Sensibilität zu und die Fähigkeit, auch verschiedene Krankheitsbilder oder eine *Ama*-Belastung (Vorhandensein von Stoffwechseltoxinen) im Puls zu erkennen. *Nadivigyan* sollte nicht mit der Art des Pulslesens wie sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin durchgeführt wird, verwechselt

werden, die sich mit Yin und Yang beschäftigt und nicht mit Vata, Pitta und Kapha. Der Ayurveda-Arzt wendet ausser der Pulsdiagnose auch andere Mittel zur Diagnosefindung an, z.B. Haut, Zunge, Augen, Fingernägel, Urin, Stuhl, etc., um die Wahrnehmung im Puls zu bestätigen und zu erweitern.

Die ayurvedische Pulsdiagnose ist immer noch ein Lehrfach, das sich am besten durch die persönliche Anleitung eines erfahrenen Experten in seiner Feinheit übermitteln lässt.

Selbst-Pulslesen

Normalerweise fühlt der Ayurveda Arzt oder -Therapeut den Puls eines Patienten, aber man kann auch den eigenen Puls fühlen und so Veränderungen in der Physiologie wahrnehmen.



Das Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum bietet in Zusammenarbeit mit der AyurVeda AG einen **Kurs im Selbst-Pulslesen** an. Dieser Kurs soll Ihnen helfen, ein Gespür für Ihr eigenes Befinden zu entwickeln. Lernen Sie Ihr psycho/physiologisches Ungleichgewicht zu erkennen und durch geeignete Massnahmen wie Veränderungen in der Ernährung, der Tages- und Jahreszeitenroutine unmittelbar auszugleichen. **(Der Kurs ist nur für den Eigenbedarf)**

Kurs Selbst-Pulslesen

Datum

11.-13. Oktober 2013 und
 15.-17. November 2013
 (jeweils von Freitagabend 19.45 Uhr
 bis Sonntagnachmittag, es müssen
 beide Wochenenden besucht werden)

Kursstruktur

16 Lektionen à 2 Stunden
 Anrechnung als Weiterbildung möglich

Kursort

MAV Gesundheitszentrum Seelisberg

Kurskosten

Fr. 580.- bei Anmeldung bis 9.9.2012
 Fr. 630.- bei Anmeldung ab 10.9.2012

Anmeldung unter 041 820 55 44,
 info@ayurvedashop.ch

Angebote für den allergiegeplagten Yogi (bis 31.7.2013)

Nasya Öl

Wohltuende Kräuter in Sesamöl bringen rasch Erleichterung bei Erkältung, trockener Nase und Heuschnupfen. Es stärkt die oberen Luftwege (Nase, Nebenhöhlen), lässt Sie befreit durchatmen und macht den Kopf klar.

Art. 40016, 10 ml, Fr. 8.80 statt Fr. 11.-

Neti Nasenspülkännchen

Zur täglichen Pflege der Nasenschleimhaut. Zur Reinigung der Nase von Staub, Schmutz und Allergenen (Pollen), löst Sekret und hilft bei trockener Schleimhaut.

Art. 4943, Inhalt: 140 ml, Fr. 23.20 statt Fr. 29.-

Aktionscode 13YDM06



AyurVeda AG

Dorfstrasse 71
 6377 Seelisberg

Telefon: 041 820 55 44
 Fax: 041 820 51 23
 E-Mail: info@ayurvedashop.ch
 Internet: www.ayurvedashop.ch

Besuchen Sie auch unseren Laden:

Montag bis Freitag 9.00-12.00 Uhr
 14.00-17.00 Uhr





YOGA!

Das Magazin

JETZT ABONNIEREN und
ENTSPANNT **SPAREN!**

Das Aktuellste aus der Schweizer Yoga-Szene und interessante Hintergrundberichte alle zwei Monate direkt in Ihrem Briefkasten!

Profitieren Sie von der Lieferung direkt zu Ihnen nach Hause und einem attraktiven Preisvorteil: Sie bezahlen nur Fr. 9.– statt Fr. 9.90 pro Ausgabe.

JA, ICH MÖCHTE «YOGA! DAS MAGAZIN» ABONNIEREN!

- Jahres-Abo Schweiz (6 Ausgaben: CHF 54.– / € 45.00)
- Geschenk-Abo Schweiz (6 Ausgaben: CHF 54.– / € 45.00)
- 2er-Schnupper-Abo Schweiz (2 Ausgaben: CHF 9.90 / € 8.20)
- 3er-Schnupper-Abo Schweiz (3 Ausgaben: CHF 20.– / € 17.00)

- Jahres-Abo Europa (6 Ausgaben: CHF 70.– / € 58.00)
- Geschenk-Abo Europa (6 Ausgaben: CHF 70.– / € 58.00)
- 2er-Schnupper-Abo Europa (2 Ausgaben: CHF 16.– / € 13.30)
- 3er-Schnupper-Abo Europa (3 Ausgaben: CHF 28.– / € 23.50)

(Alle Preise verstehen sich inklusive Porto und Mehrwertsteuer)

LIEFERADRESSE

Name/Vorname

Strasse

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

RECHNUNGSADRESSE (falls abweichend, z.B. Geschenk-Abo)

Name/Vorname

Strasse

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

ZAHLUNGSWEISE

- Rechnung an obenstehende Adresse
- Mastercard Visa

Nr.

gültig bis (MM/JJ) -

Ort, Datum

Unterschrift

WIE SIND SIE AUF «YOGA! DAS MAGAZIN» AUFMERKSAM GEWORDEN?

- Werbung / Inserat in _____
- Kiosk
- Yoga-Schule _____
- Internet
- Hinweis von bestehendem Abonnenten
- Sonstige



Die Bewusstseinsentwicklung im Yoga hängt von der Reinheit des Körpers ab.

titution frisch, liebevoll zubereitet und leicht verdaulich sein. Die Verdauungskraft Agni, das Feuer im Körper, sollte immer unterstützt werden, damit die Gewebe optimal genährt werden, der Geist klar und frisch und der Körper gesund bleibt. Atemübungen, das Einhalten der Verdauungszeiten, die angemessene Menge der Nahrung und eine sattvische Kost unterstützen die Verstoffwechselung. Der Körper als Wohnstätte und seine Transportkanäle sollten reinlich gehalten, die Abfallprodukte Stuhl, Urin und Schweiß nicht zurückgehalten werden. Eine angemessene Lebensweise, die die Sinne nährt und die Psyche aufbaut, hilft mit, und das Bewusstsein für den Körper zu schulen lohnt sich. Er trägt die Seele durch dieses Leben und verleiht ihr Ausdruck.

.....
 * Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel und leitet die Ausbildung REAA, Massage und Spezialisten. www.ayurvedabalance.ch

DIE DOSHAS

- Sattva** das Prinzip der Reinheit, Harmonie und Ausgeglichenheit, Wahrheit, Freundlichkeit; Mitgefühl, Geduld, Toleranz und Zufriedenheit.
- Rajas** das Prinzip der Unruhe, der intensiven Bewegung. Rajas verursacht Empfindungen, Gefühle und Emotionen. Es führt in die Höhen und Tiefen des Lebens, durch Rajas entstehen Sympathie und Antipathie, Ängste, Wünsche, Liebe und Hass.
- Tamas** die Tendenz zur Trägheit, Dunkelheit, Unwissenheit und Schwere ist verantwortlich für all unsere Verwirrungen, aber auch für unseren Schlaf. Es verschleiert unsere Sinne und erzeugt einen Mangel an mentaler Aktivität.

| | | |
|-------------|----------------|-----------------------------------|
| Vata Dosha | Äther / Luft | Prinzip der Bewegung |
| Pitta Dosha | Feuer / Wasser | Prinzip der Umsetzung |
| Kapha Dosha | Wasser / Erde | Prinzip der Stabilität / Struktur |