

Jutta Mattausch

Ayurveda Handbuch der Energietypen

Die Grundlagen
des Ayurveda



WINDPFERD

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Die Autoren und der Verlag übernehmen jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der in diesem Buch vorgestellten Methoden. Diese sind zur Information und zur Weiterbildung gedacht.

Jutta Mattausch ist Heilpraktikerin und Ayurveda-Beraterin. Fünf Jahre verbrachte sie in Indien, unter anderem, um den Ayurveda bei einheimischen Ärzten aus erster Hand zu studieren. Es ist ein Anliegen dieses Buches, alte Wissen bestmöglich in unser westliches Leben einzubringen. Die Autorin organisiert zudem Reisen in den indischen Himalaya. www.dolma-reisen.de

Windpferd Taschenbuch
10075

5. Auflage 2014

Vollständige Taschenbuchausgabe der im Windpferd Verlag erschienenen Erstausgabe
Ayurveda-Handbuch der Energietypen

© 2007 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten

Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München
Umschlaggestaltung: Kuhn Communication Design, Amden (CH),
unter Verwendung einer Illustration von Shutterstock
Illustrationen: Ute Rossow, Seite 244 u. 245
Layout: Marx Grafik & ArtWork
Gesetzt aus der Adobe Garamond
Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany
ISBN 978-3-86410-075-8
www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhalt

Einführung

I. Der Mensch und seine Elemente

Doshas – die drei Grundenergien	14
Die Eigenschaften der Doshas	15
Die drei reinen Konstitutionstypen	16
Eigenschaften von Menschen mit Vata-Konstitution	17
Eigenschaften von Menschen mit Pitta-Konstitution	17
Eigenschaften von Menschen mit Kapha-Konstitution	18
Gunas – unsere geistige Urnatur	18
Grundlagen guter Gesundheit	21
Die drei Säulen des Lebens	21
Agni – unser Lebensfeuer	25
Die Ursachen von Krankheit	26
Die Entwicklungsstufen einer Krankheit	27

II. Welcher Typ sind Sie?

Prakriti – Ihre Konstitution	32
Vikriti – Ihr momentanes Befinden	32
Konstitutionstests für Prakriti und Vikriti	34
Was Ihre Konstitution für Ihr Leben bedeutet	46
Die richtige Behandlung von Erkrankungen	47
Wie äußere Faktoren Ihre Energien beeinflussen können	49

III. Die sieben Energietypen des Ayurveda

Vata

Körperliche Merkmale	55
Persönlichkeit und Ausstrahlung	57
Körperliche Beschwerden	59

Geistig-emotionale Herausforderungen	61
Das erhöht die Vata-Energie.	63
Wege zu Harmonie und Vitalität	64

Pitta

Körperliche Merkmale	83
Persönlichkeit und Ausstrahlung	84
Körperliche Beschwerden	86
Geistig-emotionale Herausforderungen	88
Das erhöht die Pitta-Energie	89
Wege zu Harmonie und Vitalität	90

Kapha

Körperliche Merkmale	109
Persönlichkeit und Ausstrahlung	110
Körperliche Beschwerden	112
Geistig-emotionale Herausforderungen	114
Das erhöht die Kapha-Energie	115
Wege zu Harmonie und Vitalität	116

Vata-Pitta

Körperliche Merkmale	135
Persönlichkeit und Ausstrahlung	136
Körperliche Beschwerden	138
Geistig-emotionale Herausforderungen	139
Das erhöht die Vata-Pitta-Energie	141
Die richtige Beurteilung der Symptome	141
Wege zu Harmonie und Vitalität	143

Pitta-Kapha

Körperliche Merkmale	161
Persönlichkeit und Ausstrahlung	162
Körperliche Beschwerden	164
Geistig-emotionale Herausforderungen	165

Das erhöht die Pitta-Kapha-Energie	166
Die richtige Beurteilung der Symptome	167
Ihr Weg zu Harmonie und Vitalität	168

Vata-Kapha

Körperliche Merkmale	185
Persönlichkeit und Ausstrahlung	186
Körperliche Beschwerden	188
Geistig – emotionale Herausforderungen	189
Das erhöht die Vata-Kapha-Energie	191
Die richtige Beurteilung der Symptome	192
Ihr Weg zu Harmonie und Vitalität	193

Vata-Pitta-Kapha: der Tridosha-Typ

Körperliche Merkmale	210
Persönlichkeit und Ausstrahlung	210
Körperliche Beschwerden	212
Geistig-emotionale Herausforderungen	212
Das erhöht die Tridosha-Energie	212
Die richtige Beurteilung der Symptome	213
Ihr Weg zur Harmonie und Vitalität	214

IV. Wege zur Regulierung der Doshas

Ernährung	224
Die Eigenschaften der Nahrung	224
Die Elemente und Geschmacksrichtungen der Nahrung	225
Richtlinien der Ernährung	230
Ayurvedische Tipps für gutes Agni	234
Wie gut ist Ihre Verdauung?	235
Nahrung, die glücklich macht	236
Fitness	239
Meditation	239
Atemtechniken (Pranayama)	241
Die Marma-Punkte	242

Mahamarmas – die sechs Großen Geheimnisse	243
Das richtige Verhalten über den Tag	246
Das richtige Verhalten über das Jahr	249
Anleitungen zur Selbstbehandlung	252
Massagen mit Öl	252
Basti – der Einlauf mit Öl	258
Nasya – die Reinigung der Nasennebenhöhlen	259
Panchakarma – der Königsweg	259

Anhang

Glossar der Sanskrit-Begriffe.	261
Literatur	263

Einführung

Über das Thema Gesundheit wurde vermutlich nie zuvor mehr diskutiert als heute. Chronische Erkrankungen nehmen immer weiter zu, die Behandlungskosten dafür explodieren ins Unbezahlbare und der Wellness-Markt preist täglich neue Methoden, die uns Glück und Wohlgefühl versprechen. Wie sollen wir da herausfinden, was wir für unser Wohlbefinden tun können? Welche Gesundheitstrends bringen wirklich etwas? Nachdem alle Menschen körperlich und emotional so verschieden sind, erscheint es doch unlogisch, dass ein Gesundheitstipp, der dem einen hilft, auch bei einem völlig anderen Menschen gleichermaßen wirkt.

Nach der Lehre des Ayurveda ist ein gesundes Leben die Lebensweise, die der eigenen Natur folgt. Jeder Mensch hat demnach seine angeborene Konstitution, auf der sein ganzes Leben aufbaut. Haben Sie ein feuriges Temperament und fahren schnell aus der Haut? Sprudeln Sie vor Ideen, vergessen darüber aber das Essen und werden bei jeder Kleinigkeit nervös? Oder gehören Sie zu den gemächlichen und eher langsamen Typen, denen ihre Ruhe und ein gutes Essen heilig sind? Hinter allem, in Ihrem Körper und Temperament, in Ihren Vorlieben und Abneigungen steckt Ihre Konstitution. In ihr drücken sich die universalen Kräfte von Luft, Feuer und Erde aus.

Dieses Buch befasst sich mit der Typenlehre des Ayurveda. Ich habe darin nicht nur die drei klassischen Grundnaturen von Vata, Pitta und Kapha beschrieben, sondern bin ebenso ausführlich auf die Mischtypen wie Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Kapha und den Tridosha-Typ eingegangen. Dies hat den einfachen Grund, dass die meisten Menschen nicht eindeutig einem Konstitutionstyp zuzuordnen sind, sondern aus mehr oder minder stark ausgeprägten Anteilen von Vata, Pitta und Kapha bestehen.

Unter einem dieser beschriebenen sieben Energietypen werden Sie sich in weiten Bereichen gewiss wieder erkennen. Daher ist es wichtig, Ihre vorherrschenden Energien zu verstehen. Indem Sie

Ihr Leben entsprechend dieser individuellen Konstitution führen, können Sie Glück, Gesundheit und Erfüllung finden. Unter „Ihrem“ Kapitel bekommen Sie deshalb eine ganze Reihe praktischer Empfehlungen an die Hand. Sie sind ein Leitfaden, die Ihnen bei den kleinen Problemen des Alltags ebenso wertvoll sein können wie in grundsätzlichen Fragen des Lebenswegs: im Beruf und in der Freizeit, im Kontakt mit der Familie und Freunden. Welche Qualitäten wollen gelebt werden? Welche Lernaufgaben stehen an?

Bei dieser Lektüre sehen Sie sich womöglich bestätigt in den Verhaltensweisen, denen Sie ohnehin intuitiv folgen. Dass Sie manchmal Appetit auf eine einfache Suppe haben, obwohl die anderen am Tisch drei Gänge verspeisen. Weshalb Sie es im Urlaub eher in die Berge zieht als in den Strandkorb ans Meer. Warum Sie Ihre Wohnung gerne kuschelig und verspielt einrichten, während Ihr Partner auf klassisch schlicht besteht.

Sie folgen damit unbewusst den Tätigkeiten, die Ihrem Typ entsprechen. Hier kommt nämlich ein zentraler Punkt der ayurvedischen Gesundheitslehre ins Spiel: Hören Sie in sich hinein, folgen Sie Ihrem Gespür und Ihren natürlichen Impulsen. Durch diese spricht Ihre körpereigene Intelligenz, die stets nach Gleichgewicht und Harmonie strebt. Sie benötigen deshalb keine verallgemeinernden Richtlinien. Mit einem Verständnis für Ihren Energietyp bekommen Sie die Schlüssel für Ihre Gesundheit und Wohlergehen und damit die Verantwortung für Ihre Lebensqualität an die Hand.

Da die indische Gesundheitslehre auf der Grundlage kosmischer Energie-Prinzipien basiert, funktionieren ihre Methoden zu allen Zeiten, in allen Kulturen und in allen Erdteilen. Somit ist Ayurveda weder „exotisches Wellness“ noch „typisch indisch“, als das es oft gehandelt wird, sondern gilt für einen modernen Menschen im Westen ebenso wie für Menschen im alten Indien.

Dort entwickelte sich das Ayurveda seit seinem Ursprung vor rund 5000 Jahren weiter zu einem komplexen Medizinsystem, das heute alle Bereiche der Therapie, von Pflanzenheilkunde bis zur Chirurgie, umfasst. Für uns Menschen im Westen kann es von großem Nutzen sein, besonders im Bereich der Gesundheits-Vorsorge die ayurvedi-

Urheberrechtlich geschütztes Material

sche Typenlehre weitläufig bekannt zu machen. Als Heilpraktikerin fand ich nach eingehendem Studium verschiedener naturheilkundlicher Gesundheitssysteme neben der Homöopathie keine andere Heilweise, die den Menschen so differenziert beschreibt und heilt wie das Ayurveda.

Es ist faszinierend, durch die ayurvedische Typenlehre in allen Bereichen des Lebens die zugrunde liegenden Energien zu erkennen. Dadurch können Sie sich anfreunden mit Ihren Qualitäten, aber auch Ihren Schwachstellen, die als Kehrseite derselben Münze Ihre Energien widerspiegeln. Ebenso kann ein Verständnis entstehen für die typischen Qualitäten und die ebenso typischen Schwachstellen anderer Menschen, mit denen Sie zusammenkommen. Dieser Blickwinkel erleichtert den zwischenmenschlichen Umgang erheblich: In dem zornigen Autofahrer mit hochrotem Kopf erkennen Sie das heiße Element des Feuers. Durch notorische Unpünktlichkeit und übermäßige Geschwätzigkeit drückt sich in Ihrer Freundin das schwerelose Element der Luft aus. Alle Menschen handeln einfach entsprechend ihrer Natur. Studieren Sie die sieben Konstitutionen dieses Buches in aller Ruhe. Sie werden darin sich selbst und andere Menschen in ihrer ganzen Vielfalt wieder finden.

Ein Leben mit den Empfehlungen des Ayurveda soll Spaß machen, Ihr Wohlbefinden erhöhen und den Blick schärfen für die kosmischen Energien, die sich in jedem Moment unseres Lebens widerspiegeln. Beginnen Sie einfach mit dem ersten Schritt.

Viel Freude auf diesem Weg!

Jutta Mattausch

1.
Der Mensch
und seine Elemente

Der menschliche Körper ist ein Abbild des Universums. Als Teil des Makrokosmos setzt er sich aus denselben Elementen zusammen und folgt den kosmischen Prinzipien.

Wie Feuer Landschaften zerstört und den Boden für Neues bereitet, sorgt unser inneres Feuer für Verdauung und Erneuerung. Wie der Wind Wolken und Klänge in alle Richtungen trägt, ermöglicht unser innerer Wind alle Bewegungen des Körpers. Wie Erde die Elemente in eine feste Form bringt, ist unser inneres Erdelement verantwortlich für Körperkraft und emotionale Stabilität.

Auch die Sonne überträgt den Rhythmus ihrer Wanderung am Himmel auf unseren Rhythmus. Im Gleichklang mit der Natur erwachen wir, wenn die Sonne morgens aufgeht. Wenn sie mittags im Zenit steht, spüren wir ihre Kraft am stärksten. Nach Sonnenuntergang, wenn die Naturkräfte sich entspannen, finden auch wir Ruhe.

Um zu begreifen, wie der Mensch auf einer tiefen Ebene funktioniert, haben bereits die alten Weisen die Gesetze von Natur und Kosmos zur Rate gezogen.

Alle Erscheinungen im Kosmos sind aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde zusammengesetzt. Je nach dem Verhältnis ihrer Mischung erscheinen Dinge daher als fest, flüssig oder luftig, doch sind immer (wenn auch unsichtbar) alle fünf Elemente vorhanden. Selbst ein Stück Holz, das uns sehr hart vorkommt, beinhaltet das Element Äther.

Die Tatsache, dass in jeder Materie Äther – das Kosmische Bewusstsein – vorkommt, hat einen interessanten spirituellen Aspekt: Sie ist eine uns innewohnende Intelligenz, sodass sich die Gesetze des Universums durch jede einzelne Körperzelle widerspiegeln.

Wie in der Natur, kommen die fünf Elemente auch im Menschen vor. Je nachdem, wie die Elemente individuell zusammengesetzt sind, bildet sich die Persönlichkeit dieser Person aus. Sowohl die körperliche Veranlagung wie auch die Wesenszüge eines Menschen hängen davon ab, ob eher Erde, Wasser, Feuer, Luft oder Äther seine Veranlagung bestimmen.

Erde, das festeste Element, verleiht dem Körper Kraft, Ausdauer und Stabilität. Erde steht für Standfestigkeit und den Eindruck von „Erdung“.

Fließend, weich und dicht, drückt das Element Wasser Geschmeidigkeit aus. Es verleiht dem Menschen fließende Bewegungen und zeigt sich geistig in einem Gefühl von Zufriedenheit, Weichheit und Mitgefühl.

Feuer repräsentiert Licht und Hitze. Als Kraft der Aktivität und Veränderung ist Feuer verantwortlich für unseren Stoffwechsel, schenkt Intelligenz und Erkenntnis.

Leicht und klar bewegt sich Luft im Raum. Luft ist schnell und wechselt ständig ihre Richtung. Körperliche Beweglichkeit, den Fluss der Gedanken, Freude und Glück verdanken wir diesem Element.

Äther verbindet alle Elemente miteinander. Allgegenwärtig, subtil und formlos, gibt er sich zu erkennen, wenn reines Bewusstsein schwingt. So ermöglicht Äther eine geistige Haltung von Klarheit und Offenheit.

Über die Sinnesorgane treten wir mit unserer Umwelt in Verbindung. Die fünf Sinne sind daher als Tore vorstellbar, über die wir Informationen aufnehmen und verarbeiten. Auf körperlicher Ebene entsteht durch Verarbeitung Materie, auf geistiger Ebene entwickelt sich Erfahrung. Entsprechend ist jedem Element ein bestimmtes Sinnesorgan zugeordnet:

- Erde können wir riechen, ihr spezielles Organ ist die Nase
- Wasser ist verbunden mit dem Geschmackssinn, schließlich braucht die Zunge Feuchtigkeit, um etwas zu schmecken
- Feuer ist Licht! Die Sinnesorgane von Feuer sind die Augen
- Luft ist an sich formlos, doch nehmen wir Luft als zarte Berührung über die Haut wahr
- Äther manifestiert sich in Klang, der über das Gehör aufgenommen wird

Doshas – die drei Grundenergien

Diese fünf Elemente fügen sich zu drei feinstofflichen Grundenergien zusammen, den Doshas. Die Doshas sind drei grundlegende Funktionsprinzipien, die für alle körperlichen und psychischen Vorgänge verantwortlich sind. Sie ermöglichen Aufbau, Stabilität und Zerstörung und halten so den Kreislauf von Werden und Vergehen in Gang. Im Menschen bewirken die Doshas alle körperlichen und geistigen Vorgänge. Durch sie können wir laufen, sprechen und hören; sie sind zuständig für unsere Verdauung, den Stoffwechsel, unser Temperament, unsere Vorlieben und Abneigungen. Jede Körperzelle muss alle drei Prinzipien enthalten, denn nur durch ihr Zusammenspiel kann Leben existieren:

Vata verbindet sich aus den Elementen Luft und Äther. Es steuert die Bewegungsabläufe. Pitta definiert sich aus der Kraft des Feuers und ist verantwortlich für den Stoffwechsel. Kapha entsteht aus den Elementen Erde und Wasser und bestimmt die Struktur einer Person.

Die Doshas geben Auskunft über unsere individuelle Natur, welchen Körperbau wir haben und wie es uns gesundheitlich und emotional geht. Ein Mensch ist gesund, solange sich die drei Doshas im Gleichgewicht befinden und ihre jeweiligen Funktionen erfüllen. Dann fühlen wir uns vital und kräftig, und in unserem Geist können sich Frieden und Liebe entwickeln. Durch den Einfluss negativer Eindrücke wird dieses Gleichgewicht aber schnell gestört. Die Gründe dafür sind vielfältig: falsche Ernährung, zu viel Stress und Lärm, Trauer, mangelnde Bewegung und andere krankmachende Faktoren. Sind die Doshas einmal irritiert, können sie ihre Aufgaben nicht mehr ordentlich erfüllen. Krankheiten, geistige Probleme und negative Gefühle entstehen.

Unsere Gesundheit hängt also vom Gleichgewicht dieser Grundenergien ab. Die drei Doshas sind wie eine dreiarmlige Waage miteinander verbunden. Senkt sich durch einen bestimmten Eindruck die eine Waagschale, werden die beiden anderen angehoben. Um wieder einen Ausgleich auf der Waage zu erreichen, wird das übermäßige Dosha durch bestimmte Maßnahmen „erleichtert“, wodurch die

Urheberrechtlich geschütztes Material

beiden anderen automatisch zunehmen. Wir müssen also permanent jonglieren, um sie bestmöglich in Balance zu halten.

Durch unseren ständigen Austausch mit der Außenwelt verändern sich die Grundenergien laufend mit dem Rhythmus der Stunde, des Tages und des Jahres, durch unsere Nahrung, Emotionen und Lebensumstände.

Das Ayurveda kennt viele Wege, wie wir regulierend auf das Verhältnis der Doshas einwirken können. In diesem Buch stellen wir wichtige und wirksame Methoden vor: von der Ernährung über Körperbehandlungen und Massagen bis zu subtiler Energiearbeit durch Meditation und Atemübungen.

Die Eigenschaften der Doshas

Die Qualitäten von Vata, Pitta und Kapha sind unterschiedlich, da sie verschiedene Eigenschaften haben. Das Ayurveda beschreibt zwanzig grundlegende Eigenschaften – jeweils zehn Gegensatzpaare, durch die sich alle Erscheinungen ausdrücken. Je nachdem, mit welcher Eigenschaft wir Kontakt aufnehmen, verinnerlichen wir diese.

schwer – leicht

kalt – heiß

feucht/ölig – trocken

weich – hart

langsam – schnell

glatt – rau (unregelmäßig)

grobstofflich – feinstofflich (subtil)

fest – flüssig

klebrig – klar

stabil – beweglich

Vata ist gekennzeichnet durch die Eigenschaften: trocken, kalt, rau, leicht, beweglich, schnell und subtil. Sein Geschmack ist zusammenziehend, die Energie auszehrend. Ein Lebewesen, das mit Vata in Berührung kommt, verliert automatisch an Substanz.

Pitta ist gekennzeichnet durch die Eigenschaften: heiß, scharf, etwas leicht, etwas ölig und etwas flüssig. Es ist durchdringend, von beißendem Geruch und saurem Geschmack. Pitta liegt mit seinen Eigenschaften zwischen Vata und Kapha.

Kapha ist gekennzeichnet durch die Eigenschaften: ölig, kalt, schwer, feucht, langsam, weich, glatt, stabil und schleimig. Es ist von süßem Geschmack und nahrhafter Qualität. Ein Lebewesen, das mit Kapha in Berührung kommt, baut Substanz auf.

Durch dieses Prinzip lässt sich wunderbar nachvollziehen, wie der menschliche Körper und die Gefühle funktionieren. Wenn wir etwa sehr scharf und heiß gegessen haben, steigt das Pitta-Dosha in uns an und verursacht ein brennendes Gefühl in Mund und Magen, vielleicht bekommen wir sogar Durchfall. Auch ein hitziger Streit kann unser Pitta bis zu einem Wutausbruch hin steigern. Kapha dagegen steigt an, wenn wir etwas Kaltes, schwer Verdauliches gegessen haben. Der Bauch fühlt sich nun schwer an, das Essen wird nicht gut verdaut. Schwer und träge fühlen wir uns auch an einem regnerischen Wintertag – alles Ausdruck eines erhöhten Kapha-Dosha. Die Energie von Vata steigt wiederum an einem windigen Herbsttag. Nach einem langen Spaziergang fühlt man sich vielleicht ausgetrocknet und seltsam unruhig, auch die Glieder können jetzt schmerzen. Ebenso nervös und schlecht „geerdet“ ist man mit großen Hungergefühlen – hier drückt sich ein erhöhtes Vata-Dosha aus.

Die drei reinen Konstitutionstypen

Jeder Mensch kommt mit einem bestimmten Verhältnis der Bioenergien, seiner *Prakriti*, zur Welt. Wenn man von einer Vata-Konstitution spricht, kommen in dieser Person besonders viele Merkmale der Energie von Vata zum Ausdruck; sie verkörpert in hohem Maße das Prinzip der Bewegung und Leichtigkeit. Entsprechend spricht man von einer Pitta-Konstitution, wenn der Betreffende weitgehend vom Feuer geprägt ist. Eine Kapha-Konstitution weist dagegen viel Struktur und Gelassenheit in ihrem Wesen auf. Die ausführliche Beschrei-

bung dieser Konstitutionen ist der Schwerpunkt und das Anliegen dieses Buches. Die hier beschriebenen Kurzformen wollen lediglich einen ersten Eindruck von der Charakteristik der Doshas geben:

Eigenschaften von Menschen mit Vata-Konstitution

kalt: verursacht kalte Hände und Füße, mag kalte Witterung nicht

leicht: verleiht leichten Körperbau, leichten Schlaf mit Unterbrechungen, ein unbeschwertes Gemüt

trocken: trockene Haut mit Tendenz zu Ekzemen, trockenes schuppiges Haar, trockener Darm mit Neigung zu Verstopfung

beweglich: ist ständig in Bewegung, braucht häufig Veränderung, ständig in Unruhe, instabiler Kreislauf, lockere Gelenke, verrichtet mehrere Dinge gleichzeitig, kann sich gut auf neue Situationen einstellen, instabile Nerven, schwankende Stimmungen

rau: rissige, raue, brüchige Haare, Nägel, Zähne, sprödes Haar

subtil: zarter Körperbau, empfindliches Nervenkostüm

Eigenschaften von Menschen mit Pitta-Konstitution

heiß: gutes Verdauungsfeuer, aktiver Stoffwechsel, relativ hohe Körpertemperatur, Entzündungsneigung, Abneigung gegen Hitze, hitziges Temperament

scharf: scharf ausgeprägte Gesichtszüge, scharfer Geist, scharfe Beobachtung und scharfe Zunge

sauer: Übersäuerung des Körpers mit hohem pH-Wert, saurer Schweiß, ist emotional schnell „sauer“

flüssig: wässriger Stuhl, viel Urin und Schweiß, großer Durst

ausdehnend: Hitze verbreitet sich großflächig über den Körper – energiegelobes Auftreten, hat eine starke Ausstrahlung

durchdringend: brennende Empfindungen im ganzen Körper, Wutgefühle

Eigenschaften von Menschen mit Kapha-Konstitution

schwer: schwerer Körperbau, kräftige Muskulatur, Neigung zu Übergewicht, Schwermut, schwere getragene Stimme

feucht: viel Schleim in Lunge, Nebenhöhlen und Hals, viel Wasser im Körper

langsam: langsame Bewegungen, bedächtige Sprechweise, langsame Auffassungsgabe, träge Verdauung

weich: weiche Haut und Haare, weiche Stimme, mitfühlendes, nachgiebiges Wesen, sanfter freundlicher Blick

glatt: glatte Haut und Haare, geschmeidiger Körper und geschmeidige Organe, anpassungsfähig

ölig: ölige Haut, Haare fetten schnell, öliger Stuhl

kalt: Neigung zu Erkältungen, kühle Haut, kühles Naturell

Gunas – unsere geistige Urnatur

Um unser menschliches Potenzial bestmöglich zu leben, brauchen wir eine entsprechende geistige Haltung. Neben den Doshas Vata, Pitta, Kapha beschreibt das Ayurveda daher drei feinstoffliche Eigenschaften der Materie: die drei Gunas Sattva, Rajas und Tamas. Sie beeinflussen unser Denken, unsere Gefühle und damit den gesamten Menschen. Alle Vorgänge auf der Welt sind von den drei Gunas beeinflusst. Unser Umgang mit Menschen und Situationen, den Farben, der Musik, den Filmen, die wir mögen, auch die Nahrungsmittel sind von Sattva, Rajas oder Tamas geprägt – überall stehen die Gunas dahinter.

Somit haben wir zwar unsere Grundnatur (Prakriti), doch entscheiden wir mithilfe unserer geistigen Einstellung, wie wir mit diesem Potenzial umgehen. Von den Gunas hängt es ab, welche Lebenseinstellung wir haben und in welche Richtung wir unser Leben lenken.

Die geistige Urnatur ist, ähnlich wie Prakriti, schon mit der Geburt festgelegt. Allerdings können wir, im Gegensatz zu Prakriti, unsere Gunas relativ leicht verändern.

Sattva ist der Impuls in uns für ein harmonisches, gesundes und glückliches Leben und manifestiert das höchste Bewusstsein. Klares Wissen, Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit werden ihm zugeordnet. Von Sattva geprägte Menschen strahlen inneren Frieden aus. Da sie gut für sich selbst sorgen und sich von gesunden Bedürfnissen leiten lassen, sind sie wenig anfällig für Krankheiten. Sie entwickeln ihre Persönlichkeit, haben ausgeprägte intellektuelle Fähigkeiten, sind ausgeglichen und rücksichtsvoll gegenüber anderen. Durch Sattva können wir das Positive in allen Dingen sehen. Das Streben nach Sattva gilt als Stärkung des Charakters und des Immunsystems.

Rajas drückt den Impuls für Handlung und Aktivität aus. Von Rajas geführte Menschen brauchen ständig Dynamik, Aktivität und immer neue Reize. Sie sind leistungsorientiert, ichbezogen und neigen dazu, sich zu überfordern. Unser Leben ist weitgehend von dieser hektischen Rajas-Energie geprägt. Da Rajas schnell die Kontrolle übernimmt, sollten wir achtsam, bewusst und maßvoll mit ihr umgehen.

Tamas ist vom Prinzip Trägheit und Widerstand geprägt. Menschen mit viel Tamas sind langsam, träge und apathisch. Ihr Geist nimmt Eindrücke nur unscharf wahr. Solche Menschen sind eher passiv, unsensibel und unbeweglich. Daher ist der Einfluss von Tamas möglichst zu vermeiden.

Um ein schöpferisches Leben zu führen, sollten wir uns ausschließlich an Sattva orientieren. Rajas – und noch mehr Tamas – trüben durch negative Gedanken und Gefühle den Geist ein. Sie können Ihr Sattva vermehren durch eine spirituelle Lebenshaltung der Achtsamkeit und Rücksicht auf andere Menschen und die Natur, durch Meditation und einer Lebensführung, die Ihrer Konstitution entspricht. Außerdem durch körperliche Fitness und Sattva-stärkende Speisen (siehe Kapitel Ernährung).

So wirken sich Sattva, Rajas und Tamas auf die drei Doshas im Menschen aus:

Vata:

Sattva ermöglicht Kreativität, Lebensfreude, Klarheit, schnelle Auffassung, Enthusiasmus, positives Denken, Wahrheitsliebe, Erfahrungsreichtum und Kommunikationsfreude.

Rajas verursacht Ängste, Nervosität, mangelnde Erdung, Unentschlossenheit, Rastlosigkeit, Unzuverlässigkeit, Oberflächlichkeit, Geschwätzigkeit, Unbeständigkeit, Verwirrtheit.

Tamas bringt den Menschen in Furchtsamkeit, Unehrllichkeit, Desorientiertheit, Depressivität, Psychosen, Selbsterstörung.

Pitta:

Sattva schafft Intelligenz, Mut, Unabhängigkeit, Freundlichkeit, Wärme, die Fähigkeit zu Erkenntnis, Fröhlichkeit, Effizienz, Klarheit.

Rajas äußert sich durch Aggressivität, Impulsivität, Egoismus, Konkurrenzdenken, Machtgier, Kritikbereitschaft, Neigung zur Manipulation, Eifersucht, Hektik, Jähzorn, Dominanz, Rücksichtslosigkeit, Ehrgeiz, Eitelkeit, Stolz.

Tamas verursacht Hass, Gewalt, Rachsucht, Gemeinheit, Psycho-pathie und Zerstörungswut.

Kapha:

Sattva strahlt Ruhe, Zufriedenheit, Geduld, Stabilität, Loyalität, Sanftheit, Liebe und Mitgefühl aus.

Rajas führt zu übermäßigem Materialismus, Neid, Geiz, Habgier, Sicherheitsdenken.

Tamas verursacht Depression, Apathie, Lethargie, geistige Verwirrtheit, Faulheit, Gefühllosigkeit.

Bei der Beschreibung der sieben Energietypen steht der harmonische Sattva-Geist im Kapitel „Persönlichkeit und Ausstrahlung“. Aspekte von Rajas und Tamas sind in den entsprechenden Kapiteln „Geistig-emotionale Herausforderungen“ geschildert.