

# **AYURVEDA**

## **Materia Medica**

**Srikanta Sena**



# **AYURVEDA**

## **Materia Medica**

**Über die Eigenschaften von Pflanzen,  
Mineralien, Nahrungsmitteln und Rezepturen  
im Ayurveda**

**Srikanta Sena**



Die Informationen in diesem Buch sind nicht dazu gedacht, einen Arzt zu ersetzen. Das Material soll der Bildung und Selbsthilfe dienen, der besseren Gesundheitspflege sowie der Gesunderhaltung. Autor und Verleger sind in keiner Weise für irgendwelche medizinischen Ansprüche im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten Material verantwortlich.

© 2007 Vasati Verlag, Berlin/Deutschland

ISBN 3-937238-04-2

1. Auflage 2007

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt. Jegliche vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie für auszugsweisen Nachdruck.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>v</b>
<b>1 Dravya-guṇa-vijñāna</b>	<b>1</b>
1.1 Mahābhūtas, doṣas, dhātus und malas . . . . .	1
1.2 Rasa, vīrya, vipāka und prabhāva . . . . .	8
<b>2 Drogen pflanzlicher Herkunft</b>	<b>15</b>
<b>3 Metalle, Edelsteine usw.</b>	<b>71</b>
3.1 Dhātu . . . . .	71
3.2 Upadhātu . . . . .	73
3.3 Rasa . . . . .	74
3.4 Uparasa . . . . .	75
3.5 Ratna . . . . .	78
3.6 Viṣa und upaviṣa . . . . .	82
<b>4 Salze und kṣāras</b>	<b>83</b>
4.1 Lavaṇa . . . . .	83
4.2 Kṣāra . . . . .	85
<b>5 Zuckerrohrsaft und Zuckerrohrsaftprodukte</b>	<b>87</b>
5.1 Ikṣurasa (Zuckerrohrsaft) . . . . .	87
5.2 Zuckerrohrsaftprodukte . . . . .	87
<b>6 Honig und Bienenwachs</b>	<b>89</b>
<b>7 Milch und Milchprodukte</b>	<b>91</b>
7.1 Milch . . . . .	91
7.2 Dadhi . . . . .	94
7.3 Takra (Buttermilch) . . . . .	96
7.4 Butter . . . . .	97
7.5 Ghṛta (Butterreinfett) . . . . .	98
<b>8 Taila (Öl)</b>	<b>101</b>
<b>9 Fermentierte Getränke</b>	<b>105</b>

<b>10</b>	<b>Alkoholhaltige Getränke</b>	<b>107</b>
<b>11</b>	<b>Mūtra (Urine)</b>	<b>111</b>
<b>12</b>	<b>Wasser</b>	<b>113</b>
12.1	Klassifizierung von Wasser . . . . .	113
12.2	Eigenschaften von Wasser in den Jahreszeiten . . . . .	116
12.3	Nützlichkeit von Wasser in den zwölf Monaten . . . . .	117
12.4	Zeitpunkt des Schöpfens und Einnahmemenge . . . . .	118
12.5	Verunreinigtes Wasser . . . . .	119
12.6	Kaltes Wasser . . . . .	119
12.7	Gekochtes und heißes Wasser . . . . .	120
12.8	Zeitpunkte der Einnahme . . . . .	120
<b>13</b>	<b>(Getreide-)Körner, Hülsenfrüchte u.a.</b>	<b>123</b>
13.1	Allgemeine Eigenschaften von Reis . . . . .	123
13.2	Śāli dhānya . . . . .	123
13.3	Vrīhi dhānya . . . . .	124
13.4	Śūka dhānya . . . . .	124
13.5	Śimbī dhānya . . . . .	124
13.6	Tṛṇa dhānya . . . . .	126
13.7	Nützlichkeit von Körnern in Bezug auf ihr Alter . . . . .	127
<b>14</b>	<b>Fleisch und Fisch</b>	<b>129</b>
<b>15</b>	<b>Früchte</b>	<b>133</b>
<b>16</b>	<b>Gemüse</b>	<b>139</b>
<b>17</b>	<b>Verschiedene Speisen und Getränke</b>	<b>143</b>
17.1	Verschiedene Arten von maṇḍa . . . . .	145
17.2	Getreidebreie . . . . .	146
17.3	Reisgerichte . . . . .	148
17.4	Milchspeisen . . . . .	148
17.5	Suppen . . . . .	149
17.6	Verschiedene Arten von Pfannkuchen . . . . .	151
17.7	Saktu (geröstete Getreidemehle) u.a. Zubereitungen . . . . .	154
17.8	Getränke . . . . .	155
17.9	Anupāna . . . . .	156
<b>18</b>	<b>Substitute für verschiedene Drogen</b>	<b>159</b>
<b>19</b>	<b>Gruppen von Drogen</b>	<b>161</b>
19.1	Was Langlebigkeit und religiöse Verdienste fördert . . . . .	161
19.2	Gruppen von Drogen nach Suśrūta . . . . .	162
19.3	Andere Gruppen . . . . .	169

19.4	Gruppen von Drogen nach Caraka . . . . .	171
19.5	Drogen geordnet nach rasas . . . . .	176
19.6	Drogen für Emesis-Therapie . . . . .	177
19.7	Drogen für Purgation . . . . .	177
19.8	Drogen für Emesis und Purgation . . . . .	177
19.9	Drogen für Kopfreinigung . . . . .	177
19.10	Drogen, die doṣas besänftigen . . . . .	178
19.11	Korrekte Anwendung von Drogen . . . . .	179
19.12	Rasāyana . . . . .	179
19.13	Vājīkaraṇa . . . . .	185
19.14	Allgemein ungesunde Nahrungsmittel für Patienten . . . . .	187
19.15	Gesunde Nahrung und Lebensweise . . . . .	187
<b>20</b>	<b>Auśadha yoga (Arznei-Rezepte)</b>	<b>189</b>
20.1	Methoden der Heilmittelzubereitung . . . . .	190
20.2	Ghṛta . . . . .	196
20.3	Vaṭi . . . . .	201
20.4	Guggulu . . . . .	203
20.5	Cūrṇa . . . . .	207
20.6	Taila . . . . .	212
20.7	Avaleha, pāka, khaṇḍa . . . . .	218
20.8	Ariṣṭa, āsava . . . . .	223
20.9	Kvātha kaṣāya . . . . .	226
20.10	Bhasma . . . . .	229
20.11	Körperpflegemittel . . . . .	230
20.12	Krankheiten und Rezepte . . . . .	234
	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>241</b>
	<b>Anleitung zur Aussprache des Sanskrit</b>	<b>243</b>
	<b>Glossar der Sanskrit-Begriffe</b>	<b>245</b>
	<b>Pflanzenverzeichnis</b>	<b>261</b>
	<b>Pflanzenindex (bot. Namen)</b>	<b>272</b>
	<b>Pflanzenindex (Sanskritnamen)</b>	<b>277</b>
	<b>Drogen aus dem Mineralreich</b>	<b>282</b>
	<b>Drogen aus dem Tierreich</b>	<b>283</b>
	<b>Häufig verwendete Präparate</b>	<b>284</b>
	<b>Speisen und Getränke</b>	<b>286</b>

## Tabellenverzeichnis

1.1	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i> und deren Eigenschaften und Effekte . . . . .	4
1.2	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in verschiedenen physiologische Aktionen erzeugenden <i>dravyas</i> . . . . .	4
1.3	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in Substanzen, die <i>doṣas</i> vermindern . . . . .	7
1.4	Dominanz von <i>mahābhūtas</i> in Substanzen, die <i>doṣas</i> vermehren/anregen . . . . .	8
1.5	Beispiele für Anregung von <i>doṣas</i> durch <i>rasas</i> . . . . .	10
1.6	Verminderung von <i>doṣas</i> durch <i>rasas</i> . . . . .	10
1.7	Dominanz der <i>mahābhūtas</i> in den acht <i>vīryas</i> . . . . .	13
2.1	Einnahme von <i>harītakī</i> in den Jahreszeiten . . . . .	34
2.2	Beseitigung von <i>doṣas</i> durch <i>harītakī</i> . . . . .	35
3.1	Neun <i>ratnas</i> in Beziehung zu neun Planeten . . . . .	79
12.1	Jahreszeiten und Monate nach dem Hindu-Kalender . . . . .	117
12.2	Nützlichkeit von Wasser in den 12 Monaten . . . . .	118
18.1	Substitute für Drogen . . . . .	160
19.1	Klassifizierung von Drogen nach Caraka . . . . .	175
19.2	Drogen geordnet nach <i>rasas</i> . . . . .	176
19.3	Drogen, die <i>doṣas</i> besänftigen . . . . .	178



## Einleitung

In diesem Buch werden die Eigenschaften und Wirkungen der wichtigsten Nahrungsmittel und Drogen aus dem Pflanzen-, Mineral- und Tierreich, und verschiedene Zubereitungen mit diesen Drogen und Nahrungsmitteln, die in der ayurvedischen Heilkunde benutzt werden, beschrieben.

Āyurveda kennt hunderte von Drogen, die einzeln oder in Kombinationen therapeutisch angewendet werden. Um dem Arzt die Therapie zu erleichtern, werden Drogen verschiedenen Gruppen zugeordnet, zum Beispiel Drogen, die *vāta*, *pitta* bzw. *kapha* besänftigen; Drogen geordnet nach *rasas* (Drogen mit *amla rasa*; Drogen mit *tikta rasa* usw.), Drogen für Emesis, Drogen für Purgation usw.; verdauungsfördernde Drogen; Drogen, die bestimmte Krankheiten beseitigen usw.

Suśruta nennt in seiner *saṁhitā* 37 Gruppen von Drogen (*daśamūla*, *haridrādi gaṇa*, *br̥hatyādi gaṇa*, *triphalā* usw.); in *Caraka-Saṁhitā* werden 50 Gruppen beschrieben, benannt nach ihrem Effekt, z.B. *jīvanīya* (Drogen mit vitalisierendem Effekt), *svedopaga* (Drogen mit diaphoretischem Effekt) usw.

Das vorliegende Werk basiert auf Texten von *Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam*, *Bhāvaprakāśa*, *Āṣṭāṅga Hṛdayam*, *Caraka-Saṁhitā*, *Suśruta-Saṁhitā* und anderen klassischen ayurvedischen Schriften.

*Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam* – erstmalig aus dem Sanskrit ins Englische von Bhagwan Dash & Lalitesh Kashyap im Jahre 1979 übersetzt – wurde im 16. Jahrhundert n.Chr. von Rāja Toḍaramalla, einem hohen Minister des Moghulen-Herrschers Akbar, in Benares verfasst und ist Teil einer 23 Themen umfassenden Enzyklopädie des hinduistischen oder vedischen Wissens und der vedischen Kultur (Astronomie, Āyurveda, Religion usw.). Um die Hindu-Kultur, die unter der Herrschaft der Moghulen Schaden erlitt, wiederzubeleben, verfasste der Minister mit Hilfe einiger eminenten Gelehrter und klassischer Sanskrittexte, von denen viele im Laufe der Zeit verlorengegangen sind, oben genanntes Werk.

*Bhāvaprakāśa* von Bhāvamiśra entstand im gleichen Jahrhundert wie *Toḍarānanda Āyurveda Saukhyam*, und *Āṣṭāṅga Hṛdayam* entstand wahrscheinlich im 6. Jahrhundert n.Chr. Es ist anzunehmen, dass in *Āyurveda Saukhyam* diese und andere ayurvedische Schriften, sowie das Wissen und Erfahrungen zeitgenössischer Āyurveda-Experten verarbeitet sind.

*Caraka-Saṁhitā* und *Suśruta-Saṁhitā* sind die ältesten und umfassend-

sten Werke über Āyurveda. In ihnen werden alle Teile des ayurvedischen Wissens – grundlegende Prinzipien, Diagnostik, Therapeutik usw. – behandelt, wobei in *Suśruta-Saṁhitā* chirurgisches Wissen, besonders in bezug auf Verletzungen (verursacht durch Waffen usw.), Wunden und Geschwüre, eine große Rolle spielt, während in *Caraka-Saṁhitā* Āyurveda ausführlicher im spirituellen Kontext behandelt wird.

Andere, jüngere ayurvedische Schriften, wie *Bhaiṣajya Ratnavalī* und *Yoga Ratnākara*, beschäftigen sich hauptsächlich mit Therapeutik und Pharmakologie. Viele Präparate, die heute in Indien von ayurvedisch-pharmazeutischen Unternehmen vertrieben werden, werden nach den Rezepten dieser Schriften unter der Aufsicht von Āyurveda-Experten hergestellt. Manche solcher Unternehmen sind schon seit Generationen im Familienbesitz von *vaidyas*, ayurvedischen Ärzten. Aufgrund der weltweiten Verbreitung von Āyurveda in den letzten zwanzig Jahren, der damit verbundenen Nachfrage nach klassischen ayurvedischen Heilmitteln und dem technischen Fortschritt, werden die Präparate heute mit modernen Apparaturen hergestellt – an den meisten Rezepten hat sich aber nichts oder wenig geändert.

*Āyurveda Materia Medica* ist nützlich für alle, die Āyurveda im täglichen Leben anwenden möchten und schon mit ayurvedischen Prinzipien vertraut sind und dürfte für Āyurveda-Therapeuten, -Ärzte und -Studenten von besonderem Interesse sein.

Der Einfachheit halber werden in diesem Werk viele Fachbegriffe des Āyurveda häufig verwendet. Für alle Leser, die keine oder wenig Sanskrit-Kenntnisse besitzen und die nicht mit ayurvedischen Fachbegriffen vertraut sind, gibt es im Anhang ein umfangreiches Glossar mit Sanskrit-Begriffen und ayurvedischen Fachausdrücken. Manche Fachbegriffe sind nicht leicht übersetzbar oder müssten umständlich umschrieben und erklärt werden, deshalb werden häufig Sanskritbegriffe verwendet.

Beachtung verdient auch das letzte Kapitel dieses Werkes (*Auśadha-yoga* – Arznei-Rezepte). In ihm werden viele klassische ayurvedische Rezepte beschrieben, die in ayurvedischen Kliniken angewendet, von Āyurveda-Ärzten und -Therapeuten ihren Patienten empfohlen und vermehrt auch in Deutschland angeboten werden. Viele dieser Rezepte können von besonnenen Menschen zur Förderung und Erhaltung ihrer Gesundheit regelmäßig benutzt werden und/oder als Bestandteil einer ayurvedischen Hausapotheke dienen.

## Ursprung und Zweck des Āyurveda

In *Caraka-Saṁhitā* heißt es, dass Āyurveda wie das Leben selbst ewig existiert und ohne Anfang und Ende ist. Die materielle Welt wird immer wie-

der erschaffen und zerstört, in Zeiträumen, die uns unvorstellbar sind. Zu manchen Zeiten ist die Wissenschaft vom Leben auf der Erde manifestiert und zu anderen Zeiten nicht. Dass die Wissenschaft vom Leben (Āyurveda) zu bestimmten Zeiten schriftlich aufgezeichnet wurde, bedeutet nicht, dass Āyurveda zu dieser Zeit entstanden ist.

*bhūmir āpo ’nalo vāyuḥ kham mano buddhir eva ca  
ahaṅkāra itīyam me bhinnā prakṛtir aṣṭadhā*

„Erde [*bhūmiḥ*], Wasser [*apaḥ*], Feuer [*analaḥ*], Luft [*vāyuḥ*], Äther [*kham*], Geist [*manaḥ*], Intelligenz [*buddhiḥ*] und falsches Ego [*ahaṅkāraḥ*] – diese acht Elemente zusammen bilden Meine abgesonderten Energien [*bhinnā prakṛtiḥ*].“

*apareyam itas tv anyāṃ prakṛtiṃ viddhi me parām  
jīva-bhūtāṃ mahā-bāho yayedam dhāryate jagat*

„Neben diesen niederen Energien, o starkarmiger Arjuna, gibt es eine andere Energie, Meine höhere Energie, welche die Lebewesen umfasst, die die Reichtümer der materiellen, niederen Natur ausbeuten.“ (– *Bhagavad-gītā* 7.4-5)

Alle Elemente des Kosmos sind auch im Menschen enthalten, der Mensch ist ein Abbild des Kosmos, ein Mikrokosmos. Wie im menschlichen Körper und in jedem anderen Körper von Lebewesen die höhere, spirituelle Energie gegenwärtig sein muss, damit der Körper überhaupt funktionieren kann, so ist im Kosmos die höchste Seele, Śrī Viṣṇu, gegenwärtig.

*mayādhyakṣena prakṛtiḥ sūyate sa-carācaram  
hetunānena kaunteya jagad viparivartate*

„Die materielle Natur [*prakṛti*], die eine Meiner Energien ist, arbeitet unter Meiner Führung, o Sohn Kuntīs, und bringt alle sich bewegenden und sich nicht bewegenden Wesen hervor. Nach ihrem Gesetz wird diese Manifestation immer wieder geschaffen und aufgelöst.“ (– *Bhagavad-gītā* 9.10)

Āyurveda ist keine atheistische, materialistische Lehre, die das Universum als etwas Unpersönliches sieht, das keine Ursache hat und aus Zufall oder aus einem „großen Knall“ entstanden ist. Die Lebewesen haben Persönlichkeit, sind Personen und ihre Ursache muss ebenfalls eine Person sein, Persönlichkeit haben. Wissen über die Persönlichkeit Gottes, den Ursprung und Herrn aller spirituellen und materiellen Welten, über seine Größe, seinen Reichtum, seine Eigenschaften, Formen, Tätigkeiten usw. findet man in verschiedenen vedischen Schriften, wie *Bhagavad-gītā*, *Purāṇas*,

*Mahābhārata* usw. Āyurveda basiert auf den vedischen Schriften, dem vedischen Wissen und ist Teil der vedischen Kultur. Wer Āyurveda richtig verstehen will, muss deshalb die Aussagen der vedischen Schriften von autorisierten Lehrern anerkennen.

Vedisches (spirituelles) Wissen wird in einer *sampradāya* genannten Kette von spirituellen Meistern von Lehrern zu Schülern herabgereicht.<sup>1</sup> Das bedeutet, dass nur diejenigen autorisiert sind, das Wissen zu lehren und Schüler zu unterrichten, die das Wissen selbst von einem Lehrer in der *sampradāya* empfangen haben.

In der *Suśruta-Samhitā* heißt es, dass Brahmā, die Schöpfergottheit, die Wissenschaft vom Leben als Teil des *Atharva-Veda* in 100.000 Versen mit 1000 Kapiteln verfasste, noch bevor er das Universum mit seinen drei Welten (höhere, himmlische Planetensysteme, mittlere Planetensysteme inkl. Erde und untere, höllische Planeten) erschuf. Brahmā ist nicht die höchste Gottheit. In allen vedischen Schriften wird gesagt, dass er auf einer Lotosblume, die aus dem Nabel Viṣṇus sprießt, als erstes Lebewesen ins Dasein trat. Als er ins Dasein trat, wusste er nicht, wer er war und wo er war, und sah um sich herum nur Dunkelheit. Dann versenkte er sich lange Zeit in Meditation und schließlich wurde ihm vom Höchsten Herrn alles offenbart, was notwendig war, um das Universum zu erschaffen und zu bevölkern.<sup>2</sup>

Nachdem Brahmā das Universum erschaffen hatte, unterrichtete er seine Söhne und andere Weise in verschiedenen Bereichen des vedischen Wissens. Er unterteilte Āyurveda achtfach in

- *śalya* (chirurgisches Wissen),
- *śālākya* (Behandlung von Krankheiten des Kopfes),
- *kāya-cikitsā* (allgemeine oder innere Medizin),
- *bhūta-vidyā* (Wissen über durch *bhūtas* – feinstoffliche Wesen und Mikroorganismen – verursachte Krankheiten),
- *kaumāra-bhṛtya* (Kinderkrankheiten),
- *agada-tantra* (Toxikologie),
- *rasāyana-tantra* (Therapie zur Förderung von Vitalität und Langlebigkeit),

<sup>1</sup>Es gibt vier *sampradāyas* im Universum, die von Brahmā, Rudra (Śiva), Śrī (Lakṣmī) und den vier Kumāras ausgehen.

<sup>2</sup>Der Hergang der Schöpfung wird in verschiedenen vedischen Schriften wie *Bhagavad-Purāṇa*, *Mahābhārata* usw. ausführlich beschrieben.

- *vājīkaraṇa-tantra* (aphrodisiakische Therapie zur Zeugung gesunder Nachkommen)

Brahmā unterrichtete den Halbgott Dakṣa im Āyurveda. Prajāpati Dakṣa<sup>3</sup> gab das Wissen weiter an die beiden Aśvinis (Ärzte der Halbgötter). Die Aśvinis unterrichteten Indra, den König der himmlischen Planeten. Indra gab die Wissenschaft vom Leben weiter an den Halbgott Dhanvantari, mit der Bitte, Āyurveda auf der Erde zu lehren, damit die Menschen in voller Kraft und frei von Krankheiten, ihre religiösen Pflichten erfüllen und so Fortschritt auf dem Pfad der Vollkommenheit machen können.<sup>4</sup> Dhanvantari erschien auf der Erde als Divodāsa, König von Kāśī und unterrichtete Suśruta und andere Schüler im Āyurveda. Suśruta verfasste vor ca. 2500 Jahren ein Werk über Āyurveda, das bis heute, neben *Caraka-Saṁhitā*, als das wichtigste Werk über Āyurveda gilt.

In der *Caraka-Saṁhitā* heißt es, dass Brahmā Āyurveda vom Höchsten Herrn empfangt und Prajāpati Dakṣa darin unterrichtete, der das Wissen herabreichte an die beiden Aśvinis. Die Aśvinis gaben das Wissen weiter an Indra, der den ṛṣi (Weisen) Bharadvāja darin unterwies. Bharadvāja wiederum unterrichtete Punarvasu Ātreya im Āyurveda. Ātreya Muni hatte sechs Schüler, von denen sein Hauptschüler Agniveśa eine Abhandlung, die unter dem Namen *Agniveśa-tantra* bekannt ist, schrieb. Diese Abhandlung, die selbst verlorengegangen ist, wurde Jahrhunderte später von dem Arzt und Philosophen Caraka bearbeitet und erlangte später als *Caraka-Saṁhitā* Berühmtheit.

In der *Caraka-Saṁhitā* heißt es:

*sattvam-ātmā śarīraṃ ca trayam-etat-tridaṇḍavat  
lokas-tiṣṭhati saṃyogāt-tatra sarva pratiṣṭhitam  
sa pumāṃś-cetanaṃ tacca taccādhikaraṇaṃ smṛtam  
vedasyāsya tad arthaṃ hi vedo 'yaṃ saṃprakāśitaḥ*

„Körper, Geist und Selbst sind eine Dreiheit, auf welcher das Wissen vom Leben basiert. Diese lebendige Dreiheit ist bewusstes Individuum (*puruṣa*), und sie ist der Ort dieses *Veda*. Für sie allein ist Āyurveda ans Licht gebracht worden.“

(– *Caraka-Saṁhitā*, *Sūtrasthānam* 1.46-47)

<sup>3</sup>Prajāpati bedeutet, „jemand, der erfahren ist darin, Nachkommenschaft zu erzeugen“.

<sup>4</sup>Dhanvantari ist ein *śaktyāveśa-avatāra*, eine ermächtigte Inkarnation des Höchsten Herrn. Dhanvantari erschien während des Quirlens des Milchozeans mit einem Nektarkrug aus dem Ozean. (Dieses Ereignis und wie es dazu kam wird in verschiedenen *Purāṇas* erzählt.) Der Nektar verhalf den *suras* (Halbgöttern) im Kampf gegen die *asuras* (Dämonen) zu Sieg und Unsterblichkeit oder besser gesagt zu Kraft und sehr langem Leben.

Sinn und Zweck des Āyurveda ist die Erhaltung der Gesundheit und die Heilung von Krankheit, mit dem letztendlichen Ziel der Befreiung des verkörperten Lebewesens aus dem Kreislauf von Geburt und Tod (*saṃsāra*). *Āyurveda* wurde herabgereicht, damit besonnene Menschen ihren Körper optimal erhalten können, um frei von Krankheit und Gebrechlichkeit Tätigkeiten ausführen zu können, durch die sie Befreiung erlangen.

In den vedischen Schriften heißt es, dass eine spirituelle Seele keinen materiellen Körper anzunehmen braucht. Aber warum sind wir spirituelle Seelen dann in *māyā* (materielle Natur) verstrickt? Ursprünglich hat jede Seele die Freiheit der Entscheidung – entweder sie möchte dem Höchsten Herrn dienen oder sie möchte es nicht. Wenn sie dem Höchsten Herrn dienen möchte, braucht sie keinen materiellen Körper – bestehend aus oben genannten acht Elementen – anzunehmen und dient Ihm in der spirituellen Welt in ihrem ewigen, spirituellen Körper, der den materiellen Bedingungen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod nicht unterworfen ist. Wenn sie selbst Genießer sein möchte, bekommt sie einen materiellen Körper nach dem anderen (*saṃsāra*) und führt – Geburt, Alter, Krankheit und Tod unterworfen – einen illusorischen Kampf in der materiellen Welt.

Die Menschen sind ständig damit beschäftigt, für die Verbesserung ihrer Lebensumstände hart zu arbeiten und gegen Krankheit und Alterserscheinungen zu kämpfen. Manche Menschen können scheinbar ihre Lebensumstände verbessern, andere sind dazu nicht in der Lage. Wie dem auch sei – wir können kein Paradies auf Erden schaffen, wo jeder glücklich ist, weil das nicht die Natur der materiellen Welt ist. Wer nach ewiger Glückseligkeit strebt – Glück kann nur vollkommen sein, wenn es ewig ist – sollte sich dem Höchsten Herrn ergeben und nach Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod, nach Rückkehr in die spirituelle Welt streben. Das ist die Aussage von *Bhagavad-gītā* und anderer vedischer Schriften. Glaube allein – an wen oder was auch immer – ist kein Mittel dazu.

Ayurvedisches Wissen ist ein Mittel für optimale Gesundheit. In optimaler Gesundheit kann man das beste aus einem „schlechtem Geschäft“ – dem verkörperten Dasein – machen. Das heißt, man sollte Körper, Geist und Sinne für den spirituellen Fortschritt einsetzen, der mit dem Eintreten in das spirituelle Königreich Gottes endet, aus dem es keine Wiederkehr gibt.

Srikanta Senu

Bebra, Germany, 1. Dezember 2004

श्री धान्वन्तरये नमः  
om śrī dhanvantaraye namaḥ





# 1 Dravya-guṇa-vijñāna

Das Wissen (*vijñāna*) von den Substanzen (*dravya*) innewohnenden Eigenschaften (*guṇa*) und deren Wirkung auf den menschlichen Körper wird *dravya-guṇa-vijñāna* genannt. Alle *dravyas* können aufgrund ihrer Eigenschaften heilsam oder schädlich sein, abhängig von Verarbeitung, Zeit, Körperkonstitution, *doṣa*-Zustand, Verdauungskraft usw. Deshalb heißt es z.B. in der *Caraka-Saṁhitā* und *Suśruta-Saṁhitā*, dass es keine Substanz im Universum gibt, die unter bestimmten Umständen nicht als Medizin genutzt werden kann.

Faktoren von *dravyas* in bezug auf Anwendung sind *kāla* (Zeit), *karman* (Aktion), *vīrya* (Potenz), *adhikaraṇa* (Ort der Aktion), *upāya* (Mechanismus) und *phala* (Resultat).

*Dravya-guṇa-vijñāna* kann nur in bezug auf lebendige Wesen sinnvoll sein. Wer sich selbst für das Produkt chemischer Zusammensetzungen und Reaktionen hält, kann diese Wissenschaft nicht wirklich begreifen und deshalb auch nicht zu seinem besten Nutzen anwenden.

## 1.1 Mahābhūtas, doṣas, dhātus und malas

### 1.1.1 Mahābhūtas

Alle *dravyas* werden aus *mahābhūtas* gebildet. *Ṙṥthivī* (Erde), *ap* (Wasser), *tejas* (Feuer), *vāyu* (Luft) und *ākāśa* (Raum/Äther) sind die fünf *mahābhūtas* („große Elemente“) von *prakṛti*, der materiellen Natur. Alle Körper der Lebewesen und *dravyas* sind gebildet aus diesen Elementen und enthalten sie in unterschiedlichem Maße und Mischungsverhältnis. Zum Beispiel enthalten manche Körper mehr *ṣṥthivī*, andere mehr *vāyu*, usw.<sup>1</sup>

Entsprechend der Dominanz von *mahābhūtas* in *dravyas* können Substanzen in *pārthiva* (dominant in *ṣṥthivī*), *āpya* (dominant in *ap*), *taijasa* (dominant in *tejas*), *vāyavīya* (dominant in *vāyu*) und *ākāśīya* (dominant in *ākāśa*) unterteilt werden.

Wie aus den Versen der *Bhagavad-gītā* in der Einleitung hervorgeht, gibt es noch drei andere Elemente – *manas* (Geist), *buddhi* (Intelligenz) und *ahāṅkara* (falsches

<sup>1</sup>Nach den Aussagen vedischer Schriften gibt es auf allen Planeten Lebewesen (selbst auf der Sonne). Möglich ist dies durch die Zusammensetzung der Körper der Lebewesen. Zum Beispiel bestehen die Körper der Lebewesen, die auf der Sonne leben (oder im Feuer), hauptsächlich aus dem Element *tejas*.

Ego) –, die den feinstofflichen Körper eines Lebewesens bilden, sowie die spirituelle Seele (*jīva-bhūtām*), die im Körper wie in einer Maschine aus materieller Energie sitzt. In den vedischen Schriften wird der materielle Körper mit einem Fahrzeug oder einer Kutsche verglichen und die Seele mit dem Fahrer oder dem Fahrgast. Genauso wie ein Fahrzeug oder eine Maschine nicht ohne eine Person funktioniert, die die Maschine bedient, so kann ein Körper nicht ohne die Anwesenheit einer individuellen, spirituellen Seele im Körper funktionieren. Āyurveda und überhaupt alles wahre Wissen ist auf *ātman*, die spirituelle Persönlichkeit, bezogen, die im bedingten Zustand in dieser Welt vom grobstofflichen Körper, bestehend aus fünf *mahābhūtas*, und dem feinstofflichen Körper, bestehend aus *manas*, *buddhi* und *ahānkāra*, bedeckt ist. *Ātman* ist der Bewohner des Körpers und er ist ein winziges Teilchen Gottes, so wie Funken Teilchen eines Feuers sind. Wenn ein Funke aus dem Feuer fällt, erlischt er. Bezogen auf die Beziehung zwischen Seele und Überseele (Gott) bedeutet dies, dass das Lebewesen in Dunkelheit (Unwissenheit) versinkt, wenn es seine ewige Beziehung zum Höchsten Herrn vergisst.

*mamaivāṁśo jīva-loke jīva-bhūtaḥ sanātanaḥ  
manaḥ-śaṣṭhānīndriyāṇi prakṛti-sthāni karṣati*

„Die Lebewesen in der bedingten Welt sind Meine ewigen fragmentarischen Teile. Aufgrund ihres bedingten Lebens kämpfen sie sehr schwer mit den sechs Sinnen, zu denen auch der Geist gehört.“

(*Bhagavad-gītā*, 15.7)

## Guṇas – Eigenschaften von Substanzen

Āyurveda kennt zwanzig *guṇas* (Eigenschaften) von Substanzen, die auch in den *dhātus* (Körpergewebearten) enthalten sind. Nachfolgend sind sie in Gegensatzpaaren aufgelistet.

*guruḥ* (schwer) – *laghu* (leicht),  
*śīta* (kalt) – *uṣṇa* (heiß),  
*snigdha* (ölig/feucht) – *rūkṣa* (trocken),  
*manda* (stumpf) – *tīkṣṇa* (scharf, schneidend),  
*sthira* (stabil) – *sara* (mobil),  
*mṛdu* (weich) – *kaṭhina* (hart),  
*picchila* (schleimig, schmierig, klebrig) – *viśada* (nicht-schleimig)<sup>2</sup>,

<sup>2</sup>Was ist das Gegenteil von „schleimig“ als Eigenschaft von Substanzen? Es ist schwierig, eine angemessene Übersetzung für *viśada* zu finden. Ayurveda-Experten wie Prof. P. Sharma und Srikantha Murthy übersetzen den Sanskritbegriff *viśada* in ihren englischen Werken mit „non-slimy“. Deshalb sollte es nicht als Fehler betrachtet werden, wenn wir in diesem Buch *viśada* mit „nicht-schleimig“ übersetzen, auch wenn dieses Wort in keinem Wörterbuch zu finden ist.

*sūkṣma* (fein) – *sthūla* (grob),  
*sāndra* (fest) – *drava* (flüssig),  
*ślakṣṇa* (glatt) – *khara* (rauh)

Sieben der *guṇas* – (1) *laghu* (leicht), (2) *guru* (schwer), (3) *snigdha* (befeuchtend; ölend; schmierend), (4) *rukṣa* (trocken), (5) *śīta* (kalt), (6) *uṣṇa* (heiß) und (7) *tīkṣṇa* (scharf im Sinne von schneidend, durchdringend) – haben die folgende Wirkung auf die *doṣas* und *dhātus*:

- *Dravyas* mit der Eigenschaft **laghu** werden schnell verdaut und reduzieren *kapha*.
- Substanzen, die **guru** sind, besänftigen *vāta*. Sie sind schwerer verdaulich, nähren und regen *kapha* an.
- **Snigdha** regt *kapha* an und besänftigt *vāyu*.
- **Rukṣa** vermindert *kapha* und erregt *vāyu*.
- **Śīta** besänftigt *pitta* und regt *kapha* an.
- **Uṣṇa** besänftigt *vāta*, reduziert *kapha* und regt *pitta* an.
- *Dravyas* mit der Eigenschaft **tīkṣṇa** erregen *pitta* und sind im Effekt *lekhana* (reduzierend, abbauend). Sie reduzieren *kapha* und *vāta*.

Die folgenden Tabellen geben Aufschluss über die Attribute und Aktionen von Substanzen in Bezug auf Dominanz der *mahābhūtas*.

Gruppe	Eigenschaften
<i>pārthiva</i>	Substanzen, die die Eigenschaften schwer, hart, stabil, nicht-schleimig, dicht und grob haben und Geruch besitzen, sind dominant in <i>pṛthivī</i> . Sie sind leicht astringent und hauptsächlich süß und fördern Stabilität und Korpulenz.
<i>āpya</i>	<i>Dravyas</i> , die die Eigenschaften flüssig, feucht, kalt, stumpf, weich und schleimig haben und viel Geschmack besitzen, sind dominant in <i>ap mahābhūta</i> . Sie sind leicht astringent, sauer und salzig und hauptsächlich süß. Sie fördern Klebrigkeit, Feuchtigkeit, Kompaktheit und Genuss/Zufriedenheit.

Gruppe	Eigenschaften
<i>taijasa</i>	<i>Dravyas</i> , die die Eigenschaften heiß, scharf, subtil, leicht, trocken und nicht-schleimig besitzen, sind dominant in <i>tejas</i> . Sie sind leicht sauer und salzig und hauptsächlich scharf. Sie fördern Verdauung, Metabolismus, Ausstrahlung und gesunden Teint.
<i>vāyavīya</i>	Substanzen, die die Eigenschaften leicht, kalt, trocken, rauh, nicht-schleimig und subtil besitzen, werden von <i>vāyu mahābhūta</i> dominiert. Sie sind leicht bitter und hauptsächlich astringent und fördern Rauheit, Bewegung, Nicht-Schleimigkeit und Leichtigkeit.
<i>ākāśīya</i>	<i>Dravyas</i> , die die Eigenschaften weich, leicht, subtil und glatt besitzen, sind dominant in <i>ākāśa</i> und fördern Weichheit, Porösität und Leichtigkeit.

**Tabelle 1.1:** Dominanz von *mahābhūtas* in *dravyas* und deren Eigenschaften und Effekte

Physiol. Aktionen	Dominante <i>mahābhūtas</i> in <i>dravyas</i>
<i>virecana</i>	Purgative Drogen sind dominant in <i>ap</i> und <i>pṛthivī</i> , die schwer sind und sich deshalb abwärts bewegen.
<i>vamana</i>	Emetische Drogen sind dominant in <i>tejas</i> und <i>vāyu</i> , die leicht sind und sich deshalb aufwärts bewegen.
<i>virecana</i> und <i>vamana</i>	Drogen mit beiden Wirkungenn – purgativ und emetisch – besitzen die Eigenschaften purgativer und emetischer Drogen.
<i>dīpana</i>	Drogen, die <i>agni</i> (das Verdauungsfeuer) anregen, sind dominant in <i>tejas</i> .
<i>lekhana</i>	Körpergewebe reduzierende Drogen sind dominant in <i>tejas</i> und <i>vāyu</i> .
<i>bṛñhana</i>	Körpergewebe bildende Substanzen sind dominant in <i>pṛthivī</i> und <i>ap</i> .

**Tabelle 1.2:** Dominanz von *mahābhūtas* in verschiedenen physiologische Aktionen erzeugenden *dravyas*