

**Dr. Ekkirala Krishnamacharya
- Meister EK -**

AYURVEDA

Buch 1

© Kulapati Book Trust, c/o The World Teacher Trust, Visakhapatnam, Indien 1983 – 1 / 2009 - 2.

Diese deutsche Übersetzung des Originaltextes wurde nicht von der Edition Kulapati publiziert. Sie wird hier verfügbar gemacht zum Nutzen und privaten Gebrauch derjenigen, die sich in diese Weisheit vertiefen wollen.

INHALTSVERZEICHNIS:

1. Vorwort
2. Die Reichweite der Thematik
3. Ayurveda
4. Der menschliche Körper
5. Gesundheit und Krankheit
6. Die Ursache von Krankheit
7. Einige grundlegende Postulate
8. Die drei Grundgewebe
9. Die sieben Gewebe
10. Klassifikation der Medikamente
11. Ernährungslehre
12. Eine beizubehaltende Routine
13. Das Ziel des Ayurveda
14. Körperübungen
15. Gutes Verhalten
16. Eine systematische Untersuchung der Ursachen von Krankheit und Gesundheit

17. Wünschenswerte Wünsche

VORWORT

Vor ungefähr fünfzigtausend Jahren versammelten sich einige Denker in einem Wald, um die Ursachen von Krankheit und Tod zu untersuchen. Sie richteten sich im Wald häuslich ein und folgten einer bestimmten Routine, die sie den Wert eines von Prinzipien geregelten Lebens und frischer Nahrung erkennen und passive Bewusstheit inmitten von aktiven Tätigkeiten erfahren liess. Sie entdeckten das Geheimnis, weniger geschäftig, doch gleichzeitig aktiver zu leben. Eine positive Haltung zu Leben und Tod führte sie zu der Einsicht, dass Krankheit durch unsere Schuld verursacht und Leid als Reinigungsvorgang erfahren wird. Sie verstanden auch den Tod als einen der periodischen Wechsel in der Zeit, welche in Form von Altersstufen und Lebensabschnitten auftreten. Sie erkannten, dass Tod unvermeidlich ist und wir das Recht haben, Krankheit vorzubeugen durch ein Leben ohne Verfehlungen. Sie entdeckten Medizin als eine Korrekturmassnahme nach Verstössen, eine Art Wiedergutmachung. Aus ihrer eigenen Routine heraus konnten sie die Wissenschaft des Lebens entwickeln. Sie nannten sie Ayurveda. Ihre Medizin schloss Pflanzen, Tiere und Mineralien ein. Mit Unterstützung der Herrschenden konnten sie Schüler ausbilden und sie ins Land senden, um zu heilen und zu lehren. Sie entwickelten ihre eigene Literatur, welche Yoga, Gesundheitskunde, Medizin, Astrologie und Handlesekunst enthielt. All dies entwickelten sie als Teile der einen Lebensweise, die sie "Yagna Vidya" nannten. Sie konnten mit den Intelligenzen und Kräften der Natur kommunizieren, welche sie "die Devas" nannten.

Vor mehr als fünftausend Jahren (kurz vor dem Mahabharatha-Krieg) wurde Ayurveda ein staatlicher Kultus und zur Staatsmedizin erklärt. Dhanvantari, der Herrscher von Kasi (Varanasi), der selbst ein berühmter Heiler war, wurde das Haupt dieser Einrichtung und systematisierte erneut die Tradition. So wie es aussieht, ist dies die letzte Systematisierung des Ayurveda. Seitdem gibt es hunderte in Sanskrit geschriebene Werke.

Ich möchte versuchen, den Bereich und das Wesen dieser Wissenschaft für den gewöhnlichen Menschen zu lehren, soweit wie möglich ohne technisch zu werden. Wenn ich Passagen des Textes zitiere, folge ich meiner eigenen Art, um das Wichtigste dem modernen geschäftigen Geist darzustellen. Das vorliegende Buch ist nur eine Einleitung. Die noch folgenden Bücher werden die Grundprinzipien und praktischen Anwendungen enthalten. Ich danke meinen Studenten und Freunden aus dem Westen, dass sie um dieses und die folgenden Bücher baten.

Visakhapatnam, 11.8.1983

E. Krishnamacharya

DIE REICHWEITE DER THEMATIK

Für einen gesunden Menschen ist das Leben Freude, für einen Kranken hingegen ist es Leid. Gesundheit ist das selbstgeplante Verhalten, um in der täglichen Arbeit das Gleichgewicht zu erhalten, wie ein Spiel ohne Verstösse gegen die Regel. Es bedarf einer echten Wissenschaft, welche feste Regeln für Ernährung, Arbeit, Ruhe, Schlaf und Sex umfasst. Krankheit entsteht, wenn man dagegen verstösst. Medizin ist dazu da, die Auswirkungen der Verstösse richtigzustellen, eine Art Wiedergutmachung. Dies ist der Bereich des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben.

Aus dem Bewusstsein des Schöpfers stieg die ayurvedische Weisheit herab zu seinem Schüler Indra (dem Herrn des Geistes und der Sinne dieses Planeten Erde). Ein grosser Weiser, Bharadwaja, empfing und überprüfte sie; später konnte er durch seine Schüler die Wissenschaft begründen. Er empfing sie mit drei Themenbereichen: Hetu (Krankheitsursachen), Linga (die Wissenschaft der Symptome) und Aushadha (das Wissen von den Heilsubstanzen). Die folgenden Weisen sind die hervorragendsten von Bharadwajas Schülern:

Angiras, Jamadagni, Vasishta, Kasyapa, Bhrigu, Atreya, Narada, Agastya, Vamadeva, Markandeya, Aswalayana, Parikshi, Bikshu, Kapinjala, Viswamitra, Asmarathya, Bargavan, Chyavana, Abhijit, Garga, Sandilya, Kaundinya, Varkshi, Devala, Galava, Sankritya, Baijavapi, Kushika, Badarayana, Badisa, Saraloma, Kapy, Katayana, Kankayana, Dhaumya, Maricha, Sarkaraksha, Hiranyaka, Lokaksha, Paingi, Saunaka, Sakunya, Maitreya, Maimatayani, Vaikhanasas, Valakhilyas.

Es war vor allem Purnavas, der die Wissenschaft systematisierte und sie seinen sechs Hauptschülern übermittelte. Agnivesa, einer der Schüler, übermittelte sie seinen Schülern als erste Version von gedichteten Aphorismen. Schliesslich gibt es die umfassende Abhandlung, Charaka-Samhita genannt, die gewaltig, tief und wohlgeordnet ist. Seit Jahrhunderten hat sie den Ruf des Standard-Textbuches für Studenten. Folgende Themenbereiche werden behandelt:

1. Eine Abhandlung über Langlebigkeit, Gesundheit und Krankheit.
2. Einführung in die Materia Medica der ersten Gruppe von sechshundert Arzneien.
3. Quantitative Ernährungsregeln.
4. Qualitative Ernährungsregeln.
5. Natürliche körperbedingte Triebe.
6. Eine Abhandlung über Sinne und Sinnesorgane.
7. Therapieverfahren in Kürze.
8. Therapieverfahren im Detail.
9. Drei grundlegende Lebenswünsche (Langlebigkeit, Wohlstand und Glück).
10. Tod und Wiedergeburt; Stärke, Gesundheit und Krankheit.
11. Drei Arten von Ärzten und drei Arten von Therapien.
12. Die drei Grundarten von Körpergeweben.
13. Heilen durch Öle und heisse Umschläge.
14. Krankenhaus, Lagerung von Arzneimitteln, Erste Hilfe.
15. Pflichten eines guten, qualifizierten Arztes, richtige und falsche Behandlungsformen.
16. Kopfkrankheiten und ihre Behandlung.
17. Schwellungen.
18. Unterleibserkrankungen.
19. Krankheitsklassifikation.
20. Unerwünschte Veränderungen der Konstitution wie Übergewicht, Abmagerung, Schlaflosigkeit und zuviel Schlaf.
21. Ernährungsregulierung als Therapie.
22. Das Blutgewebe, Wissenschaft und Therapie.
23. Der Ursprung des Menschen und der Krankheiten.
24. Unterschiede im Geschmack und die heilende Natur von Drogen.
25. Eigenschaften verschiedener Nahrungsmittel und Getränke.
26. Erkennen von guten und schlechten Ärzten.
27. Das Herz und zehn Hauptblutgefässe.
28. Diagnose und Behandlung von:
 - a. Fieber
 - b. Blutungen in verschiedenen Teilen

- c. Tumore
- d. Urinäre Krankheiten und Diabetes
- e. Schwere Hautkrankheiten
- f. Schwindsucht
- g. Geisteskrankheit
- h. Epilepsie
- 29. Verdauungsfunktionen.
- 30. Epidemien.
- 31. Untersuchung und Diagnose.
- 32. Das Kreislaufsystem.
- 33. Physische und geistige Krankheiten.
- 34. Der echte Lehrer und Student der Medizin.
- 35. Prüfungsmethoden für Medizinstudenten.
- 36. Praktische spirituelle Wissenschaft: Intellekt, Gedächtnis, vergangene Leben und gegenwärtiges Glück.
- 37. Embryologie.
- 38. Das Individuum und das Universum.
- 39. Organe und ihre Funktionen.
- 40. Die Wissenschaft vom reinen Leben und von gesunden Kindern.
- 41. Lebensspanne, natürlicher und unnatürlicher Tod, Todesanzeichen.
- 42. Merkmale einer guten Prognose.

Der Themenumfang macht das Buch (Charaka Samhita) zu einem Grundwerk für Studenten. Selbst heute bleibt es so jung wie es war. Ein weiteres führendes Textbuch, das ebenfalls sehr populär und nützlich ist, ist das Sushruta Samhita. Ausserdem gibt es viele Abhandlungen der alten Wissenschaftler wie Madhava Nidana, Astanga Hridayam und Bela Samhita. Wir besitzen einen rechten Ozean an Sanskrit-Literatur. Der Zweck dieses Buches ist es, den Umfang dieser Wissenschaft dem Leser vorzustellen.

AYURVEDA

Ayurveda ist die Wissenschaft von der Spannweite des Lebens und wie man es gesund erhält. Hauptsächlich ist es die Wissenschaft der Gesundheit und nicht die Wissenschaft der Krankheit und ihrer Heilung. Die Wissenschaft der Krankheit ist ihrem Wesen nach etwas Negatives, die Mängel einer auf das Negative ausgerichteten Ausbildung haben wir gesehen. Es gibt eine fortschreitende Verschlechterung der menschlichen Gesundheit parallel zum Fortschritt in der Entwicklung der Wissenschaft der Krankheit. Dies ist die Erfahrung des 20. Jahrhunderts. Jetzt ist es an der Zeit, nach einer positiven Grösse wie der Wissenschaft der Gesundheit Umschau zu halten. Wenn wir sie verstanden haben, haben wir das Recht, Krankheit und ihre Heilung kennenzulernen. Diese Einsicht erhält man, wenn man Ayurveda studiert.

Der Ursprung des Ayurveda wird in den alten Texten beschrieben. Wie bei allen Textbüchern der eigentlichen Wissenschaften wird er natürlich esoterisch beschrieben. Ein Weiser namens Bharadwaja lebte vor 6000 Jahren. Er wollte das Geheimnis langen Lebens wissen. Er setzte sich zum Meditieren hin und wurde gewahr, dass er sich in der Gegenwart des Königs einer Devagruppe des Mineral- und Pflanzenreiches befand. Er nannte den König der Devas Indra, der sein Licht vom viergesichtigen Schöpfer erhielt. Von Indra stieg die Wissenschaft von der Spannweite des Lebens herab zum Geist eines Deva, der der Jahrgott, Daksha, genannt wird. Von ihm kam das Wissen zu den Zwillingen-Devas (den Aswins), die über die beiden Hälften der Zeitzyklen herrschen. Nachdem Bharadwaja diese Szene während der Meditation erlebt hatte, erhielt er die Weisheit des Ayurveda. Bharadwaja übermittelte dieses Wissen an viele Weise.

Könige wurden zu Anhängern und förderten die Wissenschaft. Sie bildeten zwei Schülergruppen aus, die in der Öffentlichkeit wirkten. Eine Gruppe wurde geschult, um aus der Öffentlichkeit Suchende einzuführen und sie zu Eingeweihten zu machen. Die zweite Gruppe wanderte herum mit der ganzen Ausrüstung, um Menschen in Städten und auf dem Lande zu heilen. Die erste Gruppe wurde die Susrutaas genannt, und die zweite Gruppe die Charakas. Im Laufe der Zeit verfassten sie ihre eigenen Lehranweisungen mit genauen Kapitelunterteilungen. Die standardisierten Versionen dieser Lehranweisungen werden Susruta Samhita und Charaka Samhita genannt. Das Wort Samhita bedeutet Sammlung. Dies sind also die beiden frühesten Sammlungen von geschriebenen Versionen der Ayurveda-Wissenschaft. Später entstanden Hunderte von Büchern über Ayurveda in Sanskrit. Sie sind ihrem Wesen und ihrer Zusammenstellung nach ebenfalls mehr oder weniger traditionell, massgebend und wissenschaftlich.

Jede wissenschaftliche Abhandlung über Gesundheit und Heilen wirft Licht auf die feineren Kräfte und feinstofflichen Körper der menschlichen Konstitution. Die Ursache unseres Lebens ist nicht physisch. Der physische Körper gehört in unserem Leben eigentlich zu den Dingen, die erst zum Schluss kommen. Er ist nur die Form Tausender von Lichtern, die im Namen von Energien und Intelligenzen leuchten. Der Mensch wohnt im Körper, er ist nicht der Körper. Zwischen dem Menschen und dem physischen Körper gibt es Tausende von feinstofflichen Trägern, die man den Ashram (Versammlungsort, d.Ü.) vieler Intelligenzen und Kräfte nennen mag. Jeder Bereich der Wissenschaft vom Heilen muss von diesen feinstofflichen Trägern und ihren Funktionen handeln (von einigen, nicht von allen). Da jede wissenschaftliche Betrachtung des Themas Heilen Kenntnis von Krankheit und Medizin umfasst, wird vom Studenten erwartet, dass er diese Intelligenzen, Energien und Träger gut versteht und dazu über ein gutes Gliederungs- und Klassifizierungssystem verfügt.

In der modernen Zeit wurde dieses Klassifizierungssystem von Dr. Samuel Hahnemann in seiner Abhandlung über Homöopathie wiederentdeckt. Durch die Übersetzungen der Upanishaden und der yogischen Sanskrit-Literatur gibt es eine recht klare Vorstellung von diesen Trägern. Der Westen verfügt durch die Werke von H.P.Blavatsky und Alice A. Bailey über einen hohen Grad an Aufklärung über diese Träger. Ich wage es zu behaupten, dass der ernsthafte westliche Student besser vertraut ist mit diesen feinstofflichen Trägern, Intelligenzen und Energien als der durchschnittliche Inder heute.

Der Vitalkörper, die Sinne und der Geist bilden den Bereich des ayurvedischen Studiums von Gesundheit und Krankheit. Die Theorie der Vitalkräfte und des Vitalkörpers im Ayurveda ist identisch mit derjenigen der Homöopathie. Kein vernünftiger Mensch sollte glauben, dass der physische Körper eine Wesenheit ist. Er ist das Ergebnis vieler feinstofflicher Ereignisse und hat keine eigene Existenz. Die sinnliche Erscheinung wird oft als Existenz missverstanden.

DER MENSCHLICHE KÖRPER

Der menschliche Körper wird als zwei-, drei-, vier-, fünf- und siebenfältig begriffen. Die Koexistenz von Geist und seiner Natur ist zweifältig (Purusha und Prakriti). Das dreifache Prinzip von Materie, Kraft und Bewusstsein wird Existenz genannt. Dies ist die dreifältige Unterteilung. Der Bewohner (Liebe), seine schöpferischen Intelligenzen, die Energien und Atome der Materie bilden das vierfältige Prinzip. Materie, Lebenskraft, Geist, Intelligenz und der Wille-zum-Leben formen zusammen das fünffältige Prinzip. Diese fünf Dinge werden Annamaya, Pranamaya, Manomaya, Vijnanamaya und Anandamaya genannt. Die siebenfältige Unterteilung der alten Schriften ist für jene echten Heiler nötig, welche für die Menschheit arbeiten.

Betrachten wir zunächst einmal den Vitalkörper und seine Funktionen, wie sie im Ayurveda beschrieben werden. Der Vitalkörper des Heilers ist das gleiche wie die ätherischen und astralen Körper des Schülers der Spiritualität. Er wird Pranamaya Kosa genannt. Das Gleichgewicht zwischen Materie und Lebenskraft verursacht die Lebensspanne. Es bringt den individuellen Geist hervor. Dann beginnt der Geist, Licht auszustrahlen, was wir Verstehen, Unterscheidung und rechtes Handeln nennen. Das Licht wird in diesem Stadium Buddhi genannt, die vierte Ebene der Existenz. Dieses Licht fällt auf den physischen, den vitalen und den mentalen Körper, und so weiss man, was es dort gibt, wie es funktioniert und was wir damit tun sollen. Wir nennen die vollkommene Weisheit die Wissenschaft des Yoga. In älteren Zeiten nannte man sie die Wissenschaft des Veda; der Ayurveda war ein Teil davon.

Drei Funktionszentren werden im Vitalkörper beschrieben; dies sind das Erzeugungs-, das Verbrennungs- und das Pulsierungszentrum. Sie werden Sleshma, Pitta und Vaata auf Sanskrit genannt. Sleshma wird auch Kapha genannt. Diese drei arbeiten als drei Funktionswirbel. Das erste ist die Ursache der Aufnahme. Das zweite ist die Ursache des Auswurfs. Das dritte ist die Ursache des Gleichgewichts zwischen den zwei entgegengesetzten Kräften. Die erste Kraft lässt den Körper Essen, Trinken, Luft, Licht, Schall und Gedanken aufnehmen, um sie zum Aufbau von Gewebesubstanzen, Leistungsfähigkeit und Samen zu gebrauchen. Die zweite Kraft benutzt die Produkte als Treibstoff für die Maschinerie. Sie produziert dann die Verbrennung, damit die Energiezentren die im Raum wirkenden Energien hervorbringen. Durch diesen Vorgang zersetzt sie die Stoffe und stösst die elementaren Substanzen des Mineral- und

Pflanzenreiches als Exkremente aus. Das erste Zentrum bewirkt den Aufbau der sieben Gewebearten des Körperbaus. Diese sieben Gewebe sind:

1. Rasa (Plasma)
2. Rakta (Blut)
3. Mamsa (Fleisch)
4. Medas (Kortexgewebe)
5. Asthi (Knochengewebe)
6. Majja (Mark)
7. Sukra (Reproduktionsgewebe)

Das zweite Zentrum bewirkt die Zersetzung der Stoffe für die Verwertung. Das dritte Zentrum hält die Pulsierungen der zentripetalen und zentrifugalen Aktivitäten im Gleichgewicht. Das erste Zentrum ist das schöpferische, das zweite das zerstörende und das dritte Zentrum ist die Ursache der Erhaltung des Gleichgewichts, und dies ist die wahre Ursache der Lebensspanne.

GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

Funktionieren die drei Zentren im Gleichgewicht, so wird dies Gesundheit genannt. Wird das Gleichgewicht gestört, nennt man dies Un-Gesundheit. Die Wirkungen der Gesundheit oder Un-Gesundheit werden vom Geist als Empfindungen und Gefühle erfahren. Ist man gesund, so reagiert der innere Mensch auf die Umwelt und auf sich selbst mit rechtem Verstehen, rechtem Verhalten und rechtem Reden; zusammengefasst kann man dies rechte Beziehungen nennen.

Eine Störung in einem der drei Funktionszentren verursacht automatisch eine Störung der zwei anderen. Wird ein Zentrum gestört, so bringt es besondere Formen von Missbildungen auf den Ebenen von Geist, Sinnen und Materie hervor. Funktionieren die Zentren normal, so bewirken sie einen geregelten Aufbau, Gebrauch und Nutzung des Gewebes. Das erste Zentrum produziert alle Membrangewebe, die festeren Gewebe und den "Schleim", der für die Gewebeproduktion benötigt wird. Das zweite Zentrum produziert Stoffe, die Verbrennung, Verdauung und Nutzung bewirken. Zum Beispiel das Blut, die Verdauungssäfte, die Sekretionen von Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse usw. Das Hämoglobin des Blutes reagiert mit dem Sauerstoff der Atmung, um die Verbrennung durchzuführen. Die Verdauungssäfte reagieren mit Essen und Trinken, um die notwendige Verbrennung zu bewirken. Dies sind nur einige Beispiele. Das dritte Zentrum bringt Pulsierungen hervor, die die Nerven und Muskeln pulsieren lassen (Ausdehnen und Zusammenziehen). Dies verursacht die Atmung, die Zirkulation und den Herzschlag. Es bewirkt ebenfalls die Peristaltik der verschiedenen Organe und ihrer Teile. Es veranlasst ferner das Nervengewebe, auf den Geist und die Umgebung zu reagieren. Wenn die Blutgefäße sonderbare Bewegungen ausführen, um die Blutzirkulation zu lenken, so geschieht dies hierdurch. Wenn der Nahrungskanal seine Verdauungsfunktionen ausführt, so geschieht dies durch die Aktivität des dritten Zentrums. Eine Störung der Zentren bewirkt einen Funktionsdefekt der Zentren. Die Auswirkungen dieser Defekte werden auf der Ebene des Geistes, der Sinne und des physischen Gewebes verspürt. Eine Störung des Erzeugungszentrums ruft unerwünschtes Gewebematerial wie Eiter, Phlegma, Schleim (und die verschiedenen Sekretionen) hervor. Sie verursacht ebenfalls die verschiedenen Wachstums- und Auswuchsformen sowie unnötige Zellenvermehrung (eine Erscheinungsform ist das Krebsgewebe). Eine Störung des zweiten Zentrums veranlasst Überproduktion der Verdauungssäfte, der Galle, des Pankreas und Störung des

Cholesterins im Blut. Eine weitere Störung des gleichen Zentrums bewirkt einen Produktionsmangel der obigen Stoffe. Saurer Magen und Verdauungsstörung sind zum Beispiel Ergebnisse der Störung dieses Zentrums. Eine andere Störung desselben Zentrums verursacht Krankheiten wie Abmagerung und Verschwendung von Stoffen. Eine Störung des dritten Zentrums bewirkt, dass der Verdauungskanal die Kraft zu Pulsieren verliert. Dies verursacht Gasbildung, Blähung und Spannung in der Lunge und im Herzen. In jeder Windung des Darms sammelt sich Wind an. Eine andere Störung dieses dritten Zentrums veranlasst die Nerven, immer weniger effektiv zu reagieren. Dies bewirkt stellenweisen Empfindungsverlust, Erstarrung, Kribbeln, Schmerzen, Empfindung von Nadelstichen, Brennen, schwächende Leiden und zeitweilige oder dauerhafte Lähmung von Teilen oder Gliedern.

DIE URSACHE VON KRANKHEIT

Warum sollte es eine Störung in diesen Zentren geben, welche eine Krankheit hervorruft? Die Ursachen finden sich in unserem falschen Umgang mit Essen, Trinken, Schlafen, Arbeit und Sex. Ein rechtes Verhalten erhält die Gesundheit, während Fehlverhalten Krankheiten hervorruft, die irgendeine Art von Leiden bewirken. Leiden oder Unwohlsein hat eine doppelte Funktion. Es zeigt an, dass im Körper etwas falsch läuft. Es zeigt ebenfalls an, dass mit unserem Verhalten etwas falsch ist. Vor allem ist es eine Strafe oder Korrekturmassnahme der Natur, die uns veranlasst, unser Tun und Nichttun zu verstehen. Dies geschieht gemäss den Nebenfunktionen des Karmagesetzes. Auf alle Fälle muss man verstehen, dass der Schmerz oder das Unwohlsein nicht die Krankheit ist. Man sollte den Versuch unternehmen, die Körperfunktion und unser Verhalten zu korrigieren. Wenn wir ohne dies zu tun den Schmerz oder das Unwohlsein zu behandeln suchen, ist es höchst gefährlich. Das ist einer der Hauptpunkte, die man in diesem Jahrhundert vergessen hat. Jeder Versuch, den Schmerz zu beseitigen, ist ein direkter Versuch, den im Körper Wohnenden zu beseitigen. Schmerz ist eine Warnung und eine Botschaft. Den Schmerz zu beseitigen bedeutet, den Boten zu beseitigen, der die Botschaft überbringt, dass das Land angegriffen wird. Richtig verstanden ist Behandlung ein Vorgang, um die Gesundheit wiederherzustellen und nicht, um den Schmerz oder die Krankheit zu beseitigen. "Wähle eine Medizin für den Patienten und nicht für die Krankheit", besagt ein homöopathisches Sprichwort. Das gleiche Prinzip gilt für die älteste Wissenschaft, den Ayurveda. Kein vernünftiges System darf Krankheit als eine Wesenheit betrachten, für die man Medizin auswählt.

Die fünf Sammlungen der Urautoren des Ayurveda umfassen folgende fünf massgebenden Bücher:

1. Die Sammlung von Charaka
2. Die Sammlung von Susruta
3. Die Sammlung von Kasyapa
4. Die Sammlung von Bhela
5. Die acht Zweige der Spezialisierung

Jedes dieser Textbücher enthält 120 Kapitel, welche das gesamte Kompendium enthalten. Das Kompendium schliesst die folgenden acht Zweige der Spezialisierung ein:

1. Die Behandlung des Körperbaus: (Kaya)
2. Die Behandlung der Kopf- und Nackenorgane: (Salakya)

3. Das Ausscheiden fremder Stoffe aus dem Körper: (Salya)
4. Behandlung von Giften: (Vishagara)
5. Behandlung psychischer Krankheiten: (Bhuta Vidya)
6. Schwangerschaft und Kindergeburt: (Kaumara)
7. Regeneration des Gewebes (Rasayana)
8. Verjüngung: (Vajikarana)

EINIGE GRUNDLEGENDE POSTULATE

1. Die Lebensspanne ist die geordnete Einheit von Materie, Sinnen, Energien und dem ICH BIN-Bewusstsein. Es ist der Zauber des Lebens, der diese Teile zusammenhält.
2. Die Spanne ist die Kontinuität ähnlicher Handlungseinheiten, die in wechselnder Folge miteinander verbunden sind.
3. Kontinuität entsteht durch Wiederholung. Wiederholung macht Wechsel notwendig. Sie umfasst ungleiche Phänomene in ähnlichen Veränderungen.
4. Die Einheiten von Kraft, Bewusstsein und Materie bilden das Dreieck der Existenz.
5. Das ausstrahlende Bewusstsein ist die wahre Person. Der Rest wird als seine Existenzgrundlage erzeugt. Bewusstsein manifestiert sich nur durch die Träger, die aus der Existenzgrundlage gebildet werden.
6. Das Feste, Flüssige, Gasförmige, Feuer, Äther, Geist (mind), Zeit und Örtlichkeit bilden die acht Zustände der Substanz. Wenn Sinne manifestiert sind, sind sie bewusst. Wenn Sinne nicht manifestiert sind, sind sie unbewusst. (Dies bedeutet, dass sie in einem Körper bewusst sind und als Substanzen ausserhalb eines Körpers unbewusst.)
7. Bewusstsein manifestiert Qualitäten als objektiv und subjektiv. Qualitäten gehören zu Materie, Geist, Buddhi und Seele. Die Qualitäten von Materie, Geist und Buddhi sind von zweierlei Art: a. allgemeine Qualitäten, b. ungewöhnliche oder Unterscheidungsqualitäten. Dies bedeutet, dass die Seele, die universal ist, keine Unterscheidungsmerkmale hat.
8. Handlung existiert als von allem verschieden. Sie wirkt unabhängig, um die acht Substanzformen zur Identität einer Existenzeinheit zu bringen. Dann strahlt der im Innern Wohnende hervor, und Handlung kann dann von dem im Innern Wohnenden in aufbauender und schützender Weise gelenkt werden. Auf diese Weise gelenkte Handlung wird gutes Karma genannt (z.B. die Gesundheit, Heilung und alle Heilbemühungen zu schützen).
9. Die Existenz der Teile und des Ganzen von allem ist ein nicht irrendes Gesetz der Natur. Die Existenz einer Sache schliesst die Natur des Ganzen, die Natur der Teile und ihre natürliche Zweckmässigkeit ein.
10. Das Substrat aller Qualitäten und Handlungen ist "Substanz".
11. Qualitäten sind untrennbare Einheiten ohne Handlung (Existenz).
12. Handlung (Karma) bewirkt die Zusammensetzung und Auflösung der verschiedenen Formen der Substanz. Dadurch bringt sie die Qualitäten hervor. Handlung arbeitet unabhängig von Substanz und Qualität. Sie wirkt gemäss dem Gesetz der Pulsierung und dem Gesetz des Wandels.
13. Folgt man der Kette von Ursache und Wirkung in der Natur, so bleibt das Karma rein. Folgt man der Kette der eigenen Motive und Handlungen, so schafft dies bindendes Karma.

Die obigen Postulate zeigen, dass die Wissenschaft der Gesundheit und des Heilens Teil einer ewigen Weisheit ist, welche in der Natur existiert; von Zeit zu Zeit wird sie vom Menschen wie eine Schrift gelesen. Die Lesbarkeit der Schrift der Natur hängt von der

Leuchtkraft des gesunden Menschenverstandes im Lesenden ab. Aus diesem Grund nannten die Autoren des Ayurveda sie Veda (unpersönliche Weisheit).

Die Verfassung, die wir den physischen Körper nennen, wird als das Gleichgewicht der verschiedenen Substanzen, Kräfte und Intelligenzen bezeichnet. Der physische Körper ist nur das Ergebnis der Kräfte und keineswegs eine Wesenheit. Er hat keine eigene Existenz. Er existiert als Ergebnis seiner Teile, die als Einheiten der Teile und des Ganzen bestehen. Das von den Wissenschaftlern beschriebene Gleichgewicht muss von einem Heiler als die Hauptsache begriffen werden. Das Gleichgewicht zu erhalten, bildet den praktischen Teil dieser Wissenschaft. Das gesamte System hängt von dem Gleichgewicht ab. Der eigentliche Zweck, die verschiedenen Träger und ihre Funktionen zu schaffen, besteht in der Erhaltung des Gleichgewichts. Äussere Objekte existieren für die Sinnesorgane. Die Sinne existieren für den Geist. Der Geist manifestiert sich durch die verschiedenen Geisteskräfte. All diese Dinge bilden zusammen Teile der Maschinerie der Objektivität; der Hintergrund wird als etwas davon Getrenntes angesehen. Diesen Hintergrund nennen wir Zeit. Rechter Gebrauch von Zeit, Geist, Sinnen und äusseren Objekten ist notwendig. Der rechte Gebrauch wird durch Wahrnehmung, Intuition und manchmal durch Erfahrung erkannt. Wendet man den rechten Gebrauch an, so sind die Funktionen von Geist und Körper normal. Die Produktion der verschiedenen Stoffe läuft dann in einer angemessenen Weise. Wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, entsteht die Krankheitsursache.

Drei Dinge verursachen eine Störung des Gleichgewichts:

- a. Missbrauch
- b. übermässiger Gebrauch und
- c. Nichtgebrauch.

Beispiele zu den obigen Faktoren (Zeit, Geisteskräfte und Gegenstände der Sinnesorgane) für den Missbrauch von Zeit sind: Schlaf während des Tages, Arbeit während der Nacht, Denken während des Ruhens und falsches Reagieren auf die Einflüsse der Jahreszeiten:

1. Die Hitze des Sommers mit eiskalten Getränken zu lindern,
2. Sehr heisses Duschen im Winter,
3. Baden in kaltem Wasser nach Erhitzung etc.

Nichtgebrauch ist dadurch charakterisiert, dass man den Körper nicht benutzt, Dinge verschiebt, die getan werden sollten und die Neigung, sich vor Pflichten und Verantwortungen zu drücken. Solche Eigenarten des Verhaltens zeigen gemäss der Homöopathie an, dass irgendwelche Krankheiten vorhanden sind. Der Ausgangspunkt der Krankheit (welcher in der Homöopathie Psora genannt wird) wird durch den zukünftigen Patienten selbst verursacht. Selbst nach der Homöopathie sollten wir solch ein Verhalten als eigentliche Ursache der Krankheit anerkennen. Es ist die Ursache der Krankheit als erster Schritt (nach dem Ayurveda), und dann wirkt es als Verhalten des erkrankten Geistes. Während der folgenden Schritte (gemäss der Homöopathie) bilden Körper und Geist die Grundlage von Gesundheit und Krankheit. Ein ausgewogener Gebrauch von Zeit, geistigen Kräften und objektiven Substanzen hält einen gesund. Es heisst, dass Gesundheit immer Wohlfühl, Behaglichkeit, Glück und Sinn für gutes Leben ist. Die Seele strahlt durch den Geist und die Sinnesorgane. Sie bildet in Geist, Körper und Sinnen das Bewusstsein für Arbeit. Die Seele reflektiert auf der Oberfläche dieser niederen Prinzipien wie die Sonne auf den Wellen eines Sees. Gleichzeitig ist die Seele ein passiver Beobachter all der Aktivitäten, wodurch sie jenseits aller pathogenen Wirkungen ist. Störung in den physischen Gewebezellen wird durch die Störung der drei Funktionszentren des Vitalkörpers (Ätherkörpers) verursacht.

Eine Störung der Dynamik und Trägheit ist Ursache von Krankheiten, ob sie physisch oder mental sind (Dynamik, Trägheit und Gleichgewicht sind die drei grundlegenden Qualitäten der Natur. Ohne diese drei Qualitäten gibt es keine physische oder geistige Existenz. Sie werden die drei Gunas genannt: Rajas, Tamas und Sattwa. Existieren die ersten beiden im Gleichgewicht, so verschwinden sie, und die dritte herrscht vor. Wird das Gleichgewicht gestört, erscheinen sie abwechselnd als Gegensatzpaare. Sie beeinflussen den Geist und sein Verhalten in bezug auf Essen, Trinken, Arbeit, Ruhe und Sex. Somit rufen sie Krankheiten hervor).

Rein physische Störungen können durch Therapien auf der Grundlage religiöser und spiritueller Routine und Regeln behoben werden. Wenn die Verdauung zeitweilig gestört ist, kann man die Ernährung für ein bis zwei Tage reduzieren, sich von Getränken ernähren oder heiliges Fasten (Fasten unterscheidet sich von Hungern) für einen oder einen halben Tag befolgen. Tiefer im Geist wurzelnde Krankheiten verlangen unweigerlich Hilfe durch spirituelle Praktiken, Studium der Schriften, Nahrungsregulierung und Meditation, neben der medikamentösen Behandlung.

DIE DREI GRUNDGEWEBE

Gewebe werden im allgemeinen als vom materiellen Körper verschieden angesehen. Denken wir daran, dass der Vorgang des Differenzierens nicht physisch ist. Er ist vielmehr mental in dem Sinne, dass der Geist zur Natur gehört. Die ganzen Funktionen der Produktion und Reproduktion des Körpers gehören zum Geist der Natur. Das gleiche gilt für die Gewebebildung. Die drei Funktionszentren des Vitalkörpers, die Vaata, Pitta und Kapha genannt werden, bringen ihre eigenen Gewebe hervor, welche im wesentlichen drei sind und mit den gleichen Namen benannt werden. Vaata bringt das peristaltische Gewebe namens Vaata hervor. Pitta produziert das Verbrennungs- oder Verdauungsgewebe, das Pitta genannt wird. Kapha bewirkt die Schleimhäute, die Kapha oder Sleshma genannt werden. Diese drei Gewebe werden auf der ätherischen Ebene als Grundstoffe erzeugt. Diese ätherischen (nicht physischen) Gewebe erzeugen ihre eigenen Qualitäten und nehmen das Gefüge der physischen Form an, welche die Zellen der sieben Gewebearten aufbauen.

Die drei Grundgewebe und ihre Funktionszentren basieren auf den drei Qualitäten der Natur. Das schöpferische Zentrum Kapha ist das Resultat von Rajas oder Dynamik. Das Verbrennungszentrum Pitta ist das Ergebnis von Tamas oder Trägheit. Das Pulsierungszentrum, Vaata, ist das Resultat von Sattwa oder Gleichgewicht. Sie entsprechen den Brahma-, Shiva- und Vishnu-Aspekten des Kosmos.

Wie kann man die drei Grundgewebe objektiv studieren und ihre Eigenschaften herausfinden? Ein objektives Studium ist nicht möglich, doch es ist möglich, ihre Eigenschaften durch ihr eigenes Verhalten kennenzulernen. Ein objektives Studium ist nicht möglich, so wie es unmöglich ist, das eigene Bewusstsein objektiv zu studieren. Es gibt keine objektive Existenz dieser drei Gewebe, wenn der Körper gesund ist. Ist alles in Ordnung, existieren sie für einen wie die Wassertropfen im Ozean. Nur wenn es Wellen gibt, spürt man die Wasserwelle als vom Ozean verschieden. Ist der Körper im Gleichgewicht, arbeiten diese Gewebe als eins mit der Existenz. Sie verursachen die Wärme- und Kältereulation des Körpers sowie die Empfindungen von Schmerz und Freude des Geistes. Sie sind verantwortlich für die Stoffwechselfunktionen und den gesamten Körperhaushalt. Wenn der Fötus im Schoß wächst, warum beginnt das Herz zu schlagen, warum fängt nach der Geburt die Atmung an? Warum ist die Nahrungsaufnahme bei der Geburt durch den

Instinkt geregelt? Dafür ist das Gleichgewicht der drei Funktionszentren und das Funktionieren der drei unsichtbaren (nicht objektiven) Gewebe verantwortlich. Wird das Gleichgewicht gestört, verspüren wir die Anwesenheit eines dieser drei Gewebe oder deren Umstellungen. Widmen wir uns für eine Zeit dem Verstehen folgender Punkte:

1. Wenn man in irgendeinem Teil des Körpers Trockenheit empfindet, so geschieht dies durch Störung des Vaata-Gewebes. Ist das peristaltische Gewebe unausgewogen, erscheinen die Membranen trocken und welk. Schreitet der Zustand fort, erscheint die Haut trocken und runzelig. Ein ganzes Glied, ein Teil des Körpers oder eine halbe Seite mag langsam die Veränderung vollziehen. Manchmal erscheint die ganze Haut trocken und welk, der Schweiss wird knapp oder verschwindet völlig. Kälte ist ein weiteres Merkmal der Vaata-Störung. Die Zirkulation der feineren Äther ist erschwert, und dies bewirkt eine Hemmung der Blutzirkulation. (Die Blutzirkulation und das Pulsieren der Blutgefässe entstehen durch das Wirken des Vaata-Gewebes auf der ätherischen Ebene). Schwäche und Stabilitätsverlust sind weitere deutliche Anzeichen. Ein von Vaata-Störung beeinträchtigter Teil wird schwach. Dies bedeutet, dass die Person sich sehr leicht fühlt, nicht gewichtig genug, um stabil zu bleiben. Sie schwankt und zittert. Feine Bewegungen der Nerven, die gewollt oder ungewollt sind, gehören zu dieser Schwäche. Sie ruft somit Zittern, Zuckungen und Frösteln hervor. Die verschiedenen Arten von Nervenleiden führen einerseits zu hysterischem oder epileptischem Verhalten, andererseits zu den verschiedenen Graden von Lähmung.

Die Oberfläche der einzelnen Teile wird rauh und verliert ihre natürliche Lebensbrillianz. Die Augen und Nägel verlieren ihr Leuchten, das Haar verliert seinen Glanz und die Haut wird rauh. Manchmal verlieren die Zähne ihren Glanz, werden matt weiss und verändern bald nach Grad des Zerfalls ihre Farbe. Im Laufe der Zeit werden die Gesichtszüge der Person immer ausgeprägter. Teile des Körpers erscheinen markanter, da die Person in ihrem Bau immer knochiger und kantiger wird.

2. Ist das Pitta-Gewebe gestört, so erscheint das Gesicht fettig. Die Haut sieht ölig aus, und wenn man auf sie drückt, fühlt man dies manchmal im fettigen Schweiss. Die ölige Substanz ist sehr flüchtig. Sie verschwindet bei kaltem Wetter und taucht bei warmen Wetter wieder auf. Der Körper strahlt an verschiedenen Stellen oder als ganzes Wärme aus. Die Haut ist beim Berühren oftmals heisser. Der Geschmack wird langsam säuerlich, der Speichel ist sauer, und es werden mehr Säuren ausgeschieden als nötig. Oft verspürt man scharfe Schmerzen und Brennen in Magen, Speiseröhre und Gurgel. Häufig gibt es Schwindelgefühle, Ekel, Brechreiz und beissenden Geruch beim Atmen und Aufstossen. Schmerzen, Brennen oder sonstige Leiden sind eher scharf und heftig. Die meiste Zeit ist die Person schlechtgelaunt und irritierbar. (Der Vaata-Patient ist ebenfalls schlecht gelaunt, aber weniger heftig und entkräfteter.)
3. Wenn das Kapha-Gewebe gestört ist, ruft es Schwere in den Körperteilen hervor. Manchmal fühlt sich der ganze Körper so schwer an, dass die Person meint, sich oder einen Körperteil nicht erheben zu können. Der Körper ist kalt, hat eine sanfte und weiche Beschaffenheit, die durch Schwerfälligkeit und mangelnde Widerstandskraft charakterisiert ist. Die Körperteile sind aufgedunsen, gebläht und geschwollen, manchmal mit einer fettig schimmernden Oberfläche. Es gibt Ödeme und Vertiefungen beim Drücken. Besonders am Morgen, nach dem Schlaf, sind die Augen oft aufgedunsen. Der Speichel ist süsslich, klebrig und scheint in manchen Fällen Fäden zu ziehen. In fortgeschrittenen Stadien sowie bei hohem Alter ist der Speichel zäh, klebrig und sehr schwer zu beseitigen. Manche Körper haben eine

Überproduktion von Schleim. Katarrhalische Zustände in Nase, Kehle, Augen und Ohren sind häufig. Auch wenn die Person zunächst mager ist, wird sie bald blond und schwerfällig, wenn das Kapha-Gewebe gestört ist. Alle kantigen Züge werden rund, und die Person wird statisch und passiv im Geist und in den Sinnen.

Natürlich ist sehr selten nur eines der drei Gewebe allein gestört. Deshalb gibt es auch keine typischen Fälle von einer einzigen Gewebestörung. Im allgemeinen sind die drei Gewebe gleichzeitig gestört, und es zeigen sich gleichzeitig drei pathogene Zustände in verschiedenen Mischformen. Kein Winkel des gleichseitigen Dreiecks kann allein gestört werden. Die Hauptmerkmale ergeben den Schlüssel, um dasjenige von den drei am meisten gestörte Gewebe zu erkennen, während die verschiedenen anderen Symptome und Aspekte des Verhaltens uns die Variationen und Kombinationen zeigen. Die Störung eines Gewebes setzt Kettenreaktionen in den zwei anderen Geweben in Gang, und die Kettenreaktionen rufen weitere geringere und feinere Störungen hervor. Einer der Hauptverdienste eines echten Arztes ist das Studium des Körpers im Lichte der Störungen der drei Grundgewebe.

Die Symptome und pathogenen Zustände, welche die Störung der drei Grundgewebe anzeigen, können zeitweilig durch entgegenwirkende Massnahmen behandelt werden. Bei Zuständen, die sich durch Gegenmittel nicht bessern, ist es nicht nur nutzlos, die entgegenwirkenden Massnahmen anzuwenden, sondern unerwünscht.

DIE SIEBEN GEWEBE

So wie die sieben Ebenen der Existenz aus den drei Schöpfungsgottheiten stammen, so haben wir entsprechend sieben Gewebe im menschlichen Körper, die durch die drei Grundgewebe hervorgebracht werden. Die alten Wissenschaftler entdeckten die siebenfältigen Funktionen in allem, einschliesslich des biologischen Organismus. Die sieben Gewebe werden zunächst auf der Ätherebene erzeugt, in einem wunderbaren Entwurf, wie ein Regenbogen. Auf dieser Ebene können wir die sieben Farben wahrnehmen und die sieben Obertöne der Musik. Raum ist eine der Urformen der Natur, welche die Einheit (eine Grundsubstanz) von Klang und Farbe enthält. Diese eine Grundlage bildet den Kanal für den Ausdruck der Atome im Sonnensystem. Zwischen diesen Atomen und dem Sonnensystem gibt es die Planeten und die Zusammensetzungen der sich entwickelnden Wesen, die in den sieben Geweben zum Vorschein kommen. Die sieben Gewebe der ätherischen Ebene versammeln Mineralien, Wasser und Luft. Dann synthetisieren sie sie zu den physischen Geweben. Dies sind:

- a. Rasa oder Plasma
- b. Rakta oder Blut
- c. Mamsa oder Fleisch
- d. Medas oder Kortex
- e. Asthi oder Knochen
- f. Majja oder Mark
- g. Sukra oder Samen

Rasa-Gewebe leitet den Wasserhaushalt des Körpers und wirkt als Serum.

Blut ist das System der Blutchemie. Fleisch ist die Ursache der Muskelfasern und -bänder. Medas erzeugt Gehirnzellen und erbaut das Tor zwischen den physischen und geistigen

Trägern. Das Knochengewebe ist die Ursache des Knochen-, Nagel- und Zahngehalts. Mark ist die Ursache des feineren Gewebes, das die härteren Gewebe hervorbringt. Samen zeigt das Reproduktionsgewebe sowohl im Mann wie auch in der Frau an. Diese sieben Gewebe sind nicht die Substanzen, sondern bilden die Energien, welche das System des Körperbaus hervorbringen.

Geschmack als ein Zeichen von Heilwert hat eine gewisse Bedeutung im Ayurveda. Der menschliche Körper besteht aus den fünf Substanzzuständen der Natur. Es sind dies: Festes, Flüssiges, Luft, Feuer und Äther. Sie stellen die Leiter für das Erwachen des Bewusstseins dar. Der Geist, der das Feste und Flüssige (Mineralien und Wasser) berührt, bildet die erste Sprosse der Leiter. Dieses doppelte Medium nennen wir Geschmack. Wasser dient dem Geist als Urmedium des Geschmacks, während Erde als zweites Medium dient. Die übrigen drei Zustände (Luft, Feuer und Äther) formen sich zu verschiedenen Verhältnissen, um die unterschiedlichen Geschmacksformen der oberen Sprossen der Leiter zu bilden. Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend sind die sechs Modulationen des Geschmacks, so wie sie von den alten Wissenschaftlern und Philosophen beschrieben werden. Ein kompliziertes Studium der Beziehungen zwischen Geist und Materie liess sie die folgenden Ergebnisse zusammenstellen:

- a. Süsse, saure und salzige Substanzen besitzen die Eigenschaft, Vaata-Störungen zu korrigieren.
- b. Süsse, zusammenziehende und bittere Substanzen sollten zur Behandlung von Pitta-Störungen verwandt werden.
- c. Zusammenziehende, bittere und scharfe Substanzen korrigieren Kapha-Störungen.

Dies sind allgemeine Anzeichen, da es Ausnahmen und besondere Wirkungen bestimmter medizinischer Substanzen gibt. Der Ansatz vom Geschmack her ist nur einer von fünf Schlüsseln für den Geist, und man sollte sich nicht allein darauf verlassen. Es gibt seltene Substanzen wie Amalaki (*Emblica Officinalis*), die Zusätze vieler Geschmacksarten hat und die sehr geeignet ist, Störungen aller drei Grundgewebe und ihrer Kombinationen zu beheben.

KLASSIFIKATION DER MEDIKAMENTE

1. Es gibt drei Kategorien von Medikamenten:
 - a. Solche, die Mängel der Gewebe korrigieren.
 - b. Solche, die die drei Gewebe verbessern und kräftigen.
 - c. Solche, die helfen, die Gesundheit zu erhalten ohne krank zu sein.

Es gibt Medikamente wie Amalaki und die verschiedenen Arten Honig, welche alle drei Funktionen haben.

2. Medizinische Substanzen wiederum bestehen aus drei Arten:
 - a. Von Tieren gewonnene Substanzen.
 - b. Von Mineralien gewonnene Substanzen.
 - c. Von Pflanzen gewonnene Substanzen.
- a. Milch und Milchprodukte, die verschiedenen Honigarten und die Teile von Tieren gehören zu den tierischen Drogen. Galle, Fett, Muskeln, Mark, Blut, Fleisch, Stuhl,

Urin, Haut, Samen, Knochen, Bänder, Horn, Nägel und Haar sind die als Medikamente benutzten Teile von Tieren.

- b. Die fünf Metalle (Kupfer, Silber, Zinn, Gold und Eisen), ihre Kombinationen und Erzeugnisse, Kalzium, Silikate, Arsenverbindungen, Edelsteine, Salz und Kalk sind die Mineralien, die im allgemeinen als Drogen verwendet werden. (Es ist zu bemerken, dass Quecksilber auf der Liste fehlt. Das alte ayurvedische Behandlungssystem scheint den Gebrauch von Quecksilber nicht zu unterstützen. Offensichtlich ist dies eine nach-buddhistische Therapie, die durch den grossen Wissenschaftler Nagarjuna Bedeutung erlangt hat, der dem ersten Jahrhundert n.Chr. angehörte. Das Wort Rasa bedeutet seit Nagarjunas Zeit Quecksilber. Davor wurde das Wort Rasa in den ayurvedischen Texten zur Bezeichnung der wässrigen Gewebe im menschlichen Körper verwandt. Die Regeneration der sieben Gewebe wird Rasayana genannt. Das gleiche Wort Rasayana wird in den nach-buddhistischen Medizinbüchern als Bezeichnung für eine Behandlung mit Quecksilberverbindungen gebraucht.)
- c. Das Pflanzenreich wird in vier Gruppen klassifiziert:
1. Vanaspati ist die Baumgruppe, die Früchte ohne Blüten trägt (z.B. der Banian- und Feigenbaum).
 2. Die Vaanaspatya-Baumgruppe trägt Blüten, die zu Früchten werden.
 3. Oshadhis sind die Pflanzen, die sterben, nachdem sie Früchte getragen haben. Alle Kornarten, die einjährigen und zweijährigen Kornsorten, gehören zu dieser Gruppe. Ebenfalls Pflanzen wie Bananen.
 4. Die Veerudh-Pflanzengruppe besteht aus denen, die sich mit Zweigen am Boden vermehren. Die Wurzeln, Säfte, Sekretionen, Rinden, Fasern, milchgebenden Blätter, Alkaloide, Früchte, Blüten, Aschen, Öle, Dornen, reifen Blätter, neu hinzugekommenen Wurzeln, Wurzelstöcke, Keime, Epiphyten (auf anderen wachsende Pflanzen, d.Ü.) und flüssigen Extrakte der verschiedenen Pflanzen werden als Medikamente benutzt.

Purnavasu, der alte Wissenschaftler, gab als das Verzeichnis seiner Materia Medica 16 Pflanzen an, 19 Früchte, 4 Fette, 5 Salze, den Urin von 8 Tieren, die Milch von 8 Tieren und schliesslich 6 Pflanzen, die als Entleerungs- und Ausscheidungsmittel verwendet werden.

Die Heilpflanzen zu erkennen ist ein Problem. Ihre medizinischen Eigenschaften genau zu bestimmen, ist ein weiteres Problem. Es wird uns empfohlen, mit den Kuh- und Schafhirten, den Nomaden und Zigeunern durch die Wälder zu gehen und die Pflanzen mit Namen kennenzulernen. Es nützt nichts, eine Pflanze ohne Namen zu kennen oder einen Namen ohne Pflanze. Wenn man ein Medikament gebraucht, ohne seine Eigenschaften zu kennen, ist dies so gefährlich, wie wenn man ein Gift oder eine explosive Waffe nimmt. Selbst ein tödliches Gift kann Leben retten, wenn man weiss, wie man es gebraucht.

ERNÄHRUNGSLEHRE

1. Man sollte die Menge kennen, die man an Nahrung aufnehmen kann. Dies hängt von der Kraft der Verdauung ab. Die richtige Menge wird zur rechten Zeit verdaut und vom Stoffwechsel in kürzester Zeit aufgenommen, ohne das Gleichgewicht der drei Gewebe zu stören. (Werden sie gestört, wenden sich die drei Grundgewebe als krankheitserzeugende Kräfte gegen den Körper.) "Die Herren der Schwingungen (Rudras) ziehen über die Erde als die Devas der Ausdrucksträger. Sie benutzen

unser Essen und Trinken als ihre Waffen, um uns im Falle falschen Verhaltens zu treffen", sagt der Yajurveda.

2. Die Einnahmemenge sollte merklich mit der Qualität ändern. Wenn die Nahrungsmittel gehaltvoll und schwer sind, sollte die Menge reduziert werden. Sind sie leicht, mit Dingen wie Cornflakes (die man bevorzugen sollte, wenn der Körper sich durch Kapha-Störungen unwohl fühlt), mag die Menge bis zum Normalen erhöht werden. Bestimmte Arten von Reis, Soya und anderen Getreiden, Wurzeln und Fleisch sollten in reduzierten Mengen eingenommen werden.
3. Leichte Nahrungsmittel, die den Appetit stimulieren, tragen die Eigenschaften von Vaayu und Agni (Pulsierung und Feuer). Sie sind nie, unter keinen Umständen, für jemanden schädlich. (Puffreis und Weizen, trockene Datteln, Blätter und Blüten grüner Bäume und die verschiedenen Fruchtsäfte gehören zu dieser Kategorie). Es ist nicht gefährlich, wenn solche Dinge in guten Mengen bis zur Sättigung gegessen werden. Es ist jedoch besser, mit dem Essen aufzuhören, bevor man sich satt fühlt.
4. Schwere Nahrungsmittel wie Milch und Milchprodukte, Fleisch, Eier, Wurzeln, Süßigkeiten und Nüsse enthalten die Qualitäten von Erde und Wasser. Von Natur aus unterdrücken sie den Appetit, da sie leicht sättigen. Es ist äusserst schädlich, sie in grossen Mengen zu sich zu nehmen. (Die einzige Ausnahme ist jemand, dessen Appetit durch ständige Körperübungen und gute Verdauung stetig zunimmt. Selbst dann bringt übermässiges Essen den Magen mit fortschreitendem Alter um.) Wenn man zu Mittag oder Abend schwere Nahrung zu sich nimmt, sollte man nur drei Viertel oder die Hälfte der Essenskapazität einnehmen. Selbst im Falle leichter Nahrung ist es nicht richtig, sich an Vollessen zu gewöhnen.
5. Nach einer Abend- oder Nachtmahlzeit sollte der Magen oder die Unlust nicht aufgebläht sein. Essen sollte einen nicht am Schlafen, Gehen, Reden, Lachen und Atmen hindern. Gleichzeitig sollte man Hunger und Durst angemessen befriedigen.
6. Es mag ein, zwei, drei oder vier richtig eingeteilte Mahlzeiten geben. Man sollte aber nicht zwischendurch essen oder trinken. Es ist immer von Nachteil, kurze Zeit nach einer Mahlzeit nochmals zu essen. Es ist höchst schädlich für die Gesundheit, wenn man Reis, gekochte Cornflakes oder Gerichte aus Getreidemehl ein paar Stunden nach einer Mahlzeit isst. Selbst wenn man hungrig ist, sollte man solch reichhaltige Speisen mit einem ausdrücklichen Sinn fürs Mass einnehmen.
7. Kontrolliert man das Essen, während man spürt, dass man noch mehr essen könnte, ist dies am besten. So kann man sich bis ins hohe Alter am Essen erfreuen.
8. Schwere Nahrungsmittel, die die folgenden Dinge umfassen, sollten nur gelegentlich eingenommen werden; sie sollten nicht regelmässig gegessen werden: Getrocknetes Fleisch, getrocknete oder eingelegte Gemüse, Lotus und Zubereitungen mit gebratener Butter, Milch und Käse. Man sollte kein Schweine-, Rind-, Büffelfleisch, Fisch, schwarzen Soya und Erdnüsse regelmässig oder häufig essen. Nachts sollte man keinen Quark, Butter oder Sahne benutzen. Man sollte die Dinge, welche die eigene Gesundheit erhalten, sorgfältig studieren und sie ausdrücklich zu regelmässigem Bestandteil der Ernährung machen. Brauner Reis, der 60 Tage nach der Aussaat geerntet wurde, ist für die tägliche Ernährung am besten. Soya, Steinsalz und Amalaki (*Emblica Officinalis*) sollten täglich gebraucht werden. Gesammeltes Regenwasser ist am besten zum Trinken. Ghee (gereinigtes Butterfett, d.Ü.) sollte regelmässig dabei sein. Werden Dinge wie Honig, Kuhmilch,

Ziegenmilch, Amalaki, Zitrone und grünes Gemüse regelmässig gegessen, verleihen sie Gesundheit und beugen Krankheitsattacken vor.

9. Jemand mit strahlendem Aussehen, glücklicher Wesensart und natürlicher Lebenskraft, die bis ins hohe Alter anhält, wird einem sicherlich sagen, dass er sich regelmässig, sparsam und systematisch ernährt. Möge das Essen für den Erhalt der Körperkraft sinnvoll sein, gleichzeitig genieesse man den Geschmack im Rahmen der Bedürfnisse.

EINE BEIZUBEHALTENDE ROUTINE

Wer sich eine lange und gesunde Lebenszeit wünscht, sollte den Wert der folgenden Routine kennen:

1. Gewöhnen Sie sich an, eine Stunde vor Sonnenaufgang aufzustehen. Planen Sie ein paar Minuten lang den Tagesablauf. Wägen Sie Ihre Aufgaben und Pflichten des Tages ab. Versuchen Sie dann ein paar Minuten lang, die Verfassung ihrer physischen und geistigen Gesundheit zu verstehen. Falls Sie irgendwelche Leiden bemerken, versuchen Sie die Ursache festzustellen und zu beseitigen. Rezitieren Sie dann ein oder zwei Verse aus den Schriften und denken Sie über deren Bedeutung nach.
2. Reiben Sie den Körper - einschliesslich Kopf, Ohren, Hand- und Fussflächen - mit Sesamöl ein. Machen Sie einige Ihrer Konstitution angemessene Yoga-Übungen. Dann reinigen Sie Ihre Zähne mit dem Quast eines frisch von einem lebenden Baum gepflückten Zweiges. (Die folgenden Bäume können gewählt werden: Morgosa, Banian, Karanja, Khadira, Calotropis oder die Wurzel vom Achyranthis Aspera.) Schneiden Sie den Zweig so, dass Knoten oder harte Schalenteile vermieden werden. Dann reinigen Sie die Zunge mit einem silbernen, goldenen oder kupfernen Zungenreiniger.
3. Beginnen Sie ihr Bad genau vor Sonnenaufgang. Rufen Sie die Devas des Wassers, Feuers und der Elektrizität an, indem Sie die vorgeschriebenen Verse sprechen, während Sie die Körperteile waschen. Es ist immer besser, in fliessendem Wasser oder wenigstens einem sauberen See oder Teich zu baden. Es ist gut für die Haut und den Körper, richtig behandelten Puder oder Seife zu verwenden.
4. Wechseln Sie nach einem Bad Ihre Kleider. Setzen Sie sich sofort danach bequem hin und machen Sie Ihre Augenbrauen-Markierung, um über das Brauen-Zentrum zu meditieren. Ihre Pflichten gegenüber dem Devareich (Ihre Meditation) sollten innerhalb von einer Stunde nach dem Sonnenaufgang beendet sein.
5. Halten Sie Haare, Schnurrbart, Bart und Fingernägel kurzgeschnitten. (Lassen Sie keinen Schnurrbart und Schnauz wachsen.)
6. Gehen Sie nicht ohne Schuhe, Kopfbedeckung und einen Stab in der Hand in die Stadt.
7. Lächeln Sie, wenn Sie gegrüsst werden, Jugendlichen zu und wünschen Sie ihnen Gutes. Grüssen Sie die Älteren und Gelehrten mit geneigtem Haupte. Dies erbaut

positive Gedankenformen, die Gesundheit, Lernvermögen, Ruf und moralische Stärke beider Seiten kräftigen. Es ist stets gut, zu lächeln, bevor der andere lächelt.

8. Essen und trinken Sie mit einem heiteren und wohlgestimmten Geist. Essen Sie nicht, wenn Ihr Geist schlechtgelaunt ist. Ihre positive Stimmung lädt Ihre Nahrung mit Stärke und Strahlkraft auf. Essen Sie jedoch in einer schlechten Stimmung, ruft Ihre Nahrung Krankheitsschwingungen hervor.
9. Wenn Sie einen Tempel oder einen geheiligten Ort sehen, halten Sie für ein paar Sekunden mit geneigtem Haupte und in Verehrung inne.
10. Es ist unklug und auch gefährlich, Urin, Stuhl, Blähungen, Brechen, Niesen, Aufstossen, Gähnen, Hunger, Durst, Tränen, Schlaf, Husten und durch Überanstrengung verursachtes schnelles Atmen zu unterdrücken. Nur ein Dummer kümmert sich mehr um Etikette als ums Wohlergehen. Gleichzeitig sollte man diese Dinge nicht in Gesellschaft tun. Gehen Sie hinaus und kommen Sie zurück. In Gesellschaft kann man leise niesen, aufstossen oder gähnen, ohne andere zu stören, wenn es nicht möglich ist, hinauszugehen.
11.
 - a. Urin zu unterdrücken verursacht Schmerz und Unwohlsein. Wenn man dies ständig tut, führt es zu Lähmung der Nieren oder der Urinorgane. (Ein derartiger Zustand kann, wenn er nicht fortgeschritten ist, durch Wannenbäder, Massage und Einläufe geheilt werden, nachdem Ghee als Nasentropfen angewandt wurde.)
 - b. Wenn der Sexualtrieb unterdrückt wird, führt dies zu Schmerz in den Geschlechtsorganen, Hoden und dem Herzen und ruft Herzstörungen hervor. (Folgendes wird zur Heilung verschrieben: milde Massage der schmerzenden Teile, Wannenbad. Dann eine Mahlzeit mit Hühnerfleisch und "Sali"-Reis. Anschliessend ein Glas Wein. Dies heilt die schmerzhaften Wirkungen unterdrückten Geschlechtslebens, wenn der Zustand nicht fortgeschritten ist.)
 - c. Unterdrückung von Blähungen führt zur Blockierung von Urin oder Stuhlgang im Alter. Es kann zu häufigem Schmerz und Aufblähen des Darms mit Erschöpfung führen.
 - d. Unterdrückung des Brechreizes führt zu Nesselfieber, schwarzen Flecken im Gesicht. (Ödeme, Anämie, Fieber, Hautkrankheiten, Schwindelgefühle und Wundrose.)
 - e. Unterdrückung des Niesens führt zu Kopfschmerzen, einseitigem Kopfschmerz, Gesichtslähmung und Schwäche der Sinnesorgane.
 - f. Unterdrückung des Aufstossens verursacht Schluckauf, Verdauungsstörung, Fehlfunktionieren des Herzens und der Lungen.
 - g. Unterdrückung des Gähnens mag Rückgratverkrümmung, Krampf, Kontraktion, Erstarrung, Stottern und Körperzittern verursachen.
 - h. Unterdrückung des Niesens und Gähnens mag spontanen Tod bewirken.
 - i. Unterdrückung des Hungers verursacht Abmagerung, Schwäche, Veränderung der Gesichtsfarbe, Schwindelgefühle und Schwanken. Sie führt zu durch Herzversagen verursachten Ohnmachtsanfällen.
 - j. Unterdrückung des Durstes verursacht Trockenheit der Kehle und des Mundes, Taubheit, Erschöpfung, Herzensschwäche und -schmerzen.
 - k. Unterdrückung der Tränen führt zu Augenkrankheiten, Schwindel oder Herzkrankheiten.
 - l. Unterdrückung des Schlafbedürfnisses führt zu Dösigkeit, Gähnen und Augenkrankheiten.
 - m. Unterdrückung des schnellen Atmens nach Überanstrengung führt zu Ohnmachtsanfällen, Herzkrankheiten oder Phantomtumoren.

12. Der Impuls zu sprechen, zu denken oder emotional zu handeln sollte immer kontrolliert, aber nicht unterdrückt werden. Es ist nur möglich, wenn man den Geist auf ein edleres Motiv lenkt. Man sollte alle physischen Reflexe fortlassen. Man sollte nie die mentalen oder emotionalen Reflexe herauslassen, wenn sie durch etwas Unangenehmes oder Böses motiviert sind.
13. Man sollte nie den Geist bestärken, wenn man den Drang nach Gier, Gram, Furcht, Ärger, Eitelkeit, Brutalität, Schamlosigkeit, Eifersucht, Bosheit und übermässiger Anhänglichkeit verspürt. Lehren Sie dem Geist, sich nicht damit zu befassen.
14. Die Gewohnheit zu bluffen, zu verleumden, über andere in ihrer Abwesenheit zu reden und scharfe Worte zu benutzen sollte ständig kontrolliert werden. Triebe, die Schaden verursachen, wie Ehebruch, Diebstahl und Gewalt sollten durch das Bemühen, den Geist zu beherrschen, stets unter Kontrolle sein.
15. Ein tugendhafter Geist hat sich von allen negativen Eigenschaften befreit, und der im Körper Wohnende erfreut sich guter Gesundheit und langen Lebens. Eine solche Person kann ihr Licht ausstrahlen, um das Dreieck von Pflicht, Erfolg und Erfüllung zu erleuchten.

DAS ZIEL DES AYURVEDA

Gemäss dem Ayurveda ist der Mensch aufgefordert, seinen Geist in eine positive Richtung, den schädlichen Motiven entgegen zu lenken. Nach der Homöopathie wird eine negative Geisteshaltung als Ganzheit betrachtet; sie ist Ausdruck einer Krankheit, die medikamentös behandelt werden kann. Nach dem Ayurveda können diese Merkmale ebenfalls medikamentös korrigiert werden, jedoch besteht ein fundamentaler Unterschied hinsichtlich des Ziels von Homöopathie und Ayurveda. Das Ziel der Homöopathie ist eine grundlegende Heilung des Patienten, während das Ziel des Ayurveda ein gesunder Lebensverlauf ist, ohne dass es notwendig wird, eine Krankheit zu heilen. Ist die Krankheit einmal geheilt, sind nach der Homöopathie Geist und Körper in Ordnung. Es gibt jedoch kein festgelegtes Verfahren, um Gesundheit zu erhalten und um nicht mehr von Krankheit betroffen zu werden. Selbst nach der Homöopathie liegt der Ursprung einer Krankheit in einem Schwachpunkt der geistigen Verfassung. Somit sollte bei allen Krankheiten die gewohnheitsbildende Natur als Methode der Vorbeugung positiv genutzt werden. Geschieht dieser Vorgang systematisch, so nennen wir dies Ayurveda.

KÖRPERÜBUNGEN

1. Körperbewegungen lassen die ätherischen Ströme geordnet und gleichmässig verteilt zirkulieren. Werden diese Körperbewegungen systematisch ausgeführt, tragen sie dazu bei, die Stabilität und Stärke des Körpers zu fördern. Sie werden dann Körperübungen genannt. Man muss zwischen Anstrengung und Übung unterscheiden.
2. Leichtigkeit des Körpers, die Fähigkeit zu arbeiten, Widerstandsfähigkeit gegen Beschwerden, Abwehr von giftigen Substanzen und Gewebefestigung sind die

eigentlichen Anzeichen von richtigen Körperübungen. Nach jahrelangem Training werden Verdauung, Atem und Herz gekräftigt.

3. Wählen Sie mit Hilfe eines Experten Ihre eigenen Körperübungen Ihrem Körperbau gemäss aus. Halten Sie durch und seien Sie regelmässig. So mag die Körperübung Teil Ihrer spirituellen Routine werden.
4. Schwitzen, Leichtigkeit des Körpers und kräftiges Arbeiten von Herz und Lunge zeigen an, dass Ihre Körperübungen richtig ausgeführt werden.
5. Fühlen Sie sich angestrengt oder erschöpft, ausgelaugt, durstig oder bluten Sie aus irgendeiner Körperöffnung, bekommen Sie Husten, Fieber, angestrenzte Atmung oder Brechreize, dann sind Ihre Körperübungen gefährlich.
6. Machen Sie keine Körperübungen beim Lachen, Husten, Sprechen oder Reisen zu Fuss. Machen Sie keine Körperübungen, wenn Sie spät in der Nacht aufstehen müssen oder wenn Sie gerne häufig Sex betreiben. Dies führt zu fatalen Konsequenzen. Plötzlicher Tod durch Herzversagen ist die häufigste Folge.
7. Personen, die sich schnell erschöpfen, Husten oder Fieber bekommen, sollten keine Körperübungen machen; ebenfalls Personen, die von ständigem Heben von Gewichten leben. Auch Personen, die lange Distanzen marschieren, sollten keine Übungen machen. Personen, die unter einem Schock von Ärger, Gram, Furcht oder Erschöpfung stehen, sollten mit den Übungen warten, bis alles wieder normal ist. Kinder und alte Menschen sollten genau angeleitet werden. Alte Menschen, die nervös oder empfindlich sind und gerne reden, sollten völlig von Körperübungen absehen.
8. Man sollte Körperübungen nie hungrig oder durstig machen.

GUTES VERHALTEN

Gutes Verhalten verlangt Selbstkontrolle. Es erfordert einen Geist, der Kontrolle ausübt, und dieser Geist bewirkt unvermeidlich gute Gesundheit und langes Leben. Wenn man den Prinzipien guten Verhaltens folgt, wird man hundert Jahre gesund leben. Psychische und psychosomatische Störungen können nur geheilt werden, wenn man richtig lebt und sich gut verhält. Versuchen Sie, so viele der folgenden Prinzipien wie möglich in die Praxis umzusetzen:

1. Lassen Sie Ihre Sinne, Ihren Geist und Intellekt nicht untätig sein, wenn Sie einer Situation begegnen, in der Sie sich entscheiden müssen. Tragen Sie in sich einen Gedanken, der edel genug ist, um alle Tätigkeiten des Lebens zu leiten.
2. Glauben Sie an die Präsenz des Devareiches und hegen Sie ein ehrerbietige Bewusstheit gegenüber den verschiedenen Devas. Empfinden Sie eine ähnliche ehrfürchtige Haltung gegenüber Lehrern (Gurus), Gelehrten, Kühen und jenen, die ein spirituelles Leben führen. Verehren Sie Lehrer und ältere Personen. Tragen Sie einige gute Kräuter bei sich. Führen Sie ständig Ihre private Routine durch, die Meditation einschliesst. Waschen Sie den Körper regelmässig. Reinigen Sie die Ausscheidungsorgane, Füsse, Hände und das Gesicht häufig mit Wasser. Tragen

Sie reine und angenehme Kleidung. Bewahren Sie eine heitere Stimmung. Führen Sie das Feuer-Ritual und Meditation durch.

3. Schützen Sie Menschen vor Schwierigkeiten und geben Sie Ihren Beitrag für gute Zwecke.
4. Seien Sie sich des Verkehrs und des unsichtbaren Deva-Verkehrs bewusst, wo vier Strassen sich treffen. Bieten Sie vor oder hinter dem Haus etwas dar, um die kleinen Insekten und Ameisen zu füttern, was die unsichtbaren Wesen zufriedenstellt.
5. Sprechen Sie angemessene Worte, um anderen zu nützen. Ihr Sprechen möge anderen Menschen gefallen und niemanden verletzen. Seien Sie vorsichtig und furchtlos, bescheiden, aber wach und entschlossen. Seien Sie enthusiastisch und voller Hoffnung bei allem, was Sie in Angriff nehmen, nachsichtig und tugendsam. Vertrauen Sie Gott, zeigen Sie gutes Benehmen und Verhalten.
6. Vermeiden Sie es, sich an schmutzigen Orten und in unreiner Umgebung aufzuhalten, wo oft Knochen, Dornen, Spreu und geschnittene Haare herumliegen. Halten Sie sich nicht vor Spielhöhlen oder Läden mit berauschenden Getränken auf. Bleiben Sie nicht in der Nähe einer Metzgerei.
7. Seien Sie freundlich zu Pflanzen, Tieren und Menschen. Stimmen Sie Feinde wohl, trösten Sie Erschrockene, seien Sie gütig zu den Armen, wahrhaft in Ihrer Haltung. Seien Sie tolerant im Entschuldigen unsympathischen Verhaltens und Bemerkungen Ihnen gegenüber. Entfernen Sie die Wurzeln von Wünschen und Abneigungen, indem Sie Intoleranz aus Ihrem Wesen beseitigen. Stehlen, Lügen und Prostitutionsinstinkt verursachen eine grosse Spannung, die sich bald auf die Gesundheit auswirkt. Werden Sie Hass und jeglicher Art sündhaften Tuns gegenüber passiv.
8. Sprechen Sie nicht von den Fehlern anderer, oder, noch schlimmer, von ihren Geheimnissen. Vermeiden Sie die Gesellschaft von Sündern, Verrätern, Snobs und Personen, die überkritisch, besserwisserisch und verrückt sind.
9. Reisen Sie nicht mit riskanten Beförderungsmitteln. Sitzen Sie nicht auf einem harten, kniehohen Sitz. Schlafen Sie nicht auf einem schlecht bezogenen Bett oder ohne ein Kissen auf einem Bett, das schmal oder uneben ist.
10. Vermeiden Sie es, sich bei asozialen und unrechtschaffenen Menschen aufzuhalten, bei Verrätern, Geistesgestörten und Menschen, deren Verhalten von Gemeinheit, Unehrlichkeit und unverantwortlichem Reden gekennzeichnet ist. Gehen Sie nicht über unebene Abhänge von Bergpfaden. Steigen Sie nicht auf Bäume und baden Sie nicht bei Flut oder turbulenter Wasserströmung.
11. Schreiten Sie nicht über den Schatten eines edlen Menschen und gehen Sie nicht an einem Ort herum, wo Feuer brennt. Lachen, gähnen oder niesen Sie nicht, ohne den Mund zu bedecken und das Gesicht von den Menschen abzuwenden. Knirschen Sie nicht mit den Zähnen, klicken nicht die Nägel, schlagen nicht auf die Knochen und kratzen nicht in der Nase, ausser beim Waschen. Graben Sie nicht in der Erde, schneiden Sie nicht Stroh, mahlen Sie nicht Lehmklumpen mit den Händen. Kauen Sie nicht unnötig Sachen wie Papier. Sitzen oder stehen Sie nicht in merkwürdigen Haltungen oder Positionen. Schauen Sie nicht die Sonne oder die Planeten mit blossen Auge an. Blicken Sie nicht auf verfluchte und grobe Dinge. Treten Sie nicht

auf den Schatten eines heiligen Baums, einer Flagge, eines Lehrers, einer respektvollen oder einer gefürchteten Person.

12. Betreten Sie nicht während der Nacht alleine den Grund eines Tempels, eines heiligen Baumes, einer Kreuzung, eines Gartens, Friedhofes oder Schlachthauses. Besuchen Sie nicht alleine ein verlassenes Haus oder einen Wald. Sprechen Sie nur wenige Worte mit redesüchtigen Personen. Seien Sie zurückhaltend bei Personen mit schädlichen Motiven. Pflegen Sie nur Umgang mit positiven Menschen.
13. Akzeptieren Sie weder auf Rat noch auf Drängen oder aus Versehen, etwas zu tun, was jemand anderem Schaden zufügt oder Furcht einflößt. Handeln Sie nicht unnötig wagemutig und riskant. Man sollte Situationen meiden, die Wandern bei Nacht oder Schlafen während des Tages nötig machen. Schwelgen Sie nicht in verschwenderischem und exzessivem Baden, Trinken oder Essen.
14. Sitzen Sie nicht auf etwas, das niedriger ist als Ihre Knie. Man sollte nicht lange in einer Position mit nach oben gerichteten Knien sitzen. Kein Teil Ihres Körpers sollte den ganzen Tag eng gekleidet sein. Spielen Sie nicht mit Schlangen, Skorpionen und Tieren mit gefährlichen Zähnen und Hörnern. Vermeiden Sie eine Reise bei Ostwind, Sommersonne, Schneefall oder Sturm. Heizen Sie nicht Ihren Körper, indem Sie Feuer darunter halten. Holen Sie sich vor einer Reise die Erlaubnis der Älteren oder der Respektspersonen, oder berühren Sie ihre Füße. Wenn dies nicht möglich ist, berühren Sie Blumen oder den Schrein daheim.
15. Tragen Sie einen Edelstein an einem Finger der rechten Hand und essen Sie Nahrung direkt mit der Hand. Essen Sie nicht, ohne ein Bad zu nehmen, ohne Mantras zu rezitieren und ohne den Gästen und Familienangehörigen etwas anzubieten. Waschen Sie Hände, Füße und Gesicht, reinigen Sie den Mund und essen dann. Essen Sie nicht mit Blick nach Norden. Essen Sie nicht mit beunruhigtem Geist. Essen Sie nicht in Gesellschaft von unkultivierten, schmutzig oder hässlich essenden Personen. Essen Sie nicht aus unreinen Tellern oder an unangemessenen Orten und Zeiten. Essen Sie keine schmutzige Nahrung oder Nahrung, die von Feinden serviert wird. Essen Sie nachts keinen Quark. Essen Sie keine Nahrungsmittel, die mit den Zähnen gezogen werden müssen (insbesondere Zuckerrohr) direkt.
16. Niesen, husten, essen, schlafen oder gähnen Sie nicht in merkwürdigen Haltungen. Gehen Sie keiner Arbeit gegen den Drang natürlicher Bedürfnisse nach. Spucken oder entleeren Sie nicht gegen Wind, Feuer, Wasser oder mit Blick auf Sonne, Mond, Brahmanen oder gebildete Menschen. Beschimpfen Sie keine Frauen noch vertrauen Sie ihnen viel Verantwortung an. Sexualverkehr mit einer kranken, unreinen, infizierten oder menstruierenden Frau ist nicht erlaubt. Sexualverkehr mit einer Frau, die nicht freundlich oder liebenswürdig ist oder die leidenschaftlich einem anderen ergeben ist, ist nicht erlaubt. Alle Abnormalitäten im Geschlechtsverkehr sollten vermieden werden. Sexuelle Handlungen sind verboten unter religiösen Bäumen, auf öffentlichen Plätzen, Kreuzungen, im Garten, auf dem Friedhof, in einem Schlachthaus, im Wasser, in Kliniken oder im Hause von Lehrern oder in Tempeln.
17. Sexualverkehr ist verboten in der Dämmerung, im Halbdunkel und bei ungünstigen Mondphasen, wenn man hungrig oder erschöpft ist oder wenn man natürliche Bedürfnisse verspürt.

18. Sprechen Sie nicht schlecht über edle Menschen und Lehrer. Studieren Sie nicht, wenn Sie nicht rein sind. Betreiben Sie keine Studien bei Neumond sowie Sonnen- und Mondfinsternissen. Studieren Sie keine Themen, ohne zuvor von einem Lehrer initiiert worden zu sein. Ihre Aussprache möge klar, Ihr Lernen hingebungsvoll und Ihre Stimme normal sein.
19. Weichen Sie nicht von den allgemein akzeptierten Verhaltensregeln ab. Schliessen Sie keine Freundschaft mit Verrückten, Gierigen oder von Politik beeinflussten Menschen und solchen mit sexuellen Abnormitäten. Seien Sie niemandem gegenüber unfreundlich oder beleidigend. Schlagen Sie keine Kühe oder Haustiere. Benutzen Sie keine rauen Worte gegen ältere Menschen, Lehrer oder Herrscher. Brechen Sie nicht Ihre guten Beziehungen zu Personen ab, die Ihnen im Elend halfen oder die Ihre persönlichen und familiären Geheimnisse kennen.
20. Verlieren Sie mit niemandem die Geduld. Seien Sie niemandem gegenüber argwöhnisch oder zu vertrauensselig. Vernachlässigen Sie nicht die Bedürfnisse der Ihnen dienenden Personen. Geniessen Sie nichts alleine. Ihr Verhalten, Ihre Manieren und Ihr Charakter seien für niemanden unangenehm. Verdächtigen Sie niemandem, aber überlassen Sie niemandem Ihre Verantwortung. Vermeiden Sie es, übermässig kritisch und besorgt zu sein. Verschieben Sie keine Arbeit. Tun Sie keine Arbeit, ohne sie zu verstehen. Seien Sie kein Sklave der Sinne. Seien Sie nicht launenhaft. Überlasten Sie nicht den Intellekt und die Sinne. Hüten Sie sich vor Überessen, zu wenigem Essen, zu langem Schlaf, zu wenig Schlaf oder vor irgendwelchen Extremen. Entscheiden oder tun Sie nichts aus Ärger oder Freude. Lassen Sie Kummer nicht lange andauern. Denken Sie nicht zu viel über Ihre Erfolge oder Fehlschläge nach. Denken Sie an Ihre Fähigkeiten, Unfähigkeiten und Ihr eigenes Wesen. Gute Absichten werden Ihnen nicht viel helfen, sondern rechtes Handeln. Seien Sie sich stets bewusst, dass Ihr Verhalten in der Vergangenheit die Ursache für gute oder schlechte Ereignisse in der Gegenwart ist. Ihr gegenwärtiges Verhalten sollte so sein, dass es vergangene Handlungen gutmacht. Glauben Sie nicht sehr an Ihren eigenen Genius und Ihre Fähigkeiten. Vertrauen Sie dem von Ihnen beschlossenen Vorgehen. Verlieren Sie unter keinen Umständen den Mut. Denken Sie daran, dass jede Situation selbstgeschaffen ist und eine Lösung besitzt. Führen Sie den Vorgang der Selbstreinigung aus, wann immer Sie sich geistig unrein fühlen.
21. Seien Sie vor der Heirat enthaltsam und monogam nach der Heirat. Halten Sie Wissen, Studien, Wohltätigkeit, Freundschaft, Mitleid, Glück, Freude, Losgelöstheit und Frieden nie für genügend.

EINE SYSTEMATISCHE UNTERSUCHUNG DER URSACHEN VON KRANKHEIT UND GESUNDHEIT

Im allgemeinen kann man beobachten, dass das Gleichgewicht der drei Grundgewebe die Ursache von Gesundheit ist. Man mag sich fragen, warum es Krankheiten gibt, wo doch der Umgang mit Essen, Trinken, Arbeit und Sex zur Erhaltung des Gleichgewichts für natürlich gehalten wird. Wer sehr regelmässige Gewohnheiten hat, wird manchmal krank, manchmal sogar stark krank. Hier spielt der Erbfaktor eine wichtige Rolle. Wenn alles in der Natur Sinn und Bedeutung hat, warum sollten unschuldige Menschen, die ein reines Leben führen, durch die Vererbung leiden? Werden sie vom Zufall bestraft, dass sie als Kinder solcher Eltern geboren wurden? Das Karmagesetz erklärt dies als schlechtes Karma der

Vergangenheit; jede Seele wird zu den Eltern hingezogen, die für sie geeignet sind. Das Geeignetsein entscheidet die Auswahl von Eltern und Vererbung. Auf dem Hintergrund dieses Wissens wird der Arzt in jedem Fall die Tragweite der Krankheit und den Rahmen der Heilung verstehen können. In Fällen unheilbarer Krankheit kann man sehr viel Besserung erwarten, wenn man ständig und systematisch die Krankheitserzeugnisse auf den physischen, ätherischen und mentalen Ebenen beseitigt. Selbst dann geht der Patient durch seine Krankheit direkt in den Tod. Für die Geburt eines Menschen gibt es bestimmte Ursachen, aber es scheint keine festgesetzten, den Tod der Menschen herbeiführende Ursachen zu geben. Dieses Thema wurde von den Weisen viel diskutiert und die Schlussfolgerungen aufgeschrieben. Vater, Mutter und der natürliche Befruchtungsvorgang sind die steten Ursachen, welche die Geburt bewirken. Ist nach der Geburt alles in Ordnung, besteht ein Gleichgewicht der Gewebe und es herrscht Gesundheit. Vergangenes Karma ist Ursache der angeborenen Neigungen, die das Gleichgewicht der Gewebe stören. Diese Neigungen sind die Krankheitsursachen, welche untergründig wirken. Sie rufen Verhaltens- oder Fehlverhaltensneigungen hervor. Fehlverhalten dient als unmittelbare oder auslösende Krankheitsursache. Wirkungen von falschem Verhalten zu berichtigen ist ein bequemer und wenig wirksames Heilverfahren. Wirksamer ist es, die Neigung zu Fehlverhalten anzugehen. Dies ist das effizientere, aber schwierigere Heilverfahren. An dieser Stelle argumentiert Hahnemann, die Neigung zu Fehlverhalten selbst sei die eigentliche Krankheit, die es zu heilen gelte. Immer wieder wurde gezeigt, dass sie geheilt werden konnte. Doch selbst dann gibt es Fälle, die nicht geheilt werden. Es bleibt auch die Frage unbeantwortet, warum es "den ersten Verstoss des Menschen gegen das Gesetz" gibt. Wiederum beschliesst Hahnemann, dass die erste Ursache einer echten Krankheit Fehlverhalten ist. Hier liegt im menschlichen Verstehen ein Sprung vor.

Das Gesetz: "Erhalten des Gleichgewichts bedeutet gesundes Leben" gilt immer. Warum sollten dann Menschen alt und schwach werden, und warum sollten sie sterben? (Fast) jeder stirbt zum Schluss an einer Krankheit. Dies gilt, selbst wenn ständig das Gleichgewicht durch gutes Verhalten und Regelmässigkeit erhalten wird. Das Gesetz von Gesundheit und Krankheit sollte deshalb wiederum auf einer weiteren Grundlage verstanden werden. Nehmen wir dazu als zu überprüfenden Punkt an, dass die Alters- und Lebensstufen auf einer grundlegenden Ebene wahr und wesentlicher sind als das Gesetz des Gleichgewichts. Das Gesetz vom Erhalten der Gesundheit gilt nur auf der Grundlage der höheren Wahrheiten von den verschiedenen Altersstufen. Es heisst, dass Alter und Körperverschleiß zu den natürlichen Erscheinungen gehören.

Die Ursache der Geburt ist die Befruchtung, deren Ursache sind die Eltern. Was sind die Ursachen von Krankheit und Tod? Es gibt keine bewirkenden Ursachen, so wie es sie für die Geburt gibt. Diese Dinge sollten wiederum im Lichte einer anderen Grundwahrheit verstanden werden, d.h. des Gesetzes der Veränderung. Alles, was existiert, ist dem Einfluss ständigen Wandels unterworfen. Der Geist versteht eine Kette von Folgen als etwas Kontinuierliches. Unsere Lebensspanne ist keine Ausnahme. Die zugrundeliegende Ursache, welche in allem als Wandel wirkt, wird von uns als Zeit verspürt. Es ist die eigentliche Gestalt der Zeit, und sie täuscht uns, da sie den Geist Zeit als Folge von Ereignissen messen lässt. Der Geist versteht stets das Zentrum als den Umkreis. Zeit ist die Ursache der Veränderung, während Veränderung selbst gemessen wird, um das Intervall zwischen zwei Ereignissen als Zeit zu begreifen. Die durch Wandel hervorgerufene Grundwahrheit ist, dass alles, was entsteht, zurückweichen und verschwinden muss. Dies zeigt, dass es für ein Wesen, das geboren wurde, natürlich ist, krank zu werden und zu sterben. Was ist dann der Sinn von Medizin? Gibt es einen echten Sinn für einen Arzt? Ja. Der eigentliche Zweck der Medizin ist weder, das Leben zu verlängern noch Altern zu verhindern. Es bedeutet nur, das Gleichgewicht der Gewebe zu erhalten und die Gesundheit zu bewahren, soweit dies das Gesetz der Veränderung erlaubt. Es ist, wie wenn einem Reisenden ein systematisches Programm für eine Reise vorgeschrieben wird. Die Reise ist

unvermeidlich, aber die Programme machen die Reise angenehm und systematisch. Wird ein Gleichgewicht der Gewebe erstellt, bewirkt der Arzt physische Freude und ein natürliches langes Leben. Man sollte verstehen, dass der wahre Arzt Tugendhaftigkeit, gute Gewohnheiten, gute Wünsche und Gesundheit auf der physischen und den feineren Ebenen verleiht.

Ein qualifizierter Arzt ist ein Mensch, der wohlvertraut mit den Regeln der Behandlung ist. Er sollte weise, wach und schnell im Handeln sein. Er sollte wohlbewandert sein in den klassischen Werken und den verschiedenen Wissenschaften wie Astrologie, Handleskunst, Physiologie, Anatomie und den verschiedenen Naturgesetzen, wie dem Gesetz der Analogie (Entsprechungen), dem Gesetz der Pulsierung, dem Gesetz der Veränderung und dem Gesetz der Wechsel. Er sollte tapfer, enthusiastisch, ermutigend und inspirierend sein. Er sollte eine lebenswürdige Natur besitzen, rein im Charakter, frei von Motiven und ohne kommerzielles Verhalten sein. Er sollte fähig sein, dem Patienten und seinen Angestellten zu befehlen und sie zu inspirieren. Er sollte mit jeglicher Art von Materia Medica umgehen können. Er sollte findig im Erstellen neuer Kombinationen medizinischer Substanzen sein und einen kreativen Geist besitzen, der logisch und zusammenhängend denkt. Er sollte ein Mensch sein, der instinktiv daran interessiert ist, Verantwortung zu übernehmen und in Situationen präsent zu sein. Vor allem sollte er das Herz von Eltern haben.

WÜNSCHENSWERTE WÜNSCHE

Wünsche sind im allgemeinen unerwünscht. Sie führen den Menschen ins Elend. Es gibt jedoch drei Wünsche, die für sein eigenes Wohlergehen und das anderer wünschenswert sind:

- a. Der Wunsch zu leben: Dies ist wesentlich positiv. Die Grundvoraussetzung für Gesundheit kann durch den positiven und aktiven Wunsch zu leben erkannt werden. Wenn er passiv oder negativ ist, bedeutet dies, dass die Gesundheit schlecht ist.
- b. Der Wunsch, Wohlstand zu erwerben: Wohlstand ist das eine Tor zu allen guten Taten und zur Nützlichkeit im Dienen.
- c. Der Wunsch, ein befreites Leben zu leben. Dies bedeutet, unsere eigenen Grenzen, Versuchungen und Fehler zu erkennen und uns zu bemühen, uns über sie zu erheben.

Von diesen drei wünschenswerten Wünschen sollte der Wunsch zu leben dominieren, um die anderen beiden zu erlangen. Der Wunsch, ein langes, gesundes Leben zu haben, ist positiv und fromm. Jeder wünscht ihn von Herzen, aber Bedenken, ihn offen zu akzeptieren, zeigen eine Krankheit an, die zu Leiden führt. Die eigene Routine sollte so gestaltet werden, dass sie gesundes, langes Leben fördert. Die Wissenschaft eines solchen Lebens heisst Ayurveda (die Wissenschaft vom Leben). Wer diesem Pfad folgt, hat das Recht, Wohlstand zu erwünschen, um Gutes zu tun. Um Wohlstand zu erwerben, mag man in Landwirtschaft, Viehzucht, Wirtschaft, Regierungsdiensten oder in irgendwelchen anderen Bereichen tätig sein, die das eigene Wesen fördern, nützlich für andere sind und die nicht von Leuten mit gutem Verhalten verabscheut werden. So lebt man ein langes Leben, ohne seine Würde zu verlieren. Dann folgt der Wunsch, Glück im zukünftigen Leben zu erlangen. Solange man nicht von den Banden vergangener und gegenwärtiger Handlungen befreit ist, kann man nicht auf zukünftiges Glück hoffen. Zukünftiges Glück bei der nächsten Geburt kann man sich als Ergebnis der gegenwärtigen guten Taten erwerben. Es gibt Menschen, die noch nicht so weit sind, dass sie an die Wiedergeburt und an eine Zukunft glauben. Wer nur die sinnlich wahrnehmbare Welt sehen kann, kann nicht an die Wahrheit unwahrnehmbarer

Dinge wie Wiedergeburt glauben. Ferner verlässt sich die Mehrheit derjenigen, die an Wiedergeburt glauben, nur auf die Schriften. Das bedeutet, dass sie sich nicht aktiv damit befassen, Gesundheit und Wohlergehen sorgfältig zu erwerben. Was Dinge angeht, die zweifelhaft sind, ist es besser, an sie zu glauben, bis man sie sehen kann. Unglaube ist keine Lösung. Die Verlässlichkeit des Schriftenwissens und der guten Traditionen ist viel wünschenswerter als die eines zweifelnden menschlichen Geistes. Direkte Wahrnehmung ist immer ungenügend. Dies ist so, weil die Sinnesorgane nur die ihnen zugänglichen Dinge wahrnehmen können. Die Sinne selbst sind nicht Gegenstand der Wahrnehmung. Dinge existieren, ohne dass sie von unseren Sinnen aufgrund der Entfernung usw. wahrgenommen werden. So existieren Dinge wie die Wiedergeburt, obwohl manche noch nicht bereit sind, sie zu sehen. Die Tatsache, dass ein Kind durch Vater und Mutter auf die Welt kommt, beweist, dass ein Teil des Vaters und ein Teil der Mutter vom neugeborenen Kind mitgebracht werden. Dies ist ein direktes Beispiel für Wiedergeburt. Wenn ein Elternteil das Kind würde, dann könnte der Elternteil nach der Geburt des Kindes nicht mehr weiterleben. Gleichzeitig kann sich ein Teil der Eltern nicht als Kind entwickeln. Ein selbständiges Wesen muss zu den Eltern kommen, bevor es geboren werden kann. Dies nennen wir Wiedergeburt. Wer dies weiss oder daran glaubt, sollte sich ein besseres zukünftiges Leben wünschen. Dann sollte er sich dafür einsetzen.

Wenn man den Faktor der Vererbung betrachtet, so können ebenfalls weder der Geist noch der Intellekt der Eltern einzige Ursache des Geistes und Intellekts des Kindes sein. Jeder wird mit seiner eigenen Individualität geboren, die er entwickeln sollte, um die Hindernisse auf seinem Weg zu beseitigen und ihn für die Zukunft zu bahnen.

Die sieben Dhatus (Gewebe) vereinigen sich, um dem im Körper Wohnenden zu dienen. Dies geschieht durch den Gebrauch des individuellen Bewusstseins, während der Antrieb vom planetarischen Karma (Kettenaktion) der Erde stammt. Die Seele gehört nicht dem individuellen Bewusstsein. Das individuelle Bewusstsein manifestiert sich aus der Seele, so wie Licht sich aus dem Feuer manifestiert. Die Seele hat weder Anfang noch Ende. Die Tatsache, dass wir geboren werden und existieren, ohne unser individuelles Bewusstsein zu befragen, zeigt, dass wir darüberstehen und unbegrenzt sind. Wenn wir nicht an unsere höhere Existenz glauben, glauben wir nicht an unsere eigene Existenz. Folglich führt Unglaube zum Fall. Es ist das Geburtsrecht eines jeden, von einem höheren Leben in der Zukunft zu wissen, an es zu glauben und es zu erwünschen. Ein weiser Mensch sollte nicht negativ denken, da er sich selbst mit den positiven Ausdrücken 'ich existiere' vorgestellt wird. Es gibt nur zwei Alternativen, zu glauben 'es ist' und 'es ist nicht'. Negativer Glaube braucht kein Instrument, somit bietet er für das Leben keine Lösung, da für jedermann Leben als positive Existenz bewiesen ist. Positiver Glaube verlangt den Gebrauch von vier Methoden: das Zeugnis der Schriften, direkte Wahrnehmung, Schlussfolgerung und zusammensetzende Logik. Diejenigen, die frei sind vom Einfluss der Dynamik und Trägheit, haben ein reines Bewusstsein, welches sehen kann. Sie legen für andere Zeugnis ab durch die Schriften. Sie sind erleuchtet und haben keine Beweggründe. Ein vernünftiges Denken, das auf Wahrnehmung, Schlussfolgerungen und den Schriften beruht, begründet die Wahrheit von der Wiedergeburt und von der Notwendigkeit, unser zukünftiges Leben zu verbessern. Regelt man sein Leben nach Prinzipien, meditiert, ist enthaltsam und folgt dem Pfad der guten Menschen, so ist dies ein Leben, das zur Befreiung führt. Wer die Fehler seines Geistes nicht überwunden hat, kann kein befreites Leben führen.

Es gibt drei Faktoren, die das Leben in Gang halten: Nahrung, Schlaf und Selbstbewusstheit. Wenn diese drei Faktoren reguliert sind, ist der Körper kräftig, sieht gut aus und entwickelt sich richtig. Er erreicht die volle Lebensspanne, vorausgesetzt, man geht keinen Versuchungen nach, die dem Leben schaden.

Die Kraft eines Lebewesens ist von dreierlei Art: Konstitutionelle Kraft, von der Zeit abhängige Kraft und beeinflussbare Kraft.

- a. Die konstitutionelle Kraft einer Person wird dem Geist und dem Körper bei der Geburt verliehen. Sie hat ihre eigenen optimalen Punkte, über und unter die hinaus man sie während des ganzen Lebens nicht treiben kann. Diese Kraft hängt von den Eltern oder der Vererbung ab, welche wiederum vom vergangenen Karma abhängen. Manche werden robust und kräftig, andere hingegen krank geboren und leben als schwächliche Geschöpfe, gleich ob man Veränderungen in Ernährung und Medizin macht oder nicht.
- b. Von Zeit abhängige Kraft wirkt gemäss Alter und Lebensstadium. Ein junger Mensch erhält z.B. mehr Kraft durch Nahrung als ein alter Mensch. Dem Alter entsprechend wird Energie den Vitalzentren zur Verfügung gestellt. Ein Mensch mit ruhigem Geist verfügt nach der Pensionierung über mehr Energie als ein geschäftiger Mann mittleren Alters oder ein verrückter Jugendlicher. Neben dem Alter wirkt hier auch das Stadium, in dem jemand sich befindet. Der Jahreslauf hat seine eigenen Auswirkungen auf die Vitalkraft eines Menschen. In tropischen Ländern verleiht die Regenzeit einem Menschen mehr Kraft als der Hochsommer. In heissen Zonen gibt der Sommer mehr Kraft als der Winter. Ein weiteres Beispiel für die von der Zeit abhängige Kraft ist, dass ein Mensch mehr Energie gewinnt, wenn er glücklich statt unglücklich ist. Eine unglückliche Stimmung verschliesst die Tore zwischen seinem Träger und den Energien der Natur in seiner Umgebung. Ist eine positive, freundliche und angenehme Person anwesend, verleiht sie viel Kraft. Die Anwesenheit eines überkritischen und zynischen Menschen jedoch saugt Energien wie ein Vampir aus und schwächt im Nu. Dies sind Beispiele für die von der Zeit abhängige Kraft.
- c. Beeinflussbare Kraft wird gewonnen, wenn man die Regeln von Diät, Ruhe, Übung, Yoga und Meditation befolgt. Man kann Nahrungsmittel und Getränke nach den eigenen Erfahrungen auswählen und sie zum eigenen Wohlergehen kombinieren. Das gleiche gilt für Medikamente, Stärkungsmittel, Bäder und Veränderungen in der eigenen Routine. Ein weiteres Beispiel ist die Veränderung der Berufsroutine mit Rücksicht auf die Gesundheit und Verfassung.

Man kann die Mängel der eigenen Konstitution nicht ersetzen, aber man kann unterstützend wirken, wenn man die Grenzen der von der Zeit abhängigen Kraft und die ständige Anwendung der beeinflussbaren Kraft beobachtet. Ein Mensch mit schwacher Konstitution kann durchschnittlich gesund leben, ohne unpässliche Rückschläge. Jede Beeinträchtigung der Grenzen der konstitutionellen Kraft, jede unpässliche Auswirkung von Anstrengung und jeder Verstoss gegen die Regeln der beeinflussbaren Kraft lässt den Menschen krank werden.

Es gibt drei Grundursachen von Krankheit: Übermässiger Gebrauch, Nichtgebrauch und Missbrauch der Sinne für die umgebenden Objekte:

- a. Übermässiger Gebrauch der Sinne für Objekte ruft Schaden im körperlichen Apparat hervor. Wenn man Tag und Nacht liest, bekommt man Gehirn- und Augenschäden. Schaut man stark leuchtende Objekte an, macht dies die Augen blind. Eine starke Explosion kann das Ohr für eine Weile taub werden lassen. Übermässiges Essen verdirbt die Verdauung. Jeder Exzess kann Teile des Körpers schädigen und Krankheit verursachen.
- b. Nichtgebrauch der Sinne für Objekte lässt die Sinne im Laufe der Zeit erlöschen. Wenn man jahrelang seine Augen schliesst, mag man seine Sehfähigkeit permanent verlieren. Geht man nicht, macht keine Körperübungen und braucht den Geist nicht, bewirkt dies in der Verfassung des Körpers unwiederrufbare Schäden. Eine sitzende Lebensweise kann für Herz, Lungen, Nieren und Blase schädlich sein.

- c. Missbrauch der Sinne führt zu einer anderen Art von Krankheit. Abnormalitäten beim Essen, Trinken, Schlafen und Sexualleben rufen schlimme Konsequenzen hervor. Verschmutzung von Wasser, Luft, Essen und Trinken führt zu Epidemien und chronischen Massenkrankheiten. Polygamie und unreines Sexualleben bewirken Geschlechtskrankheiten und ihre chronischen Ansteckungsformen.

Es gibt fünf Sinnesorgane: Die Organe des Tastens, Hörens, Sehens, Riechens und Schmeckens. Mit Hilfe des Geistes lassen sie den Menschen durch den physischen Körper nach aussen reichen. Übermässiger Gebrauch, Nichtgebrauch und Missbrauch dieser Sinne schafft drei verschiedene Arten von Störungen der fünf Sinne. Es gibt in der Welt also drei Arten von Kranken. Von den fünf Sinnen ist der Tastsinn am dominantesten. Er ist direkter und durchdringt die anderen vier Sinne. Er ist logischerweise mehr mit dem Geist verbunden. Der Geist durchdringt den Tastsinn, und dieser durchdringt die vier anderen Sinne. Ein ungünstiger Tastsinn erweist sich als schädlich für Sinne, Geist und Körper. Berührt man eine kranke Person, ihre Habe oder ihre Kleider, kann dies leichter Krankheit verursachen als durch die anderen Sinne.

Die förderliche Reaktion der Sinne ist eine Verbindung der Sinne mit ihren Objekten, welche Gesundheit bewirkt. Wenn der Geist durch die Sinne einen förderlichen Kontakt mit den Objekten herstellt, ist dies der Gesundheit dienlich, während ungünstiges Handeln schädlich wirkt. Dinge, die angenehm sind und Freude bereiten, reizvolle Farb-, Klang-, Geschmacks- und Geruchskombinationen werden die Gesundheit fördern, wenn man sie regelmässig anwendet, während unharmonische Kombinationen wie hässliche Formen und Klänge krankmachend sind.

Handeln existiert auf drei Ebenen - mental, sprachlich und physisch. Dies multipliziert dreifach die krank- oder gesundmachenden Möglichkeiten. Multipliziert man das Handeln der fünf Sinne mit den mentalen, sprachlichen und physischen Ebenen ergibt dies fünfzehn Möglichkeiten, die Gesundheit zu fördern. Übermässiger Gebrauch, Nichtgebrauch und Missbrauch der Sinne für ihre Objekte multiplizieren die Krankheitsmöglichkeiten auf fünfundvierzig.

Für alle Fälle von medizinischem Verständnis nimmt man das Jahr als Zeiteinheit und unterteilt es in Jahreszeiten usw. So untersucht man, wie Dinge in der Alltagsroutine richtig und falsch angewandt werden, damit die Menschen so weit wie möglich lernen können, Krankheiten zu beseitigen. Wir können mit Sicherheit schlussfolgern, dass der ungesunde Kontakt von Sinnesorganen mit ihren Objekten eine Krankheitsursache ist. Wenn man etwas Falsches tut mit dem Wissen, dass es falsch ist, verstärkt dies die Krankheitsursache, da innerer Krieg verursacht wird. Die Lebenskraft wird durch inneren Kampf geschwächt, wenn ein Fehler bewusst begangen wird. Dies öffnet den Körper für Krankheiten. Veränderungen in der körperlichen Verfassung aufgrund von Veränderungen in der Umgebung, im Klima, Alter, Beruf oder im Stadium der eigenen Entwicklung sind die dritten Hauptursachen von Krankheit, falls man sie nicht bemerkt. Umgekehrt können wir das Gesetz aufstellen, dass rechter Umgang mit den Sinnesobjekten sowie guter Gebrauch von Aktivität und Zeit Krankheit vertreibt und die normale Gesundheit einer Person erhält.

Krankheiten können in drei Arten klassifiziert werden: Konstitutionelle, umgebungsbedingte und psychologische Krankheiten:

- a. Konstitutionelle Krankheiten sind solche, die charakteristisch für eine jede Konstitution sind. Die drei Vitalfunktionen (Verbrennung, Materieerzeugung und Pulsierung) werden in einer jeden Konstitution auf charakteristische Weise gestört, um Störungen der drei Grundgewebe hervorzurufen. Diese Gewebe bewirken wiederum Abnormalitäten in der Biochemie. Von Zeit zu Zeit weist der Mensch die

- gleichen Gesundheitsmängel auf, da die Schwachpunkte das ganze Leben lang vorhanden sind.
- b. Umgebungsbedingte Krankheiten werden durch Infektionen von Wasser, Luft und Erde verursacht. Die Wirkungen von Gift, Insekten, Tieren und Umweltverschmutzung, aber auch jeder durch die Umwelt bedingte schlechte Einfluss sowie unerwünschte Einwirkungen von unsichtbaren Kräften wie Teufeln kommen unter diese Überschrift.
 - c. Psychologische Krankheiten sind das Ergebnis eines abnormalen Kontaktes mit angenehmen oder unangenehmen Umständen. Gefühlsschwäche, emotionale Einflüsse und Sinnesfreuden gehören zu den angenehmen Umständen, die Krankheiten verursachen. Trennung, Entfremdung und Trauerfälle gehören zu den unangenehmen Umständen. Feindschaft, Hass, Eifersucht, Bosheit usw. können ebenfalls aufgezählt werden. All diese Umstände beeinflussen die psychologische Verfassung eines Menschen für längere Zeit und schädigen die Gesundheit dauerhaft.

Weise Menschen sollten diese drei Krankheitsursachen erkennen und in Betracht ziehen, was für die Gesundheit nützlich und was schädlich ist. Sie sollten ihren Willen anwenden, um die hilfreichen Dinge auszuwählen und die schädlichen zurückzuweisen. Arbeit, Wohlstand und Erfüllung sollten richtig korrigiert und reguliert werden. Das sozio-ökonomische Dreieck (Pflicht, Lohn und Erfüllung) sollte korrekt begründet werden. Es gibt keinen unglücklichen Umstand, der nicht durch eine Störung dieses Dreiecks verursacht ist. Es gibt keinen glücklichen Umstand, der nicht durch Schaffung dieses Dreiecks verursacht ist. Menschen, die von psychologischen und psychischen Krankheiten leiden, sollten veranlasst werden, den Gebildeten zu dienen, welche das menschliche Wesen kennen und wissen, wie man dessen Störungen heilt. Der Patient sollte hinsichtlich seiner Lebenskraft, Leistungsfähigkeit, Zeit und Verhalten mit seiner Familie, mit der neuen Umgebung usw. erzogen werden. Vor allem sollte er im Wissen über sich selbst und sein eigenes Wesen unterrichtet werden.

Ihrer Stärke entsprechend kann man wiederum die Krankheiten in drei Gruppen klassifizieren: periphere Krankheiten, Krankheiten der Lebenskraft und Krankheiten von Rumpf und Kopf. Zu den peripheren Krankheiten gehören Erkrankungen der Gewebematerialien wie Blut, Fleisch, Muskeln und Knochen. Krankheiten der Lebensorgane betreffen Herz, Lungen, Nieren, Blase, Verdauungssystem und Gelenke. Zu den Krankheiten von Rumpf und Kopf gehören das Rückgrat, Zwerchfell und Gehirn.

Es gibt drei Arten von Ärzten: Scheinärzte, Ärzte durch Einfluss und Ärzte durch Verdienst:

- a. Scheinärzte leben vom Zurschaustellen von Apparaten, Kleidung und Umgebung. Ihre Stärken sind die Ärztetasche, zur Schau gestellte Medikamente, Medizinbücher, Bluffen und Posieren.
- b. Ärzte durch Einfluss zitieren die Namen von wohlhabenden, berühmten und einflussreichen Personen als ihre Freunde, Lehrer oder Patienten. Sie beeindrucken Menschen durch ihr Wissen und ihren Ruhm, die falsch sind.
- c. Ärzte durch Verdienst haben durch harte Arbeit mit Therapeuten und Menschen Vollkommenheit erreicht. Sie verfügen über Einsicht, Wissen und Intuition. Ihr Erfolg ist gewiss, und sie bringen Gesundheit und Glück, obwohl sie sich nicht um Bekanntmachen ihrer Leistungen kümmern. Vernünftige Menschen sollten sich nicht bei Ärzten vom Schein täuschen lassen. Sie sollten geschickt genug sein, die ersten zwei Arten zu meiden und die echten Ärzte zu entdecken.

Es gibt drei Arten von Therapie: Die auf göttlicher Kraft, die auf guten Kombinationen von medizinischen Substanzen und die auf dem eigenen Verdienst basierende Therapie. Die auf göttlicher Kraft basierende Therapie ist das, was wir spirituelles Heilen nennen. Sie umfasst

die unsichtbaren Kräfte, die wegen seines Edelmutts und seines liebevollen Wesens durch sein Berühren und Sprechen wirken. Sie umfasst Mantrensingen, heiliges Wasser, Edelsteine, Talismane, glückbringende Kräuter, Opferungen, Gebete, Gottesdienste und Rituale. Die zweite Therapieform umfasst das medizinische Wissen des Arztes. Die dritte erfordert neue Methoden und Vorschläge des Arztes, wie man die Heilung bewirken kann. Hier entscheidet der verdiente Arzt an Ort und Stelle in aller Unabhängigkeit. Ohne den ersten und den dritten Therapieaspekt kann ein Arzt keinen ständigen Erfolg haben, wenn er nur die Wissenschaft des Verschreibens kennt.

Nimmt bei Krankheiten die Gewebeveränderung gewaltsame Züge an, so gibt es drei unterschiedliche Behandlungsmethoden. Innere Reinigung, äussere Reinigung und Operieren. Erkrankungen, die durch unsauberes Essen oder innere Vergiftungen verursacht sind, müssen durch die Methode der inneren Reinigung mittels medizinischer Substanzen behandelt werden. (Hier sind Brechmittel, Abführmittel, harn- und schweisstreibende Mittel gemeint). Massieren, warme Bäder, Einreibungen, Affusion und Kneten gehören zur äusseren Reinigung. Operieren wird als letzter Ausweg zur Rettung des Patienten gebraucht. Ein weiser Mensch ehrt seine Freunde, aber vernachlässigt nie seine Feinde. Man sollte die Keime einer Krankheit nicht vernachlässigen. Derjenige ist weise, der die Notwendigkeit erkennt, sich im frühen Stadium um eine Krankheit zu kümmern und zu schauen, dass sie dauerhaft beseitigt wird. Wer seine Krankheit im frühen Stadium vernachlässigt und ihr erlaubt, ihn zu besiegen, ist ein Narr. Am Ende mag er seine Frau und Kinder versammeln und dem Arzt eine grosse Summe bieten. Zum Reparieren ist es zu spät. Ein weiser Mensch sollte sich um die notwendigen Therapien kümmern, bevor die Krankheit sich festgesetzt hat, lange bevor sie in Erscheinung tritt. Dann wird er für seinen gesunden Menschenverstand und seine Bewusstheit belohnt.

Quellenangabe:

Alle Rechte bezüglich der Bücher von Dr. Kulapati Ekkirala Krishnamacharya gehören dem "Kulapati Book Trust". Die Veröffentlichungsrechte wurden dem "World Teacher Trust", 14-38-2, Radhamadhavam, Muddipi Colony, Visakhapatnam - 530 002, Indien, gegeben.

Die vorliegende Übersetzung ist ein Manuskript für den internen Gebrauch.