

Dr. E. Krishnamacharya:
HEILEN, HOMÖOPATHIE UND AYURVEDA
Vortrag vom 3. November 1981 in München

Nur für den internen Gebrauch!

© The World Teacher Trust, Visakhapatnam, Indien

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.

Ich möchte Ihnen allen für Ihre Anwesenheit danken. Ich soll heute Abend über spirituelles Heilen sprechen, aber an dem Tag, als ich über Homöopathie redete, versprach ich Ihnen, auch etwas über Ayurveda zu erzählen. So werde ich Ihnen den wissenschaftlichen Aspekt des Ayurveda vorstellen und dann etwas zum spirituellen Heilen sagen. Die materialistische Medizin ist der Ansicht, man benötige für den physischen Körper materielle Medizin. Homöopathie beweist die Notwendigkeit qualitativer Medizin, der Anwendung der dynamischen Eigenschaften von Medikamenten ohne physische Substanz. Der Homöopath wird gefragt: "Können Sie mir zeigen, dass tatsächlich die medizinische Substanz in der Dosis, die Sie benutzen, vorhanden ist? Können wir bitte eine chemische Analyse Ihrer Pillen haben? Können wir einen nuklearen Beweis über die medizinische Substanz in der Dosis haben, die Sie verordnen?" Die Antwort lautet: "Nein, keineswegs."

Die physische Materie Ihres Körpers verleiht Ihnen einige Kilo Gewicht. Nimmt man das Gewicht eines Leichnams: Ist er nun leichter, nur weil die Person fort ist, die einige Minuten zuvor in ihm lebte? Nein. Tatsächlich ist das Gewicht eines Leichnams grösser als das eines lebenden Körpers. Die Tatsachen weisen auf eine Dimension der Wissenschaft hin, die es erst noch zu entdecken gilt. Trifft ein Stein meinen Kopf, sage ich, es tut sehr weh. Findet man das, was man Schmerz nennt, wenn man das Gewicht des Steines nimmt, Volumen, Farbe, chemische Zusammensetzung, Formel, Atomar- und Nuklearstruktur des Steines usw. aufschreibt? Man mag Zigtausende verschiedener Wissenschaften auf der physischen Ebene entdecken, doch 'Schmerz' wird zu keiner dieser Beobachtungen gehören. Man kann auch keine Maschine erfinden, die den Schmerz aufzuzeichnen vermag. Geist und Kraft ergeben zusammen das, was wir Empfindungen, Gefühle und psychologische Phänomene nennen. Kann man durch Röntgenaufnahmen des Gehirns die Existenz von Geist in den Gehirnzellen entdecken? Man wird mit dem Mikroskop nie Intelligenz feststellen können. Bedeutet dies, dass es keine Intelligenz gibt? Die Ebene von Kraft und Geist kann man nicht mit den Naturgesetzen interpretieren.

Nimmt man eine medizinische Substanz, so hat sie viele Eigenschaften der Materie. Wenn man einen grossen Zuckerklumpen nimmt und ihn an den Kopf wirft, kann er nicht süß sein. Die Süßigkeit ist in dieser speziellen Begegnung mit Zucker nicht vorhanden. Ist eine Person hungrig und schwach, und man lässt sie eine wunderschöne Mahlzeit zwei Kilometer weit auf dem Kopf tragen und fragt sie dann: "Sind Sie nun zufrieden?", so kann ihr Hunger niemals gestillt sein. Diese Art der Begegnung ist kein Mittel gegen Hunger. Es gibt eine spezielle Beziehungsform, die aus dem Material ein Nahrungsmittel macht. Dies ist die richtige Beziehung, und dies muss man verstehen. Ansonsten ist es nur Material und kein Nahrungsmittel. Ähnlich ist es, wenn man eine medizinische Substanz nimmt, z.B. Schwefel. Legt man ein Stück Schwefel auf die Haut, so tut es weh. Das ist die Reaktion auf den physischen Körper. Mahlt man ihn zu feinem Puder und streicht ihn auf die Hand, lässt ihn dort für zwölf Stunden, so hat er seine eigene Art, auf die Haut zu wirken. Aber das ist nicht mehr die Wirkung des physischen Schwefels. Es ist die Wirkung des ätherischen Schwefels auf den Ätherkörper, der an dieser bestimmten Stelle eine Störung der ätherischen Materie verursacht. Diese Botschaft wird dann an den Mentalkörper weitergeleitet. Der Mentalkörper sendet Botschaften an das ätherische Material. Die Ätherstruktur wird sich nun ändern, so dass die vom ätherischen Schwefel bewirkte Störung nicht in den Körper eintritt. Als Wirkung entsteht eine Wunde auf der Haut. Das gleiche geschieht mit jeder anderen Substanz. Hält man die Hand in eine Kerzenflamme, so verbrennt sie sofort. Dies bedeutet nicht, dass die Haut die Empfindung des Brennens erhält. Die Empfindung gehört zum Geist und keineswegs zum Stoff. Angenommen, Sie stellen hier eine Kerze hin, die wir nicht gesehen haben. Während des

Vortrag halte ich meine Hand in die Flamme. Sofort werden meine Finger heiss, und ich werde meine Hand fortnehmen.

Dies stellt einen komplizierten Vorgang dar. Der Ätherkörper dieses Ortes besitzt die ätherischen Devas oder Intelligenzen, die sofort eine Botschaft an den Mentalkörper sandten. Der Mentalkörper sendet dann eine Botschaft an den Ätherkörper. Im Geist entsteht für eine Zeitlang ein Zentrum, das auf den Bereich reagiert, welcher der Flamme ausgesetzt ist. Es entsteht im Geist ein unangenehmes oder brennendes Empfinden. Dies wird wiederum zu dem Ort projiziert. Erst dann empfindet man dort Schmerz.

Sie müssen verstehen, dass in der physischen Materie nie Schmerz entsteht. Das mentale Gegenstück korrespondiert mit dem Teil des physischen Körpers. Schauen Sie, in grossen Industriebetrieben und Büros gibt es ein Kontrollbrett mit Rotlichtern. Läuft irgendwo in einer Abteilung etwas falsch, gibt es Alarm, und ein Rotlicht leuchtet hier auf dem Brett auf. Dann weiss die Person, dass irgendwo im Innern etwas falschläuft. Dies bedeutet nicht, dass die Maschinen es begreifen, aber wenn mit der Maschine etwas falschläuft, dann versteht es die Person. So wie es dort Kontrollbretter mit Rotlichtern gibt, so haben wir in unserem Geist ein Kontrollbrett mit roten Lampen, die jedem Teil unseres Körpers entsprechen. Der Schmerz entsteht nur auf dem Kontrollbrett, aber wir verspüren ihn am physischen Ort. Baut man hinten eine Stereoanlage mit Verstärkern auf, so hört man, wenn ich hier spreche, meine Stimme von hinten. Dies zeigt, dass die Einrichtung der ganzen Anlage zu den Personen und nicht zum Haus gehört. Man beobachtet die Wirkungen im Haus. Folglich sollte man die Veränderungen an den Personen und nicht am Haus vornehmen. Dies kann man nicht durch Anwendung von Medizin am physischen Körper tun. Die Veränderungen müssen durch die ätherische Entsprechung der Medizin bewirkt werden.

Schwefel hat seine chemischen Eigenschaften. Sie gehören niemals zu den physischen Materieteilchen des Schwefels. So gehört der Schwefelgeruch der menschlichen Nase keineswegs zu den chemischen Eigenschaften. Das, was man den 'Vitalprozess' nennt, ist etwas völlig anderes. Ein Medikament hat drei Teile: die physische Materie, die atomare Substanz und die subtile Substanz, welche ätherisch und mental ist. Die ätherische Substanz wirkt auf unseren Vitalkörper und ruft vitale Wirkungen hervor, deren Gesamtsumme wir Gesundheit oder Krankheit nennen.

Das mentale Gegenstück der medizinischen Substanz ruft Wirkungen in unserem Mentalkörper hervor und erzeugt dessen Reaktion. Verdünnt man eine Medizin, so werden ihre ätherischen und mentalen Entsprechungen zum Wirken stimuliert. Die physische Anwesenheit einer Substanz ist nicht länger nötig. Man kann das ätherische und mentale Wesen der medizinischen Substanz erhalten. Zu Hahnemanns Zeiten lachten die Chemieprofessoren und Ärzte über ihn und nannten ihn verrückt, als er sagte, Quecksilber sei wasserlöslich. Er machte eine Vorführung. Er legte reines Quecksilber in eine Schale, fügte Laktosepulver hinzu, vermischte die Substanz und tat sie in destilliertes Wasser. Das Quecksilber blieb auf dem Filterpapier, und die Zuckerlösung tropfte in die Flasche herab. Als er nun fragte: "Enthält die Zuckerlösung Quecksilber?", sagten die Ärzte und Chemiker, es sei albern. Dann fragte er sie, ob sie bereit wären, eine Dosis davon zu nehmen. Viele waren dazu nicht bereit. Beim Argumentieren sagten sie, es wäre kein Quecksilber darin, aber als der Test anstand, dachten sie auch an ihre Frauen und Kinder. Es gab nur sehr wenige, die den Test machten. Ihnen gab er je eine Dosis und bat sie, eine Woche zu warten. Innerhalb einer Woche hatten sie grosse Schmerzen im Zahnfleisch. Am nächsten Tag hatten sie Schwellungen im Zahnfleisch und ein Brennen auf der Zunge. Am folgenden Tag war ihr Mund rot, und sie hatten viel Speichelfluss. Am Tag darauf waren alle Drüsen geschwollen und schmerzten. Er sagte ihnen: "Bei einer Person mag es Zufall sein, aber bei dreizehn Personen kann es kein Zufall sein." Sie mussten es zugeben. Diese Antwort können Sie Ihren lieben Ärzten geben, die Sie in Frage stellen und behaupten, sehr wissenschaftlich zu sein. Doch dies ist eine alte und schon lange beantwortete Frage, und sie mag einem als vorsintflutlich erscheinen. Hahnemann hat sie schon vor langem bewiesen. Man braucht sich also nicht durch Leute verwirren zu lassen, deren Verständnis veraltet ist.

Das Wesen der Medikamente existiert auf der Mental- und Vitalebene. Es tritt auf der Mentalebene mit einem in Beziehung. Gibt man Honig und Zitronensaft auf die Zunge, so erhält man einen

Geschmack. Was ist Geschmack? Es ist ein Austausch zwischen der mentalen Substanz und dem Geist. Es ist keineswegs die chemische Eigenschaft der Zitrone, welche Geschmack bewirkt. Wir kommen nun ins ayurvedische Denken. Man kann Ayurveda leicht verstehen, wenn man die homöopathische Philosophie versteht, da seine Basis ebenfalls der Vitalkörper ist. Jedes vernünftige medizinische System steht mit der Tätigkeit des Vitalkörpers und des Mentalkörpers in Beziehung, jedoch nicht mit dem physischen Körper.

Der Ayurveda betrachtet als erstes nicht die Medizin, sondern die Gesundheit. Denken Sie daran, dass Ayurveda im wesentlichen nicht ein System von Krankheit und Medizin ist. Er befasst sich mehr mit Gesundheit als mit Krankheit. Die Philosophie des Ayurveda ist ihrer Struktur nach ein Gesundheitskonzept, ein Verstehen der Gesundheit, wie man sie erhält und wie man sich im Alltag verhält, um die Gesundheit zu bewahren. In der zweiten Hälfte der ayurvedischen Philosophie finden Sie die Wissenschaft von Krankheit und Medizin. Verstossen Sie gegen die Naturgesetze, ignorieren Sie gesundes Verhalten, so ist das Ergebnis Krankheit.

Wenn Materie und Kraft sich gegenseitig beeinflussen, resultiert daraus die Manifestation des Geistes. Und dann beginnt der Geist zu wirken, bis Materie und Kraft erneut getrennt werden. Diese Dauer wird "Lebensspanne" genannt". So definiert der Ayurveda die Lebensdauer. In unserem physischen Körper gibt es Kraft, die den Körper zum Bewegen bringt, und wenn Materie und Kraft beginnen, zusammen zu existieren, manifestiert sich automatisch Geist, den wir den individuellen Geist nennen. Wenn sich der Geist manifestiert, kann er mit Materie und Kraft umgehen. Schauen Sie, wie Vater und Mutter das Kind erzeugen, und das Kind kann erwachsen werden und Vater und Mutter beschützen! So wird Geist durch Materie und Kraft manifest, die organisierter Raum-Geist sind, und das ist die Geburt des individuellen Geistes. Von dieser Zeit an beginnt der individuelle Geist, Materie und Kraft zu organisieren. Nun fängt die Evolution dieser besonderen Lebensspanne an. Geist beginnt, sich zur Erfahrung zu entwickeln; dies nennt man die Altersreife. Sie benötigt die Fähigkeit des Verstehens. Ayurveda ist eine Wissenschaft, die von uns verlangt, unser Verstehen zu gebrauchen, um die Koexistenz von Materie und Kraft in uns zu schützen. Wenn dies geschieht, verläuft das Leben gesund. Ist die Koexistenz unangenehm, ist die Beziehung zwischen Materie und Kraft nicht gut, so nennen wir dies Krankheit. Sie verursacht Tod. Man muss wissen, wie man die Bedingungen für ein Gleichgewicht erhält.

Es lebte einst ein grosser Weiser in einer Einsiedelei in einem Wald. Sieben Weise kamen keuchend und ausser Atem zu ihm. Der eine schwitzte, und ein anderer war bleich im Gesicht. Sie waren sehr besorgt. Der Weise liess sie sich setzen und fragte: "Kommt ihr aus den Städten?" Sie sagten: "Ja." Er antwortete: "Darum konntet ihr eure Gesundheit nicht erhalten." Während er sie heilte, begann er, ihnen Krankheiten und Medikamente zu erklären. Er erklärte, dass es in den Städten keine frische Nahrung gibt. Man muss deshalb konservierte Nahrung essen. Dies verursacht Krankheiten, da das Gleichgewicht zwischen Kraft und Materie im Körper gestört wird. Wenn man regelmässig eingelegte Gemüse und getrocknete Nahrung zu sich nimmt, erzeugt dies Krankheiten. Kann man in fliessendem Wasser baden, erhält dies die Gesundheit.

Fliessendes Wasser, das den Boden berührt, wird vitales oder lebendiges Wasser genannt, und dies ist nötig, um die Gesundheit zu erhalten, z.B. Wasser aus Flüssen oder Seen. Haltet die Flüsse rein, damit man direkt daraus trinken und baden kann. Wieviele Menschen auch immer in den Flüsse baden, sie werden nicht verschmutzt. Die Umweltverschmutzung der Städte jedoch macht die Flüsse für das Leben ungeeignet. Wenn man in den Flüssen badet, werden sie nie unreinigt, da die physischen Unreinheiten zum Lehm am Boden herabsinken und die ätherischen Unreinheiten durch die ätherische Existenz des Flusses fortgetragen werden. Dann wies der Weise sie an, für eine Weile dort zu leben, natürliche, frisch von Pflanzen und Tieren erzeugte Nahrung zu essen, täglich zum Fluss zu gehen, zu baden und direkt aus dem Fluss zu trinken. Die Weisen blieben vierzig Tage bei ihm, und sie erlangten ohne Medizin ihre natürliche Gesundheit zurück. Während der Zeit lehrte er sie die Wissenschaft der Gesundheit. So beginnt der Haupttext des Ayurveda. Krankheit zeigt einen Verstoss an, Medizin stellt eine Wiedergutmachung dar. Er fuhr dann mit der Erklärung fort, wie man Gesundheit erhält. Ich möchte ihnen ein paar Punkte von den Lehren des Ayurveda vorstellen. Er enthält so viel, dass ein Vortrag allein nicht ausreicht.

Bewahren Sie Gleichgewicht im Leben. Verstehen Sie das Verhältnis zwischen Ruhe und Arbeit. Es gibt Menschen, die schlafen, aber nicht ausruhen. Es gibt Menschen, die im Schlaf viel unruhiger sind als im Wachsein. Er sagt, dass Schlaf nur dann gut ist, wenn man sich nach dem Schlafen ganz erfrischt fühlt. Fühlt man sich nach dem Schlafen unbehaglich oder leicht irritierbar, stickig, erschöpft oder schwach, bedeutet dies, dass der Körper im Schlaf gewaltige Veränderungen durchmacht. Er erklärt dann, wie man zu einem gesunden Schlaf kommt. Danach spricht er über unsere Beziehung zum Essen und Trinken. Er gibt uns drei Arten von Nahrung an, die von den drei Arten von menschlichen Temperamenten gebraucht werden.

Ein Temperament liebt nahrhafte Speisen wie Honig, Milch, Milchprodukte, frische Gemüse, Salate, Säfte und Früchte. Manche Leute lieben dies mehr als anderes. Sie gehören zum Temperament Nummer eins. Die Leute des zweiten Temperaments lieben sehr schwere, starke, scharfe Sachen. In Indien, insbesondere in Südindien essen sie Chilies direkt. Wenn ein Westler Chilies auf einer Platte sieht, erscheinen sie ihm wie eine Schar Skorpione. Aber der Sünder isst und kaut sie voller Stolz. Mit Wasser in den Augen und der Nase sagt er: "Es schmeckt sehr gut, sehr aromatisch!" Das sind also die Leute, die scharfe Sachen wollen. Wenn man ihnen Honig und Fruchtsaft anbietet, schauen sie einen an und sagen: "Das wollen wir nicht." Sie sind ständig hinter guter Nahrung her. Sie wollen sehr bittere Sachen, z.B. sehr starken Kaffee. Dies ist Temperament Nummer zwei. Sie schätzen etwas nur, wenn es auf der Zunge brennt. Dann gibt es noch das dritte Temperament. Sie lieben Sachen, die nach dem Konservieren sauer werden. Nahrung sollte nach Konservierung riechen, dann mögen sie es. Wenn man etwas kocht und in den Kühlschrank stellt, am nächsten Tag herausnimmt und wieder kocht, dann mögen sie es lieber. Wenn man es zum ersten Mal kocht, lieben sie es nicht. Sie mögen alle Alkoholika und Narkotika wie Opium, Morphinum, Haschisch und Tabak. Sie schätzen die ersten zwei Arten von Nahrung nicht. Dies ist Temperament Nummer Drei.

Das erste Temperament ist ausgewogen in seinem Verhalten. Das zweite Temperament gehört zu einem grossen Genius dieser Erde. Sie wissen vieles, sie versuchen vieles gleichzeitig. Sie sind ständig in Bewegung. Sie sind stets wegen irgendetwas geschäftig, was sie selbst nicht wissen. Dies ist das zweite Temperament. Zum dritten Temperament gehören die Leute, die keine Veränderung mögen. Wenn man sie bittet, einen neuen Wagen zu kaufen, wollen sie lieber mit dem alten Wagen weiterfahren. Sie möchten nie das Haus wechseln. Wenn man ihnen eine bessere Wohnung anbietet, sagen sie, dass sie mit der alten zufrieden sind. Sie versuchen, eine Reise auf morgen zu verschieben. Wenn Sie um 10 Uhr im Büro sein sollten, möchten sie erst um 10.30 Uhr hingehen. So verhält sich das dritte Temperament. Das erste Temperament wird Ausgewogenheit genannt, das zweite Dynamik und das dritte Trägheit. Dies sind die Temperamente der drei Gunas. Das erste Temperament wird sattvisch genannt, das zweite rajasisch und das dritte tamasisch. Das erste Temperament lebt gesund, die beiden anderen haben ihre eigenen beiden Arten von Krankheiten. Halten Sie Ausgewogenheit in der Ernährung und seien Sie regelmässig in der Aktivität.

Versuchen Sie, dem Tagesprogramm entsprechend Ihren eigenen Zeitplan aufzustellen und ihn einzuhalten. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, den Zeitplan einzuhalten, ohne den Druck des Plans zu verspüren. Wenn Sie sich viele Sorgen darum machen, den Plan einzuhalten, zehrt dies an den Nerven und führt zu hohem Blutdruck, Nervosität und Reizbarkeit. Bemühen Sie sich deshalb um Regelmässigkeit in Ihrem Leben, und freuen Sie sich daran, Regelmässigkeit beizubehalten. Körper und Geist sollen alles zu seiner Zeit tun. Wenn der Geist seine Tätigkeiten ausführt, identifizieren Sie sich nicht mit ihm. Lassen Sie den Burschen arbeiten, laufen Sie ihm nicht nach und verwirren Sie ihn nicht. Auf diese Weise muss man Regelmässigkeit in der Tagesroutine beibehalten. Wenn Sie anfangen, Dinge regelmässig zu tun, wird auch Ihre mentale Struktur geregelt. Nach und nach reguliert der Geist die vitalen Funktionen im Körper. Dann stellt sich wieder gleichmässiges Atmen ein. Als Kind atmeten Sie gleichmässig. Jedesmal, wenn Sie ärgerlich, argwöhnisch, eifersüchtig, furchtsam oder traurig waren, haben Sie dem Atem Tausende von Schlägen versetzt. Zigtausend Mal haben Sie dem Atem und dem Herzschlag einen Schlag versetzt, so dass Sie in die Musik Ihres Atems, wie er in Ihrer Jugend war, Störungen eingegraben haben. Sie haben die Mitte verloren. Jetzt können Sie sie wiederherstellen, indem Sie aus Ihrer

Alltagsroutine eine geregelte mentale Struktur machen. Nur dann dürfen Sie Pranayama ausüben. Wenn Sie versuchen, Ihren Atem direkt zu kontrollieren, ruft dies schlimme Resultate hervor.

Stehen Sie morgens um 5.30 auf und gehen Sie nachts vor 11.30 schlafen. Reinigen Sie morgens nach dem Aufstehen und nachts vor dem Abendessen Zähne, Zunge und Mund. Reinigen Sie nur mit pflanzlichen Stoffen und ohne Chemikalien. Nur Pflanzenpulver sollte benutzt werden. Reiben Sie Ihren Körper mit Öl ein; machen Sie es selbst und lassen Sie es nicht von Dienern oder Masseuren tun. Nehmen Sie dann ein Bad. Wenn Sie von Jugend an Sesam-Öl für die Haut verwenden, wird es keine Arthrose geben. Verwenden Sie wiederum pflanzliche Stoffe und keine anorganischen Materialien, um den Körper zu reinigen. Die Weisen verschrieben Soyasamenpulver, gemischt mit Margosablattpulver und Sandelholz. Man sollte die Mischung gebrauchen, um die Haut beim Baden einzureiben. Der Ayurveda empfiehlt, sich keinen langen Bart oder lange Haare wachsen zu lassen. Man sollte immer glatt rasiert sein. Wir stellen uns die Heiligen und alten Mönche mit Bärten vor. Das mag so für Gemälde, Kinos und Dramas stimmen. Doch die Heiligen waren nie stolz auf ihre Bärte.

Seien Sie offen und mutig, die Wahrheit direkt auszusprechen. Aber Sie sollten sie sanft ausdrücken können. Er sagt: "Sprecht angenehm und bereitet anderen durch euer Sprechen Gefallen. Sprecht die Wahrheit, sprecht nicht die Unwahrheit, um zu gefallen; ihr habt kein Recht, andere durch Aussprechen der Wahrheit zu beleidigen."

Arbeiten Sie obligatorisch jeden Tag körperlich. Mentale Arbeit ohne physische Anstrengung macht uns gut, Intelligenz ohne Güte lenkt uns intelligent, aber sie lässt uns keine Verbrechen begehen. Körperliche Arbeit ist notwendig für einen gesunden Geist. Für die geistige Gesundheit sollte man täglich etwas die Schriften studieren und versuchen, seine eigenen Kommentare zu schreiben. Praktizieren Sie den achtfältigen Yoga-Pfad. Gesundheit existiert nicht in den Körpergeweben oder Gehirnzellen, sondern als innere Haltung, sagt er. Er verlangt von uns, diese Haltung folgenderweise einzuhalten: "Praktizieren Sie Toleranz. Prüfen Sie, ob Sie die Fehler der anderen tolerieren. Wenn Sie die Fehler der anderen still tolerieren, achten Sie darauf, ob die Stille vokal oder mental ist. Ist die Stille vokal, verspüren Sie als Resultat Ihrer Toleranz eine grosse Spannung, welche schlimme Krankheiten verursacht. Wenn Sie verstehen, dass die Stille mental ist, dann verleiht Ihnen diese Toleranz Gesundheit. Sie entspannt Sie und nimmt dem anderen Ihnen gegenüber die Befangenheit." Er verlangt von uns also, den Unterschied zwischen vokaler und mentaler Stille zu erkennen. Sie mögen vokal sprechen, aber Ihr Sprechen wird nach und nach wichtig und von Bedeutung.

Üben Sie Mässigung. Sie wissen, wieviel Sie essen sollten. Essen Sie weder zuviel noch zuwenig. Schlafen Sie weder zuviel noch zuwenig. Der Körper soll sich aussuchen, was er will. Stören Sie die Bedürfnisse des Körpers nicht, beherrschen Sie die Sinne, befriedigen Sie körperliche Bedürfnisse. Unterscheiden Sie zwischen Wünschen und Bedürfnissen. Wünsche sind mental und führen zu Enttäuschung. Bedürfnisse sind physisch und sorgen für den Körper, wenn man sie angemessen befriedigt. Das ist Mässigung. Seien Sie wohlthätig, nicht nur mit Geld und Gut, sondern auch in Haltung, Sprache und in Gesellschaft. Wohlthätigkeit sollte all Ihre Motive bestimmen. Sie sollten in den wesentlichen Dingen mit all Ihren spirituellen Brüdern übereinstimmen. Jeder sollte in unwesentlichen Dingen frei sein. Ich werde nicht von meinen Freunden verlangen, sich genauso zu kleiden wie ich. Das wäre unsinnig. Leben Sie mit "Einheit im Wesentlichen, Freiheit im Unwesentlichen und Wohlthätigkeit in all Ihren Motiven." Dies empfiehlt Meister Djwhal Khul. Erkennen Sie den Unterschied zwischen Devotion und Emotion. Häufig erkennen wir ihn nicht. Emotion führt zu Krankheit und Devotion zu Gesundheit. Wenn man uns glücklich macht, wenn wir Gefühle empfinden, sind wir in unserem Glück recht ruhelos. Manchmal können wir uns nicht zurückhalten. Manchmal weinen wir, wenn wir glücklich sind, und manchmal denken wir: "Dieses Glück ist schliesslich nicht von Dauer, morgen werden wir wieder unglücklich sein." So unsinnig reagieren wir sogar auf die Ursache echten Glücks. Das ist Emotion. Die Emotion sollte man reinigen, damit sie Devotion wird. Dies ist eine echte Quelle von Inspiration, nicht die Emotion. Inspiration ist Ansporn zu gutem Leben, ein unermüdliches Interesse an einem besseren Leben. Emotion verursacht starke Vorlieben und Abneigungen. Es wird von uns verlangt, zwischen Emotion und Devotion zu unterscheiden. Wenn Sie bei allem vom Seelenbewusstsein angezogen werden, wenn Sie

sich gegenüber jedem in Ihrer Umgebung als Kamerad fühlen, doch nichts von den anderen erwarten, wenn die anderen sich Ihnen gegenüber vertraut fühlen, dann ist das Verbindung mit dem Seelenbewusstsein. Dies wird Hingabe an den Einen, der in jedem existiert, genannt. Reagieren wir auf die andere Person, ist dies Emotion. Verhalten wir uns zur Anwesenheit Gottes in der anderen Person, die in allen gleichermassen ist, wird dies Devotion genannt. Er verlangt von uns, Devotion zu praktizieren. Dies ist ein kurzes Beispiel dafür, wie er uns den Weg weist. Dieser Weg erlaubt uns, ein gutes Verhältnis zwischen Materie und Kraft in uns zu bewahren. Solange das gute Verhältnis gewahrt ist, ist man gesund durch die Wissenschaft der Gesundheit.

Weiter vermittelt er uns ein Verständnis von den verschiedenen Schichten unseres Körpers. Die physische Schicht ist die erste (der physische Körper). Dann gibt es den Funktionskörper, der auch Vitalkörper genannt werden kann. Er wird in der spirituellen Wissenschaft Ätherkörper genannt. Die dritte Schicht wird Mentalkörper genannt. In der spirituellen Wissenschaft nennt man sie den niederen Mentalkörper. Als nächstes gibt es in uns den Intelligenzkörper, der das höhere Mentale genannt werden kann. Die nächste Ebene wird Seligkeitsebene genannt. Sie umfasst die buddhische Ebene und das Seelenbewusstsein der modernen spirituellen Wissenschaft. So sind die verschiedenen Ebenen im Menschen zusammengesetzt. Der materielle oder physische Körper wird "Anna" genannt. Der Ätherkörper heisst "Prana", das niedere Mentale "Manas"; die Intelligenz oder das höhere Mentale nennt man "Vijnana." Die Ebene der Seligkeit entspricht der buddhischen Ebene und dem Seelenbewusstsein. Sie wird "Ananda" genannt. Diese fünf nennt man Hüllen oder auf Sanskrit "Kosas". Die erste heisst "Annamaya kosa", die zweite "Pranamaya kosa", die dritte "Manomaya kosa", die vierte "Vijnanamaya kosa" und die fünfte "Anandamaya kosa".

Krankheit beginnt im "Manas" und "Prana". Erst dann fängt sie an, die "Annamaya kosa" oder die physische Ebene zu stören. Immer wenn der Körper durch Krankheit nach einer Korrektur verlangt, sollte dies durch drei verschiedene Substanzen geschehen. Die erste wird "Mani" oder Mineralreich genannt; sie braucht als Medizin mineralische Substanzen. Die zweite heisst "Mantra" oder Gebrauch von Klang zum Heilen. Es mag ein Klang, ein Wort oder ein Satz sein. Und das dritte nennt man "Ushadha" oder Pflanze. Er gibt die Anweisung, dass man pflanzliche Medizin öfter gebrauchen kann als mineralische Medizin. Er rät, anorganische Substanzen so weit wie möglich zu meiden und organische Pflanzensubstanzen zu verwenden. Klang sollte dem Gebrauch von Pflanzen vorgezogen werden. Heilen durch Klang, Gebet, Anrufung und Musik sind in "Mantra" mit einbezogen. Dies ist die beste Methode. Er sagt uns, dass es umso besser wird, je weniger physische Substanz wir zum Heilen brauchen. Die Mantra-Methode ist nach dem Ayurveda die beste.

Die Herrscher bildeten früher zwei Gruppen von Menschen aus. Die erste nannte man "Charakas" oder Reise-Ärzte. Sie gingen in die Dörfer und Städte und erkundigten sich von Tür zu Tür nach der Gesundheit der Leute. Jedem wurde ein Gebiet zugeteilt, und er ging zu den Häusern. Er war für das Wohlergehen der Menschen dieses Gebiets zuständig. "Charaka" bedeutet Reisender. Eine zweite Gruppe von Heilern lehrte die Menschen, wie man sich selbst heilt. Sie hatten ebenfalls ihre Gebiete zum Lehren. Sie bildeten Menschen in Selbstheilung aus. Sie wurden die gebildeten Gelehrten genannt. Auf Sanskrit nennt man sie "Susrutas", was gelehrt heisst. Es gab also zwei Gruppen, die Charakas und die Susrutas. Einer von den Charakas schrieb ein grosses Buch über Ayurveda, und auch einer der Susrutas schrieb ein grosses Buch.

Nun zur Entstehung von Krankheit: Sie kennen die drei Gunas: Sattva (Gleichgewicht), Tamas (Trägheit) und Rajas (Dynamik). Die drei sind für die ganze Schöpfung verantwortlich. Aus Tamas entsteht Materie, aus Rajas der Verstand und die Sinnesfunktionen und aus Sattva Intelligenz und Verständnis. Wenn Sie sattvische Bedingungen herstellen, ist Ihre Intelligenz konstruktiv, und Ihre Logik führt Sie zur Wahrheit. Die Körperfunktionen und die Lebenskraft werden gemäss deren Zusammensetzung erzeugt. Im Vitalkörper gibt es drei Kräftewirbel. Ein Wirbel bewirkt die Entstehung von Materie (Erzeugung der Zellgewebe). Ein anderer Wirbel bewirkt die Verbrennung. Er zerstört und zersetzt die Zellgewebe, um die Kalorien für die Körperfunktionen bereitzustellen. Ein Wirbel erzeugt also die Gewebe, ein anderer zerstört sie. Das Gleichgewicht zwischen den zwei Funktionen wird durch den dritten Wirbel (der Pulsation) bewirkt. Er erzeugt in unserem Körper die

peristaltischen Bewegungen der Materie. Der erste Wirbel leitet den Bau der Zellen, der zweite die Zersetzung des Materials, das wir Nahrung nennen. Das Material wird ständig in unserem Körper gebraucht, und die Überreste werden ausgeschieden. Der dritte erzeugt Pulsation. Pulsation bewirkt Ausdehnung und Zusammenziehung der Materie (zentripetale und zentrifugale Pulsationen). Durch diese Pulsationen dehnt sich das Gewebe der Lungen aus und zieht sich wieder zusammen. Die Atmung geht weiter. Die Pulsationen lassen das Herz schlagen, den Magen verdauen, die Nerven und Muskeln ausdehnen und zusammenziehen. Der Vitalkörper hat also diese drei Funktionen. Pulsation wird auf Sanskrit "Vata" genannt, Materieerzeugung "Sleshma" und Verbrennung "Pitta". Diese drei Prozesse heissen auf Sanskrit somit Vata, Pitta und Sleshma.

Verhalten sich die drei Aktivitäten ausgeglichen, erzeugen sie Gesundheit. Unausgewogenheit bewirkt Krankheit. Jede Störung ruft ihre eigenen Krankheitswirkungen hervor. Eine Sleshma-Krankheit erzeugt übermässige Ausscheidungen in allen Körperteilen: Überfunktion von Tränen-drüsen, Sekretionen der Augen, Nase, Ohren oder Kehle. Die Schleimhäute produzieren viel Schleim, es entstehen Eiter oder andere Stoffe als Ausscheidung. Bei Pitta-Störung wird durch Verbrennung übermässige Hitze erzeugt. Es wird zuviel Sauerstoff aufgenommen, und die Substanzen des Körpers werden schnell verbrannt. Das Resultat sind Auszehrung und vom Typ her verschwenderische Krankheiten. Es entsteht Gewichtsverlust, häufiges Fieber, Husten und Pthise(Schwindsucht-) Probleme, ferner Überproduktion der Verdauungssäfte, Schmerzen durch Übersäuerung, Kopfschmerzen und Migräne. Solche Krankheiten treten bei übermässiger Verdauungsaktivität auf. Ist die Pulsationstätigkeit gestört, gibt es einen Pulsationsverlust. Die Fähigkeit des Ausdehnens und Zusammenziehens nimmt ab, und Gas sammelt sich im Verdauungskanal an. Es entsteht Windbildung, Blähung und Erstickungsgefühl. Pulsationsverlust in den Herzmuskeln bewirkt Herzerschöpfung und verschiedene Herzkrankheiten. Die Lungen verlieren allmählich die Fähigkeit, normal zu atmen. Daraus resultieren viele Arten von Lungenkrankheiten. Auch die Nerven und Muskeln gewisser Teile können ihre Peristaltik verlieren. Dies führt zu fortschreitender Lähmung jener Teile oder plötzlicher Lähmung eines Teils des Körpers. Es sind die Folgen des Verlustes der Peristaltik. Häufiger Schluckauf oder Krämpfe können entstehen. Wir haben Schluckbeschwerden, manchmal versperrt selbst Wasser die Kehle, oder eine Luftblase blockiert sie und tötet. Manchmal gibt es Krämpfe, nervenbedingte Verzerrungen, Zuckungen im Schlaf. Falsche Peristaltik verursacht auch Epilepsie. Diese drei Arten von Störungen verursachen also drei Gruppen von Krankheiten.

Viele Behandlungen des Ayurveda geschehen durch die Ernährung, dann mit Medikamenten. Selbst wenn Medizin angewendet wird, sollte sie zusammen mit Nahrung eingenommen werden. Zunächst muss man das Lebensprinzip erhalten. Die Nahrung bildet ein Mittel für die Einnahme von Medizin. Honig und Milch gehören zu den besten Substanzen, die man zur Medizin einnehmen sollte. Honig wird als ausgleichend beschrieben. Er korrigiert Unausgewogenheiten. Milch und Milchprodukte nennt man Aktivierungsstoffe. Sie stimulieren die Nahrungsaufnahme. Je nach Situation des Patienten sollte man Medizin mit Honig oder mit Milch verordnen. Samuel Hahnemann riet als Grundstoff für Medizin zu Milchzucker. Deshalb gibt es in der Homöopathie diese süssen Pillen. Bei geringeren Krankheiten wie Fieber, Bauchschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Durchfall oder Verstopfung verschreibt der Ayurveda keine Medizin; er rät uns, sich nicht bei jeder Gelegenheit auf Medikamente zu stürzen. Durch Ernährungsveränderung heilt der Körper sich selbst. Weder Ayurveda noch Homöopathie oder irgendein anderes System ausser Allopathie glaubt an die vielfarbigen fabrikfertigen Medikamente, die man auf dem Markt bereit hält, damit jeder sie sich nach Lust und Laune täglich kaufen kann.

Heilung durch Klang und Suggestion, durch Berührung, heiliges Wasser oder Pflanzenaschen werden heutzutage als Teile spirituellen Heilens angesehen. Sie gehören zum magnetischen Heilen. Wir brauchen das nicht spirituell zu nennen. Der Ayurveda beschreibt es als einen Teil der Heilwissenschaft. Es ist ein Teil der Arbeit eines Arztes, Hypnose und Magnetismus im Heilen zu verwenden. Das sagt der Ayurveda. Dies empfiehlt auch Hahnemann. Wenn Sie die drei letzten Aphorismen seines Organons lesen, finden Sie dort, was wir heute spirituelles Heilen nennen.

Bilden Sie sich zunächst als echten Heiler aus, indem Sie den achtfältigen Yoga-Pfad praktizieren. Sonst hat es keinen Sinn, sich selbst Heiler zu nennen. Im Westen ist es heutzutage Mode ge-

worden, jedermann und sich selbst Heiler zu nennen. Jeder zweite oder dritte in Frankreich und Belgien ist ein Heiler. Und wenn sie ein Gespräch mit mir hatten, stellte ich fest, dass viele von ihnen unter nervlichen Krankheiten und Hysterie litten. Während des Gesprächs mit mir fielen sie innerhalb von fünf Minuten in Emotionen und fingen an zu weinen. Arme Leute, sie nennen sich selbst Heiler. Sie sollten zunächst einmal sich selbst heilen oder von anderen geheilt werden. Es braucht einen glücklichen und zufriedenen Geist und die Bereitschaft zu helfen, bevor man ein echter Heiler sein kann.

Eine weitere Gefahr beim sogenannten spirituellen Heilen ist, dass die Heiler ihre Gesundheit schwächen. Sie werden nach und nach nervös, bekommen häufig Kopfschmerzen und Leiden, und oft haben sie auch merkwürdige Launen. Sie sagen, dass dies daher komme, dass sie Krankheiten von Patienten übernehmen. Das ist eine völlig unsinnige Vorstellung. Glauben Sie mir, niemand auf der Welt kann das Leiden eines anderen übernehmen. Das Naturgesetz ist nicht so dumm, uns zu erlauben, die Probleme eines anderen zu übernehmen. Die durch eine Krankheit erzeugten Leiden sind die Strafe für irgendetwas, das wir falsch gemacht haben. Der Heiler mag vielleicht gerne krank werden, aber er kann niemals die Krankheit des Patienten übernehmen. Willenskraft stärkt oder schwächt eine Person. Wenn ein Heiler ernsthaft glaubt, dass er die Krankheiten von anderen übernimmt, wird seine Willenskraft mit seiner Autosuggestion zusammenwirken und seine Gesundheit vernichten.

Es ist die Macht der Autosuggestion. Manchmal verschwenden wir unsere Lebensenergie, wenn wir nicht wissen, was wir mit ihr tun. Es gibt Menschen, die glauben, dass sie anderen ihre Heilenergie übertragen. Das Resultat ist, dass sie immer weniger Energie haben und krank werden. Sie sollten sich nie einen solchen Unsinn einbilden. Heilung geschieht durch uns, doch nicht von uns. Der Herr heilt in uns, nicht wir. Der elektrische Strom wird durch den Draht geleitet, aber nicht erzeugt. Wenn wir also glauben, dass wir jemanden heilen, werden wir krank. Wenn wir glauben, dass durch uns Heilung geschieht, werden wir endlos gespiesen von der Heilenergie, die durch uns fließt, weil wir uns zu einem effizienten Kanal gemacht haben. Nicht durch irgendeinen technischen Prozess wird Heilung wirkungsvoll, sondern durch Mitgefühl und wahre Liebe. Echtes Mitgefühl macht Sie zu einem Heiler, nicht all die technische Literatur übers Heilen, die mit vielen Farben publiziert wird. Es gibt viele Heiler, die nicht wissen, dass sie überhaupt Heiler sind. Ihre Anwesenheit in Zügen und Flugzeugen lässt sie durch ein Gespräch heilen. Sie wissen nicht, dass sie heilen, aber sie heilen durch ihren gesunden Menschenverstand und ihren guten Willen. Gott heilt durch sie. Dies ist das echte Wesen des Heilens. Meditieren Sie täglich, dass Ihnen von der Sonne Heilmagnetismus gesandt wird. Meditieren Sie jeden Tag für eine Zeitlang, dass durch Ihre Augen und das Brauenzentrum die Heilenergie der Sonne in Sie eintritt. Dann steigt sie in Form von Zuneigung, Sympathie und Liebe zu Ihrem Herzen hinab. Auf diese Weise beginnt sie, jeden Menschen in Ihrer Umgebung zu heilen. Ihre Unterhaltung oder Ihr Lächeln, Ihr guter Ruf oder Ihre lustige Bemerkung wird zu einem Kanal, um alle in Ihrer Umgebung zu heilen. Sie brauchen sich selbst nicht Heiler zu nennen oder die Patienten als offizieller Heiler zu erschrecken. Stimmen Sie andere fröhlich, dann fließt ihnen durch Sie Heilenergie zu, und Sie werden erstaunliche Resultate feststellen. Dies ist die wahre Heilmethode.

Aber wenn Sie ein systematisches Verfahren wollen, lassen Sie den Patienten vor Ihnen mit geschlossenen Augen sitzen und alle Muskeln und Nerven im Körper entspannen. Vermitteln Sie ihm die Vorstellung, dass er durch sein Brauenzentrum und die Augen heilende Sonnenenergie aus Ihrem Herzen empfängt. Sie fließt durch ihn und heilt ihn. Das ist nötig, wenn Sie überhaupt als Heiler erkannt werden wollen. Oft wird die Übermittlung von Heilmagnetismus blockiert, wenn der Patient sich bewusst ist, dass Sie ein Heiler sind. Kennt er Sie bloss als Freund, Kameraden oder Bekannten mit geselliger Unterhaltung, verleiht ihm dies Ihnen gegenüber geistige Freiheit, die Ihnen alle Energiezentren offenhält, so dass es keine Blockaden gibt. Dann geschieht Heilung automatisch. Heilung ohne es zu wissen ist effektiver als bewusstes Heilen. Dies sind ein paar wichtige Punkte über das sogenannte spirituelle Heilen. Ich danke Ihnen allen und habe mich gefreut, Sie zu treffen.

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.