

Leseprobe

Ayurvedische Ernährung (IST)

Studienheft

Grundlagen der ayurvedischen Lehre

Autorin

Astrid Winter

Astrid Winter ist Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin. Neben ihrer selbstständigen Tätigkeit als Heilpraktikerin und Therapeutin ist sie als Autorin und Dozentin für das IST-Studieninstitut tätig.

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- Grundlegendes zu den fünf Elementen zu wissen;
- Eigenschaften der fünf Elemente zu kennen.

Die Theorie von den fünf Elementen ist eine der wichtigsten in der ayurvedischen Lehre: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther existieren nicht nur in allen organischen, sondern auch in allen anorganischen Substanzen. Sie sind mithin die Bausteine der Natur.

Da sich in jedem Menschen (als Mikrokosmos gesehen) der gesamte Makrokosmos der Natur widerspiegelt, sind die fünf Elemente also auch in ihm vorhanden. Die menschliche Seele, seine Körperaktivitäten und seine Sinneswahrnehmungen sind untrennbar mit den Elementen verbunden.

Die fünf Elemente manifestieren sich – nach der ayurvedischen Wissenschaft – nacheinander (angefangen beim Äther) durch das reine, nicht manifeste „kosmische Bewusstsein“, dem alles Leben entspringt.

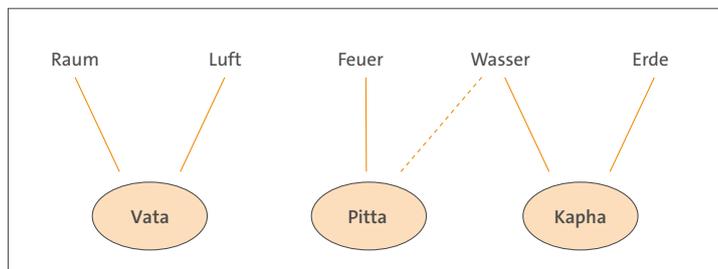


Abb. 1 Die Doshas und die Elementeverteilung
(SCHROTT 1998)

Die Eigenschaften der fünf Elemente (panca-bhautika)

1. Akasa/Kham (Äther oder Raum)

Das Element Äther ist leer, subtil, hell, allgegenwärtig, es durchdringt und umfasst alles. Äther ist form- und reglos. Er ist universell und die ursprüngliche (nukleare) Energie.

Äther manifestiert sich, wenn das reine Bewusstsein zu schwingen beginnt, sich mit unserem Hörsinn und dem Klang verbindet. Der Mensch benötigt Raum (Äther), um wachsen, kommunizieren und sich bewegen zu können.

Auch in unserem Körper befinden sich Räume: in Mund, Nase, Atemorganen (z. B. Lunge), im Brustkorb, im Bauch und im Magen-Darm-Kanal.

In psychologischer Hinsicht gibt es ohne das Element Raum keinen Frieden und keine Freiheit. Äther ist verantwortlich für die Erweiterung unseres Bewusstseins, aber auch für Gefühle wie Isolation, Leere, Angst, Furcht, Unsicherheit und Nicht-Geerdetsein.

Eigenschaften von Äther (Raum):

- universal, reglos, formlos; wir brauchen Raum zum Bewegen, Leben, Wachsen, Kommunizieren
- durchdringend, leicht, weich, glatt, durchsichtig, ohne spezifischen Geschmack
- macht den Körper weich, porig (durchlässig) und leicht; der Klang ist vorherrschend
- Hohlräume im Mund, in der Nase, im Magen-Darm-Trakt, im Abdomen, im Brustraum, in den Kapillargefäßen, in den Lymphbahnen, in den Geweben und in den Zellen
- psychologisch: Freiheit, Frieden, Liebe und Mitgefühl; aber auch: Gefühl des Abgetrenntseins, der Isolation, der Leere, des Nicht-Geerdetseins, der Unsicherheit, Angst, Furcht

2. Vayu (Luft)

Die Luft ist die zweite Manifestation des reinen Bewusstseins und bewegt sich durch den Raum. Sie ist klar, beweglich, trocken und leicht. Ein Elektron kann sich im Element Luft bewegen – Luft ist demnach elektrische Energie.

Der Tastsinn ist derjenige Sinn, der mit der Luft im Zusammenhang steht, denn Luft kann als Berührung wahrgenommen werden.

Im Körper finden wir die Luft als Bewegung: Die Bewegung des Herzens, der Muskeln und der Lunge repräsentiert dieses Element. Auch die Atmung, die Nahrungsaufnahme, die Bewegungen des Darmes bis hin zur Ausscheidung und die neuralen und sensorischen Impulse, die zum Hirn führen und von diesem ausgehen, werden dem Element Luft zugeordnet.

Auf psychologischer Ebene ist das Element Luft verantwortlich für den Gedankenfluss, für Glück, Freude, Erregung, Frische und das Verlangen und Wollen. Gemeinsam mit dem Element Äther steht es jedoch auch für Nervosität, Unsicherheit, Angst und Furcht.

Eigenschaften von Luft:

- durchdringend, leicht, rau, trocken, kalt, durchsichtig; Geschmack: zusammenziehend
- macht den Körper nichtklebend, trocken, leicht; Berührung ist vorherrschend
- der sich bewegende Raum, Bewegungen der Muskulatur, Herzschläge, Ein- und Ausatmen der Lungen, Bewegungen der Magenwand und des Darmes sowie alle Bewegungen des Zentralnervensystems, neurale und sensorische Impulse zum Gehirn und von diesem weg
- psychologisch: Glück, Frische, Freude, Erregung; aber auch: Furcht, Angst, Unsicherheit, Nervosität



3. Agni/Analah (Feuer)

Das Element Feuer steht für die Eigenschaften heiß, scharf, trocken, leuchtend und durchdringend. Es ist wandelbar und aktiv. Durch die Bewegung von Luft entsteht Reibung, die Hitze und Feuer hervorrufen kann. Ein Atom strahlt Licht und Hitze in Form einer Quantenwelle aus. Der Mittelpunkt unseres Sonnensystems, die Sonne, ist der Geburtsort von Licht und Feuer.

Im menschlichen Körper ist der Sitz des biologischen Feuers der Solarplexus. Es beeinflusst den Stoffwechsel (Nahrungsaufnahme, Verdauung und Nahrungsverwertung) sowie die Körpertemperatur. Das Element Feuer steht in Verbindung mit dem Sehsinn und dem Licht.

Feuer ist gleichzusetzen mit der Intelligenz. Es repräsentiert Aufmerksamkeit, Erkennen, Verstehen und Transformation. Auf der negativen Seite repräsentiert Feuer Wut, Hass, Kritik, Ehrgeiz, Neid, Konkurrenzdenken.

Eigenschaften von Feuer:

- durchdringend, leicht, tätig, rau, trocken, heiß, klar
- verleiht dem Körper Schönheit/Form und Farbe sind vorherrschend
- Stoffwechsel, Körpertemperatur, Verdauung, Enzymsysteme, Denkvorgänge und Sehkraft
- psychologisch: Intelligenz, Transformation, Aufmerksamkeit, Verständnis, Erkennen, Unterscheiden; aber auch: Wut, Hass, Neid, Kritik, Ehrgeiz, Konkurrenz

4. Jala/Apah (Wasser)

Wasser ist die vierte Manifestation des Bewusstseins. Es ist fließend, kalt, weich, schwer, dicht, zäh und zusammenhängend. Moleküle werden durch Wasser aneinander gebunden. Wasser symbolisiert die chemischen Energien. In dieser Eigenschaft wirkt Wasser lösend.

Wasser steht in Verbindung mit dem Geschmackssinn (ohne Feuchtigkeit können wir nichts schmecken). In unserem Körper existiert Wasser als Blutplasma, Serum, Zellplasma, Schweiß und Urin. Ohne Wasser können Zellen nicht leben, daher ist dieses Element existenziell für die Ernährung und die Erhaltung des Lebens. Es ist jedoch auch verantwortlich für Durst, Fettleibigkeit und Wasseransammlungen (Ödeme).

Auf geistiger Ebene repräsentiert Wasser Liebe, Mitgefühl und Zufriedenheit.

Eigenschaften von Wasser:

- ohne Wasser kann die Zunge nichts schmecken
- dicht, schwer, weich, träge, fließend, feucht, klebrig, kalt, glitschig
- hält den Körper feucht und dicht, lässt Feuchtes fließen; Geschmack ist vorherrschend
- Verdauungssäfte, Speicheldrüsen, Schleimhäute, Plasma, Zytoplasma
- psychologisch: Zufriedenheit, Liebe, Mitgefühl; aber auch: Rastlosigkeit, Egoismus

5. Prithvi/Bhumi (Erde)

Das Element Erde ist das verfestigte und kristallisierte Bewusstsein. Erde ist schwer, rau, fest, hart, groß, dicht und langsam. Dieses Element ist weder kalt noch heiß, es ist die physikalische und mechanische Energie.

Es verhilft dem menschlichen Körper zu seiner Struktur, Stärke und Ausdauer. Erde steht für alle festen Bestandteile des Körpers (Haut, Haare, Nägel, Zähne, Knochen, Knorpel). Das Element Erde steht außerdem in Beziehung zum Geruchssinn.

In psychologischer Hinsicht steht dieses Element für die „Erdung“, für Unterstützung und Vergebung, für das Festhalten an Menschen und Dingen, aber auch für Depression und Gier. Fehlt dem Körper das Element Erde, bewirkt dies ein Gefühl mangelnder Standfestigkeit.

Eigenschaften von Erde:

- voluminös, dicht, schwer, hart, träge, bewegungslos, rau, fest
- macht den Körper fest, stark, schwer und hart; Geruch ist vorherrschend
- Knochen, Knorpel, Nägel, Muskulatur, Sehnen, Haut und Haare und Zähne
- psychologisch: Vergeben, Unterstützung, Erdung, Wachstum, Stabilität; aber auch: Festhalten an Dingen und Menschen, Gier, Depressionen, Mangel ruft ein Gefühl fehlender Standhaftigkeit hervor

Alle fünf Elemente sind demnach in jeder Ebene unseres Körpers vorhanden, bis hin zu jeder einzelnen Zelle. Die Zellmembran verkörpert das Element Erde, die Hohlräume im Plasma der Zellen den Raum (Äther), das Plasma selbst das Element Wasser, die chemischen Bausteine der Zelle (z. B. Nukleinsäure) stehen für das Element Feuer und die Zellbewegung steht für die Luft.

Darüber hinaus besitzt jede Zelle ein Bewusstsein, Intelligenz und Geist; sie kann wählen und Entscheidungen treffen: Unter all den Nährstoffen, die sie umgeben, wählt sie die für sie passenden aus, was ein Ausdruck von Intelligenz ist.