

Inhalt

Vorwort	xi
Zum Geleit	xv
Über den Autor	xvii
Die Verwendung von Sanskrit	xix
1 Shad Darshan, die sechs Philosophien des Lebens 1	
Einführung	1
Sāṅkhya	6
<i>Purusha und Prakṛti</i>	6
<i>Mahād (Kreative Intelligenz)</i>	7
<i>Ahamkāra</i>	9
<i>Sattva, Rajas, Tamas</i>	9
Nyāya und Vaisheshika	11
<i>Die vier Pramāṇa – Quellen gültigen Wissens</i>	12
<i>Die Elemente</i>	14
<i>Seele (Ātman)</i>	17
<i>Verstand (Manas)</i>	18
<i>Zeit (Kālā)</i>	18
<i>Richtung (Dig)</i>	19
Mīmāṃsā	20
Yoga	21
Vedānta	23
Buddhismus	24
2 Universelle Eigenschaften und Dosha-Theorie 27	
Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften	27
Die fünf Elemente und Tanmātrās	30
Die Grundeigenschaften von Tridosha – Vāta, Pitta, Kapha	31
Die Eigenschaften (Gunas) und ihre Wirkungen auf die Doshas	33
Prakṛti: Ihr einmaliger Körpertyp	39
<i>Vikṛuti</i>	39
<i>Eigenschaften des Vāta-Menschen</i>	42
<i>Eigenschaften des Pitta-Menschen</i>	43
<i>Eigenschaften des Kapha-Menschen</i>	44
3 Die Doshas und ihre Subtypen 49	
Vāta und seine Subtypen	49
<i>Prāṇa Vāyu</i>	52
<i>Udāna Vāyu</i>	54
<i>Samāna Vāyu</i>	55
<i>Apāna Vāyu</i>	56
<i>Vyāna Vāyu</i>	57
Pitta und seine Subtypen	58
<i>Pāchaka Pitta</i>	61
<i>Rañjaka Pitta</i>	62
<i>Sādhaka Pitta</i>	65



<i>Ālochaka Pitta</i>	69
<i>Bhrājaka Pitta</i>	71
Kapha und seine Subtypen	71
<i>Kledaka Kapha</i>	75
<i>Avalambaka Kapha</i>	78
<i>Bodhaka Kapha</i>	79
<i>Tarpaka Kapha</i>	82
<i>Shleshaka Kapha</i>	86
Zusammenfassung	87
4 Agni, das Verdauungsfeuer 89	
Agni, das Verdauungsfeuer	89
<i>Agni und die fünf Elemente</i>	91
<i>Die Rolle von Agni bei der Verdauung</i>	92
Normale Funktionen von Agni	94
Die Doshas und Agni	99
Die vier Varianten von Agni	100
Die 40 Hauptarten von Agni	102
<i>Die Subtypen von Agni</i>	102
Die Aminosäuren und 20 Gunas	108
<i>Zusammenfassung</i>	112
5 Dhātus, die sieben Körpergewebe 113	
Einführung	113
<i>Ernährung und Aufbau der Dhātus</i>	114
<i>Dhātu-Nebenprodukte</i>	116
<i>Störungen der Dhātus</i>	116
Rasa Dhātu: das Plasmagewebe	118
<i>Nebenprodukte von Rasa Dhātu</i>	119
<i>Störungen von Rasa Dhātu</i>	120
<i>Fieber</i>	121
<i>Erhöhtes und verringertes Rasa Dhātu</i>	122
Rakta Dhātu: das Blutgewebe	124
<i>Rote Blutkörperchen</i>	125
<i>Nebenprodukte von Rakta Dhātu</i>	128
<i>Störungen von Rakta Dhātu</i>	129
<i>Die Gesundheit der Blutgefäße</i>	133
Māmsa Dhātu: das Muskelgewebe	134
<i>Muskelarten und ihre Funktionen</i>	136
<i>Nebenprodukte von Māmsa Dhātu</i>	138
<i>Störungen von Māmsa Dhātu</i>	139
Die Rolle von Māmsa Dhātu für das emotionale Wohlbefinden	143
<i>Meditation und Māmsa Dhātu</i>	144
Meda Dhātu: das Fettgewebe	145
<i>Nebenprodukte von Meda Dhātu</i>	148
<i>Störungen von Meda Dhātu</i>	149
<i>Bewusstsein und Meda</i>	157



Asthi Dhātu: das Knochengewebe	159
<i>Nebenprodukte von Asthi Dhātu</i>	160
<i>Störungen von Asthi Dhātu</i>	163
Majjā Dhātu: das Nervengewebe und das Knochenmark	167
<i>Majjā und das vorgeburtliche Entwicklungsstadium</i>	168
<i>Die Funktionen von Majjā Dhātu</i>	171
<i>Bewusstsein und Majjā Dhātu</i>	175
<i>Nebenprodukte von Majjā Dhātu</i>	178
<i>Träume</i>	179
<i>Störungen von Majjā Dhātu</i>	180
Shukra und Ārtava Dhātu: das Reproduktionsgewebe von Mann und Frau	187
<i>Nebenprodukte des Shukra und Ārtava Dhātu</i>	188
Shukra Dhātu	188
Ārtava Dhātu	191
<i>Störungen von Shukra/Ārtava Dhātu</i>	193
Schlussbetrachtung	194
6 Srotāmsi, die Körperkanäle und -systeme 197	
Einführung	197
Sroto Dushti	200
Die Empfangskanäle: Nahrung, Prāna, Wasser	202
<i>Anna Vaha Srotas: der Nahrungskanal</i>	202
<i>Prāna Vaha Srotas: der Atmungskanal</i>	203
<i>Ambu Vaha Srotas: der Kanal für Wasser</i>	205
Die Kanäle zur Ernährung und Versorgung des Körpers: Die Dhātu Srotāmsi	206
<i>Rasa Vaha Srotas: Der Kanal für das Plasma</i>	207
<i>Rakta Vaha Srotas: Der Kanal für das Blut</i>	207
<i>Māmsa Vaha Srotas: Der Kanal für die Muskeln</i>	207
<i>Meda Vaha Srotas: Der Kanal für das Fett</i>	208
<i>Asthi Vaha Srotas: Der Kanal für die Knochen</i>	208
<i>Majjā Vaha Srotas: Der Kanal für die Nerven und das Knochenmark</i>	209
<i>Shukra/Ārtava Vaha Srotas: Der Kanal für das Reproduktionsgewebe</i>	210
<i>Rajah Vaha Srotas: Der Kanal für die Menstruation</i>	210
<i>Stanya Vaha Srotas: Der Kanal für die Laktation</i>	211
Ausscheidungskanäle: Stuhl, Urin, Schweiß	211
<i>Purisha Vaha Srotas: Der Kanal für den Stuhl</i>	211
<i>Mūtra Vaha Srotas: Der Kanal für den Urin</i>	213
<i>Sveda Vaha Srotas: Der Kanal für den Schweiß</i>	213
Mano Vaha Srotas: Der Kanal des Verstandes	215
<i>Geisteszustände</i>	215
<i>Manifestationen des Verstandes</i>	216
<i>Chakras, Koshas und der Verstand</i>	218
<i>Wahrnehmung, Bewusstsein und der Verstand</i>	219
<i>Individueller Verstand und universeller Geist</i>	220
<i>Verstand in den unteren drei Chakras</i>	223
<i>Herz-Chakra: Brücke zu höherem Bewusstsein</i>	223
<i>Der Verstand und die höheren drei Chakras</i>	224

Bewusstseinszustände	225
<i>Die Allgemeingültigkeit des Geistes</i>	225
<i>Störungen von Mano Vaha Srotas</i>	226
<i>Bewusstsein beobachten</i>	227
Schlussbetrachtung	228
7 Ojas, Tejas, Prāna 229	
Ojas	230
<i>Niedrigeres und höheres Ojas</i>	232
<i>Störungen von Ojas</i>	235
<i>Ursachen der Ojas-Störungen</i>	238
Tejas	239
<i>Qualitäten von Tejas</i>	240
<i>Manifestationen von Tejas</i>	244
<i>Tejas und Karma</i>	245
<i>Tejas und Kundalī</i>	247
Prāna	248
Die funktionelle Verbundenheit von Prāna, Tejas und Ojas	252
Soma	254
Bewusstsein	256
8 Verdauung und Ernährung 259	
Rasa (Geschmack)	259
<i>Wie der Geschmack mit den Elementen verbunden ist</i>	261
<i>Die Beziehung von Rasa mit Zunge und Organen</i>	261
Pharmakologische und psychologische Aktivitäten der sechs Geschmäcker	262
<i>Süß</i>	263
<i>Sauer</i>	264
<i>Salzig</i>	266
<i>Scharf</i>	267
<i>Bitter</i>	268
<i>Astringent</i>	270
<i>Heißhunger</i>	271
Virya (Potenz oder Energie)	272
Vipāka (postdigestive Wirkung)	274
Prabhāva (einmalige, spezifische Wirkung)	276
<i>Aktivitäten von Rasa, Virya, Vipāka und Prabhāva</i>	277
Verdauung	278
<i>Die Verdauungsphasen</i>	279
<i>Verdauungsphasen und die Doshas</i>	285
Der Schlüssel zu einer ausgewogenen Ernährung	285
<i>Ernährungsstörungen</i>	287
Kombination von Lebensmitteln	288
Die drei Ernährungsprinzipien	290
<i>Ernährung beginnt bei der Empfängnis</i>	292
Zellstoffwechsel (Pilu Pāka)	293

<i>Pilu Pāka und Pithara Pāka</i>	295
<i>Verlangen</i>	298
<i>Gedanken, Gefühle und Emotionen</i>	299
<i>Schlussbetrachtung</i>	303
9 Schlussbetrachtung 305	
Die ayurvedische Definition von Gesundheit	305
Die Doshas	306
<i>Das Zusammenwirken der Doshas</i>	307
Faktoren, die unsere Gesundheit beeinflussen	309
<i>Die Wahl eines ausgewogenen Lebensstils</i>	309
<i>Beziehungen, Emotionen und Meditation</i>	310
<i>Verhaltensmedizin</i>	311
Anhang 313	
Die zehn großen Gefäße	327
Dazugehöriges Sutra	327
Glossar 329	
Danksagung 349	
Bibliographie und ausgewählte Publikationen 351	
Referenzen	351
Lektüreliste	351
Über den Buchumschlag 353	
Stichwortverzeichnis 355	
Liste der Tabellen 375	