

Ayurveda-Heilrituale (2018)

Author: Alexander Pollozek

Leseprobe

Klappentext

Schon in der antiken Medizinschrift „*Charaka Samhita*“ wird der Ayurveda definiert als empirische Wissenschaft, die einen vorteilhaften wie nachteiligen, einen glücklichen wie glücklosen, einen gesunden wie ungesunden Lebensstil beschreibt – das was zu- bzw. abträglich für unser Leben ist, wie wir die Lebensspanne selbst günstig zu beeinflussen vermögen und wie wir im größtmöglichen Einklang mit den Kräften der Natur leben. Eine derartig gelebte Philosophie war und ist das zeitlos gültige Fundament für die innere Balance, aber auch für ein ethisches Gleichgewicht der gesellschaftlichen Kräfte.

Im vorliegenden Buch geht es folglich „um's Eingemachte“ – um alte, lieb gewonnene Gewohnheiten, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster. Die leider nicht immer gesundheitsfördernden Gewohnheiten werden hier unter die Lupe genommen. Sie sind oft schon im Mutterleib oder in der Kindheit angelegt. Wir wiederholen diese negativen Rituale tagtäglich, halten fast maschinell an ihnen fest. Sie sind wie Kreise die wir in den Sand zeichnen. Je öfter wir sie wiederholen, desto tiefer graben sie sich in unser Bewusstsein ein – gleich einem Flussbett – und desto schwieriger sind diese „Eindrücke“ auch wieder von unserer „mentalen Festplatte“ zu löschen.

Der Ayurveda plädiert stattdessen für die Kultivierung heilsamer Rituale, um im Geflecht von Raum und Zeit fest verankert zu sein, Halt zu finden in einem sozialen Bezugssystem, welches Sinn stiftet, uns Freude am eigenen Tun und Lebensglück beschert. So lange ein Individuum nicht in seinem Lebensumfeld verwoben ist, ist es wie ein Blatt im Wind, eine Nusschale auf den Wogen des Ozeans dahin treibend – verloren, ohne Verbindung und der Willkür der Naturkräfte ausgesetzt. Dr. Svoboda drückt dies philosophisch sehr schön und sinngemäß so aus:

„Wenn der Mikrokosmos eines Lebenstages den Makrokosmos unserer gesamten Lebenszeit zu beeinflussen vermag, so steckt in 24 Stunden ein ungeheures Heilpotenzial. Die Frage *wie* wir jeden 24-Stunden-Zyklus beginnen und *wie* wir den Tag verbringen, gewinnt dann mehr und mehr an Bedeutung. Da wir keinen Einfluss auf die größeren Zeitzyklen haben, so haben wir dennoch die Chance, jeden Tag aus einem neuen Zyklus Kraft zu schöpfen, hinein geboren zu werden in das Leben eines neuen Tages und bewusster zu handeln. Die Weisen und Seher, welche die Richtlinien des Ayurveda begründeten, waren sich dieser Bedeutung sehr wohl bewusst und entwarfen eine Tagesroutine als Leitfaden für die typgemäßen Bedürfnisse jedes Individuums.“

Das Anliegen dieses Buches ist es, aus dem unendlichen Fundus vedischer Philosophie- und Medizinschriften schöpfend, jene Wiederverankerung unseres Selbst nachzuzeichnen. Die Autoren möchten den Leser zu einem spannenden Selbstexperiment einladen, welches Körper, Sinne, Verstand und Bewusstsein mit einbezieht in uralte Selbstheilungsrituale, die nichts von ihrer magischen Wirkung und Faszination verloren haben.