

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Die Grundprinzipien des Maharishi Ayurveda, der Lehre vom langen Leben, bestimmen die Eigenschaften und Talente des Menschen. Dieses Buch enthüllt die körperlichen und psychischen Besonderheiten der ayurvedischen Konstitutionstyps und ermöglicht so die Identifizierung des eigenen »Doshas«. Wer es kennt, kann sich ganz einfach gesund ernähren, den richtigen Partner und den passenden Beruf finden, den eigenen Typ durch Kleidung und Farben unterstreichen, seine Leistungshochs optimal nutzen und neue Energien freisetzen, Alltagsbeschwerden vermeiden und vieles mehr.

Mit Fragebogen zur Selbsterkennung, prominenten Typ-Beispielen aus Politik, Geschichte und Literatur und vielen Tipps für jeden Lebensbereich.

Autor

Dr. med. Ernst Schrott, Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg, ist einer der renommiertesten Ayurveda-Ärzte Deutschlands sowie Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda. Seine umfassende Ausbildung in ayurvedischer Medizin erhielt er bei führenden Ayurveda-Ärzten Indiens. Er ist Autor zahlreicher Publikationen und Bestseller über Ayurveda und vedische Bewusstseistechnologien.

Seit Jahren bemüht sich Dr. Schrott in Vorträgen, Seminaren und in Rundfunk- und Fernsehsendungen um die Verbreitung des Ayurveda.

Von Dr. Ernst Schrott außerdem bei Mosaik bei Goldmann:

Ayurveda für jeden Tag (39061, 16131)

Das Ayurveda-Gesundheits- und Verwöhrnbuch (16552)

Ayurveda – Die besten Tipps (16573)

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben (39078)

Die köstliche Küche des Ayurveda (16639)

Dr. med. Ernst Schrott

Ayurveda

Das Geheimnis
Ihres Typs

Entschlüsseln Sie Ihre Wesensart
und bringen Sie Körper und Geist
zur vollen Entfaltung

Mosaik bei
GOLDMANN

Hinweis für Leserinnen und Leser

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage

Originalausgabe Juli 2003

© 2003 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Mauritius/Skogstad

Fotos: Dr. med. Ernst Schrott

Zeichnungen: Ada Forster

Redaktion: Regina Konrad

Satz: Filmsatz Schröter, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö/ue · Herstellung: Max Widmaier

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16460-5

ISBN 13: 978-3-442-16460-8

www.goldmann-verlag.de

INHALT

Einführung 9

Individualität ist Potenzial für Gesundheit, Glück und Erfolg 9
Was werden Sie also gewinnen, wenn Sie dieses Buch lesen? 10
Ayurveda und Maharishi Ayurveda 11

I Mensch, Natur und Kosmos sind eins 13

Die Sterne in uns 13
Veda – die stille Intelligenz der Natur 16
Die drei Grundmuster der Natur 17
Die fünf Elemente 20
Gesundheit beruht auf der Harmonie der Doshas 21
Die Doshas im Wechselspiel von Innen- und Außenwelt 22
Zehn mögliche Konstitutionstypen 26

2 Welcher Typ sind Sie? 29

Der Vata-Typ 29
Der Pitta-Typ 34
Der Kapha-Typ 39
Der kombinierte Typ 41
Machen die Doshas Politik? 49
Die ayurvedischen Konstitutionstypen im Überblick 52

3 Die Geometrie Ihres Typs 59

Drei einfache Grundformen 60
Die Geometrie der Doshas in der Natur 61
Die Geometrie der Doshas prägt den Typ 63
Die Geometrie der ayurvedischen Mischtypen 65
Die Geometrie in den Wesenszügen der Typen 71
Die gegenseitige Beeinflussung mit Ergänzung der Doshas 79

4 Das Geheimnis guter Gesundheit 81

Die vier Säulen der Gesundheit 82

1. Gesunde und typgerechte Ernährung 84
2. Gesunder Schlaf und gute Nerven 109
3. Körperliche Fitness und frei von körperlichen Beschwerden 119
4. Zufriedenheit und inneres Glück 130

5 Beruf, Erfolg und Wohlstand 133

Wohlstand – eines der vier Lebensziele 133

Berufswahl und Berufung 133

Talent und ayurvedischer Typ 134

Die Erfolgsstrategien von Vata, Pitta und Kapha 136

Die ayurvedischen Typen und ihr Umgang mit Geld 149

6 Kleidung und Farben, die Ihren Typ zur Geltung bringen 155

Grundlagen der ayurvedischen Farbenlehre 156

Praktische Anwendung der ayurvedischen Farbenlehre 166

Hautfarbe und Typ 183

Kleidung und Typ 191

Farben, Doshas, Biorhythmen 194

Die Heilkraft der Farben 198

7 Liebe und Partnerschaft 211

Wer passt zu wem? 212

Die Doshas in der Partnerschaft 215

Liebe und Sexualität 221

Aphrodisiaka und Rasayanas 226

8 Kindertypen 229

Das Vata-Kind 230

Das Pitta-Kind 235

Das Kapha-Kind 240

Mischtypen 244

Eine Aufgabe der Schule: Talente entdecken und fördern 249

9 Der richtige Sport für jeden Typ 251

Der Weg ist das Ziel – prozessorientierter Sport 251

Welcher Sport für welchen Typ? 257

10 Befreien Sie sich aus der Zeitfalle 267

Ist der Fluss der Zeit nur eine Illusion? 268

Zeitlose Einheit liegt einer vergänglichen Vielfalt zugrunde 268

Die subjektive Wahrnehmung von Raum und Zeit 270

Wie entstehen Zeitprobleme? 271

Innen ist wie außen 274

Strategien, der Zeitfalle zu entrinnen 275

Sieben Regeln für den rechten Umgang mit der Zeit 276

Anhang 279

Bestimmen Sie Ihren Typ! 279

Interpretation der Handschrift 286

Literaturhinweise 291

Adressen 292

Register 295

EINFÜHRUNG

*Es gibt Geheimnisse im Leben, die wir gelieft haben möchten.
Dazu gehört, das eigene Wesen zu entschlüsseln.*

INDIVIDUALITÄT IST POTENZIAL FÜR GESUNDHEIT, GLÜCK UND ERFOLG

Wer möchte schon ein Einheitsmensch sein?! Die Geschichte besonders erfolgreicher Menschen zeigt: Nur wer im Einklang mit sich und seiner Natur lebt, hat Charisma, fördert seine Gesundheit, hat Erfolg und Glück im Leben.

Was aber bedeutet Individualität? Es gibt viele Wege und Kategorien zu definieren, was den einen vom anderen unterscheidet. Zahlreiche Bestseller, die in den letzten Jahrzehnten auf den Markt gekommen sind, beschreiben findige Methoden, gesünder und erfolgreicher zu sein. Nur wenige befassen sich aber mit der Frage: Bin ich der Typ dafür? Passen die Methoden, die Ernährung, das Fitnessprogramm, der vermeintliche Traumberuf überhaupt zu meiner Wesensart? Und: Wie bringe ich diese ganz individuell, vor dem Hintergrund all meiner Eigenarten, Stärken und Schwächen zum Ausdruck?

Dieses Buch soll Ihnen in erster Linie helfen, die wichtigste Frage Ihres Lebens zu klären: »Wer bin ich?«

Die Antwort darauf hat die Natur selbst geschrieben! Die stille Intelligenz, die dem gesamten Universum zugrunde liegt, enthält die Muster, die das Individuum als Typ charakterisieren. Die Natur selbst schreibt diese Typologie mit all den Facetten und Faszinationen, mit all den Gesetzmäßigkeiten und Eigenarten, denen wir auf der Straße, im Büro, in der Familie, bei Freunden oder in den Medien begegnen. Die Grundlage hierfür ist eine uralte Lehre von Mensch, Natur und Kosmos. Der Maharishi Ayurveda, die zeitlose Wissenschaft vom Leben und seinen Gesetzen, besitzt ein einzigartiges Wissen über die Prinzipien der Natur, die auch die verschiedenen Menschentypen formen und ihre Eigenschaften und Talente bestimmen. Dieses Buch

enthüllt die Geheimnisse der ayurvedischen Konstitutionstypen, ermöglicht die Identifizierung des eigenen Typs und gibt Ratschläge für Gesundheit, Glück und Erfolg durch ein typgerechtes Leben.

WAS WERDEN SIE ALSO GEWINNEN, WENN SIE DIESES BUCH LESEN?

- Sie werden sich selbst besser verstehen und überraschende Qualitäten und Fähigkeiten entdecken.
- Sie werden andere völlig neu begreifen und Ihre Fähigkeit zur Menschenkenntnis erheblich erweitern.
- Es wird Ihnen leichter fallen, sich voll anzunehmen, sich zu lieben und zu akzeptieren, so wie Sie sind.
- Sie werden lernen, aus Ihren vermeintlichen Schwächen die größten Gewinne zu ziehen.
- Sie werden Ihre Persönlichkeit, Ihre Möglichkeiten, Fähigkeiten und Talente richtig einschätzen und in vollem Umfang nützen können.
- Sie werden eine Menge zuverlässiger und bewährter und vor allem auch natürlicher Strategien für Gesundheit, Glück und ein langes Leben lernen.
- Das Buch wird Ihnen helfen, Ihre Lebensaufgabe und Berufung zu erkennen.
- Durch das Verstehen der ayurvedischen Typen werden Sie sieben grundlegende Lebensziele besser verwirklichen können:
 1. Gesundheit
 2. Erfolg
 3. Selbsterkenntnis
 4. Privates Glück und tiefere Partnerbeziehungen
 5. Positives Erleben von Menschen
 6. Selbstvertrauen und
 7. Glücklichkeit und inneren Frieden

Übrigens: Um die Inhalte dieses Buches zu verstehen, brauchen Sie keine Vorkenntnisse in ayurvedischer Medizin und Menschenkunde, und Sie müssen letztendlich nur fünf zentrale Begriffe lernen und begreifen:

- Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha
- Das Prinzip Agni
- Die Bedeutung von Ojas

Ich werde im Folgenden auf diese einfach zu verstehenden Konzepte eingehen. Sie sind die Schlüssel, die Türen öffnen und Einblick gewähren in das Geheimnis Ihres Typs und das Wesen der Menschen.

AYURVEDA UND MAHARISHI AYURVEDA

Der Ayurveda, Indiens traditionelle Naturheilkunde, wurde in den letzten zwei Jahrzehnten grundlegend erneuert. Führende Experten des traditionellen Wissens haben unter der Führung und Inspiration des vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi Anfang der achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts begonnen, die universellen Grundlagen und wichtige, aber nicht mehr allgemein genutzte Bereiche und Ansätze der ayurvedischen Medizin wie die Teile eines Puzzles zusammenzufügen und dabei auch Erkenntnisse der modernen Medizin und anderer Wissenschaften zu integrieren. Diese wieder vollständige Ganzheitsmedizin wird Maharishi Ayurveda genannt. In diesem Buch beziehe ich mich auf diese Konzepte.

MENSCH, NATUR UND KOSMOS SIND EINS

Die gesamte Schöpfung existiert in dir, und alles, was in dir ist, existiert auch in der Schöpfung. Es gibt keine Grenze zwischen dir und einem Gegenstand, der dir ganz nahe ist, genauso wie es keine Entfernung zwischen dir und sehr weit entfernten Gegenständen gibt.

Khalil Gibran

- Die Sterne und Galaxien sind Teil Ihrer selbst.
- Der Veda ist die stille Intelligenz und die Sprache der Natur.
- Die drei Grundmuster der Natur formen Ihren Typ.

DIE STERNE IN UNS

Ich weiß nicht, lieber Leser, was für ein Typ Sie sind. Gehören Sie zu jenen, die keine Herausforderung scheuen und kein Problem damit hätten, schon morgen auf den Mars zu fliegen? Oder haben Sie eher ein ruhiges Naturell und mögen es hier auf der Erde bequem und gemütlich? Vielleicht lieben Sie es auch, nur im Reich der Fantasie Sonne, Mond und Sterne zu bereisen. Im ersten Falle hätten Sie die klaren Merkmale einer Konstitution, die wir im Ayurveda als *Pitta* bezeichnen: dynamisch, abenteuerlustig, durchsetzungsfähig und zielorientiert. Die Gemütslage des zweiten Typs kennzeichnet dagegen am ehesten die *Kapha*-Mentalität: ein Mensch, der es vorzieht, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen, eine stabile Persönlichkeit mit langfristigem Denken und ruhigem Wesen. Typ Nummer drei würde schließlich am meisten der Natur einer *Vata*-Person entsprechen: reich an Fantasie und Ideen, geübt im Bereisen von Gedankenwelten, flexibel und geistreich. Natürlich könnte es auch sein,

dass Sie von allem etwas oder gleich große Anteile von zwei Typen in sich tragen.

Ich werde im nächsten Kapitel die unverkennbaren Merkmale aller ayurvedischen Typen charakterisieren. Ich bin sicher, Sie werden sich wiederfinden. Und ich kann schon hier versprechen: Es wird eine der faszinierendsten Ausflüge in die Welt des Ayurveda, der uralten Wissenschaft vom Leben, vom Menschen und von den inneren Zusammenhängen der Natur.

Aber zunächst Folgendes: Welcher Typ Sie auch sind, ob Vata, Pitta oder Kapha oder eine Kombination daraus – aus ayurvedischer Sicht gilt: Egal, ob Sie tatsächlich oder nur gedanklich das Weltall bereisen, die Sterne und Galaxien sind Teil Ihrer selbst und waren nie getrennt von Ihnen! Mensch, Natur und Kosmos sind eins. Das ist eine der zentralen Lehren des Ayurveda.

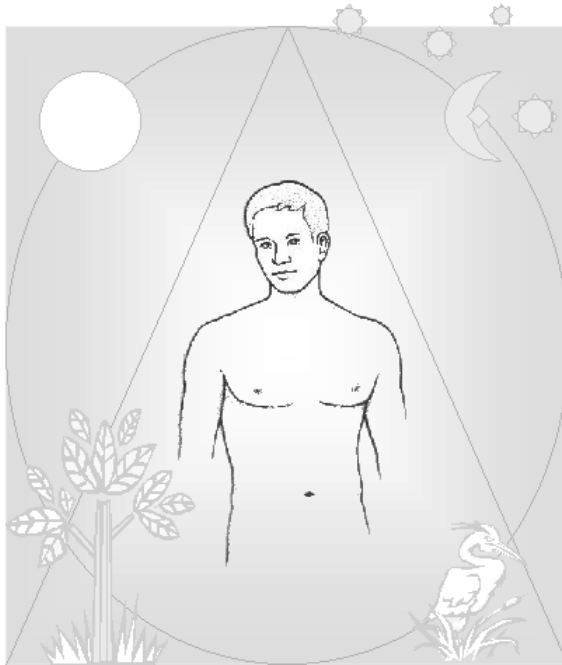
Ich gebe zu: Das ist starker Tobak, ein Statement mit enormem philosophischen Potenzial. Umgesetzt auf das praktische Leben bedeutet das: Was immer wir denken, tun oder lassen, hat Einfluss auf alles andere, was existiert, und – ob wir es wissen oder nicht, spüren oder erahnen – wir berühren die Sterne und sie wohnen in uns. Das ist bemerkenswerterweise eine Vorstellung, die heute auch von der Physik geteilt wird. Sie hat nachgewiesen, dass alles im Universum in Wechselwirkung zueinander steht. Nichts ist in Wahrheit getrennt voneinander. Albert Einstein formulierte es so: *Der Mensch ist ein Teil eines Ganzen, das von uns Universum genannt wird, ein Teil, das in Raum und Zeit begrenzt ist. Seine Gedanken und Gefühle scheinen ihm getrennt vom restlichen Universum – eine Art optische Täuschung seines Seins.*

In einem der ältesten ayurvedischen Texte, der Charaka Samhita, heißt es in etwas anderen Worten: *Mensch und Universum sind gleich. Was immer im Universum, das ist auch im Menschen und umgekehrt.*

Die scheinbare Trennlinie, die wir im Alltag zwischen uns und unserer Umgebung ziehen, ist aus vedischer Sicht die Ursache für vielfältige Probleme. Wir verkennen die Wechselbeziehungen zwischen uns und der Welt, indem wir all die feineren Aspekte der Schöpfung und ihre innere Einheit nicht vollständig wahrnehmen. Wir vollziehen eine künstliche Trennung zwischen den scheinbaren äußeren Grenzen unseres Körpers und der Welt, die uns umgibt. Es ist eine Frage der

Bewusstheit, ob wir die Allverbundenheit mit der Schöpfung wahrnehmen, vielleicht nur erahnen oder – weil es der Verstand nicht erfassen kann – einfach nicht spüren. Diese Fähigkeit, die Ganzheit zu erkennen, zeichnet die Seher und die Weisen aller Kulturen und Zeitalter aus, und sie ist in den Herzen der einfachen Menschen beheimatet, deren Wahrnehmung aus dem eigenen stillen Sein heraus diese grundlegende Erkenntnis des Menschseins ermöglicht.

Im praktischen Leben erahnen wir diese Verbundenheit, wenn wir in einem unschuldigen Augenblick die Welt der Gedanken und Eindrücke, die uns überschatten, hinter uns lassen, und in innerer Stille Einsicht erlangen. Das war der Weg der vedischen Weisen, die vor Jahrtausenden die Mysterien des Lebens in Abgeschiedenheit und tiefer Meditation erkannten. Diese innere Schau ist Quelle des Ayurveda und aller anderen vedischen Wissenszweige sowie der umfangreichen



Die Einheit von Mensch, Natur und Kosmos

vedischen Literatur, die nach und nach im Laufe der Jahrtausende entstand. Anfangs mündlich überliefert, wurde später das vedische Wissen in Schriftform festgehalten. Die Einheit von Mensch, Natur und Kosmos spielt hier eine zentrale Rolle.

VEDA – DIE STILLE INTELLIGENZ DER NATUR

Das, was die Welt im Innersten zusammenhält, wie es Goethe im Faust umschreibt, hatte im Laufe der Geschichte zahlreiche Namen. Die Weisheitslehrer des alten China nannten es das Tao, die antiken griechischen Philosophen den Logos und die abendländische Philosophie das Absolute. In jedem Fall wurde es als die eine Ursache für die Vielfalt und die Einheit in der Natur erkannt. Die Rishis, die Seher und Weisen der vedischen Kulturepoche, beschrieben es als *Veda*, als reines Wissen. Es ist das Ordnungsprinzip, der Ausgangspunkt und das Ziel der Evolution, der Bauplan der Schöpfung, die stille Intelligenz der Natur.

Veda heißt reines Wissen. Der Veda ist der Ausgangspunkt und das Ziel der Evolution, er ist der Bauplan der Schöpfung, die stille Intelligenz der Natur.

Die Quelle vedischen Wissens liegt demnach im Menschen, tief in seinem Innern, am Ursprung seines Denkens, Handelns und Fühlens, in der stillsten Ebene seines eigenen Seins. Der Veda und damit natürlich auch der Ayurveda als der heilende und gesund erhaltende Aspekt des Veda sind die Gesetze der Natur und die unseres Körpers, den sie erschaffen und strukturieren. Jede Zelle ist Ausdruck dieser inneren Intelligenz und des kosmischen Bauplanes, der in Form von Urklängen an der Grundlage unserer physischen Existenz vorhanden ist. Ayurveda ist innerste Natur, die kosmische Intelligenz, die in jedem Augenblick des Lebens bestrebt ist, die höchste Ordnung des Organismus und seine kosmische Harmonie aufrechtzuerhalten.

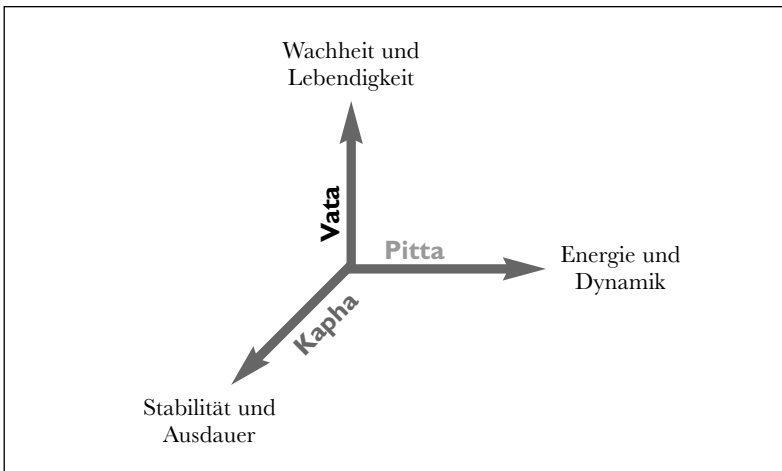
Der Veda ist die Sprache der Natur. Er ist das ewige Wissen um die Gesetze des Lebens, das Funktionieren der Planeten um die Sonne, das Wesen des Menschen und die Natur des Lebens.

DIE DREI GRUNDMUSTER DER NATUR

Im Mittelpunkt der ayurvedischen Lehre steht ein ganzheitliches Betrachtungsmodell von Mensch, Natur und Kosmos: das Konzept der drei Doshas. Es sind die drei einfachsten Muster der Natur, drei Dimensionen, die das Leben bestimmen.

Diese Bioprogramme heißen *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Sie legen unsere körperliche und geistige Natur fest. Sie bestimmen, welche Talente und welchen Körperbau wir besitzen, was zu uns passt und was nicht, welche Kleiderfarben uns stehen und ob wir geistig-musisch oder mehr handwerklich veranlagt sind.

Sie passen sich aber auch in jedem Augenblick des Lebens den aktuellen Erfordernissen an. Es sind die von der Zeugung an festgelegten, aber gleichzeitig auch flexiblen Regelprinzipien unseres Geist-Kör-



Die drei Dimensionen unserer Persönlichkeit

per-Systems. Und sie verbinden uns mit dem Kosmos. Es sind drei Schwingungsmuster, die allen Naturrhythmen zugrunde liegen, den Tages- und Jahreszeiten, den verschiedenen Mondphasen, den Umläufen der Planeten um die Sonne, der ewigen Musik des Universums. In diesen Dreiklang der Natur stimmt auch unser Organismus ein, untrennbar verbunden mit den Rhythmen und Zyklen der Natur. Vata, Pitta und Kapha sind die drei Klangfarben unserer Persönlichkeit. Die Farbe, die den Ton angibt, prägt unseren Typ.

Vata ermöglicht Bewegung und Kommunikation

Vata macht lebendig, es ist der Beweger von allem. Durch *Vata* können wir gehen und laufen, sprechen, singen und tanzen. Wenn wir mit virtuoser Fingerfertigkeit ein Stück von Mozart auf dem Klavier spielen oder die Tastatur unseres Computers bedienen, liegt *Vata* zugrunde.

Vata ist aber nicht nur die Triebkraft unseres sichtbaren Handelns und aller damit verbundenen *bewussten* Bewegungsmuster, sondern steuert und koordiniert auch sämtliche *unbewussten*, also vegetativen Bewegungsabläufe und transportiert Stoffe. Es bestimmt den Rhythmus und die Frequenz von Herzschlag und Atem, führt minutiös und exakt die Nährstoffe zu den Zellen und Geweben und bringt Botenstoffe, Hormone oder Immunkomplexe an ihren Bestimmungsort.

Und schließlich bestimmt *Vata* das Ausmaß an Wachheit und Wahrnehmungsfähigkeit, mit der wir durchs Leben gehen. Es ist der Beweger unseres Denkens und die Grundlage von Klarheit und Flexibilität. Es ermöglicht uns, durch die Sinnesorgane wahrzunehmen und Informationen aus der Außenwelt zu übertragen und aufzunehmen. Das Erleben von Glück und Wohlbefinden im Körper und das Erleiden von Schmerz in all seinen unterschiedlichen Qualitäten unterliegt vor allem dem Aufgabenbereich von *Vata*. Die unterschiedlichen Rezeptoren des peripheren Nervensystems, die wir als »Fühlorgane« unseres Wachseins betrachten können, leiten ihre Wahrnehmungen unter dem Einfluss von *Vata* über die Nervenleitbahnen und biochemische Botenstoffe an das Zentralnervensystem weiter. Menschen mit einem gut ausgeprägten *Vata* beeindrucken durch ihre lebendige, wache und fixe Wesensart. Sie sind daher oft Meister der Wahrnehmung und Kommunikation.

Pitta bildet Wärme und steuert Stoffwechsel und Energiehaushalt

Pitta liefert die Energie, die verwandelt. Es bewirkt so den Umbau und die Transformation von Stoffen in unserem Körper und stellt die Energie für sämtliche Prozesse und die Wärme in unserem Organismus zur Verfügung. Es regelt alle Verbrennungsvorgänge in den Verdauungsorganen und in den Zellen und Geweben. *Pitta* ermöglicht dabei nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Verarbeitung, verleiht Dynamik und Energie und regiert über die Welt der Emotionen.

Menschen mit einem guten und ausgewogenen *Pitta* erfreuen sich einer gesunden Körperwärme, sind gut durchblutet und sehen häufig prächtig aus. Sie strahlen ihre Wärme in ihre Umgebung und zu den Mitmenschen auch in seelischer und geistiger Beziehung ganz natürlich ab und verbreiten so, auch durch ihren Humor, ihre Begeisterungsfähigkeit und erfrischende Kreativität eine warme und herzliche Atmosphäre. *Pitta* transformiert, verwandelt, erzeugt Wärme und Energie im Körper und schafft aber auch die hitzigen Gefühle, die sich zum Beispiel in einer Zornesröte zu erkennen geben.

Kapha gibt Stabilität, Ausdauer, Struktur und Form

Kapha schließlich gibt dem Körper und seinen Zellen und Geweben die Struktur, Form und Gestalt. Es sorgt für Festigkeit und Zusammenhalt und bildet die materielle Grundlage unseres Seins. Zu *Kapha* gehören außerdem die Flüssigkeiten im Körper. Ein gutes *Kapha* verleiht geistige Stabilität und ein gutes Langzeitgedächtnis. Menschen mit natürlichem, gut ausgeprägtem *Kapha* sind stark und ausdauernd. Ihr Wesen ist ruhig und bodenständig. Sie schätzen mehr die langfristige, stabile Planung als die allzu schnelle Entscheidung und den zu raschen Wechsel des Kurses im täglichen Leben, das sie eher gelassen und mit liebevoller Loyalität zu führen wissen.

DIE FÜNF ELEMENTE

Die drei Doshas leiten sich nach ayurvedischer Vorstellung von fünf virtuellen Elementen oder Bausteinen der Natur und des Lebens ab. Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, das subtilste Element, sind Be- und Umschreibungen der verschiedenen Zustandsformen der Materie und charakterisieren die Natur des jeweiligen Doshas.

Die Natur von Kapha

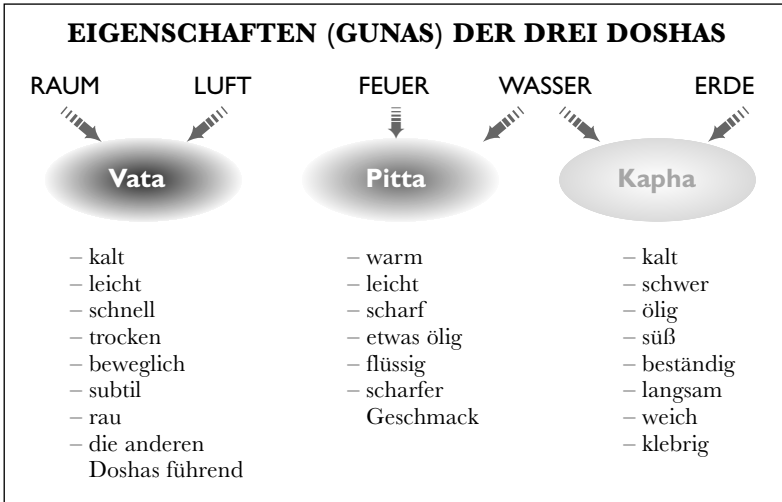
Die Qualitäten von Erde und Wasser, dem festen und dem flüssigen Element, liegen Kapha zugrunde. Kapha ist demnach seiner Natur nach schwer, ölig, fest, geformt usw. Auch die geistige Natur eines Menschen, der mehr Kapha-betont ist, wird dadurch verdeutlicht: fester Standpunkt, bodenständige Wesensart, geistige Stabilität. Bei zu viel Kapha drücken diese schweren Elemente aber auch aufs Gemüt, stimmen phlegmatisch oder erzeugen Schwermut.

Die Natur von Pitta

Das Element von Pitta ist das Feuer (geringfügig auch Wasser, wie der leicht ölige Anteil einer Flamme). Es verleiht diesem Dosha – und natürlich auch dem Typ – das Temperament, die Energie, die Wärme, das Feuer zur Verbrennung und für den Stoffwechsel. Ist dieses Dosha zu stark vertreten, brennt das Feuer aber zu intensiv, und das Temperament wird schon mal zu hitzig.

Die Natur von Vata

Vata schließlich hat die leichten und subtilen Elemente Luft und Raum in seiner Natur: Leichtigkeit des Wesens, Zartheit des Körpers, Flexibilität und Beweglichkeit charakterisieren dieses Dosha und den von ihm dominierten Typ. Zu viel der leichten Elemente von Vata machen aber allzu leicht, und ein zu lebhafter Geist verliert den Boden unter den Füßen.



GESUNDHEIT BERUHT AUF DER HARMONIE DER DOSHAS

Gesundheit ist Ausdruck der Balance der Doshas. Balance heißt nicht Gleichheit, sondern eine Konstellation, die unserer angeborenen Natur, also unserem Typ entspricht. Wer etwa mehr Pitta und weniger Vata und Kapha in den Genen hat, der fühlt sich in dieser für ihn typischen Konstellation am wohlsten, ist leistungsfähig und strahlt Klarheit und Vitalität aus. Wenn aber seine Regelkräfte aus dem Lot geraten, das heißt von seiner ursprünglichen Natur abweichen, bekommt er es mit psychischen und körperlichen Problemen zu tun. Diese abweichende Konstellation entspricht nicht seiner Natur und Wesensart.

Die Natur selbst strebt danach, ein Ungleichgewicht, das innerhalb der Doshas entstanden sein mag, sofort zu korrigieren. Die Doshas wirken hier wie ein feines Meldesystem: Wir spüren es in der Regel sofort, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten, und entwickeln bestimmte Vorlieben oder Abneigungen, zum Beispiel in Bezug auf Speisen. So können wir zum Beispiel ein zu stark angeregtes Vata durch ein beruhigendes Aromaöl oder durch einen Kräutertee, durch

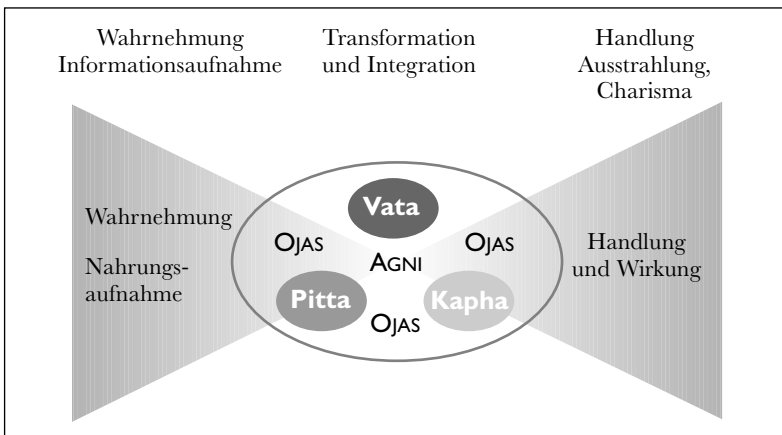
ein warmes, stärkendes Essen, durch vermehrte Ruhe und Schlaf oder auch durch entspannende Musik ausbalancieren.

Bei länger anhaltenden Störungen der Doshas oder wenn sich aus einem gravierenden Ungleichgewicht der Bioenergien Krankheiten entwickeln, bedarf es natürlich der ärztlichen Behandlung mit angemessenen, auf die jeweiligen Doshas abgestimmten Heilmethoden!

Das Ziel aller ayurvedischen Heilverfahren ist daher, die individuelle, typgerechte Harmonie der Doshas zu erhalten oder sie wiederherzustellen. Der Maharishi Ayurveda ist heute wieder ein vollständiges Naturheilsystem mit aufeinander abgestimmten, sehr effektiven Therapien. Der ayurvedische Arzt kann dadurch auf eine Vielzahl von über die Jahrtausende bewährten und zunehmend auch wissenschaftlich belegten Behandlungsmethoden zurückgreifen (siehe die Übersicht auf Seite 83).

DIE DOSHAS IM WECHSELSPIEL VON INNEN- UND AUSSENWELT

Über die Doshas stehen wir in einer ständigen Wechselbeziehung von Innen- und Außenwelt. Dabei die körperlich-geistige Balance zu halten gehört zur Kunst des Lebens.

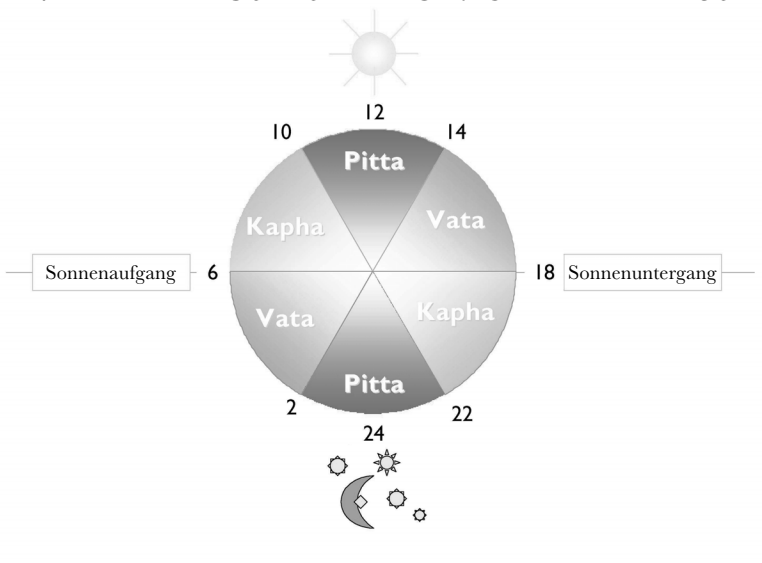


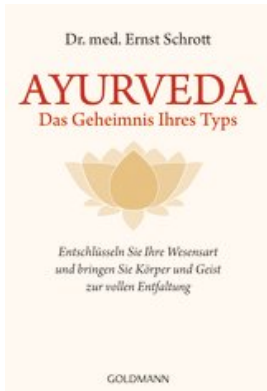
Die Doshas im Wechselspiel von Innen- und Außenwelt

Die innere Uhr

Über die Doshas stehen wir in Verbindung mit den Zeitgebern der Natur. Sie bestimmen die biologischen Rhythmen und sind daher ein wichtiges Thema an der einen oder anderen Stelle dieses Buches, vor allem, wenn es darum geht, den Rhythmus des eigenen Typs zu bestimmen und ihn für mehr Energie und Erfolg zu nützen. Denn die Doshas steuern unser geistiges und körperliches Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit zu bestimmten Zeiten des Tages, in den verschiedenen Jahreszeiten und Lebensphasen. Sie sind das Uhrwerk der unzähligen kleinen und großen Zyklen in der Natur und in unserem Körper. Wenn wir uns danach richten, profitieren wir sozusagen vom Rückenwind der Natur. In den Abschnitten des vierten Kapitels, in denen es um die Anwendung der Biorhythmen geht (siehe Seite 81), wird dieses faszinierende Spiel der Bioenergien noch genauer erläutert.

1. DIE DREI DOSHAS IM TAG-NACHT-RHYTHMUS





Dr. med. Ernst Schrott

Ayurveda - Das Geheimnis Ihres Typs

Entschlüsseln Sie Ihre Wesensart und bringen Sie Körper und Geist zur vollen Entfaltung

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-16460-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2003

Alles hängt vom persönlichen Konstitutionstyp ab – Gesundheit, tolles Aussehen, Talent, Charisma, Glück in der Liebe, Erfolg im Beruf. Wer sein "Dosha" kennt und im Einklang mit ihm lebt, wird seine Ziele erreichen und innere Zufriedenheit finden. Dr. Ernst Schrott entschlüsselt die Besonderheiten der Dosha-Persönlichkeiten und stellt prominente Beispiele vor. Mit seinem Buch kann jeder seinen Typ identifizieren und seine Lebensweise optimieren.



Der Titel im Katalog