

Das Immunsystem aus der Sicht des Ayurveda

Sajan Kumar Somarajan, Ayurveda-Spezialist B. A. M. S.;

Mahatma Gandhi Universität, Kerala, Indien

Um das Immunsystem aus der Sicht der ayurvedischen Medizin zu erklären, ist es notwendig, etwas weiter auszuholen und den Blick zunächst auf einige metaphysische Zusammenhänge zu lenken, wie sie dem Verständnis der indischen Philosophiesysteme entsprechen:

Sathwam, Rajas und Thams sind die drei Seinsprinzipien (Mahagunas), die der gesamten Schöpfung des Universums zugrundeliegen.

Materie und Bewusstsein stellen in Bezug auf das Leben gesehen eine Polarität dar, deren Pole sich jedoch in einer dynamischen Einheit oder Interaktion befinden. So übt die Trägheit, die von Seiten des materiellen, physischen Körpers und des Gravitationsfeldes der Erde ausgeht, einen Einfluss auf das Bewusstsein aus, welcher als *Thamas* bezeichnet wird und dieses Bewusstsein verdunkelt oder einhüllt. Umgekehrt wirkt aber auch, *Thamas* von Seiten des Bewusstseins, in Form von trübsinnigen Gedanken oder einfach von mangelnder Gedankenaktivität im Sinne von fehlenden Interessen, Zielen und Idealen, wiederum beschwerend auf das Gemüt und den Körper und ist somit die Ursache für Ängste, Trägheit, Inaktivität, Schlaf, Ignoranz, Rückzug und eine Verneinung von Spiritualität.

Der materielle Teil des Körpers strebt gemäß seiner Natur nach einem Zustand der vollkommenen Ruhe, des tiefen Schlafs oder der absoluten Statik, welcher letztendlich dem Zustand des Todes gleichkommt. Das Sanskrit-Wort, *Mruthyu*, welches übersetzt „Tod“ bedeutet, leitet sich wiederum von dem Wort, *Mruth* ab, das so viel heißt, wie „Erde“ oder „Grund“. Bewusstsein als solches hingegen erfüllt die Materie mit Leben und Dynamik, lässt sie aufstehen oder sich aufrichten, sich bewegen und Handlungen jeglicher Art vollziehen. Gleichzeitig will sich das Bewusstsein fortwährend ausdehnen und strebt in Richtung eines vollkommenen Erwachens und der Unsterblichkeit, was einem völligen Freisein von dem materiellen Gegenpol entspricht.

Gerade in der heutigen Zeit in der man uns glauben machen will, dass wir einem Virus vollkommen hilflos ausgeliefert seien, kann diese Sichtweise den Blick weiten und uns in der Gewissheit um das Bewusstsein als die eigentliche Führungszentrale unseres Lebens in unserer Integrität stärken.

Während die moderne Wissenschaft das Immunsystem nach materiellen Kriterien untersucht, führt Ayurveda dieses primär auf das Bewusstsein zurück. Wie bereits erwähnt wurde, betrachten die indischen Philosophie-Systeme Materie an sich als etwas Totes und verstehen diese lediglich als das Instrument oder Werkzeug des Bewusstseins. So ist es auch dieses Bewusstsein, welches die Formen erschafft, ihnen eine Dynamik verleiht und sie mit Leben erfüllt. Wer biochemische Stoffe, wie Hormone und Enzyme oder das Nervensystem für die Ursache unserer Handlungen und Aktivitäten hält oder Viren als Ursache für Krankheiten, gleicht einem Außerirdischen, der die Erde besucht und dem Glauben unterliegt, dass die Menschen Auto fahren, weil es zufällig Autos auf der Erde gibt. Ganz im Gegenteil, sind doch vielmehr die materiellen Formen, durch das Bewusstsein für dessen spezifische Zwecke erdacht, konstruiert und erbaut und werden von ihm gesteuert. Hierdurch erhalten die materiellen Dinge erst ihren Sinn und ihren Nutzen. Und es ist niemand Anderer, als dieses Bewusstsein, welches alle Komponenten in einem lebenden Organismus miteinander koordiniert und die Integrität eines Wesens erschafft und erhält.

Die Lehre über die drei Doshas, Vatha, Pitta und Kapha, gehört zu den Grundprinzipien auf denen die ayurvedische Medizin basiert und, aus denen sich wiederum fünf verschiedene Konstitutionstypen ableiten.

Weiterhin unterscheidet Ayurveda sieben Grundmaterialien des Körpers, die sog. Dhatus, die sich in einer bestimmten Reihenfolge entwickeln:

Rasam – Essenz aus der verdauten Nahrung, die vom Körper aufgenommen werden kann

Raktam – Blut

Mamsa – Muskelgewebe

Medas – Fettgewebe

Majja – Fettgewebe

Asti – Knochengewebe

Suklam - Keimflüssigkeit

Auf der physischen Ebene erscheinen diese Polaritäten in Form von Schwerkraft und Licht und auf der mentalen Ebene als Bewusstlosigkeit und Bewusstsein. Aber auch innerhalb des Bewusstseins äußern sich die dualen Kräfte beispielsweise als Traurigkeit und Frohsinn. Das Leben selbst beschreibt ein labiles Gleichgewicht dieser Dualitäten und in dem Maße, in dem dieses Gleichgewicht hergestellt und aufrechterhalten wird, erkräftet auch das Immunsystem.

Die *Sushrutha-Samhita*, eine der überlieferten Schriften des Ayurveda, beschreibt Gesundheit als einen Zustand, in dem sich alle *Doshas* im Gleichgewicht befinden, ebenso alle *Agnis* (das Verdauungs- und Stoffwechselfeuer) und in dem alle *Dhathus* (die Grundmaterialien des Körpers) in einem guten Verhältnis zueinander ausgebildet sind, die Ausscheidungen regelmäßig und in normaler Menge und Beschaffenheit erfolgen, verbunden mit einer Klarheit der Sinneswahrnehmungen, einer heiteren Gemütsverfassung und einem ausgeglichenen Geist. Das Wort „*Dosha*“ bedeutet übersetzt „etwas, das in Unordnung geraten kann“. Das Bewahren der Balance ist ein dynamischer Prozess, welcher eine permanente Aufmerksamkeit und Kontrolle erfordert. Wenn diese Tendenz der *Doshas*, aus dem Gleichgewicht zu geraten, abgeschwächt wird und deren Gleichgewicht und Stabilität auf ein höchstmögliches Maß gehoben wird, so kann dies als eine Maßnahme zur Erhaltung und Stärkung des Immunsystems bezeichnet werden.

Balam – die allumfassende Kraft und Bio-Vitalität:

Die Kraft oder das Gleichgewicht, das ein Individuum immun gegen alle krankmachenden externen Einflüsse macht, wird im Ayurveda *Balam* genannt, was wörtlich übersetzt „Stärke“ bedeutet. Manchmal wird das Wort aber auch im Sinne von Vitalität und Lebenskraft, *Prana*, oder im Sinne von *Ojus*, gebraucht, einer Strahlkraft, welche ein Ausdruck dafür ist, dass sich alle *Agnis* und *Dhathus* im Gleichgewicht befinden.

In der *Bruhadaaranyaka Upanishath* wird *Balam* folgendermaßen beschrieben:

„Es ist Praana, wodurch sich alle (diese) Kreaturen aufrichten können.“ (5/13/1)

„Praana ist selbst Balam (Stärke, Aufrichtekraft)“ (5/14/4)

„Praana ist selbst das Oben. Durch Praana wird alles aufrecht gehalten.“ /1/3/23)

Die *Chandogya Upanishath* drückt es ähnlich aus:

„Alle Kreaturen richten sich auf durch Praana.“ (1/3/6)

Hier wird *Balam* in seiner tiefsten Bedeutung beschrieben, als die Kraft, die der Gravitation entgegengetzt ist und die jeden lebenden Organismus befähigt, sich entgegen dieser Gravitation aufzurichten, sich willentlich zu bewegen und Handlungen zu vollbringen. Je mehr sich ein lebender Organismus in einer vertikalen Position zu halten vermag und je mehr sich der Körper der vertikalen Achse annähert, desto bewusster und ausgeglichener wird er dadurch. Aus diesem Grund bezeichnen die indischen Philosophie-Systeme den Menschen als die höchste Form des Lebens auf der Erde.



Im Getreide (hier dem Roggen) ist wie bei allen Pflanzen aus der Familie der Gräser die Kraft, zur vertikalen Aufrichtung besonders stark ausgeprägt. Diese nehmen wir mit dem Essen des vollen Getreides ebenfalls in uns auf und wirken damit stärkend auf unser Immunsystem.



Die Photosynthese der Pflanze beschreibt die eine Hälfte des Lichtkreislaufes, bei dem Licht von der Sonne aufgenommen wird. Dieser Kreislauf wird erst vollkommen, wenn das Licht auch wieder zurückstrahlt, wie es auch in der Blüte zum Ausdruck kommt.

Alle Nahrungsstoffe, die wir direkt und indirekt benötigen, kommen von den Pflanzen und alle Energie kommt letztendlich vom Licht und der Wärme der Sonne. Wir können uns gemäß der ayurvedischen Sichtweise die Entstehung unserer Nahrung als einen Kreislauf vorstellen, der vom Licht der Sonne ausgeht und in der Verdauung und dem Stoffwechsel endet, bei dem wieder Licht oder Energie freigesetzt und ausgestrahlt werden, insgesamt also als einen Prozess, der im Licht seinen Anfang nimmt und wieder in der Bildung und Freisetzung von Licht endet. Das Licht nimmt darin einen Abstieg, indem es die materiellen Nahrungsstoffe produziert, die dann durch die Verdauung und den Stoffwechsel abgebaut werden, wodurch wieder Energie freigesetzt wird und das Licht erneut zu seinem Aufstieg findet. Somit beginnt und endet dieser Kreislauf, wenn man ihn bildhaft als einen Kreis sieht, am oberen Pol, dem Nordpol dieses Kreises. Wenn auf einer bestimmten Stufe die Verdauung und der Stoffwechsel nicht richtig funktionieren, dann werden auch die weiteren Stufen des Stoffwechsels blockiert oder in ihrer Funktion eingeschränkt, so dass *Ojus* nicht gebildet werden kann. Damit kann keine perfekte Vertikalität und kein vollkommenes Gleichgewicht erlangt werden, wodurch die Immunkraft verloren geht.

Balam wird auch als „*Vyadhi Kshmatwa*“ bezeichnet, was übersetzt, „Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten“ bedeutet und drei Formen besitzt:

1. **Sahaja Bala** („*Sahaja*“ bedeutet, „geboren mit“) meint eine Immunstärke im Sinne einer inneren Anlage, die mit zunehmendem Wachstum zur weiteren Entfaltung gelangt. Dies kann als genetischer Faktor oder Anteil des Immunsystems verstanden werden.
2. **Kalaja Bala** („*Kalaja*“ bedeutet „mit der Zeit entwickelt“) ist derjenige Faktor des Immunsystems, der sich unter dem Einfluss zeitlich wiederkehrender Rhythmen heranbildet und uns befähigt, die Veränderungen in der inneren Natur aufgrund des Wechsels von Tag und Nacht, dem Rhythmus des Mondes und der Jahreszeiten, auszugleichen. Hierfür ist es wichtig, die innere biologische Uhr den täglichen Veränderungen anzupassen. Menschen, die immer am gleichen Ort leben, werden diesen Teil des Immunsystems über die Jahre hinweg zunehmend stärken. Wenn ein Mensch an einen weit entfernten Ort mit anderen klimatischen Verhältnissen und anderen zeitlichen Rhythmen umzieht oder wenn die Jahreszeiten von ihrem normalen Lauf abweichen, dann muss sich dieser Teil des Immunsystems den jeweils neuen Gegebenheiten anpassen.
3. **Yukthikrutha Bala** bezieht sich auf einen Teil des Immunsystems, der durch die Ernährung, durch Therapien und Kräuterpräparate sowie durch eine natürliche und gesunde Lebensweise aber auch durch spirituelle Entwicklung aufgebaut wird. Die Therapien zielen meist auf eine Entgiftung und auf die Reinigung aller großen bis hin zu den kleinsten *Srothas* oder Kanälen des physischen Körpers ab sowie auf die Stärkung von *Agni* in all seinen verschiedenen Formen. Kräuterpräparate werden „*Rasayanas*“ genannt und wirken verjüngend, revitalisierend und stärkend auf das Immunsystems.



Ojus als die Strahlkraft, die vom Menschen nach außen zurückstrahlt ist wie eine Sonne, deren Strahlen sich von außen zur Sonne hinwenden. (Wandzeichnung im Begegnungshaus in Tenno nach der Idee von Heinz Grill)

Ojus – die Krone des Stoffwechsels

Ojus wird im Ayurveda als das *Thejus* oder die Strahlkraft der *Dhathus*, der Grundmaterialien des physischen Körpers, definiert. Die sieben Grundmaterialien werden nacheinander aus der Essenz des verdauten und absorbierten Nahrungsbreis, *Rasam*, gebildet. Dabei verwandelt sich jeweils ein *Dhathu* in das nächste, was zu einer Kette von Umwandlungen führt, aus der am Ende schließlich *Ojus* hervorgeht. *Ojus* ist sozusagen dasjenige, was nach außen zurückstrahlt, eine Gabe des Menschen zurück an das Leben. Es ist wie die Krone des Stoffwechsels oder wie der Diamant auf dem goldenen Ring des Stoffwechsels. *Suklam* oder das Keimplasma steht in der Kette der *Dhathus* an letzter Stelle und trägt wie ein Same die Information des gesamten Organismus in einer vollkommen potenten Form in sich. Alle anderen Gewebe und Zellen können nur sich selbst reproduzieren, während die Keimzellen



Agni, wörtlich übersetzt, „Feuer“, wird als das dritte Element verstanden. Als Bhoothagni ist es auch in den anderen vier Elementen enthalten, wo es sich in einem schlafenden Zustand befindet. Als Dhathwagni kommt es in Verbindung mit allen Dhathus oder Materialien des Körpers vor und ist zuständig für die Umwandlung von einem Dhathu in das nächste. Somit gibt es sieben verschiedene Dhathwagnis. Das Agni im Darm wird Jataragni genannt, das Verdauungsfeuer, das wie es heißt, allen anderen Dhathwagnis, welche die Umwandlungen im Körper vollziehen, ihre Kraft verleiht.

Auch wenn Sathwam als Licht ohne Hitze verstanden wird, so handelt es sich hierbei dennoch nicht um ein kaltes Licht, sondern es geht vielmehr mit einer seelischen und geistigen Wärme oder Feuer einher.



Biophotonenstrahlung einer Zelle

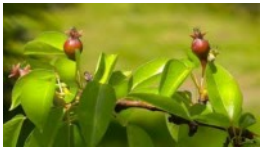


den gesamten Organismus reproduzieren können. Philosophisch betrachtet sind somatische Zellen dahingehend begrenzt, dass sie lediglich ein Bewusstsein über sich selbst besitzen, in Worten ausgedrückt: „Ich bin eine Blutzelle.“ oder „Ich bin eine Hautzelle.“ oder „Ich bin eine Nervenzelle.“ Wenn sich eine Samenzelle und eine Eizelle vereinigen und ein neues menschliches Wesen formen, so wird sich dieses seiner Vollkommenheit und Verkörperung als ganzer Organismus selbst bewusst.

Agni ist die treibende Kraft, die den verschiedenen Transformationen innewohnt. Dementsprechend wird *Agni* gemäß seiner jeweiligen Funktion, die es bei der Umwandlung von einem *Dhathu* in das nächsthöhere erfüllt, in sieben verschiedene Arten unterteilt. Die Intensität, in der diese Umwandlungsprozesse ablaufen, drückt sich in der Helligkeit und Strahlkraft von *Thejus* aus. *Agni* ist das Feuer selbst; je stärker es brennt, desto stärker und weiter strahlt es mit seiner Licht- und Wärmekraft nach außen. In Bezug auf das Feuer repräsentiert die helle Flamme das *Sathwam* (das reine Prinzip), die rote Glut entspricht dem *Rajas* (dem leidenschaftlichen Prinzip) und die zurückbleibende Kohle, dem *Thamas* (dem trägen und gebundenen Prinzip). *Sathwam*, das Prinzip der Reinheit, wird als ein Licht ohne Wärme verstanden. Licht, welches mit Wärme einhergeht, deutet auf *Rajas* hin. Die Wärme als der Hauptaspekt von *Agni*, ist diejenige Kraft, die allen materiellen Transformationen im Körper zugrundeliegt. Durch diese verschiedenen Stufen der Umwandlung hindurch bis hin zur Produktion des letzten *Dhatus*, verliert das *Agni* nach und nach seinen *rajas*-artigen Charakter und seine Hitze vollständig, so dass nur noch das reine *Sathwa* oder *Ojus* bestehen bleibt, welches im Ayurveda mit kühlem und besänftigendem Mondlicht assoziiert wird.

Genauer gesagt, dominiert in *Rajas* die Wärme oder Hitze, in *Sathwam* das Licht und in *Thamas* Dunkelheit und Kälte. *Agni* führt *Thamas* in die Aktivität, verwandelt es in *Rajas* und lässt schließlich *Sathwam* daraus hervorgehen, vergleichbar mit einem Stück Kohle, welches zu brennen und schließlich zu leuchten beginnt. Dies ist der Weg der Involution, während man bei Evolution von einem Prozess ausgeht, der sich in umgekehrter Richtung vollzieht und bei dem sich *Sathwam* in *Rajas* verwandelt und dieses wiederum in *Thamas*, welches schließlich zur Manifestation der Materie führt. Die Photosynthese der Pflanzen könnte als ein Beispiel für Evolution betrachtet werden. Im Ayurveda wird die Pflanze als Gegenbild zum Menschen verstanden. Somit entspräche die Wurzel der Pflanze dem Kopf und die Blüte dem Unterleib mit den Beinen. Dies bedeutet, dass die Pflanze mehr den nach unten gerichteten Fluss der kosmischen Energie in sich aufnimmt, der das Leben in einen Aufbau führt und es erhält. Menschen und Tiere unterliegen mehr dem umgekehrten Prozess, indem sie die Güter des Pflanzenreichs (direkt oder indirekt) zu sich nehmen und abbauen und damit die darin gespeicherte Energie wieder freisetzen. Dieser Prozess entspricht dem erhitzenden, aufsteigenden Fluss der kosmischen Energie. *Ojus* stellt das Endprodukt in diesem Kreislauf von Umwandlungen dar und beschreibt die Freisetzung von *Sathwam* und dessen Rückführung in seine ursprüngliche Form. In der Sprache und den Begriffen der Naturwissenschaft gesprochen, entspräche dies der Reise des Lichts, die mit der Photosynthese beginnt und in der Bildung von Biophotonen endet, welche von der Wissenschaft als Lichtteilchen definiert werden, die von biologischen Systemen ausgestrahlt werden.

Wenn wir die Charakteristik der drei Prinzipien oder Gunas anhand einer Pflanze verdeutlichen, so repräsentiert ein Samenkorn *Thamas*, da sich in ihm die Aktivität und das Bewusstsein in einem schlafenden Zustand befinden. Die physiologischen Prozesse und das Wachstum der Pflanze stehen für *Rajas* und die sich öffnende Blüte mit ihrer Strahlkraft



Die Blüten sind nach oben zum Licht ausgerichtet, was auch noch am Beginn der Fruchtbildung zu sehen ist, während die reife Frucht, die die Samen in sich trägt, nach unten zeigt und den absteigende Hälfte des Kreislaufs markieren.



Regentropfen sind zwar selbst keine Samen aber sie bringen Fruchtbarkeit und regen die Samen zum Keimen und die Pflanzen zum Wachsen an.

Auch ein edler Gedanke, der bewusst und mit dem Ziel nach Verwirklichung gedacht und zur Vorstellung entwickelt wird, besitzt, wie ein Same das Potential zur Verwirklichung.

schließlich trägt den Ausdruck von *Sathwam*. So steht am Höhepunkt dieses Lebenskreislaufs die Blüte, durch die *Sathwam* in Erscheinung tritt, während die Frucht mit den Samen schon mehr der nächsten Generation angehört. Die Entwicklung vom Samenkorn zur Blüte nimmt die nach oben gerichtete Bewegung in diesem Kreislauf ein, welche dem Wachstum entspricht, wohingegen die Frucht und die Samen nach unten ausgerichtet sind. Auf den Wasserkreislauf bezogen, stehen die Wolken an Stelle der Blüte und die Regentropfen, die zur Erde fallen, sind wie die Samen. Der Kreislauf des Lebens in seiner letztentlichen Größe, der auch die seelische und geistige Ebene umfasst, wird wie es heißt, mit dem sich Öffnen des tausendblättrigen Lotus vollendet. Das folgende *Mantra* ist in diesem Zusammenhang bedeutungsvoll:

Asatho maa sath gamaya

Führe mich von der Unwahrheit zur Wahrheit

Thamaso maa jyothir gamaya

Führe mich von der Dunkelheit zum Licht

Mruthyuor maa Amrutham gamaya

Führe mich vom Tod zur Unsterblichkeit

Wir stellen fest, dass letztendlich in jeder Zeile dieses Mantras das Gleiche ausgesagt ist, da Unwahrheit gleichbedeutend ist mit Dunkelheit und Tod und Wahrheit gleichgesetzt werden kann mit Licht und Unsterblichkeit.

Die Bedeutung von *Prabha* und *Chhaaya*

Das Sanskrit-Wort *Prabha* kann übersetzt werden mit „Leuchten“, „Strahlen“, „Helligkeit“ oder „heller Schein“, während *Chhaaya* das Gegenteil hiervon bedeutet, nämlich „Verdunkelung“, „Trübung“ oder „Schatten“. Laut Ayurveda besitzt jedes Individuum sowohl *Prabha*, als auch *Chaaya* in der Ausstrahlung seines physischen Körpers. *Prabha* besitzt eine Beziehung zu *Pitha* und steht somit mit der Aktivität des Stoffwechsels in Verbindung. *Chaaya* dagegen ist im Zusammenhang zu *Aamam* zu sehen, welches sich durch einen zu trägen Stoffwechsel in Form von Schlacken und Giften im Körper ansammelt, sowie als Folge eines *Thamas*-geprägten Bewusstseins. Es heißt weiterhin, dass *Prabha* schon von weitem sichtbar sei, *Chaaya* hingegen nur aus der Nähe. Nehmen wir an, eine Gruppe von Menschen käme auf uns zu, so wird unsere Aufmerksamkeit automatisch von demjenigen Gesicht angezogen werden, welches die stärkste Ausstrahlung besitzt, vergleichbar mit einer Blüte an einem Busch. Es ist eine Art natürlicher Instinkt, der uns dazu veranlasst, unsere Aufmerksamkeit primär auf die helleren und sich bewegenden Objekte zu fixieren. Schattenhaftigkeit oder Dunkelheit fallen dagegen erst dann ins Auge, wenn die jeweilige Person nahe genug an uns herangekommen ist. Es ist auch *Pitha*, welches der Haut ihren strahlenden Taint verleiht. Während der Jugend und Adoleszenz dominiert *Pitha*, welches in seiner Funktion ausgeglichen ist, weshalb wir bei Menschen in diesen Alterstufen eine schöne Ausstrahlung ihrer Haut wahrnehmen können. Dieses *Prabha* wird, in Zuständen der Erschöpfung, aber auch wenn Toxine oder *Aamam* im Körper vorhanden sind oder bei Depressionen, Ängsten und Kummer, von *Chaaya* überschattet, was dann auch nach außen hin deutlich sichtbar wird. Andere Menschen, die das *Chaaya* in der Ausstrahlung einer Person wahrnehmen, bekunden dies dann oft mit Fragen, wie: „Was ist los mit dir?“ oder „Ist etwas nicht in Ordnung?“.

Die Unterscheidung von *Prabha* und *Ojus*

Ojus wird zwar allgemein als die Strahlkraft der *Dhathus* erklärt, wobei jedoch auch betont wird, dass es letztendlich aus der Umwandlung des letzten *Dhathu*, *Suklam* oder Keimplasma, hervorgeht. *Thejus* oder die Ausstrahlung von *Ojus* ist wie das reinste Licht ohne Wärme. *Prabha* ist dagegen mehr wie das Licht, das von einer Feuersglut ausstrahlt und besitzt damit einen Charakter, welcher am ehesten mit „Weißglut“ verglichen werden kann, während *Ojus* einen hellen Schein, ein Leuchten oder eine Lumineszenz darstellt. *Prabha* entsteht durch biochemische Prozesse im physischen Körper. *Ojus* aber ist wie die „Cremeschicht“ hiervon und besitzt auch einen Zusammenhang zum Bewusstsein und zur Seele. Ein Mensch mit *sathwa*-artigem Charakter gilt von Natur aus als immun gegen Krankheiten und wenn sich doch eine Krankheit manifestieren sollte, so heilt sie schneller und leichter wieder aus. Die Befolgung von Moral, Wahrhaftigkeit und Rechtschaffenheit, *Dharma*, die Einhaltung von Sauberkeit und Ordnung sowie die Pflege einer reinen und einfachen Lebensweise gelten als Faktoren, die zu einem langen Leben beitragen. Wenn *Thamas* auf der physischen und mentalen Ebene abnimmt, dann wird das Leben mehr empfänglich für die Energie aus dem Kosmos. Diese ist vergleichbar mit der Umwandlung des Kohlenstoffs von seiner schwarzen Kohlenform in die Form eines Diamanten, der durchscheinend ist für das Licht. Somit beruht ein Teil von *Ojus* auf einer Strahlkraft, die von außen kommt, wie der Schein des Diamanten. Weiterhin wird aber diese Strahlkraft durch spirituelle Entwicklung verstärkt. Auch die Ausstrahlung manch alter Menschen, erklärt sich mehr durch eine seelisch-geistige Reife, zumal *Pitha* und *Agni* sich im Alter abschwächen.



Von manchen Diamanten heißt es, dass sie die Eigenschaft besitzen, auch im Dunkeln zu leuchten.



Der Vollmond in einem weichen gelblich-rötlichen Licht wie es der Beschreibung der Farbe von *Ojus* entspricht. Mondlicht gilt im Ayurveda als kühlend und heilsam bei mentaler und körperlicher Ver- ausgabung
Die indische Kultur besitzt eine besondere Beziehung zu den positiven Mondenkräften.

Von Seiten der Sinneswahrnehmung ist wohl eine genaue Unterscheidung von *Prabha* und *Ojus* nicht möglich. Aus diesem Grunde heißt es, dass die Farbe von *Ojus*, derjenigem von Mondlicht gleicht, jedoch mit einer leichten Tönung von Rot und Gelb. Diese farblichen Untertöne stehen für die niedrigeren Intensitätsstufen von *Agni* innerhalb der unteren Transformationsebenen, so wie eine Flamme rötliche, gelbliche, sowie helle weiße und blaue Tönungen aufweist. *Prabha* und *Ojus*, welche von Seiten des Stoffwechsels herrühren, entfalten natürlicherweise ihre größte Intensität im Jugendalter und schwächen sich kontinuierlich ab wie die Glut, die nach und nach erlöscht, während das *Ojus*, das seine Strahlkraft von Seiten des Bewusstseins erhält, sich immer weiter entwickeln und verstärken kann. Eine gesunde Ernährung und Lebensweise, verbunden mit Bewegung, sowie die Einnahme bestimmter Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel kann bis zu einem gewissen Grad zum Erhalt und zur Steigerung von *Ojus* beitragen; entscheidend für ein langes und gesundes Leben sind jedoch letztendlich die spirituellen Errungenschaften. Die Glut eines Feuers wird irgendwann unweigerlich erlöschen, während die Strahlkraft eines Diamanten niemals erlöscht.

Das Herz als Zentrum von *Ojus*

Das Herz ist das Zentrum des Lebens, in dem sich das physische Leben mit dem Bewusstsein verbindet. *Ojus* steht als die vermittelnde Komponente zwischen beiden Polen und repräsentiert *Agni*. So wie Licht eine Voraussetzung ist, um zu sehen, so ist *Ojus* das Medium, mit dessen Hilfe das Bewusstsein jeden Winkel des physischen Körpers erreicht. Durch den



Verlust von *Ojus* schwächt sich diese vermittelnde und verbindende Komponente und damit auch die Lebenskraft im Körper. So wie auf alten Bäumen viele Parasiten einen guten Nährboden finden, so werden durch ein schwaches *Ojus* auf der physischen und mentalen Ebene Bereiche geschaffen, die dem Bewusstsein nicht mehr zugänglich sind und damit Parasiten und Krankheiten ein gutes Milieu bieten. Das Herz ist die Lampe, ausgehend von der sich das Licht von *Ojus* über den gesamten Körper ausbreitet, und die sichtbare Ausstrahlung dieses Lichts ist der Ausdruck dieses inneren Lichts. Durch den Verlust von *Ojus* geht auch diese Verbindung des Bewusstseins mit dem Körper auf der feinstofflichen Ebene verloren. Ein kraftvolles *Ojus* hingegen führt zu einer guten Verbindung des Bewusstseins und der Seele mit dem Körper, was gleichzeitig auch mit einer guten Lebenskraft und einem gesunden Immunsystem einhergeht.

Faktoren, die zur Schwächung von *Ojus* führen

Als Ursache für den Verlust von *Ojus* werden in den ayurvedischen Texten bestimmte Faktoren genannt, wie Hunger, Erschöpfung, ein exzessives Sexualleben, Ärger, Zorn, Angst, Stress, Kummer und Sorgen. *Ojus* gilt allgemein als kühlend in seiner Eigenschaft, während die physische und mentale Erschöpfung zu einem Verbrennen aller Energiereserven und von *Ojus* führt. Weiterhin tritt eine Schwächung von *Ojus* ein, wenn man sich einer zu starken Sonnenbestrahlung und Hitze aussetzt, sowie durch zu viel Essen und durch sehr kalte Getränke. *Agni*, das Feuer im Menschen, welches für alle Transformationen, sowohl auf der körperlichen, als auch auf der mentalen Ebene zuständig ist, sollte stark genug sein, damit es diese Aufgabe im ausreichendem Maße erfüllen kann. Da *Ojus* aus der Umwandlung des *Sukla-Dhathu* oder des Keimplasma entsteht, führt ein zu starker Verlust dieses *Dhathu* unweigerlich auch zu einer Schwächung von *Ojus*.

Die Anzeichen für ein schwaches oder starkes *Ojus*

Ein niedriges *Ojus* äußert sich beispielsweise in Ängsten, Sorgen und Hoffnungslosigkeit. Parallel zu dem Kräfteverlust auf der mentalen Ebene, entsteht auch eine Schwächung auf der physischen Ebene und des Immunsystems. Dieser Zustand geht mit einem Mangel an Aktivität einher und führt dazu dass der Mensch ständig in Gedanken ist. Die Sinnesorgane werden geschwächt und es entsteht eine Intoleranz gegenüber Reizen, so dass Trübheit und Schwere, sowohl auf der physischen, als auch auf der mentalen Ebene dominieren und zu negativen Gedanken führen. Als äußere Anzeichen zeigen sich u. a. auch eine Trockenheit von Haut, Haaren und Nägeln. Wenn dagegen *Ojus* kraftvoll ist, dann bewirkt dies Zuversicht, eine positive Lebenseinstellung, Willenskraft, Wachstum und Stärke des Immunsystems.

Die Rolle von *Karma* und *Dharma* in Bezug auf das Immunsystem

Der letztendliche Grund für die Geburt in einem physischen Körper und für das Leben liegt aus der Sicht der indischen Philosophie in der Anhäufung von unausgeglichenem *Karma* oder Handlungen aus vorhergehenden Leben. Während unseres Lebens auf der Erde haben wir die Möglichkeit, diese Handlungen auszugleichen, entweder im positiven oder negativen Sinne. Dieses spirituelle Ungleichgewicht bildet den Kern des Lebens, der uns von innen heraus bestimmt und leitet. Das letztendliche Ziel des Lebens liegt in der Rückkehr in das absolute Gleichgewicht in *Brahman*. Darin und im Ausgleich dieses *Karma* besteht der tiefere Sinn des Lebens, dessen Erfüllung zur mentalen und spirituellen Freude führt. Hierzu bedarf es der

Diese Erkenntnis ist gerade in der heutigen Zeit bedeutungsvoll, in der Angst in den Medien gegen ein Virus erzeugt wird und wodurch vielmehr eine Schwächung als eine Stärkung des Immunsystems hervorgerufen wird.

Wahrhaftigkeit und der Erfüllung der Pflichten gegenüber der Familie, Gesellschaft, der Natur. Man sollte sicher gehen, dass man nichts tut, was dem *Dharma* oder der Rechtschaffenheit entgegenetzt ist, damit man nicht noch mehr *Karma* anhäuft. Wenn wir in allem, was wir tun, auch dem *Dharma* gerecht werden, so häufen wir damit kein *Karma* an. Je mehr Aktivitäten wir im Sinne des *Dharma* leisten, desto mehr *Karma* können wir damit ausgleichen.

Die *Eesaavaasyopanishath* beschreibt dieses absolute Gleichgewicht mit folgenden Worten:

„Gott wohnt allem inne, was in diesem Universum existiert oder sich darin bewegt.“

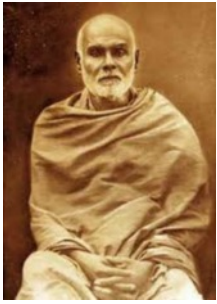
“Esse, indem Du opferst (nimm, indem Du gibst). Verlange nicht nach dem Besitz anderer.” (1/1)



Die Lotusblume oder der Tausendblättrige Lotus im Sahasrara-Chakra oder Kronen-Chakra steht für diesen Ausgleich der Dualitäten und die Verbindung mit dem Absoluten.

Im Zentrum aller Dinge, heißt es, wohnt Gott oder *Brahman*. Alles existiert letztendlich aus der Interaktion der Dualitäten, die um das Absolute herum geschaffen sind, welches im Zentrum verweilt. Der Dualismus wird zur treibenden Kraft, wenn das absolute Gleichgewicht in diesem Zentrum verloren geht. Dies ist vergleichbar mit einem Stein, der an einer Schnur angebunden ist und im Kreis herum gewirbelt wird und dabei ein pulsierendes Zentrum entwickelt, um welches die Dualitäten schwingen und einen Ausgleich schaffen, indem sich die zentrifugalen und zentripetalen Kräfte in der Kreisbewegung ausgleichen. Das absolute Gleichgewicht beschreibt einen Stillstand im Zentrum dieser Bewegungen. Die Dualitäten jedoch gleichen sich in dem sich immer in Bewegung befindlichen und pulsierenden Zentrum aus. Das stillstehende Zentrum repräsentiert *Brahman* und das pulsierende Zentrum den *Jeevathaman* oder die verkörperte Seele. Der *Jeevathaman* blickt auf der Suche nach einem absoluten Gleichgewicht naturgemäß tendenziell nach außen, während das eigentliche Zentrum immer hinter ihm zurückbleibt. Und um es zu sehen, muss sich der *Jeevathama* immer umdrehen und zurückschauen. Um zurückzuschauen muss er all seine Bindungen überwinden, durch die er ganz und gar im Äußeren gehalten wird. Der Dualismus wird überwunden, wenn der *Jeevathaman* all seine Anhaftungen und Bindungen an die äußere materielle Welt hinter sich lässt und sich mit dem Absoluten verbindet.

Je mehr sich der *Jeevathama* dem Mittelpunkt und damit dem Absoluten annähert, desto mehr kommt er in einen Ausgleich. Sich von diesem Mittelpunkt zu entfernen führt zum Verlust des Gleichgewichts. Im Ayurveda gilt das eigene negative oder unausgeglichene *Karma* als ein wesentlicher Faktor, der Krankheiten hervorruft. Die Ursache für unheilbare und tödliche Krankheiten kann seine Ursache auch in dem angesammelten negativen *Karma* aus vorhergehenden Leben haben. Das Netz dieses Karma breitet sich nicht nur auf das eigene vorhergehende Leben aus, sondern auch auf dasjenige unserer Vorfahren, ganz gleich in welcher Kultur oder Nation wir oder unsere Vorfahren einmal gelebt haben mögen. Sobald wir eine Identität, einen Besitz, Schutz oder Privilegien erben oder übernehmen, so übernehmen wir auch einen entsprechend großen Anteil des damit in Verbindung stehenden *Karma*, sowohl positiver als auch negativer Art. Ayurveda empfiehlt daher neben der heiltherapeutischen Arbeit auch eine spirituelle Disziplin und Arbeit, um sich von diesem *Karma* zu befreien. Um eine Ordnung und ein Gleichgewicht zu bewahren empfiehlt die *Eesaavaasyopanishath*, zu essen, indem man opfert, was soviel heißt wie etwas zurückzugeben, wenn wir etwas von dieser Welt nehmen. Wenn sich Aktion und Reaktion oder die zentrifugalen und die zentripetalen Kräfte gegenseitig ausgleichen, dann wird das zentrale Gleichgewicht aufrechterhalten. Das Gleiche ist mit der Aussage gemeint, nicht nach dem Besitz anderer zu trachten. Wenn man wenig gibt und aus der Gier heraus mehr nimmt, dann schöpft man aus weltlicher Sicht einen Gewinn oder Profit. Aber dadurch verliert man aus spiritueller Sicht die Verbindung zu seinem absoluten Gleichgewicht.



Sree Narayana Guru erklärt *Dharma* auf einfachste Weise mit den Worten:

“Was wir normalerweise als “Dieses” oder als “Jenes” bezeichnen, war ursprünglich ein einziges Wesen. Daher sollte man mit allem, was man für sein eigenes Wohlergehen tut, gleichzeitig auch das Wohl anderer fördern. Alle Handlungen, die einem selbst nutzen und anderen schaden, sind gegen das ewige Gesetz des *Dharma* gerichtet und sollten in dieser Weise verstanden werden.” (*Aathmopadesha Sathakam* – 24, 25)

Shree Narayana Guru lebte von 1856 - 1928 in Kerala in Indien. Er war spiritueller Lehrer, Philosoph und als solcher ein Vertreter des Advaita Vedanta sowie ein bedeutender Reformier, der sich u.a. gegen das Kasten-System wandte.

Ein Individuum entwickelt sich aus einer einzigen Zelle. Jede Zelle und jedes Organ dieses Individuums sollten sich in Ihrer Funktion gegenseitig unterstützen, um gesund zu bleiben. Alles arbeitet für die Einheit, die das Selbst ist. Dies entspricht dem *Dharma* innerhalb eines einzelnen Individuums. In der gleichen Weise sieht *Narayana Guru* auch das Universum. Wenn das *Karma* einer Person die Menschen und das Umfeld um sie herum, das Land und die Nation, in positiver Weise beeinflusst, dann unterstützt dies den Fluss von *Dharma*. Wenn jemand etwas für den eigenen Nutzen tut aber zum Schaden anderer, dann arbeitet er oder sie gegen das *Dharma* und indirekt gegen das Selbst, da jeder ein Teil des Ganzen ist. Ein spirituelles Gleichgewicht unterstützt gleichzeitig auch das Gleichgewicht auf der psychischen und physischen Ebene.

Mit Sathwa(m) ist ein in ethisch-moralischer Hinsicht reiner Lebenswandel gemeint, der sich idealerweise an spirituellen Idealen orientiert.

Ayurveda erklärt, dass Krankheiten weniger schwer verlaufen und schneller wieder heilen, wenn der Patient sich selbst unter Kontrolle gegenüber Versuchungen hat und gebildet ist. Je mehr der Mensch einen *sathwa*-artigen Charakter besitzt, desto stärker ist auch sein Immunsystem ausgebildet. Sauberkeit, Hygiene und Ordnung, eine vegetarische Ernährungsweise mit frischen Nahrungsmitteln und nicht zu salzigem und zu scharf gewürztem Essen, fördern beispielsweise *Sathwa* auf der materiellen, physischen Ebene. Respekt, Mitgefühl, Fürsorge, Großzügigkeit gegenüber Bedürftigen, Anteilnahme an den Problemen anderer, sanftmütige Worte, sind Eigenschaften, die *Sathwa* auf der seelischen Ebene fördern. Die Pflege von reinen und edlen Gedanken, das Streben nach Wahrheit und nach hohen Werten und Idealen, das Studium spiritueller Inhalte und die Meditation darüber, kultivieren *Sathwa* auf allen Ebenen und führen zu Zufriedenheit, einem ausgeglichenen Gemüt und zum Schutz vor Krankheiten. Im Bewusstsein zeitlicher Rhythmen zu leben und seinen Tag danach zu ordnen trägt zum eigenen Wohlergehen bei und zu dem von anderen. Ein geordneter Tagesrhythmus hilft uns dabei, mehr im Bewusstsein der Gegenwart zu leben und nicht ständig dem Vergangenen nachzuhängen, denn dieses ist unwiederbringbar. Ebenso wenig macht es Sinn, sich über das Zukünftige zu sorgen oder sich bessere zukünftige Verhältnisse zu erträumen, da das Zukünftige noch nicht greifbar ist und wir nur in der Gegenwart handlungsfähig sind und dem Leben einen Sinn geben können. Versäumen wir nicht, den goldenen Augenblick der Gegenwart, in dem allein das Leben seine Bedeutung gewinnt.

Sich in jedem Moment dem *Dharma* bewusst zu sein und sich dahingehend in seinem Denken, Fühlen und Handeln zu beobachten, ist ein notwendiger Prozess, damit das eigene Leben im Einklang mit dieser universalen Harmonie und Ordnung verlaufen kann. Die Möglichkeiten und Wege, die das Leben nehmen kann, sind unendlich und dies macht es notwendig, *Dharma* immer wieder im richtigen Sinne, entsprechend der jeweiligen Situation, zu interpretieren und danach zu handeln. *Vagbhata*, der Verfasser der *Ashthanga Hridayam* schrieb, dass die Welt selbst der größte Lehrmeister für weise Menschen ist, um Gutes und Böses kennenzulernen. Unser Immunsystem entwickelt sich, so wie alles in der Natur, auf diese Weise; indem es einfach immer präzise auf die Situationen und Verhältnisse der äußeren Welt reagiert. Durch die direkte Interaktion mit der äußeren Natur wird die jeweils

richtige Lösung durch die innere Natur hervorgebracht werden. Das große System des *Dharma* wird sich allem widersetzen, was sich ihm entgegenstellt und es zu beseitigen versucht. Sich dem *Dharma* zu widersetzen, führt zu Ungleichgewicht und Krankheit auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.

Charaka, der Verfasser der *Charaka Samhitha*, nennt als Ursache für das Auftreten von Naturkatastrophen, Kriegen und der Ausbreitung von Epidemien und Pandemien, die ganze Landstriche entvölkern oder Zivilisationen auslöschen können, den Verlust von *Dharma* in der Gesellschaft und Natur. Der Verlust von *Dharma* führt im Großen zu einem Verlust von Struktur und Ordnung von Luft, Wasser, Land und Zeit, was in der genannten Reihenfolge immer schwerwiegendere Folgen nach sich zieht. Unnatürliche Luftverhältnisse oder eine Verschmutzung der Luft äußern sich in einer ungewöhnlichen Bewegungslosigkeit der Luft bis hin zu einem völligen Stillstand oder in zerstörerischen Sturmwinden auch in Verbindung mit seltsamen Gerüchen, durchmischt mit Rauch, Asche oder Sand. Weitere Anzeichen sind excessive Hitze oder Kälte und extreme Trockenheit oder zu starke Luftfeuchtigkeit. Degeneriertes Wasser hat seinen natürlichen Geruch und Geschmack und sein natürliches, reines und klares Aussehen sowie seine normale Beschaffenheit verloren und fühlt sich beispielsweise schleimig an. Solche unangenehmen Wasserreservoirs fallen dadurch auf, dass sich an ihnen keine Vögel aufhalten und dass keine Fische und andere Wasserbewohner darin leben. Ebenso wird ein Boden, der verseucht ist, einen unnatürlichen Geruch und eine Veränderung in der Farbe aufweisen, sich seltsam oder klebrig anfühlen und - so *Charaka* - von giftigen Schlangen, wilden Tieren, Moskitos, Fliegen, Ratten, Eulen, Geiern und Schakalen bewohnt sein. Aus der natürlichen Ordnung herausgefallene Zeitrhythmen sind gekennzeichnet durch entartete oder verfehlte Religion oder Spiritualität sowie den Verlust von Wahrheit, Tugendhaftigkeit und gutem Sozialverhalten der Menschen. Es ist anzunehmen, dass es bei einem bestimmten Grad des Zerfalls zu Krankheiten kommt und bei weiterem Fortschreiten auch zum Ausbruch von Naturkatastrophen.



Zusammenfassend gesagt besitzt Ayurveda eine ganzheitliche und vieldimensionale Sichtweise auf das Immunsystem, die alles, was mit dem Leben in Verbindung steht, direkt oder indirekt mit einbezieht und durch die deutlich wird, dass es keine Abkürzungen gibt, wenn es darum geht, dieses Immunsystem zu stärken. Es gibt keine isolierte Immunstärke, die der Einzelne für sich alleine erlangen oder beanspruchen könnte. Gesundheit und Immunstärke sind wie das genaue und naturgetreue Abbild der Welt auf einem Tautropfen am frühen Morgen. Die innere Reinheit und Klarheit des Tropfens und die Helligkeit und Klarheit der äußeren Welt wirken dabei zusammen und formen gemeinsam dieses Abbild.

Übersetzung vom Englischen ins Deutsche und Bearbeitung:

Christine Hein

