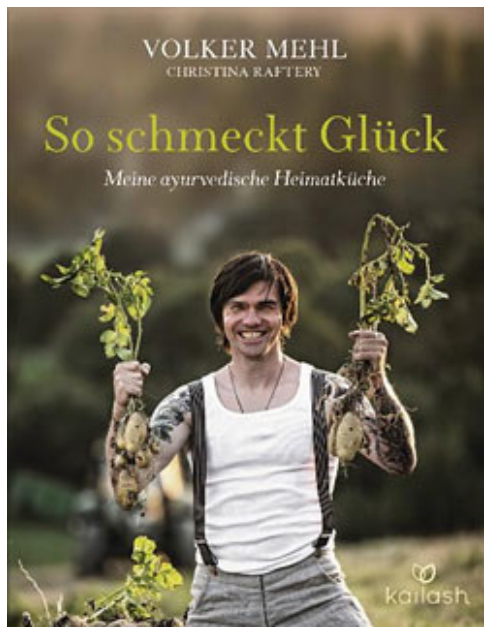
Mehl / Raftery
So schmeckt Glück

Reading excerpt

So schmeckt Glück
of Mehl / Raftery
Publisher: Kailash - Random House Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b15623

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Inhalt

7 Vorwort
7 Bleibt alles anders

8 Einleitung
8 Ran ans Leben – Ayurveda Reloaded

11 Panama liegt in Wuppertal
12 Wo das Herz ist: Alles Schöne ist in dir!

15 Grundlagen des Ayurveda

16 Modifikation? Integration! – Eine Frage der Haltung
16 Wissen über das Leben

18 Die fünf Elemente

20 Die Bedeutung der Doshas
21 Mit dem Herzen verstehen

22 Die Doshas in den Jahres- und Lebenszeiten
22 KAPHA: Spätherbst, Winter, Kindheit, Frühstück und Abendessen
24 PITTA: Frühling, Sommer, Blüte des Lebens, Mittagessen
26 VATA: Spätsommer, Herbst, Herbst des Lebens, Zwischenmahlzeiten, Snacks und süße Köstlichkeiten
28 Die ursprüngliche Natur des Menschen

29 So schmeckt das Leben – Die sechs Geschmacks-richtungen im Ayurveda
31 Der Wert der Verdauung

35 Ayurveda und der Kreislauf des Lebens

36 Was hat der heilige Benedikt mit Ayurveda zu tun?
37 Vom Einsiedler zum Vordenker
38 Benedikt und die Klostermedizin
39 Heilende Klostergärten
41 Der kleine Kräutergarten für zu Hause

42 Arbeite, bete – und genieße!
43 Tipps für einen gesunden Tagesablauf

44 Das Leben feiern

47 REZEPTE Spätherbst und Winter

48 Frühstück: Wider den Kaltstart

66 Von wegen »nicht spirituell«!

74 Quirlige Kaphas

78 Abendessen: Suppen, Soßen und Chutneys

92 Glück auf!

104 Freundschaft und Verbundenheit

107 REZEPTE Frühling und Sommer

108 Snacks und schnelle Gerichte: Genussvolles Finish!

130 Alles hat seine Zeit

132 Hauptspeisen: Hier geht die Sonne auf

142 Wenn Himmel und Erde sich berühren

154 Energie unter Tage: Panhas

157 REZEPTE Herbst

158 Süßspeisen: Stürmische Zeiten, sanfte Erdung

184 Lichtstreifen am Horizont

187 REZEPTE Mama Mehls Back-Klassiker

192 So, wie es ist

195 Küchen-Basics und Warenkunde

196 Alles frisch – Volkers kleine Obst- und Gemüsekunde

199 Vorbereitung der Zutaten

199 Zubereitungsarten

200 Ayurveda Backstage

208 Zutatenliste

212 Epilog: Liebe ist...

213 Durch den Magen und die Seele

216 Rezeptregister

218 Zutatenregister

222 Bezugsquellen und nützliche Hinweise

223 Die Autoren

224 Bildnachweis

g glutenfrei l laktosefrei v vegan o optional vegan oder laktosefrei

Vorwort

Bleibt alles anders

»Koch dich glücklich« lautet die Anregung unseres ersten Buches. In ihm wünschten wir uns, dass das Zubereiten ayurvedischer Mahlzeiten zur Chance für eine intensive, genussreiche Begegnung mit sich selbst und anderen wird. Vom Tun zum Erfülltsein: Während der erste Titel den Prozess beschreibt, gehen wir angesichts unserer eigenen Entwicklungen diesmal ein paar Schritte weiter. »So schmeckt Glück!«

Dass dieser Geschmack viele Facetten haben kann, hat uns im Laufe der zwei Jahre zwischen den beiden Projekten das Leben gezeigt. Wir haben unsere Standorte neu bestimmt, überprüft, was uns antreibt, und gelernt, Projektionen von echten Zielen zu unterscheiden. Während Volker kurz nacheinander gleich drei Metropolen (München, Berlin, Köln) als künftiges Zuhause mit unterschiedlichen Projekten ins Visier nahm, betrat Christina durch die Ankunft ihrer Tochter Alice Neuland.

Fazit dieser Ereignisse: Wenn es uns ordentlich durchschüttelt, kommt interessanter Bodensatz zum Vorschein. Volker betreibt mittlerweile ein Kochatelier und einen Deli in Wuppertal. Christinas Kreativität konzentriert sich nicht mehr nur auf das Schreiben und auf Kopfkonzepte, sondern sie begleitet nun auch einen kleinen Menschen durch die Welt und erlebt mit ihm Glücksmomente wie die Entdeckung eines Regenwurms auf dem Bürgersteig. Wir konnten erkennen, dass es nichts bringt, sich an äußeren Bedingungen zu orientieren und Projektionsflächen herzustellen, sondern dass in unserem eigenen Rahmen alles möglich ist.

Immer häufiger tauchte der Begriff der »Verwurzelung« auf. Im Gegensatz zu Mobilität und Flexibilität hat er in der heutigen Gesellschaft einen etwas faden Beigeschmack. Selbstverständlich entwickeln wir uns alle kontinuierlich und haben die Möglichkeit, uns immer neu zu erfinden. Ohne Fundament wird dies allerdings etwas diffus. Erst mit dem Bewusstsein, woher wir kommen und was wir können, entsteht daraus echte Kreativität.

Das Unerwartete anzunehmen, das Spiel der vermeintlichen Gegenläufer Plan und Schicksal mitzuspielen, Begriffe wie »Heimat« neu zu bewerten und sich unter anderem zu trauen, den heiligen Benedikt in einem Ayurvedabuch auftreten zu lassen: Im Sinne von Ayurveda als Spiegel des gesamten Lebens haben wir Momente gesucht und gefunden, die drei wichtige Schlüssel zum Glück illustrieren – Wärme, Achtsamkeit und Verbindung. Und so viel sei gleich zu Beginn verraten: Am Ende ist alles Liebe.

Viel Freude beim Kochen und guten Appetit,

Einleitung

Ran ans Leben – Ayurveda Reloaded

Willkommen zurück in Südtirol! Da mir hier in meiner zweiten Heimat im schönen Ahrntal erfahrungsgemäß die besten Ideen kommen, bin ich auch jetzt wieder hier, um die ersten Texte für das Buch zu schreiben, das Sie gerade in den Händen halten. Meine Gedanken drehen sich um die Zeit, die eine seltsame Veranstaltung sein kann. Ich sitze hier am 8. Januar 2012 um 22.43 Uhr bei einem guten Glas Wein am Rechner und schreibe diese Zeilen, die Sie frühestens im Herbst 2013 lesen können! Aber das nur am Rande.

Laut meiner Ankündigung am Ende von unserem ersten Buch »Koch dich glücklich mit Ayurveda«, hätte es eigentlich kein weiteres Buch geben müssen. Denn da ich nicht wusste, ob ich jemals wieder die Chance bekomme, ein Buch zu verfassen, habe ich damals alles verarbeitet, was ich unbedingt zum Ayurveda loswerden wollte. Warum war dies ein positiver Irrtum? Warum gibt es doch einen Nachfolger?

Abgesehen davon, dass es einfach verdammt viel Spaß macht, sein eigenes Buch zu schreiben, haben uns natürlich auch der Erfolg von »Koch dich glücklich mit Ayurveda« und die zahlreichen Rückmeldungen vieler Menschen mit dem Wunsch, noch mehr über Ayurveda zu erfahren, dazu ermutigt, ein zweites Projekt in Angriff zu nehmen. Da wir kein Sequel nach dem Motto »Koch dich noch glücklicher mit Ayurveda« machen wollten, lautete die entscheidende Frage: Wie gehen wir es an, ohne dass uns beim Schreiben oder Ihnen beim Lesen die Füße einschlafen?

Die grundlegenden Begriffe zur Idee des Ayurveda habe ich bereits im ersten Buch erläutert. Daher war klar, dass es auf keinen Fall theoretischer werden soll. Im Gegenteil: Wir wollten noch näher ran ans Leben. Dazu kamen wir auf die Kernaussage des Ayurveda zurück, dass wir zutiefst mit dem großen Ganzen um uns herum verbunden sind.

Wir sind Teil des wundervollen Geschehens in der Natur, göttlich inspirierte, einmalige, kostbare Geschenke. Unser Leben ist in den Zyklus der Natur, den Verlauf des Jahres und des ganzen Lebens eingebettet. In jedem Jahr können wir den Kreislauf des Lebens miterleben. Dinge wachsen, Dinge stehen in voller Blüte, Dinge vergehen. Wenn wir lernen, uns wieder in diesen Zyklus einzugliedern, ihn zu verstehen und anzuerkennen, können wir die Verbindung zu unserem Ursprung wieder erfahren.

Je weiter wir uns von der Quelle entfernen und uns in den Weiten des Lebens verlieren, desto größer kann unser Durst werden. Der größte Schatz, den Ayurveda bereithält, liegt in der bewussten, freudvollen Anbindung an diese Quelle und damit auch an andere und an uns selbst.

Im Ayurveda geht es um viel mehr als nur um das Wissen über Elemente, Doshas und Geschmacksrichtungen. Im Ayurveda geht es um die Kernfragen des Lebens: Wo kommen wir her, wo gehen wir hin, wie können wir unser Leben genussvoll leben und zum Wohle aller Lebewesen friedvoll und erfüllt gestalten? Was macht ein Leben lebenswert und wertvoll, und wie können wir unser Leben zu einem solchen machen? Es geht um grundlegende Werte wie Liebe, Hinwendung, Achtsamkeit, Demut, Freundschaft, Verbundenheit, Vertrauen und Lebensfreude.

Mit diesem Buch möchten wir die Quelle anzapfen und in Verbindung treten.

Jeder Handy-Akku muss in regelmäßigen Abständen ans Netz und aufgeladen werden. Falls nicht, gibt es keine Verbindung und damit keine Kommunikation: »Der Empfänger ist momentan leider nicht verfügbar.« Dieses Buch soll eine Einladung sein, wieder verfügbar zu werden, sich zu öffnen und Verbindung herzustellen, zum Leben, zur Natur und vor allem zu sich selbst. Denn dort ist bereits alles Wissen vorhanden.

Panama liegt in Wuppertal

Eine meiner Lieblingsgeschichten ist »Oh, wie schön ist Panama« von Janosch. Hier eine kurze Zusammenfassung: Der Tiger und der Bär leben beschaulich in ihrem Häuschen im Grünen und haben eigentlich ein wunderbares Leben – bis sie eines Tages während eines Spaziergangs ein Schild mit der Aufschrift »Panama« finden. Das weckt in ihnen eine unbestimmte Sehnsucht. Dieses »Panama« könnte eventuell noch schöner sein als ihr eigenes Zuhause! Also packen sie ein paar Sachen zusammen, schließen ihr Häuschen ab und begeben sich auf die Suche nach diesem Ort. Auf dem Weg machen sie viele Bekanntschaften und sehen natürlich auch einiges von der Welt. Eines Tages kommen sie zu einem ganz besonders schönen Platz, dem schönsten, den man sich vorstellen kann. Sie schauen sich an und sind sich sicher: Das muss Panama sein! Sie erkunden »Panama« genauer, bis sie feststellen, dass sie wieder in ihrem eigenen Garten sitzen und ihre Reise dort endet, wo sie angefangen hat.

Gerade während der Arbeit an diesem Buch hatte diese Geschichte eine besondere Bedeutung für mich. Nur bin ich auf der Suche nach »Panama« in Wuppertal gelandet, wo es unter anderem deutlich häufiger regnet.
Nicht nur die Natur hat ihre eigenen Zyklen, sondern auch jeder Mensch hat seine individuellen Phasen.
Am Ende unseres ersten Buches habe ich geschrieben, dass meine Reise einen Abschluss gefunden hat. Im Sinne, dass ich überhaupt ein Buch über Ayurveda schreiben durfte, trifft das auch zu. Für mein eigenes Leben durfte ich in der Zwischenzeit eine ganze Menge dazulernen. Denn in der Phase zwischen diesen beiden Büchern war auch ich auf der Suche nach meinem Panama.

Als ich 2009 nach München kam, war dies nach über dreißig Jahren in der hessischen Provinz eine riesige Befreiung. Ich hatte zwar keinen Plan, wie es für mich weitergehen sollte, war mir aber ziemlich sicher, dass alles nur besser werden könne. Nach einem sehr spannenden Jahr, einem kurzen Gastspiel in Berlin und einem noch kürzeren Vorhaben, nach Köln zu gehen, bin ich schließlich in Wuppertal hängen geblieben. Warum? Weil meine Freundin in Wuppertal wohnt. Nachdem wieder ein Neuanfang anstand und mir ziemlich egal war, wo ich wohne, Hauptsache, ein Flughafen ist in der

Nähe, war selbst Wuppertal in Ordnung.
Die Anfangszeit war hart. Nach Münchens Maximilianstraße und Berlins Torstraße stand ich nun auf dem Werth, einer Einkaufsmeile in Wuppertal-Barmen, schaute mich um und dachte nur: »Was um Himmels willen hat mich ausgerechnet hierhin gebracht?« Ein-Euro-Läden, potthässliche Fassaden und unfassbar geschmacklose Schaufenster, wohin ich nur blickte. In diesem Moment kam mir der Wiedergeburtsgedanke in den Sinn. Offenbar sollte ich auf diese Weise Buße für meine früheren Leben tun.

Wo das Herz ist: Alles Schöne ist in dir!

Meine Freundin lacht heute noch darüber, aber in der Anfangszeit habe ich mich mit Händen und Füßen dagegen gewehrt, eine Wuppertaler Telefonnummer auf meine Website zu stellen. »Was sollen denn die Leute denken? Damit blamiere ich mich ja nur. Der Mehl hat's nicht gepackt und hockt jetzt in der Provinz.« So war ich drauf. Von wegen tiefenentspannt!

Aber was soll ich sagen, ich lebe immer noch in Wuppertal und fühle mich so wohl wie noch nie in meinem Leben. Und nein, ich nehme keine Drogen! Was ist also in der Zwischenzeit passiert? Ich habe mich mit meiner Herkunft ausgesöhnt und verstanden, dass so etwas wie Glück, Zufriedenheit und Erfolg nie an äußeren Umständen liegt, sondern an der inneren Klarheit. Das Rad des Lebens dreht sich weiter, wenn man bereit ist, sich darauf einzulassen, hinzuhören und vor allem ehrlich mit sich selbst zu sein.

Mein Vater hat zunächst als Zimmermann und später als Küster gearbeitet. Ich komme aus einer Arbeiterfamilie und habe erfahren, dass Arbeit etwas Wertvolles und Wichtiges ist. Da-

mit hat mein Vater uns ernährt. Es war nie viel Geld da, aber er war authentisch, ehrlich und vor allem liebevoll. Das hat mich geprägt, und dafür bin ich heute dankbar.

So ist Wuppertal mein persönliches Panama geworden. Ein Ort, der für das steht, woher ich komme, wie ich bin und was mir guttut. Eine Arbeiterstadt, die nicht reich ist, eine Stadt, in der man schon immer hart für sein Geld arbeiten musste. Eine ehrliche Stadt, die so ist, wie sie ist, und die auch nicht mehr sein will. Eine Stadt, die groß genug ist, um mir das Gefühl einer Großstadt zu geben, aber auch klein genug und vor allem auch grün genug, um mir ein Zuhause zu sein. Ein Zuhause, das für jeden von uns anders aussehen kann – denn »Panama« findet man nur im Herzen und nicht auf einer Landkarte.

WIR
WACHSEN
IN DER
SONNE
ALLES WÄCHST
MIT LIEBE

Grundlagen des Ayurveda

In diesem Kapitel werde ich auf die grundlegenden Aspekte des Ayurveda eingehen, um Ihnen einen Einblick in die Denkweise des Systems zu ermöglichen. Ich verzichte ganz bewusst auf einen zu intensiven Einstieg in die Materie, das ist in diesem Rahmen nicht notwendig. Ich beschränke mich auf die Informationen, die wir brauchen, um die Idee des Ayurveda genuss- und sinnvoll in unseren Alltag integrieren zu können.

Modifikation? Integration!

Eine Frage der Haltung

In vielen meiner Kurse fällt mir auf, dass es beim Thema Ayurveda immer noch eine ausgeprägte »Entweder-oder-Haltung« gibt. Entweder man hat es sich zur fast dogmatischen Lebenseinstellung gemacht, oder man geht nach dem einmaligen Kochkurs wieder zur bisherigen Tagesordnung über. Hinter diesen extremen Haltungen vermute ich die Überforderung durch vermeintlich unzählige Regeln und Tabellen in diesem System und die Tatsache, dass es stellenweise immer noch sehr theoretisch rüberkommt. Unmöglich, das alles ins eigene Leben integrieren zu können! Ich sage: Seien wir nicht so verkopft! Mit dem Herzen versteht man Ayurveda viel besser.

Im Ayurveda geht es nicht darum, seinen Alltag von einem Kochkurs auf den nächsten Tag zu verändern. So schlimm war es vorher auch nicht, und es wird auch nicht mit einem Schlag alles viel besser. Trotz Ayurveda fährt mein Auto immer noch nicht mit Karma, und auch in meiner Welt existiert das Finanzamt. Es geht nicht um Verdrängung. Es geht darum, dass wir mit Ayurveda unser Leben, unsere Umwelt und die Natur wertvoller, gehaltvoller und vor allem auch genussvoller erleben können.

Auf Dauer ist es einfach gesünder, mit den Zyklen der Natur zu leben und das als Bereicherung für unser Leben zu erfahren.

Wissen über das Leben

Beim Ayurveda handelt es sich um ein Verständnis der grundlegenden Zusammenhänge und Geschehnisse in der Natur. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff »Wissen (Veda) über das Leben (Ayur)«. Dieses Wissen ist von Geburt an in jedem von uns verankert.

Man muss weder aus Indien stammen noch Sanskrit beherrschen – jedem Menschen steht das immense Potenzial des Ayurveda zur Verfügung. Dieses System ist keine Religion, man braucht ihr nicht »anzugehören« und muss an keinen bestimmten Gott glauben. Was aber erforderlich ist, ist eine Form von Erkenntnis

oder auch Anerkennung, dass die Sonne nicht nur exklusiv für mich aufgeht.

Wir sind Teil eines umfassenderen Geschehens und können uns im positiven Sinn eingestehen, dass es Dinge in dieser Natur gibt, die größer sind als wir. Ganz wichtig ist – so sehe ich das zumindest –, dass man das Potenzial darin erkennt und für sich nutzbar macht. Denn all dies ist kein Grund, sich als unterwürfiges Menschlein kleinzumachen, sondern eine Aufforderung, seine eigene Göttlichkeit verantwortungsbewusst zum Wohle aller zu leben. Dieses Wesen, wie auch immer man es nennen mag, das diese wunderschöne Natur um uns herum geschaffen hat, hat auch uns geschaffen. Wir sind genau so gewollt, wie wir sind. Dass es Vorgänge gibt, die einfach ablaufen, ohne dass ich mich darum kümmern muss, macht mich persönlich frei und schenkt mir Energie.

Denn eines ist klar: Dieser Job wäre nichts für mich! Vor Jahren lief in den Kinos der sehr unterhaltsame und gleichzeitig aufschlussreiche Film »Bruce Allmächtig« mit dem Schauspieler Jim Carrey. In der Geschichte wacht ein durchschnittlicher Langweiler eines Tages auf und ist Gott. Seine spontane Reaktion lautet: Wow! Die erste Zeit berauscht er sich völlig an dem Gefühl, Gott zu sein: Man kann die Zeit anhalten, wenn man keine Lust zum Arbeiten hat, kann über das Wasser laufen, und man feiert Erfolge bei den Frauen. Als er aber eines Morgens seinen Rechner hochfährt, 750 Millionen E-Mails mit Bitten an ihn im Posteingang findet und die Stimmen von sechs Milliarden

Menschen auf einmal hört, will er den Job ganz schnell wieder loswerden. Das verstehe ich vollkommen. Auch wenn es vielleicht nur meinem eigenen Seelenheil dient, sehe ich mich lieber als Teil des Ganzen: als einmaliges, göttlich inspiriertes Wesen, nicht als Nebenprodukt eines kosmischen Großunfalls. Wie man mit dieser Inspiration umgeht, ist die Lebensaufgabe für jeden Einzelnen.

Die fünf Elemente

Für das Grundverständnis des Ayurveda ist es hilfreich, ein paar wichtige Begriffe zu kennen. Beginnen wir mit den fünf Elementen. Aus Sicht des Ayurveda besteht alles materiell Erfahrbare, jeder Körper, jedes Lebensmittel, jedes Gewürz, einfach alles, was uns umgibt, aus fünf verschiedenen Elementen.

Dabei wird unser Körper grundsätzlich als Abbild der uns umgebenden Umwelt gesehen. Der Mensch bildet einen Mikrokosmos, der ständig mit dem Makrokosmos um ihn herum interagiert und davon natürlich auch beeinflusst wird. Diese fünf Elemente sind Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther.

Feuer

Feuer ist die Manifestation der Sonnenenergie im Körper. Es regelt grundsätzlich alle Verdauungs- und Stoffwechselprozesse sowie die Körpertemperatur. Es steht für die Intelligenz und auch für die Sehkraft, da die Netzhaut das Licht wahrnimmt und wir so unsere Umwelt erfahren. Dementsprechend werden die Augen dem Element Feuer zugeordnet. Die ausführenden Organe auf körperlicher Seite sind die Füße. Denn die Füße tragen uns dorthin, worauf wir blicken, worauf unser innerer Focus gerichtet ist. Feuer steht auch für Zielstrebigkeit, Dynamik und Wille.

Erde

Das Element Erde verleiht der Natur und unserem Körper Stabilität und Substanz. Alle stabilen Strukturen unseres Körpers wie Knorpel, Knochen, Muskulatur, Sehnen, Bänder und Haut stehen mit dem Erdelement in Verbindung. Die Nase mit dem Geruchssinn ist das Sinnesorgan der Erde. Das ausführende Organ ist der Anus, der für die Ausscheidung der nicht verwertbaren materiellen Nahrung zuständig ist.

Wasser

Das Element Wasser wird nicht umsonst als Quell des Lebens bezeichnet. Es ist für überlebenswichtige Prozesse im Körper verantwortlich. Man kann ohne größere Gefahr mehrere Tage auf feste Nahrung verzichten, aber nach drei Tagen ohne Wasser wird es lebensbedrohlich. Aus diesem Grund müssen auch akute Durchfälle sofort behandelt werden, denn

durch den Flüssigkeitsverlust kann der Körper sonst massive Schäden erleiden. Wasser findet sich in allen Flüssigkeitsabsonderungen des Körpers, im Verdauungssaft und in der Tränenflüssigkeit, weshalb Tränen auch als »Grundwasser der Seele« bezeichnet werden. Wasser findet sich in den Schleimhäuten, in der Bauchspeicheldrüse, im Plasma und im Blut. Auch der Geschmackssinn ist dem Wasser zugeordnet. Die Zunge ist das Sinnesorgan des Wassers, und die Geschlechtsorgane sind die ausführenden Organe.

Luft

Luft ist das Element der Bewegung, Kreativität und Aktivität. Sie regelt alle Bewegungsabläufe im Körper, der Muskulatur, des Knochenapparates, des Herzschlags und die Verdauungsbewegungen im Darm. Die Luft ist für das Nervensystem zuständig sowie für die Atmung. Ihr ist der Tastsinn zugeordnet und die Haut als Sinnesorgan. Die Hände mit ihrer festhaltenden und ausführenden Funktion gehören ebenfalls zum Element Luft.

Äther

Äther ist das Element des Raumes und der Feinstofflichkeit. Die Hohlräume im Körper wie Mund, Nase, Magen-Darm-Trakt, Bauchraum, Brustraum sowie die Zwischenräume der Zellen gehören zum Äther. Auch das Gehör mit den Ohren als Sinnesorgan ist dem Äther zugeordnet, ebenso die Sprachfähigkeit mit den dafür notwendigen Organen wie Stimmbändern und Mund.

Die Bedeutung der Doshas

Diese fünf Elemente bilden drei große Prinzipien, die als grundlegende Säulen der menschlichen Existenz dienen:

- Wasser und Erde bilden Kapha.
- Feuer und Wasser bilden Pitta.
- Luft und Äther bilden Vata.

Diese drei Prinzipien werden »Doshas« genannt, was übersetzt sinngemäß heißt »das, was verderben kann«. Damit ist die mögliche Gefahr einer Schädigung gemeint. Befinden sich diese Energien im Gleichgewicht, sind Körper und Seele ebenfalls ausgeglichen. Wenn aber über einen langen Zeitraum eine massive Überbelastung eintritt, müssen Körper und Seele zwangsläufig krank werden. Im Klartext wird der tägliche Genuss von zwei Schachteln Pralinen auf Dauer zu einer massiven, ungesunden Zunahme des Erdelements führen. Ebenso werden sich konstant stressige 15-Stunden-Tage über kurz oder lang negativ auf Verdauung und Psyche auswirken. Die Doshas regeln alle Vorgänge der Erhaltung und der Zerstörung im Körper. Sie bilden sowohl sein physisches wie auch sein psychisches Grundgerüst. Alle positiven Emotionen wie Freude, Liebe, Mitgefühl, Demut und Hinwendung, aber genauso Gefühle von Neid, Angst, Hass und Gier stehen unter dem Einfluss der jeweiligen Doshas.

Die Grundverteilung dieser Bausteine ist für jeden Menschen bereits in dem Moment festgelegt, in dem Samen und Eizelle miteinander verschmelzen. Daher wurde im Ayurveda schon immer großer Wert auf eine körperliche sowie geistige Reinigung von Mann und Frau

gelegt, wenn diese planen, ein Kind zu bekommen. Diese Grundprogrammierung heißt im Ayurveda »Prakriti«, was übersetzt so viel heißt wie »die erste Schöpfung«. Sie bleibt das ganze Leben über unverändert und bezieht sich auf grundlegende Eigenschaften wie Größe, Aussehen, Haarfarbe, Veranlagung, Vorlieben und Neigungen. Selbstverständlich verändern wir uns im Verlauf eines Monats, eines Jahres und eines Lebens, das ist der Lauf der Natur. Doch eine schwarzhaarige, 1,70 Meter große Frau mit braunen Augen, die bekennender Morgenmuffel ist und Sonnenanbeterin, die eine Vorliebe hat für Tomatensuppe, Krimis und 1,90 Meter große Holzfällertypen, wird natürlich älter werden und graue Haare und Falten bekommen. Aber grundlegende Eigenschaften wird sie ganz sicher behalten. Die Chance, dass sie plötzlich auf 1,50 Meter schrumpfen wird, grüne Augen bekommt, jeden Morgen um fünf Uhr energiegeladen aus dem Bett springt, ihre Liebe für polare Winter, Schweinebraten, Kitschromane und Männer im Napoleon-Format entwickelt, ist relativ gering.

Mit dem Herzen verstehen

Ich verzichte bewusst auf einen der Dosha-Fragebögen, mit denen man sich selbst einem der Doshas zuordnen soll. Abgesehen davon, dass es schlicht und ergreifend unmöglich ist, mit ein paar Fragen grundlegende Dinge über die physische und psychische Verfassung eines Menschen zu sagen, tragen diese Verfahren vor allem dazu bei, dass man Ayurveda verkürzt als die »Heilmethode mit dem Prinzip der drei Typen« wahrnimmt. Für mich hat Ayurveda eine zu große Bedeutung, als dass ich das System nur in dieser schematischen Variante darstellen möchte. Welchem Dosha man sich zuordnet, ist nur dann wichtig, wenn eine Krankheit vorliegt und der Arzt herausfinden muss, welches Dosha gestört ist. Denn danach richtet sich die Behandlung, zu der eine spezielle Ernährung, Heilkräuter, Reinigungsverfahren, Yoga und Meditation gehören.

Das Gefühl, mit allem verbunden und zugleich eins mit mir zu sein, lässt sich sowieso nicht in einem Fragebogen erfassen. Ayurveda sollte man vor allem mit dem Herzen verstehen und nicht nur mit dem Kopf!

Es ist wesentlich sinnvoller, wenn man erkennt, dass unser Tagesablauf, jedes Jahr und unser gesamtes Leben von dem ständigen Wechsel der Doshas durchzogen und geprägt ist. Für eine dauerhafte Gesundheit und Zufriedenheit ist es viel nützlicher, dieses System zu kennen und grundsätzlich danach zu leben. Auf diese Weise kann man das unglaubliche Potenzial der Natur nutzen, und man wird zu der Erkenntnis kommen, dass Gesundheit wesentlich mehr beinhaltet als nur die Abwesenheit von Schmerzen.

Es gibt natürlich keine Garantie, dass ich mit Ayurveda nie krank werde und noch mit hundert Jahren wie ein zartes Rehlein durchs Leben springe. Aber aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass mir das Leben nach diesen Prinzipien einen immensen Gewinn an Lebensqualität und Lebensfreude gibt!

Mehl / Raftery

So schmeckt Glück

Meine ayurvedische Heimatküche

224 pages, hb
publication 2013

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com