



Krankheiten fallen nicht vom Himmel



Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.

HIPPOKRATES

Krankheiten fallen nicht vom Himmel! Diese Erkenntnis ist nun schon fast 2500 Jahre alt und der Ayurveda, der noch ein bisschen älter ist, wusste es auch schon.

6 Stufen führen zu Krankheiten

Das Verblüffendste am Ayurveda ist, dass man mit der Pulsdiagnose eine Krankheit schon in der Entstehung in der 1. Phase bemerken kann. Die westliche Medizin dagegen erkennt die Krankheit erst im 5. Stadium. Und dann ist es zu spät. Wer auf seine innere Stimme hören kann, die innere Intelligenz belebt hat, wird schon die 1. Stufe wahrnehmen können.

Die 1. Stufe heißt im Sanskrit *samcaya*, das bedeutet: Ansammlung.

Höre auf deine innere Stimme

Es fängt oft ganz harmlos an. Ein Vata-Typ

kommt nie zur Ruhe, arbeitet zu lange ohne Pause und sieht abends noch lange fern.

Oder ein Pitta-Charakter merkt nicht, dass er zu viel Scharfes im Sommer isst, dann noch in der Mittagshitze Sport treibt und abends Alkohol trinkt. All das treibt Pitta in die Höhe.

Kaphamenschen schlafen zu lange, essen abends noch spät und schwer und wissen schon längst nicht mehr, wo ihre Sportschuhe eigentlich stehen. Und dann steigt das Kapha-Ungleichgewicht an.

Warum werden wir krank?

Der Ayurveda sagt, dass Gesundheit ein Zustand der höchsten Balance ist. Nicht nur der Doshas, sondern aller körperlichen Funktionen. Außerdem ist Gesundheit ein Zustand der perfekten Erkenntnis des Geistes und Glückseligkeit des Geistes. In den klas-



sischen Texten steht, dass diese Vollkommenheit nicht Utopie ist, sondern der natürliche Zustand des Menschen.

Das wäre schön, nicht wahr?

Dass wir nicht frei von Krankheiten sind, liegt daran, dass wir alle unsere Aufgabe im Leben zu erledigen haben. Allein unser Dasein als Mensch gibt uns die Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Ist das nicht wunderbar? Wir haben die Möglichkeit in diesem Leben zu reifen und vollkommen zu werden. Dazu gehört als aller erstes, Gewohnheiten zu überprüfen und auf die innere Stimme zu hören. Dazu möchte ich dich heute ermutigen.

Mut zur Veränderung

Ayurveda ist sanft, aber gründlich. Es ist nicht nötig, von heute auf morgen alles und sofort zu ändern, was du dir an schlechten Gewohnheiten zu eigen gemacht hast. Beginne mit dem, was dir am leichtesten fällt. Mehr Sport, mehr Pausen, kein Alkohol, keine Zigaretten, gesünderes Essen, viel weniger Fernsehen, mit dem Engelszug schla-

fen gehen, Hauptmahlzeit mittags, abends leicht essen, keine eiskalten Getränke.

Denken hilft auch

Es gibt auch geistige Übungen, die helfen mehr Klarheit und Reinheit zu erreichen: vermeide über andere schlecht zu reden, denn schlechte Gedanken manifestieren sich im Körper. Versuche bei jedem Menschen das Positive zu sehen, damit belebst du auch deine positive Seite in dir. Wenn du mit jemanden Stress hast, und denkst, der müsste sich ändern, damit es dir besser geht, dann hilft diese Übung: Zähle mindestens 7 Dinge auf, die dir an diesem Menschen gefallen oder die du gut findest. Das machst du am besten täglich, oder immer, wenn dir diese Person in den Sinn kommt. Es hilft wirklich.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass es dir gelingt, deinen Doshas gemäß zu leben und deine feinen Antennen zu trainieren, damit sie dir ganz schnell mitteilen können, wenn du dir schadest. Du hast nur das Beste verdient.

Bleibe gesund und fröhlich, Lisa ♥