

## **AYURVEDA UND BUDDHISMUS**

### **Das Wissen um Leben und Tod**

Ayurveda wird im Westen überwiegend im Rahmen von Wellness angeboten: Gesund und schön sein durch Massagen, Kräuterbäder und gute Ernährung. Der spirituelle und auch der geschichtliche Hintergrund der indischen Heilkunst werden dabei meist unterschlagen. So ist zum Beispiel kaum bekannt, dass es buddhistische Mönche waren, die Ayurveda in vielen asiatischen Ländern einführten. Gibt es womöglich ein buddhistisches Ayurveda? Folgen wir den Spuren, die uns zu einem tieferen, spirituellen Verständnis des „Wissens vom Leben“ führen können!

### **Mythen oder Fakten?**

Ayurveda - so lesen wir in fast jedem Ayurvedabuch oder Artikel - sei vor 5000 Jahren aus den Veden „entstanden“. Nach westlicher Forschung wurden die Veden allerdings frühestens vor 3.500 Jahren mündlich überliefert und erst nach Chr. schriftlich aufgezeichnet.

Die ältesten heute erhaltenen Schriftdokumente Indiens sind buddhistisch. Sie finden sich auf Steinsäulen, die Ashoka, der erste Herrscher über Gesamtindien, überall auf dem Subkontinent errichten ließ. Während seiner Regierungszeit ( 268-234 v. Chr.) machte er den Buddhismus gleichsam zur Staatsreligion. Er sorgte zugleich dafür, dass überall im Land Krankenhäuser errichtet, Ärzte und Pflegepersonal ausgebildet und Heilkräutergärten angelegt wurden. Buddhistische Mönche wurden zur Mission in viele Länder entsandt. Ihr ayurvedisches Wissen wurde überall zu einem Markenzeichen.

Das älteste, heute noch erhaltene schriftliche Zeugnis der Ayurvedalehre wurde 1899 von dem britischen Leutnant Bower in den Klosterruinen von Mingat in Ostturkestan entdeckt. Dieses „Bower-Manuskript“ besteht aus 56 Birkenrinden-Blättern, auf denen ein buddhistischer Wandermönch und Ayurvedaarzt aus dem dritten Jahrhundert vor Chr. die Geschmacksqualitäten und ihre Wirkung auf die Tri Doshas (Vata, Pitta, Kapha) beschrieben hat.

Ist es reiner Zufall, dass ausgerechnet die Quellen aus der buddhistischen Tradition so gut erhalten und so genau datierbar sind? Ich glaube nicht. Ich möchte behaupten, dass sich hier ein revolutionär neues Denken manifestierte. Zwar wurde auch Buddhas Lehre erst Jahrhunderte später schriftlich fixiert, doch seine radikale Absage an Götterglauben und Mystifizierungen machten es möglich, halbwegs exakte geschichtliche Daten von Menschen und Texten zu überliefern.

## **Der spirituelle Aspekt von Ayurveda**

Der bedeutendste klassische Ayurveda-Text - auch heute noch Pflichtlektüre für alle Ayurvedaärzte und Ärztinnen in Indien und Sri Lanka – ist die über 2000 Seiten umfassende „Samhita“ (Sammlung) des indischen Arztes Charaka. Sein Name bedeutet „Wanderer“. Buddhistischer Wandermönch um die Zeitenwende, vedischer Gelehrter um 600 v. Chr.?

Der Streit der Forscher ist noch nicht entschieden, wohl auch ideologisch angeheizt. Bedeutsam in diesem Werk ist jedenfalls die Betonung des spirituellen Aspekts von Ayurveda: Gott Indra übergibt den Weisen das ayurvedische Wissen, damit die Menschen länger und gesund leben können, klar. Aber eben nicht, um bloß möglichst lange zu leben, sondern um erkennen zu können, wer oder was sie wirklich sind.

Der Körper ist vergänglich. Er wird von drei Doshas (Sanskrit: wörtlich = Fehler) beherrscht, die wiederum von den fünf Elementen bestimmt sind. Vata ist von Äther und Luft, Pitta von Feuer und Kapha von Wasser und Erde beherrscht. Es geht darum, das natürliche Gleichgewicht der Kräfte in Körper, Geist und Seele zu erhalten oder wiederherzustellen, und dazu gibt Charaka ganz konkrete Anweisungen:

Welche Kräuter, Fette, Massagen, Schwitzkuren usw. wann, wie und für welchen Konstitutionstyp angebracht sind. Das ist die komplexe medizinische Anleitung, die ja für unser westliches Gesundheitssystem schon deshalb so wichtig ist, weil hier der Einzelne ohne schädliche Nebenwirkungen behandelt werden kann. Das hat Ayurveda innerhalb von 20 Jahren hier im Westen so populär gemacht.

Doch es gibt da eine tiefere Ebene, die in allen östlichen Weisheitslehren angesprochen wird. Charaka schreibt:

„ Atman (Selbst) ist frei von Abnormalitäten (Krankheit). Er ist die Ursache des Bewusstseins in der Verbindung von sattva (Geist), bhuta (Elemente) und indriyah (Sinne). Atman ist ewig und ist Seher und Beobachter aller Handlungen (die mit dem Körper ausgeführt werden oder im Geist ablaufen)“.

Solange wir uns mit dem Körper, den Gefühlen und Gedanken identifizieren, müssen wir leiden. Doch wir sind das nicht. Wir sind das, was alles wahrnimmt. Diesen „Beobachter“ können wir allerdings nicht wahrnehmen. Er ist kein Ding dieser Welt. Er ist wie Nichts. Wir sind dieser Beobachter in unserem nicht-geborenen und unsterblichen Sein, aber wir können DAS weder begreifen noch uns irgendwie daran festhalten.

### **Wer ist es, der leidet?**

Buddha hat dieses Atman oder Selbst gleichsam weg gestrichen. Es war zu einem Objekt des Glaubens geworden. Wir müssen selbst herausfinden, was wir wirklich sind. Deshalb ist „sein Ayurveda“ eine Methode der Untersuchung und Selbsterforschung, der Kontemplation und Meditation.

Ayurveda wurde durch buddhistische Mönche in Indien, Sri Lanka, Burma, Vietnam, China, Tibet, Nepal als Beipackung zur Lehre Buddhas vermittelt. Und das ging wie von selbst. Denn Buddha galt (jedenfalls zunächst) nicht etwa als Gott oder Erlöser, sondern wurde mit einem verständnisvollen Arzt verglichen, der den Hilfesuchenden im Gespräch auf eine jeweils individuelle Lösung seines Problems brachte.

So beschreibt ein Text im Pali-Kanon des Theravada die Heilung von Girimananda, eines Schülers von Buddha, der sehr krank war. Er solle – so ließ ihm Buddha über seinen Jünger Ananda übermitteln – über die „Zehn Betrachtungen“ meditieren, dann würde er gesund werden:

„Die Betrachtung der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit, der Unreinheit, des Elends des Aufgebens, der Entsüchtung, der Erlöschung, der Reizlosigkeit allen Daseins, die

Betrachtung der Vergänglichkeit aller Daseinsbildungen und die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung.“

Diese Betrachtungen werden genauer erläutert: Vergegenwärtige dir den Körper mit all seinen Gebrechen und Mängeln (Doshas!), und finde heraus, woran du festhältst! Das Ich: Kannst du es finden? Wo? Vertiefe die Kontemplation mit dem Beobachten des Ein- und Ausatmens!

Girimananda erlebt nach der Meditation eine Art Spontanheilung. Vielleicht, weil die Sorge um sein persönliches, körperliches Weiterleben verschwunden ist. Die Frage, die uns alle, und natürlich ganz akut die Sterbenskranken angeht, lautet: Gibt es da wirklich ein Ich, das leiden und sterben kann? Oder ist dieses Ich nur Einbildung, eine von Kindheit an übernommene falsche Vorstellung?

Ein buddhistisch ausgerichtetes Ayurveda (wie in Sri Lanka) wird im Prinzip die üblichen Behandlungen anbieten – wenn auch ohne die hinduistische Verklärung der Kuhmilch (Ghee etc.) und der vedischen Mantras. In Meditation und Kontemplation kann jedoch darüber hinaus die Vorstellung von einem (leidenden) „Ich“ überprüft werden. Vielleicht stellt sich heraus, dass es da Krankheit und Schmerz gibt – wenn sie tatsächlich geschehen – doch niemanden, der sie hat und darunter leidet!

Christian Salvesen

## Literatur

Lad, Vasant: Selbstheilung mit Ayurveda. Das Standardwerk der indischen Heilkunde . O. W. Barth, Bern, München, Wien, 1999

Sena, Srikanta: Ayurveda-Lehrbuch. Kompendium des Ayurveda-Klassikers Caraka-Samhita. Band 1/Band 2 Vasati Verlag, Schöna 2003

Tiwari, Maya: Das große Ayurveda Handbuch. Windpferd, Aitrang, 1996

Verma, Vinod: Ayurveda. Der Weg des gesunden Lebens. Grundlagen, Methoden und Rezepte der altbewährten Heilkunst der Inder – für westliche Menschen nutzbar gemacht. O.W. Barth/Scherz, Bern, München, Wien 1992

## **CDs**

Bruce Becvar & Deepak Chopra: Magic of Healing Music. Vata, Pitta, Kapha.. 2 CDs. Allegro

Mandarava & Miyagi: Ayurveda. Wellness M/Town Music

Chaurasia, Hariprasad: Healing Music for Ayurveda . (Indische Musik!) Oreade/Silenzio

Garattoni/Einklang: Ayurveda. BMG

Secrets of Ayurveda (Balaji També): Healing Music for Energy, Healing Music for Relaxation . (2 CDs, Indische Musik!) Windpferd

Tibetan Secrets: The Flow of Love. (3 CDs: Lung, Tripa, Bälén) Medial/Silenzio

Various Artists: Ayurveda. Delta Music

Various Artists: Buddha Lounge Vol 1/2: Ayurveda. Electric I/rough trade

## **Ayurveda-Kuren (mit Tiefgang)**

Sri Lanka: <http://www.barberynresorts.com>

Habichtswaldklinik in Kassel: [www.ayurveda-klinik.de](http://www.ayurveda-klinik.de)

Ayurveda Kompetenz Zentrum in Loosdorf/Österreich: [www.allvedya.com](http://www.allvedya.com)

Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee/Schwarzwald [www.vjz.de](http://www.vjz.de)

Privatinstitut für Ayurveda in Wasserburg am Bodensee [www.bifan.de](http://www.bifan.de)

Bayrischer Wald: [www.wutzschleife.de](http://www.wutzschleife.de)

Ayurveda in Sri Lanka nach der Flutkatastrophe

Viele Ayurvedahotels in Sri Lanka, die dicht am Strand liegen, sind stark zerstört worden. Es ist jedoch überlebenswichtig für die Einheimischen, dass der Tourismus so bald wie möglich wieder auflebt. Zahlreiche Ayurvedaresorts bieten wie zuvor

ihren Service an, darunter das buddhistisch inspirierte, von der Flut verschonte  
Resort in Weligama. ([www.barberynresorts.com](http://www.barberynresorts.com))