

YOGA UND MEDIZIN, TEIL 2

Yoga und Ayurveda

Im ersten Artikel zu Yoga und Medizin haben wir erörtert, dass der Yoga von Patañjali zu den orthodoxen Philosophiesystemen des alten Indien gehört. Zunächst scheint dabei der Schritt von Philosophie zu Medizin weit. In diesem Artikel werden wir die Beziehung von Yoga zum Ayurveda betrachten, dem Medizinsystem aus der gleichen Kultur und Zeit.

Text: Dr. Hedwig Gupta



Vladimir Melnik / shutterstock.com

Die Wortwurzel »yuj« bedeutet »der Partner im Joch«, »das Paar« oder »der Andere«.

Im Allgemeinen wird das so interpretiert, dass die verschiedenen Aspekte wie unter einem Joch vereint sind: jīvātma, die individuelle Seele, und paramātma, die Weltenseele, aber auch der Körper und der Geist, īdā- und piṅgalā-nāḍīs, Feuer und Wasser. Das Wort »yoga« selbst wird daher außer mit »Verbindung« oder »Vereinigung« auch mit »Disziplin« übersetzt. Wie die Disziplin der beharrlichen Übung.

Definitionen

In den Schriften aus der Zeit der Upanishads findet man viele Definitionen des Yoga. Einige der berühmtesten sind die folgenden Definitionen aus dem Yoga-Sutra und der Bhagavad-Gītā

1. Patañjali Yoga-Sutra I.2.
»yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ«: »Yoga ist das Beherrschen der geistigen Bewegungen.«
2. Bhagavad-Gītā II:48
»... samatva-yogaḥ-ucyate«: »Gleichmut wird Yoga genannt.«
3. Bhagavad-Gītā II:50
»... yogaḥ-karmasu-kausalam«: »Yoga sorgt für das Wohlergehen durch die richtige Tat (das heißt die getan wird, ohne auf deren Früchte zu achten).«
4. Bhagavad-Gītā VI:18
»... nisprīhaḥ-sarvakāmebhyo-yuktyucyate-tadā«: »Der, dessen Wünsche ohne jeden kāma (Begehren, Sehnsucht) ist, von dem wird gesagt, dass er Yoga erreicht hat.«
5. Bhagavad-Gītā VI:23
»duḥkha-saṃyoga-viyoga-yoga-saṃjñitam«: »Unter Yoga versteht man die Trennung von der Verbindung mit Schmerz.«

Fasst man all diese Definitionen und die Einordnung in Systeme zusammen, steht der Begriff »Yoga« für verschiedene Aspekte, nämlich

1. eine Methode
2. ein Geisteszustand
3. ein āstika-darśana (orthodoxes Philosophie-System)

Begriffsbedeutung und Definitionen von Ayurveda

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Worten zusammen, nämlich

- āyus, das Leben und
- veda, wahres Wissen.

Der gesamte Begriff steht also für das wahre Wissen vom Leben.

Definition

Auch der Ayurveda hat seine klassische Literatur. Die wichtigsten Klassiker sind die als »bṛhatrayī« (Große Dreiheit) zusammengefassten drei Werke: Carakasamhitā, Suśrutasaṃhitā und Aṣṭāṅgahṛdayam. Diese wurden ebenfalls in der Zeit der Upanishads geschrieben und bilden – analog zu der Bhagavad-Gītā und dem Yoga-Sutra für den Yoga – die Grundlage aller späteren Werke über den Ayurveda.

Jede Wissenschaft definiert ihre Themen und den eigenen Anspruch. So finden wir in allen drei ayurvedischen Klassikern die Definition dessen, was der Ayurveda ist. Als Beispiele geben wir hier die von Caraka und Suśruta genannten Definitionen:

1. Ca. Sa. Sū. 1:41

»hitāhitam-sukham-duḥkham-ayus-tasya-hitāhitam-manam-ca-tacca-yatrotam-āyurvedaḥ-sa-ucyate«:

»Ayurveda wird das genannt, was mit gutem und schlechtem, glücklichem und unglücklichem Leben zu tun hat, den Dingen, die es fördern und die es nicht fördern, den (jeweils dafür erforderlichen), Maßnahmen und der eigentlichen Natur des Lebens.«

2. Su. Sa. Sū. 1: 15

»Ayurveda ist das, was mit āyus (Leben) zu tun hat oder die Lebensspanne fördert.«



ajayp / shutterstock.com

Schon in diesen klassischen Definitionen wird deutlich, dass es im Ayurveda nicht nur um Krankheiten geht. Es geht um das gesamte Leben. Um die Fragen des Lebens. Um die Möglichkeit, glücklich zu leben.

Fassen wir das zusammen, finden wir, dass der Ayurveda zweierlei ist:

- eine Lehre über das Leben
- ein Medizinsystem zur Prophylaxe und Therapie

Vergleicht man diese Definitionen und Einordnungen, kommt man zum Rückschluss, dass es sich bei den beiden um zwei völlig getrennte und verschiedene Gebiete handelt. Der Yoga und der Ayurveda sind nicht Teil von einander und müssen nicht zwangsläufig miteinander verkettet werden.

Gemeinsamkeiten von Yoga und Ayurveda

Auch wenn wir festgestellt haben, dass Yoga und Ayurveda zwei voneinander unabhängige Systeme sind, stellen wir doch eine Vielfalt von Gemeinsamkeiten zwischen den beiden fest, die das Verständnis des jeweils anderen und deren Einsatz beeinflussen.

Gemeinsame Herkunft

Beide Systeme entstehen aus den Vedas und beziehen sich direkt darauf. Die Vedas sind die altindischen Schriften, die vor der

Zeit der Upanishads ca. 1500 bis 500 vor Christus niedergeschrieben wurden. Die orale Tradierung reicht wahrscheinlich bis in die Zeit der Induskulturen um 3500 vor Christus.

Vier Werke gelten als zu den klassischen Vedas dazugehörend, nämlich Ṛgveda, Yajurveda, Sāmaveda und Atharvaveda. Von denen ist der Atharvaveda mit Abstand der jüngste und wurde auch erst später zu den drei anderen dazugezählt.

In den Vedas gibt es in noch unsystematisierter Weise Hinweise auf die verschiedenen Konzepte, die sich später zu verschiedenen Wissenschaften differenzieren. Zwischen philosophischen Versen und Wirkprinzipien gibt es magische Sprüche, Beschreibungen von Ritualen oder werden Heilpflanzen und Erkrankungen genannt.

In den Vedas liegen die Grundlagen für die āstika-darśana (orthodoxen philosophischen Systeme) Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṃkhya, Yoga, Mīmāṃsā und Vedānta. Diese werden definiert als Philosophiesysteme, die sich auf die Vedas beziehen, die damit eine Wiedergeburt und die Existenz Gottes für wahr halten.

In den Vedas liegen aber auch die Wurzeln für die Upavedas (Wissenschaften, die aus den Vedas entstehen). Zu diesen wird

neben dem Ayurveda auch die Jyotirvidyā (vedische Astrologie), das Vāstu (vedische Architektur), der Dhanurveda (vedische martiale Künste) und manchmal auch der Gāndharvaveda (vedische Musik) gezählt.

Den Bezug zu den Vedas bezeugt auch dieses Zitat aus der Carakasamhitā:

Ca. Sa. Sū. 30: 21

»Wenn er befragt wird, sollte der Arzt seine Hingabe zum Atharvaveda von den vier Veda-s - Ṛg-, Sāma-, Yajur- und Atharva- – erwähnen, denn der Atharvaveda hat sich mit der Medizin beschäftigt, indem er Spenden verschreibt, versöhnende Riten, Opfer, glückbringende Riten, Opfergaben, Beachtung von Regeln, Buße, Fasten, Beschwörungen etc. und Medizin ist für die Förderung des Lebens.«

Gemeinsame Sprache und Vorstellungen

Diese gemeinsame Herkunft sorgt dafür, dass Yoga und Ayurveda eine gemeinsame Sprache und gemeinsame Vorstellungen haben. Diese Gemeinsamkeit geht erheblich weiter als man das erwarten würde.

Die Autoren der klassischen Texte waren hochgebildete Menschen, die das geistige Leben und die Gedankenwelt der verschiedenen vedischen Disziplinen überblickten. Sprachlich führt das zu engen Übereinstimmungen in den Texten, die zum Teil gleiche Begriffe oder Synonyme in gleicher Weise aneinanderreihen.

Hier zwei Beispiele:

Im Yoga-Sutra wird das Grundprinzip der Behandlungsweise der antarāyas mit den sogenannten brahmavihāras (göttlichen Verhaltensweisen) beschrieben:

PYS I: 33

»citta-prasādana (das Klären des Geistes) wird erreicht durch das Entwickeln von Liebe, Mitgefühl, Heiterkeit, Gleichmut gegenüber

- sukha (Glück)
- duḥkha (Leid)
- puṇya (Gutem)
- apuṇya (Bösem).«

Die zentralen Begriffe, die die verschiedenen Aspekte des Lebens bezeichnen, sind hier auf Sanskrit benannt, um die Ähnlichkeit mit dem gleich folgenden ayurvedischen Zitat zu verdeutlichen.

Diese vier Begriffe finden sich nämlich fast in exakter Form bei der Beschreibung der verschiedenen Ausprägungen des Lebens in der Definition des Ayurveda, die in diesem Artikel anfänglich zitiert war.

Ca. Sa. Sū. 1:41

»Ayurveda ist das, was mit

- hita (gutem) und
- ahita (schlechtem),
- sukha (glücklichem) und
- duḥkha (unglücklichem) Leben zu tun hat, den Dingen, die es fördern und die es nicht fördern, den (jeweils dafür erforderlichen) Maßnahmen und der eigentlichen Natur des Lebens.«

Nur das hier statt puṇya-apuṇya für gut und schlecht die Synonyme hita-ahita genannt sind. Diese vier Dimensionen in dieser Form genannt sind kein Zufall, sondern die klassische Beschreibung der Ausprägungen des Lebens, die Yoga und Ayurveda als vedische Wissenschaften beide kennen.

Das zweite Beispiel zeigt sogar, wie eng das geistig-spirituelle Verständnis von Krankheiten im klassischen Yoga und Ayurveda übereinstimmen. Patañjali beschreibt die fünf kleśas als Quellen des Leids, aus denen Krankheiten entstehen.

PYS II: 3 »Die kleśa sind

- avidyā (Unkenntnis, Unwissenheit),
- asmitā (Ich-Zentriertheit, »Egoismus«),
- rāga (Leidenschaft, Begehren),
- dveṣa (Hass, Abneigung) und
- abhiñiveśa (Bedürfnis nach Fortbestand, Furcht vor dem Sterben).«

Im Aṣṭāṅgahṛdayam werden im ersten Vers des ersten Kapitels des ersten Buches Huldigungen dem größten Arzt ausgesprochen.

Aṣṭ. Hṛ. Sū. 1: 1

»Gehuldigt sei der einzigartige vaidya (Arzt), der vollständig all diese Erkrankungen wie rāga etc. zerstört hat, die immer im und verbreitet über den Körper auftreten und Angst, Illusion und Ruhelosigkeit hervorrufen.«

Das »etc.« in dem Vers steht für die anderen Krankheiten verursachenden Empfindungen wie dveṣa (Hass), kāma (Sehnsucht), krodha (Ärger) oder lobha (Gier) und andere geistige Fehler. Auch hier wird rāga und seinesgleichen als finale Ursache von Erkrankungen gesehen. Der Arzt gilt als einzigartig, als der, der diese Wurzel der Krankheiten vollständig ausziehen kann.

Jenseits der Ähnlichkeit der Begriffe steht der gemeinsame kulturelle Hintergrund. Yoga und Ayurveda teilen die Vorstellungen davon, wie zum Beispiel die Welt entstanden ist, welchen Platz das Individuum in der Welt einnimmt, wie



der Übergang vom Feinstofflichen zum Grobstofflichen funktioniert, welche Organe den geistigen Aspekt eines Menschen ausmachen, wie die Sinne arbeiten oder welche Bedeutung die Kontrolle des Geistes hat. Die gesamte Gedankenwelt, auf die sich der Yoga und der Ayurveda aufbauen, ist vollständig identisch.

Gemeinsame Inhalte und Ziele

Die Nähe dieser beiden vedischen Wissenschaften ist größer als die anderer Upavedas, weil sie beide sich mit der Lehre vom richtigen Leben auseinandersetzen. Beide befürworten dafür körperliche und geistige Übungen und Disziplin. Beide Systeme haben primäre und sekundäre Ziele.

Das primäre Ziel von Yoga ist das Erreichen von der Erleuchtung (mokṣa). Sekundär dafür notwendig ist Gesundheit (svastha), denn vyādhi (Krankheit) ist ein Hindernis auf dem Yoga-Weg. Das primäre Ziel des Ayurveda ist svastha (Gesundheit). Betrachten wir den Ayurveda aber genauer, unterscheidet dieser die gewöhnliche Therapie (laukiki-cikitsā) mit dem Ziel der Gesundheit von der höchsten Therapie (naiṣṭhiki-cikitsā) mit dem Ziel von mokṣa.

Die beiden Systeme haben letztendlich, wenn auch mit unterschiedlichem Schwerpunkt, eine gemeinsame Zielführung.

Ziele	Ayurveda	Yoga
primär	svastha (laukiki-cikitsā)	mokṣa
sekundär	mokṣa (naiṣṭhiki-cikitsā)	svastha

Gemeinsame Einsetzbarkeit

Damit wird deutlich, dass, wenn auch Yoga und Ayurveda zwei unabhängige Systeme sind, sie einander sehr nahe sind. Sie haben die gleichen Begrifflichkeiten und Vorstellungen, sie teilen Inhalte und Ziele. Daher ergänzen sie sich im praktischen Alltag hervorragend: Das Üben von Yoga (yogābhyāsa) wird aufgrund seiner gesundheitlichen Effekte im



michelangeoloop / shutterstock.com

Ayurveda gern genutzt. Und dies kann auf den unterschiedlichsten Ebenen des ayurvedischen Therapiebaumes geschehen:

- A. naiṣṭhiki-cikitsā (höchste Therapie) für mokṣa (Befreiung) über yogābhyāsa, Meditation, mantras, Rituale
- B. laukiki-cikitsā (gewöhnliche Therapie) für svastha (Gesundheit) mit zwei Hauptzielen

1. Gesundheitsförderung
 - svasthavṛtta (Verhaltens- und Ernährungsempfehlungen zur Gesunderhaltung),
 - rasāyana (Rejuvenation),
 - vājikaraṇa (Aphrodisiaka) und
 - yogābhyāsa
2. Heilung von Erkrankungen
 - göttliche Therapie (für rational nicht verständliche Erkrankungen) umfasst yogābhyāsa, Mantras, Edelsteine, Fasten, Wallfahrten etc.,
 - rationale Therapie (für Krankheiten, deren Ursache rational verständlich sind),
 - innerliche Behandlungen mit doṣa-beruhigenden und doṣa-ausleitenden Methoden,
 - äußerliche Behandlungen – vor allem mit Massagen und Wärmeanwendungen
 - yogābhyāsa,
 - chirurgische Therapie (für strukturelle Erkrankungen).

3. Psychotherapie mit Methoden der Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Schocktherapie und yogābhyāsa. Wichtige Lehrschriften, auf die der Ayurveda sich in der ayurvedischen Psychotherapie bezieht, sind unter anderem die Bhagavad-Gītā, die klassischen Schriften des Sāṃkhya und des Yoga.

Umgekehrt kann der Ayurveda zur Unterstützung des yogischen Weges angewandt werden. Seine Empfehlungen zur Gesunderhaltung sowie seine reinen und ungiftigen Methoden unterstützen die spirituelle Entwicklung, so dass sich eine ayurvedische Begleitung auf dem Yoga-Weg anbietet.

Literatur
Yoga-Sutra von Patañjali
Carakasamhitā
Suśrutasamhitā
Aṣṭāṅgahṛdayam
 (die Zitate sind eigene Übersetzungen der Autorin)

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der Vidya Sagar Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie. ausbildung@vidya-sagar.de, www.vidya-sagar.de