

Inhalt

Vorwort Dr. Lobo	5
Inhaltsverzeichnis	7
Zum Geleit: C. F. v. Weizsäcker	11
Die Wissenschaft vom gesunden Leben	15
Wie man mit den jahrtausendalten Weisheiten von Āyurveda umgehen soll	

Kapitel 1

Āyurveda – eine Lebensphilosophie

Die zeitlose Lebensphilosophie	20
Das ist Āyurveda	22
Die Definition von Caraka. Die Definition des Wortes Āyus	
Besitzstand, Opfer, sozialer Zusammenhalt	24
Der Zusammenhalt im Opferritual. Die Abhandlung vom Pfeil (Śalya Tantra). Die Verinnerlichung des Opfers und körperlicher Verletzlichkeit	
Geschichte, Lebensperspektiven und Horizonte der menschlichen Existenz	29
Āyurveda und Arzneimittel	34
Rekapitulation I	37

Kapitel 2

Die Prakṛti oder die Natur des Menschen

Die richtige Definition von Prakṛti	40
Menschliche Spannungen	41
Die Spannungen der äußeren Lebensumstände. Die Spannungen in den inner- körperlichen Rhythmen (śaríra). Die Spannungen bei der Koordination zwischen Außen und Innen. Beispiel eines gespannten Zusammenhalts (Āyus)	
Persönlichkeit und Prakṛti	46
Belastungspunkte des Lebens in der industriellen Welt	48
Rekapitulation II	49

Kapitel 3

Rollenverhalten zur Erhaltung der persönlichen Stabilität

Innere Stabilität und Realitätsbezug	52
Gefahren für die persönliche Stabilität	55
Verhaltensweisen zur Verschleierung körperlicher Beschränkheiten	59
Unser Körper definiert seine Umwelt	60
Die Grenzen der Sinnes-Erfahrung	62
Die Definition des Konkreten: – Erde – Wasser – Luft – Raum – Feuer	
Körperliche Inkompetenz und gesellschaftliche Normen	66
Rekapitulation III	70

Kapitel 4

Raum und Zeit im menschlichen Körper

Zwei Aspekte der Zeit Rhythmus und Ereignis	74
Auswirkungen der Abläufe in Natur und Gesellschaft auf den Menschen	76
Das Ineinandergreifen der Kernrhythmen Temperatur- und Schlaf-/Wach-Rhythmus	79
Emotionen als Ergebnis der Verbindung von Rhythmus und Ereignis	81
Die Sinneserfahrung als Bremse und Antrieb des Menschen	82
Rekapitulation IV	89

Kapitel 5

Die Marmas in Āyurveda

Die Marma-Lehre des Suśruta	92
Adhipati, der Herrscher oder das dritte Auge. Die wichtigsten Blutgefäße des Kopfes. Merkmale der Störungen in der Synchronisierung	
Die Gelenke des Körpers sowie des Kopfes und ihre Marmas	99

Die Körper- Marmas und ihre Funktionen im Bild	101
Sattva, Rajas, Tamas am Beispiel des Arbeitsprozesses	113
Rekapitulation V	120

Kapitel 6

Das Uhrwerk des Menschen

Agni – das innere Feuer im Menschen	124
Die fünf Agnis/Feuer des Leibes. Die Gehirnhemisphären in der Zeit	
Die elementare Lebensbewältigung	131
Agni – der Wärmeproduzent im Körper und die innere Tag-/Nacht-Rhythmik (circadiane Rhythmik)	135
Die Prakṛti-Analyse und die Konsequenzen für das Eßverhalten	139
Der Test der Prakṛti anhand des Geschmacks und des Verhaltens	142
Rekapitulation VI	147

Kapitel 7

Schmerz und Zeit in Āyurveda

Schmerz und Zeit in der Marma-Lehre des Suśruta	150
Die āyurvedische Bewältigung der Zivilisationskrankheiten	151
Die Umsetzung der Marma-Lehre in die heutige Zeit	152
Soziale Verunsicherung und persönliche «Zeitbilanz». Die Zeit als «Sparkasse». Bewegung, Geschmack in der «Windstille des Herzens» Verunsicherung-Reflexion-Neu-Orten	
Bedrohung des Herzens	157
Suśruta und der Widerspruch im abendländischen Denken	159
Rekapitulation VII	161

Epilog

Glossar der Sanskrit-Begriffe	165
Stichwortverzeichnis	169