

1 Geschichte

Itihasa

*»Körper, Geist und Seele sind wie ein Dreifuß.
Die Welt wird durch ihr Zusammenspiel erhalten. Sie stellen das Substrat für alles Existierende.
Vereint bringen sie das fühlende Wesen hervor, für das Ayurveda ins Licht gerufen wurde.«*

CARAKA SAMHITA: Sutra Sthana, Kapitel 1, Vers 46

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen. Der Name setzt sich aus zwei Wörtern der Sanskritsprache zusammen, nämlich »Ayus«, was Leben bedeutet und von CARAKA als Kombination von Körper, Sinnesorganen, Geist und Seele¹ definiert wird, und »Veda«, was Wissen heißt. Wenn dieses »Wissen vom Leben« zum integralen Bestandteil unseres täglichen Daseins wird, reift es zu einer Kunst. Diese Lebenskunst ist die wahre Bedeutung von Ayurveda. Sie vermag uns bei jedem Aspekt unseres Lebens sicher zu führen, damit wir das bestmögliche Potenzial körperlicher, emotionaler und seelischer Natur unseres Daseins voll ausschöpfen können. Denn ohne Gesundheit in diesem umfassenden Sinne werden wir die von bekannten Philosophen aufgezählten vier Lebensziele – Religiosität, wirtschaftlicher Fortschritt, Sinnesfreude und Loslösen von allem Materiellen – nicht erreichen können. Ayurveda dient sowohl dem Workaholic als auch dem Lebemann, Priester und Yogi.

Ayurveda wurde nie in Mysterien gehüllt oder in verschlüsselter Sprache niedergeschrieben, sondern war stets zum Nutzen aller gedacht. Erst seit dem späten Mittelalter, als fremde Eroberer die indische Kultur auszulöschen drohten, ging Ayurveda mit anderen vedischen Praktiken in den Untergrund. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts erwachte Ayurveda zusammen mit der indischen Unabhängigkeitsbewegung wieder zum Leben.

Die unorthodoxe Philosophie von Ayurveda enthält sowohl Elemente von Theismus, abstrakter Logik, Schamanismus als auch matriarchalisch geprägtem Tantra. Diese Anpassungsfähigkeit hat Ayurveda zum festen Bestandteil der Medizinsysteme anderer Völker wie der Tibeter, Mongolen, Perser, Araber, Chinesen und Griechen gemacht. Den Beweis dazu lieferten die Buddhisten, welche die Veden nicht akzeptierten, aber Ayurveda als Ganzes übernahmen.

Medizin ist keine exakte Wissenschaft. CARAKA, der Autor des berühmten klassischen Werkes über Innere Medizin, das auch seinen Namen trägt, war sich dieser Tatsache bewusst und wies seine Studenten an, Wissen von jeder Quelle zu übernehmen, da es keine Endgültigkeit in der Ayurveda gebe. Des Weiteren sagte er, dass das Streben nach Wissen so weit gehen müsse, dass man dieses selbst von seinem schlimmsten Feind akzeptieren sollte

¹ CARAKA SAMHITA: Sutra Sthana, Kapitel 1, Vers 42

und dass die ganze Welt aus Lehrmeistern für die Weisen und Feinden für die Dummköpfe bestehe. Alles, was der Erhaltung von Gesundheit, Langlebigkeit und Ruhm diene, sollte ohne Zögern oder falsche Scham übernommen und dienstbar gemacht werden.²

Die einfache, aber gleichzeitig komplexe These von Ayurveda beruht auf der Tatsache, dass alles in der Natur, der Mensch eingeschlossen, aus den gleichen Bausteinen, den Protoelementen, besteht. Ein Zuviel oder ein Zuwenig einer oder mehrerer diese Substanzen zerstört das Gleichgewicht unseres Organismus und führt allmählich zu Krankheit oder Zerfall. Die wichtigste Regel bei einem Ungleichgewicht ist, dass, wenn man den geschwächten Elementen Stoffe mit antagonistischen Eigenschaften hinzufügt, diese ausgeglichen werden. Damit wird die Homöostase, also das Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen – gleichbedeutend mit Gesundheit –, wiederhergestellt. Dies hört sich unglaublich einfach an. Tatsächlich ist es sehr leicht, anhand dieser Regel den eigenen Gesundheitszustand zu erhalten, während bei krankhaften Zuständen sehr großes Geschick vonseiten des Arztes gefordert ist, um die exakten, zugrunde liegenden Faktoren ausfindig zu machen und eine Therapie anzuwenden, die arm an Nebenwirkungen ist. Das ist auch der Grund, weshalb Patienten mit der gleichen Krankheit völlig verschieden behandelt werden können.

Gegenüber der modernen Medizin, die primär eine Heilkunde ist, hat Ayurveda eine dreigestaltige Funktion:

1. **Präventiv:** als Gesundheitskonzept und persönliche Hygiene für jedermann.
2. **Psychologisch:** als Lebensphilosophie, welche die wichtigen Aspekte der menschlichen Existenz regelt.
3. **Kurativ:** als Medizinwissenschaft mit einem ganzheitlichen Konzept von Gesundheit, Krankheit und umfangreichen Heilmethoden.

Das ayurvedische Gesundheitskonzept ist insoweit einmalig, als dass es ein Schema für jedermann enthält, um auf Grund bestimmter Regeln gesund zu bleiben. Dabei wird empfohlen, negative Emotionen wie Hass, Eifersucht und Neid zu kontrollieren, während somatische Antriebe wie Niesen, Stuhlgang, Urinieren und so weiter keinesfalls unterdrückt werden sollen. Weitere Richtlinien für Ernährungsweise, Schlaf, körperliche Übungen, Sexualverkehr mit Rücksicht auf Konstitution, Jahreszeit, Klima und Lebensalter sollen den Tagesablauf genau bestimmen. Auch die moderne Medizin anerkennt den positiven Einfluss von bestimmten Gewohnheiten auf das Immunsystem und in der Verhütung von Stress.

Entsprechend ayurvedischer Auffassung haben viele somatische Beschwerden ihre Ursache auf der emotionalen Ebene. Die moderne Psychoneuroimmunologie (PNI) befasst sich ausschließlich mit diesem Phänomen. Eine Lebensphilosophie, die auf alle Facetten eines individuellen Lebens eingehen kann, bedeutet eine große Hilfe. So werden auch bestimmte meditative oder kontemplative Praktiken empfohlen, die jedoch auf keinen Fall mit den gewohnten religiösen Praktiken in Konflikt geraten sollen.

Was die medizinische Basis der Ayurveda betrifft, so beruhte diese von Anfang an auf einer äußerst anspruchsvollen Theorie und einer ausgedehnten klinischen Praxis, die in der Medizingeschichte wohl einmalig ist.

²CARAKA SAMHITA: Vimana Sthana, Kapitel 8, Vers 14

Die enge Verbindung von Wissenschaft und Philosophie als die zwei Seiten ein und derselben Münze ist uns im Westen verloren gegangen. Die Quantentheorie wie auch die Kosmologie holen uns in dieser Beziehung wohl wieder ein. Da nicht negativ vorbelastet, geht Ayurveda reibungslos von der Philosophie zum Urknall, zur anorganischen und organischen Chemie über und befasst sich mit solch heiklen Themen wie sozialer, emotionaler und spiritueller Harmonie, vor denen sich jeder Mediziner normalerweise hütet wie vor der Pest.

Durch das Befolgen von philosophischer Kontemplation und psychosozialer Hygiene soll jeder Mensch die Verantwortung für sein Wohlergehen selbst übernehmen. In dieser Hinsicht ist es sehr wichtig, die eigene Konstitution, die auf Grund der vorherrschenden Bioenergien besteht, zu kennen, denn sie gibt Aufschluss sowohl über psychosomatische Eigenschaften als auch über die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten. Das Verständnis der eigenen Konstitution bildet den Schlüssel zu unserer Gesundheit und sollte deshalb ein fester Bestandteil im modernen Bildungswesen werden.

Die Legende

Indien ist das Land der Lyrik. Daher gibt es viele wundervolle und hintergründige Legenden rund um den Ursprung von Ayurveda. Im Folgenden einige davon aus den verschiedenen klassischen Lehrbüchern:

Aus der CARAKA SAMHITA: Sutra Sthana,
Kapitel 1, Verse 3–34

Eine große Anzahl Gelehrter versammelte sich vor langer Zeit in einem Tal des Himalaja. Sie diskutierten, wie den Lebewesen Schutz vor Krankheit und Gebrechen geboten werden könnte. Nach tiefer Meditation beschlossen sie, Bharadvaja, den Sohn des Brihaspati, zu Indra zu schicken, damit der Gottkönig diesen in die Wissenschaft der Ayurveda einführen sollte. Interessant ist, dass sie ihn absichtlich nicht zu Brahma, dem ursprünglichen Vermittler der Ayurveda schickten. Da Indra verglichen mit Brahma über eine bedeutend kürzere Lebensspanne verfügt und dieser als König mehr Sympathie für seine Untergebenen besitzen sollte, wurde er als besser geeigneter Lehrmeister bewertet. Schließlich unterrichtete Indra Bharadvaja, nachdem er sich von dessen ausgeprägter Intelligenz und seinen guten Motiven überzeugt hatte, in der Wissenschaft des Lebens, die aus drei Prinzipien bestand: Ätiologie, Symptomatologie und Therapeutik.

Zurückgekehrt in den Himalaja, führte Bharadvaja alle Weisen in die Ayurveda ein, die dieses Wissen sofort in die Tat umsetzten und alle ein langes, gesundes Leben führten. Punarnava Atreya hielt aus Mitgefühl für alle Lebewesen seine sechs Schüler an, dieses Wissen vom Leben niederzuschreiben.



*Erzählungen der Legenden
an den Außenmauern in
Shrirangam in Tamil Nadu,
Südinien.*

Aus der SUSHRUTA SAMHITA: Sutra Sthana, Kapitel 1, Verse 2–17

Einst saß der göttliche Dhanvantari, der sich als Divodasa, König von Kasi, dem heutigen Varanasi, inkarniert hatte, in seiner Einsiedelei umgeben von vielen Schülern. Unter ihnen befand sich auch der junge Sushruta. Die Anwesenden baten Dhanvantari, ihnen das ayurvedische Wissen zu vermitteln. Dieser begann wie folgt:

»Ursprünglich bildete Ayurveda einen Teil der Atharvaveda. Bevor die ersten Menschen in dieser Welt geboren wurden, fasste der Urvater Brahma das gesamte Wissen vom Leben in einhunderttausend Versen, unterteilt in tausend Kapitel, zusammen.

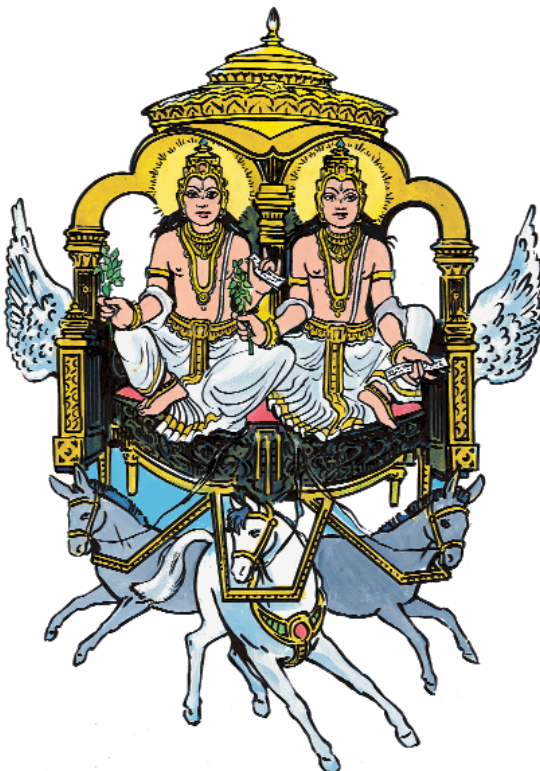
Dann aber besann er sich, dass die Menschen auf dieser Erde eine relativ kurze Lebenserwartung und geringe intellektuelle Fähigkeiten zur Verfügung haben würden, und teilte Ayurveda deshalb in acht Fachbereiche auf: (1) Innere Medizin, (2) Chirurgie, (3) Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde (HNO) einschließlich Ophthalmologie, (4) Psychiatrie, (5) Pädiatrie und Gynäkologie, (6) Toxikologie, (7) die Aphrodisiakum-Lehre sowie (8) Anti-Aging.

Wer von euch möchte nun in welche dieser Spezialitäten eingeführt werden?«

Die Schüler erwiderten, dass sie vor allem am Unterricht der Chirurgie interessiert seien und dass der Einfachheit halber Sushruta ihr Wortführer sein und Fragen stellen werde. »So sei es!«, sagte Dhanvantari und fuhr fort. »Die Brauchbarkeit der Wissenschaft, über die wir jetzt diskutieren werden, mein lieber Sushruta, wird in zwei fest umrissene Gruppierungen unterteilt: (1) Die Heilung einer kranken Person und (2) die Erhaltung der Gesundheit derjenigen, die unter keiner Krankheit leiden. Die Chirurgie ist der älteste Zweig der Ayurveda. Um dies zu

belegen, erzähle ich euch eine Geschichte, die stattfand, lange bevor Menschen diese Welt bevölkerten:

Einst hatte Shiva, der für sein ungezügelteres Temperament bekannt ist, dem Gott der Opfergaben, Yajna, kurzerhand den Kopf abgeschlagen. Darauf baten die Götter das Ärzte-Zwillingspaar, die Ashwini, Yajna den Kopf mit Hilfe chirurgischer Maßnahmen wieder aufzusetzen. Diese Kopftransplantation gelang. Ein weiterer Vorteil der Chirurgie ist, dass sie unmittelbar Resultate erzeugt. Ayurveda beschreibt das mit Bewusstsein durchdrungene organische Individuum als ein Produkt der Kombination der fünf Protoelemente und der Seele. Alle medizinischen Manipulationen beziehen sich auf dieses Lebewesen allein.« Und so fuhr Dhanvantari weiter in der Unterweisung von Sushruta und der anderen Anwesenden.



Das Zwillingspaar Ashwini Kumara, die beiden göttlichen Chirurgen, die schon in der vedischen Zeit Organtransplantationen vorgenommen haben.

BHAVAPRAKASHA: 1. Buch, Kapitel 1, Verse 2–85

Bhava Mishra wartet gleich mit drei verschiedenen Geschichten auf. Zum einen bezieht er sich auf die beiden Erzählungen von Caraka und Sushruta, dann erzählt er aber eine völlig neue Legende: Adishesha, die hundertköpfige Schlange, auf die Vishnu sich jeweils zur Ruhe legt, hörte von Ayurveda während dessen Inkarnation als Matsya Avatar. »Matsya« oder die Fisch-Inkarnation von Vishnu übernahm einst die Aufgabe, Spezies aller Lebewesen und die Veden vor der Sintflut zu retten. Viele Zeitalter später, betroffen vom menschlichen Leiden, entschloss sich Adishesha, als wandernder Mediziner (Cara) auf unsere Erde zu kommen und sein ayurvedisches Wissen weiterzuvermitteln.

Historische Entwicklung

Leider herrscht auch heute noch ziemliche Verwirrung und es fehlt der Wille, die indische Kulturgeschichte in die richtige Perspektive zu rücken. Die ersten Kulturwissenschaftler wurden von den europäischen Kolonialmächten mit einer klar vorgezeichneten Mission nach Indien geschickt. Sie sollten anhand der vorliegenden antiken Manuskripte und archäologischer Funde beweisen, dass die indische Philosophie jünger und unbedeutender war als die der griechischen Vorväter, auf welche die europäische Zivilisation in jener Zeit gern zurückgeführt wurde. Eine minderwertige Lebensart konnte von der höheren, sie ausbeutenden Kultur ja auch profitieren. Das lieferte die moralische Erklärung für die schrecklichen Geschehnisse, die mit der Kolonisation einhergingen. Gängige Geschichtsbücher leisten deshalb einen schlechten Dienst, wenn es um ein korrektes Verständnis anderer Kulturen geht. Leider sind die meisten Historiker in Ost und West noch von dieser kolonialen Geschichtsverzerrung geprägt und es wird wenig getan, um dieses Bild zu korrigieren. Da ich kein Historiker bin, mich aber keinesfalls auf kulturpolitisch gefärbtes Material stützen möchte, werde ich im Folgenden die vedische Sicht und anschließend neueste Forschungen von neutralen bis indienfreundlichen Experten aufzeigen.

Prähistorie wird üblicherweise definiert als die Epoche, die vor jener Zeit lag, als der Mensch zu schreiben lernte. Die Veden stellen bereits diese Hypothese auf den Kopf und sagen aus, dass der Mensch zu schreiben begann, als seine intellektuellen Fähigkeiten nachließen. Davor konnte er sich an das, was er einmal gehört hatte, sein Leben lang erinnern. Das bedeutet, dass, wenn wir heute zum Einkaufen gehen und zuvor nicht erst mühsam eine Liste zusammenstellen müssen, um ja nichts zu vergessen, wir in der Prähistorie leben.

Die Führer der damaligen Zivilisation konnten den Verlust dieser außerordentlichen Fähigkeiten voraussehen und begannen deshalb, Veda (Wissen) aufzuzeichnen. Dies soll zu Beginn des jetzigen Zeitalters namens Kali Yuga vor rund fünftausend Jahren geschehen sein. Seither geht es ständig mit unserer Intelligenz, dem Gedächtnis, der Immunität sowie unserer Fruchtbarkeit und Lebenserwartung bergab.

CARAKA sagt, dass es keine Zeit gab, da Medizin nicht in irgendeiner Form praktiziert wurde. Die vedischen Schriften dienten den Menschen als Kompendien, in denen alle erdenk-

lichen sozialen, politischen, philosophischen, religiösen oder wissenschaftlichen Themen behandelt wurden.

DR. DAVID FRAWLEY, PROF. S. P. GUPTA und andere bedeutende Experten haben mit ihren wissenschaftlich fundierten Arbeiten ein Umdenken angeregt, was die Datierung der »Rigveda« und Definition der Arier betrifft. Hier sind einige ihrer herausragenden Beurteilungen:³

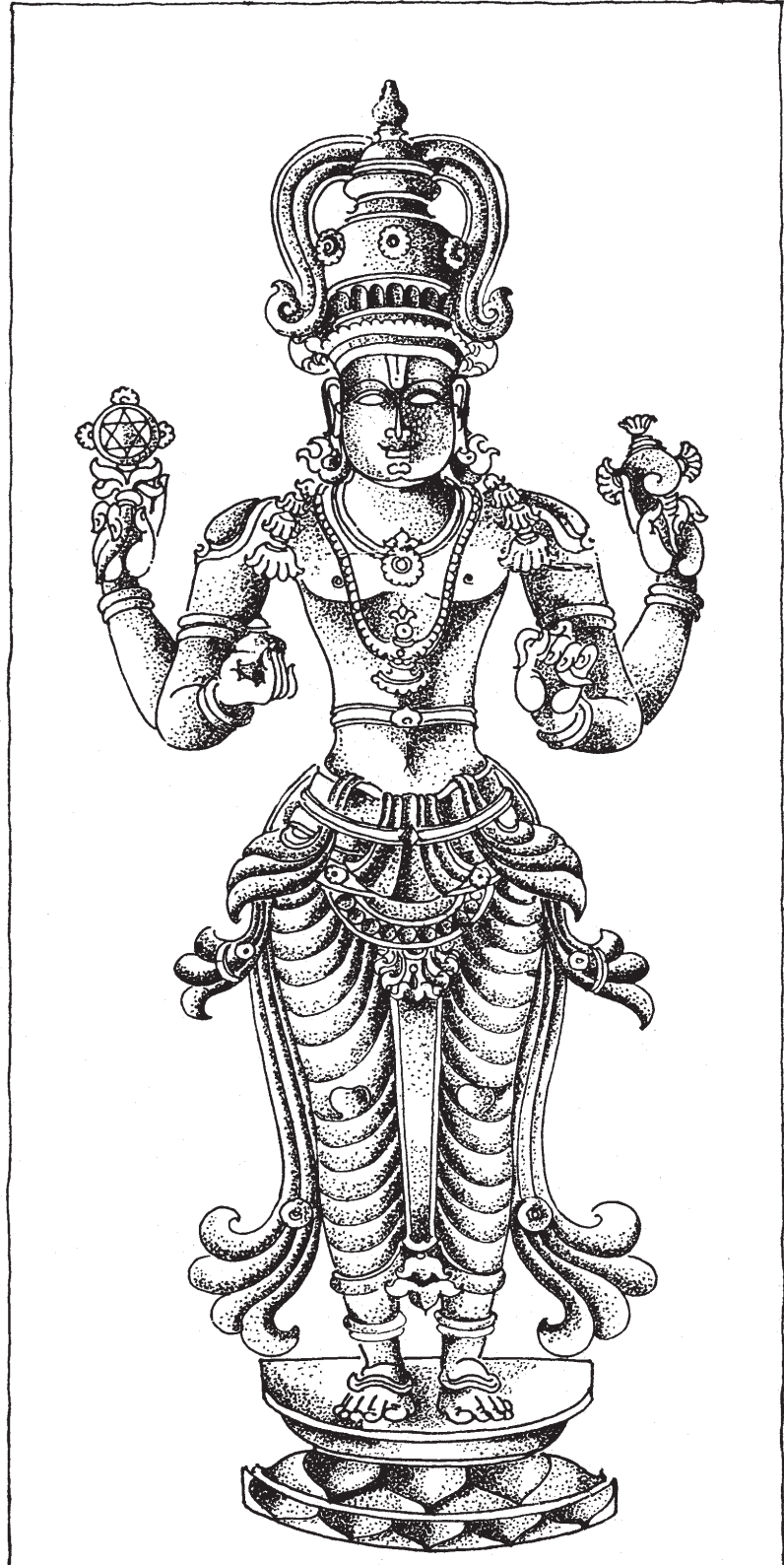
- Anhand astronomischer Tatsachen und textlicher Überlieferungen muss die frühe rigvedische Zeit auf 6000 bis 10.500 Jahre vor unserer Zeitrechnung datiert werden.
- Die Veden gehören nicht zu einem bestimmten Stamm, einer bestimmten Rasse oder Kaste; vedische Kultur beschreibt vielmehr Menschen, die einer bestimmten spirituellen Kultur folgen, und jeder, der diese Ideale praktisch lebt, kann als Arier bezeichnet werden.
- Die oft zitierte arische Invasion und arische Rasse wurde von K. A. R. KENNEDY ein für allemal widerlegt. Es gab zu jeder Zeit Invasionen und Konflikte auf Grund sozialer Reformen, die immer stattfanden, wenn die alten Leitbilder nicht mehr befolgt wurden.
- Ausgrabungen in Mehrgarh am Bolan-Fluss in Belutschistan von J. F. JARRIGE (1974) zeigen eine kontinuierliche indische Kultur über zehn Jahrtausende.
- Weitere Ausgrabungen von RAFIQUE MUGHAL in der Bikaner Wüste, wo sich das Bassin des Saraswati-Flusses befindet, bestätigen, dass nicht der Indus, sondern der Saraswati, an dessen Ufern die größte Anzahl von Stätten der Harappa-Periode gefunden wurde, das Zentrum der so genannten Indus-Kultur war, in der Einflüsse von West und zentralasiatischen Zivilisationen nur eine marginale Rolle spielen.⁴
- Es scheint, dass die Hochkonjunktur der frühen vedischen Zivilisation zu einer Zeit erfolgte, als der Saraswati-Fluss vom Himalaja im Norden durch die heutige Wüste in Rajasthan und im Süden, bei der Bucht von Kutch, ins Meer floss. Später änderte dieser Fluss seinen Lauf nach Osten, wahrscheinlich bedingt durch Erdbewegungen. Dies konnte auch anhand von Satellitenaufnahmen und geologischen Strukturen bestätigt werden. 175 Harappa-Siedlungen wurden bisher östlich des Saraswati gefunden, und im alten Flussbett mitten in der Wüste entdeckten Wissenschaftler dreißig bis siebenzig Meter unter der Oberfläche fossiles Wasser.
- Mohenjo-daro, Harappa sowie andere Stätten der so genannten Indus-Kultur sind nicht Zeugen der vorvedischen Zeit, sondern entstanden lange nach der Hochblüte der vedischen Kultur entlang des Saraswati-Flusses.
- Vor der Küste von Dwarka im Bundesstaat Gujerat wurde eine antike Hafenstadt wiederentdeckt, die vor über 5000 Jahren floriert haben muss.

Die historische Entwicklung der Ayurveda kann wie folgt unterteilt werden:

- Die frühe (Rig)vedische Zeit etwa von 6000 v. Chr. bis 3000 v. Chr.
- Die spätere vedische Zeit etwa von 3000 v. Chr. bis 600 v. Chr.
- Die buddhistische Zeit etwa von 600 v. Chr. bis 1000 n. Chr.
- Die neue Blütezeit etwa von 1100 bis 1600
- Die Neuzeit etwa ab 1800.

³ DR. DAVID FRAWLEY: »God, Sages and Kings«. Motilal Banarsidass, Delhi 1994

⁴ PROF. S. P. GUPTA: »The Indus-Saraswati Civilisation«. Prathibha Prakashan, Delhi 1996



*Zeichnung von
Dhanvantari
nach einem
Messingrelief im
Purnatrayeshvara-
Tempel in
Thirupunitura,
Kerala.*

Die frühe (Rig)vedische Zeit

*»Für mich gibt deine Hand mir Gesundheit,
für mich gibt sie die beste Gesundheit,
für mich ist sie die universelle Medizin.«*

RIGVEDA: Buch 10, Kapitel 60, Vers 12

In der »Rigveda« finden wir das erste Verzeichnis medizinischer Heilpflanzen. Sie spiegelt die Wissenschaft der Ayurveda wider, insbesondere deren subtile, spirituelle Seite. Die höchste Form der Therapie (Brahma Rasayana) wird als die Evolution bezeichnet, die die Bioenergien (Dosha) zu reinster physiologischer Essenz (Ojas) und weiter in spirituelles kosmisches Bewusstsein umwandeln soll. Dies wurde durch verschiedene Methoden, einschließlich der Anwendung von Heilpflanzen, Edelsteinen, Handauflegen, Hydrotherapie, Ritualen, Mantra und Meditation, bewirkt. Dazu ein Vers aus der Rigveda:

*»Im Wasser liegt Unsterblichkeit, im Wasser liegt Medizin,
im Wasser liegt Ambrosia,
im Wasser liegt das Feuer, welches allen Frieden bringt,
im Wasser liegt die universelle Medizin.«*

RIGVEDA: Buch 1, Kapitel 23, Verse 19–20

Die drei kosmischen Kräfte werden durch drei Gottheiten sowie deren entsprechende Elemente, Energien und Qualitäten symbolisiert. Damit ist ein indirekter Hinweis auf die drei Bioenergien – Vata, Pitta und Kapha – gegeben.

Gottheit	Element	Bioenergie	Energie	Eigenschaft
Indra	Wind	Vata	Lebenskraft (Prana)	Unvergänglichkeit (Sat)
Agni	Feuer	Pitta	Intellekt (Tejas)	Quelle der Weisheit (Cit)
Soma	Wasser	Kapha	Lebenselixier (Ojas)	Grenzenlose Freude (Ananda)

Die »Rigveda« besteht aus 1028 Hymnen oder so genannten Samhitas, die weiter in Mandalas unterteilt sind. Sie ist hauptsächlich ein Buch der Rituale und Meditation. Beschreibungen der damaligen Lebensart werden nur am Rande und in einer generalisierten Form erwähnt. Ja, man hat sogar das Gefühl, dass dies bewusst so gehandhabt wurde, um dieses Werk von dem Alltäglichen rein zu halten. Man würde ja auch nicht von einem modernen Buch über Meditation erwarten, dass es Einzelheiten über den eher materiellen Aspekt des Lebens enthält. Entsprechend sind die meisten Interpretationen der damaligen Kultur spekulativer Natur.

Für uns sind in erster Linie die Heilpraktiken dieser Epoche von Interesse. Wie wir aus obiger Tabelle ersehen können, bestand schon zu dieser frühen Zeit eine Art der Humoralpathologie sowie eine differenzierte Phytomedizin. Daneben existieren zwei Arten von Ambrosia, eine irdische, von verschiedenen Pflanzen stammende, und eine himmlische oder nichtmaterielle. Der Effekt dieser Präparate war, das Leben zu verlängern. Hier ein Vers aus der Rigveda, der diese Funktion illustriert:

*»Wir haben Ambrosia getrunken und sind unsterblich geworden.
Wir haben das Licht erreicht und zu den Göttern gefunden.
Wir sind dort angelangt, wo unser Leben verlängert ist.«*

RIGVEDA: Buch 8, Kapitel 48; 3; 11

Die spätere vedische Zeit _____

Während dieser Epoche entstanden die drei anderen wichtigen Vedas sowie zahlreiche weitere Schriften. In der ATHAVAVEDA werden die ayurvedischen Therapien ausführlich behandelt und in zwei Hauptgruppen unterteilt: (1) Palliative und (2) Rituale. Die drei Vedas setzen sich wie folgt zusammen:

- SAMAVEDA besteht aus 1810 Hymnen (Samhitas), den Gebeten von Brahmanen (Brahmanas) sowie den Chandogya und Jaiminia Upanischaden.
- YAJURVEDA besteht aus 5 Schulen von Hymnen (Samhitas) und Prosa. Man unterteilt sie in schwarze und weiße Yajurveda. Dazu zählen weiter die Aranyakas und einzelne Upanischaden.
- ATHARVEDA besteht aus 731 Hymnen (Samhitas) sowie den Mundaka, Prasna und Mandukya Upanischaden.

Die berühmten medizinischen Textbücher der Ayurveda, wie CARAKA, BHELA und SUSHRUTA SAMHITA, fallen klar in die Zeit nach der Kompilation der ATHARVEDA, sind jedoch lange vor dem Erscheinen Buddhas entstanden. Hier möchte ich einen Vers aus der letztgenannten Textsammlung zitieren, der auch eine bei uns bekannte Heilpflanze lobpreist, die Alpenscharte (*Saussurea lappa*):

*»O du, die in der Bergwelt geboren, mächtigste aller Heilpflanzen,
komme o Alpenscharte und vertreibe das Fieber.
O du, geboren in den großartigen Bergen voller Adlerhorste, in den schneebedeckten Gipfeln,
weil sie von deiner Heilkraft bei Fieber gehört haben,
kommen sie mit Reichtum beladen zu dir.
Im unvergänglichen Sitz der Götter, im dritten Himmel von hier, dort entdeckten dich die Götter,
durch deine Ansicht erlangten sie Unsterblichkeit.
Während sie in einem goldenen Luftschiff mit goldenen Bändern reisten,*

*entdeckten sie dich, o Blume der Unsterblichkeit.
 Sie brachten dich auf goldenen Straßen,
 in goldenen Schiffen mit goldenen Naben herab zu uns.
 Mit deiner göttlichen Kraft zerstörst du Krankheiten der Kopfgänge,
 vor allem der Augen sowie Hauterkrankungen und Fieber.«*

ATHARVAVEDA: Buch 5, Kapitel 4, Verse 1–10

In dieser Zeit wurden große Fortschritte in der klinischen Medizin erzielt, insbesondere in der Chirurgie und Inneren Medizin. Ein riesiger Schatz von Formeln für pharmazeutische Präparate ist in diesen Werken aufgezeichnet. Viele dieser Medikamente werden dank ihrer Wirksamkeit auch heute noch hergestellt, wie zum Beispiel das bekannte Chyavanprash, und haben den Weg in die moderne Pharmakopöe gefunden. Der Schwerpunkt ayurvedischer Behandlungen verlagerte sich auf die psychosomatische Ebene. Der eigentliche Arzt sowie andere medizinische Berufe entstanden, und deren Ausbildung wurde systematisiert.

Die buddhistische Zeit

Obwohl die Buddhisten die vedischen Schriften nicht akzeptierten, übernahmen sie die ayurvedische Medizin. Dies belegt, dass Ayurveda schon zu jener Zeit mit keinem unumstößlichen Dogma verbunden war.



Die Geschichte Indiens in Stein gemeißelt: Das eindrucksvolle Basrelief von Mahabalipuram aus dem 7. Jahrhundert: »Die Herabkunft des Ganges«.

Diese Epoche erlebte die Einführung des öffentlichen Gesundheitswesens im großen Stil. Kaiser Ashoka (273/265–238/232 v. Chr.) stellte sicher, dass im ganzen Maurya-Reich pro 500 Einwohner ein Arzt, ein Veterinär und eine Apotheke zur Verfügung standen. Der Anbau von Heilpflanzen wurde behördlich verordnet. Erstmals wurden bei fragwürdigen Todesfällen Obduktionen durchgeführt.

Nach dem Untergang des Maurya-Reiches wurden die Buddhisten von den Sungas verfolgt und praktisch aus Indien vertrieben. Doch unter dem späteren Kushan-Kaiser Kaniskta (1. Jh.), der Buddhist wurde, entstand die neue Schule des Mahayana-Buddhismus, der sich mehr an vedischen Ritualen anlehnte, während im Süden die alte Hinaya-Schule noch für einige Zeit überlebte, bis auch sie vom indischen Subkontinent verschwand.

Die Buddhisten trugen zur Verbreitung der Ayurveda nach China (1. Jh.), Tibet (7. Jh.), Sri Lanka, Indochina, Afghanistan, Mongolei und Nordostsibirien bei. Es existieren Übersetzungen von Sanskrittexten in die Sprachen dieser Völker, die in Indien selbst verloren gegangen sind. Das Bower-Manuskript, das Generalmajor Bower 1890 von Händlern aus Zentralasien kaufte, geht auf diese Zeit zurück.

Viel Beifall erhielten zwei neue medizinische Werke, die in dieser Zeit von VAGBHATA, einem buddhistischen Mönch, verfasst wurden. Die Titel lauten »Ashtangasangraha« und »Ashtangahridaya«, die noch in diesem Kapitel eingehend besprochen werden. Gemäß den Aussagen des Autors sind diese Bücher eine Zusammenfassung der beiden Textsammlungen von CARAKA und SUSHRUTA, die auf den neuesten Wissensstand gebracht wurden.

Zwei Faktoren hatten aber auch negative Auswirkungen auf die Ayurveda während dieser Periode: Einerseits wurde durch die staatliche Bürokratie der Fortschritt abgebremst; andererseits wurde die Chirurgie wegen angeblicher Konflikte mit dem Prinzip der Gewaltlosigkeit vernachlässigt.

Die neue Blütezeit

Herausgefordert von den neuen diagnostischen Methoden der persisch-arabischen Medizin der türkischen Eroberer sowie dem Vormarsch der am Tantra orientierten metallischen Präparate (RASASHASTRA) im 11. und 12. Jahrhundert, reagierte Ayurveda mit einem Sprung nach vorn. SHARANGADHARA schloss Ende des 12. Jahrhunderts wichtige Neuerungen in sein Werk ein und beendete damit die lang anhaltende Stagnation der Ayurveda. Es folgte eine Annäherung der verschiedenen Strömungen der traditionellen indischen Medizinsysteme:

- ASHTANGA AYURVEDA beinhaltet die traditionellen acht Fachrichtungen der Ayurveda, wie sie von CARAKA, SUSHRUTA und VAGBHATA beschrieben und vertreten wurden.
- RASASHASTRA beinhaltet die Umwandlung von toxischen Metallen in verträgliche Substanzen sowie deren therapeutische Anwendung. Die auf solche Weise hergestellten Medikamente sind hochwirksam, aber nicht unbedingt nebenwirkungsarm. Sie können mit der Anwendung von Kortison in der modernen Medizin verglichen werden.
- SIDDHA ist ursprünglich das tantrische System der Anhänger von Shiva und wird heute