

Es gibt sie in jeder Religion und in jeder Lebensschule. Wir kennen sie als Regeln bzw. Verbote oder, moderner ausgedrückt, als "Do's" und "Don'ts" für ein gutes Leben. Im Yoga, das eine Lebensphilosophie ist und keine Religion, sind die "fünf Kleshas" die "Don'ts". Sie gelten als Quelle für negatives Denken und Handeln, woraus menschliches Leid und innere Unruhe entstehen. Durch Achtsamkeit und Selbstreflexion können diese inneren Hindernisse erkannt und ihr Einfluss reduziert werden, um zu mehr innerem Frieden zu finden. Was zusätzlich hilft? Psychologie und geistig wirkende Pflanzen.

Von Dr. phil.
Doris Steiner-Ehrenberger und
Benjamin Ehrenberger, BSc.

MIT
PRINZIPIEN
AUS DEM YOGA
ZU INNEREM
FRIEDEN

ZWISCHEN SCHLEIER & KLARHEIT

Kleshas sind negative mentale Zustände und Leidenschaften, die den Geist trüben und Ursache für negatives Verhalten und innere Konflikte sind. Man könnte auch sagen, Kleshas "leben" von alten Mustern und Prägungen, die wir als Last mit uns tragen. Jeder kennt sie, weil sie sich so selbstverständlich in unserem Alltag breitmachen. Jeder gibt ihnen Raum, sodass man sie für ganz normal hält. Die Gesellschaft baut geradezu auf Kleshas auf. Nur wenige wissen, dass aber gerade sie letzten Endes Schmerz und

Unglück bedeuten, leidvolle Spannung, die sich aus sich heraus nicht lösen lässt. Erst eine andere Sichtweise und achtsames Vorgehen sorgen dafür, dass man ihnen nicht mehr zum Opfer fällt.

YOGA IST MEHR ALS ERTÜCHTIGUNG

Der Begriff Klesha geht auf den indischen Weisen Patanjali zurück, Vater des Yoga, der mit seinem "achtgliedrigen Pfad" den Yoga-Weg begründete, dem heute so viele auf der ganzen Welt folgen. Immer mehr

von ihnen suchen nicht nur die körperliche Ertüchtigung, sondern wollen Yoga in der Tiefe erfahren. Dazu gehört auch die Betrachtung der Kleshas, die unser Bewusstsein verdunkeln und uns davon abhalten, unsere wahre Natur zu erkennen. Denn im Yoga, das im Sanskrit "Einheit" oder "Verbindung" bedeutet, sucht man die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele zwar über körperliche Übungen und Atemtechnik, bleibt dabei aber nicht stehen, sondern strebt – meist über Meditation und achtsames Denken

und Handeln – die Vereinigung mit dem universellen Bewusstsein. Daraus erwächst die Überwindung der Trennung zwischen dem individuellen Selbst und dem Universum und letztlich die Befreiung, wenn man erkennt, dass alles eins ist.

WAS VERDUNKELT DIE WAHRNEHMUNG?

Alles fängt mit dem ersten Schritt an, der Kenntnis der fünf Kleshas: Unwissenheit, Ego, Anhaftung/Verlangen, Abneigung und Angst vor dem Tod. Kleshas wirken oft unbewusst. Sie verdunkeln unsere Wahrnehmung und lassen uns die Dinge nicht sehen, wie sie wirklich sind, sondern wie sie eben aus dem Filter der Unwissenheit, des Egos, der Anhaftung, der Ablehnung oder der Angst erscheinen.

VOM AUTOPILOTEN ZU EINEM BEWUSSTEN LEBEN

Wie spannend, dass hier die Brücke zur modernen Psychologie geschlagen wird. Die Themen von vor mehr als 2000 Jahren sind heute noch genauso aktuell wie damals – sie haben sich sogar noch verstärkt und brauchen heute zur Bewältigung ihrer Folgen die Hilfe der Psychologie, ein Weg, der im Westen für inneres Wachstum genutzt wird und durch Yoga eine große Bereicherung findet. Während die Psychologie hilft, emotionale Wunden zu verstehen und zu bearbeiten, bietet Yoga einen Kompass für tiefe innere Ausrichtung und spirituelle Reifung. Beides hat seinen Wert. Als dritte Kraft kommen noch Naturheilmittel dazu, die ebenfalls in der Psyche wirken und sogar die spirituelle Befreiung unterstützen. Diese tiefe Dimension des Ayurveda ist im Westen weniger bekannt, weil wir hier extrem stark materiell und wissenschaftlich ausgerichtet sind, vielleicht auch, weil unsere eigene Verbindung zum tiefen Pflanzenwissen fast verloren gegangen ist.

KLIṢṬA UND AKLIṢṬA

Aus Schleier und Trübung entspringende Gedanken und Handlungen werden "Kliṣṭa" genannt, während "Akliṣṭa" die wahren, guten, ungetrübten Gedanken und Handlungen sind. Kliṣṭa-Denkmuster sind gefärbt von negativen Emotionen wie Angst, Zorn, Sucht oder Ego und führen zu Leid und Bindung, während Akliṣṭa-Denkmuster aus Klarheit, Mitgefühl und innerer Weisheit entspringen und zu Frieden, Einsicht und Befreiung führen.

In der heutigen Psychologie würde man Kliṣṭa als reaktives Muster bezeichnen, eine angstvolle oder aus Ego oder Anhaftung entstandene Reaktion, oft impulsiv, stressgetrieben und unbewusst. Akliṣṭa ist hingegen eine Handlung aus wohlüberlegter Entscheidung, voller Klarheit, Mitgefühl und Selbstregulation, achtsam, frei und verbunden.



Ich bin nicht meine Gedanken, nicht mein Körper, nicht meine Rollen.
Ich bin das Bewusstsein, das sie liebevoll durchdringt.

PFLANZEN FÜR GEIST UND BEWUSSTSEIN

Ayurvedische Heilpflanzen unterstützen die Reise des Menschen und helfen gemeinsam, den inneren Raum für Akliṣṭa – die ungetrübte Wahrnehmung – zu bereiten. Ayurveda ist ein 5000 Jahre altes System der Gesunderhaltung und Heilung, mit dessen Hilfe ein langes, vitales, freudvolles und gesundes Leben erreicht werden kann. Während bei uns Gesundheit als Abwesenheit von körperlicher Erkrankung gesehen wird, geht man im Ayurveda von ganzheitlicher Gesundheit aus. In diesem Sinne werden auch Naturheilmittel mit einem völlig anderen Verständnis betrachtet. Etwa wird beschrieben, wie sie auf die Doshas vata, pitta oder kapha – das sind Grundeigenschaften, die auch geistiger Natur sind – wirken und auf welche der fünf Koshas (Körperhüllen, Schichten außen um den Körper) sie Einfluss nehmen. Die fünf Koshas umschließen in der vedantischen Philosophie das Selbst und erlauben ihm, sich durch sie zu erleben.

RASAYANAS UND HEILIGE PFLANZEN

Während in unserem westlichen Medizindenken nur die Analyse zählt, es um Wirkstoffe und ihre Effekte auf körperliche Vorgänge geht, erkennt man im Ayurveda die anderen Ebenen mit an. Wir werden gleich fünf beliebte Natursubstanzen aus dem Ayurveda mit "höherem Wirkspektrum" vorstellen. Alle sind Rasayanas, von denen man weiß, dass sie nicht auf der körperlichen Ebene allein wirken. Rasayanas nähren und verjüngen alle Zellen, Organe und Gewebe. Doch dabei bleibt es nicht. Indem sie dafür sorgen, dass Ojas gebildet wird, verhelfen sie zu Vitalität, Wohlbefinden, Ausgewogenheit, geistiger Klarheit, gesunder Ausstrahlung voll Licht und Glanz, einem guten Immunsystem und einem insgesamt langsameren Alterungsprozess. Ojas ist die feinstoffliche Ursprungsenergie und Essenz aus der verdauten Nahrung, unser Reservoir an Lebensenergie, das uns Ruhe verleiht und alle höheren Bewusstseinszustände unterstützt. Ohne Ojas keine Gesundheit und auch kein spiritueller Fortschritt.

Um die hohe Bedeutung solcher Natursubstanzen zu unterstreichen, hat man sie meist in Mythen mit Gottheiten gepackt und so gleichsam in einen heiligen Status erhoben. Es sind Geschichten, die für die Menschen immer vorbildhaft und extrem einprägsam waren. Man begegnet diesen "heiligen" Pflanzen mit dem größten Respekt und erwartet ganz selbstverständlich höchste Wirkungen, für die man bereit und offen ist. Bei uns abfällig als Placebo abgetan, liegt in der positiven Erwartungshaltung eine enorme Bereitschaft, die glückliche Veränderung auch annehmen zu wollen.

Folgende Natursubstanzen, die man einzeln bekommt und in der *Ayurveda Body&Soul Reinigungskur* sind Beispiele für "heilige" Pflanzen mit "höherem" Wirkspektrum.



BRAHMI

Der Name Brahmi für das kleine Fettblatt wurde wohl mit Bedacht gewählt. Brahman bezeichnet den höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus und Brahma den höchsten Schöpfergott.

LÖST DIE EGO-IDENTIFIKATION

Brahmi vermehrt Sattva, die Eigenschaft der Klarheit, und Ojas, die feinste Lebens-

WIE YOGAPHILOSOPHIE UND PSYCHOLOGIE SICH IM INNEREN WACHSTUM BEGEGNEN

Die fünf Kleshas beschreiben auf beeindruckend zeitlose Weise die inneren Mechanismen des menschlichen Leidens. Kombiniert mit dem psychologischen Blick unserer Zeit wird sich jeder hier finden können.

DIE UNWISSENHEIT (Avidyā): Anstatt im gegenwärtigen Moment zu leben, verlieren wir uns in Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft – beides sind Konstruktionen unseres Geistes, keine realen Zustände. Nur der gegenwärtige Moment ist wirklich. Man verwechselt Vergängliches mit Ewigem, Ich mit Nicht-Ich, weil man vergessen hat, wer man wirklich ist. Alles muss deshalb in diesem Leben intensiv erlebt und möglichst festgehalten werden – die Jugend, das Geld, die Güter. Alle "rudern" nach Leibeskräften, letzten Endes für Vergängliches und wundern sich, dass sie trotzdem kein Lebensglück erfahren. Psychologisch entspricht dies kognitiven Verzerrungen, Realitätsvermeidung und einem Mangel an Selbstreflexion.

DIE EGO-IDENTIFIKATION (Asmitā): An sich hilft uns das Ego in der Welt zu bestehen, doch es sollte nur Begleiter, nicht Herrscher sein. Findet eine Überidentifikation mit dem unbewussten Ich (Ego) oder mit Selbstbildern statt, dreht sich alles um ich-bezogene Themen des eigenen Körpers, Berufs oder Denkens. Damit ist es dann nie genug, man braucht immer mehr davon und bewertet auch seine Umwelt ständig. Das ist allerdings ein Hindernis für höhere Erkenntnis! Außerdem fühlen wir uns durch die Ego-Identifikation getrennt von der Welt. Hier lösen wir – etwa über Disidentifikation – mit dem Ego verbundene Themen wie narzisstische Strukturen, Perfektionismus oder Identitätskrisen.

DAS ANHAFTEN AN ANGENEHMEM (Rāga): Das ständige Streben nach Glück, die Sucht nach Freude und Genuss, nach Kontrolle oder Wiederholung schöner Momente, nach Erfolg, Wohlstand oder Anerkennung verlangen stets nach mehr. Werden die Wünsche nicht erfüllt, macht das unzufrieden und kostet inneren Frieden. Wahre Freiheit beginnt dort, wo wir das Angenehme nicht mehr festhalten müssen. Wenn Freude kommt, begrüßen wir sie. Wenn sie geht, lassen wir sie ziehen. So bleibt das Herz offen – für das, was ist, nicht für das, was war – und unser Glück ist nicht von äußeren Umständen abhängig. Psychologisch sichtbar wird die Thematik als Sucht, Abhängigkeit oder Idealisierung.

DIE ABLEHNUNG (Dveṣā): Hier geht es darum, dass man sich von Abneigungen nicht leiten lassen soll. Gemeint ist die Neigung, Situationen, Menschen, Umstände oder Dinge zu vermeiden oder abzuwehren, die uns unangenehm sind, Schmerz oder Ärger hervorrufen. Diese Abneigungen blockieren den inneren Frieden durch die ständige Reaktion auf das Negative und binden genauso wie das Verlangen. Was wir meiden oder ablehnen wird größer, verfolgt uns im Schatten. Was wir bekämpfen, erhält Macht. Außerdem führen eigene unglückliche Erfahrungen zu unbegründetem Neid, Hass und Ablehnung in Bezug auf andere. In der Psychotherapie kennt man dies als Abwehrmechanismen, chronischen Groll, Traumaresistenz, Vermeidung von Schmerz und Widerstand gegen das, was ist. Was wir anschauen, verliert seinen Schrecken.

DIE ANGST VOR DEM TOD (Abhiniveśā): Eines der größten Spannungsfelder überhaupt. Es geht um Ängste im Allgemeinen und um die existenzielle Angst vor Tod und Kontrollverlust im Speziellen. Im Grunde hat man Angst vor jedem Ende. Das zu verlieren, mit dem man sich identifiziert, führt zu Unsicherheit und innerer Enge. Dieser Angst ist nur mit einem höheren Bewusstsein und Nicht-Identifizierung mit Vergänglichem zu begegnen. Wenn wir erkennen, dass wir nicht das sind, was stirbt, dann beginnt der Tod seine Macht zu verlieren. Dann wird jeder Abschied zur Verneinung – und jeder Moment zum Geschenk. Die Psychologie kennt das Thema als Verlustangst, übertriebenes Sicherheitsbedürfnis bis hin zu Panikverhalten.

energie. *Brahmi* ist die wohl berühmteste Ayurveda-Pflanze für die Hirnleistung und hilft, die Ego-Identifikation zu lösen. Außerdem stärkt *Brahmi* die Hülle der Erkenntnis (Vijñānamaya Kosha), wo der Sitz innerer Weisheit, bewussten Denkens, von Klarheit, Gedankenkraft, Intuition, Unterscheidung und innerer Führung zu finden ist.

Darüber hinaus klärt *Brahmi* die mentale Hülle (Manomaya Kosha) der Gedanken, Emotionen und Sinneseindrücke. Es ist wichtig, sich nicht mit den Vorgängen in dieser Hülle zu identifizieren. Ich bin wütend? Nein, nicht ich bin wütend, in meiner geistig-emotionalen Hülle ist es unruhig, da ist Wut. Wie sie gekommen ist, wird sie vergehen.

SO GESUND IST BRAHMI

Brahmi stärkt Gedächtnis, Konzentration, Intelligenz und Lernfähigkeit, unterstützt bei Depressionen, Schlafproblemen, Epilepsie und Legasthenie, fördert die Nervenheilung, beruhigt, schützt das Gehirn vor Oxidation, reduziert Entzündungen und Schmerzen. *Brahmi* ist für alle und in jedem Alter geeignet. Vor allem für diejenigen, die viel geistig arbeiten und mental leistungsfähig sein müssen, und auch für jene, die Demenz und Alzheimer vorbeugen oder verlangsamen wollen.

WIE WIRKT BRAHMI IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Auf der geistigen Ebene klärt es bei der inneren Reinigung auftretende Emotionen und verleiht dem Vorhaben der Entgiftung eine eigene Dimension. *Brahmi* kann besonders wirkungsvoll sein, wenn es bewusst etwa 30 Minuten vor der Meditation, Yoga- oder Atempraxis eingenommen wird.



TRIPHALA

Die entgiftende Drei-Früchte-Mischung, bestehend aus Amlaki, Haritaki und Bibhitaki gehört zu den berühmtesten Ayurveda-Rezepturen.

DIE GÖTTLICHEN FRÜCHTE

Amalaki, Symbol für ewige Jugend und spirituelle Reinigung, ist die Frucht der Befreiung von alten Mustern, die spirituelle Klarheit bringt. Haritaki, die mit spiritueller

Reinigung in Verbindung gebracht wird, beseitigt Krankheit, Unwissenheit und Anhaftung. Ihre klärende Kraft besiegt die Angst. Angst, Anhaftung und Ignoranz, die als geistige Krankheiten gesehen werden, lassen sich auch mit Bibhitaki überwinden. Jede der Früchte gilt als Rasayana und unterstützt die Regeneration aller Gewebe. Sie stärken sowohl die körperliche Hülle (Annamaya Kosha) als auch die feinere energetische Hülle (Pranamaya Kosha), um Alterung zu verlangsamen und Jugendlichkeit zu bewahren. Alle drei Früchte vermehren Sattva, die Eigenschaft der Klarheit, und Ojas, die feinste Lebensenergie, die Körper und Geist verbindet, gesund, vital und strahlend macht.

SO GESUND IST TRIPHALA

Triphala reinigt und harmonisiert, schürt das Verdauungsfeuer, öffnet die Ausleitungskanäle, heilt den Darm, wirkt gegen Verstopfung, hemmt Entzündungen und Oxidation, baut das Mikrobiom auf, dichtet den Darm ab bei Leaky-Gut. Es wirkt aber auch gegen tägliche Verschleißerscheinungen, senkt Blutfette, bessert Diabetes, unterstützt die Augen, wirkt antimikrobiell und antikanzerogen, reduziert Stress und Depressionen, verjüngt und verschönt die Haut und ist für alle geeignet. Ideal ist die Einnahme abends vor dem Schlafengehen mit warmem Wasser – als sanfte, nächtliche Reinigung für Körper und Geist.

WIE WIRKT TRIPHALA IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Auf der geistigen Ebene reduziert *Triphala* Stress und negative Gefühle, die mit der inneren Reinigung hochkommen können. Dadurch wird emotionale Reifung erleichtert und die negativen Einflüsse der Kleshas werden verringert. Die Mischung trägt so zu einem Zustand von innerer Ruhe und Klarheit bei und bereitet den Boden für Akliṣṭa, wahre, ungetrübte Gedanken.



GUGGUL

Guggul ist die indische Myrrhe, ein nervenstärkendes Verjüngungsmittel (Rasayana). Die indische Myrrhe ist zum Räuchern beliebt, vertreibt sie doch negative Energien, fördert geistige Klarheit und beruhigt die Gedanken.

BESCHÜTZER VOR KRANKHEITEN

Das bedeutet das Wort *Guggul* übersetzt und ist auf die besondere „auskratzen“ Eigenschaft zurückzuführen, die die körperliche Hülle (Annamaya Kosha) von blockierenden Ablagerungen reinigt. *Guggul* dringt dabei sehr tief ins Gewebe ein und wirkt auch auf die energetische Hülle (Pranamaya Kosha), da stagnierende Energie, die den Energiefluss verlangsamt, in Bewegung gebracht wird. Dabei beeinflusst *Guggul* auch die mentale Hülle (Manomaya Kosha), wo Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücke und Unterbewusstsein zu Hause sind. Denn das In-Bewegung-Bringen reduziert Schwere und Trägheit, führt zu geistiger Klarheit und einem Gefühl der Leichtigkeit. Das ist besonders hilfreich in Bezug auf das Klesha der Ablehnung (Dvesa), das inneren Widerstand oder Selbstsabotage hervorruft.



Die hier genannten Natursubstanzen sind Rasayanas.

Sie nähren und verjüngen alle Zellen und Gewebe und bilden Ojas, die feinstoffliche Energie der Vitalität, geistigen Klarheit und lichtvollen Ausstrahlung.

SO GESUND IST GUGGUL

Guggul transformiert Ama (in der TCM "Schleim") in der Lunge und den Nebenhöhlen, in den Gelenken (Arthrose!), in den Gefäßen (Plaques!), im Unterleib (Zysten, Myome, Steine) oder im Bindegewebe (Cellulite). *Guggul* löst auch Ama, das

„die Öffnung des Herzens“ blockiert und woraus psychische und psychiatrische Erkrankungen, Schwindel, Tinnitus, geistige Vernebelung, Müdigkeit, Unruhe und Rastlosigkeit entstehen.

Guggul befreit außerdem von überschüssigem Gewebe und Giften, kurbelt die Fettverbrennung an und reduziert viszerales Bauchfett, senkt Cholesterin (Hypercholesterinämie), stärkt das Herz bei ischämischer Herzkrankheit, reguliert den Blutzuckerstoffwechsel, reinigt und bewegt das Blut, ist ein bedeutender Entzündungshemmer und verbessert die Schilddrüsenfunktion. *Guggul* wird traditionell zur Beruhigung von Schmerzen, bei Arthritis, Rheuma, Gicht und Fibromyalgie sowie zur Regeneration des Nervengewebes bei Neuralgien, Ischias und Gesichts- und Halbseitenlähmung eingesetzt. *Guggul* sollte man allerdings nicht mit blutverdünnenden Medikamenten und bei starker Regelblutung anwenden.

WIE WIRKT GUGGUL IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Auf der geistigen Ebene erreicht man gerade in der Kombination mit *Triphala*, dass man auch alte Themen in der Tiefe transformieren kann. *Guggul* fördert die Durchlässigkeit für das, was wir verdrängen.



ASHWAGANDHA

Eine begehrte Pflanze, die auch "Schlafbeere" genannt wird. Sie gehört ebenfalls zu den Rasayanas, die verjüngend wirken. Bei *Ashwagandha* ist diese Aussage gleich mehrfach begründet. Denn man fand heraus, dass es die körpereigene Telomerase fördert und deshalb ein besonderer Anti-Aging-Wirkstoff ist. Außerdem reduziert es sehr stark Stress, der Verschleiß und Alterung vorantreibt, und fördert regenerierenden, guten Schlaf.

ZUR RUHE KOMMEN

Ashwagandha stärkt die geistig-emotionale Hülle (Manomaya Kosha), Sitz der Gedanken, Emotionen und Sinneseindrücke, indem es geistige Ruhe und emotionale Stabilität fördert und die Hülle der Erkenntnis (Vijñānamaya Kosha), Sitz von innerer Weisheit und bewusstem Denken, indem es das klare Denken unterstützt. Durch das



Zur-Ruhe-Kommen des Nervensystems werden sogar tiefere Bewusstseinszustände ermöglicht – das betrifft die innerste und subtilste der fünf Hüllen, die Hülle der Glückseligkeit (Anandamaya Kosha).

Da *Ashwagandha* hilft, in sich zu ruhen ohne äußere Bestätigung, mildert es besonders die Kleshas der Ego-Identifikation (Asmitā) und des Anhaftens an Angenehmem (Rāga).

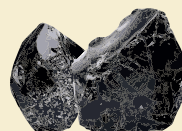
SO GESUND IST ASHWAGANDHA

Ashwagandha senkt Cortisol, erleichtert die Entspannung, beruhigt Nervosität und Unruhe, lindert Ängste, Erschöpfung und Depressionen, verbessert Vitalität und Nervenstärke. Es reduziert Stressfolgen wie Bluthochdruck und Cholesterin, stärkt Herz und Ausdauer, regt natürliche Killerzellen an, unterstützt bei Krebs, reduziert Entzündungen, regt das Verdauungsfeuer an, wirkt auf die Schilddrüse,

hilft bei Nachlassen der geistigen Kräfte, regeneriert die Geschlechtsorgane und fördert Testosteron, Zeugungskraft und Fruchtbarkeit sowie den Eisenspiegel im Blut. *Ashwagandha* beruhigt angeregtes Vata und hat so positiven Einfluss auf eine Vata-Störung, die durch mentalen Stress, Zeitdruck, Hektik und Sorgen ausgelöst wird. Gelegentlich kommt es zu Unverträglichkeiten mit Übelkeit und Bauchschmerzen, dann ist *Ashwagandha* nicht geeignet.

WIE WIRKT ASHWAGANDHA IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Hier kann es als "goldenes Duo" auch Synergien mit *Brahmi* eingehen. Beide wirken beruhigend, entstressend, schlaf- und stimmungsverbessernd, reduzieren Nervosität und Ängste, was der Kur den notwendigen Rahmen im Alltag gibt.



SHILAJIT

Die asphaltartige Substanz, die man im Himalaya an mehreren

Stellen findet, ist das humusartige Endprodukt natürlichen Abbaus von über 6.500 teils ausgestorbenen Pflanzen, Flechten und Harzen, die über Jahrtausende durch Druck und Gewicht der Berge verdichtet wurden. Seine Fulvinsäure verhilft den 85 in ionischer Form enthaltenen Mikronährstoffen und Antioxidantien zur Aufnahme in die Zelle. Sie tragen Teile von Pflanzen-DNA vergangener Generationen in sich und deshalb bildet dieses Rasayana eine Brücke zwischen der organischen und der mineralischen Welt.

ZERSTÖRER DER SCHWÄCHE

Shilajit stärkt die körperliche Hülle (Annamaya Kosha) und fördert die körperliche

DIE FÜNF KOSHAS

1. DIE KÖRPERLICHE HÜLLE

(Annamaya Kosha) besteht aus dem grobstofflichen Körper und wird beeinflusst über die Nahrung, Naturmittel, Yoga-Asanas, Reinigungstechniken, Massagen

2. DIE ENERGETISCHE HÜLLE

(Pranamaya Kosha) besteht aus Lebensenergie (Prana) aus dem Atem, durchzieht feinstoffliche Energiekanäle (Nadis), Chakras, Organe, belebt jede Zelle und wird beeinflusst über Yoga-Atemtechnik und positive Gedanken

3. DIE MENTALE HÜLLE

(Manomaya Kosha) ist der Sitz von Gedanken, Emotionen, Sinneseindrücken, Unterbewusstsein, einfachem Denken und einfachem Bewusstsein und wird beeinflusst durch Achtsamkeit, Lösen von Mustern, Meditation. Hier ist ständig Unruhe durch Reaktionen, Analysen und Bewertungen

4. DIE HÜLLE DER ERKENNTNIS

(Vijnanamaya Kosha), der Sitz innerer Weisheit, bewussten Denkens, von Klarheit, Gedankenkraft, Intuition, Unterscheidung, innerer Führung und wird beeinflusst von Wissen

5. DIE HÜLLE DER GLÜCKSELIGKEIT

(Anandamaya Kosha), der Sitz von Freude ohne äußeren Grund von innen heraus, Erfüllung, Frieden, Verbundenheit mit allem, der letzte Schleier vor dem reinen Bewusstsein und wird beeinflusst von Meditation, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Friedfertigkeit



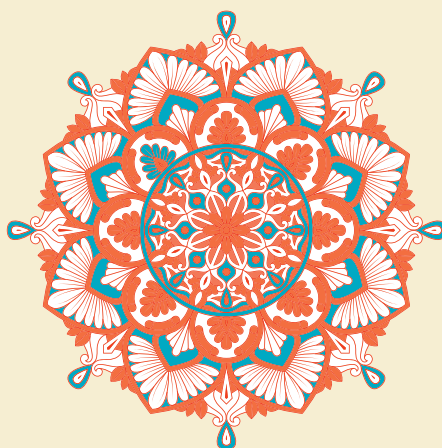
DIE
AYURVEDA
BODY&SOUL
REINIGUNGSKUR

NEU auf unserer Vereinswebsite!

Energie, Ausdauer und Regeneration – besonders bei Erschöpfung, niedrigem Testosteron oder Vitalitätsverlust. *Shilajit* belebt aber auch die energetische Hülle (Pranamaya Kosha), da durch die Reinigung und Unterstützung des Zellstoffwechsels sowie der Energieproduktion mehr Lebensenergie (Prana) verfügbar ist. *Shilajit* heißt übersetzt "Eroberer der Berge und Zerstörer der Schwäche". Indem es das Gefühl von innerer Stärke und Lebenskraft fördert, wirkt es dem Klesha Angst vor dem Tod (Abhiniveäa) entgegen.

SO GESUND IST SHILAJIT

Er reinigt das Bindegewebe, wodurch die Regulation des Säure-Basen-Haushalts verbessert wird, und tauscht mitgeführte Mineralstoffe und Spurenelemente gegen Gifte wie Schwermetalle und Säureschlacken. Dadurch werden Regenerationsprozesse, Nerven, Drüsen und Immunsystem gestärkt. *Shilajit* hilft bei chronischen Hautleiden und Allergien, entlastet die Leber, reguliert Leberenzyme, stärkt die Darmbarriere, die Verdauung, Magen und Zwölffingerdarm, reduziert Entzündungen und deren Abbauprodukte, etwa im Darm, in den Gelenken und Bronchien, wo er auch krampflösend wirkt. *Shilajit* senkt Blutfette und Oxidation, hilft bei



Shilajit, Guggul und Triphala ergänzen einander bei der Tiefenreinigung.

Alle drei kurbeln Agni an, das Verdauungsfeuer, und Ojas kann aufgebaut werden, während durch ungenügende Verdauung Ama entsteht.

Venenentzündung, verbessert Testosteron, Zeugungsfähigkeit und Fruchtbarkeit, lindert Hämorrhoiden. Er hilft bei Knochenbrüchen, regt Gene an, die den

Kollagenaufbau steuern und verbessert die Knochendichte, indem er die Differenzierung von Stammzellen in für die Knochenbildung zuständige Zellen unterstützt. Er hilft beim Muskelaufbau, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen, stärkt die körperliche und psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Auch gegenüber oxidativem Stress, etwa durch erhöhte Strahlung bei Langstreckenflügen.

WIE WIRKT SHILAJIT IN DER AYURVEDA BODY&SOUL REINIGUNGSKUR?

Shilajit, Guggul und Triphala ergänzen einander bei der Tiefenreinigung. Alle drei kurbeln Agni an, das Verdauungsfeuer, und Ojas kann aufgebaut werden, während durch ungenügende Verdauung Ama entsteht.



Über den Autor: Benjamin Ehrenberger, B.Sc., seit 2022 Geschäftsführer von Anatis Naturprodukte GmbH. Absolvier sein Masterstudium in Psychologie und arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.

