

# Hans-Heinrich Rhyner

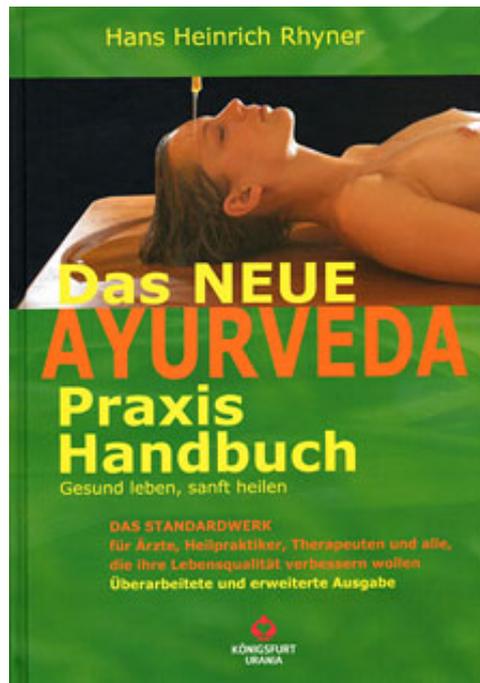
## Das neue Ayurveda Praxis Handbuch

Leseprobe

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

von [Hans-Heinrich Rhyner](#)

Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



<http://www.unimedica.de/b6933>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Vorwort

## zur 5., erweiterten Auflage

*»Geh hinaus, Wurm, mit deinen neun kleinen Würmern.  
Hinaus vom Mark in den Knochen.  
Hinaus vom Knochen in das Fleisch.  
Hinaus vom Fleisch in die Haut.  
Hinaus von der Haut an diesen Pfeil und in den Wald.  
Herr, es werde so.«*

Wurmzauberspruch, althochdeutsch, ca. 5. Jahrhundert

Diesen längst vergessenen Spruch aus dem Althochdeutschen sang einer unserer Patienten während seiner Ayurveda-Ausleitungstherapie im Schweizer Voralpenland. Wie unglaublich treffend! Kannten die alten Germanen das Konzept von Pancakarma (= Entfernen pathogener Faktoren aus dem festen Gewebe)? Sicherlich - dieser Vers beweist es. Ayurveda ist keine fremdländische Medizin. Sie folgt universellen Prinzipien, die zu jeder Zeit, an jedem Ort ihren Wert behalten. Zu unserem Glück hat diese Behandlungsform im indischen Subkontinent überlebt und so können wir die verlorenen Glieder unserer eigenen Wurzeln wieder zusammenfügen.

Andererseits finden wir modernste wissenschaftliche Erkenntnisse in den ältesten schriftlichen Überlieferungen der Menschheit, der »Rigveda«. Zum Beispiel schrieb der vedische Gelehrte SAYANA 1387 in einem Gebet mit Bezug auf ältere Schriften: »Ich verbeuge mich mit tiefem Respekt vor der Sonne, deren Strahlen 2202 Yojana in einem halben Nimesha reisen.« Ein Yojana sind 14,52218 Kilometer und ein Nimesha sind 16/75 Sekunden. Die mathematisch Talentierten unter Ihnen haben schnell herausgefunden, dass laut SAYANA das Sonnenlicht in der Sekunde 299.792 Kilometer zurücklegt. Heureka, er hat die genaue Lichtgeschwindigkeit angegeben!

Das alte Wissen ist immer wieder voller solcher Überraschungen. Denn alle Erkenntnisse sind fortwährend in unserer Reichweite, geraten aber zeitweise außer Sicht. Der amerikanische Erdteil ist nicht erst aus dem Atlantischen Ozean hochgestiegen, als Kolumbus seine Segel Richtung Westen gesetzt hat - er war mit all seinen Menschen, Tieren, der Fauna, den Gewässern und Bergen schon vorher da. Gesichtet hat ihn Kolumbus aber erst, als sich der neue Kontinent eine Nasenlänge vor ihm erstreckte.

Ayurveda erlebt weltweit eine neue Blütezeit - sie wird wiederentdeckt! Wieso ist sie aber gerade in Europa und den USA so erfolgreich? Die Emanzipation der fortschrittlichen Gesellschaft und der freie Zugang der Bürger zu einer Fülle von Informationen führen ver-

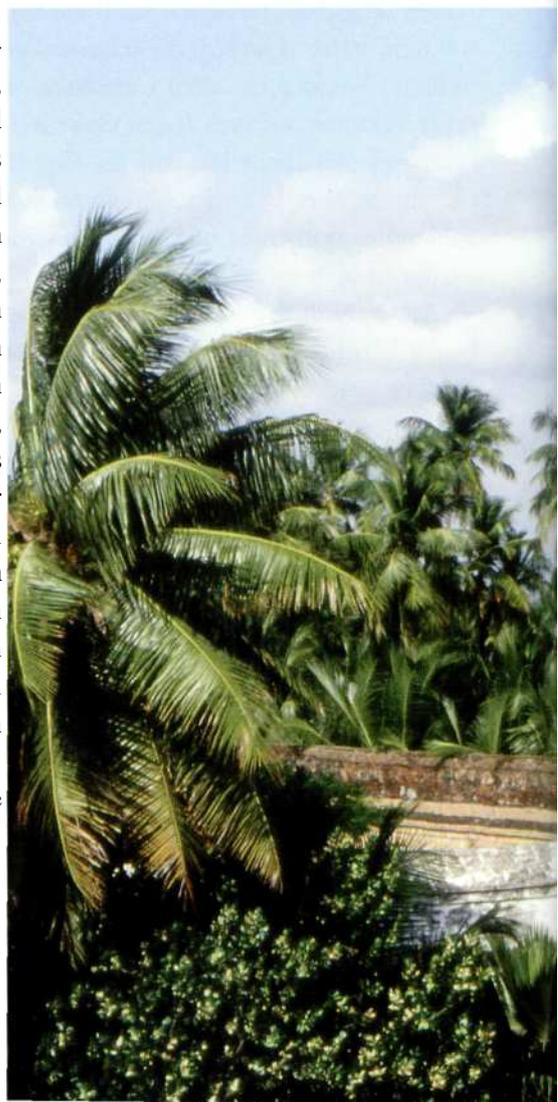
13

mehrt vom blinden Konsumgeist zum verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit und der Umwelt. Das sind ideale Voraussetzungen für den Erfolg eines wirklich ganzheitlichen Systems wie Ayurveda. Denn mit der Bereitschaft, Zeit und Mittel für die Gesundheit zu investieren, wächst das Erfolgserlebnis: Erhöhte Leistungsfähigkeit, reduziertes Erkrankungsrisiko und ein Good-Aging-Effekt sind der Lohn für den persönlichen Einsatz! Die Bereitschaft meiner Patienten, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und einen substanziellen Beitrag zum therapeutischen Erfolg beizutragen, erfüllt meine Patientenarbeit in Europa mit immer mehr Freude und führt zu schier unglaublichen therapeutischen Fortschritten. In anderen Worten: Nicht wir im Westen machen Ayurveda zum Modetrend, sondern wir sind aus den oben genannten Gründen reif für Ayurveda.

Nach vier erfolgreichen Auflagen dieses Buches und bald zwanzig Jahren Praxisarbeit mit Ayurveda erlaube ich mir zurückzublicken. Die vedische Kultur und Philosophie schenkte mir die praktischen Werkzeuge, um mich mit dem zu beschäftigen, was mich schon immer faszinierte: das Individuum Mensch, Tiere und Pflanzen, die anorganische Natur in ihrer Ganzheit und das Kontinuum der Existenz. In meinen ersten Indienjahren überkam mich ein Gefühl der Euphorie ob dieser Entdeckung, und meine Pitta-Natur sorgte für den unternehmerischen Ehrgeiz, gleich eine ganze vedische Stadt bauen zu wollen.

Es war das Jahr 1978, als ich begann, Architekten, Stadtplaner, Schriftgelehrte, Ökobauern, Ärzte, Vaidya (traditionelle Ayurveda-Ärzte) und Industrielle in einer Stiftung für ein ländliches Entwicklungsprojekt zwischen Mumbai und Pune zusammenzubringen. Auf einem traumhaften Grundstück, zu dem keine Straße, kein Telefon- oder Strommast führte, begannen wir unsere Arbeit. Die erste Nacht verbrachte ich im Freien auf den Grundmauern einer alten Tempelanlage. Am frühen Morgen blinzelte ich, geblendet vom Licht der aufgehenden Sonne, das sich im klaren Fluss widerspiegelte, in den immer heller werdenden Tag und bemerkte einen hübschen wilden Hund. Er hatte sich neben mich gelegt und mich weiß Gott vor allen möglichen Königskobras, Skorpionen und anderen wilden Tieren beschützt, deren Territorium ich betreten hatte. Auch fortan, so erschien es mir, stand ich unter einem ganz besonderen Schutz.

Ich lernte, aus lokalen Materialien einfache Häuser und Ställe zu bauen, Ochsenkarren zu



fahren, ja mit dem Gefährt sogar schwimmend einen Fluss zu überqueren, Felder zu pflügen und Heilpflanzen anzubauen. Ich lernte Menschen kennen, die keinen Kontakt mit den Errungenschaften der Moderne hatten und ein erfülltes Leben führten, und die dieses gerne mit mir teilten. Bald realisierte ich, dass hier niemand meine vedische Stadt brauchte und die Menschen aus der Metropole auf keinen Fall das Leben da draußen suchten. Das Projekt war von Anfang an meine eigene Schule. Der weiße Mann aus der Schweiz, über den die Dorrkinder bald lustige Lieder sangen, verteilte Kälber, junge Bäume, Arzneien, Schulbücher und Kleider aus Dankbarkeit für den Schatz seiner Erfahrungen.

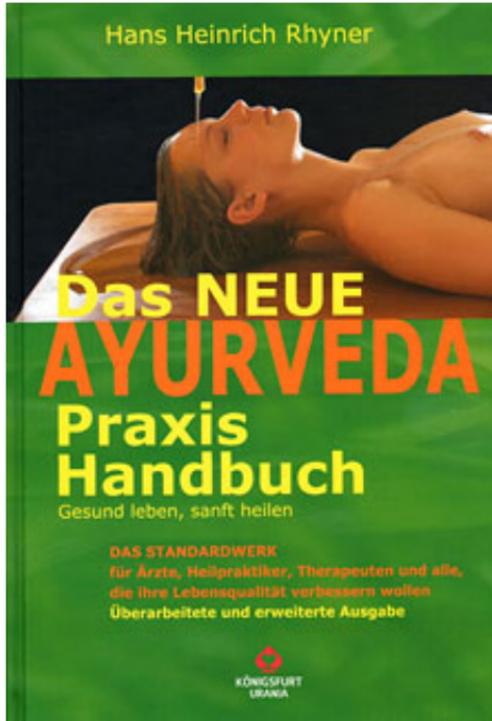
Noch immer sehe ich die Berge, an deren Hängen wir im Monsun Wasserfälle um die Wette zählten, überquere den Fluss mit den Kühen und Ochsen und genieße den Duft der sonnendurchfluteten Natur. Und doch war das nur die Vorbereitung für den nächsten Schritt, als einige der besten Ayurveda-Meister Südindiens mich an ihrem unermesslichen Wissen teilhaben ließen. Sie leben nicht mehr unter uns und es ist an mir, ihrem Wunsch gerecht zu werden, Ayurveda weltweit wieder zu der Bekanntheit und dem Ansehen zu verhelfen, welches dieses altindische Wissen einst innehatte.

*Hans Heinrich Rhyner*

Narayana Verlag,  
79400 Kandern,  
Tel.: 07626 974  
970 –0  
Leseprobe von  
Hans Heinrich  
Rhyner,  
Das neue  
Ayurveda Praxis  
Handbuch-  
Gesund leben,  
sanft heilen



Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0  
Leseprobe von Hans Heinrich Rhyner,  
Das neue Ayurveda Praxis Handbuch- Gesund leben, sanft heilen



Hans-Heinrich Rhyner

## [Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

Gesund leben, sanft heilen

608 Seiten, geb.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)