



Prakriti und Vikriti

von Vaidya Asvin Barot, Großbritannien
und

Dr. Nikolaos Kostopoulos MD, (Ath.),
Griechenland

Was ist natürlich und was ist unnatürlich? Das ist die grundlegende Frage, welche ein Arzt zunächst beantworten muss, bevor er mit der Behandlung eines Patienten beginnt. 'Natürlich' und 'unnatürlich' bezieht sich auf den Einzelnen. Was für jemanden 'langsam' erscheint, ist wiederum 'schnell' für jemand anderen; und was für den einen 'stressig' ist, ist für den anderen 'erträglich' oder 'angenehm'.

Da unsere Bluttestwerte veränderlich sind, kann die moderne Medizin den zukünftigen Gesundheitszustand einer einzelnen Person nicht mit Genauigkeit vorhersagen, indem einfach nur die Bluttestwerte oder Röntgenberichte überprüft werden. Ayurveda führt als grundlegendes Prinzip die Tatsache an, dass ein Jeder von uns eine individuelle Natur (prakriti) besitzt. Wenn prakriti gestört ist und dabei vikriti geschaffen wird, so entsteht die Möglichkeit einer Erkrankung. Prakriti existiert nicht nur auf physischer Ebene (Dominanz und Kombinationen von Vata, Pitta oder Kapha), sondern auch auf der psychologischen Ebene was die Dominanz von Sattva, Rajas oder Tamas in der Psyche des Einzelnen betrifft. Ayurveda hört an dieser Stelle nicht auf, es definiert die Beziehung zwischen den fünf Elementen und den psychologischen Energien oder Gunas und stellt auf diese holistische Weise ein wertvolles Werkzeug für die individuelle Gesundheit zur Verfügung, welches den modernen psychosomatischen Ansatz umfasst.

Die natürliche Veränderlichkeit existiert und manifestiert sich in der Genetik, Biochemie und in den Verhaltensmustern. Prakriti- und Vikriti-Zustände dominieren unser Dasein. Dies gilt auch für Moleküle wie Blutzucker, Cholesterin, Harnsäure und für die psychologischen Eigenschaften wie Enthusiasmus, Erinnerung, Konzentration und Durchhaltevermögen.

Ein Kind verfügt über eine andere Aufmerksamkeitsspanne verglichen mit einem Jugendlichen oder einem Erwachsenen. Im Ayurveda erklären wir dies mit dem Ausdruck 'Tridoshas'. Im Kapha-Kindesalter fließt die Aufmerksamkeit, aber sie besitzt nicht die durchdringende Pitta-Eigenschaft eines Erwachsenen. Im Alter überwiegt Vata wodurch sich die Fähigkeit zur Konzentration und zum Lernen reduziert.

In der modernen Medizin messen wir meist den Molekülen und Strukturen Bedeutung bei – das ist richtig so. Denn ohne die richtigen Glukosewerte in unserem Blutstrom können die Zellen nicht funktionieren. Ohne Aminosäuren können wir keine Proteine bilden und ohne Kalzium werden die Knochen spröde und zerbrech-

Prakriti and Vikriti

by Vaidya Asvin Barot, London, UK

and

Dr. Nikolaos Kostopoulos, MD, (Ath.), Greece

What is natural and what is unnatural? This is the fundamental question that a physician has to answer before treating a patient. Natural and unnatural refers to an individual. What slow for an individual is fast for someone else, and what is stressful for someone is enjoyable for another person. Variability in our blood test values means that modern medicine cannot predict with precision the future health state of an individual simply by checking the blood test values or the X-ray reports.

Ayurveda has as a basic principle the fact that each one of us has an individual nature (prakriti) and when this is disturbed forming a vikriti, then the possibility of a disease arises.

This prakriti is not only physical (vata, pitta or kapha predominant and combinations), but psychological as well related to the predominance of sattva, rajas or tamas in the mind of the individual.

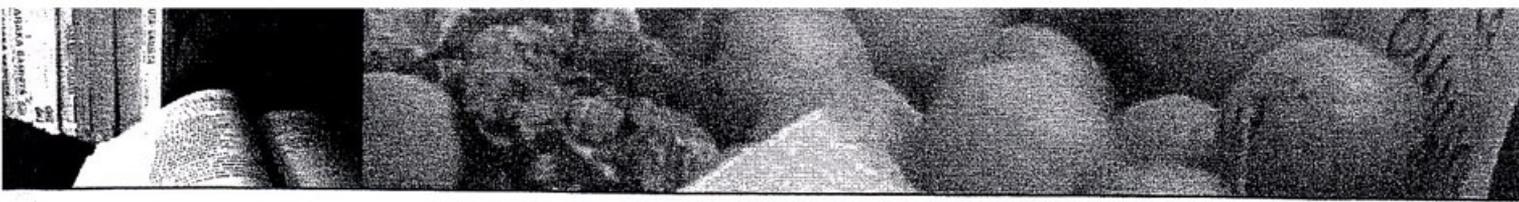
Ayurveda doesn't stop there. It defines the relationship between the five elements and the psychological energies or gunas giving in this way a valuable tool for the individual health in a holistic way encompassing the modern psychosomatic approach.

Natural variability exists and manifests itself in genetics, biochemistry and behavioural patterns. Prakriti and vikriti states dominate our existence. This is valid for molecules, like blood glucose, cholesterol, uric acid and for psychological qualities as enthusiasm, memory, concentration and endurance.

A child has different span of attention compared to an adolescent or to an adult. In Ayurveda we explain it by using the term tridoshas. In kapha childhood age attention flows, but it does not have the penetrative pitta quality of an adult. In old age the vata predominance reduces the ability of concentration and learning.

In modern medicine we mostly give importance to molecules and structures and rightly so. Without right levels of glucose in our blood stream cells cannot function. Without amino acids we cannot form proteins and without calcium bones will be brittle. How is it however that all these molecules and chemicals form, move and react with each other in our bodies?

What are the energies that join sperm and ovum, form a foetus, give birth to an infant, develop a child and an adolescent, and



lich. Wie kommt es jedoch, dass all diese Moleküle und Chemikalien in unseren Körpern entstehen, sich bewegen und miteinander reagieren? Welche Energien sind es, die Spermia und Eizelle zusammen bringen, die einen Fötus entstehen lassen, ein Kind auf die Welt bringen, die Entwicklung eines Kindes und eines Jugendlichen vorantreiben und letztendlich einen ausgereiften Erwachsenen entstehen lassen? Können wir uns vorstellen, wie viele tausend Moleküle von der Erde zum mütterlichen Verdauungssystem, zur Plazenta und dann durch die Nabelschnur in den Fötus gelangen und dort weiter in das gesamte System reisen, jede winzige Zelle erreichen und so – wo immer auch nötig – vorhanden sind? Diese Bewegung, Geschicklichkeit und Schnelligkeit sind Eigenschaften des Vata-Doshas.

Während dieser erstaunlichen Bewegung finden Milliarden von Reaktionen statt. Simple Moleküle werden in komplexere Strukturen umgewandelt, die ständig Nützliches aufbauen und abbauen, was nicht innerhalb des Systems gebraucht wird. Dies ist die Aufgabe des Pitta-Doshas im Ayurveda.

Abschließend, wo befindet sich das Wissen und welches sind die Mittel zur Stabilität in diesem verblüffenden Ablauf von Beweglichkeit und Stoffwechsel? Wie können wir unsere physische Existenz mit nur wenigen Mikrogramm Gewicht starten und wir erschaffen wir diese unglaublich stabile Struktur, die laufen, klettern, schwimmen und sich fortpflanzen kann. Wie erhalten wir unsere Stabilität während des Wachstums?

Dies ist die unglaubliche Kraft und Aufgabe des Kapha-Doshas.

Während der Empfängnis wird durch das Zusammenspiel der väterlichen und mütterlichen Doshas ein einzigartiger genetischer Fingerabdruck – Prakriti genannt – angelegt. Dieser verleiht dem Einzelnen die Grundlage für seine phys. Eigenschaften, die für den Rest ihres Lebens deren Vorlieben und Abneigungen bestimmen. Darüber hinaus interagieren wir während unseres gesamten Lebens immer wieder mittels unserer fünf Sinne und wir antworten mit unseren Tätigkeitsorganen in einer für uns angemessenen Weise. Wieder sind es die Tridoshas und ihr Gleichgewicht, die diese Interaktionen steuern. Wenn wir unserem Prakritizustand beibehalten, so bleiben wir auch gesund. Wenn jedoch ein Ungleichgewicht (Vikriti) erzeugt wird, so ist dies das Anfangsstadium eines Krankheitsursachefaktors.

Die Tridoshas beeinflussen die Funktion des Gehirns und des Nervensystems wie auch die Arbeitsweise unseres Verstandes. Im mentalen Bereich gibt es Vorstellungen, Emotionen, Wahrnehmungen und komplexe Zustände, wobei Energien mit einer hohen Geschwindigkeit interagieren und dabei eine ganze Landschaft unserer täglichen Realität schaffen. In der modernen Psychologie und Psychiatrie neigen wir dazu, all unsere Vorstellungen und Emotionen zu analysieren, jedoch gibt es keinen Begriff für die mentalen Energien, die diese Vorstellungen und Gefühle steuern.

finally produce a mature adult? Can we imagine how many thousand molecules move from the earth to the maternal digestive system, to the placenta and then to the foetus? Then entering the foetus from the umbilical cord they travel again within the whole system entering every minute cell becoming available wherever it is necessary? This movement, subtlety and speed are qualities of the vata dosha.

Within this amazing movement billion of reactions take place transforming simple molecules in more complex structures constantly synthesizing what is useful and breaking down what is not needed in our system. This is the function of the pitta dosha in Ayurveda.

Finally, where is the knowledge and what are the means of sustaining stability in this amazing sequence of mobility and metabolism? How do we start our physical existence with only a few micrograms of weight and how do we create this unbelievably steady structure, which is able to run, climb, swim and reproduce? How do we sustain our stability within this growth? This is the amazing power and function of the kapha dosha.

During our conception the interaction of paternal and maternal doshas creates a unique genetic blueprint called prakriti. This will give the individual the basis for the physical characteristics that will govern likes and dislikes for the rest of our life.

Furthermore, during our life span we constantly interact via our five senses and our mind with an ever-changing environment and we respond through our organs of action in whatever way we feel appropriate.

Again the tridoshas and their balance govern these interactions. When we remain in our prakriti state, we remain healthy; but when an imbalance is created (vikriti), we have the beginning of a causative factor of a disease.

Tridoshas influence the function of the brain and the nervous system and have an effect in the way our mind is working. In the mental realm there are ideas, emotions, perceptions and complex states where energies interact with such speed creating whole scenery of our daily reality. In modern psychology and psychiatry we tend to analyze all our ideas and emotions but there is no concept of mental energies that drive the ideas and the feelings.

Ayurveda defines in a clear way that sattva, rajas and tamas are the trigunas or the three mental energies that drive the mind in its actions. Sattva is a natural luminous state of mind that allows it to see the reality as it is. Rajas is a state of desire and aversion and tamas is an energy that has inertia and ignorance. Rajas and tamas cause psychological suffering and disturb the physiology of our body either directly through inappropriate secretion of neurotransmitters and hormones, or indirectly through inappropriate lifestyle choices e.g. wrong nutrition, lack



weitere Themen other topics

Ayurveda definiert genau, dass Sattva, Rajas und Tamas die Trigunas oder die drei mentalen Energien sind, die den Geist in seinen Handlungen steuert. Sattva ist ein natürlicher leuchtender Geisteszustand, der es erlaubt, die Realität so aufzufassen, wie sie ist. Rajas ist ein Zustand des Verlangens und der Abneigung und Tamas ist eine Energie, die Trägheit und Ignoranz besitzt. Rajas und Tamas verursachen psychologische Leiden und stören die Physiologie unseres Körpers, entweder direkt durch eine ungünstige Absonderung von Neurotransmittern und Hormonen, oder aber indirekt durch einen ungünstigen Lebensstil wie z. B. falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Suchtverhalten, usw.

In der modernen Gesellschaft werden immer mehr Erkrankungen als psycho-somatische Gebilde klassifiziert. Stress ist in der heutigen Welt mit den Hauptursachen der Sterblichkeit verknüpft. Von unseren täglichen Begegnungen und Erfahrungen wissen wir, dass in der westlichen Gesellschaft immer mehr psychologische Leiden Verbreitung finden.

Im Ayurveda bedeutet ganzheitlicher Gesundheitsansatz, dass ein Arzt seine Patienten nicht nur zum Ausgleich der Tridosas, sondern auch der Trigunas anleitet und somit die richtige Definition von Gesundheit – so wie sie im Ayurveda beschrieben ist – anvisiert. "Ausgeglichene Energien, ausgeglichener Zustand des Feuers, ausgeglichene Gewebe und Ausscheidungen, Frieden für die Seele, Sinne und den Geist, dies wird Gesundheit genannt" Auf diese Weise ergänzt die Definition von Gesundheit die spirituelle Dimension, ohne die das Streben nach Leben ein bedeutungsloses Rennen ohne Freiheit wäre. Es ist die Pflicht und das Recht eines Einzelnen, in einem natürlichen Prakriti-Zustand zu sein und zu versuchen, das anfängliche Gleichgewicht in Körper und Geist wieder herzustellen, wann immer eine Abweichung hin zu Vikriti entsteht.

Ayurveda definierte vor tausenden von Jahren die natürliche Einzigartigkeit jeder Lebensform (Prakriti) sowie das Ungleichgewicht, welches eine Erkrankung (Vikriti) verursachen kann und beschreibt die möglichen Heilungsmethoden im physischen und im psychologischen Bereich.

Ayurveda legt besonderen Wert auf die physischen, psychologischen und spirituellen Dimensionen und wird somit nicht bloß zu einem medizinischen System, sondern zu einer Kunst zu Leben.

eMail: kostopo@hol.gr

of exercise, addictive behaviour etc.

In modern society more and more diseases are classified as psychosomatic entities and stress is linked with the major causes of mortality in today's world. From our daily encounters and experience we know that psychological suffering is increasingly prevalent in the western society.

In Ayurveda holistic approach to health means that the physician has to guide the patients not only to balance their tridoshas but their trigunas as well targeting the real definition of health as defined in Ayurveda; "Balanced energies, balanced state of fire, balanced tissues and excretions, peace of soul, senses and mind this is called health".

So the above definition of health adds to the spiritual dimension without which the pursuit of life would have been a meaningless race without freedom. It is the duty and the right of an individual to be in a natural prakriti state and whenever there is a deviation towards vikriti to try to restore the initial balance both in the body and mind.

Thousands of years ago Ayurveda defined the natural uniqueness of every form of life (prakriti), the imbalance that can create a disease (vikriti) and described how to remedy it whenever possible – both in the physical and psychological world. Ayurveda is placing importance to the physical, psychological and spiritual dimensions becoming not merely a medical system but an art of living.

eMail: kostopo@hol.gr