

Ayurveda und die Bedeutung des Lymphsystems

Im Ayurveda kommt der Beschäftigung mit den flüssigen Substanzen im Körper eine große Bedeutung zu und hat einen besonderen Stellenwert. Rasayana, die Wissenschaft vom langen Leben und der Verjüngung des Organismus, ist nichts anderes als die aktive Anwendung des Wissens über das Lymphsystem. Rasa bedeutet Flüssigkeit oder Lymphe (neben anderen) und ayana heisst, sich mit dem Studium desselben zu befassen. Rasyayana ist demnach das Studium unseres rasa (Lymphe) und unseres „lebensverlängernden flüssigen Anteils“. Die Lehre des Rasayana ist dabei so wichtig, dass sie als eine der acht wichtigen Zweige des Ayurveda gilt.

In der westlichen Medizin wurde die Bedeutung des lymphatischen Systems erst relativ spät erkannt und verstanden. Im Ayurveda hingegen kommt ihm seit jeher eine überragende Bedeutung zu und ist eine der am besten verstandenen Körperfunktionen überhaupt. Nach Ayurveda ist die Lymphe oder Rasa verantwortlich für die erste Sinnesreaktion sowie das erste Hungergefühl, sobald man den feinen Geruch von Nahrung wahrnimmt.

Rasa reguliert jeden Schritt des Verdauungsprozesses, welcher nach ayurvedischem Verständnis 30 Tage benötigt, bis er komplett abgeschlossen ist. Er beginnt in dem Moment, in dem wir Nahrung aufnehmen und endet mit der Bildung körpereigenen Gewebes. Ausserdem ist das lymphatische System massgeblich verantwortlich für die Entgiftung des Körpers und reguliert das Immunsystem. Auch spielt es eine Schlüsselrolle für die Entwicklung unseres spirituellen Potentials.

Rasa hat viele Bedeutungen, sie alle beschreiben eine bestimmte Funktion der Lymphe. Im Sanskrit ist ein Wort umso wichtiger, je mehr unterschiedliche Bedeutungen es hat. Interessanterweise sind die drei wichtigsten Bedeutungen von Rasa Flüssigkeit (Lymphe), Gefühle (Emotionen) und Geschmack.

Weitere Bedeutungen von Rasa

Lymphe
Emotionen
Geschmack
Saft
Nährflüssigkeit
Melodie
Plasma
Wasser
Menses
Samen
Muttermilch
Befriedigung
Liebe

Was ist Lymphe?

Klassischerweise wird Lymphe als Plasma betrachtet, eine klare Flüssigkeit und Bestandteil des Blutes. Noch Teil des Blutes, wird es als Plasma bezeichnet, aber erst einmal in den Interzellularraum des Gewebes eingesickert, nennt man sie Lymphe, im Ayurveda rasa. Diese Flüssigkeit, samt den in ihr gelösten Nährstoffen und Toxinen, wird in einem System von Lymphkanälen gesammelt, in dem Lymphknoten das rasa mit der Hilfe der weißen Blutzellen des Immunsystems reinigen. Insgesamt passiert die Lymphe über 500 solcher Lymphknoten auf dem Weg zurück zum Herzen oder über die Milz, wo es mit dem Blut wieder vermischt wird und dann seine 30-tägige Verdauungsreise fortsetzt.

Die erste Geruchswahrnehmung

Der Prozess der Verdauung beginnt mit der Wahrnehmung des Duftes der Nahrung, und hierbei spielt rasa eine bedeutende Rolle. Wenn Du beispielsweise den Duft frisch gebackenen Brotes wahrnimmst, gelangt dieser über die Geruchsnerven in der Nase und die olfaktorische Platte in das Zentrum des Gehirns, das für Emotionen zuständig ist. Erst hier wird diese erste Duftempfindung in eine Emotion, ein Gefühlserlebnis umgewandelt. Dieses bewirkt das Freisetzen erster Verdauungsenzyme im Mundraum und regt die Produktion von Speichel an, der sich im Mund ansammelt. Diese erste, durch einen Sinneseindruck hervorgerufene, produzierte Flüssigkeit heisst Sara, eine Mischung aus Verdauungsenzymen und Rasa (Lymphflüssigkeit). Dieser Effekt wird von allen Sinnen unterstützt und gefördert, wenn man beispielsweise ein frisches gebackenes Brot in die Hand nimmt, es anschaut oder daran riecht.

Im Ayurveda werden die Sinne als Strassen des Bewusstseins bezeichnet. Sie erlauben es uns, unsere Intelligenz und unser Bewusstsein mit der Intelligenz und dem Bewusstsein der Nahrung, die wir zu uns nehmen oder zu uns nehmen wollen, zu verbinden. Dies geschieht aber nur, wenn wir mit wachen Sinnen essen und unser Geist sich des Vorgangs des Essens bewusst ist.

Diese Achtsamkeit, von allen Sinnen unterstützt, wird am meisten von dem bewussten Wahrnehmen des Geschmacks der Speisen beeinflusst. Hastiges Essen, ohne sich des Geschmacks der Nahrung bewusst zu sein, lässt es nicht zu, dass eine Verbindung zwischen uns und den verzehrten Pflanzen oder anderen Lebensmitteln entsteht. Genau dies wäre aber der erste Schritt zur Entstehung von rasa, die Folge ist eine schwache Bildung von rasa.

Noch einmal zur Erinnerung: Wir stehen am Beginn eines Verdauungsprozesses, der insgesamt 30 Tage benötigt, und der natürlicherweise einen ersten Schritt benötigt. Umso mehr Bedeutung kommt daher dem ersten Schritt zu.

Rasa und der emotionale sensorische Link

Im Ayurveda ist jede Geschmacksempfindung einem speziellen Verdauungsschritt und einer bestimmten, durch sie ausgelöste Empfindung zugeordnet. Daher ist es kein Wunder, wenn man angesichts des Duftes eines frisch gebackenen Brotes ein Glücksgefühl verspürt. Sobald der Geruch in unsere Nase steigt, entsteht eine Verknüpfung dieses Sinnesreizes mit einer Emotion. Dieser jetzt emotionsgeladene Prozess setzt sich dann im Magen und im gesamten Verdauungstrakt fort.

So wie der Geschmack der Nahrung Rasa genannt wird, werden auch unsere damit assoziierten Empfindungen und Emotionen als rasa bezeichnet, die erste Lymphflüssigkeit, oder Rasa der Verdauung, die den den Geschmack und die damit verknüpften Gefühle und Emotionen bis in die letzte Körperzelle transportiert.

Dies ist der Grund, wieso laut Ayurveda jeder Geschmack eine unterschiedliche Empfindung transportiert oder indiziert. Es ist von daher wichtig, alle sechs Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit zu vereinen, um einen ausgeglichen emotionalen Status herzustellen.

Die sechs Geschmacksrichtungen und die dazugehörigen Emotionen/Gefühlszustände:

- Süß / Befriedigung, Erfüllung, Behaglichkeitsgefühl
- Sauer / erhöhte Achtsamkeit, Einsichtsvermögen, Erkenntnis
- Salzig / Bedürfnis, Leidenschaft, Lebensfreude
- Scharf / ehrgeizig, angetrieben, extrovertiert
- Bitter / dynamisch, fokussiert, besonnen
- Adstringierend / geistige Klarheit, Gelassenheit, Beschaulichkeit

Fehlt nur eine dieser Komponenten über einen längeren Zeitraum in der Nahrung, oder wird eine der Komponenten über einen längeren Zeitraum im Übermass aufgenommen, kann dies zu einem emotionalen oder physiologischen Ungleichgewicht führen.

Wir wissen, dass 95 % unseres Serotonins im Darm produziert und gespeichert wird. Wir wissen auch, dass emotionale Zustände von der Zusammensetzung der Darmflora beeinflusst werden. Ebenso wissen wir, dass diese Mikroben Emotionen erzeugen können und daher sehr empfindlich auf Stimmungen, Gefühle und Umgebungsfaktoren reagieren, denen wir während der Nahrungsaufnahme ausgesetzt sind. Auch die Summe dieser Faktoren hat einen Einfluss auf die Qualität unseres rasa.

All das, der Geschmack des Essens und die damit verknüpften Emotionen, spielen eine Rolle, um dieses empfindliche beim Essen entstandene Gefüge zu erhalten, wieder herzustellen, aber auch empfindlich zu stören.

Unsere Nahrung wird gewissermassen durch die Art wie wir essen „emotional geladen“ bzw. mit Empfindungen verknüpft, jeder der sechs Geschmäcker spielt dabei eine wichtige Rolle.

Gefühlszustände bei einem Mangel der Rasas

- süß / unzufrieden, missvergnügt
- sauer / impulsiv, nachlässig, unbesonnen, zerstreut
- salzig / unmotiviert, zögerlich, gleichgültig
- scharf / passiv, zurückgezogen
- bitter / enttäuscht, betrübt
- adstringierend / uninteressiert, schwerfällig, getrübt, apathisch

Gefühlszustände bei einem Überschuss der Rasas

- süß / selbstgefällig, apathisch, indifferent, faul
- sauer / kritisch, bewertend
- salzig / hedonistisch, von den Sinnen kontrolliert
- scharf / böse, aggressiv, offensiv
- bitter / verbittert, pessimistisch
- adstringierend / überempfindlich, ängstlich, besorgt

Emotionsgeladene Nährsubstanz

Rasa, die nährenden Flüssigkeit, nimmt die Stimmung der Umgebung, deine Stimmung, Gefühle und Eindrücke auf, die du während einer Mahlzeit erlebst. Der kumulative Langzeiteffekt bei einem zu viel oder zu wenig einer der sechs Rasas wird sich dann auch auf die emotionale Qualität der Nahrung auswirken, die du zu dir nimmst und die für die Bildung des „Verdauungssaftes“, der Lymphe, verantwortlich ist.

Sobald die Nahrung in den Verdauungstrakt gerät, nimmt es die Form des ahara-rasa an, auch nährenden Lymphe genannt. Es ist diese nährstoffreiche Flüssigkeit, die Trillionen von Mikroben nährt und die in ihr gespeicherten Emotionen auf diese überträgt. Die Mikroben wiederum beginnen mit der Produktion von Substanzen, die für die Verdauung, die Entgiftung, das Immunsystem, deine Stimmung, den Energiestatus, Hormone und unzählige andere physiologische Substanzen wie Neurotransmitter, verantwortlich sind – und übertragen diese Emotionen ebenfalls auf diese.

Der 30-Tage Verdauungszyklus und die Körpergewebe

Nach der Aufnahme der Nahrung beginnt die „emotional geladene“ Nährflüssigkeit eine Reise mit dem Ergebnis der Manifestation der sieben Körpergewebe, und zwar in der folgenden Reihenfolge:

1. rasa, Lymphe
2. rakta, Blut
3. mamsa, Muskeln
4. medha, Fett
5. asthi, Knochen
6. majji, Nerven
7. shukra, reproduktives Gewebe wie Spermien und Eizellen

Um diese sieben Gewebe zu bilden, im Ayurveda Dhatus genannt, benötigt es wie gesagt 30 Tage. Stress, negative Emotionen, hastiges Essen oder eine schlechte Nahrungsmittelqualität kann die Produktion gesunder Gewebe beeinträchtigen.

Einflüsse auf die Gewebebildung: was man nicht machen sollte

Stress, falsche Ernährung, Traumata, exzessive Aktivitäten, Sorgen, Belastung, Angst und Essen ohne Achtsamkeit behindern die Fähigkeit des Körpers, gesunde Gewebe aufzubauen. Während des gesamten Prozesses werden durch Störungen emotional geladene Moleküle, auch mentales Ama genannt, in die tieferen Schichten des Gewebes transportiert und dort abgelagert. Dies ist einer der Gründe, wieso Ayurveda der Detoxifizierung des Körpers eine solche Bedeutung zumisst.

Detox bedeutet daher nicht nur den Körper zu reinigen. Es befreit ihn auch von ungesunden Emotionen, die wir oft seit unserer Kindheit mit uns herumtragen. Diese Emotionen, wenn sie nicht entsorgt werden, behindern mit der Zeit die Bildung von gesundem Gewebe und bewirken sogar, dass dieses abgebaut wird.

Die Wissenschaft des Rasayana ist die Wissenschaft vom langen Leben und der Verjüngung des Organismus. Ziel ist es, regenerative Prozesse rückgängig zu machen oder zu unterbinden und die Reise der Rasas in die richtige Richtung zu lenken: der Produktion von Ojas.

Die Macht des Ojas

Während das reproduktive Gewebe, das Endprodukt der Gewebebildung, für den Erhalt unserer Art wichtig ist, gibt es im ayurvedischen Verständnis ein anders einzigartiges Endprodukt des Verdauungsprozesses im Körper. Auf dem beschriebenen Weg transformieren Rasas zu den sieben Geweben. Parallel dazu entsteht eine andere, viel subtilere Substanz, Ojas genannt. Ojas wird auch die Essenz oder Lebenskraft genannt, Voraussetzung für ein langes Leben, ein intaktes Immunsystem und die Vitalität des gesamten Organismus.

Ojas ist die subtilste, am meisten verfeinerte Manifestation der 30-tägigen Reise der Rasas. Man sagt, dass bei jeder Bildung von Dhatus oder Gewebe kleine Mengen von Ojas entstehen, und zwar um die Vitalität des Gewebes zu gewährleisten. Aber das höchste Ojas, Para Ojas, entsteht erst am Ende des einen Monat langen Verdauungsprozesses.

Para Ojas ist auch bekannt als der physiologische Aspekt des Bewusstseins. Das bedeutet, es ist die feinste Substanz des menschlichen Körpers, die das Bewusstsein selber bildet. Es hat seinen Sitz im Herzen, wo es auch gespeichert wird. Es unterstützt nicht nur die Gesundheit, das Immunsystem und die Vitalität des Körpers, sondern auch die spirituelle Entwicklung des Individuums.

Überbelastung, Sorgen, Ängste, zu viel essen oder emotionaler Stress und Trauer verringern und reduzieren Ojas. Da wir einige dieser Faktoren in unserer modernen Welt kaum vermeiden können und diese immer wieder unseren Weg kreuzen, müssen

wir einige andere Dinge tun, um dem Körper zu helfen, besser mit dem Stress zurecht zu kommen.

- mit Hilfe von pflanzlichen Substanzen
- mit Hilfe der Anpassung des Lebens an natürliche Zyklen
- die Macht von Oxytocin nutzen
- und mit Hilfe der Macht von aufrichtiger Liebe

Wenn du also das nächste Mal gutes Essen riechst, denke an die Reise dieses Eindrucks durch deinen Körper und wie dieser in den nächsten Monaten deine Stimmung, dein Körpergewebe und dein Ojas bestimmen wird.