



## Ojas und Ama – zwei Gegenspieler in deinem Körper

**Was ist Ojas? Und was ist Ama? Diese beiden sind die Gegenspieler in deinem Körper und bestimmen, ob du krank oder gesund bist. Es ist fast wie mit Gut und Böse in jedem Heldenfilm. Nur dass nicht immer das Gute gewinnt. Ganz kurz erklärt:**

- Ojas sorgt für Energie, Strahlkraft, Lebendigkeit
- Ama bringt Krankheiten und zerstört die Lebensfreude

Die gute Nachricht möchte ich dir gleich am Anfang überbringen: Du selbst kann dafür sorgen, wie viel oder wie wenig du von Ojas und Ama in deinem Körper ansammelst.

### **Ojas sind die gesunden Körpersäfte**

Wie kann man Ojas beschreiben? Ojas ist nichts, was man anfassen könnte oder ein Foto davon machen könnte. Deshalb ist das Titelbild zu diesem Blogbeitrag auch so feinstofflich. Ojas ist am ehesten mit den Körpersäften zu definieren. Blut, Lymphflüssigkeit und alles, was durch den Körper fließt, sind die Körpersäfte. Sie trans-

portieren ständig Gutes und Schlechtes hin und her. Wie die Müllabfuhr Unbrauchbares wegschafft und die Post Geschenkpakete bringt, so sind die Körpersäfte ununterbrochen damit beschäftigt, unseren Körper lebendig zu halten.

Ojas ist eine Substanz von so feiner Struktur, dass sie auf der Schwelle von Materie und Bewusstsein ist. Klingt ein bisschen abgefahren. Ojas kannst du an einem Menschen wahrnehmen, der innerlich rein und ganz gesund ist. Es muss kein schöner Mensch sein, aber er hat eine enorme Strahlkraft. Oder Babys! Sie sind noch



ganz eingehüllt in Ojas. Schnupper doch mal an einem Baby, dann weißt du, wie Ojas riecht. Die Haut von Babys leuchtet förmlich durch Ojas.



## Ama ist der Ursprung jeder Krankheit

Ama sind Stoffwechselrückstände, die im Körper verbleiben, wenn die Nahrung nicht richtig verdaut wird. Statt die Nahrung in kleinste Moleküle zu zerlegen, bleiben größere Bruchstücke sinnloser Moleküle zurück. Dein Körper kann nichts damit anfangen und sie bleiben als Stoffwechselrückstand = Ama zurück – im Bauch, in den Gelenken, im Gewebe. Ama verstopft die feinsten Transportkanäle im Körper, behindert das Fließen der inneren Intelligenz und verursacht Krankheiten. Aus Ama entstehen freie Sauerstoffradikale. Aber Ama entsteht auch aus Pestiziden und anderen Umweltgiften. Es gibt auch geistiges Ama (Sorgen, Zorn).

## Ojas bewirkt ...

- starke Vitalität
- starkes Immunsystem
- eine gute Verdauung
- Jugendlichkeit
- eine Verlangsamung des Alterungsprozesses
- das Gleichgewicht der Doshas, so wie es angeboren ist (Prakriti)
- gute Konzentrationsfähigkeit
- die Erfahrung von Glückseligkeit

## Ama bewirkt ...

- Krankheiten
- Artherosklerose
- koronare Herzerkrankungen
- Fettstoffwechselstörungen
- rheumatoide Arthritis
- Glieder- und Gelenkschmerzen
- Blähungen und Blähbauch
- Verstopfung
- saures Aufstoßen, Sodbrennen
- Müdigkeit, Energielosigkeit
- Entzündungen
- Schweregefühl in der Brust
- mangelnde Lebensfreude

## Ojas und Ama – du hast es in der Hand

Da du dich für Ayurveda interessierst, hast du auch ein Interesse daran, wie du dich durch eine veränderte Lebensweise besser fühlen kannst.

## „Ayurveda ist die Lehre vom gesunden Leben und nicht die Lehre von Krankheiten“

Ayurveda ist auch die Lehre der kleinen Schritte. Deshalb lohnt es sich, mehrere Blogbeiträge, die in der Kategorie “Grundlagenwissen” erschienen sind, zu lesen. Hier erfährst du Schritt für Schritt, was dir gut tun könnte und was du ausprobieren könntest, um mehr Vitalität und weniger Ama anzusammeln. Dabei ist Agni, das Verdauungsfeuer, ein ganz wichtiger Akteur in deinem Körper. Über Agni habe ich einen eigenen Blogbeitrag geschrieben: Agni, das Verdauungsfeuer. Es würde zu weit führen, wenn ich hier in diesem Blogbeitrag auch noch darauf einginge. Ayurveda ist eben nichts für Fast Food-Wissen.



## Ojas zerstörend und Ama erhöhend

Hier also alles, was dich kaputt, müde und krank macht:

- nicht typgerecht essen
- zu viel essen
- Zwischenmahlzeiten = naschen
- abends zu schwer essen
- abends tierisches Eiweiß essen
- Alkohol, Nikotin, Drogen
- zerstörerische Gedanken (geistiges Ama)
- Honig, der über 40 °C erhitzt wurde
- schwaches Agni
- unregelmäßige Lebensweise
- zerstörerische Lebensweise
- schlechte Lebensmittel, Fast Food

## Ojas aufbauend und Ama abbauend

Das Schlimmste, was du jetzt tun könntest, ist dein Leben völlig umzukrempeln und nur noch die folgenden Punkte abzarbeiten. Ayurveda ist eine Gesundheitslehre der kleinen Schritte. Deshalb suche dir zunächst einen oder höchstens zwei Punkte aus, die du leicht und ohne große Anstrengung in dein Leben integrieren könntest. Bei mir war das als erstes das Zitronen-Honigwasser, aber vielleicht wolltest du schon immer vegetarisch oder vegan leben?

- Yoga
- Abhyanga
- Meditation
- beim Essen für eine positive Atmosphäre sorgen
- regelmäßig heißes Wasser trinken
- reine, frische, natürliche Lebensmittel
- regelmäßiges, typgerechtes Essen
- Ghee
- Zitronen-Honigwasser
- vegetarische/vegane Speisen
- 10-Tage-Entschlackungskur

Aus meiner Sicht lohnt es sich sehr, auf die Vermehrung von Ojas zu achten. Denn gleichzeitig verringerst du Ama, die Stoffwechselrückstände. Und damit machst du dir selbst das größte Geschenk deines Lebens.



Bleibe gesund und fröhlich

Lisa

