

DAS THEMA: AYURVEDA



► **Massagen** gehören zu den wichtigsten Anwendungen des Ayurveda. Regelmäßige Ölmassagen sollen den Kreislauf anregen, das Nervensystem beruhigen und die Muskulatur stärken.



► Durch **Meditation** sollen Menschen tiefe Ruhe und Entspannung erfahren. Indem der Meditierende in tiefere Bewusstseinsbereiche vordringt, soll er eine reine, unbegrenzte Bewusstheit erleben.



► Auch **Yoga** gehört zu sanften Heilweisen des Ayurveda. Gegensätzlich wirkende Kräfte im Körper sollen mit den Übungen ausgeglichen werden, Spannungen und Blockaden sollen gelöst werden.



► Die ayurvedische **Therapie** will die verlorene Balance im Körper wiederherstellen. Auch die richtige Mischung der Gewürze und Zutaten je nach individueller Konstitution ist daher Teil der Philosophie.



► Menschen, die unter **Nervosität**, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Verspannungen leiden, soll ein Morgenspaziergang helfen, wieder Energie zu tanken und das Wohlbefinden zu unterstützen.



► **Lebensphilosophien** wie Ayurveda haben auch unsere Wohnzimmer verändert. Statuen, Bilder und Accessoires gehören immer öfter zur Inneneinrichtung. Viele finden es auch einfach nur chic.



Ayurveda bedeutet auch, zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist. Dieses Streben nach Erkenntnis symbolisieren auch die sich zuspitzenden buddhistischen Tempelbauten.

Foto: imago

Den Pfad der Erkenntnis betritt niemand auf Rezept

Nur wer mit sich selbst im Reinen ist, wird **gesund und sorgenfrei leben**. Das ist für Rayanath Abeywickrama aus Sri Lanka die Grundlage des Ayurveda.

VON STEPHAN JOHNNEN

Aachen. Die schöne neue Wellness-Seifenblase lässt Jayanath Abeywickrama platzen. Mit Bewusstseinsbrotaufstrichen, Wohlfühl-Waschmitteln oder Gelassenheitsgewürzmischungen kann der ausgebildete Ayurveda-Arzt aus Sri Lanka nicht viel anfangen. „Das ist Ayurveda für Europäer“, sagt er. Im Grunde genommen lässt ihn auch die Frage kalt, ob Joghurtkulturen links- oder rechtsdrehende Gesellen sind und wie es mit ihren Auswirkungen auf die Darmflora aussieht.

„Gesundheit ist in den Industrienationen eine teure Sache geworden“, sagt Abeywickrama. Und muss schmunzeln. Das sei typisch europäisch, typisch amerikanisch: zu glauben, dass man Gesundheit wie eine Ware kaufen kann. Koste es, was es wolle. „Ihr müsst euch davon befreien“, rät der Heiler, befreit seine Füße von Lederslippern, setzt sich in einen Schneidersitz und beginnt zu meditieren. Vorzeige-Ayurveda sozusagen.

Das Wissen vom Leben

„Ayurveda ist Sanskrit und heißt übersetzt: das Wissen vom Leben“, erklärt Jayanath Abeywickrama wenige Minuten später. Diese traditionelle Heilkunst, die heute längst nicht nur Anwender in Indien, Sri Lanka und Nepal hat, ist mindestens 5000 Jahre alt. Seit seinem zwölften Lebensjahr hat sich der 1971 geborene Abeywickrama mit den Schriften auseinandergesetzt und später in Colombo an der Hochschule promoviert. Zuvor lernte er bei seinem Meister Porevede Rishi im Wald das alte Wissen der Kräuterlehre, der Energie-Medizin. Er sammelte Pflanzen, trocknete Kräuter und mixte Elixiere. Auch heute sei er im Wald unterwegs, suche Heilkräuter. Mit seinen Händen tut er so, als würde er Kräuter zerreiben, inhaliert den Geruch, den er sich freilich nur vorstellen kann. „Wenn eine Pflanze Heilpflanze sein kann, kann dann ein Mensch

nicht die größte Heilquelle werden?“, fragt er.

Was für den in Deutschland ausgebildeten Mediziner womöglich abenteuerlich, aber zumindest exotisch klingen mag, ist in Indien und Sri Lanka kein Hokusokus, sondern ein anerkanntes Studienfach. Sein Wissen gibt Abeywickrama regelmäßig auf Reisen weiter, derzeit ist er zu Gast im Aachener „RaO-Institut“ von Manfred Xhonneux. Doch was bedeutet das „Wissen vom Leben“?

„Eine genaue Definition fällt Bücher“, antwortet Abeywickrama. Daher bringt er die Erklärung auf eine Kurzform: Ayurveda soll den Menschen ein langes, erfolgreiches und glückliches Leben beschreiben. Die Grundlage dafür sei Gesundheit. Und gesund ist ein Mensch immer dann, wenn die drei im Körper vorhandenen Lebensenergie Vata

(Wind, Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser) ausgeglichen sind. Diese Harmonie gerät ins Wanken, wenn Menschen Ängste und Sorgen haben, unzufrieden sind oder von Zweifeln geplagt werden. „Das schwächt die Abwehrkräfte, öffnet Krankheiten die Tore.“

Genau an dieser Stelle sitze bei Menschen aus Industrienationen oft auch das größte Problem, seien die Tore der Abwehrkräfte weit geöffnet: „Ihr lebt euer Leben sehr unbewusst“, bedauert Abeywickrama. Es sei doch wunderbarlich, dass gerade die Menschen, die beispielsweise die Ernährung bis ins kleinste Detail wissenschaftlich erforscht haben und auch über das nötige Geld verfügen, um dieses Wissen umzusetzen, zunehmend an Übergewicht leiden. Mit teuren Diätprodukten sei diesen Fettpolstern kaum beizukommen. Ein anderes Beispiel sei die Unzufriedenheit. „Was ist gut für mich? Was soll

tun? Was soll ich kaufen? Solange die Menschen sich stets von anderen Antworten diktieren lassen und sich nicht selbst auf die Suche danach begeben, was sie wirklich brauchen, werden sie niemals zufrieden sein“, mutmaßt der Ayurveda-Arzt. Neid, Missgunst und Minderwertigkeitskomplexe auf Schritt und Tritt. Da sei es kein Wunder, dass Menschen krank werden. Die Ursachen vieler Krankheiten liegen für Abeywickrama daher in den Köpfen der Menschen.

Genau dort setze Ayurveda an. Ein guter Arzt, erklärt er, mache sich überflüssig. Statt mit Pillen und Spritzen an den Symptomen herumzudoktern, gelte es, die Ursachen zu erkennen und zu bekämpfen.

Oder anders formuliert: „Menschen sind Opfer von Krankheiten, weil sie Opfer von sich selbst sind.“ Ayurveda sei auch ein Weg, sich von vermeintlichen Abhängigkeiten, von dik-

tierten Wünschen zu befreien. „Was wollen Menschen? Alles! Was brauchen Menschen? Alles! Was er sieht, braucht er. Das ist wie bei Affen“, sagt Abeywickrama augenzwinkernd. Geld sei ohne Frage zum Leben notwendig, doch der größte Gewinn sei Gesund-

heit, der größte Reichtum innere Freude. Wer nicht mit sich selbst im Reinen ist, nicht seine Herzenswünsche auslotet, werde seine Energien nie ins Gleichgewicht bringen können. So sei das, sagt Abeywickrama und lacht. Überhaupt lacht er oft und herzlich. Sollte Lachen wirklich die beste Medizin sein, ist der Arzt ein hochdosierter Wirkstoff. Er sei das, was er Patienten wünscht: mit sich selbst im Gleichgewicht.

„Was ist gut für mich? Was soll ich tun? Solange die Menschen sich stets von anderen die Antworten diktieren lassen und sich nicht selbst auf die Suche danach begeben, werden sie niemals zufrieden sein.“

JAYANATH ABEYWICKRAMA

heit, der größte Reichtum innere Freude. Wer nicht mit sich selbst im Reinen ist, nicht seine Herzenswünsche auslotet, werde seine Energien nie ins Gleichgewicht bringen können. So sei das, sagt Abeywickrama und lacht. Überhaupt lacht er oft und herzlich. Sollte Lachen wirklich die beste Medizin sein, ist der Arzt ein hochdosierter Wirkstoff. Er sei das, was er Patienten wünscht: mit sich selbst im Gleichgewicht. Doch den Pfad der Erkenntnis betrete niemand auf Rezept. Kein Arzt könne die Lösung verschreiben, kein Buch den goldenen Weg aufzeigen. Abeywickrama: „Das ist wie bei den Leuten, die immer

Fünf Ratschläge für Harmonie

Sich auf den Weg zu den Ursachen der Energiestörungen machen, sei die wichtigste Übung für Ayurveda-Einsteiger. Zudem hat Abeywickrama Ratschläge, die jeder Mensch Tag für Tag beherzigen sollte. Egal, wie banal sie womöglich auf den ersten Blick klingen mögen. Ayurveda sei auch eine geistige Haltung. Das Denken und Handeln bestimme das Wohlbefinden. Die Ratschläge lauten:

1. Sei liebevoll zu allen Menschen und Lebewesen, ohne Aufregung, Ärger und Hass.
2. Schärfe den Geist gegen innere und äußere Einflüsse.
3. Nutze Wörter nur für Gutes. Beleidige niemanden, sei nicht zynisch oder verletzend.
4. Reagiere sanft. „Jesus ist dafür ein gutes Beispiel“, sagt Abeywickrama.
5. Entwickle dich weiter und erkenne selbst, was wichtig für dein Leben ist.

Jayanath Abeywickrama ist davon überzeugt, dass jeder Mensch ein Rohdiamant ist, der sich selbst zu höherer Güte, zu Gesundheit schleifen kann. Das sei beizeiten harte Arbeit, von Wellness also keine Spur. Aber es lohne sich.

Mit Meditation die Herzenswünsche erkennen

Eine grundlegende Meditation, mit der jeder Mensch sein Herz nach Wünschen ausloten könne, sei es, zunächst 45 Mal ein- und ausatmen. Der Herzschlag verlangsamt sich, der Körper entspanne sich bei der Übung.

Acht bis zehn Minuten soll danach mit geschlossenen Augen intensiv geatmet werden. Diese Meditation am besten zweimal am Tag (morgens und abends) nach dem Aufstehen und vor dem Schlafen einplanen.

Nach einigen Tagen stelle sich ein Gefühl der geistigen Klarheit ein, in das der Meditierende die Fragen „Was brauche ich?“, „Was will ich?“ und „Was wünsche ich mir?“ stellen soll. Die Fragen dabei mehrfach laut wiederholen und – sobald die Antworten ermittelt wurden – diese ebenfalls laut aussprechen und wiederholen.

Abeywickramas Buch „60 Verse“ kostet 60 Euro und ist im RaO-Institut (☎ 0241/409 9050), Hirschgraben 3-5, Aachen, erhältlich.

Mit Meditationen soll der Mensch seine Wünsche ausloten, sagt Jayanath Abeywickrama. Foto: Johnen