

Ein Stück Sri Lanka ...

Authentisches Ayurveda in Bad Orb von Sylvia Bieber

Eine Woche lang nichts tun, außer ayurvedische Anwendungen genießen, ausruhen, lesen, Yoga, Meditation, essen und schlafen – was will ich mehr? So hatte ich es mir vorgestellt und so trifft es auch ein. Doch ich muss gestehen, die ersten drei Tage sind hart. Wie lässt sich das aushalten? Mein Geist schreit nach Aufgaben nach etwas tun, nach Abwechslung. Gleichzeitig zeigt mir mein Körper seine Bedürfnisse nach Ruhe und Schlaf. Wie kann ich nur müde sein, wo ich doch nichts gearbeitet und acht Stunden geschlafen habe? Ja, das geht. Es geht dann, wenn das System herunter fährt. Wenn der Fuß endlich vom Gaspedal genommen und der Leerlauf eingelegt ist.

Ayurveda in Deutschland, statt in Indien oder Sri Lanka

Lange hatte ich mit dem Gedanken gespielt, wieder einmal nach Indien oder Sri Lanka zu fliegen, um mir eine Ayurvedakur zu gönnen. Doch bei unseren wunderbar sommerlichen Temperaturen und dem anhaltend schönen Wetter im Juli/August, konnte ich mich nicht durchringen, schon wieder nach Asien zu fliegen. Erst im Juni war ich geschäftlich auf Bali. Was also tun? Ich zog das Internet zu Rate. Nach langem Googlen und Stöbern wurde ich fündig. Das Sathya Ayurveda in Bad Orb sollte es sein. Auf der Homepage machte mich der Satz: „Bei uns



Ätherische Öle, die Essenzen, auch „Lebenskraft“ oder „Seele“ der Pflanzen genannt, sind in den Blüten, Früchten, Blättern, Hölzern, Samen, Wurzeln oder Rinden der Pflanzen vorhanden..

finden Sie authentisches, traditionelles Ayurveda in familiärer Atmosphäre“ neugierig. Das wollte ich überprüfen und nahm den Telefonhörer in die Hand. Frau Nayomee Buwanekabahu, die srilankische Pächterin des Hauses erklärte mir überaus freundlich, was ich darunter verstehen kann. Zusammen mit ihrem Bruder Prasad leitete sie seit 2015 die Villa am Park, ein einfaches, doch charmant renoviertes Haus aus den 50-igern. Alle Therapeuten, der Arzt und selbst der Koch kommen aus Sri Lanka oder Indien. Und alle leben in dem Haus zusammen, sind quasi wie eine Familie. Das überzeugte mich.

Weshalb sollte ich also durch Reisetress und

Zeitverschiebung den Erfolg einer Kur schmälern? Aus welchem Grund überhaupt weit reisen, wenn ich ganz in der Nähe die authentische und ursprüngliche Form des Ayurveda angeboten bekomme? Warum auf ärztliche Nachsorge in Deutschland verzichten, wenn es hier bestens ausgebildete und erfahrene Ayurveda Ärzte gibt? Meine Fragen beantwortete ich mir gleich selbst und buchte.

Was ist Ayurveda?

Für die Betreiber des Sathya Ayurveda ist es eine Einheit von Körper, Sinnen, Verstand und Seele. Deshalb versteht sich Ayurveda – anders als die westliche Medizin – als ganzheitliches Heilsystem. Dessen Ge-

schichte reicht etwa 5000 Jahre zurück und hat seine Ursprünge in Indien – einem Land, das Heimat einer ausgeprägten Spiritualität ist. Ayurveda, das übersetzt „Das Wissen vom Leben“ bedeutet, betrachtet daher die menschliche Gesundheit und Krankheit mit all ihren physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekten. Diese Heilkunst basiert auf dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Aber auch auf Respekt vor Menschen, Tieren und der Umwelt. Dies sind die essentiellen Bestandteile der Ayurveda-Philosophie, die für ein gesundes und zufriedenes Leben stehen. All dies erfahre ich nicht nur von der Homepage des Hauses, sondern auch durch intensive Gespräche mit Frau Buwanekabahu, der es nicht zuviel wird, dass ich sie mit immer neuen Fragen löchere.

Ayurveda auf Sri Lanka

Ayurveda wird auch als „Mutter der Medizin“ bezeichnet. Sie hatte bedeutenden Einfluss auf die chinesische Medizin und die Medizin des alten Ägyptens. Sogar bei Hippokrates finden sich ayurvedische Elemente. Jedes Land hat seine eigenen Traditionen und kulturellen Besonderheiten. Das gilt auch für die landestypische Medizin.

In Sri Lanka ist die Heilkunde durch buddhistische Lehren und die einheimische Medizin (Deshiya Chikitsa) geprägt. Als Ayurveda vor rund 2000 Jahren aus Nordindien nach Sri Lanka kam, traf es hier auf eine weit entwickelte und bereits lang praktizierte Heilkunst. Verschiedene Disziplinen dieser Heilkunde fanden ihren Weg in die Ayurveda-Kunde. Ursprünglich war der Ayurveda nicht nur dazu gedacht, Krankheiten beim Einzelnen zu heilen, sondern auch die Volksgesundheit als Ganzes positiv zu beeinflussen. Positives, gesundheitsförderndes Verhalten der Einzelnen sollte sich addieren, um eine krankheitsfreie Gesellschaft zu schaffen - dieses war der Anspruch der Weisen, wie er in den alten Texten formuliert wird. In Sri Lanka wurde im Laufe der Geschichte das ayurvedische Wissen – anders als auf dem indischen Subkontinent, wo der Ayurveda während der Kolonialzeit fast 150 Jahre verboten war – lückenlos weiter angewendet. Heute ist Sri Lanka das einzige Land auf der Welt, welches Ayurveda als komplettes Gesundheitssystem staatlich anbietet.

„Sathya Ayurveda“ in Deutschland

„Sathya“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet

„Wahrheit“. Dies umschreibt am besten die Idee, die hinter dem Konzept des Geschwisterpaares steht. Sie wollen authentisches, wahrhaftiges, traditionelles Ayurveda aus Sri Lanka und Indien bieten. Sie erzählen mir, dass die vitalisierenden Kuren weit über den üblichen Wellness-Gedanken hinausgehen. Hinter dem Ayurveda-Angebot steht ein ganzheitlicher Ansatz, der nicht auf schnelle Effekte, sondern auf eine nachhaltige Wirkung auf die Gesundheit ausgerichtet ist, so dass es dem ursprünglichen Anspruch gerecht wird. Insofern wird der Behandlungserfolg u. a. auch durch die Einnahme von ayurvedischen Präparaten aus Kräutern und Mineralien unterstützt.



Im Ayurveda werden die Kräuterstempel mit verschiedenen Kräutern, Früchten, Samen und Getreiden individuell gefüllt und warm bis heiß angewandt.

Für die Treatments werden ganz individuell zusammengestellte Kräuteresenzen und kostbare Zutaten verwendet, die mit wertvollen Ölen aufbereitet werden. Die eingearbeiteten Öle dringen tief in die Haut ein und kräftigen die darunter liegenden Gewebe.

Auch der Ernährung wird in der Villa am Park große Aufmerksamkeit gewidmet. Unser Gitarre spielender srilankischer Koch weiß darüber ein Lied zu singen. Ein wichtiger Grundsatz in der ayurvedischen Küche besagt, dass süße Speisen vor den Hauptmahlzeiten gereicht werden, da sie schwer zu verdauen sind. Überhaupt ist die Verdauung ein zentrales Thema im Ayurveda, denn die gesündesten Nahrungsmittel nützen nichts, wenn sie nicht vom Körper aufgenommen



Schwitzen gehört zu jeder ayurvedischen Therapie, da es dem Körper hilft, Abfallstoffe zu verbrennen und auszuscheiden.



men werden. Aus diesem Grund werden fast alle Speisen gekocht. Rohkost kommt in der ayurvedischen Küche nur sehr selten vor, dafür umso mehr Gewürze. Die zehn Königsgewürze, wie sie genannt werden, sind Nelken, Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Pfeffer, Safran und Zimt. Auch schmecke ich bei fast jeder Mahlzeit die fünf Geschmacksrichtungen, süß, sauer, salzig, bitter und scharf heraus, die in harmonischer Weise kombiniert sind. Dazu fällt mir das indische Sprichwort ein „Wer richtig isst, braucht keine Medizin, wer sich falsch ernährt, dem nützt auch keine Medizin“. Und schon Paracelsus lies uns wissen: „Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel sein“.

Obwohl Frau Buwanekabahu in Deutschland geboren ist und ihr Bruder schon seit 25 Jahren hier lebt, sind sie durch ihre Familie sehr in das Wissen um Ayurveda und in die ayurvedische Tradition eingebunden. Anders als bei uns in Deutschland, lebt die srilankische Familie noch im großen Familienverbund zusammen. Wo wir oft schon nicht mal mehr den Cousin, die Cousine kennen, ist dort bis in weitverzweig-

te Verwandtschaftsgrade noch enge Bindung ganz normal. Insofern sind die zwei auch von jeher regelmäßig in der Heimat ihrer Eltern zu Besuch, bzw. zu Hause. Und dort geht man ganz selbstverständlich zum Ayurvedaarzt, wenn man krank ist, isst üblicherweise ayurvedische Kost und pflanzt ayurvedische Kräuter im eigenen Garten. Mit dem Betreiben des „Sathya Ayurveda“ realisieren Frau Buwanekabahu und ihr Bruder ihren Wunsch, ihrer neuen Heimat Deutschland, etwas Besonderes und Kostbares aus der ursprünglichen Heimat zu Gute kommen zu lassen.



So sieht mein Tagesplan aus

06:45 Uhr Yoga, angeleitet vom Hausherrn. Eine Kombination aus Bewegung, Atmung und Achtsamkeit

07:30 Uhr Frühstück. Mal Pfannkuchen, mal warmer Getreidebrei, mal Milchreis mit scharfem Zwiebelgemüse – eine echt heiße Mischung, u.v.m. Der Gaumen wird verwöhnt, gefordert und belohnt.

Wechselnd mal um 08:00, 10:00, 14:00 oder 16:00 Uhr Anwendungen verschiedenster Art. Frau Nayomee erklärt, dass es sich bei den Behandlungen nicht um klassische Massagen handelt, auch wenn viele Berührungen sich wie eine Massage anfühlen. Vielmehr gehe es darum, dass die Öle und Kräuter, die übrigens alle

aus Sri Lanka stammen, in die Haut eingearbeitet werden.

12:30 Uhr Mittagessen. Ich esse Gemüsesorten, die ich nicht kenne, geschweige denn jemals probiert habe. Dessert-Kombinationen, wie z. B. Mangomus mit Avocadocreme oder mit Erdbeermus gefüllter gedünsteter Apfel, bezaubern nicht nur meine Augen, sondern auch meinen Geschmacksnerven.

Dann: ausruhen, schlafen, lesen, etc.,

18:30 Uhr Abendessen. Wie gewohnt mit köstlichen Außergewöhnlichkeiten, die ausgewogen und in Balance sind.

20:00 Uhr Meditation. Eine Kombination aus Atmung, Körperscan und Achtsamkeit

21:00 Uhr Seele baumeln lassen und schlafen.

So ziehen die Tage dahin und ich bin endlich bereit, mich treiben zu lassen. Das Handy bleibt weitgehendst in der Schublade liegen und das Verlangen, irgendetwas zu machen, weicht irgendwann dem „Geschehenlassen“, dem „Sich-Verwöhnen-Lassen“ und dem „Sich-Behandeln-Lassen“. Mein innerer Antreiber gibt auf und überlässt das Feld dem inneren Genießer.

Autorenprofil:

Sylvia Bieber ist als Dipl. Mentaltrainerin, Synergetik-Therapeutin, zertifizierte Energietherapeutin und Spiritueller MentalCoach seit 1994 in freier

Praxis tätig. Sie leitet ihr eigenes Ausbildungsinstitut und bildet Menschen zu „Spirituellen MentalCoachs“ Und „Coachs für Innenweltarbeit“ aus.

Sylvia Bieber Coaching & Seminare Amselweg 11 63773 Goldbach Tel.: 06021 / 921638 www.sylvia-bieber.de info@sylvia-bieber.de



Gefüllter Bratapfel.



In der indischen Heilkunst Ayurveda ist Nahrung ein Heilmittel. Sie kann dem Körper helfen, viele Störungen allein zu regulieren.



Das Sathya Ayurveda - Hotel Villa am Park liegt im bekannten Kurort Bad Orb im Herzen Deutschlands. Fotos: Sylvia Bieber

Pilger Reisen 2017/2018

- 04.12. – 08.12.2017 Altötting im Advent
- 08.02. – 12.02.2018 Lourdes –Zum Erscheinungstag mit dem TGV
- 16.04. – 25.04.2018 Jordanien–Mit der Bibel in die Wüste
- 19.04. – 29.04.2018 Israel–Begegnungen im Heiligen Land
- 23.04. – 30.04.2018 Griechenland–...auf den Spuren des Apostel Paulus
- 18.05. – 26.05.2018 Polen–Menschen begegnen–den Glauben verstehen
- 20.05. – 26.05.2018 Lourdes–Mit dem diözesanen Sonderzug
- 22.05. – 31.05.2018 Camino Aragones
- 01.06. – 11.06.2018 Jakobsweg
- 14.06. – 18.06.2018 La Salette und Ars
- 01.07. – 08.07.2018 Irland–Grüne Wiesen, Abbeys Et der HI. Patrick
- 05.07. – 08.08.2018 Padua–Turin–Moncalieri
- 31.07. – 09.08.2018 Südeuropa–Kathedralen
- 06.08. – 12.08.2018 Salzburg – Jedermann Festspiele (4 Übernachtungen)
- 22.08. – 28.08.2018 Ungarn–Via Sancti Martini
- 31.08. – 09.09.2018 Armenien – ...auf Spurensuche im ältesten christlichen Staat
- 04.09. – 09.09.2018 Paris – Spuren des Glaubens in Geschichte Et Gegenwart
- 15.09. – 21.09.2018 New York–Gott in der Großstadt
- 08.10. – 17.10.2018 Israel–Jesus in seiner Heimat begegnen
- 05.10. – 11.10.2018 Lourdes–Bus
- 06.10. – 10.10.2018 Lourdes–Flug
- 03.12. – 07.12.2018 Altötting im Advent



Schwarzwald-Reisebüro Freiburg GmbH Merianstr. 8 79104 Freiburg Tel.: 0761 207 7922 Mail: pilgerbuero@der.com www.pilger-buero.de

Veranstalter: Pilgerbüro der Erzdiözese Freiburg

