



Das Geheimnis der Ayurveda Heilpflanzen

Was verbirgt sich hinter den exotischen Namen: Ashwagandha, Brahmi, Kalmus, Triphala?

Stefan Datt erklärt die für ihn wichtigsten ayurvedischen Heilpflanzen.

Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen

Die Stärke des Ayurveda liegt in der Sicht auf den ganzen Menschen, die Lebensumstände, das Lebenswerk, das Klima, sein Karma, seine inneren emotionalen Zustände usw. Die Basis der Medizin in Asien und im Westen stellen die Heilpflanzen dar. In dem Maße indem der Westen sich detaillierter um die Molekularstruktur und die chemischen Inhaltsstoffe der Pflanzen bemühte, erblühte in Indien das Wissen um die Pflanzenheilkunde zu einer weit entwickelten Kunst. So kommt es, dass die westliche Medizin häufig zwar die Krankheit, aber nicht den Menschen behandelt. Das „Ayurveda“ steht in den ältesten Schriften der Menschheit, den Veden, und wurde einst von Weisen und Mystikern „erschaut“. Die Ayurveda-Heilpflanzen werden dazu verwendet, um Überschüssiges auszuscheiden, Schwachstellen zu kräftigen, Or-

ganfunktionen zu verbessern und Agni, das innere Feuer zu balancieren.

Licht & Pflanze

Die Weisen des alten Indiens haben die Heilkunde mit einem besonderen Bewusstsein betrachtet: Die Pflanzen sind der Vermittler zwischen Licht und Mensch. Unser physischer Körper und unser Energiekörper wird von diesen kosmischen Kräften des Lichtes genährt. Die Kraft der Pflanzen ist es, uns dieses Licht zu übermitteln. Von daher erachten Naturvölker die Pflanzenwelt als heilig. Aufgabe der Pflanzen ist es, Licht in Leben zu verwandeln. Aufgabe des Menschen ist es, Leben in Bewusstsein, in Liebe zu verwandeln. Diese drei: Licht, Leben und Liebe sind das große Eine.

Der rechte Gebrauch einer Heilpflanze bedeutet, an ihr teilzuhaben. Die alten Weisen Indiens lernten das Wesen der Heilpflanzen kennen, indem sie auf die Pflanze meditierten. Die ‚direkte Wahrnehmung‘ ist die Wissenschaft des Yogas, nicht das experimentieren und analysieren.

Agni, das innere Feuer

Aus ayurvedischer Sicht besteht die Gesundheit des Körpers aus der richtigen Funktion eines inneren Feuers, das Agni genannt wird. Agni ist nicht nur das Verdauungsfeuer sondern bezeichnet die kreative Flamme, die allem Leben zugrunde liegt. Agni ist in der ganzen Natur gegenwärtig. Pflanzen speichern Agni. Wenn Agni schwach ist, wird die Nahrung schlecht verdaut. Es entstehen Toxine, die im Ayurveda als Ama bezeichnet werden. Ama sammelt sich an und ruft physische und psychische Krankheiten hervor. Die Eigenschaften von Ama und Agni sind gegensätzlich. Das toxische Ama ist schwer, kalt, feucht und übel riechend. Agni ist heiß, trocken, leicht und duftend. Ama entsteht auch durch das Festhalten an negativen Gefühlen. Diese löschen das geistige Agni, die Geistesschärfe. Heilpflanzen können zur Stärkung des Agni und dadurch zur Wiederherstellung des Immunsystems verwendet werden. Dadurch wird die Kraft der Aura wieder hergestellt, die nichts anderes ist, als der Glanz unseres Agni, der inneren Flamme. Bei Ama Ansammlung beginnt jede ayurvedische Behandlung mit der Ausscheidung von Ama und der Stärkung von Agni.

Heilpflanze und Mantra

Der Ayurveda heilt stets auf zwei Ebenen, der körperlichen und der geistigen. Für den Körper wählt man passende Heilpflanzen, für den Geist ein passendes Mantra. Beide wirken auf das Prana, unsere Lebensenergie. Das Mantra wird mit der Erkrankung und der Heilpflanze abgestimmt und sowohl bei der Zubereitung der Heilpflanze sowie bei deren Einnahme gesprochen. Alle Heilverfahren können mit der Liebe und Bewusstheit eines Mantras erheblich aufgewertet werden. Die wahre Schönheit des Ayurveda liegt darin, nicht nur Beschwerdebilder zu beseitigen, sondern den Menschen im Ganzen so zu stärken, dass Ayurveda die Praxis des Yoga oder der Bewusstseins-Evolution fördert und zur Befreiung des Geistes zuträgt.

Dazu möchte ich vier stark wirksame Ayurveda-Heilpflanzen vorstellen

Ashwagandha



heißt frei übersetzt: „Die Kraft eines Pferdes“ und ist ein Stärkungsmittel für den ganzen Körper. Ashwagandha nimmt im Ayurveda einen hohen Stellenwert ein und gilt als die beste verjüngende Heilpflanze. Sie fördert die Regeneration der Gewebe.

Auch geistig kräftigend und klärend wirksam, verwendet man sie bei Überarbeitung oder Schlafstörungen.

Brahmi

Das asiatische Wassernabelkraut ist das, was Ashwagandha für die Körperkraft ist, für den Geist. Brahmi fördert die Intelligenz, die Langlebigkeit und das Gedächtnis. Es revitalisiert die Nerven und Gehirnzellen und reinigt das Blut. Im Himalaya weit verbreitet wird Brahmi, welches die Erkenntnis Brahman, der höchsten Wirklichkeit, fördern soll, von den Yogis als Tee getrunken. Brahmi ist die Ayurveda-Heilpflanze mit der stärksten sattvigen, also spirituellen Wirkung. Es läßt sich bei Alzheimer und Demenz wunderbar unterstützend in Pulverform und Kapseln einnehmen.

Kalmuswurzel

In Sanskrit: Vacha. Vacha bedeutet ‚Sprechen‘. Es beschreibt die Kraft dieser Heilpflanze, die Sprache kraftvoll und klar zu machen, sowie den Geist und Selbstausdruck anzuregen. Kalmus ist seit Jahrtausenden eine verehrte Heilpflanzen der Rishis, der weisen Seher. Sie wird in kleinen Mengen als Pulver geschnupft (Nasya) oder im Ansatz über Nacht als Tee bereitet. Kalmus wirkt verjüngend für das Gehirn und reinigt die subtilen Kanäle, Nadis. Um die zerebrale Durchblutung zu fördern und Prana, Lebenskraft, direkt zu revitalisieren, kann Kalmus mit Brahmi gut kombiniert werden



Triphala

Als vierstes möchte ich Triphala vorstellen, um nach den Stärkungsmitteln für Körper und Geist, sowie der feinstofflichen Wirkung von Kalmus nun noch die Körpermitte zu pflegen. Triphala ist eine ayurvedische Mischung dreier Beeren, die sich ideal ergänzen. Sie wirken auf den Darm, unterstützen die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen. Triphala reinigt den Körper von innen, ist leicht abführend und antioxidativ. Zwei bis drei Triphala Pressling werden vor dem Zubettgehen eingenommen, um am Morgen mit gestärkter und gereinigter Körpermitte aufzuwachen.



Quelle:

Die Ayurveda Pflanzenheilkunde, Dr. Frawley, Dr. Lad



www.stefan-datt.de
www.yoga-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de