

# Wissenswertes über: **Ayurveda**



Das Wort Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet: „Lebens (Ayus) Wissen (Veda)“. Damit ist auch schon gesagt, was Ayurveda ist: eine ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Körpers und seiner Psyche unter gesundheitlichen Aspekten. Angestrebt wird der Zustand „Ananda“, was soviel wie „Glückseligkeit“ bedeutet.

Ayurveda ist damit nicht nur medizinisch zu verstehen, sondern ist auch eine Lebens-Philosophie. Sie versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe des Körpers.

Jeder Mensch wird mit seiner Persönlichkeit als Individuum begriffen. Das Leben als Einheit von Körper, Sinnen, Verstand und Seele. Und gesund ist der Mensch, der in Harmonie mit sich, seiner Umwelt und seinem Körper lebt. Ist etwas aus dem Gleichgewicht, so wird der Mensch krank. Die Aufgabe von Ayurveda ist es, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Dies kann durch Yoga, Massagen, Bäder, Musik und vieles mehr geschehen. Einen großen Einfluss hat auch die gesunde, typengerechte Ernährung.

## **Geschichte**

Schon vor 5000 Jahren soll es die „Lehre von Ayurveda“ in Indien gegeben haben, der Ursprung liegt aber wohl in der Zeit der vedischen Hochkultur Indiens (ca. 1500 bis ca. 600 v. Chr.). Zur Zeit des Mittelalters ging das alte Wissen verloren und die englische Kolonialherrschaft wollte das spirituelle Wissen sogar verbieten.

Wiederentdeckt wurde Ayurveda Anfang der 80er Jahre von Maharishi Mahesh Yogi, einem Yoga-Gelehrtem. Die alten Schriften wurden überarbeitet und einem zeitgemäßen Verständnis zugeführt. Es wurden Behandlungsstandards eingeführt und später auch der spirituelle Aspekt in die Behandlung aufgenommen. Damit tritt der spirituelle Anteil der ayurvedischen Lehre in den Hintergrund und der medizinische gewinnt an Gewicht.