



Brahm Atma Singh's ayurvedische Teemischungen

Ayurveda bedeutet nicht, indische Rezepte zu kopieren, sondern die Essenz der ayurvedischen Lehre auf die Bedürfnisse der Menschen in der jeweiligen Kultur anzuwenden. Natürlich müssen die drei Doshas berücksichtigt werden. Die Energie und die Lebensweise der Menschen in Westeuropa ist sehr verschieden von den Menschen in Indien. Rezepte für ayurvedische Tees müssen darauf eingehen.

Die Rezepte von meinem Lehrer Sri Sri Yandaranat enthielten bis zu 72 verschiedene Pflanzenprodukte. Mindestens die Hälfte davon ist in Europa unbekannt. Je nach Zusammensetzung und Kombination konnte er damit jeden Menschen unglaublich genau in der gewünschten Weise stimulieren. Ein kleines Blätterrollchen mit einem Eßlöffel voll Extrakte konnte Dich einen Tag lang sättigen, eine andere Mischung gab Dir erotische Freuden, und die nächste gab Dir die Hitze, um eine kalte Winternacht in den Bergen ohne Decke zu überstehen. Das war seine Pflanzenmagie. Ziel der ayurvedischen Lehre ist es, das Gute im Menschen zu fördern, damit er seine Erdverbundenheit nicht verliert und doch etwas höher steigt, durch die Anregung, die wir ihm geben. Ayurveda sollte sich auch in den Übersetzungen und Darstellungen nicht am westlichen Verständnis von Krankheit und Gesundheit orientieren, sonst verliert es seine Essenz. Es sollte den Geist öffnen für neue Impulse, damit Deine Entwicklung weiter voranschreiten kann.

Bei meinen Reisen konnte ich eine enge Freundschaft zu Meister Yogi Bhajan aufbauen. Seine Lehre des klassischen Kundalini Yoga und Tantra war die Grundlage, um mir weiteres Heilwissen bei dem indianischen Mediziner Phillip Deere und bei dem wandernden Asketen Sri Sri Yandaranat zu holen:

"Du must lernen, die Essenz der Pflanzen zu sehen, die Essenz der Natur. Ein Meister ist nicht der, der alles zur Verfügung hat, was die Erde bietet, sondern Meister ist der, welcher aus dem wenigen Verfügbaren alles schaffen kann, was gerade gebraucht wird! Heilung ist so einfach, wenn Du die Essenz des Lebens begriffen hast. Sat nam."

Sri Sri Yandaranat

Ayurvedische Teemischungen

Ayurveda bedeutet "Wissen vom Leben". Es soll den Menschen gesund erhalten, bewußt machen und seine Entwicklung fördern. Ayurveda dient Deinem Verhältnis zur geistigen Welt. Die indischen Heiligen sprechen von *Akshara*, der geheimnisvollen Schwingung, die hinter allem steht. In dieser Schwingung sind alle Informationen enthalten, die wir brauchen (s. Rigveda). Am Anfang wird der Ayurveda-Schüler viele Einzelheiten lernen über Gesundheit, Krankheit und Heilmittel. Wenn er außerdem seinen Yoga gewissenhaft praktiziert, wird er später die Aura seines Patienten wahrnehmen und intuitiv erkennen, welche Pflanzendrogen oder sonstigen Präparate mit ihrer Schwingung in die fehlerhaften Muster des Kranken passen, um diese Fehler zu beheben. Im Alltag kommt Ayurveda in einer ausgewogenen Ernährung zur Geltung, um Störungen der Gesundheit vorzubeugen. Richtig verstanden sind ayurvedische Tees harmonische Nahrungsmittel und keine Heilmittel. Sie sollen uns in geeigneter Weise stimulieren, damit wir gar nicht erst aus dem Gleichgewicht kommen.

Jeder Mensch hat eine andere Konstitution (**Prakriti**), die sich aus dem Verhältnis der 3 Doshas in ihm ergibt. Diese 3 Kräfte bestimmen die Natur des Menschen:

Dosha Vata: Geistige Beweglichkeit, Kreativität, Freude, Großzügigkeit, Nervenenergie

Dosha Pitta: Lernen, Ehrgeiz, Konzentration, Motivation, Begeisterung, Energieverbrauch

Dosha Kapha: Stabilität, Vertrauen, Zufriedenheit, Zärtlichkeit, Stoffwechsel, Energieaufnahme

Bei jedem Menschen ist das Gleichgewicht dieser 3 Kräfte unterschiedlich. Ziel der ayurvedischen Lebensweise ist es, die innere Harmonie sicher zu stellen.

Unsere Teeangebote sind nach ayurvedischen Gesichtspunkten gemischt und erfüllen die Kriterien, daß die Inhaltsstoffe jeder Mischung in sich ausgewogen sind und eine Energieregulation im Menschen ohne Einseitigkeiten bewirken. Bei jedem Tee ist ein leichter Überhang zu einer der grundlegenden Doshas da. Den gesundheitlichen Nutzen der wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffe finden Sie in Aromatherapie- und Heilpflanzenbüchern beschrieben!



Mata Mahani Tee (fein gemahlen)

Er verbindet Leib und Seele und wirkt belebend, anregend und ausgleichend auf unseren Geist und die drei Doshas. Unser Klassiker fördert somit die **Prakriti**, Deine natürliche Konstitution. Man trinkt ihn pur, nicht zu heiß, und je nach persönlichem Geschmack mit Zitrone und Honig, gekühlt für heiße Tage oder mit Milch und Honig. Im Winter eignet sich die Mischung sehr gut für Glühwein. Er ist sehr ergiebig: 1 Teelöffel voll reicht für 6 Tassen vorzüglichen Tee!

Inhaltsstoffe: Gewürznelke, Ingwer, Kardamom, Koriander, Schwarzer Pfeffer, Zimt

Gurdjahari (fein gerebelt)

Er fördert den Energieausgleich zwischen Körper, Seele und Geist, schenkt Dir einen frischen Tag, fördert die Meditation, unsere Empfehlung für morgens, sowie vor und nach der Meditation.

Inhaltsstoffe: Pfefferminze, Koriander, Zitronengras, Salbei, Weidenröschenblüten, Anis, Cardamom, Nelke, Macis, Vanille

Dosha: fördert Vata, geistige Beweglichkeit, Kreativität, Freude

Mahendranat (fein gerebelt)

Er schafft neue Energie, Blockaden lösen sich. Er baut Dich wieder auf, unsere Empfehlung für tagsüber, während der Arbeit.

Inhaltsstoffe: Eisenkraut, Hibiskusblüten, Süßholz, Anis, Rosenblüten, Alantwurzel, Wachholderbeeren, Sternanis

Dosha: fördert Pitta, Lernen, Ehrgeiz, Konzentration, Motivation

Vishvamati (fein gerebelt)

Er wirkt geistig befreiend, reguliert, er beseitigt körperliche und seelische Stresszustände, entspannt den Verdauungstrakt. Unsere Empfehlung für abends, da nachts für Körper und Seele die Verarbeitungs- und Reinigungsprogramme laufen.

Inhaltsstoffe: Beifuß, Bohnenkraut, Curcuma, Ingwer, Fenchel, Ringelblumenblütenblätter, Citronenschale, Lorbeer

Dosha: fördert Kapha, Stabilität, Vertrauen, Zufriedenheit, Zärtlichkeit

Gerebelte Tees 2 volle Teelöffel pro Kanne!



Die Tempelanlagen von Mandurai

Jeder Tee 100 g 6,55 [Bestellungen:](#)

**Alke GmbH Spirituelle Kunst & Magie
D - 67592 Flörheim-Dalsheim Postfach 20
Tel. 06243 - 7057, Fax. 7058
Kyborg@t-online.de www.alke.org**

