

# Jungleidyl og ayurveda

## - en reportage fra Sri Lanka

Tekst: Lars Damkjær Christensen Fotos: Lene Tangen

I et jungleområde på Sri Lankas sydkyst ligger Samadhi Ayurvedic Health School. Skolen er den eneste af sin slags på tropeøen, hvor ayurveda ellers er meget udbredt. Danske Lars Damkjær Christensen fik for 3 år siden idéen til at starte skolen. Her beretter han om livet i junglen, ayurveda og Sri Lanka.



Buddhisme er den største religion på Sri Lanka

Der kommer nogle høje lyde fra junglen. For nyankomne kan det være svært at høre, hvilke væsner de stammer fra, men når man har vænnet sig til hverdagen på Samadhi ved man, at det er aberne, der svinger sig fra træ til træ. Endnu en dag skal til at begynde på helseskolen. Nattevagten går fra lerhytte til lerhytte og banker på. Eleverne ses lidt efter lidt ude på stierne på vej mod badet. Kort tid efter er de samlet i en rundkreds midt på pladsen i gang med at udføre yogaøvelser, almindeligvis solen står op over junglesøen og Samadhi.

### Byggede skole op fra grunden

Projektet blev startet på initiativ af danskeren Lars Damkjær Christensen og i samarbejde med en srilankansk familie byggede han skolen.

- Jeg var på en rejse til Sri Lanka for at producere en børnefilm om en drengs liv i junglen. Rejsen gjorde et stort indtryk på mig. På underlig vis var det næsten som at komme hjem, fortæller Lars.

- Idéen til at starte Samadhi kom nærmest til mig som en vision, og jeg gik kort tid efter i gang med at gennemføre



Skolen ligger direkte ud til en smuk sø omgivet af jungle

min idé. Jeg tog et banklån og gik i gang, fortsætter han. Der gik et år fra idé til det første hold kursister begyndte at lære om ayurveda i junglen. I de forløbne måneder havde Lars og de to srilankanske søstre Mia og Manike arbejdet hårdt. Alt blev bygget op fra grunden på det stykke land, som de havde købt i jungleområdet nær byen Hikkaduwa. Der skulle både bygges huse og lægges vand og el. Opførelsen af skolen beskæftigede en række lokale arbejdere. Nogle af disse er stadig blandt de omkring 12 fastansatte på skolen.

### Ayurvedakurser og holistic holiday

Skolen er opkaldt efter familiens yngste datter Samadhi. På sanskrit betyder Samadhi en tilstand af fordybelse og ro. Folk fra hele verden kommer til skolen for at lære om den holistiske sundhedsvidenskab ayurveda. Ayurveda er ca. 4000 år gammel og stammer fra de indiske vedaer. På Samadhi undervises der i ayurvedisk filosofi, kost og urter, massage, skønhedspleje samt yoga og meditation. Udover at lære om ayurveda følger mange af kursisterne ayurvediske behandlinger under deres ophold. Skolen har et tæt samarbejde med den velrenommerede ayurvedalæge Doctor Allawategame. Han er 7. generation af ayurvedalæger og benytter gamle opskrifter på medicin, som er blevet overleveret gennem tiden.

- Vi har haft flere elever, som har haft særdeles positive virkninger af den ayurvediske medicin. Flere har tabt sig, oplevet bedring med gigtproblemer og har styrket deres immunforsvar, fastslår Lars.



Alle hytterne er lavet af naturmaterialer

Fortsat fra side 17

### En ayurvedisk helhedsoplevelse

En vigtig del af opholdet på Samadhi er at leve ayurvedisk. - Ved at bo på denne enkle og naturlige måde sker der noget med folk. De ikke bare lærer om ayurveda, men lever også i overensstemmelse med ayurvediske principper, fortæller Lars.

- Ayurveda handler om forholdet mellem mennesket, naturen og universet og er en naturmedicinsk videnskab. Ved at leve simpelt og undgå brug af kemikalier, plastic og andre kunstige ting arbejder vi på flere planer samtidig. Et ophold på Samadhi er en ayurvedisk oplevelse i sig selv, fastslår Lars.

Al mad på skolen laves over åben ild. Der bruges kaneltræ for at give maden en særlig aroma. Samadhis chefkok er familiens mor Amma. Hun har et imponerende kendskab til urter og laver alle krydderier selv.

- På Samadhi kommer man i kontakt med naturen på en måde, vi sjældent er vant til i Vesten, og det er vigtigt at understrege, at man skal være åben over for dette. Hvis man er det, får man på Samadhi en fantastisk mulighed for at stresses af, rense ud og finde ro. Og det er noget rigtig mange mennesker fra Vesten kunne have brug for, afslutter han.



På Samadhi undervises kursisterne blandt andet af buddhistiske munke

### Sri Lanka

Tropeøen Sri Lanka ligger syd for Indien som en perle i det Indiske Ocean. Der bor omkring 19 millioner indbyggere. Af disse er ca. 70% sinhalesiske buddhister, 20% tamilske hinduer og 10% muslimer.

Sri Lanka blev selvstændigt i 1948 efter at have været under både portugisisk, hollandsk og engelsk kolonistyre. Under det britiske imperium hed landet Ceylon.

Mange Srilankanere lever som landarbejdere og dyrker te, kaffe, gummi og ris. Turisme er én af de største indtægtskilder på øen, som ofte kaldes paradisoen.

Det er let at rejse rundt på øen, der tilbyder alt fra naturoplevelser såsom safariture, bjergbestigning, dykning og surfing til tempelbesøg og eksotiske strande. De fleste mennesker taler og forstår engelsk, selvom sinhalesisk er det officielle sprog. Klimaet på Sri Lanka er tropisk og temperaturen ligger året rundt mellem 30 og 35 grader.

### Samadhi Health School

Samadhi Health School udbyder 12 ugers ayurvedakurser, 3 og 4 ugers massagekurser samt holistic holidays på ugebasis.

Et ophold koster 1000 kroner pr. uge, hvis man vælger at følge et kursus og 2500 kr. pr. uge for holistic holiday.

Samadhi kan booke afhentning i Colombo lufthavn.

For mere information se:  
[www.samadhi-health.com](http://www.samadhi-health.com)

eller kontakt:

Lars Christensen på: [samadhi@sol.dk](mailto:samadhi@sol.dk)  
Tlf: +45 26180349