

Reinigung von Körper, Geist und Seele

Von Surabhi

Das Thema unseres Newsletter ist diese Mal „Reinigung“. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, sich und seinen Körper zu reinigen: z.B. durch eine Fastenkur, eine Reiskur oder ähnliches. Hier bei uns im Uta ist Ayurveda sehr beliebt.



Was ist eigentlich Ayurveda?

Ayurveda ist eine der ältesten bekannten Gesundheitslehren der Menschheit und geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Einige erhalten gebliebene Schriften sind fast 5000 Jahre alt.

Ayurveda geht davon aus, daß man mit einer bestimmten Konstitution geboren wird. Wenn man dieser Konstitution – die ayurvedische Bezeichnung dafür ist „Dosha“ – entsprechend sein Leben verbringen würde, bliebe man gesund. Leider tun das die Wenigsten.

Um sein „Dosha“ wieder in Balance zu bringen, kann man sowohl in Indien als auch in Deutschland eine Ayurvedakur machen.

Während einer solchen Kur durchläuft man zuerst eine Entgiftungsphase und daran anschließend eine Aufbauphase. Während der Aufbauphase wird das vorher vom Arzt festgestellte eigene Dosha unterstützt und wieder in die Balance gebracht. Ein Ayurveda Arzt absolviert ein 5-jähriges Studium und eine 2-jährige Assistenzzeit.

Die Klinik

Auch ich habe bereits zwei Ayurvedakuren gemacht, die schon einige Jahre zurückliegen und so mache ich mich in diesen Winter wieder auf nach Indien. Dieses mal habe ich lange recherchiert und mir eine der ältesten Kliniken in Kerala ausgesucht. Diese hat auch mit westlichen Augen gesehen einen hohen Standard, was den Wohnkomfort und das Ambiente angeht. Sie liegt direkt am Meer und ist von der Landesregierung schon mit 10 Awards für bestes Ayurveda ausgezeichnet worden. Es ist nicht ganz billig aber ich habe entschieden, mir das zu gönnen.

Ich freue mich sehr. Endlich mal wieder in Indien, endliche Zeit für mich, Sonne Wärme, Ayurveda. Ich beschließe, diese Zeit wie ein Retreat, wie eine Besinnung ganz auf mich zu nutzen.

Ankunft

Verschlafen und übermüdet komme ich in Kerala an. Ich bin froh, es geschafft zu haben. Es ist heiß und laut aber ich liebe diesen unverwechselbaren Geruch nach feuchter Luft, Müll, Pflanzen und Räucherstäbchen. Meine Seele macht einen freudigen Hüpfen. Endlich mal wieder in Indien! In der Klinik angekommen, bekomme ich einen wunderschönen kleinen Bungalow mit Blick durch die Palmen auf das Meer. Alles ist perfekt vorbereitet, ich brauche mich wirklich um nichts zu kümmern.

Man begleitet mich direkt zum „Doctors Appointment“. Beide Ärzte, Dr. Chandrika und Dr. Reshme sind zu meiner freudigen Überraschung Frauen. Ich fülle einen endlos langen Fragebogen aus. Danach stellen sie mir noch weitere wichtige Fragen z.B. über Stuhlgang, Hämorrhiden, Schlafgewohnheiten aber auch zu Spiritualität und Partnerschaft. Ich kenne diese Art Fragen schon und beantworte alles ordnungsgemäß. Ich dachte, ich hätte mich während der vergangenen beiden Kuren bereits an die Wortkargheit der indischen Ärzte gewöhnt, aber ein wenig murre es in mir, als sie mich mit der typisch indischen Wackel-Nick-Kopfbewegung entlassen wollen. Immerhin ein „you are Vatha Pittha“ kann ich ihnen noch abringen (oder: entlocken). Zu gerne hätte ich gewusst, was jetzt passiert, was sie über meine kleinen Wehwehchen denken und wie es die nächsten 3 Wochen laufen soll. Aber Indien und Ayurveda haben mich schon im Griff: ich muss Loslassen und Vertrauen. Uff- immer noch keine leichte Übung für mich. Also nichts wie hin zur Massage. Aber auch hier: Loslassen und Annehmen. Ich bin gerührt, wie fürsorglich und mit welcher Selbstverständlichkeit die indischen Frauen meinen Körper berühren. Es fällt mir schwer, es einfach so anzunehmen und es ist schon ohne die medizinische Wirkung heilsam für meine Seele.

Das Essen und der Rahmen

Das Essen in der Klinik ist ausgezeichnet. Ich schlage mir Morgens, Mittags und Abends den Bauch so voll, dass ich schon Angst habe, bei der Heimfahrt die erste Ayurvedakur-Besucherin mit mehr Gewicht zu sein, als ich es bei der Ankunft hatte.

Aber meine Bedenken werden sich als unbegründet herausstellen.

Der Tagesablauf

Mittlerweile habe ich auch meinen Rhythmus gefunden. Morgens zuerst eine Runde ‚stilles Meditieren‘, danach zum Yoga und dann Frühstück. Zum Essen nehme ich meine vom Arzt verschriebenen Medikamente ein. Jeder rennt hier mit einem kleinen Täschchen mit Pillen und Fläschchen herum. Wohlschmeckend sind die Inhalte nicht! Viele riechen nach Heu und Schaaf. Aber tapfer schlucken wir unsere Pillen und Säfte vor und nach dem Essen. Meine ‚Mit-Kurer‘ sind zum großen Teil nette und sympathische Menschen. Auch sie gehen durch ihren Prozess und ihre Hochs und Tiefs, wie ich bei manch angenehmen Gespräch erfahre. Einige haben wirklich herausfordernde körperliche Leiden und setzen große Hoffnungen in die Kur.

An das hiesige Yoga musste ich mich erst einmal gewöhnen. Es ist doch sehr anders als ich es aus dem Westen gewohnt bin. Aber ich liebe die Yogastunden von James, einem schlanken Yogi Ende Fünfzig. Er ist biegsam wie eine Birke, sanft wie ein Pashmina-Schal und klar und zackig wie eine Harke. Ich habe immer noch seine Ansage im Ohr: „Stretch, Stretch, Stretch, have a NICE Stretch“ das machte mir richtig Lust auf Yoga und Stretchen.

Danach gehe ich ein wenig an den Strand, liege auf meiner Liege und genieße das Meer. Mit der Zeit werde ich immer stiller. Ich schaue über den Ozean und höre den Wellen zu.

Am Nachmittag habe ich dann ca. 2 Stunden „Treatment“ und danach erst einmal ruhen. Hinterher Abendessen und – schwupp, ist wieder ein Tag vergangen.

Die Kur

Ich gehe durch meinen Prozeß. Während der Entgiftungsphase liege ich nach der Behandlung oft auf meinem Bett. Bilder ziehen an mir vorbei. Manchmal sind es alte Bilder aus der Kindheit, manchmal sind die Bilder jüngerer Datums. Die dazugehörigen Gefühle sind auch gleich um die Ecke. Ja, Körper, Geist und Seele gehören zusammen. Dies ist mir in diesen Momenten ganz klar und offenbar. Ich lasse los und ‚entmülle‘... Angenehm ist das nicht immer. Die Leitung der Klinik hat sich wirklich Mühe gegeben, das Drumherum so angenehm wie möglich zu gestalten, aber deinen Prozess kann dir niemand abnehmen (und niemand ‚verschönern‘).

Auf die Entgiftung folgt bei mir die Entspannung. Ich fühle mich leicht. So leicht wie schon lange nicht mehr. Ich lache mehr und das Loslassen setzt sich fort. Dr. Chandrika ist begeistert „I see in your eyes and I can see your soul, now you are laughing“.

Meine Wahrnehmung für dir kleinen Dinge steigert sich. Jeden Tag bekomme ich meine Treatments, manchmal von 3 Frauen gleichzeitig. Wow, für mich ist es wirklich nicht leicht, das anzunehmen. Manchmal flüstern sie leise miteinander während sie mich in Öl baden oder meine Gelenke klopfen. Es stört mich nicht. Sie berühren mich mit einer solchen Selbstverständlichkeit und Unschuld, wie ich es nicht kenne.

Am Ende meiner Zeit hier in Kerala fühle ich mich tatsächlich wie frisch gereinigt. Ich bin mehr bei mir, offen und klar. Stille hat sich in mir ausgebreitet. Ich bin mir selber sehr nah gekommen und fühle mich dadurch eins mit mir. Auch die Langsamkeit habe ich wieder entdeckt. Streckenweise war der Weg dorthin nicht leicht. Aber „Reinigen“ ist eben immer auch „arbeiten“. Wenn es nach mir ginge, würde ich gerne noch ein wenig bleiben. Aber der Alltag ruft. Die Kunst wird es sein, auch im Alltäglichen ein für mein „Dosha“ ausgeglichenes Leben zu führen. Ich werde mir Mühe geben und fahre inspiriert nach Hause. Wie gut, dass ich hier gewesen bin! Ich bin überzeugt von Ayurveda und sehr froh, dass ich es gefunden habe. Wenn es nach mir ginge, käme ich jedes Jahr gerne wieder hierher.

Prem Surabhi

