

Amtasantulana Village - Place of Healing and Awareness

24.1.04

Zwei Wochen ist es her, daß ich aus Indien zurückgekommen bin, zwei Wochen, seitdem ich mit schwerem Gepäck mit Astrid an der Seite durchs verschneite Wien gefahren bin, um nach Hause zu kommen. Und ich habe in diesen zwei Wochen begriffen, daß diese Heimkehr anders ist als viele andere zuvor. Das ist normal, sagen die Ferngereisten, das ist sehr ungewohnt, sag ich und versuch mich wieder zurechtzufinden. Es gibt Gründe, die ich gut beschreiben kann: ich war vier Wochen wirklich fern von jeder Form von Alltag, fern von allen gewohnten Rollen, weil ich in keiner Funktion und in niemandes Begleitung dorthin geflogen bin, ich war in einem anderen Kulturkreis und in einem anderen Klima, und ich habe einen andren Lebensrhythmus praktiziert und den Tag mit ganz anderen Inhalten gefüllt. Es hat etwas verändert, ich bin ruhiger und langsamer geworden, aber das ist nicht alles. Es gibt da etwas, in dem Aufeinandertreffen von Neuem und Alten, etwas, das nicht beschreibbar ist und das die Rückkehr zu den Anforderungen des Alltags herausfordernd macht. Es ist eine Frage der Zeit, sagen die Erfahrenen. Eine Zeit, wo man Weichen stellen kann oder auch nicht, eine Zeit, auf die ich eigentlich nicht vorbereitet war, weil ich mir unter Ayurveda eine Menge Massagen vorgestellt habe und unter der Kur etwas, was einfach abgeschlossen ist, wenn man heimfährt. Und daß man dann gestärkt dort fortsetzt, wo man vor der Abreise aufgehört hat. Aber ganz so funktioniert es eben nicht, zumindest nicht bei mir.

Atmansantulana Village liegt ca 2 ½ Stunden von Bombay entfernt in den Bergen.





Im Winter ist es dort tagsüber angenehm warm, nachts kann es recht kühl werden, sodaß man, je nach persönlichem Bedürfnis gerne auch warme Socken und eine warme Jacke anzieht.

Das Dorf liegt direkt neben dem MTD Holiday Resort. Es ist von einer Mauer umgeben und hat einen äußeren und einen inneren Watchman. Der innere Wachmann wacht nicht nur, er schlägt auch alle halbe Stunde eine Glocke, damit man weiß, wie spät es ist.

Ich bin am frühen Morgen dort mit meinem Fahrer, der mich in Bombay vom Flughafen abgeholt hat, angekommen und habe in einem Häuschen beim äußeren Watchman in einem Zimmer noch etwas geschlafen, bevor es Zeit zum Einchecken war.

Ulla Sachers, eine der Deutschen, die dort leben und arbeiten, hat den ersten Rundgang mit mir unternommen. Die Dininghall ist ein einladender Ort mit einem großen Speisesaal im Erdgeschoß, dahinter liegen die Therapieräume. Im ersten Stock befinden sich die Sprechzimmer der indischen ayurvedischen Ärzte, ein Warteraum für die Patienten, die von außerhalb kommen, die Pharmacie, wo man die ayurvedischen Öle und Medikamente bekommt, eine Teestube mit Terrasse und eine kleine Boutique, in welcher es vom ayurvedischen Kajal über den Gebetsteppich und div. Nahrungsergänzungen alles zu kaufen gibt, was mit Ayurveda zu tun hat.



Die Dininghall

Sie hat mir den Weg zur Yogahalle und zum Aum Tempel gezeigt und ich habe zum ersten Mal die aromatischen Düfte der Pharmacie gerochen, wo in div. Gebäuden, die den Weg zum Tempel säumen, die Öle, Tabletten usw., welche hier verwendet werden, in aufwendigen Verfahren hergestellt werden.



Aum Tempel

Ich habe mein Zimmer in einem Haus bezogen, in dem mehrere Studenten wohnen, welche die Ausbildung zum Ayurvedatherapeuten machen. Mein kleines Zimmer hatte Bett, einen kleinen Kasten aus Metall, einen Schreibtisch und einen Balkon. Uns Frauen im ersten Stock standen zwei Duschen und zwei indische WCs zur Verfügung. Man kann natürlich auch etwas luxuriöser wohnen, z.B. in einem Apartment, aber ich war in all diesen Tagen so wenig in meinem Zimmer, daß mir dieser Luxus nicht wirklich gefehlt hat. Da ich mich aber am Tag mehrmals umgezogen habe, warum, davon erzähl ich später, war´s manchmal ziemlich voll mit div. Gewand, das ich eben nicht immer auf die Haken hinter der Tür gehängt habe, sondern schnell mal nur aufs Bett geworfen habe.

Das Dorf ist nicht allzu groß, vielleicht gibt es 30 oder 40 Häuser. Häufig wohnen in den Häusern, allerdings in verschiedenen Wohneinheiten, Gäste und Residents, also Mitarbeiter, die hier zu Hause sind, gemeinsam. Das ist ein Merkmal dieses Ortes, man wird für die Zeit des Hierseins Teil der Gemeinschaft. Gäste und Mitarbeiter essen gemeinsam, man sieht sich, spricht miteinander. Das stelle ich mir ein bisschen herausfordernd vor, wenn mein Zuhause ein Ort ist, wo ein ständiges Kommen und Gehen stattfindet, und es die Privatsphäre, wie ich sie kenne, nur eingeschränkt gibt und es keine sehr deutliche Trennung zwischen Berufs- und Privatleben gibt.

Die Gemeinschaft hat sich vor zwanzig Jahren niedergelassen. Vor zwanzig Jahren gab es hier keinen Baum, kein Haus. Heute beschatten hohe Bäume die Wege, auf welchen Straßenkehrer die welken Blätter wegkehren und die meisten Residents mit dem Fahrrad unterwegs sind. Es ist ein ruhiger Ort, meist hört man nur die Vögel, manchmal die Eisenbahn oder auch die Autobahn (sie macht das Herfahren einfacher, aber sie bringt auch Lärm). Es blüht der Hibiskus in allen Farben, ebenso die Bougainvillea. Entlang der Wege stehen Regentonnen, in welchen Seerosen wachsen. Streifenhörnchen sausen herum. Schlangen gibt es auch, aber ich habe zum Glück keine angetroffen und der Frosch im Badezimmer ist einfach nur nett. Im Dorf sind zwei Gärtnereien und ein Stall mit Gehege für die heiligen schwarzen Kühe, gleich neben dem Hanumantempel, der das Ziel mancher Abendspaziergänge wurde. Auch The Temple of the Mind ist ein einladender Ort, ein Pavillon in einem Teich, bewacht von fünf Gänsen mit Bäumen rundherum und Bänken in ihrem Schatten.

Am ersten Tag hab ich noch nicht viel davon mitbekommen, ich war so müde, daß ich nur geschlafen habe und nur zu den Mahlzeiten aufgestanden bin, herrliche Mahlzeiten übrigens!



Speisen in der Dininghall

„Ayurveda macht eine Ernährung nach ganzheitlichen Prinzipien möglich, wobei der Stoffwechsel die Energie aus der Nahrung in eine Art von Energie umwandelt, die sich in dem Menschen als Ausgeglichenheit bemerkbar macht (Satva). Das ayurvedische Ernährungskonzept nennt sich ANNA-YOGA. Es ist die Kunst, die Energie aus der Nahrung in einen gesunden Körper, einen ruhigen Geist und eine ausgeglichene Seele umzuwandeln, was uns ein vollkommenes Gefühl von Zufriedenheit erfahren lässt.“

Wenn man ankommt, speist man noch „normal“, auf der „Nicht-Diät-Seite“, die hier auf dem Foto zu sehen ist. Das bedeutet zum Frühstück mehr Vielfalt, denn da gibt es verschieden zubereiteten Reis oder süßen Grießbrei und anderes mehr. Zu Mittag gibt es zum Gemüse auch noch Chutneys, zum Tee auch mal Süßes (wie Christstollen und Weihnachtskekse, ich war schließlich zu Weihnachten in Indien) und abends neben Suppe auch noch Reis und Chappatti. Ab dem ersten Kurtag gehört man dann zu den Dietpeople. Frühstück und Tee sind immer gleich: eine kleine Schale gelbes Layer (ein speziell zubereitetes Ricecrispie) und eine etwas größere Schale weißes Layer. Ersteres schmeckt würzig und es gibt auch kleine Pfefferoni darin. Zweiteres wird mit heißer Milch aufgegossen, nach Belieben gibt es einen Löffel Zucker dazu ebenso in die Schale Milch, die zum Frühstück gehört. Zucker und Milch sind übrigens Gehirnnahrung, heißt es hier. Und außerdem gibt es nicht wenige Medikamente, die mit Milch einzunehmen sind. Eine Tasse Tee (mit Milch) gibt es auch, aber nur eine. Während der ganzen Kur darf man nur heißes Wasser trinken, Wasser, das mit etwas Sandelholz gekocht wurde und dadurch besser bekömmlich ist. Wasser gibt es zu jeder Mahlzeit und das, soviel man mag. Fast vergaß ich es. Es gab da jeden Morgen in einem kleinen Stamperl einen Schluck - Urin - von schwarzen Kühen, Mittelstrahlharn, also steril und überdies gefiltert, besonders wirksam zur Entgiftung der Niere. Man kann es trinken, man gewöhnt sich daran! Das Mittagessen ist ein Höhepunkt jeden Tag. Auf dem Tablett angerichtet waren immer eine Schale Suppe, Reis, Salat, zwei Sorten Gemüse und Chapatti, alles zubereitet mit Ghee, hier besser bekannt als Butterschmalz. Abends gab es immer zwei Sorten Suppe, die sehr gesunde Suppe aus einem speziellen Mehl und eine Gemüsesuppe. Mir hat sogar die etwas fade Diätsuppe gut geschmeckt und ich habe jeden Tag nach Herzenslust gegessen. Im übrigen ist es so, daß man zu Beginn gerade mal einen guten Esslöffel von jeder Speise am Tablett hat. Während des Essens gehen indische Mitarbeiter, aber auch die Therapeuten durch und teilen von jeder Speise solange aus, bis jeder genug hat. Und so bin ich mir trotz der Diät eigentlich immer ein wenig wie im Schlaraffenland vorgekommen. Und ich sehne mich nach den Geschmäckern, die mich dort jeden Tag begleitet haben, denn trotz Kochdemonstration und Rezept bin ich weit entfernt, diese Geschmäcker produzieren zu können. Das vermisse ich, dieses wunderbare Bekochtwerden, wissend, daß alles wirklich heilsam und gesund ist und die wunderbaren Geschmackserfahrungen.. Das also ist die erste Säule der Kur, die Diät, übrigens wird dort nicht für verschiedene Doshas gekocht, sondern so, daß alle Doshas gleichzeitig ausbalanciert werden.

Zu Beginn der Kur wird die Anamnese aufgenommen, wird der Puls gefühlt, ich glaub das wichtigste diagnostische Mittel, und die Zunge angeschaut. Und dann werden Tabletten verordnet.

Ich habe gleich an meinem zweiten Tag dort die Gelegenheit gehabt, die Pharmacie im Rahmen einer Führung zu besichtigen. Die Rezepturen und vor allem die Herstellungsprozesse sind nicht nur sehr kompliziert, sondern auch geheim. Aber ein wenig haben wir von Pflanzen erfahren, die verwendet werden, haben gehört, daß Öle bis zu hundert Stunden gekocht werden und daß Gold viele Male einem Verbrennungsprozeß unterzogen wird, der eine Asche entstehen lässt, die der Körper resorbieren kann.



Dr. Tambe, Leiter von Atmasantulana Village

in der Pharmacie.

Ich denke, es ist einer der großen Kessel, in welchen die Öle gekocht werden, die je nach Art der Herstellung und Inhalte verschiedene Eindringtiefen entwickeln und damit z.B. entweder für Nerven, Muskeln oder Kochen verwendbar sind.

So habe ich also zu jeder Mahlzeit graue, grüne und schwarze Tabletten geschluckt und mein Pulver in Milch aufgelöst und weil diese Behandlungen dort den Heilungsprozeß erst auslösen, Tabletten für ein halbes Jahr mitgenommen. Und das sollte man auch vorher wissen, auch dieses Tablettenschlucken ist etwas, was den Alltag langfristig etwas verändert. Und ist nur ein kleiner Teil an Veränderungen, die Sinn machen, wenn man sie zu Hause umsetzt.

Am dritten Tag hatte ich dann das Gefühl, es ging richtig los. Da war ich beim Schneider gewesen, meine Bestellungen machen, ich hatte in Karla Geld gewechselt, hab mir zwei Panchabis gekauft, was ich zunächst nicht wollte, aber wenn fast alle so etwas anhaben, dann fühlt man sich doch damit besser angezogen, und ich kam also im Dorf zu Ruhe und begann mich auf meinen neuen Tagesablauf einzustellen.

Der begann mit Yoga am Morgen von 7:15 bis 8:15 in der Yogahalle. Yoga ist ebenfalls ein wichtiger Teil der Behandlung. Und das ist mehr als eine Art Turnen. Und mehr als Atemtechnik. Nach jeder Yogaübung wird man dazu angehalten, zu spüren, was sich im Körper verändert. Anfangs habe ich noch nicht so viel gespürt, vielleicht auch, weil ich noch so beschäftigt war, mit dem Erlernen und Durchführen der einzelnen Übungen. Aber ich denke auch, die Kur macht, daß man mit der Zeit sensibler wird, der Körper wird ja entgiftet und damit auch geschmeidiger und damit entfalten die einzelnen Übungen auch mehr wahrnehmbare Wirkung. Darüber hinaus wurde mir klar, daß man die Achtsamkeit, die man für den Körper bekommt, auch in der Meditation anwenden kann, weil man dann für sich alleine spüren lernt, ob man überall loslässt, ob die Wirbelsäule aufgerichtet ist oder nicht, bzw. wie man mit dem Atem umgeht. Nach dem Yoga sind wir zur Dininghall und haben unsere Therapiekarten bekommen, wo vermerkt war, was für eine Therapie am Programm stand, um wie viel Uhr und was man zur Therapie mitbringen muß. Es war schön, auf der Bank vor der Halle zu sitzen und zu sehen, wie die Morgensonne den Rasen und die Bäume in ihr schönes freundliches Licht tauchte. Aber ebenso schön war es, wenn die Glocke ertönte und man schnell aus den Schuhen schlüpfte, um hineinzugehen und sich zum Frühstück zu setzen. Dann war Zeit, einfach Zeit, um auf der Schaukel vor dem Haus zu sitzen und zu reden oder einfach nichts zu tun. Und kurz vor zehn war ich dann unterwegs zu Vormittagsmeditation. Angezogen mit einem Gewand, das ich nur im Tempel trug, und unter dem Arm meinen kleinen Teppich. Ich habe am Anfang ab und zu am Sessel gesessen, aber irgendwie ist das nichts Rechtes und so habe ich trotz der Schmerzen in den Hüften das Sitzen am Boden vorgezogen. Am Anfang hab ich die kleinen Riten vor der Meditation nicht mitgemacht, irgendwie musste ich in mir erst etwas überwinden, aber dann habe ich wie alle anderen auch die kleine Glocke kurz geläutet, die dazu dient, die Aufmerksamkeit der Götter auf einen zu lenken, habe die Augen, Stirn und Scheitel mit Wasser benetzt und mir nach der Meditation auf das Stirnchakra mit Asche einen Punkt gemalt. Und ich habe gedacht, auch wenn ich den tieferen Sinn nicht ganz nachvollziehen kann, will ich einfach versuchen, mich ganz darauf einzulassen, auf das, was hier angeboten wird. Ich denke, die Offenheit hat sich gelohnt, ich habe beim Meditieren verschiedene Erfahrungen gemacht, die mich denken lassen, daß sich wirklich etwas bewegt. Trotzdem, es ist mir nur selten gelungen, meine Gedanken abzustellen, was ja ein wichtiges Ziel wäre - man glaubt es nicht, aber der Kopf findet jeden Tag etwas, was ihn beschäftigt.



Der Aum Tempel

Um 11:00 war häufig ein Vortrag, entweder von einem Mitarbeiter über die verschiedensten Themen, wie Kochen, Anwendung von Ölen, über ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel, ayurvedische Körperpflege, oder ein Video oder Vorträge auf Band zu den verschiedensten

Themen. Oder es fand Satsang statt, da konnte man an Dr. Tambe ganz persönliche Fragen richten, nicht nur die Gesundheit betreffend.

Um 12:30 gab es das Mittagessen und um 17:00 den Tee.

Von 19:00 bis 20:30 war die Abendmeditation und im Anschluß gab es Abendessen.

Die Anwendung fand entweder vormittags oder nachmittags statt. Ich schreibe, die Anwendung, denn es gibt nur eine Therapie pro Tag. Und der Aufbau einer 22-Tage-Kur sieht so aus: Am ersten Tag hat man ein Dampfbad. Zuerst wird man eingeölt und dann steigt man in einen Kasten, bei welchem der Kopf oben herauschaut, damit das Gehirn vor der Hitze geschützt wird. Der Therapeut sitzt dabei und stellt wärmer, wenn man mag und achtet darauf, daß es einem gut geht. Mehr als 20 Minuten dauert es nicht. Danach rastet man eine Stunde, wenn möglich.

Ausruhen ist wichtig. Dieses Nachwirkenlassen. Den Therapieverlauf nicht stören, nicht durch Ablenkung, nicht durch Fahrten mit der Rikscha, drum soll man auch das Center während der Kur nicht verlassen, ausgenommen Spaziergänge, die nicht zu anstrengend sind.

Am zweiten Tag bekommt man eine Ganzkörpermassage, etwas, was ich durchaus öfters ausgehalten hätte....

Und am dritten Tag gibt es wieder Dampfbad.

Und dann kommen drei Gheetage. Da besteht die einzige Anwendung im Gheetrinken. Statt Frühstück also gibt es flüssige Butter, allerdings durch Kräuter und stundenlanges Kochen in ein medizinisches Produkt verwandelt, das nicht wirklich gut schmeckt. Während der vorhergehenden drei Tage hat man genug Zeit, sich Tips anzuhören, wie man diesen halben Becher (am 2. Tag ist es ein $\frac{3}{4}$ Becher und am dritten Tag ein ganzer) am besten bewältigt. Nase zuhalten, trinken, solange es noch warm ist, vorher den Ingwer kauen und nachher die Nelke. Und dann auf keinen Fall hinlegen, manchen geht es sonst ganz schlecht. Es ist eine ruhige Prozedur, meist ist man eine kleine Gruppe, die dann dasitzt, auf das Pulsfühlen wartet, auf die Frage nach den Motions und dann mit gegenseitiger Anteilnahme einander beobachtet, wie man die Flüssigkeit „hinunterwürgt“ um sich dann im Nachhinein gegenseitig zu gratulieren. Ich gestehe, mir hat das Gheetrinken nicht viel ausgemacht und mir ist es auch nicht sehr im Magen gelegen. Ich habe schöne Erinnerungen an die Stunden auf der Hollywoodschaukel beim Temple of the Mind, Stunden, die nur dem Verdauen von Ghee gewidmet waren, Stunden, in denen ich ein wenig Brief geschrieben habe, aber nicht sehr viele, mich unterhalten habe, Musik gehört habe oder einfach nichts getan habe. An den Gheetagen war das Abendessen der Höhepunkt, denn da gab es mittags nur Suppe und abends Gemüse und Chapatti.

Nach den drei Gheetagen folgten wieder Dampfbad, Massage und wieder Dampf (bei den kürzeren Kuren gibt es keinen dritten Dampfstag). Und dann kommt der große Virechantag.

Wieder kein Frühstück, sondern nur den Abfuhrmix am Morgen und zu Mittag Tee. Man wählt eine Person, die einen während des Tages ein bißchen betreut und die mittags meldet, wie viele Motions man gehabt hat und ob der Kreislauf ok ist und die den Tee vorbeibringt. Zum Tee sollte alles vorbei sein (oder auch nicht...), und am Abend stärkt man sich mit Suppe und Reis. Natürlich geht man an diesem Tag nicht zur Meditation. Man ist zu sehr damit beschäftigt, in der Nähe der Toilette zu sein. Aber es ist nicht nur anstrengend, sondern es hat auch etwas Lustig-Kommunikatives, denn wo sonst wird man von allen möglichen Leuten gefragt, wie oft man schon am WC war und ist Stuhlgang ein so populäres Thema wie hier. Was, erst 1x? 16 x schon, das klingt schon ganz gut...

Ja, der Virechantag ist ein ganz netter Tag, trotz aller Unannehmlichkeiten. Zwei Tage hat man dann zum Erholen. Und die braucht man auch nach so einer intensiven Reinigung. Und dann beginnt es ganz sanft mit einem Darmbasti, also einem Öleinlauf. Der erste, der verabreicht wird, reinigt noch einmal. Ein zweiter ernährt die Organe. Damit die Basti ihre Wirkung entfalten, liegt man vorher mit Wärmflasche am Bauch im Bett und danach zuerst auf der linken Seite und nach 20 Minuten auf der rechten Seite. Man denkt, ach so ein kleiner Öleinlauf, aber

irgendwie ist es dann doch ziemlich aufwendig. Und wichtig ist es obendrein, wie ich erklärt bekam, denn der Darm ist nach der Reinigung viel aufnahmefähiger als zuvor. Ach ja, Ganzkörpermassage ist schon schön, aber das, was hier mit dem Körper passiert, ist in der Wirkung wesentlich tiefer.

Aber es gab auch noch wirklich ganz angenehme Therapien, wie das sachte Rinnen von warmem Öl eine halbe Stunde lang auf meine Stirn, was sehr entspannt und sich direkt auf die Funktion der Hypophyse auswirkt. Auch das Augenbasti war angenehm, obwohl ich zunächst dachte, daß es sehr unangenehm wird, wenn ich die Augen im warmen Öl aufmachen muß (man bekommt eine Art Teigbrille ähnlich einer Taucherbrille aufmodelliert, die mit Öl gefüllt wird). Und bei der Kundalinimassage wurden die Gelenke und Bänder der Wirbelsäule behandelt, was zu einer deutlich wahrnehmbaren Veränderung beim Sitzen während der Meditation geführt hat. Das war nun mein ganzes Kurprogramm. Am Schluß gab es noch einmal eine Untersuchung, bei der ich bezüglich Ernährung beraten wurde, nachdem festgestellt worden war, zu welchem Anteil sich bei mir Pitta, Vata und Kapha aufteilen. Und dann kehrte ich den Dietpeople den Rücken und spürte langsam den Abschied in Form der Rückkehr zu den „normal“ essenden Leuten. Wobei dies normal immer noch weit entfernt ist von einer Ernährung, wie wir sie kennen. Der Körper hat sich verändert, ist empfindlicher, wie man ihn sonst gar nicht kennt. Und wird es noch eine Weile bleiben. 14 Tage nach der Rückkehr sollte man sich noch sehr beschränken, damit die Zellen, die noch immer geöffnet sind, sich nicht wieder sofort mit Gift füllen. Und darüber hinaus auf alles verzichten, was jenem Dosha, von welchem man zu viel hat, nicht zuträglich ist.

Panchakarma-Kur

Die Atmasantulana-Therapie hat ihren Ursprung in der überlieferten ayurvedischen Panchakarma-Kur. Der normale Behandlungsablauf besteht aus den folgenden Therapien:

Snehan & Svedan (Ölmassage und Dampfbad).

Hierdurch werden Gifte aus den Zellen ausgeschieden und eine Entspannung der Muskeln und des gesamten Körpers gefördert.

Einnahme von medizinischem Ghee (Butterschmalz), das vom ganzen Körper aufgenommen wird. Hierdurch werden im Körper abgelagerte Gifte ausgeschieden. Der Körper wird wieder weich und elastisch.

Einer besonderen medizinischen Virechan (abführenden) Behandlung zur Reinigung des gesamten Magen- Darmtrakts. Der Verabreichung eines medizinischen Öls mit einer Abkochung aus Kräutern als Basti (Einlauf) zur Reinigung des Dickdarms und der Wiederherstellung des Muskeltonus.

Vaman (Erbrechen) wird in besonderen Fällen angewandt.

Auf diese einleitende Behandlung folgen zusätzliche Therapien, die der jeweiligen Krankheit des Patienten entsprechen. Das Therapieangebot umfaßt:

Hrud basti - für das Herz

Shiro basti & Shiro Dhara - für das Gehirn

Pinda svedan - bei Arthritis, Lähmung & Muskelerkrankungen



Massage



Ghee

Sandhi basti - für Knochen & Gelenke
Netra basti - für Augen & Gehirn
Nasya - für Stirnhöhlen, Augen & Gehirn
Karnapuram - für Ohren und Gehirn
Kundalini Massage, Merudanda basti - bei
Rückenschmerzen & Wirbelsäuleschäden, z.B.
Bandscheibenvorfall und Rückenmarksdegeneration
Elektrotherapie - bei speziellen Beschwerden

'Ayurveda ist mehr als nur eine Medizin; es ist eine
Reinigung, eine Verjüngung & eine Lebenskunst.'



Virechan

Die letzten Tage stehen schon im Zeichen des Aufbruchs, es gibt einiges zu tun, die Medikamente bestellen und abholen, Mitbringsel besorgen, zum Schneider gehen und Änderungen vornehmen lassen, den Koffer probepacken und feststellen, man hat viel zu viel Gewicht mit. Eine gewisse Unrast macht das, das würde ich das nächste Mal anders machen. Keine Aufträge beim Schneider und ein Minimum an Gepäck mitnehmen, damit man viel von all diesen wertvollen gesunden Dingen, die man hier erwerben kann, mitnehmen kann, und sich trotzdem keine Gedanken machen muß, was man bei der Gewichtskontrolle sagen soll. Eine veränderte Ernährung, Medikamenteneinnahme und regelmäßiges Meditieren sowie Yoga soll ich zu Haus beibehalten. Wie werde ich das schaffen? Einerseits freu ich mich drauf, andererseits merke ich bald, daß ich für soviel Disziplin eigentlich zu entspannt bin, daß mein Tempo viel langsamer ist und ich eigentlich noch mehr in meinem Tag unterbringen sollte als früher. Na ja, ich bin noch am Probieren und versuche nicht frustriert zu sein in dieser Übergangsphase wie ich sie so überhaupt nicht vorhergesehen hatte. Aber so ist das, einen Prozeß muß man einfach durchleben, erfahren, und altes und Neues miteinander verbinden lernen ist so ein Prozeß, da muß man einfach durch.

Wenn ich die Augen schließe, sehe ich alles noch sehr deutlich vor mir, das Dorf, die Menschen, die ich kennen gelernt habe. Inge, die wegen ihrer chronischen Polyarthritits vier Monate dort zubringt. Beate, 40 Jahre, die jetzt die 8. und letzte Kur hinter sich hat, mit Polyarthritits seit 20 Jahren, schmerzfrei, imstande in die Berge zu wandern und nicht im Rollstuhl sitzend, wie es ihr mit 20 angekündigt worden war. Und darüber hinaus hat sie es geschafft vom Kortison wegzukommen. Fides und Theresa, beide zwischen 20 und 30, beide habe Multiple Sklerose. Reinhard, herzkrank, sein Zustand, seine Befunde haben sich schon bei der ersten Kur deutlich gebessert. Schon nach der ersten Kur. Jürgen, mit Retinitis pigmentosa, sein Gesichtsfeld beträgt nur noch 10 Grad, er nimmt schon lange ayurvedische Medikamente und die Krankheit ist seither nicht fortgeschritten. Was chronische Krankheiten anbelangt, hat die westliche Medizin nichts Vergleichbares zu bieten. Atmosantulana Village ist ein bemerkenswerter Ort und ich bin sehr dankbar, daß ich dort gewesen bin.