

YOGA

SIBI
RULAND

Frühling
2018



Aktuelles aus der kleinen Yogaschule

Leben im Ashram

Inspiriert von Jürgen, schreibe ich diesmal über den Alltag und meine Erlebnisse im indischen Ashram. Worte können kaum die klimatischen Verhältnisse spürbar machen. Und obwohl ich die schwüle Hitze täglich und wochenlang am eigenen Leib erfahre (und mich teilweise sehr quäle): kaum bin ich wieder im ‚erfrischenden‘ Deutschland scheint mein Körper-Geist-System diese Erfahrung vergessen zu haben. Nach dem Motto: War doch nicht so schlimm! Offenbar überwiegt das gestillte Verlangen an seelischem Wohlgefühl jegliche körperliche Qualen...

Trivandrum.

Diesmal mit meiner 25jährigen Tochter in Indien unterwegs. Bevor wir mit dem Zug in den Ashram fahren verbringen wir zwei Tage in der Stadt. Zum Ankommen.

Trivandrum ist lebendig, staubig, laut und bunt - Getümmel. Kleine und große Tempel, Zeremonien an allen Ecken und Enden. Gelebter Glaube. Auch einen Besuch im Zoo lassen wir uns nicht entgehen. Besonders faszinieren uns die Nilpferde, greifbar nahe vor uns im Wasser badend, nur durch ein niedriges Geländer von uns getrennt.

Abends noch eine beeindruckende Tempelzeremonie, zu der wir in das Innere eingeladen werden. Die Inder freuen sich ganz offen über unseren Besuch.



Am nächsten Tag machen wir uns in einem sehr langen und sehr vollen Zug auf den Weg nach Karunagapally. Es ist schwülwarm und staubig. Wir sitzen in einem Abteil mit mehr Frauen als Männer. Eine angenehme Seltenheit.

Amritapuri.

Der Ashram von ‚Amma‘, die in Indien als Heilige verehrt wird, liegt direkt am Meer.

Baden ist hier nicht angebracht. Aber Meditieren und Sonnenuntergänge schauen.

Mein Tag beginnt um 4.20 Uhr. Das Geräusch des surrenden Ventilators im Zimmer und die dschungelartigen Tiergeräusche draussen (hauptsächlich eine Art Kraniche) lassen keinen tiefen Schlaf zu. Macht nix. Ist eh zu warm. Ich dusche kurz und mache mich auf den Weg

zum Lift (diesmal sind wir im fünften Stock untergebracht, ich war auch schon im 16.). Es ist noch keiner unterwegs. In Ruhe gehe ich über die sandigen Wege und steige, nachdem ich meine Flipflops ausgezogen habe, die Stufen zum Tempel herauf. Jeden Schritt bewusst. Es ist sehr warm. Ich trage das Nötigste: einen langen Rock, ein T-Shirt (weil die Schultern bedeckt sein sollen) und ein Tuch, welches das Dekolleté verdeckt. Ich schwitze trotzdem...

Ich freue mich auf die Morgenzeremonie und suche mir einen Platz auf dem gefliesten Tempelboden. Es ist ein ‚Kali‘-Tempel. Kali ist die Göttin, die einem hilft, mit seinem Ego zu arbeiten. Durch viele Kerzen beleuchtet steht die Figur im Allerheiligsten. Sieht etwas wild aus: Schwarz mit herausgestreckter Zunge, höhnisch blickend, Totenkopf-Kette um den Hals, einen Fuß auf einem menschlichen Körper und den abgerissenen Kopf in der Linken...

Es beginnt das ‚Archana‘.

Ich mache es gerne und freue mich jeden Morgen darauf! Zuerst die ‚108 Namen‘, gefolgt von den ‚1000 Namen der göttlichen Mutter‘ und zum Abschluss eine Hymne an die Dämonen-Vernichterin Durga (gemeint sind die innewohnenden Dämonen, also das eigene Ego). Ich versuche konzentriert zu folgen und lasse die Mantras in ihrem vertrauten Singsang in mich einsickern. Frieden.

Die Morgenzeremonie dauert bis sechs Uhr.



Danach, es ist noch dunkel, strömen die Menschen zu der ‚Chai-Ausgabestelle‘. Meine Tochter wartet schon auf mich vor dem Tempel. Wir gehen zusammen. Aus großen Bottichen, die auf Wagen aus der Küche gebracht werden, wird der zubereitete Tee in mitgebrachte Tassen und Behälter geschöpft.

Die Ashrambewohner warten, Männer und Frauen getrennt, in langen Schlangen.

Ich sehe viele bekannte Gesichter.

Auch europäische.

Mit dem Chai in der Hand gehen wir über das Ashram-Gelände Richtung Meer.



Die Dämmerung ist angebrochen. Das Vogelgezwitscher ist unbeschreiblich laut. Ich nehme es mit meinem Handy auf Diktiergerät auf...

Am Meer die tosende Brandung. Meditierende Menschen. Seeadler kreisen über uns. Das ist hier nichts besonderes. Krähen, Kraniche und Adler massenweise. Wir lesen, schreiben, meditieren oder schauen auf die Weite des Ozeans.

Um neun Uhr Frühstück.

Es gibt drei Möglichkeiten:

1. Indisch, einfach, für alle (und umsonst) in der großen Halle.
2. Frühstück im ‚Indian Café‘, Spezielles und Frittiertes
3. Frühstück im ‚Western Café‘, Pizza, Veggieburger & Co

Wir entscheiden uns wie immer für's Original: Essen von Blechtellern, einfach, heiß und scharf. Teigfladen, Reis, Idlis (kleine weiße, runde Reis'muffins'), soßig-scharfe Gemüsebeilage und Hülsenfrüchte. Man zeigt an, ob man viel oder wenig mag. Alle achten darauf nichts zu verschwenden.

Bis zu diesem Jahr esse ich bei meinen Besuchen in Indien nach dem Vorbild der Inder mit den Fingern (der rechten Hand). Ich empfinde diese Art zu Essen als natürlich und ursprünglich. Ich genieße es mein Essen zu ertasten. Scheinbar habe ich diese Seite ausgelebt: Diesmal benutze ich einen Blechlöffel. Aber meine Tochter versucht es. Sie gebraucht ihre rechte Hand und genießt es das Essen zu schmecken und zu fühlen! Was für ein Erlebnis. Und das ganz ‚legal‘.

Sie bekommt anerkennende Blicke indischer Frauen und Männer. Und manchmal entwickelt sich ein fröhliches Gespräch. Vielleicht sehen sie es als Wertschätzung ihrer Kultur?

Nach dem Essen werden die Blechteller und Näpfe in großen Waschrögen gespült und an einer Stelle gestapelt. Es gibt mehrere dieser Wasch- und Spülgelegenheiten, sowie einige Trinkwasserstellen (um Plastikmüll zu vermeiden, der mit jeder gekauften Wasserflasche ansteht) und Toiletten.

Es gibt Indian- und Western-Style Toiletten. Manchmal auch ein Mix aus beidem, der aus einer Western-Style-Toilettenschüssel besteht, die obenrum verbreitert ist, so dass man sich mit seinen Füßen draufstellen kann, um sich hinzuhocken.

Die Körperentleerung in der Hocke ist natürlich und praktisch. Wenn man es gewöhnt ist. (Es kann sinnvoll sein, die in dieser Hinsicht förderliche Yogahaltung ‚Malasana‘ vorbereitend zu üben) ;-)

Es gibt Wasser zum Abwaschen des ‚sich entleerenden Körperbereiches‘.

Alles eine Frage der Technik...

Nach dem Frühstück gehen wir kurz in unser Zimmer, um uns für unser Seva (d.h. freiwilliger Dienst) umzuziehen.

Seit einigen Jahren melde ich mich freiwillig für die Mülltrennung. Es ekelt mich nicht mehr, weil ich mich daran gewöhnt habe (und meine Tochter ist zum Glück hart im Nehmen).

Das Schöne bei diesem Seva ist: der Recyclinghof befindet sich direkt am Meer, etwas abseits des Ashrams. Das Seva umfasst verschiedene Bereiche: Müllsäcke aus Plastik nähen oder flicken, benutzte geleerte Müllsäcke schrubben, Müll grob trennen, Müll fein trennen, Müll noch feiner trennen, Müll im kleinsten Detail trennen, Milchtüten aus Plastik in großen Bottichen waschen (sie werden danach in einem großen Fischernetz, welches zwischen den Palmen am Strand hängt, zum Trocknen gehäuft und wiederholt aufgeschüttelt, bis alle trocken sind). Verschiedenste Sorten Plastik, verschiedenste Sorten Organisches, verschiedenste Sorten Glas, Metall, Gummi usw.

Dieses mal bekamen wir mehrere Eimer mit Gegenständen, die wir in ihre Einzelteile zerlegen sollten. Es ist interessant, aus welchen Bestandteilen die Dinge zusammen gesetzt sind.

Alles wird getrennt (und nach Möglichkeit wiederverwertet).

Wir machen unser Seva gerne. Deshalb machen wir es manchmal länger als vorgegeben. Wenn man in einem Ashram Gast ist, sollte man ca. eine Stunde (mindestens) seine Arbeitskraft oder seine Talente für das Gemeinwohl zur Ver-

fügung stellen. Meistens ist das eine interessante Erfahrung, weil man mit verschiedenen Menschen aus der ganzen Welt zusammen kommt und die tollsten Geschichten hört.

Es ist kurzweilig und man kann immer etwas dazu lernen.

Nach unserem Seva ist es Mittagszeit.

Wir gehen in unser Zimmer.

Endlich die erlösende Dusche!

Das ist für mich die schönste Zeit am Tag, rein körperlich gesehen: Die Zeit unter der Dusche oder direkt danach, solange ich noch nicht abgetrocknet bin... Leider währt dies nur kurz...



Mittagessen ähnlich wie Frühstück: Heiß und scharf. Es schmeckt, fühlt sich sehr gesund an und sättigt für einen langen Zeitraum!

Wir essen wenig. Wir experimentieren damit, wie wenig wir zu essen brauchen und setzen hier und da sogar mit dem Abendessen aus (welches im Übrigen auch heiß und scharf und ähnlich dem Frühstück und Mittagessen ist). Es fasziniert uns geradezu, wie wenig unsere Körper hier zu essen brauchen.

Wir mutmaßen, dass uns die friedliche und harmonische Atmosphäre des Ashrams derart mit Energie versorgt, dass das Bedürfnis nach ‚greifbarer‘ Nahrung nachlässt.

Es ist ca. 14 Uhr. Wir bummeln über das Gelände. Es ist nicht ratsam barfuß zu laufen, aufgrund eventueller Fußverletzungen, die dann ewig nicht heilen wegen der Feuchtigkeit und der Keime. Ich habe schon ganz schlimme Sachen gesehen. Aber es gibt immer wieder Europäer, die der Versuchung nicht widerstehen können... Im großen Tempel wollen wir auf die Empore, dort gibt es kleine Läden. Auf der Treppe wird uns signalisiert, dass unsere Hilfe benötigt wird. Wir bilden eine Kette. Menschen unterschiedlicher Nationen gliedern sich ein: Inder, Holländer, Franzosen und Deutsche.

Es wird stapelweise Papier vom Erdgeschoss in den ersten Stock gereicht. Uns läuft der Schweiß in Strömen. Eigentlich wollten wir doch nur ein bisschen Bummeln... Aber lachend drehen wir uns vom einen zum anderen und geben weiter, was uns gereicht wird.

Es macht riesig Spaß.

Wir strahlen vor Freude über dieses Miteinander. Irgendwann ist es geschafft und ein wohliges Gefühl des Zusammenhalts macht sich in uns breit.

Um 16 Uhr gibt es wieder Chai für alle.

Danach entscheiden wir uns am Meer zu sitzen und um halb sieben den Sonnenuntergang anzuschauen. Die Morgen- und Abenddämmerung ist ein guter Zeitpunkt für Meditation.

Viele Ruhesuchende kommen hierher und sitzen auf den Felsen nah am Wasser oder auf Stühlen am Strand.

Im Halbdunkel machen wir uns langsam auf den Weg zurück in die große Halle, wo die Bhajans stattfinden (einfache indische religiöse Gesänge). Abendessen um 20 Uhr.

Danach noch ein bisschen entspannen, sitzen, erzählen und schlafen gehen.

Ein ganz normaler Ashram-Alltag.

Doch wurden unsere Tage noch bereichert:

Amma wurde angekündigt!

Wenn sie da ist tummeln sich hier noch mehr Menschen. Hauptsächlich indische Familien, Frauen und Männer. Amma hält tiefgehende geführte Meditationen (die für westliche Menschen auf Englisch übersetzt werden), Vorträge und ‚Darshans‘ in Form von Umarmungen. Dafür braucht man ein ‚Token‘ (eine Art Wartemarke). Es dauert ein paar Stunden bis man dran ist. Aber es gibt genügend Möglichkeiten, die Zeit sinnvoll zu verbringen.

Meine Tochter und ich bekommen jeden Tag Darshan (was nicht üblich ist). Wir freuen uns über die wiederkehrende Gelegenheit so nah bei Amma sein zu dürfen und etwas ‚Heilige Energie‘ zu empfangen.

Sogar an unserem Abreisetag wenden sich die Umstände auf merkwürdige Weise, so dass wir verwundert das Geschenk eines entspannten Darshans erhalten.

Wir müssen in diesen Tagen oft über solche Verdrehungen des Schicksals lachen.



Varkala.

Ein kleiner Touristenort am Meer. Mit Strand und Bademöglichkeit.

Meine Tochter vermisst Tempel und heilige Zeremonien.

Geht mir genauso. Wir machen das Beste draus und richten uns nach den Gegebenheiten:

Shoppen (für meine Tochter) und erfrischendes Bier (für mich). Baden, Lesen, Faulenzen.

Diese zweieinhalb Wochen empfand ich als ungewöhnlich intensiv.

Wir lebten sehr im Moment, im Hier und Jetzt und hatten das Gefühl von ‚ewiger Zeit‘.

Eine tolle Erfahrung!



„Würde der Mensch einige der elementaren Prinzipien des Yoga anwenden, wäre er sehr viel besser gerüstet, mit der heutigen komplexen Existenz zurechtzukommen.“

2018

Swami Sivananda

Zurück