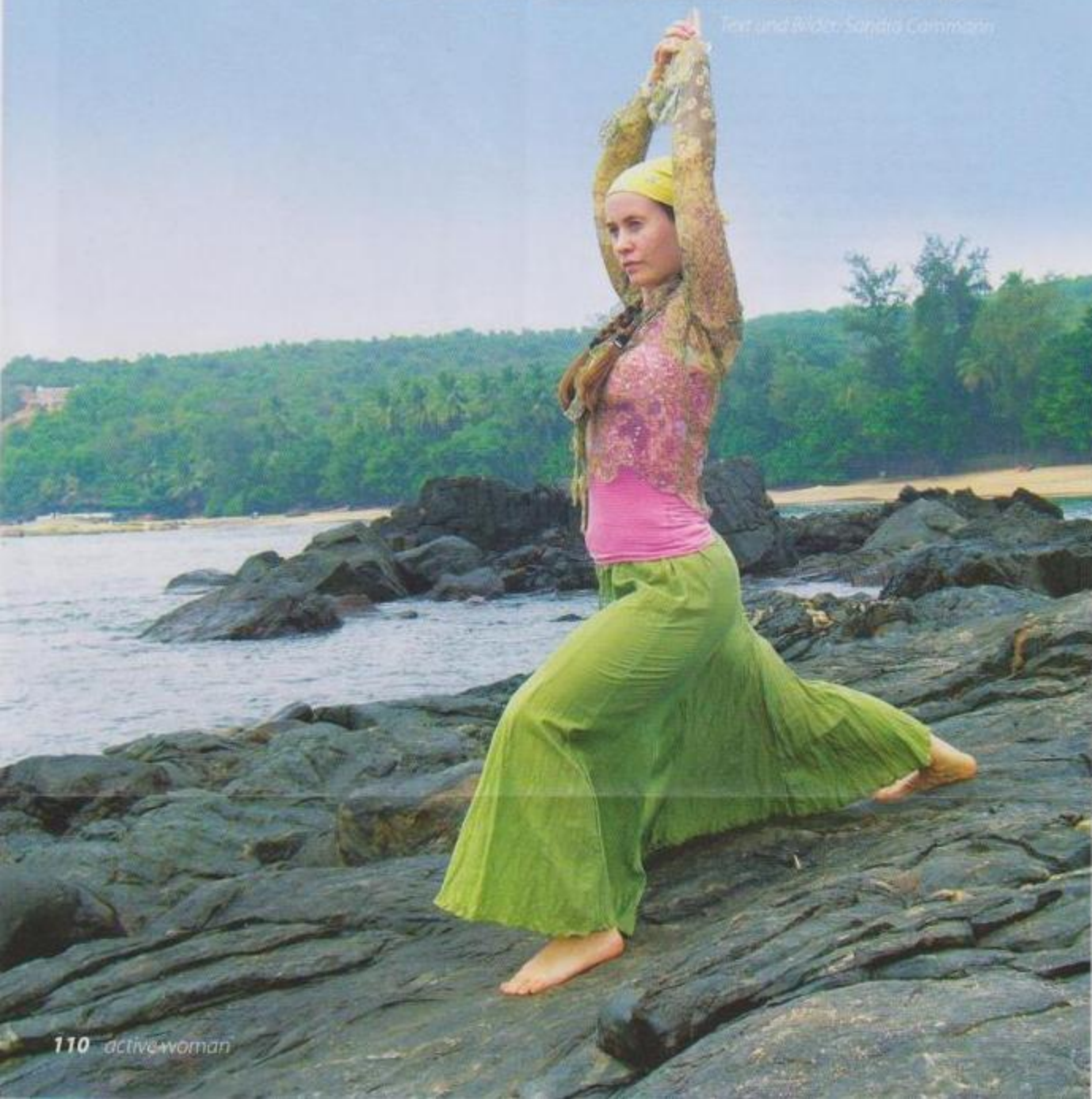


Mein größter Wunsch: Weit weg von Deutschland, den Sorgen und dem Alltag entfliehen. Meditieren, Asanas praktizieren, Mantras singen und einfach abschalten. Im SwaSwara in Indien ging dieser Traum in Erfüllung.

Ein *Paradies,* *in dem die Zeit stehen bleibt*

Text und Bilder: Sandra Comman



Mitten in der Nacht stehe ich am Flughafen von Goa und weiß nicht, ob ich träume oder wach bin. Erst der nette Inder, der mich abholt, bringt mich in die Wirklichkeit zurück. Nach einer ziemlich rasanten, holprigen Fahrt checke ich im Hotel ein und werde ab sofort von meinem persönlichen Guide Benita im wahrsten Sinne des Wortes auf Händen getragen. Obwohl ich todmüde ins Bett falle, wache ich schon nach zwei Stunden tiefem Schlaf wieder auf und zwar in meiner eigenen Villa im SwaSwara. Es gibt einen abgeschlossenen Schlafraum, ein Badezimmer im Freien und einen luftigen Yogaraum in der zweiten Etage. Ich fühle mich wie im Paradies. Wenn da nicht die lästige Grippe wäre. Ich bin bereits in Deutschland kränkelnd losgeflogen. Also bahne ich mir den Weg zum Ayurvedaarzt. Freundlich winkt mich Dr. Dyananda herein. Ich erzähle ihm von meiner Erkältung, und dass ich schwerhörig durch die Landungen der Flieger bin. „Zuerst“, erklärt er mir, „muss die Nase wieder frei werden. Du musst Geduld haben, denn die Flüssigkeiten haben sich im Kopf aufgestaut. Ich gebe dir ein paar pflanzliche Pillen. Mit Salzwasser gurgeln kann gegen den Husten helfen. Außerdem solltest du nicht im Pool schwimmen, keine Yogaasanas machen und Pranayama – die speziellen Atemübungen – weglassen. Gönn dir Ruhe und achte darauf,

dass dein Essen zuckerfrei ist.“ Oh je, alles worauf ich mich im Vorfeld gefreut habe, scheint nun verboten. Doch ich mache das Beste daraus und da ich sportlich nicht aktiv sein kann, erkunde ich zuerst die Umgebung und suche den legendären Om-Beach. Mittlerweile ist es später Nachmittag an einem Sonntag. Überall am Strand sind Einheimische, die mit ihren kleinen Kindern freudig ins Wasser springen. Eine Stimmung wie bei einer Strandparty. Eine Kuh mit riesigen Hörnern kreuzt meinen Weg, schaut mich an, schnuppert an mir und geht gelangweilt weiter. Der Sage nach ist in der Stadt Gokarna Shiva – der Gott der Zerstörung und gleichzeitig auch der Schöpfung – aus dem Ohr einer Kuh entstanden. Er gehört zu den meistverehrten Göttern in Indien. Deswegen werden die „heiligen“ Kühe von Einheimischen auch immer wieder liebevoll am Rücken gestreichelt.

EIN NEUER TAG

Nach dem Frühstück mache ich mich mit Benita auf den Weg in die nahegelegene Stadt Gokarna. Jährlich pilgern Tausende Gläubige nach Gokarna zum Mahabaleshwar-Tempel. Hier wird der heilige Aatma-Lingam aufbewahrt, ein Stein, der für Shivas Schöpfungs- und Zerstörungskraft steht. Der Lingam sieht aus wie ein Phallus und ist deswegen auch ein Symbol der Fruchtbarkeit und des Wissens. In vielen indischen Tempeln werden Lingams verehrt, aber der Stein in Gokarna ist der heiligste

von allen. Dazu gibt es eine Legende: Der habgierige Dämon Ravana nahm Shiva erst die Ehefrau, um sie dann gegen den Lingam wieder zu tauschen. Shiva bestand darauf, dass Ravana den Stein niemals auf den Boden setzen dürfe, weil dieser sonst für immer im Erdboden verschwinden würde. Ravana ließ sich überlisten. Er gab den Stein aus der Hand, so dass dieser in der Erde von Gokarna versunken ist, wo er bis heute noch liegen soll. Man kann ihn ertasten, aber bisher hat es keiner geschafft, den Stein zu bewegen.

Mit dem „Tuk Tuk“ geht es dann weiter zum Ganesha-Tempel. Ganesha ist der Sohn von Shiva und Herr und Zerstörer von Hindernissen. Eine menschliche Gestalt mit dickem Bauch, vier Armen und einem Elefantenkopf. Die vier Arme symbolisieren den Geist, den Intellekt, das Ego und Bewusstsein. Auf den Darstellungen sieht man Ganesha auf einer Maus reiten, die für die westlichen Wünsche und den Egoismus steht. Diese sollen die Ursache für all unser Leiden sein. Ganesha beweist also mit dieser Geste, dass er Egoismus und Wunschnatur überwunden hat, und verkörpert damit die höchste Weisheit. Überall gibt es kleine Statuen von ihm zu kaufen. Auf Taschen, Tüchern und auch Kleidern schaut mich Ganesha an. Ich will in den Tempel und die „echte“ Statue sehen. Dort findet gerade eine Zeremonie statt. Inder und auch Touristen wirbeln mit Blumen herum und geben diese in eine Opferschale. Ein faszinierendes Schauspiel, das mich aber auch wegen der Temperatur

Eine entspannte heilige Kuh am Om-Beach

spontan an ein überfülltes türkisches Dampfbad erinnert.

DIE STILLE GENIEßEN

Heute habe ich zum ersten Mal das Gefühl, dass ich vollständig hier angekommen bin. Ich gehe über die Plantage und sehe drei Meter von mir entfernt eine große Affenfamilie. Ein paar Minuten bleibe ich regungslos stehen, beobachte, wie die Mütter mit ihren Babys von Baum zu Baum springen und wie sich zwei Affen liebevoll umarmen. Ich bin eins mit der Natur und habe das Gefühl, dass die Zeit stehen bleibt. Je mehr ich die Natur betrachte, desto intensiver nehme ich sie wahr.

Ich fühle mich nach zwei Tagen so entspannt wie schon lange nicht mehr. In der Meditationspraxis lehrt uns der Yogalehrer Raghu Stressmanagement. Wir massieren unser Herzchakra, lassen weißes Licht durch den Körper fließen und kühlen die Atmung. Nach jeder Übung fühle ich mich so wohl, dass ich gleich in die Matte sinken und einschlafen könnte. Wäre da nicht

mein Magen, der laut knurrt. Freudig bewege ich mich nach der Meditation zum Dinner, das im SwaSwara jeden Tag aufs Neue zelebriert wird.

WUNDERSAM

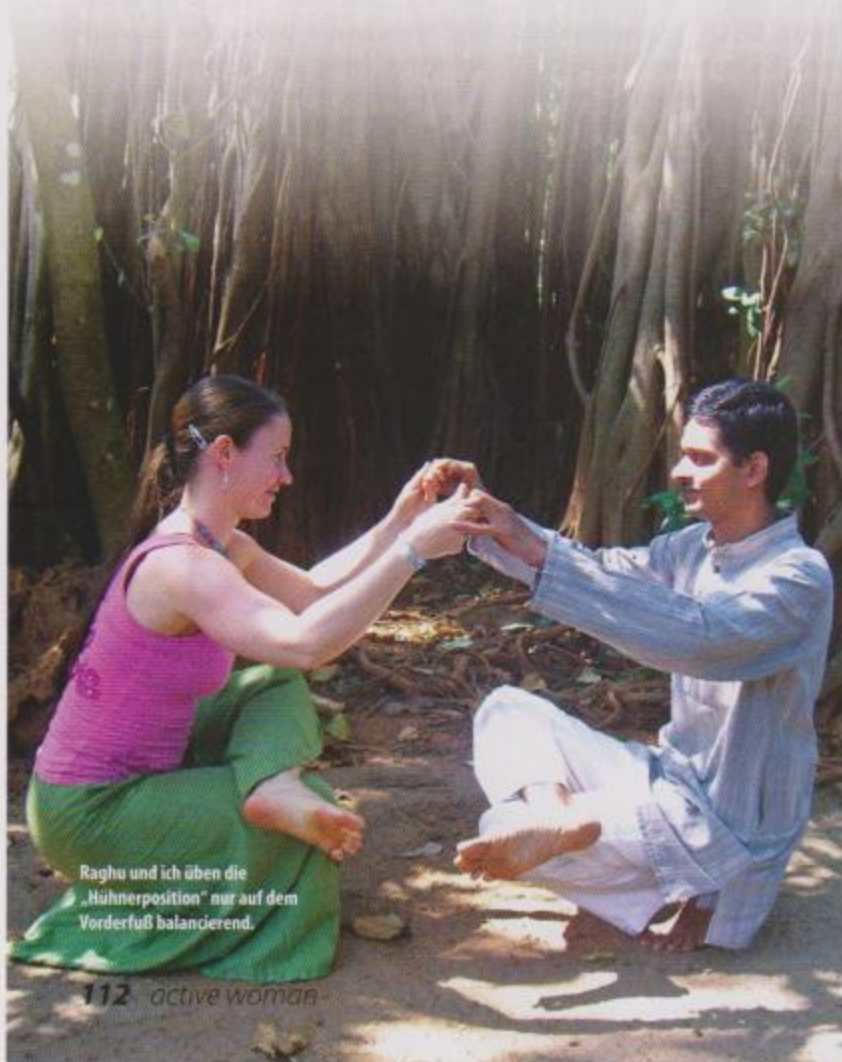
Ich wache heute Morgen auf und das Rauschen im Ohr ist verschwunden. Voller Elan springe ich aus dem Bett, mache einen Freudentanz und rufe: „Shiva ist aus meinem Ohr gekommen.“ So muss sich die Kuh gefühlt haben, als Shiva endlich draußen war.

Trotz meiner Erkältung mache ich mich hoch motiviert auf den Weg ins Yogashala. Ohne Körperübungen – die Asanas – kann ich nicht lange glücklich sein. Also versuche ich heute die Wellness-Asanas. Zwischen Sonnengruß und stehenden Körperübungen gibt es immer wieder Entspannungsphasen. Das ist genau die richtige Mischung, die ich für meinen schlappen Körper brauche. Nach einer Stunde fühle ich mich schon viel besser. Raghu fragt mich, was ich heute so vor-

habe. „Ich wollte mir den Banyanbaum aus der Nähe anschauen, aber ich traue mich nicht ihn anzufassen. Dieser Baum hat eine mystische Ausstrahlung.“ Raghu lacht: „Dann nehme ich dich jetzt an die Hand und wir machen das gemeinsam. Der Baum ist mein Freund.“ Ein 500-jähriger Freund, dessen Wurzeln von oben herabfallen und sich dann in den Boden bohren.

KÜNSTLERYOGA

Auf der Tafel im Foyer steht das Thema „Art Yoga“ auf dem Plan. Neugierig betrete ich den entsprechenden Raum. Raghu erwartet mich bereits. Beim Art Yoga geht es darum, intensive Wahrnehmungen wie Farben, Formen und Erlebnisse aufs Papier zu bringen. Wir beginnen also mit einer Meditation und das Bild in meinem Kopf wird immer klarer. Als ich die Augen öffne, schmiert Raghu Kleber auf eine Glasplatte. Ich kleckere freudig mit Acrylfarben auf die klebrige Masse. Danach nehme ich ein Blatt Papier und lege es auf die Farben. Aus



Raghu und ich üben die „Hühnerposition“ nur auf dem Vorderfuß balancierend.



Yoga unterm Banyanbaum, dessen Wurzeln von oben in den Boden hineinwachsen. Eine besonders angenehme und kühle Atmosphäre entwickelt er über die Mittagszeit.



„Interactive Cooking“ – der Chefkoch persönlich erklärt interessierten Gästen, wie die typisch indischen Speisen zubereitet werden, und lässt sie am Herd herumexperimentieren. Er hat sogar ein eigenes Kochbuch herausgebracht.



Im BlueDome findet die tägliche Meditationspraxis statt.



Mit dem „TukTuk“ geht es nach Gokarna.

diesem wirren Kunstwerk ritze ich dann Figuren wie Vögel oder einen Baum. Ich bin voll konzentriert und fokussiert. Die Zeit vergeht wie im Fluge und ich bin direkt stolz auf mein Ergebnis. Danach male ich mit Kreide noch ein Bild: den Banyanbaum mit einem Affen und Raghu, der den Baum hinaufklettert. Als es fertig ist, kriegen Raghu und ich uns vor Lachen kaum noch ein. Es sieht aus wie eine Kinderzeichnung. „Aber genau dieses Kindliche ist es“, sagt Raghu, „das du dir bewahren musst, um jung zu bleiben. Die Welt aus den Augen eines Kindes zu sehen, wirkt wie ein Jungbrunnen.“

NEUE ENERGIE

Heute steht als erstes Progressive Yoga auf dem Plan. Wir grüßen die Sonne mit einem Mantra. *Man* bedeutet „Geist“ und *tra* bedeutet „beschützen“, erklärt Raghu. Mantras sollen dazu dienen, unseren Geist zu beschützen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Mantras tatsächlich eine heilende Wirkung auf den menschlichen Körper haben. Alle stimmen ein und Raghu ist begeistert von dem vollen „Sound“, er freut sich sichtlich über seinen Lehrerfolg. Jedes Mantra erklärt er uns. „Nur wenn du weißt, was es bedeutet, kann es seine ganze Wirkung entfalten.“ Unser heutiges Mantra soll die Sonne hervorlocken. Ein kurzer Blick nach links und schon sehen wir sie als feuerroten Ball hinter den Bergen aufgehen. Es hat geklappt – kein Wunder allerdings bei dem sommerlichen Wetter, das die Inder tiefsten „Winter“ nennen. Am Nachmittag gönne ich mir etwas ganz

Besonderes: eine ayurvedische Ganzkörpermassage. Dr. Dyananda stimmt die Massage auf meinen Verhaltenstyp – auch Doshha genannt – ab. Ich bin „Pitta-Vatta“ und deswegen bekomme ich eine kräftige Massage mit medizinischem Ölguss. Entspannung pur.

ABSCHIED NEHMEN

Acht Tage sind nun vergangen, die mir wie eine halbe und schöne Ewigkeit vorkommen. Nach der Yogapraxis wandere ich durch die Natur und nehme alles noch viel intensiver wahr als die Tage zuvor. Die Farben der Blumen, die Geräusche der Tiere, die Sonne und Wärme, das alles habe ich verinnerlicht und werde es mit nach Hause nehmen.

Danach treffe ich mich mit Raghu und den anderen unter dem Banyanbaum zum Pranayama. Wir atmen bewusst langsam. Die Kontrolle über den Atem soll nicht nur Stress reduzieren, sondern ein längeres Leben garantieren. Raghu erzählt uns von seinem Guru, der nur einen einzigen Atemzug pro Minute macht und bereits ein beachtliches Alter erreicht hat. *Gw* bedeutet übrigens Dunkelheit und *ru* vertreiben. Ein Guru ist also kein Lehrer, sondern vielmehr jemand, der Erfahrungen und Weisheiten weitergibt, die den Menschen auf ihrem Weg weiterhelfen. Manchmal ist das Leben selbst ein Guru – jeder hat ihn irgendwie in sich.

Für den krönenden Abschluss nehme ich mir am Abend vor, am Kundalinitanz teilzunehmen. Wir tanzen und entspannen und tanzen wieder. Ich hoffe, ich kann mir diese Leichtigkeit des Seins auch im rauen Alltag in heimatischen Gefilden bewahren. ●

Info

Das Hotel Swaswara (vorbildlich in Sachen Umweltschonung) verfügt über 24 Villen mit eigener Yogaterrasse, Freiluftbad und abgeschlossenem Schlafraum. Neben speziellen Ayurvedaanwendungen gibt es 5 Mal am Tag Yoga. Auch Einzelsitzungen können vereinbart werden.

Preise: 7 Übernachtungen kosten 1008 Euro inkl. Vollpension im DZ. Im Preis erhalten ist der Transfer von Goa zum Hotel, alle Yogaaktivitäten und

Ausflüge. Spezielle Ayurvedakuren können extra gebucht werden. In der Monsunzeit zahlen Gäste nur die Hälfte. Komplettangebote (inklusive Flug mit der 5-Sterne-Airline Quatar) gibt es z.B. über www.neuewege.com, Tel.: 0225595910

Hotel-Info:
www.swaswara.com,
www.cghearth.com,
Beste Reisezeit: Oktober bis Mai