

## Ayurveda auf Sri Lanka

(vom 01.06.2006)

**Es ist nicht erwünscht, dass dieses Buch oder Teile davon gegen Gebühr veröffentlicht oder vervielfältigt werden!**

Da sich auf Sri Lanka zumindest eine spirituelle Sache ereignet hat, habe ich Lust, hier die ganze Tour aufzuschreiben und meinen spirituellen Tagebuchseiten hinzu zufügen. - Wem der Bericht zu trocken ist, sollte sich jetzt schon einen trockenen Wein dazu bereitstellen. Das passt!

Meine Frau war mal wieder mit einem Urlaub bei ihrer thailändischen Familie dran. Nachdem im Dezember 2005 bereits alles für Mai/Juni 2006 gebucht war, hatte ich mir Gedanken gemacht, was ich in der Zeit machen könnte. Da mich meine Zipperlein immer mehr geplagt hatten und ich auch unbedingt Abstand zum Job brauchte, hatte ich an eine Ayurveda-Kur gedacht, wo man von morgens bis abends nur mit sich selber beschäftigt ist. Es sollten also mindestens täglich vier Anwendungen sein und das über einen Zeitraum von ca. zwei Wochen. Deutschland: Für Otto-Normalverdiener ist das unbezahlbar, d. h., oberhalb von 2000 Euro! Nächster Versuch: Benachbartes Ausland, spezieller der Mittelmeerraum, wegen des schönen Wetters. Die Anzahl der mir passenden Angebote war äußerst gering. Beim Suchen bin ich dann über Angebote aus Asien gefallen. Da gab es natürlich auch Thailand. Da es aber rund 1000km vom Heimatort meiner Frau entfernt war und ich nicht den gleichen Flug buchen konnte, den sie hatte, hatte ich mich weiter umgesehen. Die günstigsten Angebote gab es auf Sri Lanka, wobei ich dann auch von einem ziemlich authentischen Ayurveda ausgehen konnte. Gesagt, getan, gebucht. Und 10 Tage vorher den Alkoholkonsum gestoppt, um möglichst viel Nutzen aus der Kur zu ziehen.

Der Hin-Flug ging ab Frankfurt direkt nach Colombo auf Sri Lanka. Der Rückflug ließ sich leider nur über Paris buchen, was bedeutete, mehr als vier Stunden länger zu sitzen. Bei einem Preis deutlich unterhalb von 1500 Euro war das anscheinend nicht zu ändern. Außerdem hatte ich keine Rail-and-Fly-Möglichkeit, was die Anreise zum Flughafen in Frankfurt noch mit knapp 100 Euro belastete. Fliegen wäre etwas teurer gewesen und ich hätte fünf Stunden auf dem Frankfurter Flughafen absitzen müssen. Im Nachhinein ging mir aber die Kofferschlepperei und -Aufpasserei etwas auf die Nerven, sodass ich beim nächsten Mal doch fliegen werde.

### **Tag 1**

Von unserem Heimatort zum Hauptbahnhof in Bremen braucht man bei knapp 20 km ungefähr 20 Minuten. Nicht an diesem Tag! Eine Baustelle und Umleitung nach der anderen. Aber zehn Minuten vor der Abfahrt hatte ich meinen Zug erreicht. - Die Zugfahrt mit einmaligem Umsteigen verlief ganz normal.

Interessant wurde es dann mal wieder am Frankfurter Flughafen. Bisher war ich noch nie mit der Bahn angereist und so war ich erst einmal eine Stunde herumgelaufen, bis ich mithilfe der "Information" meinen Abflugschalter gefunden hatte. Dort wurden die 24kg Fluggepäck zwar angesprochen, aber eine "Strafe" von 18 Euro pro kg, wie ich es später von jemandem gehört hatte, blieb aus.

"Erleichtert" habe ich in einem Restaurant noch eine Kleinigkeit gefuttert, bis ich dann rechtzeitig zum Gate gegangen bin, um einzuchecken. Im Flugzeug war nicht viel los, sodass ich zwei Plätze für mich hatte, was auch sehr gut war, da die Fensterplätze in diesem Airbus nur für Einbeinige bestimmt sind. Das "Fensterbein" hat wegen der Sitzbefestigungen des vorderen Sitzes keine Chance sich einmal während der Flugzeit zu strecken.

### **Tag 2**

Am Flughafen Colombo auf Sri Lanka gegen 05:00 Uhr morgens verlief alles normal. Ich habe dort gleich etwas Geld getauscht, um nicht mittellos dazustehen. Die Abholung durch den Fahrer des Hotels verlief problemlos. Außer mir war noch eine weitere Person angekommen. Ich nenne Sie hier Gudrun. - Die gut zweistündige Fahrt zum Hotel war wegen der Dunkelheit etwas eintönig, aber ich hatte mich mit Gudrun recht gut unterhalten. Am Hotel war alles in Butter und wir konnten gleich unsere Zimmer beziehen. Ich war mit meinem Zimmer zufrieden, da es verhältnismäßig groß und relativ leise war. Von anderen Personen habe ich später ein paar Problemchen wegen der Zimmer mitbekommen.

Die Uhrzeit wurde äußerst kurzfristig um eine halbe Stunde verschoben, sodass die Uhrzeit im Flugzeug nicht mit der im Hotel übereinstimmte. Aber irgendetwas von einer halben Stunde hatte mir das Reisebüro im April mitgeteilt.

Inzwischen war ich allerdings total müde, da ich generell im Flugzeug nicht schlafen kann. So habe ich mich kaum auf die Architektur des Hotels konzentrieren können, was diverse "Fehlgänge" zur Folge hatte. Auch mit dem Englischen konnte ich im müden Kopf nicht mehr viel anfangen, zumal die Asiaten nur selten unser Schulenglisch sprechen. So

ging sicherlich am ersten Tag Einiges durcheinander.

Auch die Arztvisite gegen 09:30 wäre vermutlich im Sande verlaufen, wenn man nicht noch einen der Dolmetscher beauftragt hätte. Der Arzt oder besser die Ärztin, war allerdings eines der Highlights dieser Tour. Nicht nur besonders gut aussehend, sondern gebildet (naja, eben ein Arzt!) und dabei unendlich freundlich! Ich konnte sie immerhin für meine mitgebrachten Kräuter interessieren. Sie wiederum hat sich Mühe gegeben mir alles zu erklären, aber durch meine Müdigkeit hatte ich sogar mit Dolmetscher ab und zu Probleme. Herausgekommen war jedenfalls, dass nach ayurvedischen Gesichtspunkten mein "Vata" durcheinander ist und sowohl die Medizin, wie auch die Behandlungen, darauf ausgerichtet sind. Folgende Behandlungen wurden festgelegt: Kopfmassage, Gesichtsmassage, Fußmassage, Ganzkörpermassage, Inhalation und Sauna. Und am Nachmittag geht es los!

Um 12:30 Uhr ging ich erst einmal zum Mittagessen. Als "alter Asiate" waren keine großen Überraschungen für mich zu verzeichnen. Das Essen war für mich in der ganzen Zeit mindestens ok, wenn nicht sogar sehr gut. Mir fiel am Schluss nichts ein, was ich gar nicht mochte.

Immer noch müde! Aber um 13:30 Uhr sollte sich das ändern - oder auch nicht. Ich hatte dann tatsächlich alle Behandlungen wie oben beschrieben bekommen. Dabei sind ungefähr zweieinhalb Stunden draufgegangen. Anschließend war noch zwei Stunden liegen auf der Liege im gut angelegten Hotelgarten angesagt. Dazu gab es dann noch den Tee, den der Doc verschrieben hatte.

Auf meinem Zimmer war ein Fernseher inklusive eines deutschen Kanals: die Deutsche Welle. Das war aber nicht mein Ding. Besonders nicht ohne Ton, der auf den anderen Kanälen problemlos funktionierte. Somit habe ich den Fernseher in der ganzen Zeit nicht weiter benutzt.

Irgendwann zwischen 18:30 und 19:30 Uhr tauchten immer zwei Jungs zum Richten des Moskitonetzes auf. Diese habe ich mittels eines kleinen Trinkgelds ermuntern können, meinen von den Massagen öligen Bademantel zu tauschen. In der Folge ging das dann ohne weitere Trinkgelder. Manchmal scheint es eher ein Kommunikationsproblem zu sein. Ähnlich war es nämlich auch beim heißen Trinkwasser.

Gegen 19:30 Uhr, für meine Begriffe recht spät, gab es dann die letzte Malzeit für diesen Tag. Ich hatte noch ein paar Worte mit Gudrun gewechselt und bin dann schnellstens Richtung Bett marschiert (ohne mich zu verlaufen)! Weg war ich!

### **Tag 3**

Gegen 07:15 Uhr war ich aufgestanden, hatte mich fein gemacht (T-Shirt und kurze Hose) und um 07:45 Uhr zum Frühstücksbuffet marschiert. Auch morgens sind durchaus warme Speisen auf dem Plan, so wie ich es auch von Thailand kenne. Ich habe aber maximal nur die warme Suppe gegessen und bin dann zu Toast oder Ähnlichem übergegangen.

Da ich erst um 10:30 Uhr meine Behandlung hatte, wollte ich "mal eben" ins Dorfzentrum gehen, um ein bisschen einzukaufen. Ich war kaum aus dem Hotel hinaus, als mir ein alter Mann namens Bale seine Hilfe anbot. Ich hatte ihm gleich erzählt, dass ich in einer Stunde wieder zurück sein muss, damit er nicht einen zu großen "Bogen" macht. In Wirklichkeit waren es zwei Stunden, aber ich weiß, dass die Uhr hier ein bisschen anders läuft...

Jedenfalls kam ich gut mit ihm ins Gespräch und wir sprachen auch über den Glauben. Das hatte ihn wohl veranlasst, vom "Pfad der Tugend" (Gang ins Zentrum) abzuweichen und mir einen Tempel zu zeigen. - By the way - auf Sri Lanka sind die meisten buddhistisch. Der Tempel war ganz ok und ich durfte zur Belohnung auch etwas spenden. Dann ging es weiter. Er musste mir unbedingt noch seine zwei Freunde vorstellen, die mich dann mit ihrem Boot durch die dortigen Mangroven gerudert haben. Zwei große Leguane gab es dabei zu sehen. Eine Kamera hatte ich leider für meine geplanten Einkäufe nicht mitgenommen. Wer ahnt denn, dass es statt dessen in die Natur geht?

Die Sri-Lanker sind größtenteils ein freundlicher Menschenschlag, sodass sie mich auch rechtzeitig zum Hotel zurückgerudert haben. Dann kam natürlich die Aktion "Hohle Hand". Die geforderte Summe empfand ich allerdings als für dortige Verhältnisse recht heftig, habe sie aber gegeben. Auch das kurz danach eingeforderte Bakschisch meines "Führers" wurde mit leicht verkniffenem Gesicht bezahlt. Schwupp - schon waren die ersten fünfzig Euro in einer Stunde weg! Und meinem Einkauf war ich keinen Schritt näher gekommen! Ich würde also beim nächsten "Ausgang" vorsichtiger sein.

Wegen meiner großzügigen Zeitkalkulation war ich mehr als rechtzeitig bei meinen Masseuren, wobei sich der eine als "neu" vorstellte, da er einen Tag vorher seinen freien Tag gehabt hatte. Bis heute bin ich nicht dahinter gekommen, wie viele freie Tage die Jungs pro Jahr haben, aber in den 14 Tagen, wo ich da war, war er dann auch immer da.

Der "Neue" hat für meinen Geschmack wirklich gut gearbeitet und ich habe mir Mühe gegeben, ihm das zu sagen. Als ich dann mal zuviel "gesagt" hatte, bekam ich sogar einen kleinen Verweis: "Relax"! Er hatte ja so Recht! Die kurze Zeit, die man dort ist, sollte man bewusst genießen und nicht durch Gelaber vergeuden.

Ein Negativ-Erlebnis hatte ich dann auch noch, als ich mit einem ganz speziellen Süd-Deutschen zusammen in die Sauna gesperrt wurde. Der hatte dort so stark vom Leder gezogen, was ihm alles nicht gefällt, dass ich schon etwas nachdenklich wurde. Als er dann allerdings stolz berichtete, einen deutschen Bäcker gefunden zu haben, bei dem alles viel besser schmecken würde, wurde mir klar, dass er einfach nur am falschen Ort war. Später haben mir das andere bestätigt, wobei viele bereits den Kontakt zu diesem Kerl bewusst abgebrochen hatten.

Weiter ging es nach der Sauna mit dem Liegen auf den Liegestühlen im Hotelgarten. Dabei wurde mir dann Vata gereicht, da sich mein Vata ja im Ungleichgewicht befand. Da mir allerdings wegen meiner Fingergelenksprobleme Selbige mit einer grünen Soße eingeschmiert wurden, konnte ich die Teetasse nicht anfassen. Nach ca. zwanzig Minuten kam der grüne Kram runter und ich konnte endlich meinen Tee trinken. So gut, wie der Tee zum Essen hat er mir allerdings nicht geschmeckt. Ich bin eben keine Vata!

Da die meisten Uhrzeiten unwichtig sind, verzichte ich im Folgenden darauf, sie zu nennen.

Weiter ging es mit dem Mittagessen, worauf die diversen Essen mit maximal drei Farbpunkten markiert waren: Vata = gelb, Pitta = rot und Kapha = blau. Ich sollte viel blau und etwas gelb essen. Die Auswahl war während der zwei Wochen für mich ausreichend. Bei drei Wochen war hier und da schon mal jemand etwas unzufrieden, aber das lässt sich wohl kaum vermeiden. Es gab immerhin bei jeder Mahlzeit ungefähr sechs bis acht verschiedene Gerichte plus Salate! Dazu gab es auch noch jede Menge einheimisches Obst. Wirklich lecker! Als echter Mann hab ich mich oft an den Pudding gehalten!

Nach dem Essen hatte ich meinen nächsten Anlauf gestartet, etwas von Land und Leute mitzubekommen. Vor allem vom Land - Leute möglichst weniger, nach den letzten Erfahrungen, die zwar verständlich, aber nicht unbedingt erwünscht waren. So war ich, dieses Mal mit Fotoapparat bewaffnet, aus dem Hotel gestürzt und unaufhaltsam im Sauseschritt über eine Doppelbrücke zur nächsten Stadt marschiert. Das war eine Tortour! Da hatte ich meine Lektion im "Nein-Sagen"! Nachdem sich einer einfach weder durch gute Worte noch sonst etwas abhängen ließ, marschierte ich in einen Mini-Supermarkt. Dort hatte ich mir Tee gekauft. Schließlich bin ich ja auf Sri Lanka! Teebeutel, worin man den Tee zubereiten kann, gab es leider nicht.

Nach dem Verlassen des Ladens hatte sich mein Begleiter mir unaufgefordert angeschlossen, um sein Deutsch auf Vordermann zu bringen. Es blieb dann aber doch beim Englischen. Ein starker Regen trieb uns unter ein Vordach, wo plötzlich ein alter kranker Mann ein bisschen sammeln wollte. Dem hätte ich ja sogar etwas gegeben, aber dann hätte mein Begleiter garantiert auch etwas haben wollen. Der hätte aber nie etwas von mir bekommen, außer einem Fußtritt vielleicht. Also ging der alte Mann leer aus. Sorry!

Auf dem Rückweg zum Hotel hatte mich mein Begleiter noch eben zu seinem "Schwager" oder sonst etwas ins Juweliengeschäft gezogen. - By the way - Sri Lanka hat auch gute Sachen bei den teuren Steinchen zu bieten. Dort sah ich mich kurz um, damit die Jungs nicht zu sehr beleidigt waren, aber in so einem Geschäft würde ich bei Null-Ahnung nichts kaufen. Einen Vorteil hatte das Geschäft: Nachdem ich ihm ein "vielleicht" für ein Wiederkommen angeboten hatte, ließ er mich endlich den Rest des Rückwegs alleine gehen.

Aber das war noch nicht alles! Hier kommt noch ein Highlight! An der Wegbiegung zum Hotel fing mich dann noch ein Mann ab, der wirklich wie ein Europäer nur mit dunkler Haut aussah und einigermaßen deutsch gesprochen hatte. Ich war so irritiert, dass ich ein paar Schritte zu einem seinem "Bruder" mitging, der Schneider war. Dieser bot mir sofort an, mir für 10 Euro eine Hose zu schneiden. Aus Thailand weiß ich, dass da durchaus etwas Vernünftiges herauskommen kann. Ich war wirklich geneigt, mir eine zu bestellen, als er plötzlich davon anging, ob ich nicht auch ein Mädchen haben wollte. Da habe ich ihm gesagt, dass ich aus dem Alter raus bin und habe mich schnellstens Richtung Hotel verdrückt. Damit hatte er mein Vertrauen in die Sri-Lankischen Schneider stark erschüttert. - Der "Bruder" verwies dann noch auf einen weiteren Bruder, der auch mit in dem Laden war, und Edelsteine verkaufen würde. Da mir dieser "neue Bruder" äußerlich und gefühlstechnisch gar nicht zusagte, machte ich ihm klar, dass ich das lieber in dem hoteleigenen Juweliengeschäft machen würde. Seine Antwort: "Die verkaufen dort doch nur gefälschte Steine!" Aha! Der denkt ich bin doof! Bin ich aber nicht! Wie heißt der Kinderreim: "Wer es sagt, ist es selbst!" Wenn das Juweliengeschäft das wirklich machen würde, wäre es heutzutage innerhalb kürzester Zeit dicht. Auch auf Sri Lanka! Also hab ich den Kerl mit ein paar schroffen Gesten abgehängt, sprich stehen gelassen.

Nach dem Abendessen wurde es total langweilig und ich habe mir dann meine Lieblings-Musik-DVD "Concert for George" am mitgebrachten Laptop angesehen. (Laptop: Was ein echter Freak ist, der geht nie ohne ihn aus dem Haus! ☺) Apropos: Gut, dass so ein Laptop einen Akku hat. Es gab durchschnittlich einen Stromausfall pro Tag, während ich da war! Und apropos Durchschnitt: Ich wurde durchschnittlich von drei bis vier Moskitos täglich beglückt.

#### **Tag 4**

Nach dem Frühstück hatte ich jede Menge Zeit, da meine Behandlungen kurzfristig auf den frühen Nachmittag verlegt wurden. Da es aber nicht allzu viel Abwechslung gab, kam es immer wieder zu Gesprächen unter den "Mithäftlingen". So hatte ich den Vormittag herumbekommen und festgestellt, dass das Hotel mit Ayurvedaanschluss eben keine Klinik ist und wer mit zu hohen Erwartungen in dieser Richtung anreist, leicht enttäuscht wird. Meine Erwartungen waren aber hauptsächlich, dass ich meinem Körper etwas Gutes tue und dabei abschalten kann. Das wurde auch wirklich gut erreicht.

Zu jeder Mahlzeit gab es auch eine kleine (meistens weniger süße) Medizin. An diesem Tag gab es etwas Besonderes für mich: ein Gemisch nach Ingwer und Zitrone schmeckend mit ein paar winzigen dunklen Kügelchen darin. Ich hatte wohl nur wenige der Kügelchen geschluckt, sodass mich der zuständige "Medizinmann" mit seinem Besuch beehrt, das Glas mit den verbliebenen Kügelchen mit Wasser aufgefüllt hatte und mich mit vorgehaltener Kanone zwang, alle Kügelchen zu schlucken. Na gut, die Kanone nehme ich zurück und höflich waren die Angestellten des Hotels alle.

Natürlich hatte mir mein "Lady-Doc", wie sie von vielen genannt wurde, schon vorher mitgeteilt, dass ich für die Darmreinigung an diesem Tag etwas bekommen würde. Man lief sich auch ständig über den Weg, sodass es kaum einen Tag gab, wo ich sie nicht gesehen hatte. Das hätte ich auch nicht ausgehalten! ☺ - Wie auch immer. Die Nacht verlief trotz der Kügelchen ruhig.

#### **Tag 5**

06:00 bis 08:00 Uhr. Diese Zeit muss jetzt doch genannt werden, da mir in dieser Zeit aufgrund der Kügelchen Gelegenheit gegeben wurde, meine mitgebrachten Zeitschriften auf dem Keramikstisch zu Ende zu lesen. Daraufhin verschob sich mein Frühstück auf 08:45 Uhr. Behandlung war an dem Tag für mich um 10:00 Uhr.

Um 14:00 Uhr gab es die zweite "offizielle" Arztkonsultation, wo nach meinen Erfolgserlebnissen der letzten Nacht gefragt wurde. Ansonsten noch ein paar Kleinigkeiten und Ankündigung einer leicht modifizierten Behandlung. Dieses Mal ging es auch ohne Dolmetscher, wobei deutsche Spezialbegriffe, wie Darmreinigung, Nasenreinigung, Einlauf und andere schon im dortigen Wortschatz eingebaut waren.

Nachmittags lief noch eine nicht ganz schlanke weibliche Person durch den Hotelgarten und verkündete den Anwesenden etwas, was aber nicht alle (auch ich nicht) sofort verstanden haben: Kochkurs um 16:00 Uhr. Dabei ging es um Rote-Beete-Curry. Klingt erstmal ungewöhnlich! War aber relativ einfach, wenn man etwas zum Mitschreiben gehabt hätte. So ist nur wenig hängen geblieben, außer dass die Kochzeit mit Full-Power 20 Minuten betrug. Da gab es ein paar kritische Stimmen wegen der Vitamine. Aber egal, es hat geschmeckt. Ich habe nur einen Löffel voll gegessen, weil ich nach der Darmreinigung nur bestimmte Dinge essen durfte.

Vor dem Abendessen hatte mir Gudrun, die schon mehrfach hier war, den Strand gezeigt. Bentota liegt nämlich so, dass man einerseits den Fluss und andererseits das Meer sehen kann. Den Strand kannte ich noch nicht und war begeistert, auch wenn das Baden wegen des Monsuns nicht erlaubt war.

Das Abendessen war dann ohne Gudrun. Anschließend habe ich noch heftig meditiert, bevor ich dann gegen 22:00 Uhr artig ins Bettchen gegangen bin.

#### **Tag 6**

Wer früh ins Bett geht, darf auch früh aufwachen: 06:00 Uhr. Kein Strom - keine Klimaanlage - schwitz! Vermutlich lag es am Wetter, da draußen gerade mal wieder der Monsun tobte. Ansonsten waren es aber immer um die 30 Grad. - Schlafen war also nicht mehr drin. Mein Rasierapparat hat einen Akku, aber die Lampe, um mein Pokerface beim Rasieren genüsslich zu betrachten, nicht. Das gab Kratzer bei der Gesichtsmassage! Aber nur beim Masseur. Da sind wir auch schon beim Thema. Die neue Behandlung bestand nun aus Gesichtsmassage, Fußmassage, leicht modifizierter Ganzkörpermassage, Stirnguss und Dampfbad. Beim Stirnguss mit dem warmen Öl bin ich fast weggetreten. So schön war das! Wer so etwas noch nicht erlebt hat, hat etwas in seinem Leben verpasst! - Das Dampfbad war ok. Endlich bin ich mal zum Schwitzen gekommen. In der Sauna war nicht viel, da ich nicht so leicht schwitze.

Nach dem Mittagessen hatte ich mich nochmal wieder in den Hotelgarten zum Lesen gelegt. Aber schon gegen 15:00 Uhr nervten mich die Moskitos so sehr, dass ich in mein Zimmer ging. Dort hatte ich weiter gelesen. Das Buch: Mutter Meera. Und schon x-mal gelesen. Aber dann! Was ist denn jetzt los? Da quetscht sich ja etwas aus dem Auge! Das wird doch kein Wasser sein? Etwa eine Träne?! Gut, dass das keiner sieht! Und noch eine, und noch eine... Boah ey! Da bricht richtig etwas aus mir raus! Wie der Stöpsel bei der Badewanne! Aber anschließend Erleichterung.

Meine subjektive Erklärung: Durch den Stirnguss haben sich bei mir spirituelle Blockaden gelöst. Meine schon seit sieben Jahren bestehende Verbindung zu Mutter Meera hat einen gewaltigen Schub bekommen. Ich habe erkannt, dass für mich die Verbindung zu Gott lebenswichtig ist und ich an keine Lebensphilosophien mehr glauben kann, die nicht Gott beinhalten.

Natürlich fällt es mir nicht ganz leicht, dass zu schreiben, in dem Wissen, dass es jeder im Internet lesen kann, aber ich hatte es mir irgendwann einmal vorgenommen, diese Dinge frei von der Leber weg zu berichten. Der Hintergrund dazu war, auch andere zu motivieren, über sich und ihre Einstellung zum Leben nachzudenken und den Mut zu haben, darüber zu berichten.

Weiter mit diesem besonderen, nassen und schönen Nachmittag. Wo ich gedanklich gerade so bei Mutter Meera war, hatte ich noch ein paar Runden meditiert und gebetet. Es war so schön und so befreiend! Aber die Welt ist hart und ich musste mich zwischendurch zum Abendessen begeben. Gudrun hatte ich schnell noch von meinem "Moralischen" erzählt, aber schon war ich wieder auf meiner Bude und habe weiter meditiert. Irgendwann bin ich dann ins Bett abgedriftet.

### **Tag 7**

Morgens hatte ich mich dann von meinem nassen Vortag erholt. Bei der Behandlung gab es Nasenreinigung durch meinen "Lady-Doc". Beim Loswerden der Reinigungsmedizin hab ich mich allerdings etwas dumm angestellt. - Wegen der Nasenreinigung fiel das Dampfbad aus und der Tee wurde jetzt auf Kapha umgestellt. Kokosnuss wurde verboten. Ananas war es bereits.

Da Gudrun öfter mal "fremdging", ist Uwe (Name geändert) mit an unseren Tisch gekommen, da er als alleiniger Neuankömmling an einem Zweier-Tisch saß, wobei eine zweite Person auch nur selten da war.

Dann wollte ich auf meinem Zimmer meinen mitgebrachten Lieblingstee genießen. Inzwischen hatte ich herausgefunden, dass in der Thermoskanne relativ heißes Trinkwasser war. So habe ich dann den Tee in einem Wasserglas zubereitet und ihn anschließend durch ein Papierhandtuch gefiltert getrunken. Pfui Deibel! So ganz ohne Zucker geht es doch nicht. Zucker hatte ich aber im Hotel nicht gesehen, sodass ich die Tasse ohne Zucker ausgetrunken habe. Ein Versuch mit dem dort gekauften schwarzen Tee mit Mangogesmack verlief besser, wurde aber wegen der vielen Umstände ebenfalls nach einer Tasse abgebrochen.

Da mich der gestrige Kram noch nicht ganz losgelassen hatte, ich aber schon fast zuviel Abstand zu den Dingen vom Vortag verspürte, habe ich "schnell" einen Brief an Mutter Meera geschrieben.

Das Abendessen war dann wieder interessant, da nun außer Uwe auch noch eine Asiatin (ich nenne sie hier Hiroko) mit am Tisch saß. Uwe und ich konnten zwar nicht immer das Deutsche sein lassen, haben uns aber Mühe gegeben, dem Gast aus Fernost das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu geben, was auch laut Aussage einiger Personen in den folgenden Tagen recht gut gelang. Es ergaben sich jedenfalls bei dieser Konstellation sehr interessante Gespräche, wobei meine "Ernsthaftigkeit" durchaus verdienstermaßen manchmal durch Spaßeinlagen von Uwe etwas aus dem Konzept geriet. - Mit Uwe habe ich dann immerhin noch bis 22:15 Uhr "ausgehalten", bis wir wegen des vielen Stresses (Auf welche Liege lege ich mich morgen?) vollkommen übermüdet ins Bett gefunden haben.

### **Tag 8**

Die Behandlung war die gleiche, wie am Vortag. - Nach dem Mittagessen habe ich wieder gelesen und auch mal ein Nickerchen gemacht. Wie gesagt, dieser Stress!

Ein Hinweis noch bei meinen vor Ort gemachten Stichworten: Verdauung ok! Das sollte bedeuten, dass es so richtig gut flutscht. Wer Genaueres wissen möchte, kann sich bei mir melden!

An diesem Tag war wieder Meditation, die ich in der Vorwoche wegen übergroßer Müdigkeit nicht mitgemacht hatte. Der Mönch, den das Hotel dazu "eingekauft" hatte, war sehr sympathisch und konnte auch Anfängern den Sinn der Meditation und ein paar Grundübungen gut vermitteln. Wirklich einprägsam war der Spruch: "I am here. My mind is with me." Außerdem hat er zwischendurch die einprägsamen Sätze durch Gesang wiederholt. Nicht schlecht!

Das Abendessen mit anschließender Schnackerei war wie am Vortag.

### **Tag 9**

Die Behandlung wurde kurzfristig schon auf 09:00 Uhr gelegt, aber da ich um diese Zeit schon lange fertig war, war das kein Problem. Ansonsten gab es die gleiche Behandlung wie am Tag 6.

Das Mittagessen habe ich dann mit Hiroko eingenommen. Sie ist etwa 10 Jahre jünger als ich, sehr schlank und noch lebhafter als ich. Geht das überhaupt? ☺ Jedenfalls wird es nie langweilig mit ihr, da sie schon viel herumgekommen ist. Allerdings ist das auch ihr Problem: Sie hat viel zu viel um die Ohren und müsste mal einen Monat abschalten. Ob eine Woche langt? Sie wird es mir sicherlich bald mailen...

Generell läuft hier sehr viel auf Basis von Trinkgeld. Da stellte sich die Frage, wem gibt man etwas und wem nicht. Dem Hotelbesitzer muss ich sicherlich nichts geben. Die Masseure sind darauf angewiesen. Was liegt alles dazwischen? Ärzte in Deutschland braucht meiner Meinung nach niemand mit Trinkgeld zu belästigen. Vermutlich wären die Meisten beleidigt. Aber wie ist das auf Sri Lanka? Ich habe es herausgefunden. Der Gentleman genießt und schweigt...

Wo ich nicht schweigen muss, dass ich bei der "Arztkonsultation 3" meinem "Lady-Doc" ein Buch versprochen habe. Da wir das Interesse nach Kräutern gemeinsam haben, habe ich ihr diese Idee fast aufgedrängt, da mein mitgebrachtes Buch schon sehr interessant für sie gewesen sein könnte, wenn es nicht in Deutsch gewesen wäre. Was nicht bedeuten soll, dass ihre Ausbildung unzureichend wäre. Ist eben nur Interesse. Und wer mich kennt, der weiß, dass mir eine hübsche Frau lieber ist, als ein hässlicher Mann. ☺ Mal im Ernst: Ich habe schon immer passabel aussehende Frauen mit Hirn und Freundlichkeit geschätzt und auf die eine oder andere Art bevorzugt behandelt. So kam es nun also auch zu dieser Aktion.

Um die Zeit totzuschlagen habe ich mir sogar aus der Hand lesen lassen. Ich muss schon sagen: Die Jungs verstehen etwas von ihrem Fach! Natürlich lässt sich wie beim Horoskop sehr viel Allgemeines sagen, was bei jedem stimmt, aber es gab einige Feinheiten, die er nicht gewusst haben konnte. Allerdings ist er in Wahrscheinlichkeitsrechnung gut bewandert. Ich werde seine Adresse aber für den Rest des Jahres in meine Linksammlung nehmen. Versprochen ist versprochen.

Um 17:00 Uhr gab es noch Yoga. Da es aber leider nur dreimal die Woche Yoga gibt, waren meine Erwartungen vermutlich zu hoch. Außerdem hatte ich schon ein paar Volkshochschulkurse gemacht und aus irgendeinem Grund hat mir diese Yogastunde nicht zugesagt. Morgens und abends Yoga fände ich besser. Apropos besser: Die Musik wurde erst vor Kurzem in den Behandlungsräumen eingeführt und man wurde gefragt, ob man das gut findet. Bis zu dem Tag, wo die Frage kam, fand ich es gut. Aber danach habe ich nicht eine CD identifizieren können, die fehlerfrei durchlief. Als Perfektionisten macht mich das fertig. Zum Glück war es während des Stirngusses nie der Fall.

Nach dem Abendessen gab es noch ein Highlight. War ein echt stressiger Tag! Ich sag's ja! Wir sind mit drei Tuk-Tuks zu einem Strandhotel/-Bar gefahren. Das gab es Schildkröten. Aber nicht als Suppe, sondern lebendig! Nein, nicht zum Essen! Nachdem wir einen (Anti-)Drink zu uns genommen hatten, wurden die Baby-Schildkröten in einer Plastikwanne zum Strand getragen. Dort durften wir ihnen Namen verpassen, uns etwas wünschen und sie Richtung Meer schicken. Mehr als 90% haben den Weg von allein gefunden. Ein paar Irrläufer wurden mit sanfter Gewalt ins Wasser befördert. Endlich mal ein Abend, der ein bisschen normales Urlaubsfeeling aufkommen ließ!

Um 23:15 lag ich dann im Bette.

### **Tag 10**

Nach der gestrigen Arztkonsultation hatte sich folgende Behandlung ergeben: Kopfmassage, Gesichtsmassage, Fußmassage, Ganzkörpermassage mit heißem Beutel, Kräuterbad. Außerdem gab es im Liegestuhl nun Matsch auf die Birne. Kurz vorher wurde der Kopf oberhalb der Augenhöhe mit einem Handtuch umwickelt, sodass man königlich aussah und der Kram nicht auslief. Ja, tatsächlich: Das Gehirn blieb drin!

Nachmittags sind Hiroko, Uwe und ich nach Terminabsprache durch Hiroko zum Mönch gepilgert. Es war schon ein bisschen chaotisch bei ihm. Er hat da wenig von seiner in der Meditation gezeigten Ruhe. Er agiert mehr wie ein Businessman, wenn es auch für einen guten Zweck ist. Außerdem hatte er erst kürzlich Europa besucht und konnte einiges berichten. Ein bisschen negativ kamen seine gemachten Erkenntnisse zum Christentum herüber. Anscheinend war er in England in einer total strengen katholischen Schule untergekommen, wo Glaubensfragen verboten sind. - Wie auch immer, er war sehr freundlich und auskunftsfreudig, sodass Hiroko einen weiteren Termin machen wollte. Schließlich hat sie wegen des annähernd gleichen Glaubens den besten Draht zu ihm gehabt.

Eine Frage nach dem sich-selbst-erkennen kam von Hiroko und war durchaus nicht uninteressant. So habe ich vor dem Abendessen noch schnell eine Tabelle mit meinen persönlichen Eigenschaften erstellt. Als grobe Übersicht, wie man so ein Thema angehen kann, habe ich es noch kurz für Hiroko in Englisch aufgeschrieben. Vielleicht hilft es ihr.

Und schon wieder Stress! Um 21:00 Uhr hatte das Hotel zu traditionellen Tänzen geladen. Keine Panik! Nur zum Ansehen! Nach den ersten 30 Minuten fing es aber so heftig an zu schütten, dass erst einmal Schluss war. Nach etwas hin und her zog die Truppe um in unser "Liegestuhl-Feuchtquartier". Also ein überdachtes Areal zum Liegen. Dort wurde jetzt provisorisch etwas hergerichtet und anschließend ging es weiter. The show must go on! Trotz der nun etwas

nervigen Begleitumstände (Licht hat die Tänzer geblendet) gab es doch noch viel zu sehen und zu hören, wobei mir die Trommeln etwas zu heftig waren. Ob die Tänzer bei dem sich immer mehr entfernenden Publikum auf ihre Kosten gekommen sind, wage ich zu bezweifeln, da beim Geldeinsammeln kaum noch die Hälfte der Personen anwesend war.

Im Bett habe ich mir dann noch stundenlang Gedanken gemacht, dass ich mit dem "Lady-Doc" etwas verbockt hätte, da ich der Ansicht war, dass sie mir aus dem Weg ging.

### **Tag 11**

Weil es am Vorabend relativ spät war und ich mit meinen Gedanken auch sonst wo war, hatte ich mir meinen Wecker auf meine "deutsche Aufstehzeit" eingestellt. Immerhin habe ich es beim Frühstück gemerkt, weil noch kein Frühstück da war!

Um 07:30 Uhr bin ich dann nochmal nachsehen gegangen. Da war das Frühstück - hurra! Aber wegen des starken Regens waren auch alle Bewohner von draußen da, einschließlich der Akupunkteure mit dem Rüssel voll Juckpulver, sodass ich sofort nach dem Frühstück wieder auf mein Zimmer gegangen wurde.

Die Behandlung gab es jetzt schon um 08:30 Uhr. Beim anschließenden Liegen hat mich das Thema, weshalb ich nicht einschlafen konnte, nochmal erwischt. Das war so stark, dass ich als Kapha-Typ sogar aufgestanden bin, um die Sache mit meinem "Lady-Doc" zu klären. (Kaphas stehen höchstens auf, um zum Essen zu kommen! ☺) Glücklicherweise konnte ich fast sofort einen Kurztermin bekommen, den ich auch wegen Ungewissheit bezüglich des bald bevorstehenden Einlaufs gerne haben wollte. Die eigentliche Sache war so, wie bei mir schon so oft: Ich bilde mir mein "Fehlverhalten" ein und in Wirklichkeit ist alles in Butter. Aber besser so, als anders. - Zusätzlich hatte ich noch weitere Inhalationen "verschrieben" bekommen, weil ich Problemchen in einer Nasennebenhöhle verspürte.

Den fehlenden Schlaf habe ich dann nachmittags nachgeholt, nachdem die Seele frei war. Außerdem habe ich angefangen, die Stichworte zu dieser Tagebuchseite von Papier auf PC umzustellen. Das Gleiche habe ich noch mit der Tabelle für die persönlichen Eigenschaften gemacht. Hier sind die meisten Eigenschaften daraus: Freundlich, intelligent, Körperkrankheiten, zuviel Stress, Kontaktfreude, Lebenslust, Zufriedenheit, Geduld, Zuversicht, Eigenliebe, Selbstvertrauen, sportlich und die Einstellungen zu: Geld, Job, Aussehen, Drogen, Partnerschaft, Freundschaft. Damit ist gemeint: Was ist an meinem Verhalten positiv oder negativ von einem dieser Dinge? Und was kann ich in meinem Verhalten verbessern?

An diesem Punkt haben meine Aufzeichnungen leider eine kleine Lücke, sodass ich den Rest dieses Tages und den folgenden Tag aus dem Nichts (= mein Gedächtnis) rekonstruieren muss.

Abends war nur noch ein bisschen Schnackerei und dann ins Bett.

### **Tag 12**

Sonntag! Irgendetwas ungewöhnlich? Keine Spur! Die Ärzte sind da, die Masseure sind da, die Moskitos sind da - alles klar. Die Behandlung war jedenfalls die gleiche, wie am Vortag. Bis auf den kleinen feinen Unterschied um 15:00 Uhr, wo ich von hinten mittels Schlauch angezapft wurde und Öl eingetrichtert bekam. Einlauf heißt so etwas. War im Preis mit drin. Das kommt gut! ☺ Sinnigerweise war es dieses Mal nicht mein "Lady-Doc", sondern ein männlicher Kollege. Ich habe sie hinterher auf dem Flur deshalb angesprochen, dass ich es geschickt fand, dass nicht sie die Leitung bei mir gelegt hatte. Daraufhin hat sie nur gekichert. - Ich bin dann schnurstracks auf mein Zimmer. Dummerweise wollte ich kurz vor diesem Termin in die Keramikabteilung und hatte es aus terminlichen Gründen unterlassen. Nach diesem rückseitigen Schlauch stieg der Bedarf an Keramik ins Unermeßliche, so dass ich schon nach 30 Minuten auf- und mich hingab. Die vom Arzt gewünschte Stunde war einfach nicht drin.

In meiner freien Zeit habe ich an meiner Kräuterdatenbank weiter gestrickt. Ich brauchte ein paar weitere Felder für die ayurvedischen Eigenschaften. Wenn ich es auf Deutsch funktionell habe, müsste ich es auch auf Englisch übersetzen. Dann könnten es wiederum alle Interessierten benutzen. Das wird noch etwas dauern. - Ansonsten ein toter Tag, der nur durch den abendlichen Klönschnack etwas Farbe bekam. Es geht eben langsam zum Ende und man denkt schon mehr an zu Hause.

### **Tag 13**

Wegen der Hochzeit eines ehemaligen Kollegen wollten viele Angestellte an diesem Tag schon um 13:00 Uhr Feierabend haben. Es gab sicherlich nur wenige der Gäste, die es ihnen nicht gönnt hätten. So hatte ich mein "Date" mit den zwei Masseuren dann schon um 08:00 Uhr. Die Jungs waren leicht aufgekratzt, weil sie sich wirklich auf das Fest freuten.

Den Nachmittag habe ich mit einem anderen Laptop verbracht. Aber meiner stand daneben. Da war also nichts. Wirklich! Es ging um eine sogenannte Reparatur, die aber keine war. Vermutlich Fehlbedienung. Ein weiterer Punkt war Film-DVDs abspielen. Ich hatte mein komplettes Wissen und ein paar Dateien meines Laptops eingesetzt - nichts. Ohne Zugriff auf das Internet und nur mit dem Mediaplayer9 bestückt, war zwar nach einer Stunde ein Bild, aber kein Ton da. Soon schiet! Naja, noch eine kleine Einweisung für eine Fotoübernahme auf den PC, Verabschiedung von Gudrun und das war's. Dann meinen Laptop etwas gestreichelt und schon war er zufrieden!

Da Hiroko und ich am folgenden Tag unseren Abgang hatten, gab es noch einen Besuch des gegenüberliegenden Restaurants, um mit einem kleinen Drink den Abschied zu versüßen. Ich habe einen Arrak und das einheimische "Lion"-Bier probiert. Beides hat mich aber nicht so stark motiviert, dass ich mir etwas davon nach Hause mitgenommen hätte.

#### **Tag 14**

An diesem Tag gab es nochmal die gleiche Behandlung des ersten Tages. Allerdings mit einem kleinen aber feinen Unterschied: das Blumenbad. Leider war das Wasser etwas kühl, vermutlich um die Blümchen zu schonen. Nur als Kapha hab ich es gerne wärmer. Ansonsten war es aber Spitze und rangiert bei mir auf Platz 2 gleich hinter dem Stirnguss, auch wenn der medizinische Zweck etwas unklar ist. Vermutlich geht es hauptsächlich um die Seele. Das Wasser war jedenfalls komplett mit kleinen weißen Blüten bedeckt, unterbrochen von ca. einem Dutzend violetten großen Blüten. Der weiße Badewannenrand wurde von gelben Blüten bedeckt, die von blauen bis violetten Blüten unterbrochen wurden. Da der Zeitpunkt des Bades nach vorne verlegt wurde, hatte ich keine Kamera dabei. Ich hoffe, dass ich es lange im Gedächtnis behalte!

Gegen 14:20 Uhr habe ich noch Hiroko getroffen, die sich auch gerade vom Acker machen wollte. Eine Umarmung nach Eso-Sitte habe ich mir zwar verkniffen (später beim "Lady-Doc" erst recht), aber trotzdem war die Verabschiedung sehr bewegend. Ich hoffe, dass Sie Zeit und Lust hat, sich bei mir zu melden.

Um 14:30 Uhr gab es dann die letzte von vier offiziellen Arztkonsultationen. Es wurden die erhaltenen Behandlungen besprochen. Mein Wunsch auf einer selbst anzuwendenden Darmreinigung wurde zwar nicht entsprochen, aber eine Medizin, die es möglichst lange überflüssig machen sollte, habe ich mitbekommen. - Als wir mit der Besprechung zum Ende kamen, stellte sie sich vor die Buddhastatue in ihrem Zimmer und bat mich, es auch zu tun. Wir haben dann kurz zusammen gebetet, ich bekam noch ein Armkettchen aus bunten Fäden und bevor die Tränen rollen konnten ☺, war ich draußen.

Dann ging bei mir das Packen los: Drei Packen minus zwei Packen = Einpacken! - Mit einem kurzen Spaziergang durch das Hotel und die angeschlossenen Gärten habe ich mich vom Hotel verabschiedet. Und weil ich sonst nichts zu tun hatte, wurde noch der GEM-Shop, sprich Juwelier, besichtigt. Nur ansehen - nichts kaufen - wie immer. Und weil ich bis dahin noch kein Mitbringsel für meine Frau hatte, wurde doch noch ein winziger Saphir gekauft...

An die zu diesem Zeitpunkt Anwesenden und positiv Aufgefallenen wurde noch etwas Trinkgeld verteilt. (In der ganzen Zeit waren es gute 250 Euro. Aber wie sagte mir der Handleser: "Sie haben ein großes Herz!")

Das Abendessen wurde natürlich noch mitgenommen, da das nächste Essen erst gegen 04:00 Uhr im Flugzeug zu erwarten war.

Kurz vor 22:00 Uhr habe ich mich dann von Uwe und einer Tischnachbarin verabschiedet.

#### **Tag 15**

Jaja, es geht noch weiter. Schließlich bin ich noch lange nicht zu Hause.

Kurz nach Mitternacht sind der Fahrer des Hotels und ich am Flughafen angekommen. Ich habe ihm natürlich auch noch etwas zugesteckt und bin dann los, um den Koffer und mich einzuchecken. Im Prinzip war es nicht zu schwierig. Es kostet nur immer Zeit.

Leider war der Flug praktisch ausgebucht, sodass ich dieses Mal das "Fensterbein" nicht strecken konnte. Außerdem hatte ich leichte Blasenprobleme. Möglicherweise wegen des kalten Blumenbades. Vermutlich hat das auch zu meiner heutigen Erkältung beigetragen. Aber zurück zum letzten Tag meiner Reise.

Ich war also nach deutscher Zeit gegen 04:00 Uhr am Vortag aufgestanden. Da der Rückflug über Paris ging und man dort sitzen bleiben musste, hieß das, bis ca. 14:00 Uhr Steißbeinmassage. Das waren 34 Stunden! Ich war so richtig schön müde und hatte mir fest vorgenommen, dieses Mal im Flugzeug zu schlafen. Oh Schreck, oh Graus! Ich saß in Reihe 10 und hatte sechs Babies um mich herum! Selbst meine Gummistöpsel des Kopfhörers kamen nicht dagegen an. "I am here. My mind is with me!"



Dann kamen noch die Bahnfahrt und die Autofahrt nach Hause hinzu, sodass es zum Schluss gute 40 Stunden ohne Schlaf waren! Da hatte ich in der Bahn schon leichte Kreislaufprobleme.

Der Empfang zu Hause war ok und ich bald im Bett.

## **Fazit**

Körper: Ich wollte etwas Gutes für meinen Körper tun und es hat funktioniert. Ohne es zu merken habe ich trotz des täglichen Frühstücks und zweimaligem warmen Essen in zwei Wochen drei Kilogramm abgenommen! Außerdem fiel mir erst zu Hause auf, dass ich beim Schlafen genügend Luft durch die Nase bekomme und nicht mehr durch den Mund atmen muss. Das ist das erste Mal seit ca. 30 Jahren!

Geist: Der ist endlich mal zur Ruhe gekommen. Sogar soweit, dass es die ersten Abende fast weh getan hatte. Später konnte ich ihn dann mittels Schreibarbeiten wieder etwas aufmuntern, sodass ein Gleichgewicht erreicht wurde.

Seele: Da waren die wenigstens Wünsche vorhanden und somit habe ich nach meinem "nassen Tag" auf diesem Gebiet den fundamentalsten Fortschritt zu verzeichnen. Natürlich bin ich nur einen kleinen Schritt auf der Suche nach dem Sinn des Lebens vorangekommen und dieser gilt auch nur ganz speziell für mich, aber was will ich mehr?

Summe: Für mich war die ganze Reise vollkommen passend! Ich war zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Nur die Fliegen und die Moskitos waren es nicht. ☺