

## 6 Wochen in Indien / 2013

Mein Aufenthalt in Indien war ganz besonders, denn für mich war es das erste Mal so, dass ich nach einem längeren Auslandsaufenthalt keine Verpflichtungen in irgendeiner Art hatte und mich ganz frei fühlen konnte in Bezug auf diverse Vorbereitungen im Hinblick auf Kurse oder Einzelarbeit. So konnte ich bereits den Aufenthalt dort in ganz neuer Weise genießen – wenn auch in einem Ashram (Kloster) die Zeit in anderen Dimensionen verläuft, als in unserem „normalen“ Alltag. In Ammas Ashram ([www.amma.de](http://www.amma.de)) waren zum Zeitpunkt meines Aufenthaltes Hunderte von Menschen. Amma selbst war auf Reisen. Wenn Amma persönlich anwesend ist, steigert sich die Zahl der Besucher auf Tausende und der Ashram kann mit einer kleinen spirituellen Stadt, mit Geschäften, einem Geldinstitut und vielem mehr verglichen werden. Insofern war es zum Zeitpunkt meines Besuches relativ ruhig und leer.

Hingegen meinem Plan, zunächst in Ammas Ashram ein paar Tage zu verbringen und dann in Indien zu reisen, ist alles ganz anders gekommen, denn ich hatte mich vor Ort entschlossen, die ganze Zeit im Ashram zu bleiben – was mit vielen tiefen Erfahrungen einher ging. Die Zeitqualität in einem Ashram ist sehr intensiv, es kann sein, dass man morgens mit Freude aufsteht und eine Stunde später die tiefsten Erfahrungen von z. B. Trauer oder Unzulänglichkeiten erlebt, da alles viel intensiver erlebt wird und diese Gefühle als Reaktion auf eine Gegebenheit auftauchen, um zu heilen. Und zwei Stunden später sind wieder ganz andere Gefühle aktiv und man kann sich fragen, wann denn die Gefühle der Trauer da waren, war das heute oder gestern oder vor Tagen. Das liegt einfach daran, weil die Tage in einem Ashram so intensiv sind. Insofern war für mich der Aufenthalt im Ashram bei Amma ein inneres Aufräumen von alten Mustern, die sich teilweise transformieren, teilweise auch verabschieden konnten.



Jedoch stets war mir wichtig zu erkennen: Was macht mich glücklich? Wie kann ich Glück im Leben manifestieren? Und das war immer nur möglich, wenn ich ganz im Moment bei mir selbst geblieben bin, wenn ich freundlich und liebevoll mir selbst gegenüber war, dem inneren Kind in mir wohlwollend begegnet bin. Kurz: Wenn ich mir selbst Zuwendung, Liebe und Freude geschenkt habe. Und wenn dann Themen aufkamen, die unschöner waren und mich leiden ließen, weil es sich um alte Muster handelte, galt es immer wieder zu erkennen, womit ich mein Leiden fütterte, nämlich meist mit den alten Gedanken über irgendwas. Und das ist mir im Ashram in jedem Augenblick aufs Neue klar geworden.

Ganz besonders ist das Thema „In mir selbst zu Hause sein“ in mir angesprochen worden, denn wenn es wenig äußere Sicherheit gibt, wie z. B. einen festen Platz mit den gewohnten Dingen um einen herum, kann es nur heilsam sein, sein inneres zu Hause immer dabei zu haben; was gar

nicht so einfach ist, denn der Geist sucht nach Ablenkung, um viele Gefühle gar nicht fühlen zu wollen. Gefühle, die mit Einsamkeit und Alleinsein zu tun haben, denn ich war ja alleine unterwegs und obwohl so viele Menschen um mich herum waren, gab es dennoch Momente des vollkommenen Alleinseins mit mir selbst und der Welt. Und wenn ich das gespürt habe und beim Fühlen geblieben bin ohne wegzutauchen (oder zu flüchten, indem ich doch durch Indien hätte reisen können, um mehr von der Welt zu sehen), war plötzlich Raum und Weite zu spüren – und Gefühle von persönlicher Entwicklung machten sich bemerkbar.



Gut waren auch die festen Zeiten des Teilnehmens am Ashramleben. Es ging täglich morgens nach dem Aufstehen um 4.45 Uhr los mit dem Chanten (singen) der 1000 Namen der göttlichen Mutter, was bis etwa 6.15 Uhr andauerte. Nach einem Tee ging es dann um 6.30 Uhr weiter mit einer geführten halbstündigen Meditation am Strand, gefolgt von einem Satsang (Zusammenkommen, um sich der spirituellen Lehre zu widmen, hier in Form von Vorträgen), was auch auf eine halbe Stunde ausgelegt war. Nach einer kurzen Pause war dann die Gelegenheit gegeben, an einem Yogakurs bis 9.30 Uhr teilzunehmen, der allerdings nicht obligatorisch zum Hausprogramm gehörte – und parallel dazu konnte man dann in der Zeit von 8.00 Uhr bis 10.00 Uhr sein Frühstück einnehmen. Ebenfalls gab es täglich zwischen 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Swamis (Mönchen) zu chanten. Mittagessen war in der Zeit von 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr möglich und von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr war dann wieder Meditation und Satsang angesagt, gefolgt von Bhajan-Singen (göttliche Lieder) von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr, danach bis 21.00 Uhr Abendessen und ab 22.00 Uhr dann Nachtruhe und Stille, denn der Tag fing ja bereit sehr früh an.

Jeden Tag war die Mithilfe im Ashram (Seva) für 2 Stunden ein Bestandteil der täglichen Praxis. Ich war in der Bäckerei „beschäftigt“, was sehr interessant war und wo ich Vieles gelernt habe, was alles zu verwenden ist, was wir im Westen eher kompostieren oder gar wegwerfen. So habe ich z. B. gelernt, dass man Kürbiskerne, nachdem man sie mit Hilfe von Wasser und einem Schneebesen vom Fruchtfleisch gereinigt hatte, bei 100 Grad in den noch warmen Backofen (der vorher z. B. zum Backen benutzt worden war) für etwa 10 Minuten zum Rösten legte, danach die Kerne in einer Mühle mahlte, damit das Mehl zur weiteren Verarbeitung von Brot oder Kuchen zur Verfügung stehen konnte. Nichts wurde vergeudet, alles war genau bemessen – aus Achtung vor dem Leben. Das war sehr berührend für mich zu sehen.



Nach 5 Wochen Ashramleben bin ich dann doch noch die letzten Tage zum Relaxen zu einem anderen Ort am Meer gefahren, hatte eine wunderschöne Unterkunft fast direkt am Strand, habe die Sonne und das Meer genossen und mich auf diese Weise wieder auf Deutschland eingestellt – damit der Unterschied vom Kloster nach Hause (hier auch zum materiellen zu Hause) sich fließender gestalten konnte – zumal die Temperaturen von Indien nach Deutschland zu diesem Zeitpunkt um etwa 40 Grad differierten und es etwa 2 Wochen brauchte, bis ich das Gefühl hatte, wieder in Deutschland angekommen zu sein.

