Are you way down? – Ayurveda!

(Photo: Dani Berner)

Bevor ich nach Indien ging, hatte ich mich ja immer mehr als den *tantrischen* Typ gesehen. Doch bereits eine kurze fachmännische Inspektion meiner Zungenflora genügte dem *Ayurveda-Arzt* des *Aschrams,* mir klarzumachen, dass mein dominantes *dosha* zweifellos *vata* sei und ich daher einer intensiven Reinigung bedürfe.

Und das war's dann auch schon mit Tantra, und statt orgiastischer Freuden kam ich während einer Woche jeden Morgen um acht – notabene nach eineinhalb Stunden Yoga – in den zweifelhaften Genuss von Nasyam.

Dabei werden einem – nach einer angenehmen und wohl zur Ablenkung gedachten Kopfmassage – diverse Kräutersäfte und -öle in die Nase geträufelt, die man sich dann auf Geheiss so richtig «reinziehen» darf, wodurch sie sich in sämtliche Höhlungen des Nasen- und Stirnraumes ergiessen, um: «free your brain from toxins» … Mein Septum hat ja schon einiges hinter sich, aber dies war schlicht – katarrhtisch! Offenbar bestand mein Gehirn *nur* aus Toxinen, denn die Prozedur fühlte sich an wie der Director's Cut von Dantes «Inferno» – ein Beweis dafür, dass der Hinduismus noch weit davon entfernt ist, das Purgatorium abzuschaffen.

Kaum hatte der Schmerz etwas nachgelassen, erschien mein Peiniger (ein ausgebildeter Ayurveda-Therapeut namens Raschid) mit einem glühenden Stoffkonus, einer Art Kräuterjoint, den er in einen Kartontrichter hielt, und forderte mich auf, den darin gesammelten Rauch in Nase und Rachen zu inhalieren. Doch entgegen meinen Befürchtungen verschaffte mir dieses vermeintlich bekannte Ritual deutlich Linderung. Trotzdem war ich froh, als die Tortur nach etwa einer halben Stunde vorbei war und ich, der Observanz des freundlichen Folterknechts entronnen, den ganzen Kräutersud in ein Taschentuch rotzen konnte.

Natürlich war die Reinigung von Körper und Geist von den darin sedimentierten westlichen «Kulturgütern» damit noch längst nicht abgeschlossen: Gerade mal drei Stunden später blühte mir: Siridhara … was einige vielleicht – zu Recht! – an Hesse erinnert: nicht wirklich schlimm, aber irgendwie peinlich … Siridhara ist eine traditionelle, ausschliesslich Spezialisten vorbehaltene Behandlung, die darin besteht, einem aus einer über dem Kopf pendelnden Schüssel mit einem Loch im Boden während einer guten Stunde warmes Öl auf Stirne und Haaransatz rinnen zu lassen. Welch eine Herausforderung: «Reee-lax», flötete Raschid, und ich gab mir alle Mühe, mich zu entspannen, eins zu werden mit dem Ölguss, mich ganz auf meine Stirn zu konzentrieren, die sich, wie es schien, Schicht für Schicht ablöste – Hirnhäutung! –, um den jüngeren Teil des Gehirns freizulegen, einzutauchen und sukzessive zum archaischen Kern des Stammhirns vorzudringen, in ein mythisches Zeitalter ohne Stress oder Langeweile zu regredieren … Doch es wollte nicht gelingen.

Und dann kam – endlich – der Wellnessteil, Ayurveda wie aus dem Hochglanzprospekt: Abhyanga (Ganzkörpermassage) – ölige Seligkeit, selige Öligkeit –, ausser dass der Zellstofftanga etwas schicker hätte sein dürfen, aber Raschid störte das nicht. Er knetete und krümmte meine Glieder, und nach (nur) einer Stunde säuselte er – ich war bereits wer weiss wohin abgedriftet –: «You can take bath now, sir.»

Ich hatte es (nicht besser) verdient …

*Dani Berner**

* Dani Berner ist Lektor beim Schweizerischen Ärzteverlag EMH.

Glossar

Aschram:	Gemeinschaft, Meditationszentrum unter der Leitung eines Gurus (eines erleuchteten spirituellen Führers).
Ayurveda:	Lehre oder Wissenschaft vom (langen und gesunden) Leben (von sanskr. *ayu* [Leben] und *veda* [Wissen]). Die massgebenden Schriften der traditionellen indischen Medizin (die sogenannten «Veden») entstanden vor mehr als 2000 Jahren.
Ayurveda-Arzt:	Das Studium der ayurvedischen Medizin dauert rund sieben Jahre. Der Arzt unseres Aschrams war zuvor als Spitalinternist und dann als Allgemeinmediziner tätig gewesen.
Dosha:	Nach ayurvedischer Vorstellung basieren Gesundheit und Krankheit auf der Harmonie bzw. Disharmonie der drei grundlegenden Körpersäfte bzw. -temperaturen *(doshas) pitta* (Sonne oder Feuer; Verdauung und Stoffwechsel), *kapha* (Mond oder Wasser und Erde; Organe und Knochen) und *vata* (Wind oder Luft; Kreislauf und Nervensystem).
Tantra/Tantrismus:	Wörtlich Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang, Lehre (abgeleitet von sanskr. *tan* [Ausdehnung, Erweiterung]). Esoterische Strömung, die auf eine Expansion der Fähigkeiten und des Wissens abzielt und in verschiedener Hinsicht vom «orthodoxen» Hinduismus abweicht; auch als «Antimethodik» oder «linkshändiger Pfad » bezeichnet; bei uns vor allem als Methode zur (sexuellen) Lust- und Bewusstseinssteigerung bekannt (bzw. berüchtigt).