

Erlebnisbericht Wüstenretreat

von Vandana

Charles Kunow, Leiter dieses Retreats, zusammen mit Usha Gaillard:

Im Herbst 2006 kam die Anfrage von Vandana für ihre Teilnahme, mit dem Hinweis, dass sie aufgrund schweren Rheumas nur wenige Kilometer gehen könne und das nur unter Schmerzen. Nach einem Gespräch zu ihrer Krankheit meine Aussage: Es könnte passieren, dass wenn sie an die Ursachen rankommt, die Wüste bereit ist ihre Krankheit aufzunehmen und dass wir für sie die Tagesetappen so gestalten können, dass es gut ist. Es geht nicht darum uns zu überfordern, sondern achtsam mit uns auf dem Wege zu sein. So kam Vandana mit in die Sahara....Hier ihre Erfahrung:

Erlebnisbericht Wüstenretreat von Vandana

In meinem Leben hatte ich bisher immer Schwierigkeiten, das anzunehmen, was ist.

Bedingt durch ein frühes Kindheitstrauma, was noch mehrere Schicksalsschläge nach sich zog, hatte sich in mir eine innere Haltung von Ablehnung und Gegenankämpfen entwickelt. Kein Vertrauen, kein Fließen mit dem Strom des Lebens, sondern man-gelndes Gottvertrauen waren bisher mein Lebensmotto.

Auf dieser inneren Haltung war es irgendwie folgerichtig, dass sich bei mir eine rheumatische Erkrankung mit zunehmender Versteifung vieler Gelenke und chronischem Schmerz entwickelt hat.

Immer wieder zog ich in meinem Leben Situationen an, in denen ich hilflos ausgeliefert war und das Gefühl hatte, absolut machtlos zu sein, so wie damals in der Situation des Traumata. Ich kämpfte und kämpfte, und trotz vieler Therapien und spiritueller Übungswege kam der Zusammenbruch immer näher.

Im Jahr 2006 hatte ich einen heftigen Rheumaschub, der mich ins Krankenhaus führte. Ich war in der Folgezeit länger arbeitsunfähig und hatte insofern sehr viel Zeit, mir meine krankmachenden Muster anzuschauen und neue Wege, besser mit mir umzu-gehen, auszuprobieren.

Als der heftige Rheumaschub kam, war ich bereits über ein halbes Jahr in einer therapeutischen Ausbildung. Ich war kaum aus dem Krankenhaus entlassen, fühlte mich ausgebrannt, dünnhäutig und war häufig am Weinen, da stand schon der nächste Ausbildungsabschnitt an. Ich war nicht in der Lage Auto zu fahren und habe mich von einer Ausbildungskollegin ins Seminarzentrum fahren lassen. Ich humpelte in den Gruppenraum, war kaum fähig auf dem Boden zu sitzen und fühlte mich unglaublich elend. Die Ausbilder und die Gruppe haben mich immer wieder ermuntert dabei zu sein, und mich mit meinem Schmerz zu zeigen. Damit hatte ich mich bisher immer alleine zurückgezogen.



Dieses mich zeigen mit allem, was ich bin, hat mir im Laufe der nächsten Monate sehr geholfen, mich selbst anzunehmen und nicht ständig einer Fiktion dessen wie ich sein sollte, nachzulaufen. So entwickelten sich langsam Zuversicht in mir und ein vorsichtiges Herantasten an neue Wege. Ich begann mich selbst dafür wertzuschätzen, dass ich so tiefen Schmerz annehmen und transformieren konnte.

Eine meiner Ausbilderinnen, Usha Gaillard fuhr schon seit Jahren mit Charles Kunow vom „Jonathan“ am Chiemsee ins Wüstenretreat in die tunesische Sahara. Die Wüste hatte mich schon seit Jahren fasziniert und irgendwie entstand plötzlich ein drängen-des Verlangen in mir, beim nächsten Wüstenretreat im dabei zu sein.

Dann startete ich in die aufregendste und intensivste Reise meines bisherigen Lebens.

Der erste Tag Wandern in der Wüste brachte mich schnell an meine körperliche Grenze. Mein ganzer Körper, besonders die Gelenke, taten mir weh und ich kam spätnachmittags heulend im Camp an. Am liebsten wäre ich abgereist und ich verfluchte meine Entscheidung, mich für diese Reise entschieden zu haben. Die Reisebegleiter und die Gruppe nahmen mich in dieser Situation liebevoll und unterstützend an, bauten mir mein Zelt auf und halfen mir in allen Situationen an diesem ersten Abend doch irgendwie in der Wüste anzukommen.

Am nächsten Morgen entschied ich mich nicht zu wandern, sondern bei Charles im Truck mitzufahren. Ich widmete diesen Tag der Leichtigkeit, wollte einfach nur mitfahren und nicht die schmerzhaften Grenzen meines Körpers erfahren. Während unser Versorgungstruck sich mehrmals in den Dünen festfuhr, Charles und Roger schaufelten, bin ich ausgestiegen und habe zum ersten Mal bewusst den weichen Sand der Sahara barfuß genossen. Ich wanderte genussvoll durch den samtig-seidenweichen Sand, schoss Fotos und genoss den Tag mit Sonne und Wärme. Langsam kam die Zuversicht wieder, dass diese Reise doch noch schön werden könnte. Die Magie der Wüste begann mich in ihren Bann zu ziehen.



Am nächsten Tag schulterte ich wieder meinen Tagesrucksack und begann zu wandern. Schritt für Schritt eroberte ich mir in den folgenden Tagen mein Leben in seiner ganz speziellen Ausrichtung wieder zurück. Statt Gegenankämpfen stand nun Hingabe auf meinem Tagesplan. Die Betreuer taten das Ihrige um mich darin zu unterstützen, mal liebevoll, mal mit einem „Tritt vors Schienbein“. Das Wandern wurde leichter, mein Körper und meine Seele begannen sich in der unendlichen Weite des Raumes zu entspannen.

Erlebnisbericht Vandana

„Ich bin eine gesunde, sinnliche, kraftvolle und mutige Frau“.

Eine besondere Situation tat sich ein paar Tage später auf, als der Truck mit unserem Gepäck an zwei Abenden nicht am verabredeten Platz stand. Im Gepäck befanden sich meine Medikamente, Cortison und Schmerzmittel. Die waren nun nicht greifbar und in mir breitete sich Angst aus. Würde ich jetzt wieder einen Schub bekommen, würde der Kreislauf durch das plötzliche Absetzen des Cortisons zusammenbrechen? Wie würde das für mich hier in der Wüste sein? Charles, der uns per Quad Schafsäcke, Isomatten, Wasser und Nahrungsmittel brachte, testete kinesiologisch aus, dass mein Körper zum Absetzen des Cortisons ein „ja“ hat. Wir fanden zusammen heraus, dass ich mein tibetisches Mantra, welches mich begleitet hatte, gegen ein deutsches tauschen sollte: „Ich bin gesund“. Mit diesem Mantra trabte ich fröhlich los und war neugierig, was geschehen würde. Die Angst war weg. Meine Mitwanderer wussten Bescheid, dass im schlimmsten Fall ein Zusammenbruch kommen würde, aber ich war mir sicher, dass viele heilende Hände und liebevolle Herzen mir helfen würden. Als der Truck am dritten Tag wieder bei unserer Gruppe war, entschied ich mich den neuen Weg auch weiter ohne Medikamente zu gehen.

Ich bekam keine Schmerzen, sondern es ging mir von Tag zu Tag besser. Mein Mantra hatte ich noch ein wenig verlängert auf: „Ich bin eine gesunde, sinnliche, kraftvolle und mutige Frau“.

Ein Höhepunkt für mich war das 3-tägige Stille-Retreat mit Fasten. Jeder verbringt Zeit alleine, in den Dünen mit sich selbst. Mit Zelt, Isomatte, Schlafsack, meinem Tagesrucksack und 9 Liter Wasser machte ich mich auf den Weg, einen Platz für mich zu suchen. Unschlüssig wanderte ich hin und her, bis mir klar wurde, es gibt keinen idealen Platz, es ist eigentlich egal wo ich campiere, das wichtigste ist, dass ich mich einlassen kann. Also wählte ich kurz entschlossen einen Platz im Dünenental, sodass das Team vom Truck aus nicht bei mir reinschauen konnte, ich aber, sobald ich auf die Düne stieg, den Truck sehen konnte. Diese Verbindung war mir diesmal wichtig.

Nachdem ich am Nachmittag mein Zelt aufgebaut und meinen Platz so eingerichtet hatte, dass es für mich schön war, legte ich mich erschöpft ins Zelt, um ein kleines Schläfchen zu halten. Ich fiel sofort ganz tief in eine bisher noch nicht gekannte Stille. Es fühlte sich an, als ob etwas in mir immer tiefer in einen offenen Raum in mir selbst fällt. Gleichzeitig fühlte ich ein sinnliches Pulsieren in allen Zellen meines Körpers. Halb schlafend, halb träumend tanzte ich in erotischen Fantasien durch Zeit und Raum. Bei Sonnenuntergang wachte ich wieder auf, krabbelte aus dem Zelt und entschied, heute ziemlich früh schlafen zu gehen. Mein Feuerzeug funktioniert nicht, insofern gab es kein Feuer für mich. Ich saß ein bisschen auf der Düne und öffnete mich dem Sonnenuntergang. Tränen liefen mir über das Gesicht angesichts dieser unglaublichen Stille, Weite und Schönheit. Mir war in dem Moment klar, dass diese äußere Wahrnehmung auch in mir ist, nicht nur im Außen. Diese Erfahrung war überwältigend. Erfüllt ging ich in mein Zelt und schlief bald ein. Viele versöhnliche Träume hatte ich in der Nacht, überwiegend mit Themen, die mich auf der Arbeit immer geärgert hatten. Das löste sich nun einfach auf.

In den nächsten Tagen im Retreat war ich ganz im Einklang mit mir. Mein Motto, mit dem ich in die 3 Tage gegangen war: „Hingabe an das was ist“, brachte alles zum Schwingen in mir. Ich überließ mich den inneren Impulsen und machte nur das, was von innen kam. Das war auf den Dünen eingekuschelt im Sand liegen, Ausleiten von verbrauchtem, kranken Qi auf einem runden Ritualplatz und als Krönung ein Heilungsritual am „Vaterberg“. Dorthin ging ich am 2. Tag, stieg die Dünen hoch bis zu einem Platz, der mich anzog. Ich nahm einen Stein, der mich ansprach, und hielt ihn in der Hand, während ich ihm meine ganze Geschichte von Schmerz und Missbrauch erzählte. Ich weinte bitterlich und mir war klar, dass es nicht nur um meine Heilung geht, sondern um meinen erweiterten Familienkreis, in dem dieser Schmerz schon seit vielen Generationen weitergereicht wurde. Dann legte ich den Stein in eine Felsspalte zwischen zwei großen Steinen, in die er genau hineinpasste. Ich bat darum, dass die Elemente und Mutter Erde den Schmerz transformieren und ihn in alle 4 Himmelsrichtungen in die Welt hinausblasen, damit das „Wunder der Heilung“ alle die Menschen erreicht, die dafür offen sind. Anschließend erstieg ich den „Mutterberg“ und ließ mir durch die weibliche Steinkraft den Rücken stärken. Kraftvoll und befreit kehrte ich zu meinem Platz zurück. Ich bat darum, dass die unsichtbaren Kräfte der Wüste mir Schutz und Führung geben. Eine sehr klare männliche Stimme antwortete in meinem Inneren: „Jesus heilt“. Als langjährige Buddhistin war ich überrascht, nahm diese Unterstützung aber dankbar an.



Nach drei Tagen und Nächten mit mir, war das Wiederkehren ins Camp zu den anderen „Wüstenschwestern- und -brüdern“ - ein bewegender Moment. Meine Stimme war zart und heiser. Alle waren von einer besonderen Aura umgeben. Nach einer gemeinsamen Mahlzeit am Feuer gab es eine Runde, in der jeder mitteilte was für ihn wichtig war, in diesen Tagen mit sich und der Wüste. Für alle war es nach anfänglichen Ängsten eine ganz wertvolle Zeit.

Hingabe an das was ist macht alles leicht.

Der Kampf ist vorbei, die Kriegerin fällt tief in ihre innere Stille und gibt sich hin.

Warme Verbundenheit mit dem inneren Kern

pulsiert durch alle Zellen des Körpers, schenkt Heilung auf allen Ebenen.

Soviel Liebe in mir die fließen darf – ein großes Geschenk der Wüste.

Bettina Alewell

Erlebnisbericht Vandana

Die letzten Tage in der Wüste vergingen schnell und schon bald war ich wieder zuhause...

Überraschend gut verlief das Wiederankommen im kalten, feuchten Novemberwetter. Durch die positive Erfahrung der Hingabe, die alles leicht macht, konnte ich schnell und gut wieder im Büro, im Alltag und mit meinen Freunden sein. Viele Menschen sprachen mich an und wollten von der Wüste hören und die Fotos sehen. Jeder bemerkte bewusst oder unbewusst, dass in mir etwas sehr Wichtiges passiert war. Hingabe und tiefes Vertrauen waren in mir gewachsen.

In den Gesprächen mit Charles in der Wüste wurde ich auch ermutigt, meine Missbrauchserfahrung als kleines Kind zu transformieren, in eine gelebte Sinnlichkeit der heute erwachsenen Frau. Ein Impuls ist, Frauen die ähnliches erlebt haben Mut zu machen, und auch den Männern als Täter, die selbst Opfer sind, diese Thematik nahe zu bringen und dieses Thema als meine Berufung anzunehmen. Die Heilung der verletzten Sinnlichkeit und Sexualität als Ruf zu erkennen. Dies würde bedeuten ähnliches mit ähnlichem heilen, wie in der Homöopathie. Das Thema Tantra und Tantra-massage rückte zum wiederholten Male näher an mich ran, ich begann nach meiner Rückkehr in den Alltag vermehrt nach für mich passenden Angeboten zu suchen, sowie sehr offene Gespräche mit meinen Ausbildungs-Kollegen zum Thema Sexualität zu führen. Die ersten Schritte in die „neue Berufung“ sind durch die Anmeldung zu einem Ausbildungskurs in Tantramassage eingeleitet. Es fühlt sich gut an, mich wieder neu zu öffnen und der Heilung auf einer noch tieferen Ebene Raum zu geben. Ob die innere Transformation sich weiterhin bis in die Gelenke auswirken wird, werde ich sehen. Zumindest kann ich seit über 10 Jahren wieder langsam joggen – durch das Wandern in der Wüste sind die Fußgelenke wieder so beweglich geworden, dass eine Abrollbewegung des Fußes möglich ist. Ein tolles Gefühl für mich.

Dann rief mich mein Hausarzt an und sagte, dass meine Blutwerte auch ohne Cortison „ganz ordentlich“ seien und laut seiner ärztlichen Erfahrung hätte die Entzündung hochgehen müssen und das Ganze „sei schon ein dolles Ding“ an Betrachtung der Tatsache, dass ich die Tabletten von einem Tag auf den anderen abgesetzt hätte. Das hat mich natürlich sehr gefreut, weil im Kopf doch ab und an ein leises Stimmchen fragt, ob das mit dem Gesund-Sein denn auch wirklich stimmt und Bestand haben wird. Bei Regen und Sturm zwickt und zwackt es nämlich immer noch – aber da muss ich wohl das Mantra ändern auf: „Ich bin bei jedem Wetter gesund“!

Und in die Wüste komme ich wieder – Inshallah!

Ja, so sei es – zum Wohle Aller!!!

Nachsatz von Charles: klar gibt es keine Garantie, dass Vandana`s Heilung weiter geht, aber ihre Erfahrung zeigt, dass wenn wir bereit sind hinzusehen und zu integrieren, Erstaunliches möglich ist. Ich wünsche dir, Vandana, weiter den Mut, freudig dran zu bleiben – und damit gute Heilung.

Und: danke, du klare, geduldige Wüste.



*So ein Glück,
ganz bei mir zu sein,
in meiner Mitte zu ruhen
und dieses unzerstörbare Gefühl
von weicher Kraft in mir zu spüren.*

*Diese weiche Kraft schenkt
Sicherheit,
die es ganz leicht macht mich
hinzugeben
an mich
an dich
an das Leben.*

Bettina Alewell