

## MIT INDISKE AYURVEDA-LIV I 6 UGER

# 2 Historie

I november – december 2019 er jeg på kursus I Indien. Kurset, et klinik-mesterlæreprogram i Ayurveda hos en af verdens dygtigste Ayuverdiske læger, den 76 årige Dr. Vasant Lad.

Ayurveda er en 5000 år gammel holistisk behandlingsform, og programmet jeg deltager i, er et 6 ugers Gurukula program. Jeg bor og har mit daglige liv i en Indisk Ashram, som er gennemsyret af Ayurveda på alle måder.

Gurukula = mesterlære

Ashram → en slags højskole, hvor man bor, lever og ånder i det der sker på stedet.



### VIOA – AYURVEDIC INSTITUT I PUNE INDIA

Ayurvedic Institut VIOA Ashram ligger ude på landet ca. 40 km /1½ times kørsel fra universitetsbyen Pune. VIOA Ashram er omgivet af landbrug og hårdt arbejdende indiske familier. Pune, som er Dr. Lads fødeby ligger cirka i den mellemste del af Indien et par hundrede kilometer fra Mumbai og kysten. Pune har ca. 5 millioner indbygger og hovedsproget i hele delstaten er Marathi, og mange taler slet ikke engelsk.

Dr. Lad bor i Pune nogle måneder om året – resten af tiden bor og arbejder han med at undervise og behandle inden for Ayurveda i USA, hvor han også er omdrejningspunktet på Ayurvedic institut USA med længerevarende ayurvediske uddannelser.



*Billet er taget få timer efter første samling.*

*Vi er 18 studerende i alderen 21 – 68 år.*

*Her på billedet er i midten; Dr. Lad. Yderst th. Shannon og Israri – de 2 amerikanske undervisere. Os 18 der skal være sammen i 6 uger + der er nogle gæster med på billedet.*



## MINE STUDIEKOLLEGAER

Gruppen jeg er sammen med fungerer ret godt sammen, hvilket er fantastisk. Nogle har jeg selvfølgelig mere at gøre med end andre, men efterhånden som jeg er kommet til at kende hver og en bedre og bedre, så åbner der sig mere accept for hinandens forskelligheder. Og jeg skal da lige love for, at vi er forskellige. Alligevel er vi her alle sammen for at blive klogere på Ayurveda. Vi er et godt hold. Uden tvivl. Der grines meget, og vi svinger godt sammen.

Nationaliteter på holdet: Brasilien, Argentina, Polen, Rusland/holland, USA (ca. halvdelen), UK, Frankrig, Tjekk Republik, Indien, Canada, Kasakhstan, Mexico og mig fra Danmark.

Denne historie skrives undervejs i løbet af de 6 uger og efter jeg er kommet hjem. Jeg fortæller om undervisningen, hverdagslivet og min undren for både godt og mindre godt, i de 6 uger jeg var i gang med mit Ayurvedisk liv i Indien i 2019.

## DET ER EN ORDENTLIG OMGANG

Jeg synes normalt, at jeg finder ud af nyt og forandringer ret hurtigt. På det her kursus tager det mig faktisk et par uger, at få helt styr på hvordan undervisningsprogrammet og de daglige rutiner egentlig er skruet sammen. Selv med skemaet i hånden det meste af tiden, synes jeg, at jeg de første par uger hele tiden er bagefter, og ikke helt kunne få styr på hvad, hvornår og hvordan. Jeg oplever, jeg har travlt, hvilket kommer helt bag på mig. Skal jeg virkelig have travlt imens jeg vil udleve mit Ayurvediske drømmeliv i 6 uger!

Der er nok at holde styr på med faste spisetider, morgen- og nogle gange aftenyoga med meditation, tøjvasketider, vand der skal tappes og for mit vedkommende også renses helt i bund med mit medbragte vandrensningsgrej. Der er selve undervisningen, sproget, holde mig rask, alenetid og finde et spot hvor det overhovedet er muligt at være alene, ekstra undervisning, bilture til Pune, weekendplanlægning – alt i alt et gevaldigt forsøg på at finde hoved og hale i alle inputs fra morgen til aften. Bare det at holde styr på, hvornår jeg skal have min hvide kittel på, og hvornår ikke, er en opgave i sig selv. Den del får jeg heldigvis total styr på sidst i uge 2.



## SPROGET

Alt foregår naturligvis på engelsk. Og så er der også lidt sanskrit og marathi sprog ind over hist og pist. Hele programmets er uden tvivl med folk fra USA i tankerne som studerende uden ret meget indblik i hvilke verdener og baggrunde, vi andre kommer fra. Alt relateres til Amerika. Det må man tage med. Derfor er VIOA ikke super gode til at forstå, at en del af os har en ekstra demission – nemlig sproget. At en del af os har klient- og behandlingserfaring på forskellige niveauer synes de heller ikke at vide ret meget om, selv om vores ansøgning om optagelse var ret omfattende.

En af mine medstuderende har først lige lært engelsk for nylig, og hun må være udfordret på alt omkring hende. Jeg er glad for, at mit engelsk er ret godt, og at jeg har min baggrundsviden som Biopat & Naturopath ibm, Kranio sakral terapeut og heldigvis også både anatomi, fysiologi og sygdomslære og et rimeligt godt grundkendskab til Ayurveda, ellers ville jeg blive total hægtet af en stor del af den teoretiske undervisning.

De praktiske lektioner med patienter, som er en meget stor del af hele programmet, er for mig ikke specielt udfordrende efter et par uger – udover når sproget foregår på Marathi og med mange indiske navne på alle de urteprodukter, som gives til patienterne.

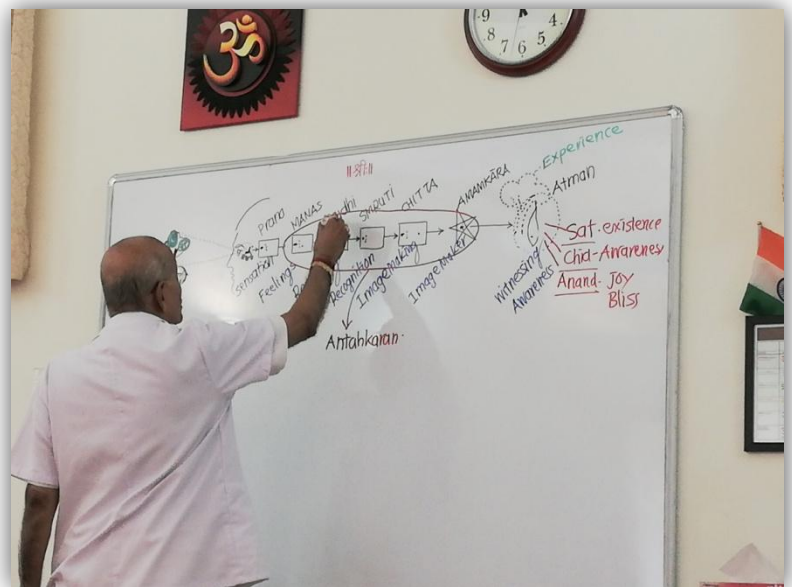
Alligevel udfordres jeg sprogmæssigt hele tiden med et stort miskmask i min hjerne med dansk, engelsk, fagudtryk og ikke mindst de svære ord for al urtemedicinen.

Urtemedicin, hvor en stor del af dem, er de samme droger (urter), som jeg har lært om på Biopat og Naturopath studiet, men som her i Indien går under Indiske navne, sammensatte urter med helt nye navne og de kaldes ikke deres latinske / botaniske / danske navne.

## UNDERVISNINGEN GENERELT

Ind imellem er niveauet ret højt, hvilket er godt og samtidig er der også en del spild tid for mange af os. Sådan vil det nok altid være, når vi kommer med meget forskellige baggrunde, som vi 18 studerende har på alle måder.

Jeg bliver naturligvis også frustreret undervejs og tænker ofte; det her lære jeg aldrig eller det her føre til for lidt, et helt forkert valg, hvad lære jeg egentlig, hvorfor og hvordan ku jeg dog komme på den her idé om et Ayurvedisk liv i hele 6 uger...



Studiegruppen jeg er sammen med, er mit anker og samværet med dem giver mig den ro og de mange gode grin der skal til for at fortsætte. Vi er alle i begejstringens og frustrationens magt på hver vores måder undervejs og alt kommer til udtryk, når vi lever sammen så tæt.

Det hele er en proces, som tager den tid, der nu skal til, for få suget nok viden op af den ayurvedisk "vidensbrønd". En brønd som tilsyneladende er helt bundløs – mere og mere ayurvedisk viden udfolder sig jo dybere ned, jeg stikker min videbegærlige snabel og suger til mig.



Spildtid for mig er mest, når undervisningen ikke indeholder nok direkte behandlingsviden, men mere går ind i spirituelle emner i alt for lang tid af gangen eller endda over i religionsemner. Selv om spiritualitet og total opmærksomhed (Awareness) er en stor del af tankegangen bag ayurveda, så bliver undervisningen lige lovlig spirituel og prædikende ind imellem efter min smag.

Som total ureligiøs men med accept af, at andre har en stor spirituel tilgang og måske er religiøse, er jeg samtidig også velvidende om, at der er større energier på spild i det liv, vi alle render rundt i. Alligevel har jeg virkelig svært ved at være fuldt opmærksom, når undervisningen tager drejning over i løftede pegefingre og prædiken – det ligger så uendelig langt fra min ”danske grundtanke” om, hvordan vi er som mennesker, og hvad vi kan presse ned over hinanden.

Den spirituelle og til tider prædikende del af indholdet for de 6 uger, har jeg slet ikke forestillet mig, vil fylde så meget og være så stor en del af undervisningen og kulturen i ashrammen.

Selv om jeg godt ved, at spiritualitet er en stor del af Ayurveda, så har jeg haft en forestilling om, at min kursusoplevelse fra Goa med Ayurveda hos Dr. Rohit i 2017 med den lidt frie hippielignende tilværelse, nok vil blive noget lignende det, jeg vil opleve her i Pune i en Ashram ude midt på en støvet mark. Jeg har nok tænkt, at denne gang vil det anderledes mest være, at jeg ikke vil være alene blandt en masse indere, men denne gang omgivet af en masse mennesker fra hele verden og så ellers lidt det samme easygoing flow. Det er en helt anderledes og også fantastisk oplevelse. Jeg får mig en på den spirituelle oplevelse. Intet ved denne Gurukula oplevelse er som det frie hippie-Goa-Liv alt er anderledes – ta´ den Gitte Dahm, hold fast i dig selv og sug til dig, siger jeg til mig selv flere gange dagligt. Min frustration over mængden af religion, spiritualitet og prædiken må jeg lægge på hylden så godt jeg kan, så jeg kan rumme de 6 uger, jeg har fået mig hvirvlet ind i. For at lære Ayurveda fra mester himself det vil jeg mere end noget andet. Det er hele pakken eller intet - jeg kaster mig ud i helle pakken med nogenlunde åbent sind.

### ASHRAMLIVET

tjaa.... man lever i det, som der nu en gang er emnet i en Ashram. Det kan vel sammenlignes med en dansk højskole.

Her i VIOA i Pune er det Dr. Vasant Lads undervisning i Ayurveda som er omdrejningspunktet.

Dr. Lad har skrevet en del fantastiske bøger om Ayurveda, som er virkelig fremragende. De bøger er grunden til, at jeg har valgt VIOA og Dr. Lad som skole for at få mere viden om Ayurveda fra en rigtig Indisk Guru. En gave til mig selv og en stor rejseoplevelse.



Vi lever Ayurvedisk, hvad mad og daglige vaner angår. Der er såen ret godt styr på alle daglige



rutiner, og VIOA personalet – både det indiske og det amerikanske passer mega godt på, at vi ikke kommer til skade eller "træder ved siden af". Ind imellem er det lige i overkanten, for vi er alle voksne mennesker og med rimelig stor rejseerfaring.

Vi har udgangsforbud mandag til fredag ud over små gåture på de støvede grusveje i landsbyen omkring ashram, på den anden side af Ashrammens store farvede jernport. Der skal vi først forbi vagten med hans tjek out- og in bog. Vi skrives ud hver gang vi vil ud af porten, og ind når vi kommer retur. Vi har på bedste amerikansk vis underskrevet juridisk bindende formularer om, at VIOA på ingen måde kan retsforfølges, hvis der sker os noget, så egentlig har de deres ryg fri, hvis vi bryder lidt ud en gang imellem. Men vi gør som vi får besked på – for det meste.



### ASHRAMBOLIG

Vi bor i ret pæne 7 år gamle bygninger med vestlige toiletforhold og varmt vand i bruseren, som opvarmes via solenergi. Det er et rigtig rart sted at være, og jeg føler mig hjemme fra første dag. Vi har vaskemaskine, som vi kan bruge på faste tider, og hver vores tørrestativ. Der er rent drikkevand, som bliver filtreret med osmoses metode. Jeg har dog valgt at filtrere alt mit drikkevand yderligere, så alt DNA er pist væk fra mit drikkevand. I dag har jeg også brugt min steripen UVlys til at rense vandet for en af de andre studerende, som bliver ved med at have dårlig mave. Hun har også fået lidt af min medbragte homøopati og probiotika.





*Her til højre er mit værelse, som jeg deler med en anden studerende.*

*Her nedenfor beskriver jeg de enkelte undervisningsmoduler, hvilket jeg håber giver et indblik i, hvad jeg har fået med fra mit Ayurvedisk liv ud over det fantastiske sammenhold med alverdens skønne mennesker.*



## MIT DAGLIGE PROGRAM

Hver morgen starter kl. 6:30 med Agni Hortra – en bål ceremoni som foregår hver morgen ved solopgang.

Det skal samle energien i hele området – fuglene går lidt amok med sang, når den første ild tændes i den omvendte pyramide af kobber under pavillonen tag. Den omvendte pyramide er ca. 30 cm høj. Det der fyres op med at tørrede kokasser.

Min Intention om at deltage i Agni hortra én gang om ugen, droppede jeg i uge 4. Ugens program er ret stramt og nogle dage afsluttes før kl. 23.



### Yoga / meditation / Pranayama (Åndedræsteknik)

er obligatorisk 2 morgener om ugen. kl. 6:45 – 08:00. Det er dog over 30 minutters meditation, så det er lige i underkanten af, hvad jeg havde forventet at få med yogabevægelse.

Det er virkelig en udfordring for min krop, at bevæge mig så lidt, som jeg gør, i de 6 uger jeg er i Indien.

Det er ikke min favorit yoga der bliver undervist i. ØV – havde glædet mig til at komme i god form, men det er lidt en slatten omgang med for megen liggen og mærke åndedræt efter hver yoga asanas. Det ignorere jeg ind imellem og laver lidt flere øvelser imens de andre ligger og mærker.

Der er fokus på, at vi skal kunne lære øvelserne videre til klienter, da vi jo er på klinik praktikkursus.

De dage jeg ikke har yoga, går jeg op på ashams flade tag og laver min egen morgenmotion med en skæv blanding af Qi Gong og yoga-styrketræning.



### Kl. 8 – 9 er der morgenmad.

Som regel en form for kogt ris, nødder, mandler, koriander, kokos og ghee. Jeg har fremskaffet min egen morgenmad. Havregrød – gryn hvor jeg hælder kogende vand på og lader det trække.



Derpå kommer en omgang ghee, frugt, kokos, nødder og mandler. Ofte bliver det også til lidt brød (læs det hæsligste toastbrød) og Bernis medbragt kaffe fra UK.

Vores morgenstund er ret hyggelig lige som dagens andre måltider også er hyggestunder med hyggesnak. Vi er gode til at være sammen.



### Morgenmøde

Hver morgen er der morgenmøde kl. 9:00, hvor der tjekkes op på om gruppen alle er raske, hvem skal til aftenklinik inde i Pune klinikken, er man frisk på turen – er man syg bliver man hjemme. Der har været lidt dårlig mave og sløjhed – jeg har heldigvis været forskånet for det på nær ganske lidt en søndag eftermiddag den første uge.

På morgenmødet tirsdage og torsdage uddelegeres Ashram-klinik-opgaver til hver af os. Det er de dage, hvor vi har de lokale fra landsbyen og omegn som patienter i godt 2 timer om eftermiddagen. Morgenmøder er også tiden hvor man bestiller taxa til weekenden, hvis man skal noget – f.eks. handle, lege turist, tage på hotel eller andet.

Sproget er en stor udfordring. Ikke mange taler engelsk, så det er godt at have en sikker chauffør. I andre fortællinger kan du læse og se billeder fra mine ture i weekenden.

På mødet bestiller man også reparationer til værelset, foreslår ting til maden selv om det ikke hjælper ret meget.

### VORES UGENTLIGE LEKTIONER

**Teori lektioner** (2 formiddage om ugen) med Dr. Lad, der gennemgår teori og diagnoser i forhold til, hvordan man med ayurvediske øjne behandler inden for hver Dosha - Prakruti / Vikruti, organer, faseteori, vores 7 væv, fordøjelsen, organer, nervesystem, urteterapi, chakras, lysterapi og krystalterapi mv. ud fra alverdens ubalancer, sygdomme og symptomer. Alt sammen på en bund af spirituelle anekdoter, hvor jeg som før nævnt ikke spidser ret meget øre.

Til de lektioner sidder vi på gulvet i nogle behagelige backjacks stole, og vi har ikke kittel på.



**Panchakarma Kliniklektioner (PK)** (2 formiddage om ugen).

Her skal vi være iført hvide kitler og navneskilt. Hver uge har vi 4 patienter der er i vores ashram og gennemgår Panchakarma i 7 dage af gangen.





## Indien 2019 Gurukula program i Pune

PK patienter bor på hotel, men opholder sig her i ashram hele dagen og får behandlinger, spiser efter den diæt de har fået tildelt – Monodiæt med kitchari, ghee, koriander og måske lidt nødder. Vi har dem som klinik"kaniner". De kommer ind i lokalet på skift i løbet af 2 timer og fremlægger alle deres belastende faktorer – alt fra depression, seksuelle forstyrrelser, overvægt, hudproblemer, parkinson, stofskiftesygdomme, smerte og mange andre symptomer og sygdomme.



Hver mandag kommer et nyt sæt af 4 PK patienter. Så det er nye vi har hver uge i de 6 uger. Fire af os studerende har så på skift hver én af de patienter, når Dr. Lad har lavet interview med den enkelte og fundet alle belastende faktorer. Derefter tager vi studerende patientens dosha puls – Prakruti grundkonstitution og aktuel tilstand vikruti, lytter blodtryk, lytter hjertelyd, laver tunge diagnose, mærker på lever og milt. Dr. Lad overvåger nøje vores omgang med patienten, og han fører samtalen med patienten og udsteder recept.

Patienter får udleveret urter og behandlingen går i gang mandag, og så kommer de igen torsdag, og vi høre om forbedringer og forværringer. Igen tager vi puls, hjertelyd, tungediagnose og blodtryk for at tjekke forandringer. Allerede efter et par dage mærker de fleste en forbedring.

PK klinik kunne jeg godt bruge på en lidt anden måde. Så der var halvt så mange patienter og mere tid til, at Dr. Lad gennemgår patienternes journal og behandlingsforløb – hvorfor den valgte behandling, hvorfor de urter osv.. Og det kunne være rigtig fint med spørgetid. Dr. Lad vandrer hurtigt ud af en talestrøm, fordi han bliver overivrig, og han har meget på hjertet, han gerne vil dele.

**Ashram klinikpraktik** (2 eftermiddage om ugen) De lokale fra landsbyen, hvor VIOA ashramen ligger, kommer og står i kø ved lågen i god tid inden kl. 14 hvor lågen åbnes.



På Ashram klinikdage kommer der typisk mellem 40 og 60 personer i alle aldre med alverdens sygdomme og ubalancer den sidste gang vi afholdt klinikdag for de lokale, troppede 120 personer op for at få behandling.

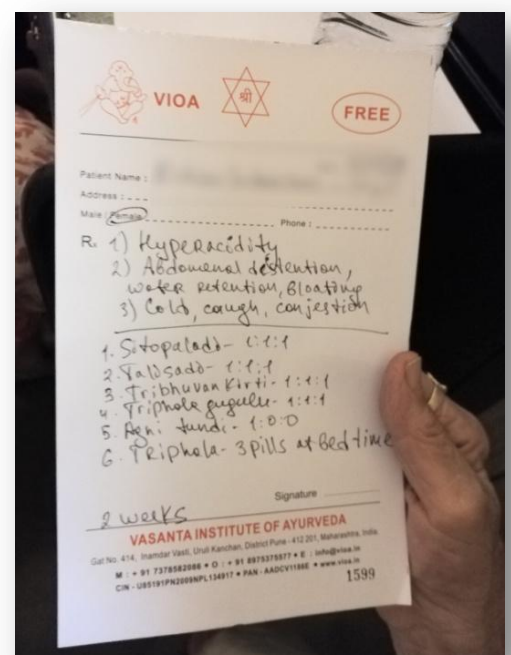
Behandlingerne for dem er gratis, og de får urtemedicin med gratis fra "vores" urteapoteket. Enkelte får også mulighed for manuel terapi med massage, hvis de er rigtig dårlige og der er kapacitet til det hos de manuelle terapeuter, som arbejder med PK patienterne. F.eks. fik en ældre mand, der var helt skæv i kroppen efter en hjerneblødning massage et par gange om ugen. Til de kliniktimer skal vi også være iført hvide kitler og navneskilt.

Det er en mega stor hjælp for de lokale i landsbyen og omegn, at de kan blive tilset af en læge og få gratis urtemedicin. Uden Dr. Lads program ville mange af dem ikke have råd til behandling. Og uden tilstrømningen af patienter, ville vi studerende ikke få mulighed for de kliniktimer.

Patienterne kommer med alt fra hæmorider, højt blodtryk og kolesterol, smerter alle vegne, fertilitetsproblemer, skindkløe, hårtab, stofskifteproblemer og udslet, betændelser og hjertekar-, nyre og leverproblemer osv. En lille pige kom med en mislyd på hjertet, og de ville have Dr. Lads mening om en operation ville være hensigtsmæssig. De kommer for at få læst deres hånd om hvad fremtiden byder dem, nogle får lagt deres horoskop og dermed et kig ind i fremtiden. Mange får nasya – 5 dråber urteolie i hver næsebor (en dråbe for hver af de fem elementer – luft æter, ild, vand og jord). Og kaktusdråber i øjne som især kan regulere pitta dosha og renses øjne. Det sviger helt skrækkeligt, men de lokale er vilde med det. De to praktiske opgaver tager vi studerende os af og nogle får også lidt massage med en lille masagemaskine. Det er landmænd og landmandskoner som er de primære patienter. De er nedslidte efter mange års hårdt arbejde i marken, og de har ondt alle vegne i muskler og led.

De kommer og er utrolig åbne om deres problemer, selv om vi er en hel flok der lytter med. De er dybt taknemmelig for alt den hjælp de får.

Nogle gange giver Dr. Lad også selv lidt marmapunkt behandlinger til de der har brug for det – en form for akupressur (akupunktur uden nåle). Det er helt tydeligt at se, at de finder det helt specielt at han røre ved dem, og giver dem opmærksomhed.



Vi har hver vores funktion til de ashram klinikpraktik lektioner med de lokale som patienter.

De opgaver vi skal varetage på skift er; 1 person der skriver recepten/protokol for Dr. Lad. 3 - 4 pers. der tager noter af hele konsultationen, 1 pers. giver nasya (næseolie) og kaktus (øjnolie – sviger som bare fanden) 1 pers. supporter den opgave. I urterummet er der 3 – 4 pers. der finder alle urterne frem fra hylderne til 4 – 5 pers. som tæller og fylder de forskellige urter i små poser og pakker til hver enkelt patient ud fra den recept som Dr. Lad laver sammen med receptskriveren. Der er flere hundrede forskellige urtepræparater, olier, pulver og salver.



1 person forklarer til den enkelte patient, hvad han / hun skal tage i 2 uger – det foregår igennem en luge fra urterummet ud på gangen, og en af ashram personalet der kan det lokale Marahti sprog oversætter hvad "forklaren" siger til patienten.



*Portioner med tabletter tælles op og puttes i poser. Olier og salver udleveres i flasker og tuber.*



## Indien 2019 Gurukula program i Pune

Til Ashramklinik er der 1 "bouncer" person, som er ude på gange. Den person skal holde styr på, at de mange patienter ved hvornår, det er deres tur til at komme ind i klinikrummet. Hver person får et nummer udleveret, som de holder godt fast på. For mange af dem ved de bare, at det gir dem adgang til konsultation i løbet af 2½ time. Mange kan ikke læse og skrive. Det er en sjov opgave at være bouncer og holde orden på ventegangen. Jeg fik mig nogle sjove "snakke" med de forskellige patienter på min bounservagt. Indere er ikke bange for at se en an og se direkte i ens øjne. Jeg synes, de praktiske opgaver på ashram klinikdage var en god afveksling for teori – og dejligt at kunne bevæge sig. Rigtig mange ville have deres billede taget sammen med mig da jeg var bouncer – hende den kridhvide kvinde er nu lidt spøjst at se på, har de måske tænkt.



*Min dag som bouncer, hvor min opgave var at holde styr på, at alle patienter overholdt deres nummer i køen, og at de kom hurtigt ind og ud af klinikdøren – en dejlig energiopgave.*



*Det var lidt sjovt for manden på billedet havde længe kigget på mig inden han fik Puja til at spørge mig, om en selfie ville være ok.*



### Klinik Pune praktik

(en – to gang om ugen pr. gruppe på 6 studerende).

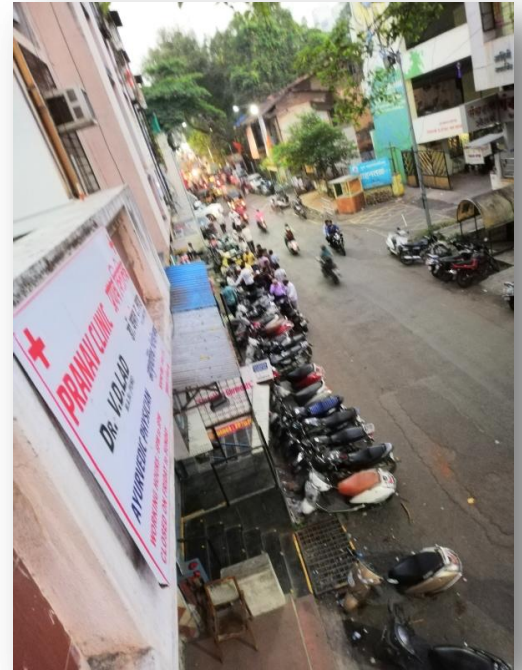
Køreturen ind til Pune og hjem til ashram er en oplevelse i sig selv på næsten 1½ time hver vej. Der kommer 2 – 3 biler og henter os, og chaufførerne kører sikkert og ordentlig.

Man kan ret nemt blive køresyg, hvilket jeg af en eller anden grund ikke bliver, selv om jeg plejer at blive det - meget mærkeligt. Måske fordi jeg gumler ingefær bolsjer hele vejen, og den får heller ikke for lidt med Bachs rescue spray og creme. Inderne køre godt, men det er ikke rolig kørsel og trafikken er super tæt (læs; i et Total proppet fletværk og ofte helt i kaos).

Det er både lokale og folk fra andre landsdele af Indien, og der kommer også en del udlændige for at få behandling i Pune klinikken.

Det foregår ved, at patienter stiller sig i kø i god tid, inden vi åbner klinikken kl. 18 – 21. Behandlingerne er gratis og foregår ved først til mølle princippet.

I Pune klinikken får patienterne ikke gratis medicinen med. Det køber de i en af urteapotekerne i byen – dem er der nogle stykker af.



I Pune klinikken observerer vi hvordan Dr. Lad behandler patienter. Vi sidder og lytter, noterer, kigger på de recepter som bliver udskrevet med diagnose og urtemedicin samt andre tiltag.



I uge 4 var der f.eks. to svenske kvinder, som kom for at få behandling. Den ene har været her flere gange siden 2013 og fået god hjælp. I uge 6 kom en familie fra USA med deres tvillinger som er autister. Deres håb om, at Dr. Lad kan hjælpe dem til at få et bedre mere roligt liv håber jeg er opfyldt.

En del englænder, tysker og amerikaner kommer også til de konsultationstimer i Pune. Klinikken er åben mandag til torsdag aftener. Folk har et godt kendskab til Pune og muligheden for at få behandling hos Dr. Lad i den her 6 ugers periode hvor der afholdes Gurukula med studerende som "føl". Patienterne kommer virkelig langvejs fra. Vi har Ca. 35 – 50 patienter er igennem hver aften.

*Enkelte gange kommer en af os op for at give nasya og kaktusolie til en patient – et hææjdepunkt.*



Kliniktiden i Pune er ca. 3 timer. Så om tirsdagen, hvor mit hold har Puneturen, starter min dag kl. 06 og kl. ca. 23 er jeg klar til at gå i seng efter en hel dag og køreture på i alt 3 timer.



Når man har tjansen med at tage ind til Pune og opservere Dr. Lad med klienter, så har man medbragt madkasse med mad fra Ashram. Den indtager man på altanen ude foran klinikvinduet. På den altan havde jeg ofte samtaler med nogle af de patienter, som ventede på, at det blev deres tur til at komme ind og få behandling. Et par gange fik jeg mulighed på at tage doshapuls på de patienter. De var meget interesseret i at høre, hvad jeg lavede i Indien, og hvorfor jeg stod der og spiste mad af en madkasse.

Lige en tilføjelse mht. medbragt mad. En af min medstuderende var kendt i området, og viste hvor der var en pizzabiks. En aften kom hun op på altanen med medbragt pizza til stor lykke for os alle. Ikke at vi er vilde med pizza, men vi havde bare sådan lyst til noget andet end den sædvanlige madkassemad. En enkelt gang kommanderede vores tirsdagshold vores chauffør forbi pizzabiksen på vej ind til klinikken, så vi fik lidt junkfood frem for den medbragte sattvic mad. Jeg tror, vi havde behov for at være lidt uartige og spise noget andet end det sædvanlige ris. Vi følte os i hvert fald som en flok fnisende granvoksne teenagere, der havde sneget sig ud på unoder, da vi spiste vores pizza inden vi kom op på altanen den aften.

Puneklinikken tror jeg er en lejlighed, der var lavet om til et venteværelse og et klinikrum, terrasse og så med tilhørende fælles step-on WC, som man helst undgik, hvis man ellers kunne holde sig til vi kom hjem. Jeg vil skåne alle for billeder af det lokum – det var så ulækkert.



Den medbragte mad fra ashram er typisk ris og stegte grøntsager. Nogle gange er det Quinoa og er man heldig er det fuldkornris. Hvis man er uheldig er det kitchari, som er en slags dahl grød lavet på ris og mungbønner. At spise den kold er ikke spændende spise på en altan i det pulserende Indien, hvor verdens bedste mad laves på alle gadehjørner – og her taler jeg ikke om pizza!.



### **Urtelære inkl. Metaller** med Shannon (1 eftermiddag om ugen de første 4 uger)

Vi lære om de urteprodukter Dr. Lad ordinerer til patienter. Her i Indien bruges der også "udvaskede" / omdannede metaller i produkter – alt fra gul, sølv, bly, kviksølv, tin mv. Ja her i Indien er det lovligt. De farlige stoffer siges, at være taget ud af metallerne med forskellige ældgamle processer – så vidt jeg huske i 8 trin, som vi får et indblik i. Ret vildt og ville aldrig blive tilladt i Danmark – formentlig med god grund.

Det jeg holder i min hånd på billedet er kviksølvskugler. De afgiver en stor varme ud i min hånd igennem plastikbøtten. Scott har købt dem inde i Pune og efter den undervisningsdag med fremvisning af mercuryballs, var der flere af mine medstuderende som var inde og købe en lille kviksølvskugle i weekenden. Det havde vi meget sjov ud af. De siges at give ekstra kraft ved bl.a. meditation. Jeg ved ikke nok om det, men vi udsætter hinanden for mange sjove indslag i de her 6 uger – det her var ét af dem 😊



### **Pulslære, tungediagnose, ansigtsdiagnose mv.**

med Shannon (1 eftermiddag om ugen). Her skal vi lære at aflæse og diagnosticere hvilke ubalancer der er i spil, og i hvilke kropsvæv, i hvilken sygdomsfase (samprapti) og i hvilken retning dosha bevæger sig, og hvilken dosha – den grundenergi folk har, og hvilken tilstand de er i lige nu og her.

De her emner er noget jeg drømmer om at få lært helt. En del af det minder utrolig meget om biopatien. Jeg kan dog godt fornemme, at ayurvedisk pulsd diagnose ikke kommer under huden på mine fingre på de her 6 uger, hvilket jeg egentlig havde drømt om. Det kræver, at man øver sig på rigtig mange patienter, før man bare har lidt styr på det.

Shannon har en kæmpe viden, og er ret god til at jonglere i den viden hun har, men spørgsmål fra os tager hende hurtig på afveje i forhold til det, hun formentlig har planlagt at undervise i til den pågældende time. Det irriterer mig en del, fordi der ofte ikke helt er struktur nok på undervisningen.

### **Marmapunkt behandling**

4 timers undervisning hver fredag hele dagen med Iswari. Hun er et sødt menneske, men ikke verdens mest strukturerede underviser, men heldigvis har jeg min kranio sakral terapi som baggrund, så jeg kan fint forstå, hvad der foregår og får hurtigt en forståelse for virkningen af Marma terapi.

Vi nyder totalt at få og give behandlinger til hinanden hver fredag – en herlig forandring fra teori- og kliniklektioner.

Det er en fin behandlingsform, men jeg vil mene, at min Kranio sakral terapi (KST) gør mere gavn til klienten, hvilket er helt fint, at blive klog på. Måske skyldes det, at jeg ikke lærte Marma grundig nok. Måske jeg giver det en chance på et andet tidspunkt en anden god gang i Indien.





Jeg har en fornemmelse af, at KST sammen med Marma kan have en god effekt.



Til Marma lektioner hver fredag har vi madrasser på gulvet og 2 brikse. At man ikke har brikse nok er så irriterende. Nogle gang bruger vi også eteriske olier f.eks sandalwood til en med Pitta konstitution.

## Frokostpause

Der er 1½ times frokostpause hver dag, hvis ikke Dr. Lad bliver for ivrig og overskrider hans undervisningstid om formiddagen.

Som ved dagens to andre måltider stiller man sig i kø ved kokkens luge så øser han op i den rustfri stål portionstallerken – hæsligt grej. Og alt spises med ske eller fingrene. Jeg savner en gaffel.



### MAN SNACKER IKKE I KØKKENET OM NATTEN



En af min medstuderende gik ind i køkkenet en sen aften fordi hun blev sulten. Hun tog et par skiver toastbrød og peanutbutter. Begge dele på ingen måde ayurvedisk, men det er en del af den daglige kost her i ashram af en eller anden grund. Personligt synes jeg, det er helt forkert, at det er med i madprogrammet – jeg havde foretrukket lidt æg og flere grøntsager.

Hendes tur i køkkenets køleskab om natten blev spottet på overvågningskameraet, og så blev køkkenet ellers låst af de sidste uger, når kokken og hans kone gik hjem hver aften efter aftensmaden.

Det er ret komisk, og vi har valgt at grine af det, efter at vi lige kom os over chokket over at blive overvåget så intenst.

Efter den køkkentur blev der sat toastbrød, brødrister og penutbutter ud på te / frugt bordet, som vi har adgang til 24 timer i døgnet. Så det var ikke fordi vi ikke måtte få mad, men køkkenet er ikke "offentlig rum" – fair nok.



### CHANTING OG BØNNER

Hver undervisningstime og møder starter med chanting (sang-bøn). Jeg nynner med ind imellem, så godt jeg kan og mumler et par sanskrit ord i ny og næ. Jeg tror, vi måske er mig og en anden der ikke helt kender til den del. Jeg var i hvert fald ikke forberedt på det, hvilket er lidt ærgerligt for jeg er vild med at synge.

Jeg spurgte Richelle (min roommate); "hvorfors vi starter med sang og chanting hver gang vi er samlet". Hun fortalte, at de sange synges eller rettere nærmest brummes, for at åbne chakraerne så læring og visdom får et bedre flow ind i det enkelte menneskes bevidsthed. Så det er ikke kun ordene og melodien, men også måden man lader ordene runge i kraniet og i kroppen. Jeg har mit hyr med bare at udtale de lange sanskrite ord. Hastigheden der chantes i, synes også at variere alt efter om det er Dr. Lad der styrer sangen eller de to USA undervisere, så det i sig selv kan være en opgave at hitte ud af.

Jeg har valgt at lade resonansen fra de andre fylde rummet og indtage lyden den vej til mine chakras. Så håber jeg på, at de åbner sig fuldt ud og lader viden strømme ind og så brummer jeg en tone her og der hvor jeg kan lyrikken. Jeg ville ønske, at jeg havde vist lidt mere om den del



hjemmefra, og havde fået teksterne tilsendt, så jeg kunne synge med.

Scott, som er lidt af et sproggeni, var så sød at indspille sangene, og lægge dem på sin Youtube kanal, så jeg kunne høre dem. Jeg nåede aldrig rigtig at få samlet op på den del.

### PUJA, RITUALER

En del af det spirituelle er også at Priyanka – en af personalet, går i gennem hele ashram med røgelse - vist nok som en bitte hilsen til guderne. Og vist nok også lidt for at holde myg væk. Der sættes et levende lys i gheelamper i flere dele af ashrams lokaler, så der brænder lys hele døgnet rundt.

Alle meditationer starter med hyldest til alle guderne på det ret store "trappe"alter i klasseværelset.



Der er flere forskellige guder på det alter, hvilket er påtænkt til at gøre det nemt for alle, så man kan finde sin helt egen favorit. Den idé kan jeg faktisk godt lide. Måske jeg vil finde mig en favorit, selv om jeg tvivler på, at jeg når at sætte mig ind i hvem er hvem på denne rejse til Indien. Det bliver måske næste gang.

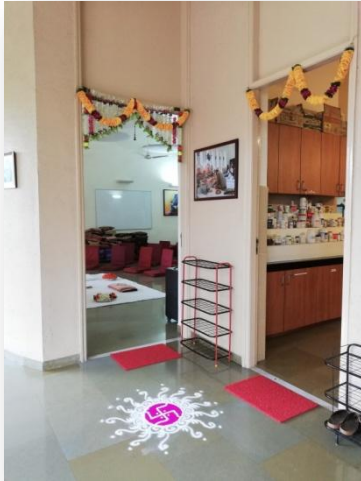
Der er også en ceremoni der hedder Puja. En ceremoni som er en lidt større ting, hvor guro (Dr. Lad) kan velsigne f.eks. folks smykker og ædelstene som deres astrologikort har udpeget for dem. Og ellers er der bøn, trommespil og sang og blomsterkrans om halsen. Det var lidt af en oplevelse.



## Indien 2019 Gurukula program i Pune

Den Puja (ceremoni) der blev afholdt på vores første undervisningsdag her var en slags ritual til ære for en gæst og gæsterne i det her tilfælde, må ha været os alle sammen.

Vi fik hver en lille farverig Ganesh figur (kapha guden i form af en tyk venlig elefant) af Dr. Lad. Vores demission var også en Puja ceremoni inkl. overrækkelse af en platecertifikat, en nål og en slags perlekæde.



Det jeg har allersværest ved er, at folk bøjer sig ned og berører Dr. Lads fødder og tilbeder ham som en anden gud. Det ligger så langt fra mit menneske syn.

Dr. Lad sagde på et tidspunkt, at han ville fortælle hvorfor det sker – jeg fik desværre aldrig den fortælling.



I fjerde uge siges det, at alle skulle gå på hinandens nerver, men der opstod ingen helt kritiske konflikter imellem os studerende – så vi er måske et atypisk hold. I hvert fald er vi det største hold som har deltaget i Gurukula programmet.

Jeg tror, at vi alle er landet med den indstilling, at det her bare skal funger på de kvadratmeter, og med de vilkår, som vi har til rådighed.



En studerende valgte fredag i femte uge at forlade programmet, da hun ikke fik nok ny viden med hjem i bagagen. Jeg kan sagtens forstå, at hun ikke fik læring nok. Hun er super dygtig, har klæbehjerne og har arbejdet som Naturopatic doctor i mange år i USA, med stor kendskab til Ayurveda og alverdens andre behandlinger. Hun var min roommate, så det er lidt underligt pludseligt at være alene i værelset den sidste uge. Vi er meget forskellige, men svingede godt sammen og havde nogle gode snakke, gav hinanden plads og fik det til at fungere godt på de få kvadratmeter.

Jeg forstår ikke hvorfor de har accepteret hende ind i programmet, da de via den meget udførlige ansøgning og caseafleveringer man skulle fremsende om vores kvalifikationer, måtte have kunne gennemskue, at hun er total overkvalificeret.

### RUMMELIGHED OR NOT

I uge 4 og 5 er der mange ting, som falder på plads i mit hoved. Jeg ved, det er ret sent i forløbet, men som før nævnt, så er det hele en ordentlig omgang.

En del af os bruger mandagens morgenmøde i uge 5 på at ønske en ændring af indhold for undervisningen. Der er en del af undervisningen, som vi får for lidt ud af. Det bliver bestemt ikke modtaget positivt, at vi fremfører et behov for en forandring i undervisningen og forslag til hvordan vi ser en forandring kan ske. Intet kunne ændres. Beskeden er, at "alt er i Dr. Lads ånd og ønske". Det pisser mig en del af, at det er det svar, de to amerikanske undervisere giver os for vores konstruktive forandringsønsker. Det viser sig dog slet ikke at forholde sig sådan fra øverste ledelse, nemlig rektor og Dr. Lads side.

En af mine medstuderende finder ud af, at øverste rektor for hele det ayurvediske institut er ankommet til ashram mandag morgen i uge 5, så han griber chancen og tager et gangmøde med hende. Han fremlægger sine utilfredsheder for hende, og hun er meget lydhør. Dagen efter gør jeg det samme og samme dag endnu en af mine studiekolleger.

Jeg får en hel del ud af undervisningen, men noget af det er for sjusket fremlagt, for gentagende og Dr. Lad kommer ofte for sent, selv om vi skal være klar i stolen 10 minutter før mødetid. Jeg får forklaret mig ret konstruktivt til rektor, om de ting jeg ikke synes fungerer, og at jeg ikke er alene med mine synspunkter er hun allerede klar over. Retor Sneha modtager kritikken fra os så konstruktivt, at der sker en forandring fra Dr. Lads side, selv om det amerikanske team ikke mente, at det er muligt at få ændret noget. Så vidt så godt. Jeg tror dog, at det ramte Dr. Lad på en sørgelig måde. Efter vores kritik så han lidt slukket ud, da han trådte ind i undervisningslokalet.

Jeg synes, det er helt uacceptabel den måde The USA team skåner Dr. Lad for vores kritik. Han har ikke skyggen af chance for at vide, hvordan vi har det, da den indiske-amerikanske undervisningsmetode ikke lægger ret meget op til åben dialog mellem Guru og elev.

Vi har fået en pæn del igennem til forbedring af undervisning for de sidste 2 uger på vores egen teammåde. Det har dog gjort stemningen såen lidt til dem og os agtig. Hvilket er lidt synd.

Det virker til, at Dr. Lad er overbebyrdet med arbejde – det er forhåbentlig et valg han selv træffer. Han er en 76 årig fit mand, men hans dagligdag er på omkring 12 timers arbejde inkl. en del transport 4 dage om ugen. Og de første 2 weekender fløj han også til New Delhi for at holde foredrag. I uge 3 oplyser han til os; "nu er det slut med de rejser og weekend foredrag". Han vil



give os fuld opmærksomhed, Det gjorde en pæn forskel på hans energi og opmærksomhed til os.

Jeg er mega glad for oplevelsen I Indien. Når jeg kommer hjem vil jeg formentlig finde ud af, at jeg har lært endnu mere, end jeg mener, jeg får med undervejs.

Der er ikke rigtig tid og hjerneoverskud til at få styr på det hele, imens jeg er midt i det. Hele dagen er gennemsyret af Ayurveda på alle måder fra tidlig morgen og nogle dage til sengetid. Jeg har mere travlt, end jeg havde troet jeg ville få, og ikke altid med nok udbytte af det, der var skemalagt.

Jeg har det rigtig godt med at få den her Indisk – internationale oplevelse i mit liv lige netop nu. Også selv om det er en ordentlig omgang. Jeg er taknemmelig for mødet med de skønneste mennesker på holdet og personalet – både det indiske og det amerikanske.

Jeg håber, jeg kan få styr på al den viden, jeg har samlet sammen i de 6 uger. Jeg vil renskrive nogle af mine noter. Jeg vil få styr på, hvad jeg skal vide noget mere om næste gang jeg stikker min snabel ned i den Ayurvediske "vidensbrønd". Og jeg skal få styr på, hvordan jeg rent praktisk kommer til at anvende det, jeg har lært.

En ting ved jeg, det er ikke sidste gang, jeg kommer til at studere ayurveda. Det er et kæmpe system, og der er meget mere at lære endnu. Og jeg har fået det dejligste netværk af mennesker fra Gurukula programmet som alle brænder for at vide, udføre og lære mere om ayurveda. Et netværk jeg vil gøre mit yderste for at vedligeholde – hvem ved måske vi igen lander på de samme kurser et sted i verden, hvor vi kan lukke os inde og nørde i en 5000 år gammel behandlingskultur.

Nu skal denne omgang viden fordøjес og anvendes.



### OG SÅ ER DER SELVFØLGELIG WEEKENTID

Når klokken er 16 om fredagen har vi fri ind til mandag morgen. Læs om min weekendoplevelser i mine andre rejsehistorier fra de 6 uger i Pune...

