

ABHYANGA

Das Geheimnis der Berührung und der Schneeflocke.
Oder: wie man mit den Händen sehen lernt.



Es ist nicht der spezielle Massage-Griff, der geheime, auswendig gelernte Reflexpunkt, oder das teuer gekaufte Spezialöl. Weißt du mein Freund, es ist etwas anderes, etwas ganz und gar anderes, das heilt, es ist die Berührung selbst, welche die Veränderung entstehen lässt und dein Herz, deinen Geist und Körper öffnet. Öffnet wofür? Für das Wiedererkennen der Kraft und der Schönheit in einer jeden Zelle.

Puste sanft auf die Stelle, auf die dein Kind gefallen ist, so, wie auch die Liebe selbst sanft in deinem Herzen weht, streiche voll Verstehen über sein Haupt und schon kommt alles wieder ins Fließen. Die Tränen versiegen und langsam, wie an einem Herbstmorgen die Sonne durch die Frühnebel bricht, so entsteht aus den tiefsten Schmerzen und Wehklagen deines Kleinen allmählich ein Lächeln und als wäre nie irgend ein Leid geschehen, wird die ganze Welt umarmt und das Spiel mit den anderen Kindern ist nun wieder der einzige Lebensinhalt deines kleinen Patienten.

Kein Leid, kein Schmerz, Mama hat gepustet, Mama hat ihre Hand auf meine Wunde und meinen Kopf gelegt. Mama hat mich mit ihrer geheimen Berührung geheilt.

Der ein oder andere wird jetzt geneigt sein, in diesem Fall keine Heilung zu sehen, um genau diese Qualität der Berührung abzuwerten. Er wird vielleicht auch lächeln und diese „Mutter-Kind-Kiste“ total albern und abgedroschen finden. Mag sein, mein Freund, ich ziehe den Hut vor deiner großen, kritischen, tiefen Gelehrsamkeit. Ich für meinen Teil kenne diese spezielle Magie der Berührung, mir ist sie wohlbekannt und ich glaube, in der einen oder anderen Weise auch dir.

Tu doch mal nicht so erwachsen und lass dich ein auf den Zauber des Augenblicks, auf dieses Geheimnis der Berührung. Lass es uns doch mal gemeinsam ergründen.

TEXT n ANDREAS SCHWARZ

Komm mit und verleihe deinen Erinnerungen Flügel, erhebe dich und fliege in die Zeit, als diese Berührung für dich noch Wirklichkeit war. Erinnerst du dich, mit welcher tiefen Erleichterung jede Zelle deines Körpers auf diesen zarten, sanften Hauch reagiert hat?

Sollte diese Qualität in dir etwa gänzlich verloren sein? Das glaube ich nicht. Sonst schreite doch etwas weiter in deiner Entwicklung voran und erinnere dich an die ersten verstohlenen Blicke und deine ersten magischen Berührungen auf der Haut deiner Geliebten oder deines Geliebten. Diese prickelnde Erregung, welche dich so wach und überbewusst machte, dass selbst das Licht heller strahlte und jeder Atemzug dein Herz lauter schlagen ließ, als wollte es das Geheimnis und das Wunder dieser Berührung in alle Welten schreien und rufen, „Seht wie wunderschön und ewig neu die Welt doch ist“.

Wie viel Kraft und Schönheit in jeder Zelle wohnt. Diesen Moment, in dem das Leben selbst alle deine Erwartungen wie überzuerfüllen schien. Erinnerst du dich oder kommt noch immer nichts?

Dann versuchen wir es einfach anders. Abhyanga heißt „drum herum streichen“, Abhy ist ein Präfix, ähnlich wie peri im Latein – es heißt einfach nur drum herum. Anga heißt streichen.

So, Abhyanga heißt „drum herum streichen“. Doch worum streichen wir? Um den Körper? Sharira ist der Körper, also müsste es Sharirabhyanga heißen, so wie Padabhyanga Fußmassage heißt (Pada bedeutet Fuß).

Nein mein Freund, du streichst nicht nur um den Körper, du streichst um das Unaussprechliche, du streichst um Marman. „Marman“ kommt von der Wurzel „mr“ – „sterben“, ist aber auch „das Geheimnis“. Und dein Körper ist voll von Geheimnissen, in jeder Zelle deines Körpers verstecken sie sich und warten nur darauf, von dir berührt zu werden.

Sie wollen gar nicht gelöst oder entschlüsselt werden. Geheimnisse sind keine Störung oder Probleme. Das Leben und der Tod selbst sind die größten Geheimnisse. Ein Geheimnis will gelebt und erfahren werden, aber nicht gelöst.

Jedes Geheimnis, es gibt 72.000 davon in deinem Körper (in manchen Schulen 107 in anderen 108), jedes dieser Geheimnisse hat einen Fluss (Nadi), und so gibt es 72.000 Flüsse in deinem Körper, in denen du baden, spielen und der Lebendigkeit selbst begegnen kannst. Genausoviele Griffe gibt es für dich zu lernen, nicht gerade wenige.

Und es sind nicht nur diese vielen tausend Griffe, Flüsse und Geheimnisse, die auf dich warten, um entdeckt und gelebt zu werden, es ist wichtig, zu erkennen, zu welchem Zeitpunkt und mit welcher Substanz Abhyanga ausgeführt werden soll. Die wohl verbreitetste Substanz ist das Öl – Sneha heißt es. Baya Sneha und Antar Sneha. Antar ist innerlich, Baya ist äußerlich. Baya Sneha ist die äußerliche Einölung. Weißt du mein Freund, Sneha ist aber auch ein Mädchenname und er bedeutet „die Zärtliche“.

Öl heißt auf Sanskrit auch Zärtlichkeit. Es ist genau diese Zärtlichkeit, die Zärtlichkeit der Liebenden, die die Veränderung des Augenblicks ermöglicht.

Sneha hat etymologisch dieselbe Wurzel wie unser deutsches Wort Schnee und so sollte eine wirkliche Abhyanga wie die jungfräuliche erste Berührung eines frisch gefallenen Schneefeldes sein, in das man sanft seinen Fuß setzt und, den darunter liegenden Grund erahnend, seinen Fuß anpasst und den Fluss des Weges entlang schlendert.

Genau so berühre einen Körper, berühre ihn mit deiner Hand, deinen Unterarmen und gleite an der Struktur des Körpers entlang, der Körper wird dir schon den Weg weisen. Es ist nicht dein Geist, dein Verstand, der dich massieren lässt, es ist deine sehende Hand und der Körper deines Freundes, welche das Erleben des Geheimnisses der Massage ermöglichen.

Das Geheimnis der Berührung während einer Massage liegt in deinen sehenden Händen. Hände können unter die Haut sehen – Hände können Gefühle sehen – Hände können Geheimnisse sehen, die Geheimnisse einer jeden Zelle, und diese Geheimnisse zum Fließen bringen, auf dass sie sich in und durch deinen Körper ergießen. Wenn solche sehenden Hände zusammen kommen mit der liebenden Kraft in den Pflanzen, welche mit den Ölen verbunden sind, so wird wirklich viel möglich mit deiner Massage. Diese sehenden Hände werden jeden Zentimeter deines Körpers erforschen und durch ihre Art und Weise zu sehen dir und deinem Freund offenbaren.

So wie der eingeschneite Kristall sichtbar wird, wenn man mit sehender Hand darüber streicht, so werden auch alle Geheimnisse deines Körpers sichtbar und erlebbar, wenn sehende Hände voller Zärtlichkeit deinen Körper berühren.

Wenn du das Geheimnis einer heilenden Massage erfahren willst, so schließe die Augen und lerne mit deinen Händen zu sehen. Das Geheimnis der Berührung liegt im liebenden Erkennen der Hand, das Geheimnis der Schneeflocke liegt in der Jungfräulichkeit und Frische der Berührung. Dies, mein Freund, ermöglicht dir mit deinen Händen zu sehen.

Beginne mit etwas Öl deinen eigenen Körper zu berühren und ihm täglich mehr Geheimnisse zu entlocken, schreite weiter fort mit der Berührung deiner vertrauten Menschen und vielleicht, wer weiß, wirst du eines Tages fremde Menschen berühren und der schönste aller Berufe wird deiner sein – Menschen in Bewusstheit und Liebe heilend zu berühren.

Und so wirst auch du früher oder später das Geheimnis der Berührung und der Schneeflocke erfahren und mit deinen Händen sehen können. n

Mehr Info

Andreas Schwarz bietet Ausbildungen in ayurvedischer Massage, zum Ayurveda-Therapeuten, zum Yoga-Lehrer und zum Ernährungs- und Gesundheitsberater an.

Kontakt

Doris und Andreas Schwarz - Yoga & Ayurveda, Linsen 3, D-87448 Niedersonthofen, Tel.: +49(0)8379-929669, **E-mail:** info@andreas-schwarz.org, **Internet:** www.andreas-schwarz.org