

## Regenerálódás Indiában

2011 nyarán talákoztam egykori osztálytársammal, Zsuzsával, aki lelkesen mesélt friss élményéről. Dél-Indiában járt egy ájurvédikus gyógyközpontban, ahonnan, mintha kicserélték volna, annyira felfrissülve, megújulva tért haza. Gondoltam egy nagyot, s karácsonyi ajándékként befizettem magunkat a – tavaszi reumatológiai továbbképzéseket is szervező – Gala Tours (galatours.hu) utazási irodánál egy december végi, kéthetes, dél-indiai gyógyüdülésre. Kényelmes repülőúttal érkeztünk meg feleségemmel az Indiai-óceán partján álló, csodálatos üdülőbe. Nyakunkba akasztott virágfüzérrel és finom kókuszitalal fogadtak minket a recepciónál, utóbbit a kókuszdióból szívószállal szürcsölhettük ki.

A szállás szenzációs volt! Kényelmes és hangulatos, különálló bungalókban lakott minden pár. (Gyerekes családok, illetve egyedülállók is szép számmal érkeztek az üdülőbe.) Külön díjaztuk, hogy nincs televízió, tehát valóban lehetőség van az igazi pihenésre. (A laptopomat azért magammal vittem, s a két hét alatt átglyúrtam rajta pszichológus lányom *Buddha-agy* című, remek könyvfordítását. Hiába, a munkamániások már csak ilyenek...)

Az ellátásról csak felsőfokban beszélhetek. Reggel, délben, este indiai és európai ételek végtelen sorából választhattuk ki – svédasztalos tállásban – a nekünk éppen gusztusos falatokat. Pincérek és pincérlányok segítettek ebben, akik kivétel nélkül valamennyien hihetetlen kedvességgel és melegséggel végzik feladatukat. Talán ez volt a legmeghatározóbb élményem Indiában: minden ember nyugodt, kedves, és mosolyog! És érezhetően szívből!

Talákoztunk egy fiatal magyar házaspárral is, akik kislányukkal egy közeli halászfaluban telepedtek le. Tőlük tudom, hogy ez a szívből jövő kedvesség nem az üdülőhely sajátja, hanem abszolút általános jelenség. Érdekes, hogy ez a fiatal magyar pár két éve csupán turistaként érkezett Dél-Indiába. Napok alatt azonban annyira beleszerettek az országba, hogy eldöntötték, itt fognak letelepedni. Hazautaztak Budapestre, „téliálom-üzemmódba” kapcsolták vállalkozásukat, majd – immár hatéves,

igen eleven kislányukat is magukkal víve – visszarepültek Trivandrumba. Fillérekért bérelnek egy óceánparti, teljesen újonnan épített házat, ahol csodásan érzik magukat. A ház bérleti díja és teljes rezsije együttesen is csupán annyi pénzüket emésztí föl, mint az óbudai lakásuk közös költsége. Arról is beszámoltak, hogy még nem fordult elő, hogy bármely étteremben 1000 Ft-nak megfelelő összegnél – Indiában rúpia a fizetőeszköz – többet fizettek volna, pedig hárman fogyasztottak többfogásos ebédet vagy vacsorát.

Azt is a fiatal magyar házaspártól tudtam meg, hogy az utóbbi három évben Indiában elmaradt a monszuneső! Ez is jelzi, hogy valóban klímaváltozás zajlik a bolygón.

Már érkezésünk napján vártak minket a gyógyközpontban, ahol két orvos alaposan kifaggatott minket esetleges panaszainkról. A több ezer éves ájurvédikus medicina szerintem egyik kulcsfontosságú tudása – amit a nyugati medicina csak nemrég ismert fel (ld. *metodic.hu*) –, hogy anyagcsere szempontjából nem vagyunk egyformák. Kategóriákba sorolhatóak az emberek, s más étrenden működik optimálisan az egyik szervezet, mint a másik, a harmadik stb. A kezdeti vizsgálatnál erre a kategorizálásra is sor került, s ettől kezdve az étteremben e szempontot is figyelembe véve ehettünk.

Elkezdődött a terápia. A hölgyeket kezelő asszonyok, a férfiakat pedig kezelő férfiak vesznek – szó szerint – a kezükbe. Ugyanis hangulatos, tiszta fürkékben kétórás masszázsban részesül az ideérkező – német, orosz, amerikai, francia, angol, japán, olasz, magyar stb. – vendégek mindegyike. Varázslatos érzés, ahogy meleg, gyógynövényes olajjal simogatják, gyömszölik, paskolják a szorgos indiai kezek a testet. Valóságos Kánaán! (A kezelés megkezdése előtt rövid imát mondanak, és minden mozdulatukon nemcsak a hatalmas rutin, hanem a páciens iránti őszinte tisztelet is látszik és érződik.)

A testi kezelés nem csupán a masszázs különféle változatait foglalja magába, hanem például inhalálást is. (Krónikus hörghurutom miatt



ebben én minden alkalommal részesültem is.) Inhaláltatáshoz vékony csőrű rézedényben forralják a gyógynövényeket tartalmazó vizet, s a kiáramló gőzt hosszú perceként át kell belélegezni. Sokkal hatékonyabb és kellemesebb módszer, mint a gyerekkoromból ismert, törülközővel letakart fejfel a gőzölgő fazék fölé hajlás...

A masszázs mellett a másik szokatlan kezelés a következő volt: a két kezelőférfi öklömnyi gyógynövénycsomagokat kötözött egy-egy vászondarabba, majd zubogó, forró vízbe áztatta a „gombócokat”. Ezt követően a még mindig forró, öklömnyi csomagokat a kezükbe vették, s jobbról-balról – szinte teljesen szimmetrikus mozdulatokkal – végigdöngölték csupasz testem kitüntetett pontjait.

Feleségem – krónikus náthája miatt – a masszázssal mellett rendszeresen kapott forró olajfürdőt is, valamint az orrába különleges, gyógynövénykivonatot tartalmazó orrcseppeket is csöpögtettek.

A testi kezelést gyógynövénytartalmú tabletták, illetve folyadékok adásával egészítik ki a nagy tudású és végtelenül kedves orvosok. (A helyben kapható, ájurvédikus készítmények meglepően olcsók.)

Csoportos jógázás és meditálás is része a terápiának, ami persze nem kötelező. A jógázás egy-egy alkalommal másfél óráig tart, s külön foglalkoznak a kezdőkkel, a középhaladókkal és a haladókkal. Feleségem a lakhelyünkön, a kapott polifoam matracon végezte az évek óta

rendszeresen alkalmazott, kb. félórás jógagyakorlat-sorozatát. Én reggelente csak az úgynevezett „öt tibeti jógagyakorlatot” végeztem el.

Kéthetes kúránk közepe táján érkezett el a „purgáció” – a megtisztítás – napja. Feleségem hashajtó itallal tért haza a kezelésről, amit elalvás előtt kel-

lett felhajtania. Éjjel vagy négyszer látogatta meg a mellékhelyiséget. Másnap délutánra viszont úgy érezte magát, mint aki fél méterrel a föld fölött lebeg! Ez a méregtelenítés hatása. (Nálam végül – a hörghurutommal kapcsolatos, valamilyen orvosi megfontolásból – elmaradt a purgáció, amit bántam is, meg nem is...)

A pálmafás üdülő az óceán partján áll, ahol egész nap gyönyörű, fehér tarajos hullámok mossa a homokos partot. Zsongító volt reggeltől estig hallgatni a hullámok megnyugtató moraját. Az óceánban többször úsztunk, de az én rendszeres úszásom színhelye a kerti medence volt, ahol olykor 45 percen át róttam a hosszakat, s utána kényelmes ágyon napozhattam.

Az üdülő kirándulásokat is kínál, amelyek közül mi egy közeli programot választottunk. Varázslatosan szép vizeken hajóztunk! (Gyengém a folyócska léptékű víz és a hajókázás...)

A vacsorához minden este műsort is szolgáltatottak a szervezők. Indiai zenészeket, táncosokat, harcművészeket és akrobatákat csodálhattunk meg. Minket leginkább egy hegedűművész, Kumar – valódi katarzist keltő – játéka nyűgözött le.

Amikor két hét után kipihenten leszálltunk a repülőről, Eszter lányom szavai jutottak eszembe. Ő néhány éve két hetet töltött Indiában, s amikor hazajött, azt mondta: „Apu! Viszszamegyek Indiába!”

DR. DOMJÁN LÁSZLÓ