

Catrine Rasmussens personlige rejsebrev fra Indien, august 2014. På behandlingsophold for alvorlige rygsmærter, der havde været i over 10 år efter en ulykke. Rygsmerterne havde til sidst gjort det umuligt for mig at gå på arbejde, passe min søn og i det hele taget have et normalt liv. Turen til Indien var mit forsøg på at finde helbredelse, efter at jeg havde prøvet ALT, både i det konventionelle og det alternative system.

Disse private uredigerede breve må IKKE deles uden tilladelse. Du har fået særlig adgang til dem som medlem af Mindset365.

Rejsebrev fra Indien nr. 1:

Så kom jeg under kyndige indiske hænder. Eller skulle jeg måske sige hænder og fødder;o) Jeg har prøvet rigtig mange mærkelige ting igennem årene for at komme mine piskesmældssymptomer til livs, og jeg har helt klart her i Indien fundet nogle af dem, der ligger oppe i top 3;o) Jeg har været til min første behandling i dag. Som så viste sig at være MANGE behandlinger. Der varede i over 3 timer. Med en masse behandlere. Nogle gange én ad gangen, nogle gange flere ad gangen. Ind og ud. Nogle af dem kunne jeg kommunikere lidt med, andre blev det så noget "bloblu? Sorry? Blublo? No?". Godt så, bloblu til dig også, jeg aner ikke, hvorfor du peger på min kind hele tiden, så nu smiler jeg bare;o)

Ok man kommer så ind i noget, der ligner et torturkammer! Et rum der helt sikkert i andre steder af verden bliver brugt af s/m-glade mennesker: Masser af plastiklagner som kan tørres af efter olie-orgiet, da man overhældes og totalt indsøbes i varm olie non stop. Snor i loftet som behandleren kan holde fast imens han/hun træder på dig. Og så er man så FULDSTÆNDIG nøgen! Og her taler jeg altså ikke om Bendtner's lille kaninhætte, som har gået sin sejrs-gang her på FB, nej nej FULDSTÆNDIG nøgen! Og så er der ellers folk, der træder rundt på dig imens. Jeg kan i hvert fald berette, at man kommer HELT til stedet i nu'et, for det er svært at ligge og tænke på alt muligt andet, når der er fremmede mennesker, der ælter olie rundt på ens nøgne krop.

Nå men det startede så meget roligt med én sød dame, der masserede for og bag med sine fødder i en times tid. Så langt så godt. Og her troede jeg jo egentlig, at jeg var færdig, da hun sagde "No no lie down! Coming next woman!" Godt så, det var jo egentlig også fint nok, nu var jeg kommet så langt, så én tur mere var vel også på sin plads. Inden da blev min olieindsmurte krop lige nærstuderet af lægen, der skulle se, hvordan det stod til med ryggen. Og så blev jeg kommanderet op på en briks (indtil nu havde jeg ligget på gulvet).

Og nu gik to kvinder så i gang med nogle meget varme urteruller, som de dyppede i hot hot hot olie, og så i synkron bevægelser igen æltede ind i hele kroppen. Her begyndte jeg lidt at få fornemmelsen af et svin, der var ved at blive marineret med alle de krydderurter og olie, de lige fik mig æltet ind i! Men ok, urter er jo også meget brugt i ayurveda. Nu var jeg nok færdig. Men ind kom nye piger og en stor krukke, der mest af alt lignede karry. Det skulle jeg da også lige rulles i! Ok, gnide gnide, igen to mennesker synkront! Yes, jeg var så blevet til en gul kineser, da de var færdige. Også mellem ballerne! NU måtte de da være færdige? Men nej. Og nu var jeg holdt op med at holde øje med, hvem der stod for behandlingen, som nu viste sig at være en slags ansigtsmaske (det tog lidt tid for mig at gennemskue, hvad der skulle ske, da hun i mine ører blev ved med at sige "face back", og mine deraf mange forsøg på at tage hovedet tilbage på forskellige måder).

Så blev jeg så tørret lidt af, og så til sidste noget mere urteolie på min lænd. "OK?" sagde damerne. Og det betød så, at nu kunne jeg godt gå:o) Der var også kun gået 3,5 time, og det var ved at blive mørkt. De satte lige en smart indisk sarong på mig, inden jeg forlod lokalet, og så kom jeg ellers ud og så, at jeg var FULDSTÆNDIG karry-gul over det hele. Altså seriøst karry-gul. Jeg må komme hjem med den blødeste babyhud EVER efter denne tur! Til slut blev jeg bedt om at drikke forskellige urtepræparater indtil i morgen (jeg er så heldig lige at skulle tage en portion mere lige om lidt, inden jeg skal i seng), og det ville jo ikke passe helt ind i behandlingen, hvis det smagte godt. Så det gør det så ikke!

Man skal nok bare lige vænne sig til det;o) Sweet dreams derhjemme! Her blæser det i øvrigt en halv pelikan, men det er jo nok bare the wind of change♥

Rejsebrev fra Indien - 2.

Ok venner, dette er for vildt! Seriøst, jeg har været i stillinger i dag, som jeg aldrig har været i i hele mit liv! Mens der STOD en mand oven på mig! Det kommer vi tilbage til om lidt;o)

Som det også skete i går, så startede sessionen i dag blidt ud med søde Molly, der først gav mig hovedbundsmassage (ét af de få øjeblikke, der rent faktisk er behagelige i disse behandlinger), og derefter den berømte fodmassage over hele kroppen. Molly er sød og smilende og giver lige én et lille klap i ens olieindsmurte numse, når man skal vende sig om. Den har jeg fanget nu. I starten var det kun ventetiden EFTER klappet, der gjorde, at jeg fandt ud af, at jeg nok skulle til at bevæge mig lidt. Så er der den med, at hun pludselig tager begge mine fødder op i luften og så giver slip, så de falder til jorden med et brag, den har jeg så ikke fanget endnu. Det giver jo ingen mening. Men man skal nok bare lade være med at forstå det hele:o)

Men så kom mr. Overlæge. Og så kan det nok være, at der kom andre boller på suppen! Og igen må jeg bare minde om, at jeg her er FULDSTÆNDIG nøgen OG indsmurt i olie. Men nu går denne søde mand – i selskab med foromtalt Molly som hjælper - i gang med at rive mig helt fra hinanden. Sådan føltes det i hvert fald. Jeg kan ikke beskrive med ord, de stillinger jeg nu blev sat i, mens han stillede sig oven på mig! For ja lige at give lidt ekstra tyngde;o) Lad mig alligevel prøve, just for the fun of it: Først blev jeg bedt om at sidde i skrædderstilling (og ja, stadig nøgen), mens mr. Overlæge stiller sig oven på mine lår, så mine knæ bliver presset ned mod jorden. Det gør pænt ondt. Men ikke nok med det, så beder han mig nu tage armene over hovedet og lave maverulninger!?!?! Kan I se det for jer?

Efter jeg har skreget mig igennem et par serier af denne øvelse, så bliver jeg bedt om at sætte mig, ikke på hælene, men imellem hælene, så jeg sad direkte på jorden, men med benene bagud. Nu får jeg et tov i hænderne, der hænger i loftet, og så bliver jeg presset bagud, indtil jeg når jorden med hovedet. Der står én bagved og sørger for, at jeg ikke kan komme til skade. Jeg gisper og mangler lidt troen på det her projekt, men lægen siger begejstret "This is good for a beginner!" Jeg bliver lidt glad og siger forpustet mange tak, mens jeg ligger der bøjet sammen i to med ryggen ned over mine bagoverbøjede ben. Jeg ved ikke, om det virkelig var særlig godt for en begynder, men der er ingen tvivl om, at det var godt for min standard, som er et relativt stift karosseri;o) Så jeg var alligevel lidt stolt;o) Nu kommer jeg op igen, og han sætter en fod ind under numsen på mig, og så bliver ellers hele min rygsøjle sat på plads, da han roterer mig rundt først den ene vej og så den anden vej, og han hepper og hujer som om, vi virkelig har fået fat i noget godt!

Bagefter følger endnu en torturøvelse, som bliver lidt for bøvlet at forklare, men ondt gjorde det;o) Jeg slutter af i skrædderstilling, hvor jeg bliver mast forover, indtil jeg ikke kan komme længere.

Nu er jeg blevet hevet og sledet i, og mast forover og bagover, og nu må jeg ligge ned!

Pyha, jeg er helt smadret. Mr. Overlæge virker dog meget tilfreds med behandlingen og forsikrer mig om, at han nok skal få bugt med min dårlige ryg. Han kigger på mig og smiler og siger "Did you think you come here to relax?" "Now the NEXT treatment!" Og så kommer der to nye ansigter ind. Herfra var ALT dog rart! Alt dét der i går var så mærkeligt, er nu bare rart efter den syrede behandling, jeg lige har været udsat for. Hvis ikke det var fordi, jeg ved, at han kan udføre mirakler, så ville jeg nok have været en anelse angst ved noget af det. Men jeg lader tilliden råbe højest. Og jeg sværger, min hud af ved at blive blød som en babynumse!

Da jeg er helt færdig med alle behandlingerne, får jeg sat sarong af den søde pige, som også lige sætter mit hår på vej ud ha ha;o) I gangen møder jeg Em, der går rundt med en forbindelse om foden og blod på forbindingen! Det viser sig, at hun har en 10 år gammel skade på anklen, som pludselig – efter hendes længere ophold her – er kommet op til overfladen, efterhånden som hun har fået renset ud i sine dårligdomme. Så blodet på forbindingen er ikke blod, men nogle urter som hun har fået på, så de kan se, om ikke de kan hele den gamle skade op. Jeg tænker, hvor vildt det er, at kroppen bærer rundt på de gamle

skader ofte uden, at vi ved det. Kroppen kapsler det ind, og så ligger det dér, indtil vi har kræfter til at gøre noget ved det. Og nu dukkede den så op hos hende, så hun forhåbentlig kan få gjort noget ved den, og den kan komme helt ud af hendes system.

Ayurveda bruges til alle former for sygdomme, men man kan ikke bare tage en pille, og så er man videre. Det kræver også en indsats fra en selv. Og man bliver bedt om at passe på sin krop og på sig selv. Det unikke for mig er dog ikke kun det personlige ansvar, men dét at alle bliver set på som individer. Alle behandlinger er forskellige. Fordi vi alle er forskellige mennesker. Og det er nok derfor, det virker:o)

Nå, men jeg skal jo også lige hente min hjemmeopgave i form af den grumme medicin i klinikens apotek, hvor fire 12-årige knægte står bag disken. De er jo nok ikke 12 år, men jeg overvejer alligevel et kort øjeblik, om de smider lidt redbull eller noget andet energidrik i medicinen;o) Jeg har heldigvis fået forklaret indtagelsen af medicinen i går, for det er meget svært at kommunikere med de fire musketerer.

I blank grøn sarong, gul hud og med to flasker varmt brækvand går jeg nu på restaurant - Ja man er ikke så sart her i Kovalam beach, hvor alle er vante til synet af gule, olierede mennesker, der daffer rundt i landskabet. Til gengæld skal man vaske det af, inden man lægger sig i sengen på hotellet, da man ellers ødelægger lagnerne. Så da jeg står der i badet og skrubber og skrubber, banker det på døren. Her kommer en mand fra hotellet med et bål i hånden! Ja et bål. Det ryger helt vildt, men han går glad ind i værelset og rundt i alle krogene. Røgen er selvfølgelig mod myg, der ellers ikke er nogen af på mit værelse. "It smells good!" siger han med et stort smil. Seriøst, det lugter så dårligt! Og lang tid efter kunne jeg nærmest ikke se en hånd for mig på værelset. Til gengæld kunne jeg ikke lukke terrassedøren op for at lufte ud, for så ville der jo først komme myg ind;o)

Så nu ligger jeg altså her i røg og damp. Og tænker på denne mærkelige dag med monsunregn og torturøvelser. Jeg er spændt på, hvordan jeg har det om 15 dage. Der bliver i hvert fald gjort noget for, at jeg skal gå herfra uden ondt i ryggen! Og jeg bliver virkelig behandlet med stor omsorg. Jeg håber, vi får solen at se i morgen♥

Rejsebrev fra Indien 3.

I dag skinnede solen. Og min ryg havde det bedre:o) Men jeg var træt, svimmel og havde kvalme, og jeg havde det egentlig som om, jeg nu havde været nok igennem og egentlig godt ville hjem! Heldigvis er vi jo blevet tudet ørene fulde med, at man får op og nedture forløbet igennem, og der skal man bare sige "pyt", og lade være med at prøve at undgå de svære følelser, men tage det som en del af oplevelsen. Ja tak! Jeg kan bare sige, at i dag der havde jeg virkelig ikke lyst til nogen ståluldsbørstning med urter på inderlårerne, eller noget børstning, eller klapning eller hivning af nogen anden art!

Bare lugten af urterne fik mig næsten til at begynde at græde og kun Mollys numseklap kunne få smilet lidt frem. Jeg kunne absolut ikke se det sjove i noget i dag! Mr. Overlæge var lidt bekymret for mig, og alle behandlerne sagde venligt "you tired face. You not sleep well?" Selv en fremmed mand på gaden kommenterede mit "tired face". PYYYYYYYYYYYYYYYYYYYYYYYYYT!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Men for alle dem, der har set Sex and the City – the movie, så ved vi jo, at når noget er rigtig rigtig sjovt, så griner man! Og da jeg lå der i min selvyk med klamme urter over det hele og olie mellem ballerne osv., så blev der lagt noget koldt og kladt på min ryg. Jeg vendte mig om for at se, hvad det var:

Det var dej!!!! Dejj!!! Altså som i brød-dej!!! De var simpelthen i gang med at lave mig om til TV-køkkenet. De lagde bolledej på min nøgne krop! Og SÅ grinede jeg:o) Det er simpelthen det mest komiske, der længe er hændt mig! I en fin stor rund cirkel blev dejen delt ud på min ryg, så der var et hul i midten. Dette hul begyndte de så at hælde varm olie ned i. MEGET længe. Og så kunne man ellers ligge der, mens de to søde bagerjomfruer stod og småsludrede, mens dejen "hævede" færdig.

Ellers slap jeg meget billigere end i går, da Mr. Overlæge mente, man skulle være meget forsigtig med mig i

dag. Det var jeg ham meget taknemmelig for:o)

Ps. Se det meget tired face med meget frizzy hår i kommentarerne, samt den labre solnedgang, jeg sluttede dagen af med, mens jeg skålede i agurke-lemonade:o)

Rejsebrev fra Indien 4.

Ok, de der har prøvet (i ædru tilstand!) at sidde på toilettet og lave bommelom med 3 voksne mennesker, der står og kigger på dig, imens de mader dig med grød OG siger "GOOOOOD", når din numse laver lyde, rækker lige hånden op??? Hvis der er nogen af jer, der rækker hånden op, så vil jeg bare sige STOR RESPEKT!

Dagen i dag bragte et meget bedre humør med sig, om end den fysiske tilstand ikke var helt i top. På klinikken har man altid en snak med Mr. Overlæge og en anden læge, når man kommer, om hvordan man har sovet, gået på toilettet osv. Ja de skal jo bruge det fulde billede:o) Her syntes de stadig, at jeg havde meget "tired face" og målte mit blodtryk, som selvfølgelig var alt alt for lavt. "Your eyes looks like they are only half open!", så træt så jeg åbenbart ud!

Så tog Mr. Overlæge mig ellers på ryggen og gik lidt rundt med mig på terrassen, så mine led kunne sætte sig lidt bedre. Og så han kunne mærke, hvordan rygsøjlen bevægede sig. Det gjorde den slet ikke optimalt, men han ville ikke lave flere af torturøvelserne, sagde han, da det var for voldsomt, og at vi nu skulle arbejde med at få smurt leddene i ryggen indvendig fra. Og dét mine damer og herrer gøres åbenbart bedst ved at hælde noget medicin op i enden! Også kaldet Vasti. Yes det er et indisk lavement;o)

- "But we give you baby-treatment, ok?" Ok så lad gå da, hvor svært kan det være, jeg har jo ligesom prøvet at gå på toilettet før.

Men først startede behandlingerne naturligvis med Molly. Hun siger glad: "You Vasti today? Vasti, very nice treatment!" Ej det tror jeg så ikke! Jeg spørger lidt angst "does it hurt?", "Yes yes", svarer hun igen glad. Seriøst? "Does it hurt?" prøver jeg lige igen. "Yes yes! Very nice". Ok vi prøver på en anden måde, jeg peger på maven og siger "pain?" "No no no pain!", siger Molly nu. Ok pyha!

Så går hun ellers i gang, og der er faktisk helt rart i dag. Jeg ligger og tænker på, at denne Ayurveda-proces også handler meget om at give slip. Slippe kontrollen. For her er der ikke ret meget, der er under ens kontrol. Jeg er slet ikke i tvivl om, at man kan sige til og fra, og det vil de til enhver tid respektere. Men nogle gange skal man også bare give slip og følge med livet. Det er denne tur et meget godt symbol på.

Jeg får mit klap i nummeren, og så kommer pigerne med ståluld og urter. Ikke så meget nyt under solen der. Kun at de afslutter behandlingen med noget super mega rart nemlig varm olie, som de hælder end over min pande MEGET længe! Det var SÅ skønt og himmelsk. Til sidst begynder angsten for den famøse Vasti dog så småt at melde sig. De begynder at tørre mig og den ene morer sig tilsyneladende heftigt over mit olierede hår, der står LIGE op i luften. Så får jeg lige smurt noget grønt pulver i håret til sidst, lidt som hvis man drysser salt på maden! Jeg prøver at spørge, hvorfor de gør det, men det bliver til en meget uforståelig korrespondance, der ender med, at vi alle tre er færdige af grin. Jeg slipper kontrollen og tror på, at de ved, hvad de gør, også selvom de ikke kan forklare mig det:o)

Nå, så bliver det alvor. Nu kommer Molly tilbage, og de tre piger beder mig om at lægge mig om på siden "Doctor coming", siger de. Mr. Overlæge kommer ind og aer mig på kinden og forsikrer mig igen "baby dose today, baby dose". Så bliver der så lagt "medicin", og jeg bliver aet på hænder og fødder imens af de søde piger. Nå men hvor slemt kan det være. Lægen går ud igen, og jeg ligger så lidt på briksen, stadig med Molly

der holder i hånd. Og på et tidspunkt kan jeg jo ikke længere holde det tilbage, dét vi jo er her for. Så nu går turen til toilettet.

Her er det så bare, at alt bliver en smule mere anderledes. De tre piger går MED på toilettet og står nu og kigger på mig. Undersøgende. Bom bom, ja så er der vel ikke andet for, for de har tænkt sig at blive! Måske det mest grænseoverskridende, jeg har været udsat for længe, men jeg slipper tøjlerne igen, og så kører bussen. På et tidspunkt begynder de også at made mig med risgrød, MENS jeg sidder på tønden, for vi vesterlændinge kan godt blive dårlige siger lægen, der kommer og checker med jævne mellemrum ude på toilettet.

Og så får jeg pludselig dette famøse ildebefindende! Det hele kører rundt, jeg får koldsved og maven går helt i selvsving. Pigerne henter lægen, og han beder mig med det samme om at lægge mig ned på gulvet. "Oh but I am not done;o)", prøver jeg at protestere "Doesn't matter, you lie down now, that is how we do it!". Så mig ned på gulvet, tæpper over mig, én pige masserer mine fødder, én pige masserer mine hænder og mader mig med risgrød, og den sidste masserer mig over lænden med en varmepude. Det er fuldstændig surrealistisk, men jeg føler mig i gode hænder. Molly mader mig igen og siger moderligt "You baby, you little baby", og så fniser de alle tre:o)

For filan da, der løber 1000 tanker igennem mit hoved, mens jeg ligger der. Jeg ser billedet for mit indre blik af mig selv der på gulvet i "torturkammeret" med de tre hjælpende sjæle rundt om mig, og hullerne i væggene, og mørket der har lagt sig uden for. Ja Cat, det havde du nok ikke lige set for dig, da du købte en billet til Indien hva'! Men jeg bliver beroliget af, at pigerne hele tiden griner og er i godt humør. De har prøvet det tusindvis af gange før!

Turen går et par gange frem og tilbage mellem gulv og toilet, og pigerne fortsætter med at made mig, hælde varmt vand hen over ryggen på mig, give mig tæpper og varmepude. Og til sidst er jeg færdig. Og så griner jeg også:o) Igen har ALT overgået ALT, og Mr. Overlæge kommer og lægger armen om mig og griner. Jeg har klaret det. Igen:o)

Han siger "look at your eyes now! They are shining:o)" De andre på gangen er enige. I kan selv se på billedet i kommentarerne, hvor hvidt det hvide i mine øjne er blevet! Og det er IKKE photoshoppet, siger jeg bare:o)

Inden jeg smutter hjemad får jeg lige taget et billede af mine 3 engle:o) Og en lille inder følger mig på vej til hotellet, så jeg ikke skal gå alene, da det er blevet mørkt.

Der bliver passet godt på mig♥

Rejsebrev fra Indien 5.

Åh så mange indtryk – både "ude" og "inde" (hvis I forstår sådan en lille én!) – i dette land! Jeg er helt fladmast.

Endelig kom jeg op i morges og kom til morgenyoga. Det er nemlig kl. 7, og indtil i dag kunne jeg bare ikke komme ud af sengen, når vækkeuret ringede kl. 6.30. Men i dag var dagen. Da jeg kom til yogacenteret, var der bare ikke nogen! Én af mændene fra klinikken kom dog forbi og hjalp med at ringe til yogalæreren (dvs. han ringede til yogalærerens MOR naturligvis) for at høre, hvor yogien blev af. Han blev så hængende og ventede, så jeg ikke skulle stå der alene. Nu ved jeg godt, at manden sikkert er dybt professionel osv., men et eller andet sted kunne jeg bare ikke lade være med at tænke på, at denne mand kun to dage før havde været med til at ælte min bare numse ind i urter og varm olie! Han har helt sikkert en meget mere professionel tilgang til det end jeg. Håber jeg!

Så kom yogien, og den stod på enetime. Yogien var nu det næste mystisk indslag, for det var "medicinsk yoga", som han kaldte det. What ever that is. Han chantede og sang, og jeg skulle stemme i med et "oommmm" ind imellem. Så blev jeg lagt i de næste mærkelige stillinger, og han hev i mine arme og ben og sagde pfhseww, mens han knipsede med fingrene og fejede noget dårligdom væk fra mine chakraer, eller sådan noget lignende. Min yndlings var da han stak en finger i begge mine ører, og så trak dem mega hurtigt

ud igen! Han trykkede mig også nogle steder på mine hænder og under fødderne, så jeg hang oppe i loftet af smerter. Jeg spurgte om det var en slags zoneterapi, men det var det ikke. Det var hans eget system, som han havde lært af sin mester, der efter sigende har skrevet over 400 bøger! "Why you not smiling?" sagde han så. Tjaaaa kl. 7 om morgenen i mærkelige stillinger og fremmed mænds fingre i ørene, det har nok frembragt en lettere skeptisk mine fra min side, må jeg nok tilstå;o) Men han forsikrede om, at han nok skulle få mig til at få det meget bedre i den tid, jeg var her. Og jeg vælger at have tillid! Han vil gå langsomt frem – måske lige med undtagelsen af fingrene i ørene – og så give mig enetimer hver dag. Ja det er da en luksus, man kan tage og føle på;o)

Behandlingerne i dag var behagelige. Og alle skulle jo høre, hvordan jeg havde det oven på gårsdagens Vasti-debut. Jeg havde jo haft det glimrende og måtte faktisk også tilstå, at det havde hjulpet gevaldigt på ryggen, selvom jeg egentlig ikke helt havde troet på det. I dag fik jeg en ny behandling i stedet for de der frygtelige urtepiskninger: Jeg blev vasket over hele kroppen med varm mælk! "Medicin rice milk" sagde pigerne, men det lignede bare mælk i en gryde. Og dét var rart, skulle jeg lige hilse og sige! Nu er det nok ikke noget, man lige kommer ud for, men hvis I nogensinde bliver spurgt, om I vil vaskes i varm mælk af to piger med bløde vaskeklude, så SIG JA! Jeg aner ikke, hvad det er godt for, men jeg er sikker på, man bliver et bedre menneske af det;o)

Til sidst fik jeg igen den der dejlige behandling med olie i panden. Så da jeg tog tøj på i dag, turde jeg næsten ikke tro på, at jeg var sluppet med lutter rare behandlinger! På vej ud gik den lykkelige grammofonplade da også i hak: "No wait, you have a little Vasti first!" SAY WHAT?!? Nej det tror jeg så ikke, jeg skal! Jeg har faktisk en aftale inde i Trivandrum, så jeg kan ikke sidde på toilettet nu, og I sagde, det først var i morgen igen! Jeg så vist besluttet ud, for pigerne sagde "we get doctor!" Mr. Overlæge kommer ind "what is the problem?"

Jeg forklarer problemet med, at jeg absolut ikke kan sidde på toilettet nu! Men jeg har lige fået øje på den store motherfu.... af en "numsekanyale" MED MIT NAVN PÅ, der ligger der på bordet, så den er vist god nok. Mr. Overlæge forklarer, at dette er en mini-Vasti, så det er bare lidt olie i numsen, som man så skal gå med i 1-2 timer. Det føles bare lidt som om, man skal prutte, beskriver han. Slet ikke som i går! "Men bare husk, at hvis du prutter, så kommer der altså olie ud og ikke luft", advarer han drilsk. Det gode råd har jeg så desværre lige glemt en time efter, hvor jeg går i mine egne tanker, og så er der vel ikke mere at sige om den historie!

I dag har jeg sagt farvel til Lone, der har været her i 14 dage og føler, at hun har fået nyt liv. Hun strålede som en lille sol. Så der er håb forude, selvom Mr. Overlæge ikke mener, der vil være nogen mirakelkur for mig. Det bliver bare hårdt arbejde forude med yoga og urter og olier. The work has begun!
Skål og godnat i urter;o)

Rejsebrev fra Indien 6:

I dag er det Indiens uafhængighedsdag! Og hvilken dag jeg valgte til at blive Dronningen af Saba! For det blev jeg i dag. Den røde Dronning af Saba;o) I dag fik jeg nemlig menstruation! Og det er måske lidt spøjst at skrive på Facebook, men nu har skrevet numse så mange dage i træk, at det nok går alligevel. For der ér en pointe: I morges da jeg vågnede og fandt ud af, hvilken dag på måneden det var, OG at det samtidig var dagen for den STORE Vasti, så var jeg mildest talt ikke i særlig godt humør! Den kombi var bare ikke lige, hvad jeg gik og drømte om. Men der skete det magiske, at da jeg sagde ordet "menstruation" på klinikken, så forandredes alt! Alt! Pludselig skulle jeg ikke have store Vasti – det var for voldsomt for sådan en blødende stakkel! Og de forskellige behandlinger blev nu lavet om til "nus" og "ae", for man måtte ikke trykke hårdt på mig på nogen måde! Og jeg skulle næsten ikke have noget medicin heller.

Jeg har sjældent følt mig så fantastisk behandlet og opvartet. Alt var blidt, og massagen med fødderne var skiftet ud med hænderne, så Molly brugte en time på at ae og stryge hele min krop med varm olie. Mælkebehandlingen blev gentaget i dag, blot brugte de ikke klude i dag, men overhældte mig simpelthen med den varme mælk i ét væk, mens jeg lå der nøgen på briksen. 3 piger var de om det! Én til hele tiden at

sørge for, at der var varm mælk i gryden, og to til at overhælde mig med mælken. Jeg sværger, at da jeg lå der, først på den ene side og så på den anden side, der følte jeg mig som en dronning. Det var næsten lige før, det hørte til i en slags bibelsk fortælling: "Thi de overhældte hende med mælk, som et symbol på Guds himmerige". Jeg er sikker på, at hvis der findes en himmel i et liv efter døden, så bliver man badet i mælk hver dag!!

Der var flere lækre behandlinger til mig i dag, så udover en mini-Vasti (som man bare ikke slipper for mere!), så var det bare ren forkælelse!

Efter behandlingerne gik jeg med Mr. Overlæge en tur rundt på området, hvor han er ved at bygge et hotel. Det har været 4 år så far, og de fleste håndværkere på området lå da også og slængede dem i murbrokkerne eller sov i krogene, så det så ud som om, de godt lige kunne tage "four more years";o)

Det er på alle måder så anderledes et sted, men jeg er virkelig imponeret over det holistiske menneskesyn, der hersker her og den integrerede behandling, de udfører (massage, urter, yoga, olier, medicin, vasti, kost). Det er utrolig langt fra den behandling, man får i det danske sundhedsvæsen. Overlægen siger, at vi jo i vesten bruger så meget tid og penge på at sørge for at ordne vores biler, så hvorfor gør vi ikke det samme med vores krop? Det forstår de ikke. Den traditionelle Ayurveda-udrensning foregår i 42 dage og er bl.a. med til at forebygge sygdomme. Jeg håber, der en dag vil findes ayurvediske hospitaler i Danmark, som der gør i Indien.

I have a dream♥

Rejsebrev fra Indien 7.

Morgenens stod på yoga, som er ved at blive en del af rutinen. Og så messer yogien: "Concentrate your brat! Inhale, exhale, inhale, exhale". - Forstod I den? Ommm I love it;o)

Man møder en masse menneskehistorier sådan et sted her, og det er virkelig spændende at følge med i. Nogle kommer fordi, de har forsømt sig selv derhjemme med alt for meget stress, kaffe, hvidt brød og sukker, andre kommer pga. kræft, nogle med kronisk stress, andre igen med mere "mekaniske" skader som mig selv. Nogle oplever en total opblomstring og næsten mirakuløs helbredelse, andre igen oplever en forbedring, som er mere subtil. Fælles for alle er dog, at vi føler, vi gør noget rigtig godt for vores helbred. Og måske fører det ikke til den totale helbredelse, men det er stadig money in the bank på helbredskontoen. I går talte jeg med en tysk kvinde, der er kommet her hvert år i de sidste 15 år! Hun startede med at komme pga. kræft og har så siden besluttet, at hun vil give sin krop den gave hvert år, så hun kan nyde godt af den energi og styrke resten af året. Hun kommer faktisk nu hele 2 gange om året.

Her til aften har vi sagt farvel til en dansk kvinde, der skal hjem og have fjernet knuder i brysterne. Nu har hendes krop fået et boost af energi, så hun er bedre rustet til operationen. Jeg ønsker hende alt det bedste i verden♥

Mine behandlinger i dag var stadig præget af menstruationen, så jeg kan nyde min særstatus lidt endnu:o) Olie i enden er dog også en dronning værdig, så den får jeg, særstatus eller ej. De nævner det ikke engang mere, de siger bare "vend dig om på siden", og så ved jeg, hvad klokken har slået. Det er blevet hverdag på Kovalam beach:o)

Dog har jeg kunnet byde en ny behandling velkommen, der er lettere irriterende. Og det er bandagen! Jeg får nu hver aften lagt en bandage med medicinsk olie på ryggen. Men problemet er bare, at den utrolig søde mand, der laver bandagerne, er utrolig dårlig til det! Med det resultat, at mit tøj bliver ødelagt af olien, og jeg har gennemvædet alt tøj og de 3 tæpper, jeg har sovet på. Så her til aften bad jeg Mr. Overlæge om at assistere, så de kunne få lagt en bedre bandage. Der stod jeg så med kjolen nede om lårene, mens de to indere diskuterede bag mig og prøvede at fore min butt crack med vat! Jeg gik lidt sjovt bagefter. Altså pga.

vattet:o)

Jeg begynder så småt at kunne se ud over behandlingerne, og der er jo også et vidunderligt land og spændende menneskehistorier uden for. I går fik jeg f.eks. syet et par bukser af den sødeste lille skrædder, der havde det fineste stof. Han var så bare mega-dårlig til at sy, hvilket kom en anelse bag på mig, da han jo ligesom havde en skrædderforretning! Prøv at se hans symaskine på billedet i kommentarerne! Jeg fatter slet ikke, at den kan sy. Den er enestående;o). Jeg håber, han klarer sig i livet på trods af hans virkelig dårlige skrædderevner:o)

Sunil er hotel-manageren her, hvor jeg bor. Og han er hjælpsomheden selv! I går havde han inviteret sin ven fra hovedstaden Trivandrum til at komme og se på mine smykker her på hotellet. Vennen Shangar har et lille værksted, hvor han laver smykker, så han skulle lave et par prototyper til mig. Det var relativt svært at kommunikere med den lille undseelige Shangar, så Sunil agerede tolk. Det bliver utrolig spændende at se, hvilke smykker, der kommer ud af den kommunikation! Jeg håber ikke, han er ligeså dårlig til at lave smykker, som skrædderen var til at sy;o).

Sunil havde også skaffet mig et andet møde den anden dag inde i Trivandrum. Han havde bare misforstået mit ærinde, så da jeg kom derind var det et kæmpe smykke-stormagasin på 6 etager med guld og diamanter! Og der stod the Store Manager klar til at tage imod mig, som de troede skulle ind og købe overdådige indiske smykker, arghhh;o) Jeg måtte træde lidt vande og høfligt vise interesse for deres fine ting, mens jeg blev vist rundt på de forskellige etager. Der blev jeg mødt med foldede hænder og bøjede hoveder og spurgte hvilke smykker, jeg var interesseret i. Jeg legede med og var faktisk også lige ved at købe et fint lille guldarmbånd, men det var alt for lille. Det var virkelig ikke lavet til en skandinavisk kvinde! Hernede går ALLE af hunkøn med guldsmykker. Selv de små nyfødte babyer er overdyngede med guldsmykker om armene, fødderne, i ørene og hvor forældrene ellers kan komme afsted med det. Og helst i mindst 22 karat! I det hele taget er stilen hernede så farverig og glimtende, at synsnerverne næsten får et chok, når man bevæger sig rundt i storbyen.

Og min synsnerve er træt nu, så jeg vil ønske jer alle godnat:o) Nu som prinsessen på ærten med utrolig mange tæpper og håndklæder - OG et gummilagen!

Rejsebrev fra Indien 8

I dag d. 17. august er det den første dag i Keralas nye år (Kerala er den region, jeg er i). Det er i dag d. 1. Chingam (altså lige som f.eks. d. 1. august). Det betyder, at inderne selv er færdige med deres ayurvediske udrensning og fra i dag kan opleve et nyt år fyldt med ny energi.

Yes, det var så ikke lige der, JEG stod i dag! Dagen startede med stærk hovedpine, der bare tog til. Så da jeg gik fra yogatimen, begyndte tårerne bare at løbe. Det gjorde de så stadig, da jeg to timer senere gik til klinikken for dagens behandling. Jeg var i rimelig bad shape, hovedet dundrede og et migræneanfald var på vej. Alle de hjælpende ånder sprang straks til, da jeg vraltede ind og hulkende spurgte efter Mr. Overlæge, som selvfølgelig lige præcis dér ikke var på klinikken. Det er han ellers altid. Jeg blev lagt ind på kontoret og fik noget der lignede mel på en ske og derefter noget sygt bittert stads. "Good girl" sagde receptionisten, da jeg drak det med ansigtet foldet sammen som en rosin. Hun tog også mit vand, som jeg havde med: "Not good", sagde hun og kom tilbage med varmt vand. De har et eller andet med varmt vand;o)

Og så kom Molly! Molly min redningskvinde. Hun bad mig om at rykke mig lidt i sofaen, og så satte hun sig ellers til at nusse mit hår og massere mit hoved og hovedbund. I en time sad hun der og masserede mit hoved og tørrede tårerne væk, der bare silede ned over mit ansigt, mens hun indimellem spurgte, om jeg var ok. Udover den omsorg jeg har følt fra min egen mor, og den omsorg jeg giver til mit eget barn, så tror jeg aldrig, jeg har følt sådan en omsorg før. Det føltes som ren kærlighed. Hun var der bare uden ord og overhældte mig med kærtegn. Jeg tror ikke, hun nogensinde vil forstå, hvor taknemmelig jeg var for, at hun var der.

Så kom Mr. Overlæge. Han sad også og aede mig over håret, mens han talte med mig. Og denne tryghedsfølelse, de giver én her på klinikken, og den omsorg der følger med, den er helt unik. Der er mange omsorgsfulde mennesker her!

Lægen sagde, at jeg ikke skulle have behandling, men ville få nogle urter, og så skulle jeg have en kølende maske i panden. "It helps to reduce the heat in the strong women", smilede han. "Because you are a very strong woman!" Sjovt nok var det næsten de samme identiske ord, som yogien havde sagt til mig kun et par timer før, da jeg fortalte ham om min tiltagende hovedpine. Yogien – og mange af de andre indere på klinikken - har det med at kigge på én og så bare sige ting, der rammer lige bag facaden, ting han på ingen måde kan vide noget om. Der er noget intuition her, som er utrolig stærk!

Så lå jeg med masken et par timer mere og blev fodret med risgrød og mere varmt vand (se billederne). Til sidst var al hovedpine væk, hvilket i sig selv er mirakuløst, for den plejer gerne at blive MINDST en dag efter sådan et anfald. Men urter og moderlig omsorg gjorde nok sit. Mit hjerte er rørt♥

Inden jeg blev "udskrevet" efter lidt over 5 timer, skulle jeg lige have min bandage på til natten. Så Shibu gik igen i gang med sine kejtede bandage-evner. Det var selvfølgelig helt til hest, så da jeg kom hjem på hotellet, og alt mit tøj allerede var gennemvædet af olie, blev jeg nødt til at blive kreativ! For hvad dulen gør man, når olien går igennem ALT, og hotellet har klaget over, at jeg ødelægger deres sengetøj og madras? Så laver man da lige en ekstra forbindelse UDEN PÅ forbindingen. Med hygiejnebind! Man er jo kvinde;o) Ja ja, jeg har nu et korkbælte af hygiejnebind rundt om livet! Det tip tror jeg lige, jeg giver Shibu i morgen;o) Godnat og rigtig god 1. Chingam:o)

Rejsebrev fra Indien 9.

Aaaand she's back in the game!!

I dag sprang jeg yogaen over og gav mig selv lov til at sove længe. Jeg sov faktisk fra kl. 22-9! Godt nok med en del vågne perioder, men alligevel. Lyset blinker nemlig, når det er slukket, så det vågner jeg af nogle gange om natten. Meget mærkeligt fænomen. Forleden hentede jeg én af de ansatte op på mit værelse for at se, hvordan lyset blinkede, når jeg slukkede det, men han blev bare ved at sige "No problem! No problem!" Så til sidst opgav jeg at få en forklaring. Elektriciteten hernede er i det hele taget et kapitel for sig. I dag har der f.eks. ikke været strøm hele dagen. I'm in India, blink blink:o)

Da jeg kom til klinikken, ville alle vide, hvordan jeg havde det. Det havde jo været lidt dramatisk i går. Men jeg var klar til almindelige behandlinger igen, så Vastien kom tilbage på programmet. Nu i lidt større dosis! Der skulle tælles til 50 nu, mens de indførte olien! Og til en orientering var det kun ca. 20 sidst;o) Det var dog på ingen måde ligesom sidst. Både min krop og mit sind havde åbenbart allerede vænnet sig til det, så jeg fik ingen ildebefindende, og jeg synes egentlig også, at det var inden for norm-området at sidde der og blive madet, mens jeg var på toilettet;o) Tanken strejfede mig ovenikøbet, at det kunne have været hyggeligt med en bog! Så er man da rimelig afslappet, tænker jeg;o)

Mens jeg sad der, observerede jeg terapeuternes påklædning. De har alle rød-lilla dragter på med noget flaskegrønt på. Det gik op for mig, hvor rart, jeg egentlig synes, det er i forhold til de hvide kitler, man møder i Danmark. Aen på håret, holden i hånd og lilla-grønt tøj, det kunne vi godt bruge lidt af derhjemme i sundhedsvæsenet. Små ting, men en verden til forskel!

Da jeg var færdig og havde drukket mit saltvand og slappet lidt af ude på terrassen, fik jeg lige en afsluttende snak med Mr. Overlæge. Man snakker altid med ham eller en anden læge både før og efter behandlingerne. På den måde kan de hele tiden justere, hvis ens krop reagerer anderledes end forventet. Vi snakkede lidt om, at det er indefra, at forandringen skal komme i mit tilfælde. Med vasti, oiler og urter. Og så skal hende den stærke kvinde dæmpes lidt, for hun skaber for meget varme i kroppen;o) Som en kedel, der koger og skaber migræneanfald og stærke smerter. Det skal gøres med Pitta-dæmpende kost, urter, meditationer, yoga, positive omgivelser og tanker. Alt skal være helt nede i tempo. Ikke noget min hjerne elsker, men helt sikkert noget min krop elsker!

I det hele taget har jeg tænkt meget på dette fænomen "kroppen", mens jeg har været her. Uri, min yogalærer, siger hver dag "relax your human body", og det synes jeg er så fint. Vi har denne menneskelige krop, men nogle gange tror jeg lidt, vi har glemt, hvad den egentlig kan og ikke kan. Vi presser og presser den (og her mener jeg f.eks. ved at sidde ned alt for mange timer hver dag, sove alt for lidt, spise mad vores krop ikke er beregnet til at spise osv. osv.). Gad vide, hvordan verden så ud, hvis alle kun måtte gøre det, deres krop havde brug for, og ikke hvad deres hjerne havde brug for? En mellemting ville nok være sundt:o) Jeg tror, jeg vil til at tale lidt mere – og lidt bedre – med min krop! Virkelig spørge den, hvad den har lyst til, så det ikke hele tiden er min hjerne, der får lov at styre showet. Min human body skal være min human buddy♥

Mr. Overlæge sluttede af med at sige til mig (i perfekt forlængelse af alle de følelser om kærlighed, jeg havde i går): "We are covering you with LOVE here. This is why you are here. Take it in. Absorb it in your body. Fill it up with love".

Det billede lader jeg lige stå♥

Rejsebrev fra Indien 10

I dag har været en lykkelig dag! En dag hvor hovedet ikke gjorde ondt, ryggen næsten heller ikke, og hjertet var let og lykkeligt. På den tiende dag skete der altså virkelig noget! Jeg startede morgenen med 2,5 times yoga med Uri. Og han satte ord på, hvorfor man føler så meget kærlighed her på dette behandlingssted, da han efter timen sagde "hundreds of people come here. But I see you. I watch you. You are person with good energy in your heart" Og dét, mine damer og herrer, tror jeg er hemmeligheden her! Her er jo netop mange andre mennesker, der kræver behandling og omsorg, men alligevel så giver de hver eneste person følelsen af at blive set. Altså virkelig set, også inde bag ordene, bag tøjet og bag "the human body". Man føler sig set helt inde i hjertet, for den man er.

Der er kommet flere mennesker til her på stedet, så mine enetime er der altså nu også andre, der har bevæget sig ind i;o) Dvs. at jeg ofte lige bliver lidt tid efter yogatimen, så jeg alligevel kan få lidt private lessons til at heale min ryg og mine hovedpiner. Uri ser lige igennem én. Og jeg skal nogle gange kæmpe lidt for ikke at ende i frk. tudefjæs, når han lige rammer hovedet på sømmet, hvilket han næsten altid gør. Han kender mig slet ikke, han ved intet om min baggrund og min familie, og alligevel så ser han lige, hvad der sker inde i mig. Og han er ikke bange for at sige det!

Gid man kunne få Uri og alle de andre med hjem! Jeg spurgte ham, om ikke han skulle til Danmark og undervise i yoga på et tidspunkt (det er der nogle af de andre her fra Kovalam beach, der gør nogle gange). Men så grinede han og sagde: "No, I want to stay here, I no go there. Then I become like you if I go there!" Ha ha han skal bare ikke nyde noget af at tage til vesten og få sine chakraer helt smadret ude af balance, som alle os vesterlændinge;o) "Maybe I come in next life?", sagde han så. "Ok" svarede jeg "then I will come here to India in MY next life:o) And you can come here to me to get healed for all your unbalanced chakras";o)

Uri har i øvrigt også travlt, for han skal nå at lave 84.000 asanas (yoga-stillinger), inden han bliver 50, siger han! Han står op hver morgen kl. 4, og så laver han sin egen praksis, inden han kommer her og hjælper os stivlemmede, ubalancerede vesterlændinge. Det er dog ikke hver dag, han får det gjort, siger han. For hans mor er syg, så han passer hende i øjeblikket. Uri er en god mand.

Jeg har fået en mystisk lille hjemmeopgave til i morgens praksis: I morgen tidlig og de næste 3 dage, skal jeg drikke et glas varmt vand med salt i, lige så snart jeg vågner. Derefter skal jeg kaste vandet op igen! Og så skal jeg komme til yoga. Godt så! Men med alt det andet totalt grænseoverskridende, jeg har gjort under mit ophold her, så lyder det jo næsten helt normalt lige at kaste lidt varmt vand op, inden man dyrker yoga ha ha;o) Uri forsikrer mig om, at jeg vil mærke forskellen, når jeg har prøvet det. Jeg tænker mest, at jeg vil få det mega dårligt, men på den anden side, så lovede de mig jo, at min ryg ville få det bedre af at få olie op i nummeren, og det havde de så evigt ret i, så who am I to speak? Tillid, tillid, tillid! De ved bare noget, jeg ikke ved, sådan er det bare.

"You are 25 years old in your face", siger Uri videre, "only your body needs much more energy. It is like old lady now. Because your Swadhishtana Chakra and your Manipura Chakra is very weak. You need focus only on ONE energy. Your body only wants ONE energy. You focus on meditation and yoga for one month. Nothing else. It all go away. All is already in your body. You have a perfect body. You just didn't understand your body before. You didn't understand what it need. You gave all the energy away to other people. Now you close your ears, and don't listen to what they say. You only listen to your body!". BUM! Så er det vist sagt:o) Så hvis du ser mig gå rundt med gule ørepropper i ørerne i Danmark, så ved du hvorfor:o)

Her til aften har vi sagt farvel til endnu en dansker, der har været her de sidste 3 uger. Tiden flyver afsted, og om en uge er det mig, der har sidste dag her i Guds eget land. Der er meget, jeg skal nå endnu:o)

Rejsebrev fra Indien 11.

Ligeså god som dagen i går var ved mig, lige så tarvelig var denne dag:o) Op- og nedture er dagens ret her i Kovalam beach. Jeg fik derfor heller ikke afprøvet Uri's råd om varmt vand med salt, da jeg mildest talt havde det skidt fra morgenstunden og derudover skulle have vasti kl. 8.30. Vasti er bare ikke skægt, lige meget hvordan man vender og drejer det. Bagefter var jeg helt afkræftet, og jeg måtte derfor ikke gå hjem, men blev lagt ind på kontoret ligesom forleden. Det føles lidt ligesom at ligge inde på lærerværelset, hvis man blev syg i skolen. Her på klinikken er man lidt barn igen:o)

Jeg fik nogle urter til mit meget lave blodtryk og en flaske med varmt saltvand, da jeg endelig fik lov at gå. Så var der lidt onsdagsguf at hygge sig med;o)

Derhjemme på hotellet sov jeg for første gang om dagen! Jeg var bare helt udmattet. Da jeg vågnede, var jeg stadig tung i hovedet og udmattet, så da jeg kom til klinikken for at få min aftenbandage på, spurgte Mr. Overlæge om jeg ikke ville have nogle næsedråber mod tungheden i hovedet. Han forberedte mig på, at det gjorde ondt. I virkeligheden havde jeg jo ikke specielt meget lyst efter den forklaring, men på den anden side var jeg nysgerrig efter at se, hvad de ellers havde i ærmet af mystiske behandlinger, så jeg takkede ja. Who's a chicken?

Rikke (som jeg har fulgtes med helt fra den første ensomme flyvetur) sad og ventede på mig, da vi skulle ud og have aftensmad. Men det kunne jo ikke tage så lang tid med de der næsedråber! To damer tog mig ind i et rum, og jeg blev bedt om at lægge mig op på briksen. Og så gik de i gang med at lave en ansigtsmassage med olie først! Det er jo klart, når man bare skal have næsedråber! Bagefter blev jeg kommanderet ned på en lille taburet, hvor jeg så blev sat med en skål med damp og noget pebermynte af en art og det klassiske klæde over hovedet, som vi vel alle har prøvet som barn. I et kort – naivt – øjeblik nåede jeg faktisk at tænke, at dette måske var behandlingen? At det var dette, han syntes gjorde ondt?

Narhhh jeg vidste godt, at så nemt ville jeg ikke slippe. Og det gjorde jeg heller ikke;o) Efter lidt tid kom Mr. Overlæge ind, og så var det op på briksen igen. Hovedet tilbage, og SÅ kom dråberne! Og jeg sværger, det var som at få stukket syle ind i hjernen! Tårerne sprang, og jeg tror også, jeg skreg, jeg ved det faktisk ikke. Jeg blev simpelthen så overrumplet af smerten. Men det var hurtigt overstået, og så skulle jeg ellers hakke og spytte, så dråberne rigtig kunne blive fordelt. Bagefter var hovedet også meget lettere, og lægen var glad:o) Han vil gerne have, at man har det godt!

Der er faktisk kun to dage tilbage, så rejser Mr. Overlæge. Han skal rundt og behandle i andre lande, og kommer også til København. Så vi er lidt spændte på, hvordan det bliver, når han er væk. Han er jo ligesom "the boss man" her i firmaet.

Ellers har jeg jo også Uri;o) Han ville så gerne have været læge, men familien havde ikke penge til uddannelsen. "But I studied all the books anyway", siger han, "I know everything about the body!" Jeg tror, han var blevet en god læge. Trist at sådan et menneske ikke fik lov. Jeg håber vores danske børn ved, hvor heldige de er at have fri adgang til uddannelse! Og fri adgang til at gå efter deres drømme.

Jeg spurgte Molly i dag, hvornår hendes børn var færdige med college (de er henholdsvis 18 og 19 år, en pige og en dreng), og om de så skulle på universitet bagefter? Molly smilede og sagde "girl marriage. Boy school". Det er bare et helt andet liv. Jeg håber, Molly er lykkelig. Hun ser lykkelig ud. Men nogle gange, når jeg kigger på hende, og hun ikke ved det, så ser jeg et glimt af et liv med et stort tungt ansvar. Måske en mand hun ikke selv har valgt. Jeg ved det ikke. Men hun bærer det hele med stolthed. Jeg vil faktisk gerne gå ligesom Molly. Hun går altid langsomt og med fejende skridt. Som om hun har al den tid i verden, hun har brug for. Jeg øver mig, når jeg går langs stranden fra hotellet til klinikken hver morgen. Så går jeg ligesom Molly:o) Molly med det store næsesmykke, den røde prik i panden, det lange kulsorte krusede hår, den stolte holdning og de fejende langsomme skridt♥

Rejsebrev fra Indien 12.

Gotta gotta love life! I dag vågnede jeg igen op mildest talt ikke godt tilpas. Jeg var faktisk på vej til yoga, da jeg fik øje på mit eget spejlbillede! Arghhh, Puff the Magic Dragon! Øjnene helt hævede op, og jeg kiggede på mig selv ud af de små smalle sprækker. Ikke noget yoga til denne unge dame! Så jeg tog ørepropperne på og min øjenmaske, og så gik jeg i seng igen. Der er altid hunde, der gør, eller nogen der hamrer på ét eller andet, så det er svært at sove uden ørepropper. I hvert fald hvis man er mig;o)

Jeg vågnede igen et par timer efter med et lidt mindre puffy look. Dog stadig helt ved siden af mig selv med ondt i maven og let rystende på hænderne. Afsted til behandling. Da jeg kom til klinikken, havde monsunen dækket alle indgange med vand (se billeder i kommentarerne). What to do? Jeg havde ikke super meget lyst til at gå igennem det brune vand, hvor man ikke kunne se bunden. Der er slanger her – jeg har selv set dem på stierne – og who knows what else;o/ Så jeg begyndte at kravle oppe på en mur i bedste Jane-stil! Altså ikke som i det danske navn "Jane", men "Tarzan og Jane", you know:o) - Arggh who am I kidding, det var nok mest "danske Jane"-stil: Mig med alle mine poser i én hånd (jo jeg er også posedame, når jeg er i Indien;o)), og mine klipklappere i den anden, mens jeg klatrede rundt på et styks middelalder-mur og prøvede at holde balancen, det så nok en anelse klumpetumpet ud:o/ Og da jeg havde klaret det et lille stykke ved at holde fast i lianer langs muren, stoppede muren pludseligt, og jeg turde ikke hoppe til den næste. Så der var kun én vej tilbage, og det var ned i vandet. Bvadr!!! So much for Jane!

På klinikken fik jeg en snak med Mr. Overlæge, der så efterfølgende talte med nogle af behandlerne og den anden læge. Det er altid en meget mærkelig fornemmelse, når de står og taler om én, mens de alle kigger intenst på én. Man aner ikke, hvad de siger, eller hvad der kommer til at ramme én bagefter;o) Dét der kom til at ramme mig i dag var pulver-behandlingen. Den får jeg ellers ikke mere, da jeg ikke skal tage mig, og pulveret er ret godt til at suge fedt og væske ud af én. Men da det der puffy show har ramt mig hårdt, så tror jeg, de besluttede at give mig det. Og som i et tryllesnummer forsvandt min ophovnede følelse under behandlingen! Jeg var mig selv igen:o)

Under behandlingen i dag kom jeg til at tænke på essensen i livet. For nogle gange under behandlingerne oplever jeg øjeblikke af ren lykkefølelse. Altså ikke at forveksle med velvære. Men en dyb essentiel lykkefølelse, som er anderledes end noget, jeg har følt før i mit liv. Ofte er det bare et splitsekund, men den er der! Og jeg har funderet lidt over, hvad det er for en følelse, og hvad den kommer af. Min konklusion er, at man hernede kommer i kontakt med noget meget dybt og essentielt i ens eksistens. Hvis man giver det lov:o) Man kunne nemt kalde det udvikling, men jeg tror hellere, jeg vil kalde det afvikling.

Alle lagene bliver ligesom langsomt skrællet af, alle de lag der ikke understøtter ens væren og ens essens. Man mærker den universelle kærlighed, som er anderledes end den, vi mærker sammen med vores nærmeste, vores mand/kone/kæreste, vores børn, vores familie og tætte venner. Og når man kommer i kontakt med den og samtidig er fuldstændig nøgen - uden tøj på og næsten også uden ord - så mærker man pludselig den der "væren" eller "essens", om du vil, som er hele kernen i vores eksistens, men som vi meget sjældent kommer i kontakt med. Ikke fordi der er noget i vejen med os, eller fordi vi er forkerte, men simpelthen fordi vores moderne liv ikke tillader, at vi er stille LÆNGE nok, eller nøgne nok ha ha, eller at vi bare ER uden andet end blot vores "human body". Det er lige før, jeg tror, nudisterne har fundet en

smutvej;o)! Note to self: Vær mere nøgen, når du kommer hjem!

Efter alle behandlingerne var færdige, skulle jeg hente min medicin, og hvad ventede mig på disken i apoteket? 5 store kokosnødder med hul i toppen og 5 sugerør!!!! JEG FIK "COCKTAIL-MEDICIN" I DAG!!!! Jeg kunne ikke stoppe med at grine:o) Det var fuldstændig mærkeligt, sejt og lækkert på samme tid! Gotta gotta love life for at præsentere mig for ting, jeg aldrig i min vildeste fantasi kunne have forestillet mig♥ Cocktail-medicin MÅ også findes i himlen sammen med mælkebadet;o) Det smagte mega godt, og jeg har det SÅ godt nu!

SKAAAAAL:o)

Rejsebrev fra Indien 13

Var der nogen, der sagde rutschebane ?? Nej nej nej jeg kan ikke mere, var min tanke i morges, da jeg endnu engang vågnede og mildest talt ikke var på toppen. Ondt i hovedet, kvalme, grådlabil og træt som 47 alderdomshjem. Argggghhh hvor er jeg træt af det! Heldigvis var yogatimen rykket til kl. 9, så jeg kom afsted med MEGET tunge skridt – og det var IKKE på Molly-måden, skulle jeg lige hilse at sige! Yoga gjorde det ikke bedre, og Uri's "Your body lacks energy" gav mig ligesom bare lyst til at vappe ham én! No shit Sherlock, tror du, det er for sjov, jeg får skudt en halv liter olie op bag i hver dag kammerat!?! Det sagde jeg selvfølgelig ikke;o) Men jeg tænkte det MEGET højt he he;o)

Henne på klinikken var Mr. Overlæge ikke dukket op endnu, så den anden læge ringede ham op, så jeg kunne tale med ham. Jeg ville nemlig gerne tilses af ham i dag, da han jo rejser i morgen. Vi aftalte, at jeg skulle komme tilbage til klinikken kl. 16, og så ville han se på mig. Molly var ikke på arbejde i dag, så det var Reena, der skulle være min massør. Reena kendte jeg fra København, hvor hun var med dengang, jeg først mødte Mr. Overlæge, og han meget bestemt sagde "You MUST come to India NOW!" Reena er god! Så alt var godt. Dog stadig hovedpine, grådlabil og mega-træt. Bagefter fik jeg powder igen ligesom i går, og så lettede det hele. Ligesom i går! Hvad dulen er det for noget speed, de putter i det powder? Der er gurkemeje i, men der må også være noget andet i? Jeg må huske at spørge i morgen. Mange af deres urteblandinger er der dog så mange forskellige ting i, at man ikke får noget ud af at spørge. Dét de putter op i nummeren er der f.eks. vildt mange forskellige ting i, så det har jeg opgivet at finde ud af. Det er bare "urter";o)

Da alle behandlingerne var færdige, kom turen til vasti. Og åhhhh hvor er det bare ikke sjovt. Jeg spurgte lægen, hvor længe man normalt holdt olien inde, inden man skulle på toilettet, og hun sagde 15-20 minutter. Min rekord er 5 min!! Det gør bare så nas i mavsens:o)

Mens jeg sad der på tøndens, åbnede himlen sig, og monsun-regnen væltede ned! Man sidder i sådan nogle rum, hvor murene ikke er helt lukkede, men der er store huller, hvor man kan kigge ud (se evt. billederne fra Rejsebrevet fra dag 1), så det var næsten helt hyggeligt at sidde der og kigge ud:o) Praba sad på sin stol ved siden af som en gammel bedstemor og holdt øje med mig, mens hun madede mig med risgrød. Og hvis jeg havde været stille lidt for længe, så kiggede hun intenst på mig og sagde "Catherin' ok? ok? No sleep!"

Ha ha, seriøst, tror hun det er Roskilde-festivallen det her! For på Roskilde-festivallen er jeg helt sikker på, at der er nogen, der sidder og sover, MENS de har diarré! Men jeg tror ikke, det nogensinde vil overgå mig;o) Da der var gået en lille time, var jeg fuldstændig frisk og god som ny! Tadaaaaa, they did it again:o) Men uden for væltede regnen ned, så jeg blev hængende. Overlægen kom, og vi gik ind i et af behandlingslokalerne, så han kunne inspicere min ryg for sidste gang. Og for første gang i de 13 dage, jeg har været her, var det med tøj på! Eller rettere med "lunghi" på;o) Og det var egentlig meget rart. Specielt da jeg lå ned, og han bad mig om at tage knæene op til brystet, mens han lagde sig oven på mine ben, så de blev mast ned mod brystet, og han sagde "hug me, hug me" for at få mig til at bruge hans vægt endnu mere; lige dér var jeg egentlig meget glad for at have lidt tøj på;o)

Min ryg ER blevet bedre, det var tydeligt at mærke, da han kastede rundt med mig igen der på måtten! Så selv om der er et langt stykke vej endnu, så er jeg på rette vej. Grunden til, at min ryg ikke er sådan lige til at få has på er, at det har været der så længe, så knogler og led skal løsnes og smøres igen. Det er bl.a. derfor, jeg får det bedre i ryggen af at få vasti.

Efter "hug me, hug me"-episoden krammede vi rigtigt, for nu var det farvel. Jeg kender endnu ikke helt til bunds konsekvenserne af dét, han har gjort for mig, men jeg tror, at det er stort. Det bliver mærkeligt og tomt, at han ikke er der de sidste dage til at svare på ens 1000 spørgsmål. For det er bare ham, der ved bedst!

Inden han gik, sagde han, at han syntes, jeg skulle få en afslappende behandling, inden jeg gik hjem, så jeg fik en ekstra behandling med varm olie i panden. "It will ground you more", sagde han, inden han lukkede døren. En time efter løb jeg ud i monsunregnen efter næsten 8 timer på Agastyaa Ayurvedic Centre:o)

Dag 14: Ingen rejsebrev

Rejsebrev fra Indien dag 15.

Dette rejsebrev handler om en indsigt, jeg har fået her i Indien. For den er vigtig! For mig! Jeg skrev for et par dage siden – da jeg sagde farvel til Mr. Overlæge – at jeg ikke helt kendte dybden af dét, han havde gjort for mig. Det gør jeg nu!

Jeg har nogle gange oplevet at blive rigtig ked af det hernede under yoga og under behandlingerne. Som om der blev rørt ved noget sorg, der sad låst fast i kroppen. Og sorg kan jo være mange ting, knudrede sammen fra vores levede liv, lige fra forældres skilsmisse eller drengen der ikke elskede én tilbage, til ord som folk har sagt i dumhed og uvidenhed, og som har lagret sig i vores system. Så jeg har ikke helt kunne lokalisere den der ked af det-hed, der nogle gange kom, og faktisk har jeg tænkt, at den nok bare var en del af behandlingen.

Men pludselig er der én sorg, der er stået frem: Og det er ikke noget andre har "gjort" mig, men dét jeg har "gjort" mod mig selv – det er min egen krops sorg! En sorg over ikke at være blevet hørt, selv når den havde det allerværst. En sorg over bare at være blevet gjort tavs med piller og kaffe i mange år, fordi den passionerede Pitta-kvinde her bare havde for travlt med livet og ikke ville forsinkes. En sorg over, at selv da jeg sagde mit seneste job op, fordi kroppen bare ikke kunne mere, så blev det ikke gjort i kærlighed til min krop, men tværtimod i irritation over, at den ikke kunne dét, som JEG ville! Det blev gjort i trods: "Ok så gør vi det, lille besværlige krop! På den betingelse, at du snart igen kan buldre derudaf og være STILLE!!! FOR JEG HAR TRAVLT!!!"

Og tænk at jeg skulle tage helt om på den anden side af jorden for at blive afsløret;o) Med al den kærlighed og omsorg, de har overhældt mig med her i bogstaveligste forstand, er jeg endelig i stand til at se et spejl af mig selv og min manglende kærlighed til min egen besværlige, uflexible, smertende krop. Nu forstår jeg, hvorfor Mr. Overlæge sagde til mig: "We are covering you with love. This is what you are here for!" Jeg har altid gjort rigtig meget for, at min krop skulle få det bedre, MEN jeg har gjort det fra et ukærligt sted. Ud fra en utålmodighed, irritation og manglende accept, og ikke ud fra en kærlighed til min krop. Selv rejsen til Indien, hvis jeg skal være fuldstændig ærlig, blev ikke booket ud fra kærlighed til min krop, men ud fra frustration over ikke at kunne alt dét, jeg gerne ville. Som en forælder, der godt nok hjælper sit barn i tøjet, men samtidig skænder må barnet, fordi det er for langsomt!

"You didn't understand what your body needed!", sagde Uri for noget tid tilbage. Og boy do I get it now! Nej jeg forstod det ikke. Og jeg VILLE heller ikke forstå det! For jeg havde et liv, der skulle leves. På MINE præmisser! Ikke på min krops præmisser. Dét jeg lige havde glemt i farten, og som nu har indhentet mig nu, dét er, at man jo ikke KAN leve sit liv uden sin krop. Den følger ligesom med på rejsen her på jorden, hvad

enten man bryder sig om det eller ej. It takes two to tango;o) Min krop OG mit sind. Jeg har forstået det nu. Herfra skal jeg så lære lektien. Det skal jeg sikkert øve mig på resten af mit liv. Som en utro ægtefælle, der skal vinde den forsmåede partners tillid tilbage;o) Men for en stund forsvandt mine smerter i ryggen♥

Rejsebrev fra Indien 16.

Så er det snart ved at være farvel til Indien, og dette er det sidste rejsebrev, I får fra mig inden hjemrejsen, da jeg har en masse, jeg skal nå, inden jeg rejser i nat. Så den sidste dag må I have til gode;o) Den næstsidste dag har været fyldt med glæde over min rejse, og glæde over snart at gense dem, jeg elsker. Nye mennesker er kommet til her på klinikken, og det er sjovt at se, hvordan de nu står dér, hvor jeg var for dage og uger tilbage: Lidt i chok over, hvad det er for noget mystisk noget det her, og samtidig håbefulde;o) Nogle prøver at få lidt kontrol ved at stille Rikke og mig en masse spørgsmål. Men med mine nye erfarne briller, må jeg bare konstatere, at der ikke er så meget, man kan kontrollere ved denne proces. Det bedste og blideste man kan gøre, er blot at give slip og nysgerrigt observere, hvad der sker, og hvad ens krop gør.

Rikke er min "wing-woman", og vi har delt sorger og glæder i disse 17 dage, vi har været sammen. Fra vi stod alene og betuttede i Doha lufthavn midt om natten, kun omgivet af indiske mænd, til nu hvor jeg er ved at sige farvel. Allerede da vi satte os ind i flyet den nat og havde kendt hinanden i 5 minutter, vidste jeg, at alt ville blive godt, fordi hun nu var med på rejsen♥

Og vi har ved den sødeste gud været udsat for lidt af hvert! Mine norm-grænser er nok blevet rykket en anelse;o) Så hvis du er sammen med mig i fremtiden, og jeg glemmer at lukke døren til toilettet, så ved du nu, hvorfor;o)

Forleden aften var jeg inviteret på fin restaurant af det skønneste, smukkeste indiske par (tak til Line for udlån af gode venner;o)), og da der kom en skål ind med noget sjovt farvet vand i efter maden, spurgte jeg – mest i sjov, men også lidt i alvor – om det skulle gnides i håret;o)? De var fuldstændig færdige af grin, men jeg forsikrede dem om, at jeg ville være hoppet på den, hvis de havde sagt ja! Jeg er blevet så vant til alt muligt mærkeligt stads i mit hår, at det da ville have været det mest naturlige i verden midt på den fine restaurant;o) Men det var dog bare til at vaske hænder med!

Det blev i øvrigt til nogle spændende snakke med de indfødte indere om Ayurveda, og de kunne begge fortælle mange historier fra deres bekendtskabskredse om folk, der var blevet helbredt for alle mulige og umulige sygdomme og skavanker. Det tager bare tid med Ayurveda – "I am no miracle worker", siger Mr. Overlæge også altid – og man skal respektere sin hvile og afslapning i tiden efter behandlingen, for at det har størst effekt.

Nogle er så bedre til at slappe af end andre;o) Der er kommet en kvinde her på klinikken for en lille uges tid siden, med kronisk hovedpine og ømme skuldre, fuldstændig i speed-mode, så man får helt ticks. I går sagde hun med en meget irriteret (og som altid meget speedet) stemme "Ja de har godt nok fået fjernet min hovedpine (?!?!?!?! WHAT DET ER JO MEGA MEGA STORT!!), men SLET ikke dét med mine skuldre! Og synes, du ikke også, det er MEGA irriterende med alt det der olie?". Mig: "Hvad?!? Det er da helt fantastisk med hovedpinen, og du er jo næsten lige kommet!". Hende: "NØØØEEJJ DÉT er jeg ikke, jeg har været her en HEL uge!!!! Og jeg tror altså ikke rigtig på alt det her! Man ved jo slet ikke, om det virker!!! Og jeg skal altså ikke nyde noget af at bade her, for tænk hvis der er nogen, der kigger på én i badetøj?!?! Og jeg skal altså BARE ikke have noget af det der medicin med hjem, DÉT kan de godt glemme! Den sidste dag, jeg er her, vil jeg slet ikke drikke det!" Yes, selvindsigt kan være en snu størrelse;o)

I går havde jeg den sidste yogatime med Uri, hvor jeg stod på hovedet. Han sagde "You have improved! I can tell. Tonight I bring you to the temple, we make Pranayama. You get more energy. And I make you pillow!" Godt så. Om aftenen tog vi til templet. Det var en lidt syret oplevelse med to præster, der tæskede

rundt og kastede med vand og slog på klokker, kun iført et lændeklæde og ellers malede i ansigtet og på kroppen. Det mindede lidt om total-teater, hvor de hoppede fra hus til hus (i hvert lille hus var der en gud, man kunne bede til) og tændte lys og kastede med vand, og nogle gange lagde de sig ned på jorden, helt udstrakte. Der var høj høj musik, og klokkerne larmede så meget, at jeg måtte holde mig for ørerne hver gang, selvom Uri kiggede strengt på mig - man skulle nemlig have foldede hænder i bede-stilling! Ved hvert lille hus chantede vi, og Uri sagde, vi kunne bede til guden. Så jeg bedte til Shiva og til Ganesha, og den sidste ved jeg ikke, hvem var;o) Men jeg må alligevel have koncentreret mig dybt, for jeg skreg i bar forskrækkelse, da præsten pludselig kastede vand på mig igen!

Bagefter fik jeg en lille pude, som Uri havde lavet til mig. Han havde plukket rødder i skoven i løbet af dagen. Maskuline rødder, så jeg kan få mere energi;o) Det er meningen, jeg skal sove med den om natten. Her i Kovalam har jeg nemlig ikke fået én eneste god nattesøvn. Jeg har sovet elendigt. Så jeg kommer hjem med rigtig meget herfra, men IKKE en udhvilet krop! Jeg GLÆDER mig til at sove i min egen seng;o)

Det vigtigste, jeg kommer hjem med, er uden tvivl indsigt om min krop! Og selvom jeg langt fra er helbredt, så føler jeg det som om, ALT er forandret. Jeg har fået helt nye "perspectables" på:o) Jeg har det som om, at jeg har taget kroppen "på", i stedet for at slæbe den efter mig, som en hund i snor. Jeg kan mærke "mig selv" helt ned i tærerne og helt ud i fingerspidserne. Min indre dialog er forandret. F.eks. da jeg fik Vasti i starten, så var min indre dialog nogenlunde sådan her (i lette karikeret form;o)): "Av for pokker da, hvor gør det ondt! Argghhh hvornår stopper det?!! Neeeee hvor længe skal det her varer? Argghhh hvor er det ubehageligt! Bare jeg ikke får ildebefindende igen! Åhh er det ikke snart slut, så jeg ikke skal sidde her på tønden mere! Neeeee hvor er det bare ubehageligt!"

Den sidste gang var det mere sådan her: "Hvor er du sej lille krop! Er du ok? Jeg ved godt, det ikke er rart, men der er en mening med det, og du tager dig bare AL den tid, du har brug for! Vi bliver her præcis så længe, du har brug for. Og det er lige meget, om de kigger på dig, for alt er godt, og du skal bare koncentrere dig om at få det godt! Jeg er med dig♥".

Jeg har gået en snørklet og mørk vej med kun en lille lommelygte til at lyse for mig, men det har været MIN vej og den eneste vej, jeg kunne gå, tror jeg. Jeg har fået den gave at mærke, føle og forstå selvkærlighed på et nyt plan. "Absorb it in your system", sagde Mr. Overlæge til mig. Og det har jeg gjort. Kan man lære det derhjemme? Det har jeg tænkt meget over. Og jeg ved det simpelthen ikke. Det tager tid at bryde "facaden" ned og give slip på madplaner, mål og to-do's. Og så ganske langsomt, når man ligger der i fosterstilling og bliver overhældt med varm mælk, når man sidder dér på toilettet og bliver madet, når man bliver aet over håret, når nogen taler til én, lige dér begynder man at mærke en moderlig kærlighed, der dag for dag kryber længere og længere ind i ens celler. Så hvordan skal vi lære det derhjemme? Måske ved at begynde at røre hinanden noget mere. Se hinanden ind i øjnene, når vi taler sammen og ikke have hovedet 1000 andre steder. Være lidt mere stille med os selv og med andre. Tale kærligt til os selv. Være lidt mere nøgne og lidt mindre bange for at vise dét, der er inden under tøjet, jobtitlen, makeup'en, den nye sofa etc. I sidste ende er vi kun vores krop og vores sjæl. Alt det andet er total-teater;o)

Tak fordi, I var med på rejsen.

Namaste♥

Rejsebrev fra Indien, 17 (Sidste dag. Skrevet efter hjemkomsten).

Den sidste dag i Indien står allerede lidt tåget i min hukommelse. Noget, jeg dog tydeligt kan huske, er den enorme glæde over snart at skulle hjem; mit kæmpestore smil, som folk blev mødt af på klinikken og på gaden; den boblen i maven, der spontant fik mig til at le. Jeg var SÅ klar til at tage hjem!

Alligevel var glæden blandet med en let bekymring for dem, der blev tilbage. Selvfølgelig især min Wing Woman. Ville de få det bedre? Ville de føle, at det havde været tiden og pengene værd den dag, de selv skulle afsted? Dem uden følelse i benene, dem med ondt i livet, dem der næsten ikke kunne noget – ikke dem der bare kom for at få lidt mere energi og yngre hud – men dem der virkelig trængte til en engels

berøring, dem blødte mit hjerte lidt for, og jeg ønskede, at de også ville gå og le langs vandet, når det bliver deres tur til at sige farvel!

Men nu var det sidste dag for mig. Sidste dag. Det pudsige var faktisk, at lige præcis den sidste dag, der var den overstrømmende kærlighed, jeg havde følt i 16 dage i træk, fuldstændig væk. Som om jeg var blevet fyldt op – mission accomplished – og nu gjorde de klar til at sende mig afsted ud i livet. Som en fugleunge, der forlader den lune rede for at drage ud i verden alene. Måske var det bare en følelse inden i mig, jeg ved det ikke. Men jeg kunne ikke lade være med at smile og tænke på Mr. Overlæge: "Absorb it in your system". Der var ikke mere at absorbere nu:o)

Turen gik hjemover om natten, så i bedste Vata-Pitta-stil fik jeg måske sovet mellem en halv og en hel time den nat! De første 5-7 timer havde jeg slet ikke ondt i ryggen:o) Men så begyndte min trætte krop at værke. Og til sidst kunne jeg næsten ikke mere. Det gjorde bare så ondt. Jeg måtte stille mig op og lave gymnastik i midtergangen på flyet: Stræk og bøj, men enden i vejret og op og ned;o/ Normalt ville jeg nok have tænkt, at dét kunne man da ikke! Stå der med numsen i vejret lige i hovedet på folk. Men det var før min Body blev min Buddy, så nu var det bare dét, der skulle til:o)

Ja, det var en hård hjemtur. Også alt for hård! Hvis jeg skal afsted en anden gang, så vil jeg indlægge nogle hviledage inden afrejse og måske et stop-over, så turen bliver halveret. Det tog mig næsten en uge at komme mig efter turen, da jeg var så slidt ned af mangel på søvn og mange smerter. Det hjalp selvfølgelig ikke så meget på situationen, at min lille søn vækkede mig natten igennem de første mange nætter for at holde mig i hånden og være tæt på mig. Han havde jo også savnet sin mor, den tapre lille fyr♥

Så hvordan går det nu, sidder I nok og tænker? Jeg har haft ondt i ryggen lige siden flyturen hjem! Og det sidste stykke tid så meget, at jeg har lavet meget af dagens arbejde fra gulvet af. Og hvad betyder det så? Har det hele været spildt? Skulle jeg være blevet hjemme?

Ja, hvis man måler i rygsmerter så jo. Men svaret er helt klart NEJ! Det har været den vildeste tur på alle mulige andre planer:o) Og heldigvis sagde Mr. Overlæge til mig allerede i København, at med min kroniske tilstand kunne han ikke udføre mirakler. Men han kunne sætte gang i en proces, der forhåbentlig kunne skabe bedring. Ryggen har jo mildest talt ikke fået det bedre. I hvert fald ikke, hvad jeg lige mærker nu.

Men status på resten af kroppen er faktisk en stor bedring: Jeg har ikke haft hovedpine siden! Jeg er slet ikke så træt, som jeg plejer at være! Mine "mormorarme" er masseret væk, min hud er frisk og min holdning er rankere! Og det allervigtigste: Jeg er glad i hjertet♥ Jeg har fundet en selvkærlighed frem, som jeg ikke har mærket før, eller som jeg i hvert fald havde glemt. Og mht. til min ryg, så er jeg stadig optimist! Den ryg skal nok få det godt igen! Det skal jeg og min Buddy nok sørge for;o)

En skål for Vasti og nøgenhed! Uden de to ville turen ikke have været den samme;o)

Epilog:

Selvom jeg ikke blev helbredt i Indien. Så blev jeg det alligevel:

2 måneder efter min hjemkomst blev jeg mirakuløst helbredt for mine 10 års alvorlige rygsmerter (en anden vild historie, som I må have til gode). Tilfældigt? Jeg tror det ikke. Jeg havde fundet kærligheden til mig selv og min krop. Og først når vi virkelig accepterer, hvor vi er, kan vi reelt give slip. I dag healer jeg også andre, som er klar til at give slip.

1 måned efter min mirakuløse blev jeg tilfældigt tilbudt at være med på en uddannelse (Body Bliss), hvor jeg lærte dét, som Molly gjorde den dag, jeg havde migræneanfald.

Jeg har lavet den behandling for andre siden 2015. Jeg kalder den "Bliss-behandling", for den er ren bliss. Og jeg sender altid Molly en kærlig tanke, når jeg gør det.