

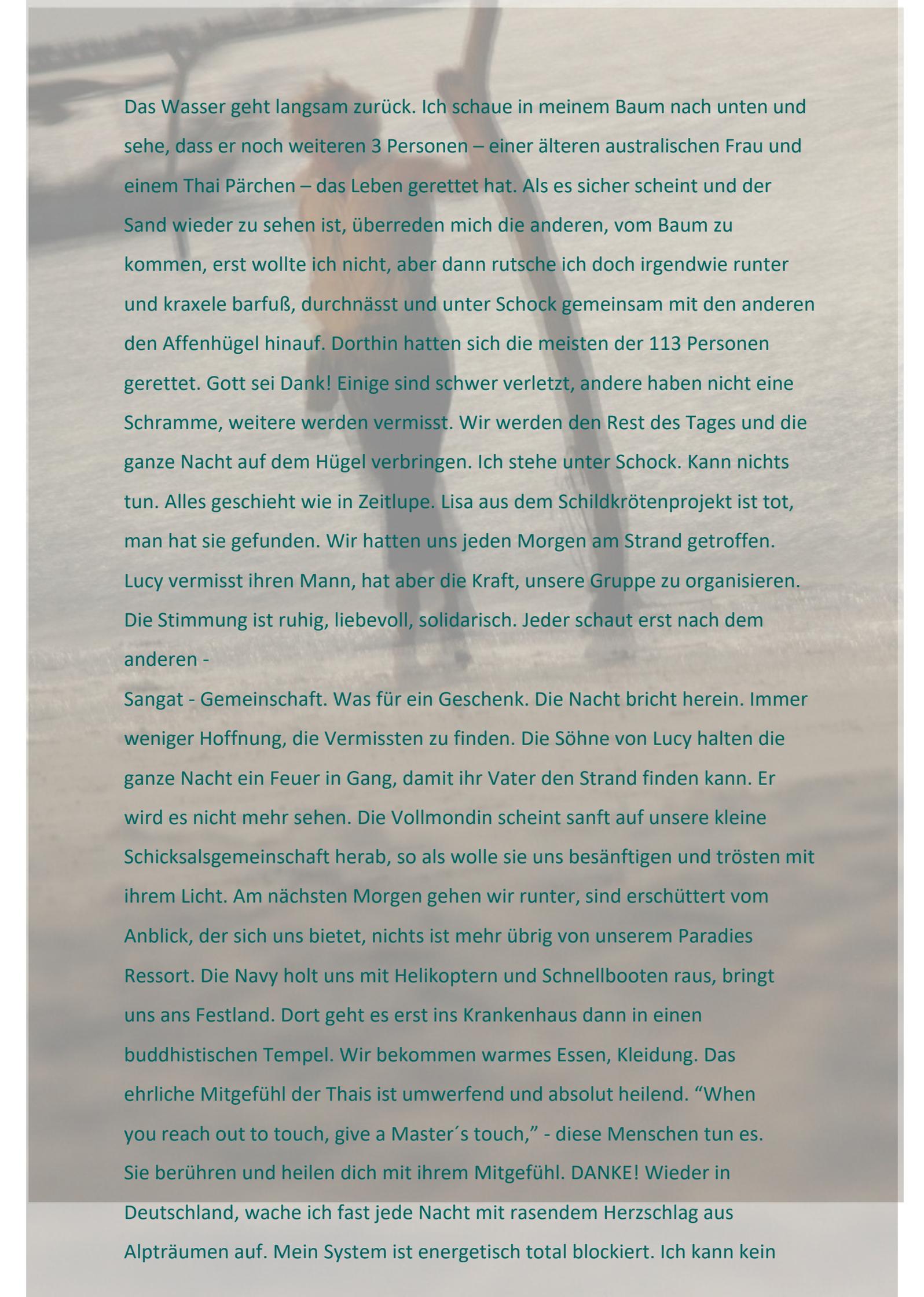
## Tsunami im Paradies

Es ist ein friedlicher Sonntagmorgen im Golden Buddha Beach auf Koh Phra Tong, meiner geliebten Paradiesinsel vor der Westküste Thailands. Sitze nach Japji und Yoga am Strand mit lieben Freunden beim Frühstück.

Plötzlich ein lauter Knall. Was war das? Wir laufen zum Strand. Eine große Welle hatte sich gebrochen. Am Horizont baut sich die nächste auf. Wie hypnotisiert schauen wir zu. "Wir müssen auf den Hügel!" ruft Michael, ein Deutscher, der dort sein Traumhaus gebaut hat. Nur einige wenige befolgen seinen Rat. Wir anderen warten sogar, bis sich auch diese Welle bricht. Aber als wir dahinter die 3., 4., 5. Welle sich aufbauen sehen, eine höher als die andere, erkennt unser Sympathikus instinktiv die Gefahr und gibt nur noch die Botschaft "Renne um dein Leben!" Das tue ich. In Richtung der anderen Bucht, das Wasser wird ja wohl nicht bis dahin kommen, sind etwa 120 Meter. Weit gefehlt. Es sitzt mir auf den Fersen. Die einzige Rettung ist ein kräftiger Baum. Ohne zu wissen, wie, sitze ich auf einmal drauf, etwa 3-4 m hoch in einer Astgabel und dann ist die Riesenwelle auch schon da. Ich halte mich mit aller Kraft fest, um ja nicht mit ins Meer gerissen zu werden. Das Wasser zerrt an mir, nur nicht loslassen. Ich schaue über mich, bin im Baum etwa 50cm unter Wasser. Holzteile u.a. schwimmen über mir vorbei. Wann werde ich wieder atmen können? Das war mein letzter bewusster Gedanke, den ich mit aller Kraft wie

einen Laserstrahl ins Universum projiziert „I will have to breathe again!“

Plötzlich drückt mich etwas nach oben. War es die nächste Welle? War es die Hand Gottes? Egal. Auf einmal sitze ich 6 m hoch im Baum, bin über Wasser, chante das Schutzmantra *Aad Gureeh Nameeh*, um den Geist ruhig zu halten. Denke nur, wenn das erst der Anfang ist vom Ende des Kali Yuga, dem dunklen Zeitalter, und alles noch schlimmer wird, dann weiß ich nicht mehr, ob ich dieser Leuchtturm sein kann und will, den wir als Kundalini Yoga Lehrer:innen verkörpern wollen.

A person is seen climbing a tree on a beach. The background is a soft-focus view of the ocean and sky. The text is overlaid on this image.

Das Wasser geht langsam zurück. Ich schaue in meinem Baum nach unten und sehe, dass er noch weiteren 3 Personen – einer älteren australischen Frau und einem Thai Pärchen – das Leben gerettet hat. Als es sicher scheint und der Sand wieder zu sehen ist, überreden mich die anderen, vom Baum zu kommen, erst wollte ich nicht, aber dann rutsche ich doch irgendwie runter und kraxele barfuß, durchnässt und unter Schock gemeinsam mit den anderen den Affenhügel hinauf. Dorthin hatten sich die meisten der 113 Personen gerettet. Gott sei Dank! Einige sind schwer verletzt, andere haben nicht eine Schramme, weitere werden vermisst. Wir werden den Rest des Tages und die ganze Nacht auf dem Hügel verbringen. Ich stehe unter Schock. Kann nichts tun. Alles geschieht wie in Zeitlupe. Lisa aus dem Schildkrötenprojekt ist tot, man hat sie gefunden. Wir hatten uns jeden Morgen am Strand getroffen. Lucy vermisst ihren Mann, hat aber die Kraft, unsere Gruppe zu organisieren. Die Stimmung ist ruhig, liebevoll, solidarisch. Jeder schaut erst nach dem anderen -

Sangat - Gemeinschaft. Was für ein Geschenk. Die Nacht bricht herein. Immer weniger Hoffnung, die Vermissten zu finden. Die Söhne von Lucy halten die ganze Nacht ein Feuer in Gang, damit ihr Vater den Strand finden kann. Er wird es nicht mehr sehen. Die Vollmondin scheint sanft auf unsere kleine Schicksalsgemeinschaft herab, so als wolle sie uns besänftigen und trösten mit ihrem Licht. Am nächsten Morgen gehen wir runter, sind erschüttert vom Anblick, der sich uns bietet, nichts ist mehr übrig von unserem Paradies Ressort. Die Navy holt uns mit Helikoptern und Schnellbooten raus, bringt uns ans Festland. Dort geht es erst ins Krankenhaus dann in einen buddhistischen Tempel. Wir bekommen warmes Essen, Kleidung. Das ehrliche Mitgefühl der Thais ist umwerfend und absolut heilend. "When you reach out to touch, give a Master's touch," - diese Menschen tun es. Sie berühren und heilen dich mit ihrem Mitgefühl. DANKE! Wieder in Deutschland, wache ich fast jede Nacht mit rasendem Herzschlag aus Alpträumen auf. Mein System ist energetisch total blockiert. Ich kann kein

Yoga machen, lese das Japji – Gesang der Seele - und chante die Sadhana Mantras aus der Morgenpraxis des Kundalini Yoga. Auf einmal verstehe ich auf Zellebene, warum uns genau diese Mantren für die sogenannte graue Zeit des Planeten gegeben wurden. Sie wirken heilend, schützend und öffnen dein Herz. Ich bin so unglaublich dankbar für dieses wunderbare Instrument des Kundalini Yoga in dieser Zeit! Die Gong Meditationen mit Nanak Dev bringen Heilung, reinigen die Aura vom Schock und energetisieren mein System. “It has all been part of the training,” sagt ein anderer Lehrer zu mir. Ja, so sehe ich es auch. Und ich weiß, dass ich jetzt gar nicht mehr anders kann, als der Leuchtturm zu sein. Ich bin gesegnet

worden in dieser Erfahrung, denn mein Leben wurde mir geschenkt. Ich erkenne meine und unser aller Verantwortung, die wir auf dem spirituellen Weg gehen und über so wunderbare Instrumente wie Kundalini Yoga verfügen. Alles Materielle kann innerhalb von Sekunden verloren sein, was bleibt sind deine eigene innere Kraft, die Verbindung zu deiner Seele und das Mitgefühl und die Solidarität der Menschen um dich herum. Viele vor uns haben diese kostbaren Lehren des Kundalini Yoga schon praktiziert und weiter gegeben, in dem Wissen, dass es genau die richtige Yogaform ist für diese herausfordernde Zeit des Übergangs. Jetzt ist es an uns, dieses großartige Geschenk mit anderen zu teilen und es selbst zu nutzen, um dieser Leuchtturm zu sein, der auch im tosenden Sturm noch sein Licht aussendet, damit andere den Weg in den sicheren Hafen finden.

Let's go shining!

Deine

*Kerstin Bibi Nanaki*