

Ashram experience with Sri Sathya Sai Baba

Der Reichtum und die Vielfalt der kulturellen Traditionen Indiens ist für den spirituell Suchenden der westlichen Welt oder für mich als Yoga Lehrerin & Yoga Retreat Leiterin seit jeher eine Quelle der Inspiration. So begab mich mein Yoga Weg auf die Reise nach Prashanti ins Ashram zu Sathya Sai Baba.

Ein Ashram bietet als ein spirituelles Zentrum die Möglichkeit, seine physischen und mentalen Energien auszubalancieren. In diesem geschützten Rahmen jenseits des normalen Alltags können neue Erfahrungen gemacht werden. Ein klar strukturierter Tagesablauf, das einfache Leben mit gesunder, vegetarischer Ernährung, Yoga-Asanas, meditativen Arbeiten, Zeiten des Schweigens, Kirtansingen und Satsang unterstützen den Prozess des Gewahrwerdens, der Gelöstheit und der spirituellen Entwicklung. Im Südwesten des Bundesstaates Andhra Pradesh liegt der Haupt-Ashram Puttaparthi Prashanti Nilayam, Sitz des Sri Sathya Sai Baba. Der Sai Baba verfügt in Indien und weltweit über eine sehr grosse Anhängerschaft, er gründete diesen Ashram vor 40 Jahren. Den Ashram-Besuchern wird gestattet, den Erhabenen Sai Baba in den Morgenstunden zwischen 06.30 bis 08.00 Uhr zu sehen, und sie dürfen während der Gebete von 08.30 bis 10.30 Uhr in der riesengrossen Tempelhalle sowie von 16.30 bis 18.00 Uhr für weitere Andacht anwesend sein. Der Ashram ist für sämtliche Weltreligionen offen. Die fünf menschlichen Werte Wahrheit – Sathya; rechtes Handeln – Dharma; Frieden – Shanti; Liebe – Prema sowie Gewaltlosigkeit – Ahimsa sind Sai Babas Lehren an seine Devotees (Ergebenen). Im Ashram zu wohnen bedarf an wirklicher Bescheidenheit, dennoch ist für alles gesorgt, sogar ein Supermarkt & eine Bakery (mit getrennten Einkaufszeiten für Mann & Frau) sind vorhanden. In Baba's Bookstore findet man wunderbare Mantras und Bhajan CDs, DVDs sowie Baba Bücher soweit das Auge reicht. Sich in den Ashram Park zu setzen und die vielen vorbeigehenden Seelen zu beobachten, welche ihren persönlichen Weg im Ashram suchen, hat mich fasziniert. Ab 21.00 h ist strikte Nachtruhe angesagt – dies gilt ebenso für die umliegenden Lokale und somit beginnt auch für mich die unweigerliche innere Ashram & Zeitumstellung!

La richesse et la diversité des traditions culturelles indiennes sont depuis toujours une source d'inspiration privilégiée pour l'occidental à la recherche de spiritualité ou pour moi-même, enseignante et responsable d'une retraite de yoga. Mon parcours à la découverte du yoga m'a amenée à voyager vers Prashanti, à l'ashram de Sathya Sai Baba.

En sa qualité de centre spirituel, l'ashram offre la possibilité de rééquilibrer ses énergies physiques et mentales. Dans ce cadre protégé, à l'écart du quotidien, il est possible de connaître de nouvelles expériences. La clarté du déroulement d'une journée, la simplicité d'une existence où l'on se nourrit sainement selon des préceptes végétariens, des asanas de yoga, un travail de méditation, des temps de silence, des chants kirtan et le satsang accompagnent le processus d'approche de son être véritable, de détente et d'évolution spirituelle. Au sud-ouest de l'état fédéral de l'Andhra Pradesh, l'ashram principal de Puttaparthi Nilayam est le domicile de Sri Sathya Sai Baba. En Inde et dans le monde entier, Sai Baba bénéficie d'une très vaste audience depuis qu'il a fondé cet ashram, voilà quarante ans de cela. Les visiteurs de l'ashram sont autorisés à rencontrer le bienheureux Sai Baba au petit matin, entre 6 h 30 et 8 h, et à assister à la prière, dans l'immense halle du temple, de 8 h 30 à 10 h 30 et de 16 h 30 à 18 h pour un supplément de méditation. L'ashram est ouvert à toutes les religions du monde. Les cinq valeurs humaines que sont la vérité (sathya), la justice (dharma), la paix (shanti), l'amour (prema) et la non-violence (ahimsa) constituent l'enseignement de Sai Baba à ses devotees (adeptes). Habiter à l'ashram requiert une véritable frugalité, même si l'on n'y manque de rien : on y trouve même un supermarché et une boulangerie, avec des horaires d'achats différenciés pour les hommes et les femmes. Au Baba's Bookstore, on trouve à perte de vue de magnifiques mantras et des CD et DVD Bhajan, ainsi que les livres de Baba. S'installer à l'ashram park et observer les âmes qui passent par ici et s'y arrêtent, à la recherche d'un cheminement individuel, m'a fascinée. Le couvre-feu le plus strict est ordonné à partir de 21 h, ce qui vaut également pour les riverains. Pour moi aussi, c'est là que commence l'irrésistible ashram intérieur, et un authentique voyage dans le temps.



Der Weg zu uns selbst

Während meines Aufenthaltes hatte ich die Möglichkeit mich in Gesprächen mit Sathya, welcher schon drei Jahre im Ashram lebt, zu vertiefen und er beschreibt seine spirituelle Disziplin wie folgt: «In einem Ashram in Indien zu leben hört sich sehr idyllisch und abenteuerlich an. Es ist in der Tat ein Abenteuer. Es ist eine innere Reise, die das gesamte Leben verändert und uns zu unserem wahren Ziel führt – zu uns selbst. Der Weg dorthin ist nicht immer leicht und angenehm. Spiritualität hat viel mit Aufrichtigkeit und Hingabe zu tun. Wahre spirituelle Transformation bedingt ein gewisses Mass an Opferbereitschaft und nur wenige sind bereit wirklich diesen Schritt zu gehen. Es ist viel bequemer sich auf der Yogamatte zu dehnen als alte Konzepte loszulassen. Um jedoch unser wahres Potenzial zu erfahren und zu leben, müssen wir uns von unserem alten Ich befreien. Wer wir denken zu sein und wer wir wirklich sind, ist ein grosser Unterschied. Jeder von uns trägt in sich die Sehnsucht, sich selbst zu finden. Auf dieser Suche identifizieren wir uns mit den Rollen, die wir im Leben spielen und den Dingen, die wir besitzen. «Wer bin ich wirklich?» - Diese Frage kann nicht mit dem Verstand beantwortet werden. Doch wir können unsere wahre Natur bewusst erfahren. Sich selbst zu finden, bedeutet sich selbst zu erfahren. Spirituelle Praxis wie Yoga, Chanten und Meditation haben ein Ziel: Unseren programmierten Verstand, der pausenlos denkt, zu stoppen. Dadurch wird es uns möglich innere Stille wahrzunehmen. Und genau dort in diesem Frieden, in der Absenz von Gedanken, können wir unser wahres Wesen spüren». «Zu fühlen ohne zu denken, einfach zu sein, das ist Meditation» In tiefer Versenkung begegnen wir uns selbst und erkennen unsere Essenz. Das Leben mit einem Meister im Ashram führt uns genau dorthin. Von dem was wir denken zu sein, zu dem was wir wirklich sind. Von unserem Ego zu unserem Selbst. Dieser innere Wandel ist das Tor zu wahrer Liebe, Glück, Freiheit und Lebensfreude. Alles wonach wir uns wirklich sehnen, finden wir, wenn wir uns selbst entdecken. Ein wahrer Meister ist ein grosser Segen. Er führt uns auf unserem Weg zu uns selbst, lehrt durch Taten und inspiriert durch sein Leben. Ein grossartiger Lehrer macht uns nicht abhängig, sondern befreit uns, er befreit uns von unserer Ignoranz, sodass wir die Liebe und das Licht, das wir wirklich sind, entdecken und leben können. Ich glaube das jeder, der Aufrichtigkeit und Hingabe entwickelt, sein Ziel erreichen kann, unabhängig ob man in einem Ashram lebt oder in einer westlichen Grossstadt. Eine bestimmte Zeit in einem «spirituellen» Umfeld in täglicher Disziplin ist jedoch von grossem Vorteil für die Selbsterkenntnis.

Yoga Mantra Retreat

Um die persönliche Sadhana (spirituelle Disziplin) zu vertiefen oder ganz einfach den Ashram kennen zu lernen, werde ich zusammen mit Sathya, Yoga Archarya Meister und Chant Künstler (siehe LW Nr. 5) ein intensives Yoga & Mantra Retreat vor Ort anbieten. Sathya wird uns intensiv in die Schönheit & Kraft des Mantra Singens einweihen und sein Wissen über die transformierende Wirkung von Kirtan weitergeben. Die charismatische diplomierte Yogalehrerin Shanti leitet seit Jahren weltweit Yoga Retreats und wird mit ihrer umfangreichen Erfahrung für ein besonderes Retreat sorgen. Das Retreat bei Sai Baba's Ashram wird ein besonderes spirituelles Ereignis sein, um innere Transformation und die Verbundenheit mit unserer wahren Essenz zu vertiefen. Unser Ziel ist es ein herzöffnendes Erlebnis zu schaffen und die Weisheit von Yoga & Mantren authentisch zu vermitteln. Während des Retreats werden die Teilnehmenden auch die Möglichkeit haben, Ayurveda Massagen zu geniessen oder einen Ayurvedischen Arzt zu besuchen. Und als weiterer Höhepunkt, Om Sai Ram, die Nacht Shivas! Am 23. Februar 09 findet Mahashivaratri, die grosse Nacht Shivas, statt. Es ist wohl das bedeutendste Festival in Indien. In Sai Baba's Ashram werden tausende aus aller Welt gemeinsam Mantren singen. Eine wahrhaft göttliche und unvergessliche Nacht. Um ein tiefgehendes Retreat zu gewährleisten, werden wir max. 12 Teilnehmer mit uns einladen. Für unsere Gäste haben wir mit dem Hotel Sai Nivas, welches zehn Fussminuten vom Ashram entfernt ist, ein komfortables Hotel gefunden.

Le chemin vers soi-même

Pendant mon séjour, j'ai eu l'occasion d'approfondir ma connaissance de moi-même dans le cadre de discussions avec Sathya, qui vit depuis trois ans à l'ashram. Elle décrit ainsi sa discipline spirituelle: «Vivre dans un ashram en Inde paraît à la fois idyllique et aventureux. Effectivement, c'est une aventure. Il s'agit d'un voyage intérieur qui transforme toute votre vie et vous amène à votre véritable finalité, à vous-même. Le chemin vers ce but n'est pas toujours facile, ni agréable. La spiritualité a beaucoup à voir avec la sincérité et le dévouement. La véritable transformation spirituelle implique une forte volonté de sacrifice, et très peu de gens sont prêts à vraiment franchir ce pas. Il est beaucoup plus confortable de s'étendre sur un tapis de yoga que de renoncer aux vieilles ornières. Toutefois, afin de connaître et de vivre tout son potentiel, nous devons nous libérer de notre ancien moi. Il y a une immense différence entre ce que nous pensons être et ce que nous sommes vraiment. Chacun d'entre nous porte en lui l'envie de se trouver soi-même. Lors de cette quête, nous nous identifions avec les rôles que nous jouons dans notre vie et avec les choses que nous possédons. « Qui suis-je vraiment ? » - La raison seule ne suffit pas à trouver une réponse à cette question. Mais nous pouvons découvrir consciemment notre véritable nature. Se trouver soi-même, c'est faire connaissance avec son moi. La pratique spirituelle, le yoga, le chant et la méditation visent un même but: interrompre notre raison programmée, qui réfléchit sans relâche. C'est ainsi que nous pouvons prendre conscience du silence intérieur. Et c'est là, justement, dans l'absence de toute pensée, que nous pouvons trouver notre être véritable ». « Sentir sans penser, être, tout simplement: la méditation, c'est ça ». C'est au plus profond de soi-même que nous rencontrons notre être et découvrons notre essence. Vivre avec un maître à l'ashram nous conduit précisément à cela: à ce que nous pensons être et à ce que nous sommes véritablement. Ce changement intérieur est la porte d'entrée au véritable amour, au bonheur, à la liberté, à la joie de vivre. Tout ce que nous recherchons véritablement nous est accessible si nous nous découvrons nous-même. Un véritable maître est un trésor. Il nous conduit sur notre propre chemin vers soi, enseigne par les faits et nous inspire par son exemple de vie. Un maître d'exception ne rend pas dépendant: il nous libère de notre ignorance à mesure que nous découvrons l'amour et la lumière dont nous sommes véritablement faits, et que nous apprenons à en vivre. Je crois que chaque personne qui développe son dévouement et sa sincérité peut atteindre son objectif, peu importe qu'elle séjourne dans un ashram ou dans une grande ville occidentale. Mais passer un certain temps dans un environnement spirituel, en se soumettant à une discipline quotidienne, constitue un avantage certain dans notre quête de soi.

More infos

Yoga Mantra Retreat
11 - 25 février 2009
www.wellfitness.ch
www.yogaflow.ch

How to get there
Flight to Bangalore
by Kuoni Reisen AG_Meilen_ZH
Monica Böhler
T +41 44 925 29 50
monica.boehler@kuoni.ch
www.kuoni.ch

Retreat Booking
yogaflow@bleuwin.ch
T +41 79 402 69 63

Yoga Mantra Retreat

Pour approfondir votre propre sadhana (discipline spirituelle) ou simplement pour découvrir l'ashram, je proposerai une retraite de yoga et de mantra intensive sur place avec Sathya, maître de yoga Archarya et de chant (voir Lounge Wellness n° 5). Sathya nous révélera de manière intensive les beautés et la force du chant du mantra et transmettra son savoir sur l'effet de transformation du kirtan. Enseignante de yoga diplômée au charisme certain, Shanti enseigne depuis des années dans le cadre de retraites de yoga, dans le monde entier; sa vaste expérience nous garantira une retraite toute particulière. Une retraite à l'ashram de Sai Baba est à coup sûr une expérience spirituelle unique permettant d'approfondir sa transformation intérieure et de trouver mieux encore le lien avec son

être véritable. Notre objectif est de créer une expérience qui ouvre le cœur et communique de manière authentique la sagesse du yoga et des mantras. Pendant la retraite, les participants auront en outre la possibilité de s'adonner à des massages ayurvédiques ou de consulter un médecin appartenant à cette école. Et comme autre point fort, Om Sai Ram, il y aura la nuit de Shiva! Le 23 février 2009, se tiendra en effet Mahashivaratri, la grande nuit de Shiva. Il s'agit du festival le plus important de l'Inde. Des centaines de personnes venues du monde entier viendront chanter ensemble des mantras à l'ashram de Sai Baba. Une nuit véritablement divine et inoubliable en perspective! Afin d'assurer une retraite vraiment profonde, nous prendrons avec nous douze participants au maximum. Nous avons trouvé avec l'hôtel Sai Nivas, à dix minutes de l'ashram, un lieu de séjour confortable pour nos hôtes.



Aquila Camenzind
Yoga Masterin



Sathya
Yogi & Mantras Singer