



Auf den Spuren großer Yoga-Meister – Südindienreise

Mittwoch, 02. Oktober bis Sonntag, 20. Oktober 2019

Pondicherry – Thanjavur – Tiruvannamalai – Auroville

- ॐ Besuch im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry
- ॐ Beeindruckendes Weltkulturerbe von Tamil Nadu
- ॐ Einblicke in die spirituelle Tradition
- ॐ Indiens Vision und Lebensrealität von Auroville



Diese 19-tägige Reise führt uns in das Ursprungsland des Yoga nach Südindien.

Die Reise beginnt mit einer faszinierenden Rundfahrt durch den südindischen Bundesstaat Tamil Nadu, die uns das kulturelle Erbe und die vielseitige Spiritualität Indiens in unterschiedlichen Facetten nahebringt und uns tief in das lebendige Herz des Hinduismus hineinführt. Wir besuchen herausragende Tempelstätten und Ashrams und besichtigen UNESCO Weltkulturerbe.

Den Höhepunkt unserer Reise bildet ein mehrtägiger Aufenthalt in Auroville, ein weltweit bekanntes internationales Stadtprojekt, das auf dem Integralen Yoga von Sri Aurobindo basiert. Es wurde 1968 von seiner spirituellen Weggefährtin Mirra Alfassa ins Leben gerufen, und ist ein von der UNESCO bestätigtes multidimensionales Experiment mit etwa 3000 Mitgliedern aus ca. 58 Nationen. Aufgabe von Auroville ist, im Rahmen des Stadtaufbaus durch eine kollektive Bewusstseinsentwicklung zu einer gelebten menschlichen Einheit zu finden.

Wir nehmen Einblicke in die verschiedenen Aspekte und Aktivitäten der Gemeinschaft, erfahren in einführenden Vorträgen und Gesprächsrunden mehr über ihre spirituellen Grundlagen und lassen die Atmosphäre dieses einzigartigen Ortes auf uns wirken.

So oft das Gruppen-Programm es erlaubt, beginnt der Morgen mit einer gemeinsamen Yoga-Stunde. Unsere Reiseleiterin ist die Aurovillianerin Lisa Thole, die uns Indien und Auroville aus einer Insider-Perspektive nahebringt. Mit ihr erleben wir eine abwechslungsreiche Fahrt mit unvergesslichen Eindrücken, die unseren Yogaweg mit vielen Inspirationen bereichert!

Vorläufiger Tourverlauf

(Änderungen vorbehalten)

Tag 1 (02. Oktober):
Abflug vom Frankfurter Flughafen

Tag 2 (03. Oktober):
Ankunft in Chennai und Transfer nach Pondicherry

Nach der Ankunft in Chennai wird unsere Reisegruppe am Flughafen abgeholt. Wir fahren direkt nach Pondicherry, in dessen angenehmer Atmosphäre wir erst einmal in Ruhe in unserem Gastland ankommen. Am Nachmittag treffen wir uns zu einer Begrüßungsrunde, erhalten eine Übersicht über die Programmpunkte in Pondicherry und unternehmen zur ersten Orientierung einen gemeinsamen Spaziergang an der Beach Promenade mit dem Gandhi Memorial.



Tag 3 (04. Oktober):
Besichtigungen in Pondicherry
– Besuch im Sri Aurobindo Ashram

In Pondicherry befindet sich der Sri Aurobindo Ashram, der mit seiner konzentrierten Atmosphäre ein „Herzstück“ des Integralen Yoga ist und oft auch als dessen Geburtsstätte bezeichnet wird. Sri Aurobindo, ein 1872 in Kalkutta geborener Unabhängigkeitskämpfer, Yogi und Philosoph, zählt zu den großen spirituellen Meistern des 20. Jahrhunderts. Die von ihm entwickelte Lehre ist weltweit als Integraler Yoga bekannt und betont die Evolution eines neuen Bewusstseins, das materielle und spirituelle Realitäten zu einer Einheit verbindet. Unser Besuch im Sri Aurobindo Ashram beinhaltet u.a. eine Meditation am Samadhi von Sri Aurobindo und seiner Weggefährtin Mirra Alfassa, Gründerin von Auroville. Weitere Aktivitäten in Pondicherry führen uns zum Ganesha Tempel und auf den bunten Bazar der Stadt.

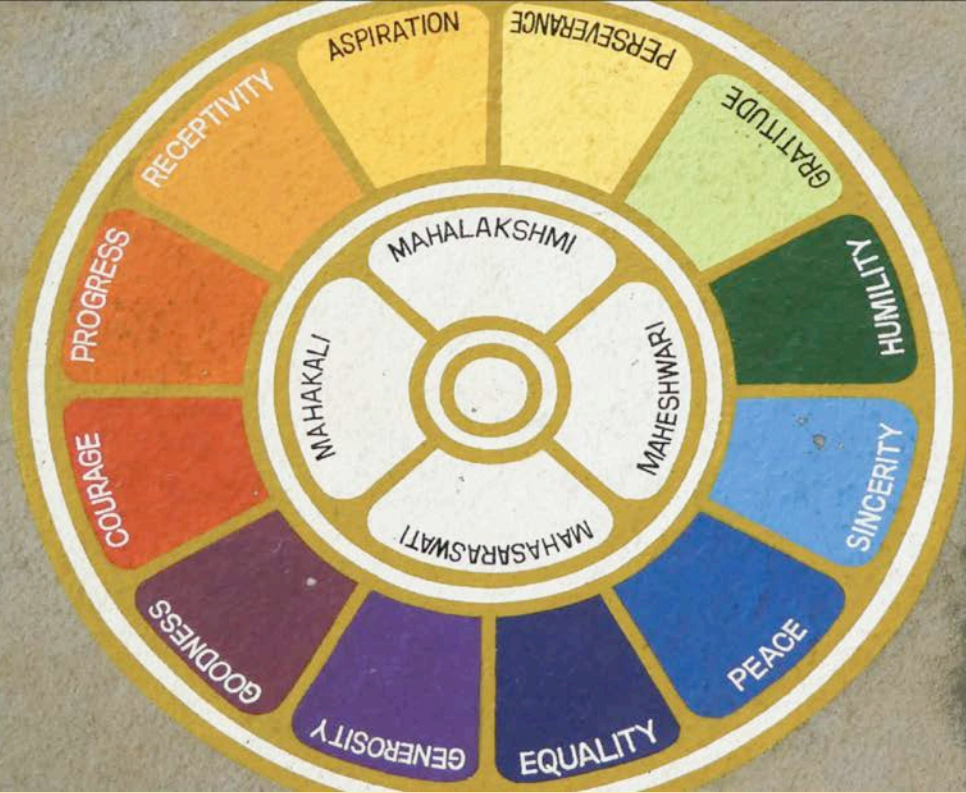
Tag 4 (05. Oktober):
Transfer nach Thanjavur – Zu Gast beim
tanzenden Shiva in Chidambaram

Auf dem Transfer nach Thanjavur besichtigen wir den weltweit bekannten Nataraja-Tempel in Chidambaram. Das von vier imposanten Tempeltürmen gesäumte Heiligtum gilt als eine der heiligsten Stätten Südindiens. Zahlreiche Zeremonien und eine traditionelle Atmosphäre gewähren faszinierende Einblicke in die ritualisierte Welt des Hinduismus. Hier wird Shiva in der Gestalt des Nataraja verehrt, der in seinem kosmischen Weltentanz fünf Grundprinzipien zum Ausdruck bringt: Schöpfung, Erhaltung, Zerstörung, Illusion und Gnade.

Begonnen wurde der Bau der großen Tempelanlage im 10. Jahrhundert von der Chola-Dynastie. Kennzeichnend für den dravidischen Baustil ist ein rechteckiger Grundriss und eine streng geometrische Struktur. Vierzig Meter hohe Gopurams (Tortürme) bilden die Zugänge zum Hofbereich, in dem sich das zentrale Heiligtum, der Tempelteich und mehrere Seitenschreine befinden. Am West- und Osttor sind die 108 Grundstellungen des südindischen Bharatanatyam-Tanzes dargestellt.

Tag 5 (06. Oktober):
Besichtigungen in Thanjavur
– Weltkulturerbe und Chola-Kunst

Eine Sehenswürdigkeit ist die im Nayak-Palast untergebrachte Art Gallery, in der eine beeindruckende Sammlung alter Bronzen und Steinskulpturen aus der Chola-Zeit bewundert werden kann. Der im ersten Jahrzehnt des 11. Jahrhunderts vom Chola-Herrscher Rajaraja I. in einer Rekordzeit von 6 Jahren erbaute Brihadishwara-Tempel von Thanjavur gilt als erhabenes Meisterstück der dravidischen Tempelbaukunst. Die Anlage, die seit 1987 zum UNESCO Weltkulturerbe zählt, besticht durch ihre schlichte und ausgewogene Formgebung. Durch zwei von grimmigen Felswächtern bewachte Tempeltürme gelangt der Besucher in den geräumigen Tempelhof, in dessen Mitte das majestätische Heiligtum steht. Der 16-stöckige Aufbau über der Hauptkammer wird von einer 80 Tonnen schweren monolithischen Steinkuppel gekrönt. Im Hofbereich befindet sich vor dem Hauptheiligtum das Nandi-Mandapam, eine freistehende Säulenhalle mit einer großen Nandi-Statue (Shivas Stier). Nebenschreine dienen der Verehrung von Shivas Gemahlin Parvati und den Söhnen Ganesha und Subramanyan (Kartikeya). Zum Sonnenuntergang erstrahlt der aus Sandstein erbaute Tempelkomplex in einem rötlichen Glanz.



Tag 6 (07. Oktober):

Transfer nach Tiruvannamalai – Besuch im Ashram von Sri Ramana Maharshi

Nach dem Frühstück bringt uns ein Transfer nach Tiruvannamalai. Nach unserer Ankunft erfahren wir durch einen einführenden Vortrag Wissenswertes zur mythologischen Bedeutung des am Fuß des heiligen Berges Arunachala gelegenen Pilgerortes, der in Südindien als ein herausragender Kraftort bekannt ist. Zu jedem Vollmond ist Tiruvannamalai für mehrere hunderttausend Hindus ein beliebtes Pilgerziel, da in der Vollmondnacht traditionsgemäß der heilige Berg, der als eine Manifestation des Hindu-Gottes Shiva gilt, umwandert wird. Tiruvannamalai stellt aber auch ein lebendiges spirituelles Zentrum dar, das auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblickt. Seit Urzeiten haben an diesem Ort bedeutende spirituelle Meister gelebt, von denen die meisten als Vertreter des Vedanta und Jnana-Yoga angesehen werden.

Am späteren Nachmittag besuchen wir den Ashram von Sri Ramana Maharshi, ein weltweit bekannter spiritueller Meister, der zu den großen Gestalten des spirituellen Lebens Indiens gehört. Ramana Maharshi lebte die Selbsterforschung durch die Frage „Wer bin ich?“. Er gilt als einer der bekanntesten Vertreter des Advaita-Vedanta des 20. Jahrhunderts. Wir nehmen am Abendprogramm des Ashrams teil und lassen die besondere Stimmung der Rezitationen und Andachtsrituale auf uns wirken.

Tag 7 - 9 (08. - 10. Oktober):

Erlebnisse am heiligen Berg Arunachala – Rundgang im Tempel von Shivas Feuerkraft – Besuche in den Ashrams von Sri Ramana Maharshi und Yogi Ramsuratkumar

In diesen Tagen erwarten uns vielseitige Erlebnisse am heiligen Berg, die uns Einblicke in die Shiva- Verehrung und die gelebte Spiritualität des Ortes geben. So haben wir Gelegenheit zu einem weiteren Besuch im Ashram von Sri Ramana Maharshi. Im Schweigen wandern wir über einen Fußweg aus Felssteinen hinauf auf den Arunachala, wo wir in zwei Einsiedeleien verweilen, die Ramana Maharshi viele Jahre beherbergt haben und Besuchern täglich zur Meditation offenstehen.

Vom Berg aus haben wir einen wunderbaren Ausblick auf den in der Stadt gelegenen Arunachaleshvara- Tempel, den wir später auf einem ausgedehnten Rundgang besichtigen.

In der in drei Hofbereiche gegliederten Tempelanlage, die zu den bekanntesten Heiligtümern von Tamil Nadu gehört, wird Shiva in Gestalt des Elementes Feuer verehrt. Die ältesten Teile des Tempels, der im 17. Jahrhundert in seiner heutigen Form fertiggestellt wurde, sind typisch für die Chola-Architektur und datieren aus dem 11. Jahrhundert. Die weiße Farbe der Tempeltürme symbolisiert Reinheit.

Bei einem Besuch im Ashram des Heiligen und Mystikers Yogi Ramsuratkumar erfahren wir die berührende spirituelle Atmosphäre eines weiteren Advaita-Zentrums, mit Teilnahme an einer Aarti Zeremonie (traditionelle „Weihehandlung“ mit heiliger Flamme). Sofern möglich, treffen wir dort auch eine „Weggefährtin“ von Yogi Ramsuratkumar zu einem Satsang. Am Nachmittag des letzten Tages erfolgt unser Transfer nach Auroville.



**Tag 10 – 13 (11. – 14. Oktober):
Die Stadt der Morgenröte
– Erlebnisse in Auroville**

In diesen Tagen stehen unsere Erlebnisse in Auroville im Vordergrund. Nach dem Frühstück beginnt ein speziell für uns organisiertes Erkundungsprogramm, das uns jeden Tag neue Aspekte eröffnet und uns mit dem Fahrrad durch Auroville führt.

Das internationale Projekt hat im Laufe seines 51-jährigen Bestehens viele Phasen durchlaufen und auf dem Weg zahlreiche Erfahrungen gemacht, die zu der blühenden Gemeinschaft geführt haben, die wir dort antreffen. Auroville ist aber auch ein spirituelles Abenteuer. Seine Ideale basieren auf der weltzugewandten Perspektive des indischen Yogi und Philosophen Sri Aurobindo und der Französin Mirra Alfassa, genannt ‚Die Mutter‘, die das Projekt 1968 ins Leben rief. Das spirituelle Zentrum von Auroville ist das Matrimandir, ein kugelförmiges Gebäude mit einem außergewöhnlichen Meditationsraum. Die Gründerin des Projekts hat es als Seele der Stadt bezeichnet und als einen Ort, der über die innere Konzentration dem Finden des eigenen Bewusstseins dient. Ein Besuch im Matrimandir kann in Auroville individuell gebucht werden.

Das kreative Engagement der Auroville-Bewohner hat in verschiedenen Aufgabenbereichen der Gemeinschaft zur Entwicklung interkultureller, architektonischer, ökologischer, technologischer, erzieherischer und sozialer Alternativen und Ausdrucksformen geführt. Mehrere Besichtigungen lassen uns verschiedene Aktivitäten und den spirituellen Ansatz der Auroville-Gemeinschaft aus einer Insider- Perspektive erfahren.

**Tag 14 (15. Oktober):
Tagesausflug nach Mahabalipuram –
Mythologisches Weltkulturerbe**

Der kleine Küstenort Mahabalipuram gilt als Wiege der südindischen Kultur und ist eine wahre Fundstätte von Monumenten aus der Pallava-Epoche (6. – 8. Jh.), die zum UNESCO Weltkulturerbe zählen.

Zu den Sehenswürdigkeiten, die wir in aller Ruhe erkunden, gehören Monolithentempel, Höhlentempel mit grandiosen Göttermotiven und der erste aus Steinblöcken errichtete Tempel der Region. In Granit geschlagene Reliefbilder erzählen bekannte Legenden der hinduistischen Mythologie. Fünf monolithische Miniaturtempel dienten den Erbauern im 6. Jahrhundert als architektonische Modelle, an denen die grundlegenden Elemente des dravidischen Tempelbaus entwickelt wurden. Eine beeindruckende Felskugel, die auf einem abschüssigen Felsrücken liegt, ist als ‚Krishnas Butterball‘ bekannt.

Neben seiner kulturgeschichtlichen Bedeutung ist Mahabalipuram auch ein aktives Zentrum der traditionellen Bildhauerkunst. Die vor Ort in kleinen Handwerksbetrieben gefertigten Götterstatuen aus Granit, Marmor und Speckstein, die in allen Größen und Formen erhältlich sind, stellen begehrte Souvenirs dar.



**Tag 15 – 18 (16. – 19. Oktober):
Auroville-Erkundungsprogramm**

An diesen abschließenden Tagen unserer Reise haben wir die Vormittage zur freien Verfügung. Für uns Zeit für Yoga, individuelle Matrimandir-Besuche, Massagen oder Einkäufe. An den Nachmittagen setzen wir unsere Erkundungen in Auroville fort. Am späten Abend des letzten Tages erfolgt der Transfer zum Flughafen in Chennai.

**Tag 19 (20. Oktober):
Abflug in Chennai und
Ankunft in Deutschland am selben Tag**

Reiseleitung:

Bernd Bachmeier, Yogalehrer BDY / EYU und
Jutta Bachmeier-Mönnig, Yogalehrerin BDY / EYU

Lisa Thole

Lisa Thole ist in Auroville geboren und aufgewachsen. Sie hat ein Studium der Psychologie und Soziologie in Bengaluru absolviert und lebt mit großem Engagement in der Gemeinschaft von Auroville. Sie sieht sich selbst als Teil eines dynamischen Experiments, das dem Thema der menschlichen Einheit gewidmet ist.

Reisepreis:

3.180 EUR (alles inklusive).

Bei verbindlicher Anmeldung bis 30. April 2019 beträgt der Reisepreis 2.980 EUR. Einzelzimmerzuschlag: 372 EUR

Unsere Adresse:

Yogaschule Braunschweig
Poststraße 5
38159 Vechelde
Telefon 05302 4900
Fax 05302 4902
kontakt@yoga-ayurveda.com
<http://yogaschulebraunschweig.com>

