



BHAKTI-YOGA

auf Korfu

Bei einem intensiven Retreat mit Sathya und Liliana tauchte YOGA-AKTUELL-Autorin Marianne Scherer tief in die liebevolle Kraft des Chantens in der Gemeinschaft ein und sprach mit dem bekannten Yogalehrerpaar über die Bhakti-Praxis

TEXT + INTERVIEW ■ MARIANNE SCHERER



Sathya & Liliana

Eigentlich hatte ich gar nicht geplant, nach Korfu zu fliegen. Aber dann kam alles anders. Im April habe ich den 30-tägigen Online-Harmoniumkurs von Sathya und Liliana gemacht – sehr zu empfehlen, ich habe dabei noch einiges gelernt –, und am Ende des Kurses stand da die Einladung: „Komm nach Korfu zum Bhakti-Yoga-Retreat!“ Ich hatte so ein Gefühl im Herzen, wie ich es immer dann habe, wenn mich etwas wirklich bewegt, und wurde neugierig. Die Beschreibung des Retreats und die tollen Bilder vom Strand und von der Buddha-Hall in Arillas, wo das Retreat stattfand, übten eine so starke Wirkung auf mich aus, dass ich mich, ohne lange zu überlegen, spontan angemeldet habe.

Und dann war diese Woche tatsächlich auch ein ganz besonderes Erlebnis. Es hatten sich an die fünfzig wunderbare Yoginis eingefunden, darunter viele frischgebackene Yogalehrerinnen, die ihre Ausbildung bei Sathya und Liliana auf Bali absolviert hatten. Sie waren topfit, ganz und gar im Yoga-Flow, was sich besonders bei den anspruchsvolleren Vinyasa-Sequenzen zeigte, die sie mit professioneller Eleganz meisterten. Mir gelang das bei Weitem nicht so elegant, aber das war nicht weiter tragisch, denn ich war vor allem wegen des Mantra-Singens hier – und kam in dieser Hinsicht voll auf meine Kosten. Dass Mantras wirken, ist bekannt, und hier konnte man das Tag für Tag erleben. Wer am Anfang noch etwas schüchtern beim Singen war, hatte das schnell überwunden und wurde von der Gruppe mitgetragen. Das gemeinsame Mantra-Singen erschuf ein liebevolles Feld mit hohen Schwingungen, in dem jeder auf seine ganz eigene Weise mitschwingen konnte.

Liliana voller Herzenshingabe mit ihrer hellen, schönen Stimme am Harmonium und Sathya als spiritueller Barde an der Gitarre – das war einfach nur schön und hat

unsere Herzen berührt. Das herzeröffnende Chanten hat ein geradezu magisches Bhakti-Band zwischen uns gewoben, und so waren wir schon nach zwei Tagen eine bunt gemischte Yoga-Familie – glücklich, an diesem schönen Ort mit interessanten Menschen zu sein, die dem Pfad des Yoga folgen. Wenn wir nach der Morgen- oder Abend-Session aus der Halle kamen, schien uns die Buddha-Statue vor der Halle weise zuzulächeln. Der Buddha war mit uns und gewissermaßen auch in uns. Das konnten wir vor allem bei der Meditation deutlich spüren. Es waren Momente der Stille, des Eintauchens in unser wahres Sein, die in einen tiefen Frieden mündeten.

Ein Highlight war für mich auch das Pranayama in den frühen Morgenstunden zwischen den alten Olivenbäumen im Garten. Pranayama sollte grundsätzlich im Freien stattfinden, dachte ich mir immer wieder. Der Prana war hier förmlich greifbar, auch wenn er ja ganz unstofflicher Natur ist. Man hatte einen herrlichen Blick auf das Meer, das weit unten in der Sonne glitzerte. Das allein ließ mich schon ganz tief durchatmen, so schön war dieser Anblick. Einfach erhaben, dachte ich mir, und gratulierte mir einmal mehr zu meinem spontanen Entschluss, an dem Retreat teilzunehmen. Wenn man dann *Anuloma-Viloma* übte und mit geschlossenen Augen den Geruch des Grases wahrnahm, das Rascheln der Blätter in den Olivenbäumen, und wie der Wind sachte über die Haut strich, wenn man die Vögel zwitschern hörte und ganz in der Ferne ein Hund bellte, fühlte man sich eins mit der Natur und dem Kosmos.

Bhakti bedeutet Hingabe an das Göttliche. Diese kann sich auf viele Weisen ausdrücken. Ich habe sie in dieser Woche neu erlebt: beim Chanten, beim Atmen, in den Asanas und in der Meditation. Dass dem so war, lag wohl an der Magie der Insel, der Kraft in unserer Gruppe und natürlich in ganz starkem Maße auch an Liliana und Sathya, die das Retreat auf ihre ganz besondere Art geleitet haben: liebevoll, stressfrei und absolut professionell.

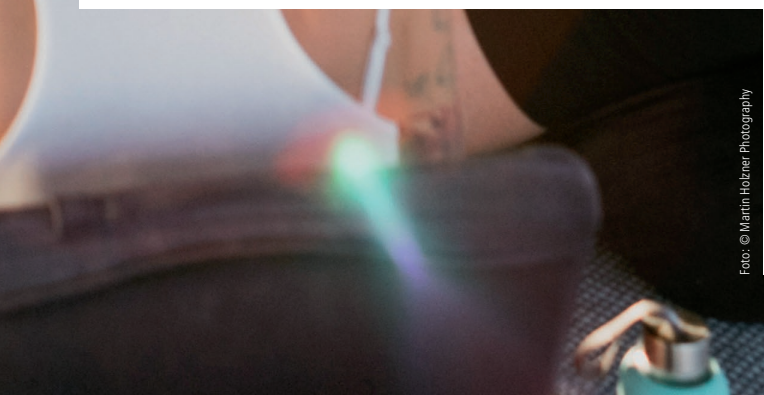


Foto: © Martin Holzer Photography



Interview

Sathya und Liliana haben sich vor vielen Jahren in Indien bei einer Yogalehrerausbildung kennengelernt, damals schon angefangen, gemeinsam Mantras zu singen – und nie wieder aufgehört. Inzwischen sind sie seit zehn Jahren ständig weltweit unterwegs, um Retreats, Yogalehrerausbildungen, Kirtans, Workshops & Festivals zu veranstalten. Das von ihnen ins Leben gerufene *Bhakti-Yoga-Festival* ist inzwischen schon legendär und für Bhakti-Freunde Jahr für Jahr ein echtes Highlight. Seit kurzem bietet Liliana auch spezielle Yogaseminare für Frauen an, in denen Frauen in einem geschützten Umfeld Kraft tanken und ihre Weiblichkeit neu entdecken können.

YOGA AKTUELL: Wie war euer Yogaweg von der ersten Yogalehrerausbildung bis heute?

Sathya: Ich habe 2003 im Sivananda-Ashram in Kerala die erste Ausbildung gemacht und mich seither mit nichts anderem mehr befasst als mit dem Chanten von Mantras und dem Unterrichten und Studieren von Yoga und Meditation.

Liliana: Ich habe meine erste Ausbildung 2005 gemacht, die zweite 2007, und da haben wir uns kennengelernt und sofort angefangen zu singen. 2009 und 2010 haben wir mehr als 100 Yogastudios besucht, um Kirtans und Workshops zu geben und das mit anderen zu teilen, was uns selbst am meisten guttut: Yoga, Meditation und Chanten. Mittlerweile nehmen mehr als tausend Menschen jährlich an unseren Events teil, und es freut uns sehr, dass so viel Resonanz entsteht und wir gemeinsam einen kraftvollen *Sangha* bilden.

Heute bietet ihr selbst Yogalehrerausbildungen an. Könnt ihr diese kurz beschreiben? Worauf legt ihr besonderen Wert?

Unsere Ausbildungen finden jedes Jahr im Frühling und im Herbst auf Bali statt. Bali ist stark vom Hinduismus beeinflusst, und Yoga ist Bestandteil des täglichen Lebens. Der Ort bietet die ideale Umgebung – im Dschungel, mitten in kraftvoller Natur – und hat eine sehr positive Wirkung auf unsere Yogapraxis und unser Wohlbefinden. In der Ausbildung arbeiten wir mit erfahrenen Physiotherapeuten, Meditationslehrern und international bekannten Gastlehrern zusammen, um eine 200-stündige Top-Yogalehrerausbildung anzubieten. Wir legen sehr viel Wert auf Selbsterfahrung. Deshalb findet die anspruchsvolle Ausbildung über mehrere Wochen hinweg am Stück statt. Man kann dann wirklich die gewohnte Umgebung hinter sich lassen und voll in die Wirkung von Yoga und Meditation eintauchen.

Worauf legt ihr besonderen Wert?

Wir wollen den Schülern die Möglichkeit geben, sich anzuschauen und durch die intensive, aber liebevolle

Praxis eine engere Beziehung zu sich selbst aufzubauen und auf dieser Basis das Leben neu zu gestalten. Neben der mehrstündigen Asana-Praxis meditieren wir täglich, und es gibt natürlich täglich Kirtan. Die Teilnehmer lernen auch, Mantras am Harmonium zu begleiten, um später ihre Yogastunden mit der Kraft von Mantras und Musik zu bereichern. Wir betrachten Bhakti als einen wichtigen Teil der Ausbildung, um unsere Herzenskraft zu kultivieren.

Welchen Rat würdet ihr Leuten geben, die gerade mit Yoga anfangen?

Wir finden es sehr wichtig, tägliche Rituale zu haben und diese tatsächlich auch zu zelebrieren. Selbst wenn es nur zehn Minuten sind. Regelmäßigkeit ist im Yoga der Schlüssel zum Erfolg. Und ganz wichtig ist auch Sangha, die Gemeinschaft von Gleichgesinnten, in der man sich wohlfühlt und von Liebe und Wohlwollen getragen ist.

Wie seid ihr auf die Idee gekommen, das Bhakti-Yoga-Summer-Festival zu organisieren?

Für uns war es immer wichtig, Yoga mit Musik und Chanten zu verbinden und bei dem Festival neben den Yogaklassen auch nonstop Kirtan anzubieten. Die reine Asana-Praxis ist immer noch am weitesten verbreitet, aber Yoga ist so viel mehr als die rein körperliche Praxis, und durch das Fest haben viele Menschen Bhakti entdeckt. Aus dieser Intention entstand dann ein jährliches Treffen vieler Yogalehrer und Chant-Künstler, das im Laufe der Jahre immer beliebter geworden ist.

Was bedeutet Bhakti für euch ganz persönlich?

Dankbarkeit und Hingabe an das Leben, und die Erfahrung machen zu dürfen, am Leben zu sein. Es bedarf einer gewissen Hingabe und Vertrauen, um diese Kraft zu erwecken und die Liebe auch tatsächlich im täglichen Leben zu leben. Das ist Bhakti für den modernen Yogi, der nicht in einer abgeschiedenen Höhle im Himalaya, sondern in der „Höhle der Gesellschaft“ lebt. Es bedeutet für uns auch, in dieser Welt zu sein, aber nicht von ihr. Tägliches Chanten, Yoga und Meditation helfen dabei, sich nicht im Unwesentlichen zu verlieren. Es geht auch darum, die Reinheit und die Offenheit zu bewahren, mit denen wir uns selbst ständig spüren können und die uns helfen, dem Ruf unseres Herzens zu folgen. Bhakti ist unser spiritueller Anker. ■

www.bhaktiyogasummer.com



Marianne Scherer studierte Literaturwissenschaft und Philosophie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit östlicher und westlicher Weisheit. Sie lebt als Journalistin, Autorin und Seminarleiterin in München. Ihre Schwerpunkte sind integrale Spiritualität, Yoga und Meditation, Astrologie und Kabbala sowie ganzheitliche Heilweisen.

www.mariannescherer.de