



Das Licht von 1.200 Seelen Kundalini Yoga-Festival in Frankreich

Es begann in Loches, einem kleinen Ort im französischen Tal der Loire. Im Sommer vor rund 30 Jahren trafen sich dort die ersten SchülerInnen Yogi Bhajans (1929-2004), um unter seiner Anleitung auf einem idyllischen Schlossgelände Kundalini Yoga und Weißes Tantra zu praktizieren. Was mit 20 Yoga-PionierInnen begann, wuchs im Laufe der Jahre stetig, zog seine Kreise und lockte immer mehr Menschen an. Diese acht Tage intensiven Beisammenseins mit Gleichgesinnten stellt heute für viele Kundalini YogiNis den Höhepunkt des Jahres dar, eine Oase der Zeit fernab des Alltags, in dem sie sich auf ihre Kraftquellen besinnen können und ihre Batterien für das tägliche, oft stressige Leben mit neuer Energie aufladen.

Sādhana in den ambrosischen Stunden
Als die TeilnehmerInnenzahl auf über 800 Menschen aus rund 20 verschiedenen Ländern aus Europa und Übersee

anwuchs, wurde das Gelände bei Loches zu klein. Wenige Kilometer entfernt, in der Nähe von Blois, wurde ein neuer Ort gefunden. Die wunderschöne »Domaine de Fondjouan« bietet viel Raum rings um einen Landsitz, auf Wiesen und in Wäldern neben zwei Seen. Was geschieht, wenn wie in diesem Jahr über 1.200 Menschen zusammenkommen? In einem organisatorischen Kraftakt unter Leitung von 3HO Europe, der europäischen 3H Organisation (die 3 Hs bedeuten happy, healthy, holy: Eigenschaften, die Yogi Bhajan als Geburtsrecht jeden Menschens bezeichnete), entsteht eine Yoga-Stadt. Das »Big Top«, ein gigantisches Zelt wird aufgebaut, welches Platz für die »All Camp-Afternoon-Workshops« bietet, die Sādhana-Wiese wird mit Bühne und Musikanlage für das morgendliche Yoga zur Zeit der ambrosischen Stunden bei Sonnenaufgang hergerichtet, die Küche rüstet sich mit Außenanlagen für die kulinarische Versorgung. Sanitäre Hilfsanla-

gen entstehen, Kinder-, Kleinkinder- und Teen-Camps werden an verschiedenen Orten eingerichtet. Die Registration hat alle Hände voll zu tun, der Erste-Hilfe-Bereich wird aufgebaut, Basar-Stände reisen an, zahlreiche HelferInnen sind damit beschäftigt, die Anreisenden unterzubringen. Es ist ein Gewusel wie in einem Ameisenhaufen, und doch klappt irgendwie immer alles. Alle finden ihren Platz.

Wer mag, baut sein Zelt auf der großen Wiese hinter dem Schloss auf oder sucht sich einen einsamen Platz am »Lake Ida«. Manche reisen mit komfortablen Wohnmobilen an, andere mit dem Nötigsten im Rucksack. Ebenso gibt es Unterkünfte in Schlafräumen, kleineren Schlafbaracken, festen Zimmern oder im Schloss – preislich gestaffelt.

Schmelztiegel der Energien

Viele sind neu dabei, für sie ist es wie das erste Mal verliebt sein. Andere sind erst einmal überfordert von diesem gigantischen Schmelztiegel der Energien, der entsteht, wenn all diese Individuen zusammen kommen. Einige klagen in den ersten Tagen über Kopfschmerzen, die durch die energetische Vermischung entstehen, aber auch durch die sofort beginnenden Reinigungsprozesse. Kein Kaffee, kein Alkohol, kein Fleisch, selbstverständlich weder Nikotin noch Drogen sind erlaubt. Stattdessen gibt es acht Tage eine yogische Reinigungsdiät, bestehend aus einer morgendlichen pikanten Kartoffelsuppe sowie Orangen und Bananen und einem nachmittäglichen Essen: Mungbohnen mit Reis und scharfer Soße, Salat, Karotten und rote Beete. Zwischendurch wird Wassermelone serviert, abends Yogitee, zu trinken gibt es Wasser, das jeder/jede am Schloss in seine Trinkflasche füllt.

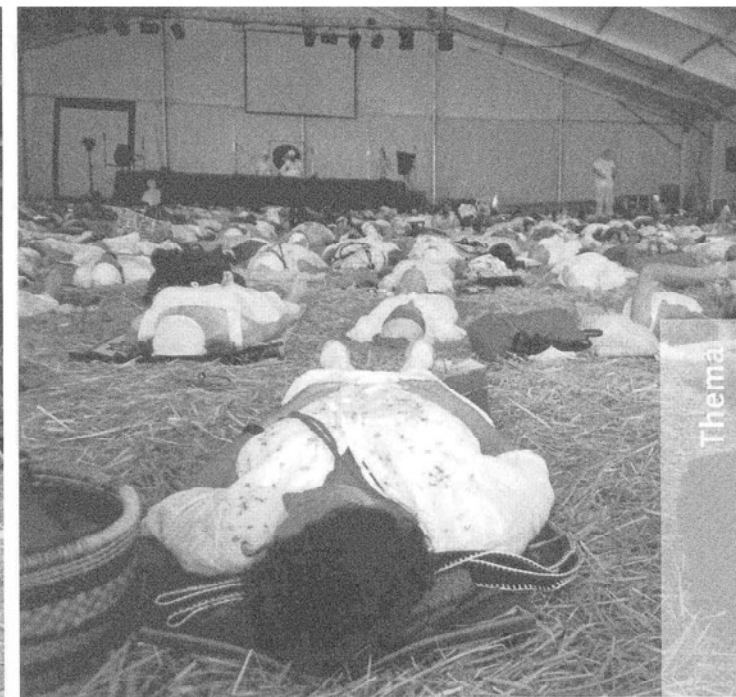
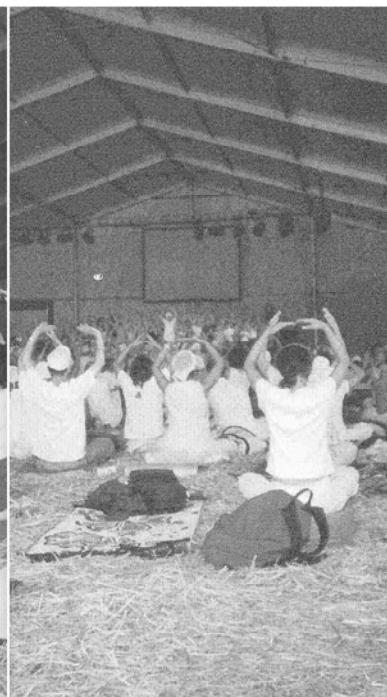
Ohne Seva, das einen festen Bestandteil des Camps bildet, kann das Zusammensein nicht funktionieren. Alle sind gefordert, ihren Teil zum Gemeinschaftsleben beizutragen: vom Gemüseschnippeln im Morgengrauen, Essen servieren bis zu Toilettenputz und Kinderbetreuung. Doch diese Arbeit ist nicht nur lästige Pflicht – sie unterstützt viele TeilnehmerInnen in ihren inneren Prozessen, für manchen/manche birgt sie geradezu meditative Erfahrungen.

Das Yoga-Festival ist kein Erholungsurlaub, nicht zu vergleichen mit einer Woche Relaxen am Strand, Vollpension inbegriffen. Es ist eher ein Abenteuerurlaub: für die Kinder vom Krabbelalter bis zu den Teenies, die weniger als zuhause schlafen, mit vielen anderen Kindern aus anderen Ländern zusammenkommen, Ausflüge und spielerische Yoga-Erfahrungen machen, von der Camp-Atmosphäre beseelt werden. Und für die Er-

wachsenen, die, unabhängig von ihrem sozialen oder beruflichen Hintergrund, ihren Alltag hier komplett verlassen, sich einlassen müssen auf einen Prozess, der mit der nicht immer ganz einfachen Anreise beginnt und nach dem Ende des Festivals noch lange nicht vorbei ist.

Thema des Festivals: die Aura

Jedes Jahr steht das Festival unter einer anderen Überschrift, befasst sich mit einem spezifischen Aspekt der Yoga-Lehre. Yogi Bhajan lehrte, dass der Mensch aus zehn Körpern aufgebaut ist; neben dem physischen gibt es feinstoffliche Körper, die Gefühlen, Geist, Karma, Projektion und Schutz zugeordnet werden. Auf dieses System der zehn Körper konzentriert sich das Yoga-Festival in den Jahren 2000 bis 2010. In diesem Jahr befasste es sich mit dem siebten Subtilkörper, der Aura, und stand unter dem Motto »Das Licht der Seele«.



Für die, die schon öfter dabei gewesen sind, ist es jedes Mal ein wenig wie Nachhausekommen. Nur dass das Heim sich von Jahr zu Jahr verändert: Menschen kommen und gehen, das Wetter spielt sein eigenes Spiel, die Wahrnehmung ändert sich – die Verliebtheit der ersten Jahre ist vorbei, nun muss an der Beziehung gearbeitet werden. Gelegenheiten dazu gibt es genug. Und – man ist nie alleine, in jedem Moment des Tags und der Nacht ist man umgeben von anderen. Vormittags und nachmittags wird eine Fülle von Workshops angeboten, angeleitet von erfahrenen und weltbekannten Kundalini YogalehrerInnen aus Espanola in Neu Mexiko, London, Rom, Los Angeles, Grenoble, um nur einige Beispiele zu nennen. Dort ergießt sich das Füllhorn des Kundalini Yoga mit seinen unzählbaren Kriyas und Meditationen und den daraus abgeleiteten Praktiken wie Gatka (Schwertkampf), Sat Nam Rasayan (Geistheilung), Naad Yoga (Yoga des Klangs), Karam Kiya (Numerologie),

Gong Yoga, Breathwalk (Yoga und Gehen), Bhagara und Shakti Dance (Tanz). Wer will, kann von morgens um vier bis abends um elf Yoga machen, Meditationen erlernen, an Vorträgen teilnehmen, Massagen und Behandlungen erhalten, Konzerten lauschen. Wem das zu viel ist, der pickt sich seine persönlichen Rosinen heraus.

Weißes Tantra – Intensive Yoga-Erfahrung für persönliches Wachstum
Höhepunkt des Festivals ist traditionell das Weiße Tantra, Gruppenmeditationen mit mudrā, mantra und oft Augenkontakt von 31 bis 62 Minuten Länge. Während dieser drei Tage gibt es keine Workshops. Die TeilnehmerInnen sitzen paarweise in langen Reihen gegenüber, sind weiß gekleidet, tragen eine helle Kopfbedeckung und meditieren unter der Obhut von Yogi Bhajan, der die Lektionen »Renew to be new« vorsorglich vor seinem Tod noch für viele Jahre auf Video aufgezeichnet hat. Für viele Yogi-

Nis ist das Weiße Tantra das Heiligste und Intensivste, was Kundalini Yoga zu bieten hat. Es ist psychische Reinigung und Auslöser für persönliches Wachstum zu Bewusstheit, das noch lange Zeit nach dem Tantra andauert. Den Abschluss bildet ein Peace-Prayer-Tag, an dem für den Frieden in aller Welt gebetet und meditiert wird. Das Friedensmantra »Sat Narayan Wahe Guru« wird den ganzen Tag von einer wechselnden Musikgruppe gesungen und gespielt, die über das Gelände wandert und Menschen zum Mitmachen ermuntert. Die Rückkehr ins Leben steht an. Das Festival löst sich auf und jeder/jede kehrt in seinen/ihren Alltag zurück, ist gehalten, dort Frieden hineinzubringen: in seine Beziehungen, Familien, den Arbeitsplatz und die Schule. Um das Licht seiner Seele weiter scheinen zu lassen und sich und anderen den Weg zu erleuchten.

Kerstin Harder-Leppert

Info: www.3ho-europe.org (European 3HO Foundation, Den Texstraat 46, 1017 ZC Amsterdam) und www.3ho.de (Deutscher Verein für Kundalini Yoga mit Sitz in Hamburg).

Das Yoga-Festival 2008 findet voraussichtlich Ende Juli in Fondjouan / Mur de Sologne statt.

Meditation für Frieden

Mantra:
Sat Narayan Wahe Guru
Hari Narayan Sat Nam

Bedeutung des mantras:
Wahrer Schöpfer, unbeschreibliche Weisheit, kreativer Schöpfer, wahre Identität.

Mudrā:
Sitze in einfacher Haltung mit gerader Wirbelsäule. Die Mittelfinger sind ineinander verhakht, dabei hältst du die Ellbogen auf Schulterhöhe zwischen Herz- und Kehlchakra. Die Augen sind 9/10 geschlossen, der Blick auf die Nasenspitze gerichtet.

Zeiddauer: 11 bis 31 Minuten.

Passende Musik dazu gibt es zum Beispiel von Mirabai:
»Sat Narayan«, Bestell-Nr. KH-605, Preis 9,95 Euro. (bei www.satnam.de)