

### Arhatic Yoga Retreat im Arhatic Yoga Ashram in Indien vom 31.10. - 09.11.09

Eine Gruppe von 31 Arhatic Yogis flog am Morgen des 31.10., von verschiedenen Destinationen aus, nach Mumbai in Indien. Von dieser hektischen und lärmigen Megacity ging es nach dem Flug mit dem Bus, in einer mehrstündigen Fahrt, in



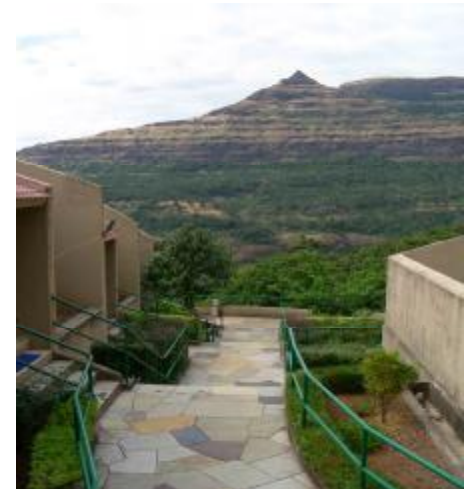
Richtung Pune, dem Mulshi See entlang, zum Ashram, welcher in einer stillen und fast unberührten hügeligen Landschaft auf einer Anhöhe gelegen ist. Als wir ankamen war es bereits früh am Morgen des nächsten Tages. Schnell bezogen wir,

jeweils zu zweit, einige der vielen Bungalows, um noch etwas Schlaf zu bekommen, nicht aber um den Tag zu verschlafen, denn dafür war die Zeit hier zu kostbar. Ca. 2-3 Stunden später waren wir fast alle wieder auf den Beinen und auf Besichtigungstour. Über das ganze Areal sind verschiedene Bauten und Anlagen verteilt: Das Administrationsgebäude beherbergt die Rezeption, eine Bibliothek und einen Seminarraum. Die Esshalle ist ein nach draussen offener Raum mit Küche. Es gibt zwei Meditationshallen. Die Eine ist eine offene Halle mit einer grossen Pyramide als Dach, worunter meditiert wird. Die 2. Halle ist für Arhatic Yogis mit Level 3 und höher. In dieser geschlossenen, ganz in weiss gehaltenen Halle, sitzt jeder Yogi unter seiner eigenen Pyramide, welche im Dach der Halle eingelassen

worden ist. Beide Hallen wurden von MCKS selber speziell konstruiert. Da gibt es noch ein Amphitheater zu besichtigen, eine grosse WC-Anlage, eine Aussichts-Plattform, welche Swiss Viewing Deck heisst, einen Teich, ein Wunschbrunnen, schöne Gärten und natürlich die vielen Bungalows, welche sehr einfach, aber mit allem Nötigen, wie WC/Dusche, 2 Betten,

Schrank, Tisch, Stuhl und einer grossen Wasserflasche ausgestattet sind. Neue Unterkünfte für Gruppen sind derzeit noch im Bau. Die ganze Anlage wird von ortsansässigem Personal liebevoll betrieben, bewacht und unterhalten. Das

Wasser ist in Indien sehr kostbar. Damit genügend davon zur Bewässerung der Grünanlagen und zum Duschen usw. zur Verfügung steht, wird es in einem grossen Teich gesammelt. In was für einem wunderbaren Ort in Mitten der Natur waren wir hier doch gelandet!



Unser Ziel hier im Ashram war es unter anderem, uns zu regenerieren, die Batterien aufzuladen, wieder zu sich selber zu finden und vor allem Arhatic Yoga zu praktizieren und zu festigen. Wie es sich gehört begannen wir nach dem Rundgang auch gleich damit, nämlich mit einer Meditation über zwei Herzen. Danach gab es bald das Mittagessen. Das indische Essen im Ashram schmeckt ausgezeichnet, sogar der Fruchtsalat ist für uns Europäer ohne bedenken geniessbar. Auch ist es überhaupt nicht scharf, einfach gerade richtig. Schlemm, Mampf!!



Nach dem Mittagessen war grosse Reinigung angesagt, bevor wir dann am Abend auf einen kurzen Spaziergang gingen, um den traumhaften Sonnenuntergang zu besichtigen. Taschenlampen nahmen wir auch mit, da es in Indien sehr schnell eindunkelt. Der Ausblick der sich uns hier bot war schlicht einmalig.



Zugleich war auch noch Vollmond, was uns deshalb dazu bewog, nach dem Nachtessen noch eine Vollmond-Meditation zu machen. Am Schluss des Tages, waren, zumindest glaube ich es, alle unsere Körper müde und froh, sich ausruhen zu können. Was war das für ein ereignisvoller, schöner und gesegneter Tag!!

Unser Programmablauf im Ashram, unter der Leitung von Stefan Weiss, gestaltete sich die nächsten paar Tage, rudimentär ausgedrückt, ziemlich ähnlich: Am Morgen gab es zuerst das Frühstück, danach wurde ab 8 Uhr geturnt,



gereinigt und Mantras gesungen, meditiert und wieder geturnt bis zur Pause. Danach wurde wieder meditiert und zum Schluss nochmals geturnt, bevor es dann das Mittagessen gab. Am Nachmittag begannen wir mit Übungen, behandelten uns gegenseitig, studierten Bücher und hörten den Vortragenden zu. Daraufhin folgte wieder eine Meditation. Die Arhatic Yogis der höheren Stufen durften danach noch etwas weiter machen. Manchmal blieb vor dem Eindunkeln noch ein wenig Zeit für einen Abend-Spaziergang. Nach dem Abendessen schauten wir uns entweder Filme an, oder tauschten Erfahrungen aus oder machten die Vater unser Meditation und sangen verschiedene Mantras, bevor wir uns zum Ausruhen in unser Häuschen zurück zogen.

Auch mit gedrängtem Programm, welches immer absolut freiwillig war, denn man konnte sich auch jederzeit zurückziehen, wenn es einem zuviel wurde, gab es sicher zahlreiche unvergessliche Momente für jeden von uns. Ein besonderer Höhepunkt unseres Aufenthaltes im Ashram war, als uns Master Hektor eine kurze Zeit durch seine Anwesenheit und Ausstrahlung beehrte und einige Worte zu uns sprach. Eine andere „aufregende“ Sache war, als wir versuchten 2 ½ Tage in die Stille zu gehen, das heisst nicht zu sprechen. Statt Reden wurde gelacht und die Gebärdensprache ausführlich geübt. Eindrücklich war auch, als wir bei der Essensverteilung des Ashrams, an die Bedürftigen der umliegenden Dörfer, dabei sein und gleich selbst mitmachen durften. Siehe Bild. So



konnten wir uns mit eigenen Augen überzeugen, was mit unseren Spendengeldern geschieht und wofür es eingesetzt wird. Sicher eine gute Sache! Als Spende aus der Schweiz brachten wir dem Ashram sämtliche auf Deutsch übersetzten Bücher von MCKS für die Ashram-Bibliothek mit.

Leider ging unser Aufenthalt in Indien auch einmal dem Ende zu. Die meisten von uns werden sicher eines Tages wieder kommen. Ganz herzlich möchte ich an dieser Stelle Stefan Weiss und Pia Burri danken für die tolle Organisation und Durchführung. Danke!!!  
Jolanda Riesen



### **MCKS Arhatic Yoga Ashram**

Der Ashram ist wie bei uns ein Kloster, wo man sich zurückzieht und Arhatic Meditationen und Atemtechniken praktiziert, um dem Körper eine möglichst grosse Reinigung zu ermöglichen, damit wieder mit frischem Prana gestärkt werden

kann und so die Seele besser erkennt. Als Arhatic Yogi könnt ihr auch alleine oder als Gruppe hingehen. Es gibt ein Tagesprogramm, dem ihr folgen könnt oder ihr könnt euer eigenes Programm machen. Es hat aber auch Arhatic Yogis aus der ganzen Welt dort. Es besteht ein Ashram Programm mit Seminaren im Ashram, wo z.Bsp. die Masters auch unterrichten.

### **Wie komme ich in den Ashram?**

*Flug: Zürich - Mumbai*

*Dauer: ca. 8 h*

*Kosten: ca. 1200 Fr.*

*Taxi: Mumbai - Ashram (wird org. vom Ashram aus)*

*Kosten: 60 Fr. als Einzelperson*

*Wenn mehr sind teilt es sich auf.*

*Aufenthalt: 30 Fr. pro Tag Vollpension*

*Anmeldung: [arhaticashram@gmail.com](mailto:arhaticashram@gmail.com)*

*Der Grand Master Choa Kok Sui Arhatic Yoga Ashram liegt in den wunderschönen Hügeln der Western Ghats in Mulshi, nahe Pune im Bundesstaat Maharashtra, in Indien ca. 3,5 Autostunden von Mumbai (ehem. Bombay) entfernt. Eingebettet zwischen See, Tälern und Hügeln lädt der Ashram ein zur individuellen Meditation, zur inneren Reflexion und zu einer Reise zum Selbst.*



*Auch für einen unvergesslichen Familienurlaub ursprünglicher Natur eignet sich der Ashram. Ein Studioapartment besteht aus Wohn-/Schlafraum, Veranda, einer offenen Küche (ohne Herd, evt. einen Kühlschrank) und Badezimmer auf ca. 80m2.*

*Der Ashram ist ein Zentrum für Arhatic Yogis aus der ganzen Welt. Arhatic Yogis können dort eine Mitgliedschaft erwerben, welche pro Jahr einen kostenlosen (ohne Verpflegung und Seminargebühren) 7-tägigen Aufenthalt beinhaltet. Träger ist die All India Pranic Healing Foundation in Zusammenarbeit mit der World Pranic Healing Foundation in Manila.*

*Arhatic Yoga ist stufenweise aufgebaut. Arhatic Yoga Praktizierende beginnen mit*

*der Vorbereitungsstufe und lernen Basiswissen über spirituelle Entwicklung, Körperübungen, Atemtechniken, Meditationen und Charakterbildung. Sie bereiten ihre Körper vor auf die starken Energien, die beim Praktizieren von fortgeschrittenen Arhatic Übungen entstehen.*  
Hildegard Kündig

