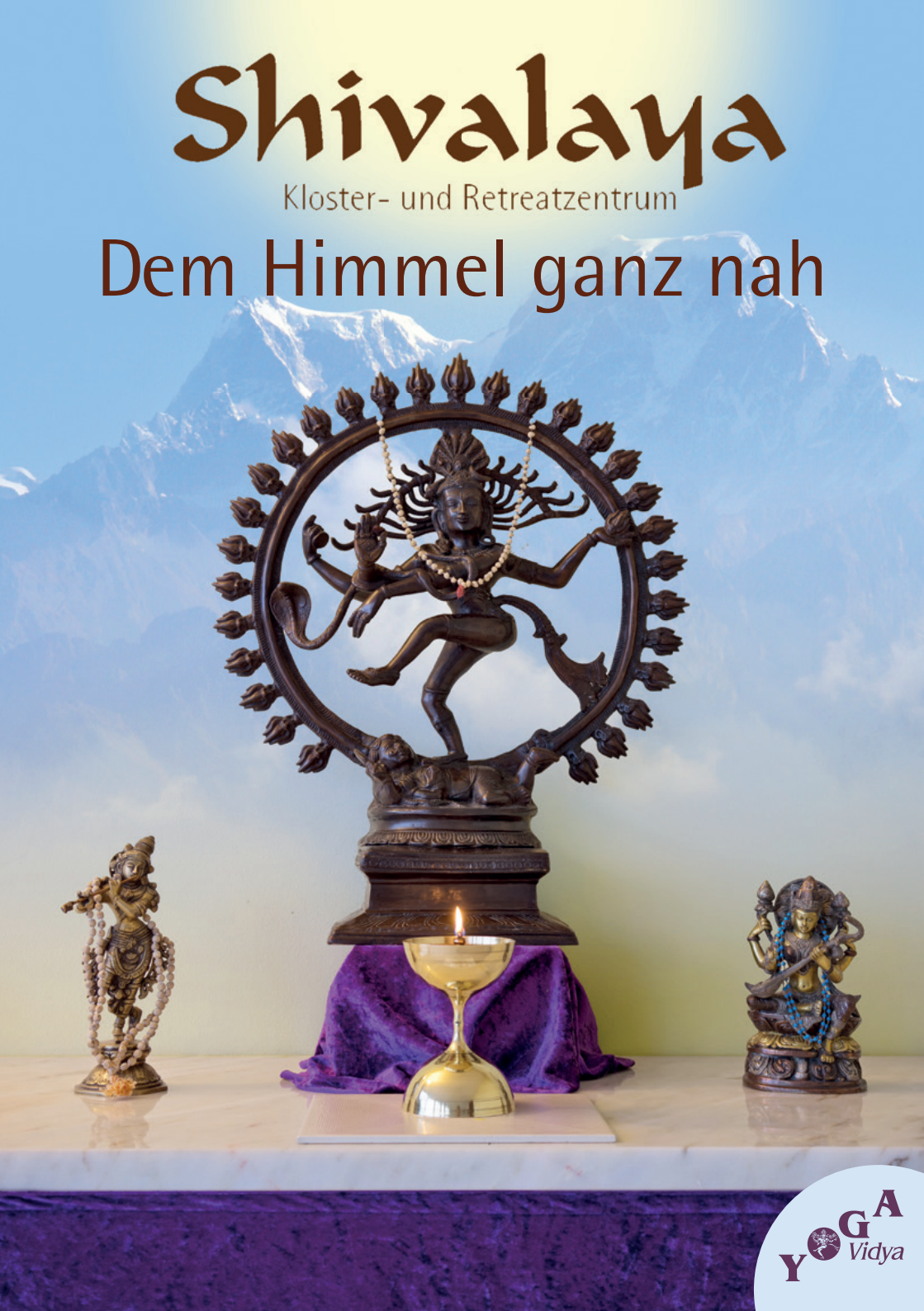
Shivalaya

Kloster- und Retreatzentrum

Dem Himmel ganz nah



YOGA Vidya

Was ist das Shivalaya?

Das Shivalaya ist ein in spirituelles Retreatzentrum und Kloster, ein Ort der Stille und Einkehr.

Auf dem Dach von Haus Shanti, mit viel Licht, eigenen Yoga-, Meditationsräumen und einem großen Dachgarten findest du dort oben ganz unvermutet eine Ruhe-Oase - so nah und doch so weit weg vom Geschehen unten in der Welt. Überwältigend ist der weite, herzöffnende Blick über die grünen Hügel, Wälder und Wiesen des Teutoburger Waldes. Swami Yogaswarupananda, der Vizepräsident des Sivananda Ashrams in Rishikesh, hat das Shivalaya 2011 eingeweiht und ihm seinen Namen gegeben.

Wozu dient das Shivalaya?

Das Shivalaya Retreatzentrum konzentriert sich besonders auf das 2. Hauptziel von Yoga Vidya, nämlich einen Ort mit einer starken spirituellen Schwingung für schnelles spirituelles Wachstum für ernsthafte Aspiranten zu schaffen und somit den spirituellen Kern von Yoga Vidya weiter zu stärken.
Einen Ort, wo die Seele in ihrer Sehnsucht nach Heilsein, Ganzheitlichkeit, Rückkehr zur Quelle, zur Einheit eine Heimat findet und man sich auf „höhere" beständige Werte jenseits des Relativen konzentrieren kann.
Im Kloster können alle Seminargäste, Individualgäste, Sevakas, Mithelfer, Shantivasis (Menschen, die ein Dauerwohnrecht in der spirituellen Gemeinschaft erworben haben) in ihrem Suchen nach Selbstverwirklichung ein unterstützendes Umfeld finden, einen Schutzraum, der es ermöglicht, einfach zu SEIN in Stille und Achtsamkeit.

Die Bedeutung von „Shivalaya"

- Shiva steht für das absolute Bewusstsein jenseits aller Dualität, das alles in sich vereint
- Shiva steht auch für den meditativen Aspekt
- Shiva heißt auch „der Liebevolle"
- Shiva beinhaltet auch den Aspekt von Swami Sivananda
- Alaya ist das Sanskritwort für Wohnstätte, Ort

Shivalaya ist also die Wohnstätte Shivas, und damit auch ein Beiname des Kailash, der mystischen Wohnstätte Shivas im Himalaya. Der Himalaya und Berge sind ein starkes archetypisches Bild für Meditation, Stille, Verwirklichung.
Und hier oben in unserem Shivalaya Kloster kannst du den Alltag für eine Weile hinter dir lassen, dich dem Himmel ganz nahe fühlen und neue Kraft in der Stille finden, um danach umso aktiver und segensreicher wieder in der Welt wirken zu können.

Diese Räumlichkeiten laden ein!

Lichtdurchflutete Räume stehen für deine spirituelle Praxis zur Verfügung

Der große Sadhana-Raum

Mit seiner Dachterrasse ist er das Herzstück des Retreat Centers. Hier findet die gemeinsame Stille-Meditation, Retreat-Satsang und andere Yoga-Programme statt.

In programmfreien Zeiten steht er auch für deine individuelle Praxis zur Verfügung. Die Dachterrasse lädt ein zum Meditieren, Pranayama und Asanas machen. Üben und meditatives gehen ist auf den gepflasterten Flächen möglich. Ein wunderbares Erlebnis. Du hast tatsächlich das Gefühl, dem Himmel ganz nah zu sein – mit einem weiten Blick, den vorbeiziehenden Wolken, der frischen Luft. Die Terrasse geht nach Süden, und hat morgens, mittags und abends Sonne. Auch im Winter, wenn es draußen nicht ganz so gemütlich ist zum Üben, kannst du den weiten Blick auf die Hügel des Teutoburger Waldes und den freien Himmel durch die großen Glasfronten genießen.

Der Krishna-Tempelraum

Für berührende Pujas, Rezitationen und Meditationen. Er strahlt mit seinen weißen Marmorfliesen eine besondere Feierlichkeit, Klarheit und Reinheit aus.

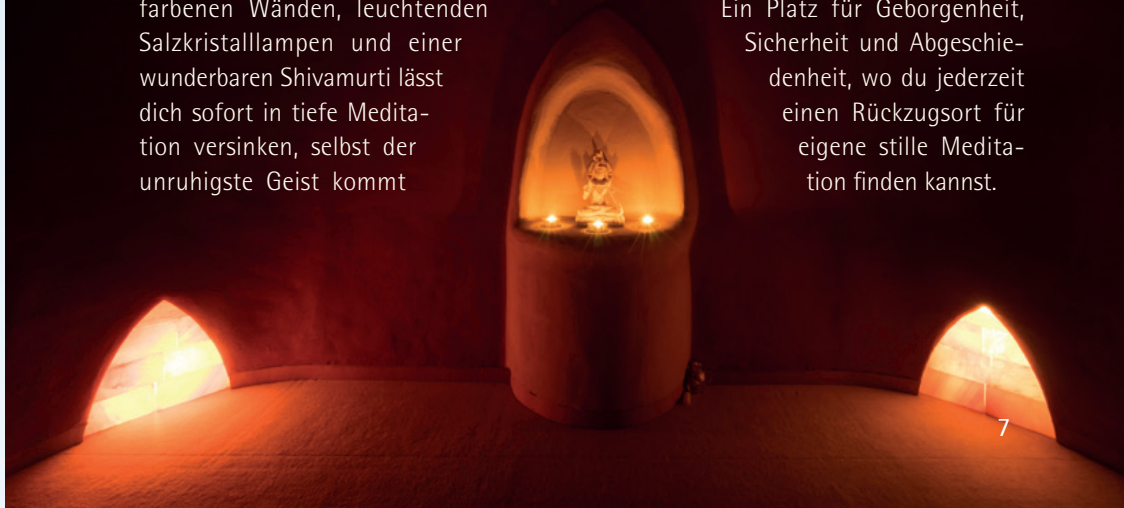
Die weiße Krishna-Marmorstatue hat einen ganz innigen Ausdruck. Ein fester Puja-Altar für regelmäßige Rituale und Zeremonien ist vorhanden.
Außerhalb der festen Ritual- und Rezitationszeiten kannst du dich jederzeit in den Tempelraum zur Meditation setzen. Er hat eine besonders reine, feine Schwingung und hilft durch seine besondere Atmosphäre, den Geist vom Alltag zu lösen, in tiefe Konzentration zu kommen und die Freude in dir zu erleben, für die Krishna steht.

Der kleine Sadhana-Raum

Hier kannst du außerhalb der Programme oder auch parallel zu laufenden Programmen jederzeit für dich selbst Meditation, Asanas und Pranayama üben. Die Terrasse nach Norden bietet besonders morgens bei Sonnenaufgang eine unvergleichliche Atmosphäre. Der Ausblick auf die sanfte Hügellandschaft hat etwas Liebliches und Beruhigendes für Geist und Seele.

Die Meditationshöhle

Dieser abgedunkelte Raum mit lehmfarbenen Wänden, leuchtenden Salzkristalllampen und einer wunderbaren Shivamurti lässt dich sofort in tiefe Meditation versinken, selbst der unruhigste Geist kommt hier zu wohltuender Stille. Ein Platz für Geborgenheit, Sicherheit und Abgeschiedenheit, wo du jederzeit einen Rückzugsort für eigene stille Meditation finden kannst.



Die Ruhe Oase

Mit einer kleinen Sitzecke und Präsenz-Bibliothek von spiritueller Lektüre. Hier kannst du entspannt einfach in der Stille sein, eine Tasse Tee trinken, die Bhagavad Gita oder eine andere klassische Schrift aufschlagen, dich von Biografien und Werken großer Meister/innen inspirieren lassen.

Die Küche

Hier kannst du dir heißes Wasser und Tee machen.

Sadhana Kutir

Ein kleiner, aber feiner Raum, bei vielen ernsthaften Aspiranten besonders beliebt für die eigene stille Praxis und daher mit großer spiritueller Kraft aufgeladen.

Swami Nirgunananda

Yoga Vidya Acharya. Sie leitet das „Shivalaya"-Retreatzentrum und die Stille-Retreats. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. Nach vorheriger Absprache steht sie auch gern für persönliche spirituelle Beratung zur Verfügung.

Wanda Schäfer

ist u.a. spirituelle Lebensberaterin, Meditationskursleiterin und geistige Heilerin. Sie begleitet mit Herz und Hingabe, Menschen auf ihrem persönlichen Weg der Heilung.
Durch ihr Seva im Shivalaya lernte sie die Bedeutsamkeit der Stille kennen. Denn nur in der absoluten Stille stehen wir uns selbst gegenüber und können von innen heraus Stück für Stück heilen.

Rukmini Keilbar

Yoga-, Meditationslehrerin, Ayurveda Masseurin und Entspannungskursleiterin und Sonderpädagogin. Als Bereichsleiterin und Assistentin von Swami Nirgunananda kümmert sie sich darum, dass im Shivalaya alles gut organisiert ist. Mit Rezitationen trägt sie dazu bei, die starke Schwingung im Shivalaya zu erhöhen und zu bewahren.

Regelmäßige, spirituelle Angebote im Shivalaya

Offen für alle

Tägliches Programm

4:55 Uhr	Einrichten auf dem Meditationsplatz
5:00 - 6:45 Uhr	Rezitation & Stille Meditation - für erfahrene Meditierende
5:55 Uhr	Gehmeditation - Du kannst um 5:55 Uhr zum zweiten Teil der Meditation dazu kommen, sobald wir im Raum mit der Gehmeditation beginnen
6:00 - 6:45 Uhr	Stille Meditation
9:30 - 10:00 Uhr	Om Tryambakam-Rezitation - Machtvolles Heil- und Segensmantra

Wöchentliches Programm

Montag	
9:00 - 9:30 Uhr	Rezitation des Guru-Mantras „Om Namo Bhagavate Sivanandaya" Swami Sivananda ist die inspirierende Kraft hinter Yoga Vidya. Mit der Rezitation stimmen wir uns auf seine Energie ein, so dass sein Segen, seine Führung und Präsenz lebendig und erfahrbar werden.
10:00 - 10:30 Uhr	Shiva Puja
13:00 - ca.13:30 Uhr	Bhagavad Gita Rezitation
Dienstag	
21:15 - 22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati
Mittwoch	
16:30 - 18:00 Uhr	Krishna-Puja
21:15 - 22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati
Donnerstag	
9:00 - 9:30 Uhr	Om Namo Bhagavate Sivanandaya Rezitation
12:30- 13:.30 Uhr	Sivananda Puja
21:15 - 22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati
Freitag	
19:00 - 19:30 Uhr	Devi Puja
Samstag	
13:00 - 13:20 Uhr	Hanuman Chalisa Chanting - eine wunderschöne Bhakti-Praxis für Herzensöffnung und Entwicklung von Vertrauen. Die 40 Strophen zur Verehrung von Hanuman werden traditionell am Samstag rezi- tiert, denn Samstag ist besonders Rama- und Hanuman gewidmet.

Die Teilnahme an den regelmäßigen Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos und ohne Anmeldung jederzeit möglich.

Wenn du für dich selbst Yoga üben möchtest, kannst du während der Programmzeiten die anderen freien Räume des Shivalayas nutzen.

Zusätzlich zur Teilnahme am täglichen Programm kannst du jederzeit individuell in einem der Räume praktizieren

Gäste, Mithelfer und Sevakas haben die Möglichkeit jederzeit am „Klosterleben" teilzunehmen, also bei den Programmen wie stillen Meditationen, Gehmeditation, Rezitation etc. dabei zu sein, oder für sich selbst in der Stille in den Räumlichkeiten des Shivalaya-Retreatzentrums zu praktizieren.

Als Individualgast kannst du an den verschiedenen Programmen teilnehmen oder für dich selbst im eigenen Rhythmus im Großen oder Kleinen Sadhanaraum Asanas, Pranayama oder Meditation praktizieren. Bei schönem Wetter auch im Freien auf der Dachterrasse.

Als Seminargast kannst du in den Seminarpausen zu etwaigen laufenden Programmen im Shivalaya-Retreatzentrum dazu kommen, oder dich einfach dazwischen ein paar Minuten oder eine Weile in die Stille zurückziehen, ganz bei dir selbst sein.

Schweige- und Meditationsretreats

Systematische Anleitung für intensive spirituelle Praxis und Erfahrung

Für erfahrene Aspiranten auf dem spirituellen Weg gibt es auch begleitete 5-tägige Intensiv-Schweige- und Meditationsretreats. Hier kannst du in der Meditation besonders tief gehen.
Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären. Mehr Lebensfreude, Energie und Positivität können sich nach und nach einstellen.

Täglich hast du

- 6 Meditationssitzungen, darunter 3 Längere
- kurze Gehmeditationen, teilweise im Freien auf der Dachterrasse
- Rezitation
- meditative Yogastunde
- Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis
- Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen

Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken, Entspannen, Ausruhen, Spazierengehen. Unter erfahrener Leitung und Begleitung. Bei speziellen Fragen zum Inhalt, Ablauf und Begleitung des Retreats kannst du dich gern auch direkt an die Leiterin wenden: **nirgunananda@yoga-vidya.de**

Teilnahmevoraussetzung

Meditationserfahrung. Ernsthaftes spirituelles Interesse.

Unterkunft

Nach Möglichkeit im Haus Shanti, in unmittelbarer Nähe des Retreatzentrums zusammen mit anderen Retreat-Teilnehmern (wenn kein Einzelzimmer gebucht ist), sonst in der Chakra Pyramide.

Termine und Preise

findest im Internet unter: **yoga-vidya.de/kloster/angebot**

Einzelretreat

Für sehr ernsthafte Aspiranten besteht auch die Möglichkeit nach vorheriger Rücksprache mit Swami Nirgunananda eine oder zwei Wochen oder länger intensiv allein im Shivalaya zu praktizieren:
Kontakt: **nirgunananda@yoga-vidya.de**
Bitte mindestens 2 Wochen vorher anmelden.

Möglichkeit für individuelle Intensiv-Sadhana Beratung

Swami Nirgunananda praktiziert seit vielen Jahren intensiv, besonders auch in persönlichen mehrwöchigen Schweigeretreats. Bei längeren Retreats wird sie dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben, einen persönlichen Sadhana-Plan empfehlen, und bietet auf Wunsch die Möglichkeit zu begleitenden persönlichen Gesprächen.

Regeln für diesen besonderen Ort

Das Shivalaya ist ein Ort der Einkehr und Zuflucht für die Seele. Wir bitten darum, folgende Regeln zu beachten:

1. Handys ausschalten.
2. Keine Lebensmittel mit in den Bereich nehmen.
3. Leise das Treppenhaus nach oben kommen.
4. Schuhe und Jacken vor der Tür lassen.
5. Im ganzen Shivalaya schweigen.
6. Meditation:
   - Sei 5 Minuten vorher da und richte deinen Platz ein.
   - Nach Beginn der Meditation ist es nicht mehr erlaubt, den Meditationsraum zu betreten. Wenn du dich verspätest, kannst du im Kleinen Sadhana Raum meditieren.
   - Verlasse den Meditationsraum während der Meditation nur in einem Notfall. Husten oder Niesen macht nichts, du kannst ruhig bleiben. Wenn du hinaus gehst, ist es wesentlich störender, weil der Astralkörper sich während der Meditation ausdehnt und ein machtvolles gemeinsames Energiefeld geschaffen wird, welches dann gestört wird.
7. Gehmeditation:
   - Achtsam und meditativ mit ganz kleinen bewussten Schritten einen Fuß vor den anderen oder auch nur eine halbe Fußlänge neben den anderen setzen.
   - Mit bewusstem Ein- und Ausatmen verbinden. Im Uhrzeigersinn ganz langsam im Raum bewegen. Beim leisen „Om" mit normalen Schritten auf deinen Platz zurückkehren.
8. Bei Ritualen kannst du auch später dazu kommen oder nur eine Weile dabei sitzen, wenn du nicht die ganze Zeit bleiben kannst.
9. Individuelle Praxis ist außerhalb der Programme jederzeit möglich:
   Im Großen und Kleinen Sadhana-Raum Asanas, Pranayama, Meditation.
   Im Krishna-Tempelraum und in der Meditationshöhle nur Meditation.
10. Kerzen löschen, Fenster schließen, wenn du das Zentrum verlässt.

Orientierungshilfe und Tipps

Einige Tipps und Hinweise, wie du das Shivalaya für dich nutzen kannst:

Öffnungszeiten: Du kannst jederzeit hereinkommen. Du brauchst dich nicht anzumelden.
Schuhe: Bitte lasse deine Schuhe im Treppenhaus, ebenso deine Garderobe.
Licht: Im Flur gleich rechts neben der Eingangstür.
Programm: Du kannst an den laufenden Programmen teilnehmen (siehe S. 11 sowie Aushänge und Programmzettel-Auslage).
Eigene Praxis: Die Räume sind nicht exklusiv nur für einen Praktizierenden gedacht. Du kannst dich gern zu einem Meditierenden leise und achtsam dazusetzen, oder mit jemand anders im selben Raum Asanas und Pranayama üben.
Fenster und Türen: Bitte schließe Fenster und Terrassen-Türen, wenn du einen Raum verlässt. Wenn sich niemand mehr in dem Raum aufhält, lasse bitte die Türe des Raums zum Flur hin offen stehen - dann sehen andere sofort, dass der Raum frei ist, wenn sie zum Praktizieren kommen.
Kerzen: Wenn du willst, kannst du Teelichter auf dem Altar anzünden. Bitte lösche sie, wenn du den Raum verlässt und niemand mehr drin ist.
Hausschuhe: Im Flur rechts (vor dem WC) in der kleinen Garderoben-Ecke findest du Filzschuhe (aus reinem Naturfilz). Du kannst sie für die Toilettenräume, die Ruheoase (Aufenthaltsraum) und Küche benutzen - NICHT in den Übungs- und Meditationsräumen.
Ruheoase und Teepausen: Wenn du längere Zeit im Shivalaya praktizierst, kannst du dich zwischendurch in der Ruheoase entspannt hinsetzen und dir gern auch heißes Wasser oder einen Tee in der Küche machen. Wenn du mehrere Tage bleibst, kannst du dir eine Tasse/ein Glas mit deinem Namen anschreiben und sie mehrmals benutzen.

Nutzung der verschiedenen Räume - Die Namen der Räume sind an/neben den Türen angeschrieben

Nutzung Großer Sadhana-Raum: Außerhalb laufender Programme für deine individuelle Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis.
Nutzung Meditationshöhle: Für individuelle Meditation.
Nutzung Sadhana Kutir: Für deine individuelle Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis. Reservierung für Einzelretreats nur nach Rücksprache mit Swami Nirgunananda: Für individuelle Intensivpraxis ab 1-2 Wochen. Für ernsthafte Aspiranten, die längere Zeit tief in die Stille gehen wollen.

Nutzung Kleiner Sadhana-Raum: Jederzeit für eigene Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis offen.
Nutzung Krishna-Tempelraum: Außerhalb der Rituale und Rezitationen für eigene Meditationspraxis.
Nutzung der Dachterrasse: Auf den mit Platten belegten Flächen kannst du ebenfalls praktizieren. Isomatten in der Kiste vor dem Großen Sadhana-Raum. Bitte die bepflanzten Flächen NICHT betreten.

Beratung/Fragen

Für weitere Infos zum Retreatzentrum, „Kloster auf Zeit" und auch für Fragen zu deiner Meditation/spirituellen Praxis steht die Leiterin Swami Nirgunananda gern zur Verfügung. Du triffst sie entweder hier im Kloster zu den Programmen und kannst sie dann ansprechen, oder unter Email **nirgunananda@yoga-vidya.de**

Spenden willkommen

Das Shivalaya Kloster- und Retreatzentrum ist für dich geschaffen worden, damit du tief in die Stille gehen kannst. Es steht dir kostenlos zur Verfügung. Wenn es dir möglich ist, so sind wir dankbar für eine Spende, die für Erhalt und Ausstattung des Klosters verwendet wird. Dafür herzlichen Dank.

Förderer für das Yoga Vidya Retreatzentrum gesucht

Für den laufenden Betrieb des Klosters sucht Yoga Vidya noch Menschen mit Interesse an Yoga, Achtsamkeit und Spiritualität, die das Projekt finanziell unterstützen möchten. Wenn du dem spirituellen Aspekt in deinem Leben mehr Raum geben und wenn du mithelfen möchtest, diesen geschützten Raum für intensive Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung in Stille und Achtsamkeit zu bewahren, dann freuen wir uns über deine finanzielle Unterstützung. Möglich und denkbar sind verschiedene Formen der Beteiligung. Das Team freut sich über kleine Spenden genauso wie über größere Investitionen und spezielle Formen der Zusammenarbeit.

Patenschaften

Besonders freuen wir uns über Patenschaften. Du kannst zum Beispiel einen monatlichen Beitrag auch schon in kleiner Höhe leisten – zum Beispiel 10,- € - und damit die Patenschaft oder Teil-Patenschaft übernehmen für:

- Blumen für die Altäre
- Puja-Utensilien
- Tee
- Räucherstäbchen
- Kerzen

Oder vielleicht hast du selber eine gute Idee, wofür du im Retreatzentrum Pate sein möchtest. Wir danken dir für deine Unterstützung!

Wie kannst du spenden?

Fühlst du dich angesprochen oder berufen? Dann bekommst du weitere Informationen und persönlichen Kontakt unter **nirgunananda@yoga-vidya.de**
Du kannst auch direkt spenden per Überweisung auf das Konto:

Yoga Vidya e.V.
VerbundVolksbank OWL eG
IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00
BIC: D6PBDE3M
Verwendungszweck: **Spende für Shivalaya**

oder Erteilung einer Einzugsermächtigung. Gib dabei als Verwendungszweck ein: **„Spende für Shivalaya“**. Mehr Infos dazu findest du auf unserer Spendenseite **yoga-vidya.de/spenden.**

Der Freundeskreis

Wenn du an regelmäßigen Infos über das Shivalaya-Retreatzentrum interessiert bist, kannst du dich im Shivalaya Freundeskreis registrieren lassen.

Der Shivalaya Freundeskreis ist eine Initiative von Carmen, einer Shantivasi (das heißt, Bewohnerin innerhalb der spirituellen Gemeinschaft von Yoga Vidya). Sie war von dem Projekt so berührt, dass sie spontan einen Freundeskreis ins Leben gerufen hat. Der Freundeskreis erhält in unregelmäßigen Abständen Newsletter von dem Shivalaya-Team, was es Neues im Shivalaya gibt, insbesondere auch, wie und für welche konkreten Sachen du dich finanziell oder mit Mithilfe engagieren kannst. Bei Interesse bitte eine Mail schicken an: **shivalaya@yoga-vidya.de**
mit dem Vermerk:
„Shivalaya Freundeskreis – bitte nimm mich in den Newsletter Verteiler auf“.

Shivalaya

Kontakt

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 Täglich 8-20 Uhr

Bei direkten Fragen
zum Shivalaya:
nirgunananda@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/kloster

Stand: September 2023