Komm in unser Team

SEVAKA werden

Spirituelles Leben für eine bessere Welt



Sinnvolles Leben
ausgerichtet auf Gott, Erleuchtung, spirituelle Erfahrung

Nutze und entfalte
deine Talente zum Wohl von Mensch und Planet Erde

Als Sevaka
für ein Jahr oder dauerhaft

Als Mithelfer
schon ab ein paar Tagen

Lebe gesund,
ökologisch, nachhaltig, ethisch, bio

Yoga
konsequent leben

YOGA Vidya



Leben und Mitwirken bei Yoga Vidya
Seite 4



Sevaka
Seite 6



Grundlagen der Lebensgemeinschaft
Seite 8



Grundprinzipien bei Yoga Vidya
Seite 10



Konditionen für unsere Sevakas
Seite 12



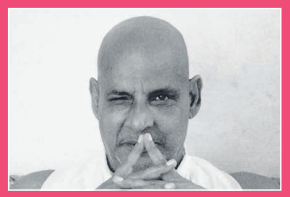
Wie lange wirst du Sevaka?
Seite 14



Ein typischer Tagesablauf
Seite 16



Wer sind wir?
Seite 19



Leben und Lehren bei Yoga Vidya
Seite 20



Wo kann ich Sevaka werden?
Seite 22



Ashram Westerwald
Seite 23



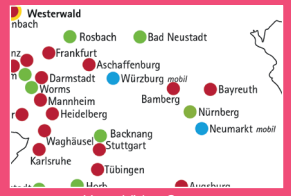
Ashram Bad Meinberg
Seite 24



Ashram Nordsee
Seite 25



Ashram Allgäu
Seite 26



Yoga Vidya Center
Seite 27



So wirst du Sevaka
Seite 28



Ehrenamtliche Mithilfe
Seite 29

Wenn du mehr wissen willst! ?
Seite 31

Für persönliches und spirituelles Wachstum.
Für eine bessere, friedlichere Welt.
Im Dienst der Menschheit.

Möchtest du Teil der Yoga Vidya Sevaka-Gemeinschaft sein und ein nachhaltiges Leben führen?

Yoga Vidya ist die größte Yoga Bewegung in Europa und Vorreiter eines alternativen, engagierten und spirituellen Lebens. Die Yoga Vidya Ashrams und vereinseigenen Stadtcenter sind spirituelle Lebensgemeinschaften im Sinne von „geistlichen Genossenschaften“, in denen Yoga Aspiranten und Yogalehrende zusammen Yoga praktizieren und Yoga weitergeben.

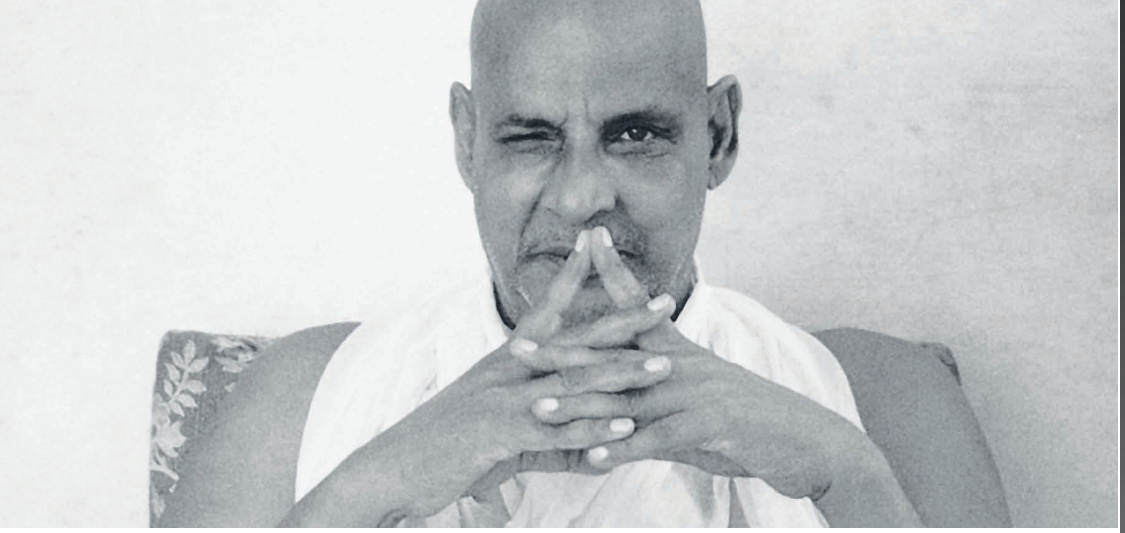
Bei Yoga Vidya wollen wir die Kräfte bündeln, um ein ethisches Leben zu führen und die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Dazu brauchen wir dich und viele idealistisch gesinnte Menschen, die ihre Fähigkeiten sinnvoll einsetzen wollen und eine spirituelle Alternative zum Etablierten suchen.

Yoga Vidya ist im Wachstum. Wir haben jede Menge Ideen und Pläne, wie Yoga noch weiter verbreitet werden kann. Zum Beispiel wollen wir weitere Yoga Vidya Center in anderen Ländern eröffnen, neue Ashrams, eventuell auch im sonnigen Süden ...

Wer an einem dieser oder ähnlichen Projekten interessiert ist, kommt sinnvollerweise zuerst in einen der Ashrams oder in ein Stadtcenter, um diesen Ort, unsere Philsophie und das Leben bei Yoga Vidya gut kennenzulernen. Anschließend kann das gewünschte Projekt realisiert werden, wenn sich der/die entsprechende Sevaka mit Energie und Begeisterung dafür einsetzt.

Wir freuen uns sehr, wenn du dich bei uns meldest. Und noch mehr, wenn es dir so gut bei uns gefällt, dass du als Sevaka dazu beitragen willst, Yoga weiter zu verbreiten.

Diese Informationsbroschüre gibt dir einen Überblick über das Gemeinschaftsleben, die Grundprinzipien unserer spirituellen Gemeinschaft sowie über die Regeln und Voraussetzungen zum Beitritt in die Gemeinschaft.



„Einfach leben, erhaben denken.“
Swami Sivananda

Leben und Mitwirken im Team

Bei Yoga Vidya wird Yoga, Meditation und Spiritualität nach indischer Tradition gelehrt, gelebt und weitergegeben.

Hier findest du keinen Arbeitsplatz im klassischen Sinn, sondern ein engagiertes Leben in der Gemeinschaft in Form einer geistlichen Genossenschaft. Bei uns wird Yoga in all seinen Aspekten nach bestimmten Grundlagen und Grundprinzipien vermittelt. Du hast die Möglichkeit, Yoga zu praktizieren und deine eigene spirituelle Praxis zu erweitern, persönlich zu wachsen und dein körperliches Wohlbefinden zu steigern. Ein wichtiger Aspekt des Yoga ist der achtsame Umgang mit der Natur und allen Lebewesen. Aus diesem Grund ist unsere Ernährung rein vegan/vegetarisch und nach ayurvedischen und yogischen Gesichtspunkten ausgerichtet. So hast du die Möglichkeit, einen ganzheitlich gesunden Lebensstil zu pflegen.

„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie“
Swami Sivananda



„Jede Bemühung auf dem spirituellen Weg, sei sie auch noch so klein, trägt zur inneren spirituellen Kraft bei."

Swami Sivananda

Sevaka

Die Mitglieder unserer Yoga Vidya Lebensgemeinschaften werden Sevakas genannt. Sevaka ist jemand, der Seva, also spirituellen Dienst, verrichtet. Als Sevaka setzt du dich für einen guten Zweck ein, denn dein Dienst ist ein Beispiel dafür, dass es andere Werte gibt als eine Lebensweise, die auf Materialismus und Eigennutz beruht. In unserem Yoga Ashram zu leben und zu dienen, ist eine grundsätzliche Lebenseinstellung und -aufgabe, in der Sevadienst und Freizeit ineinander übergehen. Du kannst dich und deine besonderen Qualitäten ganz einbringen. Deine eigene Yoga-Praxis bei uns ist ein spiritueller Dienst. Die dabei erzeugte spirituelle Kraft verstärkt die Kräfte des Lichtes und des Friedens auf der Erde.

Sevaka bei Yoga Vidya zu werden heißt:

- Spirituelles Wachsen durch intensive Praxis und gute Schulung
- Teilhaben an einem alternativen, ökologisch nachhaltigen und zukunftsweisenden Lebensstil
- Freude und Sinnfindung im täglichen Handeln
- Viele Möglichkeiten einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen und dich selbst zu verwirklichen
- Erfahren von Harmonie und dauerhaftem Glück

Sei dabei – bring dich ein – lebe Yoga!





Grundlagen der Yoga Vidya Lebensgemeinschaft

Yoga Vidya ist eine spirituelle Lebensgemeinschaft auf Ashram-Grundlage, die dem Leben und den Lehren des klassischen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda gewidmet ist. Bei der Umsetzung dieser Lehren in der spirituellen Gemeinschaft gelten humanistisch-demokratische Grundsätze.

Unsere Philosophie – Die drei Hauptziele von Yoga Vidya:

1. Möglichst **weite Verbreitung des Yoga** in Deutschland und Europa für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und spirituelles Wachstum.

2. Schaffung von **Möglichkeiten zum schnellen spirituellen Wachstum für ernsthafte Aspiranten durch ein Leben in Lebensgemeinschaften, also Ashrams und Yoga Centern**.

3. Vergrößerung der Kräfte des Friedens und des Verständnisses auf der Erde durch den Aufbau weiterer **Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde** in Verbundenheit mit anderen spirituellen und ökologischen Traditionen.

Grundprinzipien der Yoga Vidya Sevaka Gemeinschaft: Die „4 S"

1. Satsang

Von zentraler Bedeutung für unsere Gemeinschaft ist der Satsang. Im Satsang verbinden sich die Gemeinschaftsmitglieder miteinander und mit allen Menschen im Ashram. Sie öffnen sich für Lichtenergie und Segen und schicken diese in alle Richtungen. Der Satsang dauert etwa eine Stunde und besteht aus 20–30 Minuten **Meditation**, 15–25 Minuten **Mantra-Singen** und 5 Minuten **Lesung** oder **Kurzvortrag**, **Heil-Mantras**, **Friedensgebeten** und der **Lichtzeremonie** (*Arati*). In allen Ashrams finden morgens und abends solche Treffen statt, jeweils um 7:00 und um 20:00 Uhr. Jeden Samstagabend gibt es einen längeren Satsang von 2 Stunden. Auch in den Stadtcentern findet der Satsang regelmäßig statt.

2. Sadhana

Sadhana heißt tägliche (bzw. regelmäßige) spirituelle Praxis. Bei Yoga Vidya sind das, zusätzlich zum Satsang, insbesondere die **Yogastellungen** (*Asanas*) und die **Atemübungen** (*Pranayama*). Im weiteren Sinne gehören auch das Studium der Schriften, eigene Meditation, Mantra-Singen und die Mantra-Rezitation dazu. Yoga-Anfänger nehmen typischerweise an den für alle Gäste angebotenen Yogastunden teil, erfahrenere Yogaübende praktizieren entweder alleine oder mit anderen. In allen Centern und Ashrams gibt es genügend Yogaräume, auch für die eigene Praxis – oder die Sevakas üben in ihren Zimmern.

3. Sattwa

Sattwa heißt „reines Wesen". Im Yoga gibt es viele Lebensweisheiten, um spirituelles Wachstum zu gewährleisten. Dazu gehören Empfehlungen für das Essen, für Kleidung, Wohnstil, Hobbys etc. Yoga Vidya überlässt da vieles jedem Einzelnen. Allerdings gibt es bestimmte Substanzen, die als sehr tamasig (schwer, träge, nach unten ziehend) gelten und die daher in der Yoga Vidya Gemeinschaft **für die Sevakas nicht erlaubt sind**. Dazu gehören **Fleisch**, **Fisch**, **Alkohol**, **Tabak** und **Drogen** (*unsere 5 K's*). Wer hier Gemeinschaftsmitglied wird, verpflichtet sich, auf diese fünf Substanzen während der Dauer seiner Mitgliedschaft zu verzichten – und zwar sowohl innerhalb als auch außerhalb der Ashrams und Stadtzentren. Zu Sattwa gehört auch die yogische Ethik der Yamas und Niyamas.

Yamas – zwischenmenschliche Empfehlungen:

Ahimsa: Nichtverletzen und Mitgefühl
Satya: Wahrhaftigkeit, authentisch sein
Asteya: Nichtstehlen
Brahmacharya: Kein sexuelles Fehlverhalten; Yoga Vidya ist zwar nicht prüde und keine Mönchsgemeinschaft, aber auch keine Gemeinschaft freizügiger Sexualität
Aparigraha: Unbestechlichkeit, nicht horten, Einfachheit

Niyamas – persönliche Disziplin:

Saucha: Reinheit
Santosha: Zufriedenheit, Loslösung von Gier
Tapas: Askese, Disziplin
Swadhyaya: Selbststudium
Ishvara Pranidhana: Verehrung Gottes, Hingabe an Gott

4. Seva

Seva heißt uneigennütziger Dienst. Es ist keine Erwerbsarbeit, um Geld zu verdienen, sondern vielmehr eine Angelegenheit des Herzens, um etwas Gutes für die Gemeinschaft und die darin lebenden Menschen und für die Gesellschaft zu tun.
Die Yoga Vidya Center und Ashrams sind keine autarken, sich selbst versorgenden Gemeinschaften. Vielmehr sind es Lehrzentren, in die Menschen kommen, um Yoga zu lernen. Alles Seva in den Gemeinschaften dreht sich um die Verbreitung des Yoga. Unser Anspruch ist es, zu zeigen, dass Spiritualität auch im täglichen Handeln zu leben ist.

Unsere Gemeinschaftsmitglieder haben mehr Zeit für ihre spirituelle Praxis als Menschen im normalen Berufs- und Familienleben: Es entfallen lange Anfahrtszeiten, ein Großteil der Hausarbeit, Einkaufszeit, das Kochen etc. Seva beinhaltet auch direkte spirituelle Aufgaben. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, dich als Sevaka mit deinen Fähigkeiten und Talenten einzubringen. Mit der Einstellung des Dienens und des Karma Yoga ist Seva ein Werkzeug der persönlichen spirituellen Entwicklung. Es besteht keine Trennung von „Spiritualität" und „Alltag".

Seva ist in diesem Sinne Karma Yoga, also spirituelle Entwicklung durch Tun. Über Karma Yoga lernt man, sein Herz zu öffnen, sich auf andere einzustimmen, über persönliches Mögen und Nichtmögen hinauszuwachsen.
Im Karma Yoga kann man seine Talente entfalten, Gott und der Menschheit dienen, Liebe zu allen Wesen entwickeln, die Erfahrung der Einheit erreichen. In alten Zeiten wurden Schüler von den Yoga Meistern dazu angeleitet, uneigennützigen Dienst zu leisten, wenn sie spirituell lernen wollten. Auf diesem uralten Prinzip basiert auch das Leben hier.

Konditionen für unsere Sevakas

Inhalte des Seva- Dienstes und Aufgabenbereich

Jede/r Sevaka hat einen festen Aufgabenbereich, z. B. Haushalt, Küche, Webteam, Garten, Gebäudeunterhalt, Werbung, Buchhaltung, Boutique usw., für den er/sie verantwortlich ist. Grundsätzlich wird aber auch die Bereitschaft vorausgesetzt, überall dort mitzuhelfen und einzuspringen, wo es notwendig ist.
Neben diesem festen Bereich gehört zu den Aufgaben, Yogastunden anzuleiten und zu unterrichten, die Leitung von Seminaren, Meditationen etc. und diverse Nebenaufgaben, wie z. B. Reinigungsarbeiten, Altäre pflegen, Autos reinigen, Rituale durchführen, Mantra-Singen, Hausführungen und Fahrdienst – wobei nicht alles auf alle Sevakas zutrifft.
Eine Lernaufgabe dabei ist es, im Spannungsfeld von eigener spiritueller Praxis, Dienst und Freizeit einen Weg zu finden, alle drei Lebensbereiche ausreichend zu berücksichtigen.

Umfassende Daseinsfürsorge

Du erhältst

- freie Unterkunft
- freie biologisch-vegan/vegetarische Verpflegung
- und du kannst kostenlos an Yogastunden, Seminaren, Aus- und Weiterbildungen teilnehmen (je nachdem welcher Ausbildungsstudiengang vom Sevaka gewählt wurde)

So ist für deine Grundbedürfnisse gesorgt und du kannst dich ohne äußere Ablenkungen auf den spirituellen Entwicklungsweg einlassen.
Darüber hinaus erhältst du ein Taschengeld für deine sonstigen persönlichen Bedürfnisse. Wir sehen unser Tun als Seva, als Dienst. Insofern ist das Taschengeld nicht als „Verdienst" oder Einkommen zu verstehen.
Vielmehr soll es dir ermöglichen, dir das zu besorgen, was du außer Unterkunft, Verpflegung und der umfassenden Daseinsfürsorge noch brauchst.

Soziale Absicherung

Der Yoga Vidya e.V. übernimmt im Rahmen der umfassenden Daseinsfürsorge für dich alle gesetzlichen Sozialversicherungen:
Krankenversicherung, Arbeitslosenversicherung, Rentenversicherung, Pflegeversicherung.

(Sevakas sind sozialversicherungspflichtig. Sie fallen zwar als Mitglieder einer geistlichen Genossenschaft in die Ausnahmeregelung nach §27 Abs. 4 SGB III. Allerdings überschreitet der Wert der Daseinsfürsorge für Sevakas den gesetzlichen Grenzwert, sodass die Gemeinschaft für die Sevakas die Sozialversicherungsbeiträge übernimmt. Das hat den Vorteil, dass die Sevakas abgesichert sind, insbesondere wenn sie sich entschließen, während der befristeten Sevaka-Mitgliedschaft oder danach die Gemeinschaft zu verlassen.)

Darüber hinaus zahlt Yoga Vidya, ab Beginn des vierten Jahres der Sevaka-Mitgliedschaft, in eine zusätzliche Alterssicherung ein.

Schnupperwoche/Sevaka-Anwärterzeit

Zum gegenseitigen Kennenlernen startest du mit einer Schnupperwoche und danach mit einer zwei- bis vierwöchigen Sevaka-Anwärterzeit (*ohne finanziellen Ausgleich*). Diese Zeit kann reduziert werden, wenn du mit Yoga Vidya schon länger vertraut bist. Während der Sevaka-Anwärterzeit musst du selbst krankenversichert sein. Die umfassende Daseinsfürsorge tritt in Kraft, wenn du nach der Anwärterzeit von der Gemeinschaft als Sevaka aufgenommen wirst und deine zunächst befristete Sevaka-Mitgliedschaft beginnt.



Wie lange wirst du Sevaka?

- Unsere Gemeinschaft ist auf ein dauerhaftes spirituelles Sein und Wirken ausgerichtet.
- Du verpflichtest dich mindestens für 1 Jahr.
- Drei Jahre sind die Zeit, die es braucht, um wirklich zu ahnen, was Yoga heißt. Du gehst durch Prozesse, Höhen und Tiefen und transformierst dabei mehr und mehr deine Gewohnheiten, dein ganzes Sein. Nach etwa drei Jahren erreichst du den Punkt der Yogapraxis, wo Transformation, erheblicher spiritueller Fortschritt und göttliche Verbindung entstehen können.
- Auch Eltern mit Kindern sind willkommen. Es gibt verschiedene Sonderregelungen, auch einen staatlich geförderten Waldkindergarten „Waldfrüchtchen". Es gibt jedoch eine Begrenzung, wie viele Kinder maximal im Ashram aufgenommen werden können. Nähere Einzelheiten kannst du beim Seva-Büro erfahren (siehe S. 31).
- Wer den Weg der Entsagung gehen will, kann bei Yoga Vidya auch die Brahmacharya -und Swami -/(*Mönchs*-)Weihe erhalten.
- 12 Jahre sind die klassische Zeit, die ein/e Schüler/in traditionellerweise bei einem/r Lehrer/in oder einem/r Meister/in im Ashram verbringt. Dann wird es wirklich interessant ...

Langjährige Mitglieder der Lebensgemeinschaft

Gemeinschaftsmitglieder, die mindestens drei Jahre bei Yoga Vidya sind, haben besondere Möglichkeiten. Sie können:

- ein Intensiv-Retreat machen
- einen Yoga Vidya Acharya Studiengang abschließen mit Möglichkeit der Umwandlung in eine unbefristete Sevakamitgliedschaft
- ab dem 4. Jahr eine zusätzliche Rentenversicherung für das Alter im Rahmen der umfassenden Daseinsfürsorge erhalten
- Sadhana-Intensiv-Sevaka werden: Sevazeit reduzieren, die Zeit der spirituellen Praxis erhöhen, bei geringerem Taschengeld

Wohnsituation

„Einfach leben, erhaben denken!" war einer der Leitsprüche Swami Sivanandas. Sevakas erhalten in Bad Meinberg ein Einzelzimmer mit Dusche und WC. Paare und Familien können – im Rahmen der Verfügbarkeit – im Bad Meinberger Ashram auch ein kleines Apartment zur Verfügung gestellt bekommen.

Weitere Vorteile in der Lebensgemeinschaft

- Du kannst für eine begrenzte Zeit kostenlos private Gäste einladen (*nähere Familie, engere Freunde*), die in einem bestimmten Rahmen auch kostenlos an einem Wochenendseminar teilnehmen können
- In Bad Meinberg gibt es für Sevakas im Shop einen Nachlass
- Unsere Vereinsautos stehen für Sevakas gegen Kilometergeld zur Verfügung
- Sevakas können das Telefon und das Internet kostenlos nutzen
- Du bekommst ökologische Reinigungsmittel zur Verfügung gestellt, um deine Wäsche in den Waschküchen kostenlos zu waschen

Sevaka Ausbildung

In den ersten 3-5 Jahren befinden sich die Sevakas verpflichtend in einer umfassenden Sevaka Ausbildung und entscheiden sich für einen von 5 verschiedenen Ausbildungsgängen. Die Mitgliedschaft als Sevaka ist zunächst zeitlich befristet und kann mit Abschluss der Ausbildung in eine unbefristete Sevaka Mitgliedschaft münden.

Die Ausbildung ist vergleichbar mit der außerschulischen Ausbildung als Postulant/Novize in christlichen Klöstern oder der Gurukula Brahmacharya Ausbildung in indischen Hindu-Ashrams. Diese ist für das dauerhafte Leben als Sevaka in den Yoga Vidya Ashrams der Yoga Vedanta Tradition entscheidend.

Gemeinsame Ziele aller Ausbildungsgänge:

Umfassende Kenntnis der Geschichte und Philosophie der Yoga Vedanta Tradition
Grundkenntnisse in Sanskrit als Sprache der Heiligen Schriften
Anderen die Werte des Yoga und deren Lehren der Tradition zu vermitteln
Verinnerlichung einer inneren Haltung, mit der auch der Alltag, einschließlich aller Seva Tätigkeiten (von Staubsaugen bis Buchführung) zu einer spirituellen Praxis wird
Persönlicher innerer und emotionaler Reifungs- und Entwicklungsprozess

Unsere 5 Sevaka Ausbildungsgänge:

1.) **Yoga Vidya Acharya**
(Spiritueller Lehrer) Unterrichten von Yoga und Leiten von Seminaren und Ausbildungen

2.) **Yoga Vidya Ayurveda Acharya**
Ayurveda Anwendungen wie z.B. Massagen und Beratungen zum Lebensstil geben

3.) **Yoga Therapie Acharya**
Beratungen von Klienten mit Hilfe von Yogaübungen körperlich und/oder psychisch

4.) **Purohita**
(Priester) Anleiten von Ritualen, Jahresfesten, Mantraweihen, Taufen, Hochzeiten etc.

5.) **Yoga Vidya Shramana**
(Asket/Ashrambewohner)
Intensive Kenntnis und Erfahrung der spirituellen Praxis

Alle Ausbildungsgänge beginnen im ersten Jahr mit der Yogalehrer Ausbildung.
Du kannst die 4 Wochen Intensiv oder die 2-Jahres Yogalehrer Ausbildung absolvieren.
Außerdem gibt es Ausbildungen und Seminare als Pflicht- und Wahlbausteine.



Ein typischer Tagesablauf eines Sevaka

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Je nach Aufgabenbereich, Temperament und Planung kann der Tagesablauf anders aussehen. Hier zwei Beispiele für einen möglichen Tagesablauf:

Für Neulinge:

07:00 – 08:00 Satsang
08:00 – 09:15 Seva
09:15 – 11:00 Yogastunde, angeleitet von Yogalehrern des Hauses
11:00 – 12:00 Brunch (biologisches vegan/vegetarisches Vollwert-Buffet)
12:00 – 15:00 Seva
15:00 – 15:30 Pause
15:30 – 18:30 Seva
18:30 Abendessen (biologisches vegan/vegetarisches Vollwert-Buffet)

Anschließend Freizeit, eigene Praxis, eventuell Studiengruppen und mehr. Statt morgens zum Satsang oder zur Yogastunde zu gehen, kannst du diese Termine auch auf den Nachmittag beziehungsweise Abend legen.

Für Yoga Geübte:

05:45 – 07:00 Yoga-Praxis: Asanas und Pranayama
07:00 – 08:00 Satsang
08:15 – 11:00 Seva
11:00 – 12:30 Mittagspause
12:30 – 15:00 Seva
15:00 – 16:30 Pause, freie Zeit
16:30 – 18:00 Seva
18:00 Abendessen (biologisches vegan/vegetarisches Vollwert-Buffet)

Anschließend Freizeit, eigene Praxis, eventuell Studiengruppen und mehr. Auch hier kannst du natürlich die Termine auf den Nachmittag oder Abend verschieben.

Im Yoga Vidya Stadtcenter:

08:00 – 09:30 Spirituelle Praxis
09:30 Frühstück
10:00 – 13:00 Seva
13:00 – 16:00 Brunch, freie Zeit
16:00 – 21:00 Seva-Zeit

Anschließend: Abendessen, eigene Praxis und mehr. Samstag ist frei, Sonntag ebenfalls weitgehend. Meist am Nachmittag Seva und am Abend. Regelmäßiger Satsang.

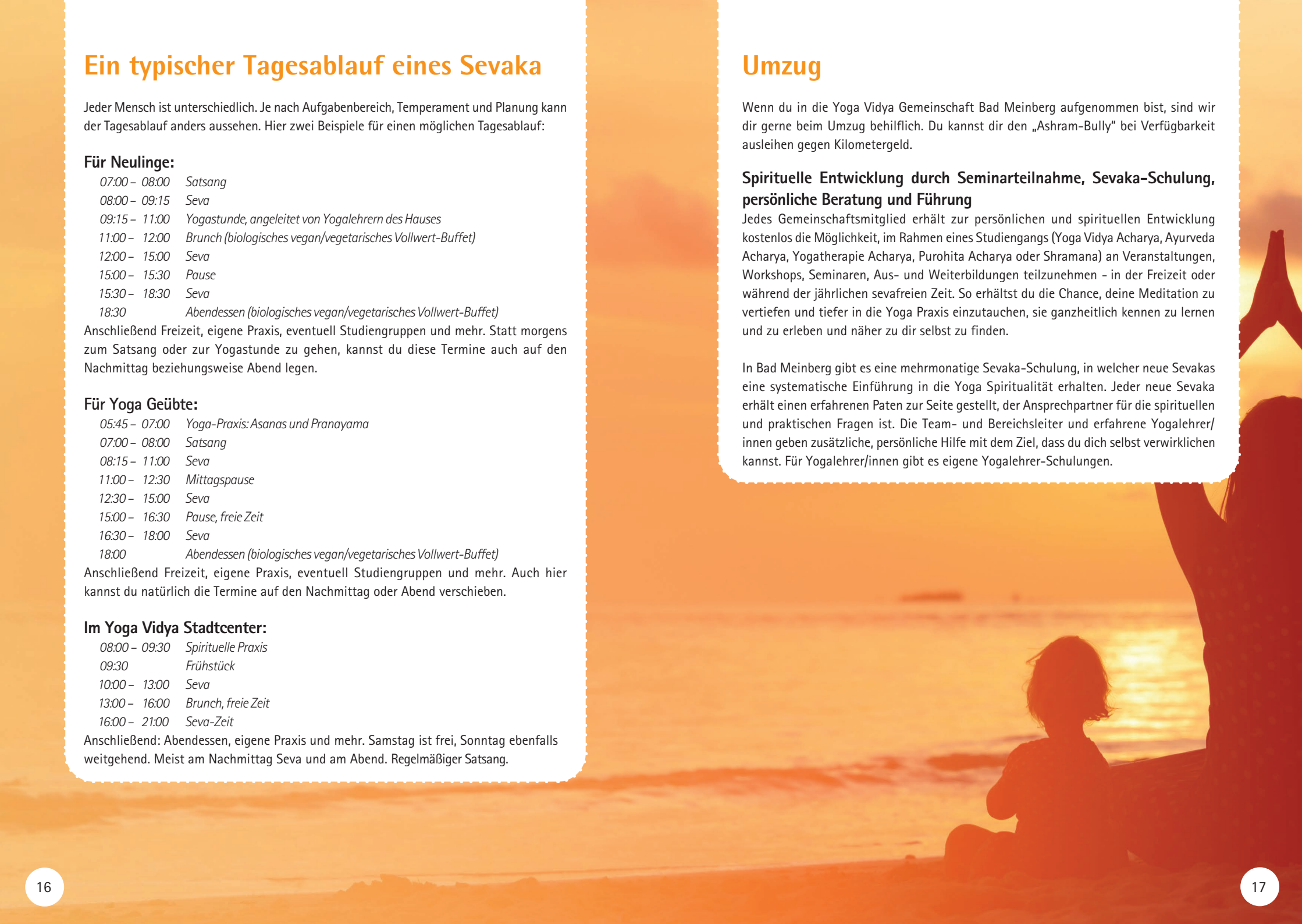
Umzug

Wenn du in die Yoga Vidya Gemeinschaft Bad Meinberg aufgenommen bist, sind wir dir gerne beim Umzug behilflich. Du kannst dir den „Ashram-Bully" bei Verfügbarkeit ausleihen gegen Kilometergeld.

Spirituelle Entwicklung durch Seminarteilnahme, Sevaka-Schulung, persönliche Beratung und Führung

Jedes Gemeinschaftsmitglied erhält zur persönlichen und spirituellen Entwicklung kostenlos die Möglichkeit, im Rahmen eines Studiengangs (Yoga Vidya Acharya, Ayurveda Acharya, Yogatherapie Acharya, Purohita Acharya oder Shramana) an Veranstaltungen, Workshops, Seminaren, Aus- und Weiterbildungen teilzunehmen - in der Freizeit oder während der jährlichen sevafreien Zeit. So erhältst du die Chance, deine Meditation zu vertiefen und tiefer in die Yoga Praxis einzutauchen, sie ganzheitlich kennen zu lernen und zu erleben und näher zu dir selbst zu finden.

In Bad Meinberg gibt es eine mehrmonatige Sevaka-Schulung, in welcher neue Sevakas eine systematische Einführung in die Yoga Spiritualität erhalten. Jeder neue Sevaka erhält einen erfahrenen Paten zur Seite gestellt, der Ansprechpartner für die spirituellen und praktischen Fragen ist. Die Team- und Bereichsleiter und erfahrene Yogalehrer/innen geben zusätzliche, persönliche Hilfe mit dem Ziel, dass du dich selbst verwirklichen kannst. Für Yogalehrer/innen gibt es eigene Yogalehrer-Schulungen.





Wer sind wir?

„Vidya" heißt „Wissenschaft", „Weisheit". Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein zur Verbreitung der uralten Weisheitslehren des Yoga. Viele Menschen helfen im Sinne des Karma Yoga (selbstloser Dienst) ehrenamtlich bei uns mit. Auch die Sevakas leisten ihr Seva aus Überzeugung und Freude am Yoga bei einem geringen Taschengeld. Mit günstigen Kursgebühren versuchen wir, allen Menschen die Praktiken des Yoga zu ermöglichen.

Wie sind unser Zusammenleben und unser Sevadienst organisiert?

Bei Yoga Vidya gibt es eine Mischung aus feststehenden Regeln, demokratisch von der Gesamt-Sevakaversammlung und von Sukadev bzw. Ashram-/Bereichs-/Teamleiter/innen getroffenen Entscheidungen.

Grundlage für den Yoga Vidya Übungsweg und das Zusammenleben der Mitglieder sind die „4 S" und die „5 K".

4 S: Seva (*selbstloser Dienst*), Satsang (*gemeinsames Praktizieren von Meditation und Kirtan-Singen*), Sadhana (Praxis von Pranayama und Asanas), Sattwa (*reiner Lebensstil unter Beachtung der 5 K*)

5 K: Kein Fleisch, kein Fisch, keine Drogen, kein Alkohol, kein Tabak

Mit deiner Aufnahme in die spirituelle Gemeinschaft gehst du die verbindliche Verpflichtung ein, dich strikt an diese Grundregeln zu halten und täglich Asanas, Pranayama und Meditation zu praktizieren. Wer sich nicht daran hält, kann nicht als Mitglied der Gemeinschaft aufgenommen werden bzw. wird aus der Sevakagemeinschaft ausgeschlossen.

Bei Yoga Vidya leben und lehren wir den ganzheitlichen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Sukadev Bretz:



Swami Sivananda (*1887–1963*) ist einer der großen indischen Yogameister des 20. Jahrhunderts und die inspirierende Kraft hinter den Yoga Vidya Centern und Ashrams. Er wuchs in einer yogisch geprägten Familie auf, besuchte eine englische Missionsschule und lernte so, indisches und westliches Gedankengut zu verknüpfen. Als Arzt in Malaysia linderte er die Leiden vieler Menschen. Nach seiner Rückkehr nach Indien praktizierte er intensiv Yoga und Meditation, bis er Samadhi, die Selbstverwirklichung, erreichte. Mit dem „ganzheitlichen Yoga" („Integraler Yoga" oder „Yoga der Synthese") schuf er einen praktischen, systematischen und sehr wirkungsvollen Übungsweg für spirituelle Aspiranten. Dieser umfasst das Praktizieren von Asanas und Pranayama für die Gesundheit des Körpers, für mehr Energie und einen klaren Geist, selbstlosen Dienst und Bhakti Yoga zur Überwindung des Ego, Meditation für Zugang zur Intuition, Bewusstseinserweiterung und Erfahrung einer höheren Wirklichkeit. Den ganzheitlichen Yoga lebte und lehrte Sivananda in einem Ashram in Rishikesh und genau diesen Weg leben und praktizieren wir bei Yoga Vidya. Dadurch ist Swami Sivanandas Präsenz und Energie spürbar und erlebbar. Als Sevaka bei Yoga Vidya kannst du so in besonderer Weise Führung und Segen erfahren.



Sukadev Volker Bretz ist der Gründer und spirituelle Leiter von Yoga Vidya. Er hat 12 Jahre direkt von seinem Meister Swami Vishnudevananda gelernt, der ihn als Yogalehrer und Leiter vieler Center ausgebildet und auch zu intensiver Kundalini-Praxis angeleitet hat. Sukadev praktiziert Yoga seit 1980 und setzt bei Yoga Vidya die Lehren von Swami Sivananda in die Praxis um. Er ist ein inspirierender, humorvoller und liebevoller Lehrer, der die Weisheit des Yoga sehr lebensnah vermittelt. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Er ist Buchautor mehrerer Bücher. Aus dem ersten Yoga Vidya Center in Frankfurt entwickelte sich aufgrund seines persönlichen Einsatzes und seiner starken Persönlichkeit seit 1992 Yoga Vidya als einzigartige, große spirituelle Yogabewegung in Deutschland.



Ganzheitlicher Yoga

6 YOGAWEGE

Jnana Yoga
= Yoga des Wissens

Raja Yoga
= Yoga der Geistesbeherrschung

Bhakti Yoga
= Yoga der Liebe und Hingabe

Karma Yoga
= Yoga der Tat und des selbstlosen Handelns

Kundalini Yoga
= Yoga der Energie

Hatha Yoga
= Yoga der Körperstellungen

Wo kannst du bei Yoga Vidya Sevaka werden?

Im Yoga Vidya Ashram Westerwald

Das idyllische Haus im Grenzbachtal ist der Älteste der Yoga Vidya Ashrams. Abgeschieden mitten im Wald, in der Stille der Natur, lebst du in einer aufgeschlossenen Gemeinschaft von 25-30 jungen, dynamischen, kreativen Sevakas. Das Haus hat eine warme, leichte und fröhliche Atmosphäre und ist übersichtlich, mit kurzen Wegen. Das Besondere für Sevakas im Westerwald:

- Enger Teilnehmer- und Gästekontakt, enger Kontakt zur Ashramleiterin
- Kurze Wege im Haus, leichte Abstimmung mit anderen Teams und Sevakas möglich
- Chance, in Verantwortung hineinzuwachsen und bald Seminare zu leiten
- Chance, schnell zu unterrichten und Unterrichtserfahrung zu bekommen
- Individuell gestaltete Sevakazimmer - Gemeinschaftsbäder und WCs auf der Etage
- Es gibt zusätzlich zu den Zimmern im Haus auch die Möglichkeit, außerhalb in Wohngemeinschaften in unmittelbarer Nähe des Ashrams, in schöner Natur umgeben von Wald und einem eigenen Badesee zu wohnen



Die Ashramleiterin Divya Purvis

- Ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationskurs- und Entspannungskursleiterin. Sie führt ihre fortgeschrittene spirituelle Praxis mit Leichtigkeit und Liebe aus.
- Mit ihrer lockeren und dennoch ernsthaften Art schafft sie es, ihre Schüler tief zu berühren und zu inspirieren. Ihre fröhliche und losgelöste Art, indische Geschichten zu erzählen, energetisiert und belebt alle Zuhörer.
- Ihre größte Freude ist es, zu sehen, wenn Menschen in ihrem Umkreis beginnen, ihre Talente und Fähigkeiten zu entfalten und diese zum Wohle aller einzusetzen.



Im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg

Der 2003 in einer ehemaligen Kurklinik eröffnete Ashram im Teutoburger Wald bei den Externsteinen ist weltweit einzigartig:

- Außerhalb von Indien der weltweit größte Yoga Ashram
- Eine äußerst machtvolle Schwingung
- Umfangreiches Yoga- und Ayurveda-Seminar- und Ausbildungsprogramm
- Größte Ansammlung von Yoga-Ausbilder/innen und Yogalehrer/innen
- Die Chance, sehr viel über Yoga zu lernen und auch in die Tiefe zu gehen
- Starke Spezialisierung, Fachkompetenz ist gefragt
- Sukadev leitet häufig persönlich die Satsangs und unterrichtet viel
- Spirituelle Erfahrungen sind leicht möglich
- Menschen, die sich auf Sukadev einstellen und einstimmen, können eine tiefe innere Verbindung und Führung erfahren
- Im Vergleich zu Westerwald, Nordsee und Allgäu geht es hier etwas „bürokratischer" zu, es gibt längere Wege, ca. 200 Sevakas und diverse Zuständigkeitsbereiche. Dafür ist es für Ashramverhältnisse „luxuriöser", jeder Sevaka hat ein eigenes Zimmer mit Bad und WC
- Das Shivalaya-Retreatzentrum bietet einen Raum der Stille für individuelle Praxis



Der Ashramleiter Narendra Hübner

- Ist seit Gründung des ersten Yoga Vidya Centers 1992 eng mit Sukadev und Yoga Vidya verbunden.
- Er ist ein dynamischer, klarer, enthusiastischer Yogalehrer und Ausbildungsleiter.
- Narendra verbindet Konsequenz mit Liebe, ist zugleich herausfordernd und sehr verständnisvoll.
- Er liebt es, durch Kirtan- und Mantra-Singen die Menschen zu begeistern und mitzureißen.



Im Yoga Vidya Ashram Nordsee

Unser Ende 2008 eröffneter Ashram im nordfriesischen Wangerland ist besonders dynamisch. In den letzten Jahren wurden zwei neue Anbauten mit wunderschönen Yogaräumen und zusätzlichen Zimmern geschaffen: Hier bleibt es immer interessant und abwechslungsreich. Die Teamstruktur ist relativ offen, so dass du als Sevaka in vielen Bereichen wachsen kannst.
Hier kennt jeder jeden und jeder hilft jedem.

- Nähe zu Strand und Wattenmeer
- Vielfältige Aufgaben, die dich ungeahnte Talente in dir entdecken und dich schnell wachsen lassen
- Keine Langeweile, es bleibt immer interessant und abwechslungsreich
- Spontanes Handeln
- Übernahme von Verantwortung
- Möglichkeit, schnell Yogalehrer zu werden, normalerweise im ersten Jahr als Ashram Sevaka



Die Ashramleiterin Shivakami Bretz

- Ist seit Gründung von Yoga Vidya mit dabei und seit Anfang 2022 neue Leiterin des Nordsee Ashrams
- Yoga Acharya, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Ausbildungsleiterin der Psychologischen Yogatherapie
- Ihr Wissen über Yoga, Meditation und Ayurveda erwarb sie an führenden Schulen Deutschlands und Florida
- Hat große Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen
- Liebt es, Brücken zu bauen zwischen Körperübungen und Selbstreflexion oder Raja Yoga und westlicher Psychologie



Im Yoga Vidya Ashram Allgäu

Seit August 2013 ist Yoga Vidya Allgäu geöffnet. Das Haus liegt zwischen Kempten und Füssen, am Ortsrand von Maria Rain in einer wunderschönen hügeligen Umgebung mit Blick auf die Alpen in der Gemeinde Oy-Mittelberg. Das Haus bietet Sevakas viele Vorteile:

- Enger Teilnehmer- und Gästekontakt
- Kurze Wege im Haus
- Herzliche, kleine Gemeinschaft der Sevakas
- Du kannst bald Unterrichtserfahrungen sammeln sowie Seminare unterrichten
- Du lernst vielfältige Aufgaben kennen und wächst an ihnen



Die Ashramleiterin Karuna Mayi Wapke

- Ist seit September 2019 die neue Leiterin des Yoga Vidya Ashrams im Allgäu.
- Ist tätig als Yogalehrerin und -Ausbilderin, spirituelle Lebensberaterin.
- Unterrichtet seit 2006 mit viel Freude und Leichtigkeit.
- Sie ist von den Möglichkeiten Yoga ganzheitlich zu leben, im Team gemeinsam zu wirken und viele Menschen auf dem Yogaweg begleiten zu dürfen, begeistert.



In den Yoga Vidya Centern

Frankfurt, Koblenz, Köln, Essen, Mainz, Hamburg

Der Sevadienst im Center hat einen ganz anderen Charakter als im Ashram.
Im Center sind 1 bis 2, in größeren Centern auch mal 3 oder 4 Sevakas. Das Besondere am Sevadienst in einem Stadtcenter:

- Jeder macht alles, von Unterrichten über Buchhaltung, Rezeption, Einkaufen, Kochen, Staubsaugen, Toiletten putzen bis zur Konzeption des Programms, Organisieren von Aktionen, Plakate und Broschüren auslegen...
- Du unterrichtest sehr viel, daher solltest du Yogalehrer sein
- Du lernst hauptsächlich, Yogastunden sehr systematisch und gründlich aufzubauen und zu unterrichten, für Anfänger, Mittelstufe usw.
- Du lebst Spiritualität in einem lebhaften Umfeld und baust immer wieder deine eigene Energie und die Schwingung des Centers neu auf
- Du schaffst eine Oase des Friedens für viele Menschen, die sich nach ihrem Arbeitsalltag erholen und Kraft schöpfen wollen oder einen tieferen Sinn im Leben suchen

Centerkoodinator und Ansprechpartner für das Gemeinschaftsleben in den Centern ist Vedamurti Schönert.



Vedamurti

- Meditiert viel und praktiziert gern Pranayama – das gibt Energie und Ruhe.
- Ist sehr geduldig.
- Geht alles sehr überlegt, geschickt und mit großer Ruhe an.
- Ist promovierter Diplom-Kaufmann.
- Lehrt dich, wie man ein Yogacenter in allen Facetten sehr gut und erfolgreich führt.
- Lehrt dich, wie man auch das Kaufmännische und alles, was zum Center gehört, spiritualisieren kann.

Neugierig geworden?

Dann schaue doch mal vorbei – probiere es aus!

Wer tief gehen will in seiner spirituellen Praxis, gute Fortschritte und nachhaltige Erfahrungen auf seinem Weg machen will, kann das in einer stetig wachsenden spirituellen Gemeinschaft sehr viel leichter als alleine!

So wirst du Sevaka bei Yoga Vidya

Voraussetzung ist, zuerst ein Seminar in einem Yoga Vidya Ashram zu besuchen. Jeden Samstag und Montag findet um 12:30 Uhr in Bad Meinberg ein Infovortrag zum Thema „Sevaka werden bei Yoga Vidya" statt. Den Raum erfährst du vor Ort über unsere Aushänge. Hier erhältst du eine grundsätzliche Einführung und erfährst, was es bedeutet, Sevaka bei Yoga Vidya zu sein. Du hast die Gelegenheit, Fragen zu stellen und dich über all das, was zum Leben eines Sevaka gehört, zu informieren.

Nach deinem Seminarbesuch kannst du persönlich mit den Sevakas im Seva-Büro in Bad Meinberg bzw. im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu oder mit Vedamurti (für die Center) sprechen und schickst uns deine Bewerbung zu, aus der deine Motivation, Mitglied in unserer spirituellen Gemeinschaft werden zu wollen sowie dein bisheriger Werdegang hervorgeht.

Qualifikationsnachweise und Zeugnisse gehören selbstverständlich auch dazu.

Dann machst du mit dem Seva-Büro Bad Meinberg, Westerwald, Nordsee, Allgäu bzw. mit der zuständigen Person für das jeweilige Haus, in dem du gern Sevaka werden möchtest, einen Termin für ein ausführliches Gespräch aus. Voraussetzung für alle Interessenten und potenziellen Bewerber ist es, eine Schnupperwoche in dem zukünftigen Team zu absolvieren.

Danach kann auch die Sevakaanwärterzeit zur Erprobung des Lebens in der Gemeinschaft vereinbart werden. Normalerweise sind das mindestens zwei bis vier Wochen, die bei Bedarf um weitere zwei Wochen verlängert werden können, wenn du oder Yoga Vidya sich noch nicht sicher sind.

Die Sevakaanwärterzeit wird in dem Ashram oder Center absolviert, in dem du später leben möchtest.

Wenn du danach als festes Sevaka-Mitglied bleiben willst, stimmt die Gemeinschaft am Ende der Sevaka-Anwärterzeit über deine Aufnahme ins Team ab. Wenn du dich während der Sevaka-Anwärterzeit an die Regeln gehalten, Engagement gezeigt hast und dich in unserer spirituellen Tradition zu Hause fühlst, wird dich die Gemeinschaft gerne aufnehmen und herzlich willkommen heißen!

In den ersten 3 Monaten stellt sich dir ein Sevaka als „Patin/Pate" zur Verfügung, die/der dir in allen Fragen behilflich ist und sich gerne um dich kümmert. In Bad Meinberg gibt es während der ersten Monate eine systematische Schulung für neue Sevakas.



Ashram Karma Yogi – Ehrenamtliche Mithilfe

Du kannst auch über einen kürzeren Zeitraum als 1 Jahr im Ashram mithelfen. Das Ashramleben kann für dich eine schöne Erfahrung sein. Du hast die Möglichkeit, während dieser Zeit viel zu lernen, Gemeinschaft zu erfahren, dich mit deinen Talenten, Fähigkeiten und Kenntnissen einzubringen und in einer spirituellen Schwingung zu leben. Du kannst Yoga lernen, praktizieren und lehren.

Als Mithelfer lebst du nach unseren Regeln (4 S und 5 K, siehe Seite 10/11) und bringst dich in einem Team oder Projekt ein. Du kannst an nahezu allen Aktivitäten des Gemeinschaftslebens teilnehmen wie Satsang, Meditation, Yogastunden und Vorträgen. Wenn du schon Yogalehrer bist, kannst du auch Unterrichtserfahrung im Seminarbetrieb sammeln. Du engagierst dich für ein hohes Ideal und wächst persönlich und spirituell. Die vielfältigen Kontakte mit den Sevakas und Gästen bereichern deinen Aufenthalt in der Gemeinschaft. Wenn du planst, länger als 3 Monate im Ashram mitzuhelfen, kannst du nach 4 Wochen kontinuierlicher Mithilfe (6h pro Tag) ein Einzelzimmer bekommen, sofern diese gerade verfügbar sind.

Bitte sprich dich im Vorfeld immer mit der Mithelferbetreuung ab. Kontakt siehe Seite 31.

Ehrenamtliche Mithilfe von zu Hause aus

Auch wer nicht Vollzeit mithelfen kann, ist herzlich willkommen, sich zu engagieren. Du kannst auch von zu Hause aus mithelfen, die Weisheit des Yoga zu verbreiten, z. B. durch:

- Verteilen von Broschüren in deiner näheren Umgebung
- Übersetzen von Büchern Swami Sivanandas
- Transkribieren von Vorträgen Sukadevs
- Schreiben von Artikeln für das Yoga Vidya Journal, Internet, Yoga Wiki
- und vieles mehr

Was du als Sevaka und Ashram Karma Yogi strikt einhalten musst:

- Vegetarische Ernährung, kein Alkohol, Drogen oder Tabak
- Teilnahme an Meditation und Mantra-Singen mindestens 6 × pro Woche (*wahlweise morgens oder abends*) und am Samstagabend (*in den Centern meist Sonntagabend*)
- Tägliches Üben von Asanas, Pranayama, also eigene spirituelle Praxis allein oder in der Gruppe
- Bereitschaft, die verschiedensten Sevadienste zu übernehmen, also neben dem Hauptaufgabengebiet bei Bedarf auch bei allem anderen mitzuhelfen



YOGA VIDYA

Es wäre schön, wenn die Welt ein besserer Ort wäre ...

Bei Yoga Vidya wollen wir Kräfte bündeln, um dies herbeizuführen. Dazu brauchen wir dich und viele idealistisch gesinnte Menschen, die eine sinnvolle Aufgabe im Leben und eine spirituelle Alternative zum Etablierten suchen.

Wir freuen uns sehr, wenn du dich bei uns meldest. Und noch mehr, wenn es dir so gut bei uns gefällt, dass du als Sevaka oder Karma Yogi/ni oder ehrenamtliche/r Mithelfer/in dazu beitragen willst, Yoga weiter zu verbreiten.

Wenn du mehr wissen willst...

geben dir folgende Ansprechpartner der jeweiligen Häuser gerne nähere Auskunft. Bitte rufe an, schicke eine E-Mail oder schreibe an:

Yoga Vidya Bad Meinberg für Sevakas



Jeannine Hofmeister
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2104, Fax -1871
seva@yoga-vidya.de



Gauri Grit Surek
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2104, Fax -1871
seva@yoga-vidya.de



Patrick Vopel
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2104, Fax -1871
seva@yoga-vidya.de



Nitya Lina Skarabis
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2104, Fax -1871
seva@yoga-vidya.de



Yoga Vidya Bad Meinberg für Ashram Karma Yogis Ludwina Münch und Mahavira Wittig
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-2226, Fax -1871
mithilfe@yoga-vidya.de



Karuna Mayi Wapke
Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3
87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain
Tel. 08361/92530-26, Fax -29
sevaka@allgaeu.yoga-vidya.de



Shivakami Bretz
Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10
26434 Horumersiel
Tel. 04426/904161-0, Fax -140
nordsee@yoga-vidya.de



Divya Purvis
Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0, Fax -20
seva@westerwald.yoga-vidya.de



Vedamurti Schönert
Yoga Vidya Stadtcenter
Yoga Vidya Köln
Lübecker Straße 8-10,
50668 Köln
Tel. 0221/13943-08, Fax -09
koeln@yoga-vidya.de

Aktuelle Infos über ...
unsere spirituelle Gemeinschaft findest du unter:
yoga-vidya.de/gemeinschaft

„Diene,
liebe, gib,
reinige dich,
meditiere und
verwirkliche."

Swami Sivananda



yoga-vidya.de

Stand: Mai 2022