

INHALTSVERZEICHNIS

Chronologischer Überblick des Yoga Vidya e.V.	9
Einleitung	17
1. Was ist ein Ashram?	
Die indisch-monastischen Wurzeln von Yoga Vidya	23
Der indische Ashram,	
die klassische spirituelle Lebensgemeinschaft	24
Monastische Tradition: Brahmachārīs und Swamis	32
Der Sivananda Ashram in Rishikesh	34
Yoga Vidya – ein klassischer Ashram?	37
2. Die Tradition von Yoga Vidya	39
Der Meister Swami Sivananda	41
Der Gründer von Yoga Vidya – Sukadev Bretz	45
3. Wie alles begann:	
Die Entstehung und Entwicklung von Yoga Vidya	51
Sukadevs Visionen	52
Das „Yoga Center am Zoo“ in Frankfurt a.M.	54
Gründung und Entwicklung des Yoga Vidya e.V. und des Berufsverbands	59
4. Die Yoga Vidya Ashram-Gemeinschaft	63
Ziele, Ausrichtung, Menschenbild	64
Wer lebt in den Ashrams?	66
Die „4S“ und „5K“: Regeln des Ashram-Lebens	68
Die tägliche spirituelle Praxis –	
der typischer Tagesablauf der Sevakas	76
Studieren im Ashram, Studiengänge/Noviziat, spirituelle Ausbildung	77
Die Organisationsstruktur bei Yoga Vidya	77

5. Intensive spirituelle Praxis:	
Die Grundlage des Ashram-Lebens	85
Der Yoga Vidya Stil – Tradition, Innovation, Vielfalt	86
Hatha-Yoga und Kundalinī-Yoga nach Swami Sivananda	91
Prāṇāyāma	103
Tiefenentspannung	106
Meditation	106
Kriyās	112
6. Mantras, Gebete, Rituale, Feiertage und Pilgerreisen ..	113
Mantras und Gebete bei Yoga Vidya	114
Spirituelle Rituale: Ārati, Pūjā, Homa	130
Zelebrieren hinduistischer Feiertage	138
Pilgerreisen in den Sivananda Ashram Rishikesh	142
7. Die Weitergabe	
des Yogawissens als spirituelle Aufgabe	145
Die Yogalehrerausbildung	148
Yogalehrer-Weiterbildungen	146
Yoga-Seminare etc.	149
Kundalini Yoga Intensiv	149
Gastlehrende bei Yoga Vidya	149
Yoga Vidya Online	150
8. Ausblick	153
Engagiert leben in einer spirituellen Gemeinschaft	155
Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere, verwirkliche!	155
Sanskrit-Glossar	158