

Swami Rama Sadhaka Grama

Ashram Kézikönyv

„Szeress, szolgálj, emlékezz.”
A Himalájai Szvámí Ráma

Tartalom

Programok és elvonulások	3
Belépés - az ashrami környezethez való ráhangolódás programja	3
Fokozás – Különleges Elvonulások	4
Mélyítés - Vezetett csendelvonulások.....	7
Megosztás – Tanárképző Program	8
Életvitel - Gurukulam.....	8
Az Ashram napirendje	9
Irányelvek a szádhakák részére	10
További lehetőségek	13
Kijelentkezés és távozás	14
Sadhana Mandir	14
Hatha jóga gyakorlás és óvintézkedések.....	15
Alapvető olvasmánylista.....	16
Kétperces meditáció.....	17
Telihold meditáció.....	20
Maradj velünk kapcsolatban	20
Sürgősségi elérhetőségek.....	21



Himalájai Jóga Meditációs Szervezetek Nemzetközi Egyesülete (AHYMSIN)

Az AHYMSIN a világszerte fellelhető központok és beavatottak otthonául szolgáló szervezet, melyet Mahamandaleshwara Sri Szvámí Védá Bháratí, H. H. Sri Szvámí Ráma tanítványa 2007-ben alapított. Az AHYMSIN Globális Központja az indiai Risikeshben található Swami Rama Sadhaka Grama (SRSRG).

Az AHYMSIN első spirituális vezetője a felszentelésétől a 2015. július 14-én bekövetkező Mahaszamádhiig Szvámí Védá Bháratí volt. Jelenleg Szvámí Ritavan Bháratí az AHYMSIN vezetője és egyben az SRSRG ashram pramukhája (spirituális vezetője).

Az AHYMSIN non-profit karitatív szervezetként került bejegyzésre Indiában. A világ 24 országában összesen 56 tagközpontja van, és ezen kívül 76 baráti központtal is rendelkezik a világ 32 országában. Célunk a himalájai mesterek tradíciója szerinti jóga meditáció tanítása és hozzáférhetővé tétele, Gurudévánk, a himalájai Szvámí Ráma átadása alapján, továbbá a jóga meditáció kutatása, és az emberiség szolgálata.

Isten hozott a Swami Rama Sadhaka Gramaban

A Swami Rama Sadhaka Gramat, mely egy gyönyörű, dombon fekvő meditációs faluként épült, Szvámí Védá alapította 2002-ben. Szanszkrit nyelven a „Grama” falut jelent a Sadhaka pedig „spirituális keresőt”, vagyis a Swami Rama Sadhaka Grama „a himalájai Szvámí Ráma tanításai iránt elkötelezett spirituális keresők faluja.”

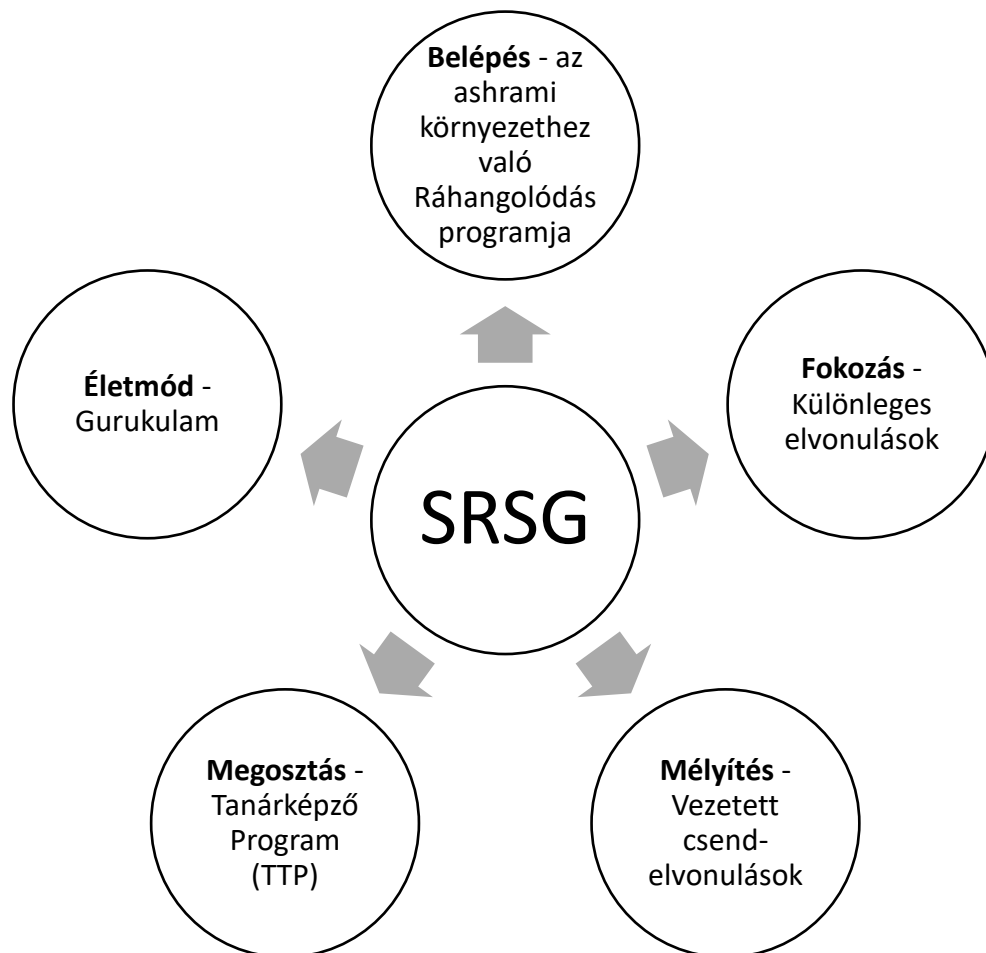
Ashramunk legfőbb célja a jóga meditáció tanulása, tanítása és szubtilis aspektusainak gyakorlása. Nyolc hektárnyi pázsittal és magával ragadó növényekkel teli terület ad itt otthont a Vastu tervezte eklektikus elhelyezkedésű kunyhóknak, a Swami Rama Dhyana Gurukulamnak és a Kiadói szárnynak, ami egyben az AHYMSIN Globális Központjaként is szolgál.

Az az egyedülálló lehetőség, amely lehetővé teszi a Himalája lábainál való tanulást és gyakorlást, minden spirituális kereső számára szent helyé teszi az SRSRG-t.

Programok és elvonulások

Az SRSZG egyedülállóan sokrétű programja a legkülönbözőbb kulturális vallási és spirituális háttérrel rendelkező személyek igényeit is kielégíti. A kezdő és haladó gyakorlók egyaránt profitálhatnak változatos programjaiból és elvonulásaiból.

A Himalájai Tradíció tanításai és a jóga meditáció mélyebb aspektusainak gyakorlása olyan egyedülálló lehetőség, amely vallási és világnézettől függetlenül a világ minden tájáról vonzza a gyakorlókat (szádakhákat) az SRSZG-be.



Belépés - az ashrami környezethez való ráhangolódás programja

Lépj a Meditáció ösvényére a himalájai bölcsek tanítása szerint

Minden gyakorlónak lehetősége van rá, hogy megtapasztalja az ashram környezetének és az ashram életének befelé irányuló, békés természetét. Az ashrami környezetre való ráhangolódás programja egész évben rendelkezésre áll mind a kezdő, mind pedig a haladó gyakorlók számára. Függetlenül attól, hogy egyénileg vagy csoporttal, barátokkal vagy a családjával érkeznek-e, mindenki személyre szabott iránymutatást kap az ottléte alatt.

Eme (3-14 napig tartó) program úgy lett kialakítva, hogy a gyakorlók Szvámí Ráma és Szvámí Veda Bháratí tanításainak segítségével elmerülhessenek a Himalájai Jóga Meditációs Tradíció minden aspektusában.

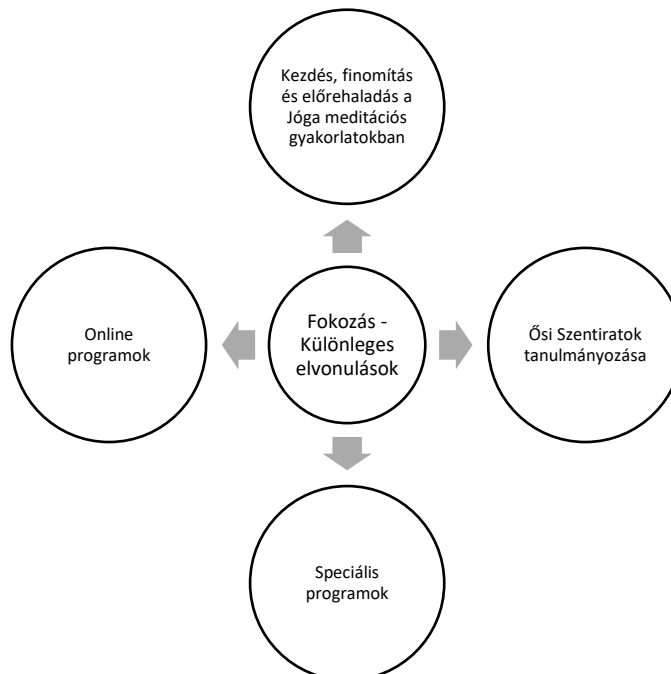
Mindenki, aki az ashramba érkezik egy alapozó kurzussal kezd, amelynek célja a Himalájai Tradíció alapvető gyakorlatainak és filozófiájának a megosztása. Az általunk kínált napirend a meditáció, a pránajáma, a relaxáció, az ízületi- és mirigygyakorlatok, a hatha jóga és a jóga filozófia alapjainak elsajátítását és elmélyítését is lehetővé teszi.

Az ashram napirendje minden nap reggel 5.30-tól este 9.00-ig tart. Önmagunk tanulmányozására és reflexióra mindig nyújtunk rendelkezésre álló időt.

Fokozás – Különleges Elvonulások

Fokozd a gyakorlásodat különleges elvonulásokkal, programokkal és kurzusokkal.

Az ashrami környezethez való ráhangolódás programján túl egész évben elérhető különleges programokat, kurzusokat és szemináriumokat ajánlunk a jóga meditációhoz kapcsolódó gyakorlati és filozófiai témák széles választéka mentén.



Kezdés, finomítás és előrehaladás a jóga meditációs gyakorlataiban

Ezeknek az elvonulásoknak az az elsődleges célkitűzése, hogy előkészítsük, fenntartsuk és elmélyítsük a meditáció gyakorlását, mely a Himalájai Tradíció központi eleme. A jóga tudományának minden aspektusára úgy tekintünk, hogy azok célja a személyes meditációs gyakorlásunk támogatása. Időről időre Az alábbiakat tartalmazó különleges elvonulásokat kínáljuk:

1. Meditáció és gyakorlata
2. Hatha jóga
3. Pránajáma
4. Jóga nidra
5. Vezetett csend

Az ősi Szentiratok tanulmányozása

Hiszünk az ősi spirituális szövegek és nyelvezetük tanulmányozásában, melyek nem csupán filozófiai elméletek, hanem egyben útmutatók is a spirituális élet megtapasztalásához. Az ősi iratok tanulmányozása nem öncélú, hanem ennek a tudásnak a mindennapi életbe való átültetését szolgálja.

A Tradíció a spirituális ösvényen való előrehaladásban és abban törekszik segíteni a szádhakát (spirituális úton járó tanuló), hogy a szent szövegek jelentése a meditáció gyakorlása során táruljon fel és teljesebben ki számára. Például a Védántát nem csupán elméleti szöveggként tanuljuk, hanem a védikus meditáció alapjaként, és a nididhyasana (a védikus rendszer kontemplációja) gyakorlataként is. A szent iratokat igyekszünk úgy tanítani, hogy a tanítványok minél mélyebben megérthessék őket, és eme szövegek keresztül vezessék őket a spirituális élmények szintjein.

A szent iratok tanulmányozása során egyaránt figyelembe kell vennünk azokat a spirituális tapasztalatokat, melyekből erednek és azokat a filozófiai hagyományokat is, melyek köntösében leírásra kerültek.

Eddig a következő ősi szövegekkel és szentiratokkal kapcsolatosan kínáltunk programokat:

1. Bhagavad Gita,
2. Bhavana Upanishad
3. Brahma Szútrák
4. Charaka Samhita,
5. Katha Upanishad,
6. Mahabharata,
7. Narada Bhakti Szútrák,
8. Netra Tantra a kashmiri saivismusból,
9. Kṣemarāja Pratyabhijñā Hṛdayamja a kashmiri saivismusból,
10. Ramayana,
11. Szánkja Karikák,
12. Saundarya Lahari,
13. Siva Szútrák,
14. Shvetashvatara Upanishad,
15. Sri Vidya,
16. Vijñāna Bhairava a kashmiri saivismusból,
17. Vishuddhi Magga,
18. Patanjali Jóga Szútrái,
19. Jóga Vashishtha

Speciális programok

Jónéhány programot kínálunk a jóga meditáció és más tudáságak közötti hasonlóságok feltárása és elmélyítése érdekében.

Ezek a speciális programok változatos témaköröket kínálnak a szádhakák gyakorlásának és tudásának kitágítása érdekében, s általuk a különböző spirituális hagyományok összefüggései, s azok jelenlegi életünkben való integrálásának lehetőségei is feltárásra kerülnek.

Napjainkig az alább felsorolt tárgyköröket érintettük:

1. Az életünk megtervezése
2. Gyermek programok és családi elvonulások
3. A meditatív hang kiművelése
4. Karma és reinkarnáció
5. A spirituális haladás jelei
6. Mauni Amavasyával kísért csendelvonulások
7. Meditáció és fájdalomkezelés
8. Meditáció a kereszténységben
9. Meditáció a judaizmusban
10. Elme: az istenek játszótere
11. A személyiség természete
12. a Sikeres kapcsolatokhoz vezető ösvény
13. Szádhana az alkalmazott spiritualitásban
14. Spiritualitás a vállalkozásvezetésben
15. Önmagad feloldása
16. Jóga és a harcművészetek
17. Jóga és pszichológia
18. Jóga és tudomány
19. Jógi-szúfi párbeszéd
20. Te és az érzelmeid

Online programok

Amióta 2020-tól kezdődően az egész világon egyre inkább elterjedően van a virtuális térben történő tanulás, mi is egyre több egyedi online programot kínálunk:

1. Ima a Guruhoz
2. Atma Bodha
3. Bhagavad Gita 1. fejezet
4. Bhagavad Gita 2. fejezet: Sthitaprajña
5. Bhagavad Gita 3. fejezet: Karma jóga
6. Bhaja Govindam
7. Légzéstudatosság és pránajama
8. Chitta prasaadanam
9. Az emberi személyiség alkotóelemei
10. Guru Gita
11. A boldogság belül lakozik
12. Hatha jóga elvonulás

13. Nemzetközi jóga nap – 2 hetes virtuális elvonulás
14. Bevezetés a Dhammapadába
15. Bevezetés a hat indiai filozófiai rendszerbe
16. Dzsapa, a szádhana mélyítésének eszköze
17. Ízületi- és mirigygyakorlatok
18. Az elme csendes helyé alakítása
19. Kabir misztikus versei
20. Narada Bhakti Sutra
21. Pancha kósák
22. Béke és mozdulatlanság
23. Pránajáma elvonulás
24. Szádhana panchakam
25. Az Istenanya köszöntései
26. Önmegújítás
27. Síva Sankalpa Sukta
28. Swadharma
29. Tattva Bodha
30. Védák és védangák
31. Jámák és nijámák
32. A jóga ügyesség a cselekvésben
33. Jóga jatra

A következő szemináriumok időpontjéért és témájáért, kérjük, látogassatok el a www.sadhakagrama.org weboldalra vagy írjatok a sadhakagrama@sadhakagrama.org email címre. A főépületben található hirdetőtábláról is tájékozódhattok.

Mélyítés - Vezetett csendelvonulások

Mélyítsd el a meditációs gyakorlásodat és élvezd a belső csendet.

„A csend az emberi létezés alapvető és mély tapasztalata. Csakis akkor érthetjük meg a nagy risik, bölcsék és próféták elméjéből és szájából az emberiség felé szakadatlanul patakzó inspirációt, ha ráeszméltünk a csendre.” Szvámí Védá Bháratí

A csend a Himalájai tradíció egyik legfőbb gyakorlata, hiszen az elme és az érzelmek megtisztítására és a belső béke és intuitív bölcsesség állapotainak eléréséhez vezet.

Az ashramunkban tapasztalt vezetők kíséretével 3-5-7-10 napos csendelvonulásokra van lehetőség, mely elvonulások szisztematikus napirenddel és gyakorlatokkal vannak egybekötve. Ennél hosszabb tartamú csend gyakorlást, csakis azoknak kínálunk, akik beavatást kaptak a Himalájai Tradícióba és rendszeresen gyakorolják a meditációt.

Az érdeklődők szíves figyelmébe ajánljuk, hogy a Himalájai Tradícióban a csendelvonulás mindig vezetett, és mielőtt elkezdenék az elvonulását, minden résztvevővel konzultációra kerül sor. Az elvonulás idejére mindenki kap egy a csend elvonulás idejére vonatkozó beosztást, illetve napirendet, mely ajánlások az előfeltételek, egészségi problémák és más egyéni tényező függvényében résztvevőnként változhatnak.

Az ashram reggeli és esti meditációja, a reggeli ízületi- és mirigygyakorlatokat tartalmazó óra és a délutáni relaxációs gyakorlat mindenkinek szerepel a csendbeosztásában. A beosztások légzőgyakorlatokat, kontemplatív sétát és dzsapat is tartalmaznak.

Az elvonulás végén lehetőség van egy elbeszélgetésre a csendkísérővel. Arra is van lehetőség, hogy a csendkísérővel megvitassuk, milyen praktikus módszerekkel lehet fenntartani egyfajta csendet a hétköznapi életben.

Amennyiben többen szeretnétek megtudni a csendelvonulásokról, kérjük lépjetek kapcsolatba az ashram tanáraival.

Megosztás – Tanárképző Program

Oszd meg másokkal a jóga és a meditáció terén elért tudásodat és tapasztalataidat

A Himalájai Jóga Tradíció Tanárképző programja (HYT-TTP) az önátalakítás integrált programját kínálja, és a himalájai Svámí Ráma autentikus hagyományaira alapozva vezet el az önmegvalósításhoz. A HYT-TTP a társszervezetéhez, az AHYMSIN-hoz hasonlóan Svámí Ráma tanításainak hozzáférhetővé tétele mellett köteleződik el.

Eme programunk szisztematikus szádhanán (spirituális gyakorlás) alapuló program. Fő célkitűzése a tanulók szádhanájának elmélyítése. Azt szeretnénk, hogy akik részt vesznek benne másoknak is átadják a jógára vonatkozó tanításokat, és ne annyira az akadémiai tudás tárházából, mintsem a személyes megtapasztalás mélyéről merítsék és adják tovább a tudást.

Átfogó tantervünk, melyet részben otthontanuláson, mentoráláson, és elvonulásokon keresztül az ashramban nyújtunk, egy mélyen inspiráló spirituális kontextus keretében mutatja be a jóga és a meditáció aspektusait. A tanulók otthoni tanulására, illetve tanítására interaktív módon, folyamatos visszajelzéseken keresztül kerül sor, melynek során minden egyes tanulót támogat egy a tradícióban járatos mentor.

A HYT-TTP 3 szintből áll. Minden szintje legalább egy év tanulást és gyakorlást kíván meg. A tanuló 3 tanulmányi szinten halad keresztül, melynek során fokozatosan egyre éberebbé válik a személyiség szubtilis szintjeire. Svámí Ráma úgy határozta meg ezt a növekedési folyamatot, mint a kötődéseink bizonyos fokú feloldásának elérését, ami lehetővé teszi, hogy ki-ki meglássa korábbi vakfoltjait:

- Első szint – Tudatosság: megfigyelés és önelfogadás
- Második szint – Kontroll: éber tudatosság és az érzelmek szabályozása
- Harmadik szint – Szintézis: harmonikus teljes személyiség

Annak érdekében, hogy többen tudjatok meg a tanárképző programról, kérünk benneteket, hogy lépjetek kapcsolatba az ashram tanáraival.

Életvitel - Gurukulam

Meditáció a mindennapokban

A Swami Rama Dhyana Gurukulam (SRDG) nagyszerű lehetőséget nyújt a Himalájai tradíció védikus időkből fennmaradó ősi tanításainak tanulmányozására. A Gurukulamot Mahamandaleshwar Svámí Védá Bháratí 2003-ban azzal a célkitűzéssel alapította, hogy a himalájai mesterek ősi tanításait a legtisztább formájukban adja tovább a törekvők következő generációjának.

A Gurukulam, -szó szerinti a Guru családja- a személyes spirituális tapasztalatot tekinti a képzés minden egyes területén a tanulás alapjának, és ennek megfelelően arra készíti fel, és abban támogatja a törekvőket, hogy a tanítások az életük egészét áthassák.

A személyes spirituális filozófiájukon, a saját gyakorlati tanulmányaikon és a meditatív élményeiken keresztül kívánjuk felkészíteni a résztvevőket arra, hogy az életük minden területén integrálni tudják, és élővé tegyék az itt megszerzett tudást.

A Himalájai Jóga Tradíció hosszú távú programja lehetővé teszi a spirituális tudományok szisztematikus, és gyakorlati szemszögön keresztül történő elsajátítását, és a tanítások önátalakítás révén történő elmélyülését. Egy olyan spirituális értékekre épülő alap megteremtését támogatjuk, mely a világi környezetben is stabil marad, s amelyre ráépíthető a jövő.

A Gurukulam a jóga összes útjának integrált tanulmányozását és gyakorlatát felkínálja, a bhakti, dzsnyána, karma és a rádza jógát is beleértve. A hatha jóga, a légzéstudatosság, a pránajama és a finomtesti relaxációk filozófiája, tudománya és gyakorlatai is átadásra kerülnek, és lehetőség nyílik a meditáció tanulására is. Többek között oly szent iratokat is tanulmányozásra kerülhetnek, mint a Prakarana Granthákat és a Shrimad Bhagavad Gita bizonyos részei, a Szánkja darshana és Patanjali Jóga szútrái. A tanítások részét képezik a szanszkrit és védikus szövegek kántálása is.

A tanórák, a gyakorlatok és az önzetlen szolgálat (széva) az egész napot betöltik reggel 5-től este 10-ig, és erősen ajánlott, hogy a tanulók teljesen részt vegyenek bennük.

Amennyiben többen szeretnének megtudni a Gurukulamról, kérjük, lépjenek kapcsolatba az ashram tanáraival.

Az Ashram napirendje

Az összes program résztvevői az ashram napirendjét követik, amely reggel 5.30-kor indul és egészen este 9.00-ig tart, olykor azonban változhat. Amennyiben az ashramban tartózkodik, a Szvámí Ritavan által tartott kurzusokon és meditáción való részvételre is lehetőség nyílik.

Rendszeresen vetítjük a Szvámí Rámával és Szvámí Védával változatos témákban készült videó és hanganyagokat is, melyek a könyvesboltban is elérhetőek.

5.30 Reggeli Imák

5.45 Ízületi- és mirigygyakorlatok

7.00 Vezetett és csendes meditáció

8.00 Reggeli (csendben)

9.00 Széva (kisebb, az ashram működésével kapcsolatos munkák végzése)

10.00 Filozófia kurzus

12.00 Légzőgyakorlatok

13.00 Ebéd (csendben)

14.00 Pihenés/Naplózás/Relaxáció

16.00 Tea

16.30 Hatha jóga

18.00 Csendes meditáció

19.00 Vacsora (csendben)

20.00 Esti program

21.00 Esti imák

Kérjük, ellenőrizzék a faliújságot a Tudásközpont (Knowledge Center) előtt a napi kurzusokról.

Irányelvek a szádhakák részére

Minden idelátogatót megkérünk rá, hogy tartsa tiszteletben magatartási kódexünket, vagyis azokat az irányelveket melyek a spirituális ösvényen nélkülözhetetlen abhyasa (gyakorlás) kiművelését segítik elő.

Minden szádhakát erősen bátorítunk arra, hogy egy befelé fókuszáló csendes légkört tartson fenn az ittléte alatt. Egy gyönyörű fekvésű területet kínálunk fel a látogatók számára, amely egyaránt támogatja a himalájai bölcsek és a hatha jóga tanításaiba, a meditációba és a csendbe való elmerülést is.

Váljon az SRSZG a spirituális otthonoddá az ittléted alatt. Messziről érkeztél, időt, energiát és pénzt sem sajnálva arra, hogy az SRSZG-ben tartózkodj és tanulj. Használd ki ezt a lehetőséget. Mint mindenkit, téged is arra bátorítunk, hogy tudatosítsd ideérkezésed célját, és a lehető legjobban aknázd ki a rendelkezésre álló lehetőségeket a személyes növekedésed és átalakulásod érdekében.

Hagyományosan arra hivatottak az ashramok, hogy megtörjék a régi, egészségtelen viselkedés- és szokásmintáinkat, és hogy új, pozitív, egészséges viselkedésmintákat nyújtsanak, melyek önmagunk megtisztításához vezetnek.

Csend

Az SRSZG a csend és meditáció helye. Szádhakáink közül időről időre sokan gyakorolnak csendet. Mindenkit arra kérünk, hogy járuljon hozzá az ashram békés, csendes légkörének fenntartásához, amely táplálja a mély kontemplációt és meditációt.

Mindezt figyelembe tartva, arra kérünk, hogy este 10 és reggel 5 óra között és a nyilvános helyeken egész nap tarts csendet. Minden szádhakát arra kérünk, hogy az okostelefonokhoz és az audio felszerelésekhez fülhallgatót használjon. Az étkezéseket kiváltképp csendes éberséggel költjük el.

Öltözködési előírások

Az ashram életmódjával és az indiai kultúrával összhangban visszafogott, kényelmes és kevésbé kivágott ruházatot javasolunk. A fehér és világos színek számítanak a hagyományos ashram színekhez, melyek szattvikusnak számítanak (békét és tisztaságot közvetítenek).

Szűk farmernadrágok, harisnyák, csőtopok, trikók, spagettipántos felsők, ujjatlan felsők, mélyen dekoltált nyakú vagy hátú ruhák, miniszoknyák, rövidnadrágok stb. nem megengedettek. Minden látogatót arra kérünk, hogy visszafogott öltözéket hordjon, diszkréten viselkedjen, tiszteletbe tartva, hogy ez egy indiai ashram.

A könyvesboltban megfelelő ruházat vásárlására is lehetőséget nyújtunk.

A nyilvános érzelemnyilvánítást kérjük kerülni. Idelátogató szádhakáink különböző kultúrákból és országokból érkeznek gyakran konzervatív normákkal és előírásokkal, különösen, ami a nők és férfiak viszonyát illeti. Arra kérjük a résztvevőket, hogy legyenek megértőek és tiszteletteljesek a kulturális különbségekkel, valamint legyenek kedvesek és megfontoltak mindenki iránt az ashramban.

Érzelmi kapcsolatok

Az ashramban tartózkodás rövid ideje alatt azt javasoljuk, hogy a személyes önfelfedezésed és spirituális gyakorlásod fenntartása érdekében kerüld az intenzív érzelmi kapcsolatok kialakítását és megélését, mert ez elvonhatja a figyelmedet a befelé összpontosítástól.

Tanár-diák viszony

Helytelen vagy kizsákmányoló tanár-diák viszonyoknak nincs helye az ashramban. Az SRSZG nem fogad, és nem tűr el helytelen, megkülönböztető vagy kizsákmányoló kapcsolatokat (anyagi, szexuális vagy egyéb más szempontból) az SRSZG tanárok és tanulók között. Arra kérjük a tanulókat, hogy fogadják megértéssel, hogy míg egy tanár gondoskodást nyújt, időnként talán „nehezen megközelíthetőnek” tűnhet, mivel ez hozzátartozik ahhoz, hogy megfigyelje és megtartsa a letisztult és helyénvaló határokat a tanulók irányában. Probléma esetén, kérjük beszélj egy SRSZG tanárral vagy a menedzserrel.

Ez a megközelítés a tanulókkal kialakított kapcsolat esetében a személyzet más tagjaira és az ashram lakóira is érvényes.

Széva (szolgáltatási lehetőségek) az ashramban

Minden látogató és itt élő szádhaka kiveszi a részét az ashramban végzett szolgálatokból. Változatos tevékenységek tartoznak ide az étkeztetési szolgáltatástól és a tanulói terek takarításától kezdve az előadások átírásáig stb. Kérjük, a Mandala Irodában (recepció) tájékozódj e témában.

A karma jóga szellemében minden látogató felelősséget vállal a saját kunyhója és szobája rendben tartásáért. Az SRSZG személyzete nincs felhatalmazva arra, hogy az itt tartózkodásod alatt kitakarítsa a kunyhódat és a szobádat. Kérjük, tartsd tisztán a lakóhelyedet kívül és belül egyaránt.

Ashramon kívüli tevékenységek

Az ashramba, azaz egy spirituális menedékhelyre érve a legtöbb ember befelé fordul és a külvilág eseményeinek zavaró hatásától elfordulva tölti az idejét. Ebből a megközelítésből kiindulva arra bátorítunk, hogy az ashrambeli tartózkodásod alatt a lehető legkevesebb zavaró ingerrel érintkezz. Sokat segít, ha heti egy alkalomra szűkíted az ashramon kívüli szükséges kijáráásokat. Ez lehetővé teszi, hogy teljesebben vegyél részt az elvonulásodon, és a lehető legtöbbet profitálj belőle. Ha szeretnél látnivalókat megnézni vagy turista helyeket látogatni, azt javasoljuk, hogy az SRSZG-be érkezésed előtt vagy az elvonulásod után vagy egy bizonyos program, illetve esemény végeztével tedd meg.

Ha mégis előfordulna, hogy az előre lefoglalt tartózkodásod ideje alatt egy vagy több éjszakára távozol az ashramból, kérjük, jelezd a Mandala Iroda személyzetének, jelentkezz ki és hagyd a kunyhódat kulcsát a Mandala Irodában. A kijelentkezés hivatalos törvényi előírás. A távolléted idejétől függően elképzelhető, hogy megkérünk, ürítsd ki addig a kunyhódat.

Az ashramon kívüli és belüli pénz- vagy ajándékosztás erősen kerülendő. Mindenféle pénzbeli ellenjuttatás, borraavaló szintén kerülendő. Ha elégedett vagy a szolgálatunkkal, a recepciónál bármikor adakozhatsz.

Étkezések

Egyszerű laktovegetáriánus indiai ételeket kínálunk a közös ebédlőben napjában háromszor és teát (chai) naponta kétszer. Ételeink némi tejet, tejterméket és néha dió- és mogyoróféléket is tartalmaznak. Amennyiben van valamilyen ételérzékenység vagy speciális diétára szorulsz, kérjük, vedd fel a kapcsolatot a Mandala Irodával.

Kérlek tartsd tiszteletben, hogy minden étkezés előtt rövid imára kerül sor. Mindenkit arra kérünk, hogy az ebédlőben fogyassza el az ételt. A csészéket, tányérokat és fém tálcákat ne vegyétek kölcsön és ne vigyétek ki az ebédlőből.

Ha nem tartasz igényt valamely étkezésre, kérjük, hogy erről legalább 4 órával az adott étkezés előtt tájékoztasd a Mandala Irodát. Ezáltal könnyebben elkerüljük a szükségtelen pazarlást.

Az erőforrások megőrzése és fenntarthatóság

Arra kérünk, hogy az ashram erőforrásait – világítás, ventilátorok, fűtés, légkondicionáló, víz stb.- mértékkel használd. India korlátozott víz- és energiakapacitással rendelkezik. Kérjük, hogy mindig kapcsold le a fürdőszobai bojleret, a légkondicionáló egységeket, a ventilátorokat és világítást, amikor nem használod azokat.

Az ashram számos pontján található biológiailag lebomló és le nem bomló hulladéknak fenntartott szemeteskukák. Kérjük, támogasd az ashram újrahasznosítási programját azzal, hogy megfelelően helyezed el a szemetet.

Mindenkit arra kérünk, hogy ne hozzon el semmilyen bútort és más tárgyat, -székeket, takarókat, zen meditációs zsámolyokat stb.- a meditációs teremből vagy más helyszínről.

Tiltott szerek az ashramban

Az alkohol, a szeszes italok vagy tudatmódosító drogok használata és fogyasztása szigorúan tilos. A dohányzás sehol sem megengedett az ashram területén belül.

Az ahimsza (nem-ártás) szellemében nem fogyasztunk húst, tengeri herkentyűt vagy tojást az SRSGBen.

Akiket a fenti ételek vagy szerek fogyasztásán, birtoklásán érnek, arra fogják megkérni, hogy haladéktalanul hagyják el az ashram épületét.

Sürgősségi orvosi ellátás

Amennyiben sürgősségi orvosi ellátásra van szükség, kérjük, tájékoztasd erről a Mandala Irodát vagy munkaidőn kívül a biztonsági őröket, akik értesíteni fogják a személyzet megfelelő tagját.

A sürgősség esetén értesítendő telefonszámok a kiadvány végén találhatóak.

További lehetőségek

A kényelmes szálláson és a háromszori vegetáriánus étkezésen túl az ashram számos további eszközt és szolgáltatást nyújt, úgy, mint:

Jógamatracok, plédok, zen-imazsámolyok

Minden szádhakát arra biztatunk, hogy hozza magával a saját jóga matracát a személyes gyakorlásaira. Ha kevés csomaggal utazol, akkor vásárolhatsz jógamatracot és matractartót a könyvesboltban. Vedd figyelembe, hogy a megfelelő higiénia érdekében nem biztosítunk jógamatracokat a résztvevőknek.

A meditációs plédok és Zen-imazsámolyok elérhetőek a termekben.

Tanulói könyvtár

A tanulói könyvtár a főépületben található. Kérjük, hogy az ashram tanáraitól vagy a Mandala Irodától kérjeteek hozzáférést a könyvtárhoz és segítséget ama könyvek kiválogatásához, melyek az itt tartózkodás idejére kikölcsönözhetőek.

Könyvesbolt

Az ashramban található könyvesboltban van lehetőség könyvvásárlásra. Számos könyvet kínálunk Svámí Rámától, Svámí Veda Bháratától, a Himalájai Tradíció tanáraitól, illetve más spirituális hagyományok szerzőitől. A Svámí Veda előadásaiból készült hanganyag széles választéka is hozzáférhető.

Dzsapa málák, málatartók, jógamatracok, jóga matractartók, és az ashramba illő ruházat más különféle ajándéktárgyakkal együtt szintén kaphatóak. A könyvesbolt hétfőtől vasárnapig 9.30-17.00 között tart nyitva. Ugyanakkor, ha egy vendégnek a nyitvatartási időn kívül szükségessé válik a könyv vagy más felszerelés megvásárlása, intézkedünk, hogy az igényét kielégítsük.

Ivóvíz

Az ashram területén három különböző helyszínen van RO és UV tisztító berendezéssel ellátott ivóvíz tartály. Az ivóvíz megtöltéséhez minden szobában található vizeskancsó és pohár. Nyugodtan magával hozhatja mindenki a saját vizes kulacsát is. Minden kunyhóban rendelkezésre áll elektromos vízforraló ha forró vízre lenne szükség.

Internet szolgáltatás

A Mandala Iroda mellett elérhető az ingyenes Wi-Fi hozzáférés. Szükség esetén forduljatok a Mandala Irodához segítségért.

Sürgősségi/Biztonsági szolgáltatások

Az ashramban a hét minden napján napi 24 órában tartózkodnak biztonsági őrök, akik az irodai munkaidőn túl bármilyen váratlan esemény felmerülésekor intézkednek.

Utazási szolgáltatások

Az ashramba történő fuvarozással kapcsolatos igényeket az érkezés előtt emailben kérjük jelezni. Az elutazáshoz szükséges szállítás megtervezését az ashramban tartózkodás ideje alatt a Mandala Irodától lehet kérni.

A szállítási szolgáltatások külsős szolgáltatón keresztül vehetőik igénybe extra díj fejében.

Pénzváltás

Pénzt és utazási csekket a repülőtérről érve válthatsz vagy helyben Rishikeshben. Rishikeshben ATM-ek is találhatóak, melyek MasterCardot, Cirrust, Plus és Visa Electronot fogadnak el a pénzfelvételhez.

Szükség esetén segítséget nyújtunk abban, hogy kapcsolatba lépj egy helyi pénzváltóval.

Tudnivalók az elektromosságról

Az elektromosság 220 voltoson működik és gyakran gyengül, amitől elhomályosulnak a lámpák stb. Időnként áramszünet lép fel. Bár Rishikeshben és Indiában az energiaellátás hiányos, az ashram 24 órára elegendő energiataralékkal rendelkezik. Kérjük, hogy amennyire csak lehetséges takarékoskodjatok az árammal.

A konnektorok 2 vagy 3 águak, ezért különböző típusú csatlakozók is használhatóak.

Mosodai szolgáltatások

Naponta érkezik egy mosó ember (dhobi), aki kérésre elviszi a személyes mosnivalódat. Kérjük, érdeklődj a Mandala Irodában az árakért. Kézzel is kimoshatod a ruháidat egy vödörben és kiakaszthatod száradni a rendelkezésedre álló szárítóállványra.

A Mandala Iroda (recepció) további szolgáltatásaira vonatkozó információkért, kérjük, lépjenek kapcsolatba a Mandala Iroda személyzetével, a munkaidejük során, azaz reggel 8.00-17.00. óra között.

Kijelentkezés és távozás

- ✓ Kérjük, ürítsd ki a konyhában a szemetest.
- ✓ Szedd le a lepedőket és a párnahuzatot. Helyezd a használt lepedőket és a törülközőket a párnahuzatba.
- ✓ Kapcsold le a vízmelegítőt.
- ✓ Kapcsold le a lámpákat, a mennyezeti ventilátorokat és a légkondicionáló/fűtő egységeket.
- ✓ Győződj meg róla, hogy az ablakok be legyenek zárva.
- ✓ Vidd vissza a kulcsot az irodába, ha munkaidőben távozol vagy hagyd a kulcsot a zárban és hagyd a konyhában egy látható helyen.

* Amennyiben szeretnél hozzájárulni a spirituális gyakorlás szigetéül szolgáló Szvámí Ráma Sadhaka Grama békéjének és támogató légkörének megőrzéséhez, adományt, dakshinát ajánlhatsz fel a Mandala Irodában.

Szvámí Véda a következőket mondta: „A tanítvány a tanítás szeretete által indítatott felajánlást tesz, hogy támogathassa a tanítást...”

Szívesen fogadunk minden megjegyzést vagy javaslatot, és ezek felmerülése esetén kérjük, hogy írásos formában adjátok le őket az irodában.

Sadhana Mandir

A Sadhana Mandir Alapítványt Gurudévánk, Szvámí Ráma keltette életre 1966-ban. A Sadhana Mandir, amely folyamatosan inspirációnk forrásául szolgál, Rishikeshben található a Gangesz partján. A sadhana (szádhana) szó a tanuló őszinte erőfeszítésére utal, mellyel a gyakorlás egy bizonyos ösvényén az önmegvalósítás felé halad. A mandir szó egyszerűen templomot jelent. Tehát a Sadhana Mandir a spirituális gyakorlás temploma. További információért látogass el www.sadhanamandir.org oldalra.

Hatha jóga gyakorlás és óvintézkedések

Számos hatha jóga órát kínálunk az „alapoktól” a „haladó” szintig. Kérjük, hogy tanulmányozzátok át a következő információkat, mielőtt bármelyik óránkon részt vennétek.

Az ashramban töltött idő alatt örömmel támogatunk a Himalájai Tradíció szerinti jóga tanulásában és a gyakorlás minden formájában oly módon, ahogy azt a himalájai Svámí Ráma és tanítványa, Svámí Veda tanították. A Himalájai Tradíció a meditáción (dnyána) alapuló hagyomány. Minden gyakorlás azt a célt szolgálja, hogy meditációra készítsen fel minket. A meditáció elsajátításának folyamatában a Himalájai Tradíció megtanít helyesen ülni (stabil, kényelmes és erőfeszítés nélküli), szabálytalanságok nélkül lélegezni, relaxálni és megtisztítani meg az elménket.

Napi üzleti- és mirigy gyakorlatok és hatha jóga órák

A reggeli hatha jóga gyakorlás során az üzleti- és mirigygyakorlatokon és az előkészítő testhelyzeteken van a hangsúly; míg az esti gyakorláson a klasszikus ászanák, azaz testhelyzeteken. Az üzleti- és mirigy gyakorlatok szubtilis szinten végzett testmozgások, melyek előkészítik a testünket a klasszikus testhelyzetek gyakorlására. A Himalájai Tradíció megtanít a test, a légzés és az elme koordinálására, és meditatív módon történő mozdulatokra. A rendszeres és szisztematikus gyakorlás fizikai szinten erősebb és rugalmasabb testet (beleértve az izmokat, ízületeket, szöveteket, belső szerveket is) eredményez, egy finomabb szinten pedig eltávolítja a létezésünk energetikai és mentális szintjein keletkezett blokkokat (az érzelmi blokkok termékeit). Mindez elősegíti a testünk és az elménk mozdulatlaná válását, és egyben felkészít a meditációra, Önmagunk megtapasztalására.

Irányelvek és óvintézkedések

A hatha jóga lényege a figyelem, mindannak a megfigyelése és tudata, ami a testünkben, a légzésünkkel és az elménkben történik. Mindez elősegíti a testünk jelzéseire és a hatáira irányuló éberséget és annak tiszteletben tartását, hogy a képességeink határai a különböző helyzetekben és időszakokban napról napra változhatnak. A hatha jóga távol áll az aerobic gyakorlatoktól, és nem arról szól, hogy ki milyen messzire tud nyújtani vagy hajolni. A hatha jóga lényege a belső Önmagunk tanulmányozása, melynek során a másokkal való összehasonlítás értelmetlenné válik, és szertefoszlik.

A hatha jóga fő irányelve az ahimsza, vagyis az erőszakmentesség önmagunk és mások felé. Tanuljunk meg bízni a testünk és légzésünk jelzéseinek bölcsességében. Pl. amikor a légzésünk szabálytalanná válik, valószínűleg túl sok erőfeszítést helyezünk a gyakorlásba. Ez egy jelzés, hogy valamit eltúloztál, és egy kicsit kevésbé menj messzire. Svámí Veda Bháratí tanítása szerint a testünk Isten temploma. Bánj vele barátságosan és tisztelettel. **Légy gyengéd önmagaddal!**

Súlyos egészségügyi problémák esetén, valamint, ha kétség merül fel az egészségügyi panaszaitokat illetően, kérjük, osszátok meg kétségeiteket a tanárral, *mielőtt részt vennétek a hatha jóga órákon.* Így válik lehetségessé számunkra a megfelelő iránymutatás, s a további problémák megelőzése, és ezáltal specifikus gyakorlatokkal is segíthetünk az az egészséges test és elme kialakítása és megőrzése érdekében. Az alábbiakban a gyakori egészségügyi panaszokkal kapcsolatos legfontosabb óvintézkedések szerepelnek.

- **A légzés szabad áramlása:** A Himalájai Tradícióban mindig úgy gyakorlunk, hogy a légzést természetesen, szaggatottság, zajok és szünet nélkül, egyenlő hosszúságú be- és kilégzéssel engedjük áramolni. A légzésvisszatartást nem tanítjuk. A szabadon áramló légzés mindenkori fenntartása segíti a sérülések elkerülését.
- **Deréktáji problémák:** Légy nagyon óvatos, hallgass a testedre. Ne folytasd az álló testhelyzet-sorozatot, ha fájdalom vagy irritáció jelentkezik a derékban. Ilyenkor inkább pihenj és lazíts!

A hátrahajló testhelyzetekben mindig védenünk kell a derekunkat azért, hogy megfelelően aktiváljuk a lábakat és a medencét. Kérd egy a tanár segítségét, ha kétségeid lennének, hogy biztonságosan végzed-e az ászanákat. Amikor feszülést érzel a derékban, fekdj a hátadra, emeld a térdeidet a mellkasodhoz közel és pihentesd meg a derekadat a talajon, hogy kioldd a feszültséget.

- **Könyök- és térdproblémák:** Testmozgás közben különös gondot, és éberséget fordíts arra, hogy ne okozz bennük sérülést. Végezz gyengéd mozdulatokat. Kérd a tanár segítségét.
- **Magas vérnyomás és szívproblémák:** Kerüld a fordított testhelyzeteket. A légyógy gyakorlatokon belül kerüld az erőteljes gyakorlatokat. Konzultálj a tanárral, ha kétségeid lennének.
- **Menstruációs időszak:** A menstruáció ideje alatt a nőknek lehetőleg nem kellene ászanagyakorlást végezniük, hanem pihenniük érdemes. Különösen nem szabad fordított testhelyzeteket gyakorolni (ez azokat a testhelyzeteket jelenti, amikor a medence a fejnél magasabban van). Menstruáció alatt a véráramlás lefelé irányul; a fordított testhelyzetek megzavarják ezt a természetes áramlást. További kerülendő testhelyzetek azok, melyek erősen aktiválják a hasat (pl. tűzszorozatok vagy erőteljes pránajama). A menstruáció alatt érdemes inkább az ízületi- és mirigygyakorlatokra, relaxációra, nadi shodanamra és a meditációra összpontosítani.
- **Műtét:** ne helyezz közvetlen nyomást a még mindig érzékeny műtött területekre. Hallgass a testedre és minden tanácsra, melyet az orvosodtól kapsz.
- **Szemproblémák:** Vigyázz arra, ne hogy nyomást gyakorolj a szemizmokra. Gyengéden végezd a szemmozgás-gyakorlatokat az ízületi- és mirigy gyakorlatokon belül. Kerüld a fordított testhelyzeteket és az erőteljes pránajámát. Ha kétségeid lennének, fordulj egy tanárhoz.
- **Üres gyomorral történő gyakorlás:** A hatha jógát üres gyomorral kell végezni. Várj legalább 3 órát egy könnyű étkezés és legalább 4 órát egy kiadós étkezés után. Sok testhelyzet hat a belső szervekre. Ha a gyomorban étel van, az ászanagyakorlás kellemetlenséget okoz, és komplikációkhoz vezethet.
- **Várandósság:** Tájékoztasd a tanárt, ha várandós vagy és konzultálj a tanárral, mielőtt csatlakoznál a hatha jóga órához. Ne végezz hátrahajlásokat, nyújtózó pózokat vagy fordított testhelyzeteket (a méhlepény tapadási módja miatt). Semmi medence forgatás, gerinccsavarás vagy erőteljes pránajama. Ne nyújtsd a hasizmokat. Az arcizmok lazítása jótékony, mivel ellazítja a medencefenék izmait. Bíz abban, amit a tested üzen neked.

Alapvető olvasmánylista

Első lépésben olvasandó

- Könyv: Szvámí Ráma: Élet a Himalája mestereivel
- Hanganyag: Szvámí Védá: A Guru-tanítvány kapcsolat
- Könyv: Szvámí Ráma: Meditáció. A Himalája ajándéka. Élet-elmélet-tapasztalat
- Hanganyagok: Szvámí Védá: a) Ötperces meditáció b) Kezdőmeditáció
- Könyv: Szvámí Ráma: A királyi út, 7. fejezet: Mi a meditáció?
- Könyv: Szvámí Védá Bháratí: Éjjeli madarak. A Himalájai Tradíció jóga meditációjára vonatkozó témakörök, Kezdő meditáció, Mantra: Mit miért?, Mantra a beavatás után
- Hanganyag könyvvel: Szvámí Védá: Tanulj meditálni (relaxációs gyakorlatokkal kiegészítve)
- Videó: Szvámí Ráma: A szupertudatos meditáció ösvényén járni.
- Hanganyag: Szvámí Védá (Pandit Usharbudh Arya): Szupertudatos meditáció
- Könyv: Szvámí Védá (Pandit Usharbudh Arya): A hatha jóga filozófiája

További ajánlott olvasmányok

1. könyv: Szvámí Ráma: A légzés tudománya
2. könyv: Szvámí Ráma: Az örömteli élet művészete - A boldogság az élet beteljesült állapota. Rajtunk múlik, akarjuk-e.
3. könyv: Szvámí Ráma: Tűz és fény útja 2. - Gyakorlati kézikönyv az 1. kötethez
4. könyv: Szvámí Ráma: Holisztikus Egészség egy Jógi szemével - Gyakorlati útmutató a tökéletes egészséghez
5. könyv: Szvámí Véda Bháratí: Mantra és meditáció
6. könyv: Szvámí Ráma: A jóga útjai - Hogyan válasszunk?
7. könyv: Szvámí Ráma: A Bhagavad Gita örökérvényű pszichológiája
8. könyv: Szvámí Ráma: Jóga és Pszichoterápia - A Tudat Evolúciója
9. hanganyag: Szvámí Ritavan Bháratí: Gyakorlás mozdulat nélkül
10. könyv: Szvámí Ráma: Szent utazás - Értelmesen élni, méltósággal meghalni
11. könyv: Szvámí Ráma: Ízületi- és mirigygyakorlatok

Ezek az angol nyelvű könyvek és felvételek megvásárolhatóak a könyvesboltunkban.

Kétperces meditáció

Szvámí Véda azt ajánlja, hogy minden 2-3 órában töltsünk el 2 percet belső csendben (meditatív állapotban).

Hogyan érzük el ezt a belső csendet?

1. Ülj kényelmesen (ha az ülés nem lehetséges, akkor állj kényelmesen – légy praktikus).
2. Tudatos figyelemmel gyorsan és szisztematikusan lazítsd el az egész tested.
3. Lazítsd el a homlokod.
4. Érezd meg a légzés érintését az orrnyílásoknál.
5. Lélegezz lassan, gyengéden, lágyan.
6. Ne engedd, hogy hangossá, szaggatottá váljon a légzésed, hogy szünetek jelenjenek meg benne.
7. Oldd fel a légzések közti szünetet. Amint az egyik légzés végéhez érsz, kezd el megérezni a következő légzés áramlását.
8. Alkalmazd az alábbi négy gondolat közül az egyiket. Engedd, hogy a választott gondolat együtt áramoljon minden egyes légzéseddal, nem az ajkaidon, a nyelveden, a hangszálaidon, hanem az elméd egy gondolataként.
 - a. A személyes mantrád.
 - b. Ha nincs személyes mantrád, kilégzésre gondold azt, hogy „ham”, belégzésre azt, hogy „szó”. Engedd, hogy szünet nélkül áramoljon a „ham-szó”, „szó-ham” gondolatfolyam.
 - c. Válaszd ki az istenség egy nevét a saját hagyományod szerint.
 - d. Ha fenti három közül egyikben sem hiszel, akkor számolj 1-ig kilégzésre, 2-ig belégzésre. Sok módja van a légzés számolásának, ez a legegyszerűbb.
9. A légzés és a fenti gondolatok egyikének tetszőleges idejű megfigyelése után szemléld, hogyan áramlik a légzés, valamint az elme és a szó gondolata egyetlen egyenletesen áramló folyamként.
10. Engedd, hogy az egész elme egy egyenletesen áramló folyamává váljon.
11. Anélkül, hogy megtörnéd az áramlást és annak hatását, lassan nyisd ki a szemed.
12. Határozd el az elmédben, hogy napjában többször megnyugtatód így az elméd.

13. Bármit is teszel az elméddel ismételten, az az elméd szokásává válik. Jelenleg a nyugtalanság az elme szokása, később a nyugalom és a béke válik az elme természetévé.

Lehet, hogy mindeközben gondolatok merülnek fel. Ne légy mérges magadra a gondolatok felbukkanása miatt. Légy gyengéd önmagaddal, és vidd vissza a tudatosságodat a koncentráció tárgyához (mantra, légzés).

Végezd el a kétperces meditációt minden 2-3 órában.

Ez a gyakorlás otthon is könnyen elvégezhető. Egy jó lehetőség a kétperces meditáció napirendbe történő beépítésére, ha minden alkalommal elvégzed, mielőtt belekezel egy új tevékenységbe és miután befejezted azt. Ha kevés idő van, folytasd a máskülönben elvesztegetett időpontok során, például mikor az üzletben vársz a kasszánál, egy taxiban ülsz, a buszra vársz vagy reklám alatt tévénézés közben. Légy kreatív, ez csupán két perc.

Mantrabeavatás

A mantrabeavatás négy feltétele

1. Minden nap ugyanabban az időpontban történő meditáció gyakorlás.
2. Meditációt előmozdító életvitel.
3. Alkohol és minden tudatmódosító szer használatától való tartózkodás. Bizonyos esetekben a beavatást kérőt megkérjük, hogy várjon néhány hónapot, ha ezeket a szereket használja.
4. Tanárok által tartott légzéssel, valamint ülő testhelyzetekkel kapcsolatos kurzusok és más jóga meditációs előkészületek elvégzése az alapvető gyakorláshoz szükséges készségek elsajátítása végett.

A jóga meditáció előkészületei a következőkből állnak

1. Ízületi- és mirigygyakorlatok
2. Kényelmes és ellazult ülő testhelyzet egyenes gerinccel
3. Szisztematikus relaxáció
4. Rekeszizom-légzés
5. Légzéstudatosság
6. Légzéstudatosság szó-ham mantrával.

Beavatás előtt és után ajánlott olvasmányok

Könyvecskék (könyvfejezetek)

1. Szvámí Véda Bháratí: A Himalájai Tradíció
2. Szvámí Véda Bháratí: Mantra: Mit és miért?
3. Szvámí Véda Bháratí: Mantra: A beavatás után
4. Szvámí Véda Bháratí: A különleges mantrák

Könyvek

1. Szvámí Ráma: Meditáció. A Himalája ajándéka. Élet-elmélet-tapasztalat 2-4. old.
2. Szvámí Véda Bháratí: Meditáció: Művészet és tudomány.
3. Szvámí Ráma: Az örömteli élet művészete - A boldogság az élet beteljesült állapota. 157-171. old.
4. Szvámí Véda Bháratí: Mantra és meditáció. 5; 10; 11. és 13. fejezet

Ajánlott hangfelvételek

1. Szvámí Védá Bháratí: Szupertudatos meditáció
2. Szvámí Védá Bháratí: A mantra használata és jelentése

A mantra kérése és a beavatási folyamat

Ha valaki személyes mantrát szeretne, ennek érdekében be kell nyújtania egy kérelmet az ashram egyik tanáránál, aki időben fogja jelezni a beavatás időpontját. További információért kérjük, vegyék fel a kapcsolatot a tanárokkal.

Dakshina (felajánlások)

A mantrabeavatással kapcsolatos pénzbeli felajánlások nem a tanárokhoz vagy beavatókhöz kerülnek, nem is az ashram fenntartását szolgálják, és nem keverednek az általános pénzügyi forrásokkal sem. A „Guru-dakshina” (azaz a Gurunak történő felajánlás) arra irányul, hogy Gurudévá Szvámí Ráma bizonyos spirituális kívánságai teljesüljenek. Jelenleg a mantra beavatások során tett felajánlások egy különleges forrásba mennek, az orvosi ellátásra, illetve más segítségre szoruló szádhuakat szolgálják.

Nem ritka, hogy a beavatás után a Guru munkásságának segítése iránti belső spirituális elkötelezettség alakul ki a tanítványokban.

A beavatás napján, illetve közvetlenül a beavatás előtt fontos betartani az alábbiakat:

1. Kérjük, érkezz legalább fél órával a megbeszélt időpont előtt. Ülj le meditálni.
2. Tartsd üresen a gyomrod; házas embereknek javasolt az előző éjszakát cölibátusban tölteni.
3. Tartsd az elmét békésen és tisztán, lehetőleg csendben.
4. Minden spirituális hagyományban általános szokás gyümölcs, virág és hasonló felajánlása.
5. Amikor bekísérnek abba a helyiségbe, ahol sor kerül a beavatásodra, megfelelő meditációs helyzetben, jobb füleddel a beavató felé kell elhelyezkedni.
6. A beavatási folyamat során mélymeditációban fogod megkapni a mantrád, majd a tanár tovább fog vezetni. A beavató mantra másolatát meg fogod kapni a tanártól, a vezetett mantrameditáció hanganyagával együtt.

Utánkövetés

A beavatás után maradj kapcsolatban a tanárral/beavatóval. Akár emailben, vagy ha lehetőség nyílik rá személyesen is fordulhatsz hozzá további instrukcióért és iránymutatásért. Örömmel fogadjuk, ha a jövőben is visszatérsz, és különleges elvonulásokon és workshopokon veszel részt. Kérünk titeket, hogy kövessétek nyomon a különleges gyakorlásokra, iránymutatásokra s a közeljövőben megtartandó programokra és tanításokra vonatkozó értesítéseket az AHYMSIN hírlevélben és a honlapon.

Telihold meditáció

Meditációk világszerte Svámí Ritavan Bháratival

2003 óta minden kontinensen százhakák ezrei ülnek le meditálni a telihold napjain Svámí Véda Bháratí meghívására. Kontinensenként eltérnek az időpontok, és Svámí Ritavan Bháratí, az AHYMSIN spirituális vezetője számtalanszor meditál, hogy a különböző csoportokat eltérő időpontokban is szolgálja.

Miközben mindenki a saját otthonában, illetve tartózkodási helyén vesz részt, Svámídzsi olyan időpontokban ül le meditálni, hogy szinkronba kerülhessen minden gyakorló időzónájával.

Bármennyi ideig ülsz is le meditálni, megkapod a részedet az áldásokból és felismerésekből. A telihold időpontjaihoz, kérjük, látogass el a www.ahymsin.org oldalra.

Időpontok világszerte:

7.00 India. A környező országok ehhez igazítják az időpontjukat. Pl. Iránban reggel 5.00.

20.00 Szingapúr. Ausztrália, Kína, Hong Kong, Indonézia, Japán, Korea, Malajzia, Tajvan, Tájföld, stb. Szingapúrhoz igazítják az időpontjukat.

20.00 London. Az összes európai és afrikai résztvevőtől azt kérjük, hogy úgy igazítsák meditációs időpontjukat, hogy az megfeleljen a londoni idő szerinti este 8 órának, ami Magyarországon 21 óra.

22.00 New York. A környező országok és régiók Dél-, Közép- és Észak-Amerikából és a karibi térségből a New York-i 22.00 órához igazítják a gyakorlásukat.

Megjegyzés: Amennyiben nappalra esik ez az időpont, kérjük, hogy a lehetőségeiteknek megfelelő legközelebbi időpontot válasszátok.

Maradj velünk kapcsolatban

Honlapjaink

www.ahymsin.org

www.sadhakagrama.org

Hírlevél: Ha még nem jár neked az online havonta megjelenő AHYMSIN-hírlevelünk – Full Moon Illuminations (Telihold fények), feliratkozhat az AHYMSIN honlapján.

Email címeink

ahymsin@gmail.com

sadhakagrama@gmail.com

Közösségi felületek: Több inspiráló tartalomért csatlakozhatsz hozzánk Facebookon, Twitteren, Instagramon és YouTube-on.

Facebook oldalaink

www.facebook.com/swamiramasadhakagrama

www.facebook.com/ahymsin

Twitter

@SwamiVeda

@MyHimalayanYoga

Instagram: HimalayanYogaMeditation

YouTube: www.youtube.com/@ahymsin

Címünk**Swami Rama Sadhaka Grama**

Virpur Khurd, Virbhadrá Road, P. O.: Pashulok,

Rishikesh, Uttarakhand, India 249203

Sürgősségi elérhetőségek**Irodai nyitvatartás alatt:**

Mandala Iroda: +91-135-3501866 vagy +91-7668861860

Irodai nyitvatartáson kívül:

Biztonsági Szolgálat Iroda: +91-7668809448 vagy +91-8171072060

Szvámí Védá Bháratí

„Minden ember érezze, hogy szeretik.”