

# Integralinės Jogos seminaras ir pažintinė programa Aurovilyje, Pietų Indijoje

2017-2018 metų kiekvieno mėnesio 21-ąją – 30-ąją dienomis (jei susirenka bent 2 dalyviai ir išskyrus gegužę ir birželį, nes per karštą; vasario mėnesį - nuo 19-tos iki 28-tos)

**Seminaro vadovė: Eglė Mohini Borchartt (Razmutė)**, gim. 1977 m. Palangoje, 25 metai jogos praktikos; Filosofijos bei Pedagogikos studijos Vokietijoje; Jogos mokytojos mokslai bei sertifikatas 2002-2006 Indijoje, „Laboratory of Evolution“; „Dvasinio bei Energetinio gydytojo“ sertifikatas 2007 m. Vokietijoje; „Pranos (gyvenimo energijos) gydytojo“ sertifikatas 2017 m. Indijoje.

## Apie seminarą „Ir prasideda naujas gyvenimas...“

Pagrindinis seminaro tikslas yra padėti žmogui rasti būdus pačiam pasiekti kitus sąmonės bei būties lygmenis, be jokių mokytojų, šventikų, burtininkų ar guru pagalbos; pačiam nutiesti tiltus ir išgyventi mistinę patirtį (o ne tik skaityti apie tai knygoje), po kurios, ankstesnis gyvenimas atrodo kaip nublukusi nuotrauka. Po mistinės patirties atsiveria tokie horizontai, jog viskas prieš tai atordo kaip dviejų dimensijų ir staiga pamatai naujas erdves; pamatai, kad gyvenimas prieš tai buvo tik ledkalnio viršūnė... Bet tai reikia išgyventi ir tuo mes užsiimsime Aurovilyje, kur net pats oras skatina žmogų pabusti iš miego.

Seminaro tikslas yra padėti kiekvienam atrasti savo vienintelį ir autentišką dvasinį kelią link savirealizacijos. Kaip rašė Šri Aurobindo: „Žemėje turi būti tiek religijų, kiek yra asmenybių.“ Po seminaro, jūs galėsite naudoti įvairias praktikas bei metodus, padėsiančius jums pakeisti jūsų dabartinę realybę bei kurti naujas. Didelis tikslas - paprasti metodai. Tik reikia kasdienės praktikos. Ir prieš tai reikia išmesti iš sąmonės kai kurias pasenusias ir trukdančias idėjas.

Seminaras vyks nedidelėje grupėje, nuo dviejų iki aštuonių dalyvių.

Žemiau rasite esminių programos dalių sarašą. Bet kasdienė praktika bus nuspręsta kartu, atsižvelgiant į dalyvių poreikius bei pageidavimus. Seminaras trunka kasdien tarp trijų ir penkių valandų, kadangi jums reikės asmeninio laiko, apibendrinti naujoms patirtims ir išgyvenimams, išbandyti naujiems pratimams ir taip pat pažinti Aurovilį, kuris siūlo didelę programos įvairovę (nuostabi tropinė gamta, kino teartras, teatras, koncertai, paskaitos, seminarai, kursai, masažai, baseinai ir t.t.)

- Susipažinimas su Auroviliu, apsilankymas meditacijos centre Matrimandir (<http://www.auroville.org/contents/678>), susitikimai su keliais žmonėmis, kurie jau seniai eina jų susikurtu dvasiniu keliu (anglų kalba su vertimu)
- Įvadas į Integralinę Jogą bei pagrindinės praktikos
- Joga Nidra – labai sena tantrinės jogos praktika, padedanti giliai atsipalaiduoti ir vedanti prie sąmoningo miego
- Hatha Joga (asanos) – lengvi fiziniai pratimai, su tikslu geriau pajusti kūną ir nukreipti energiją į fizinę materiją
- Lydima meditacijos praktika; t.y. jums nereikės pačiam medituoti, bet būsite vedami, ką ir kaip daryti
- Įvadas į fizinio kūno/ląstelių jogą su Bhaga (anglų kalba su vertimu)
- Pranayama (kvėpavimo pratimai) su tikslu suaktyvinti dvasines, mentalines galias bei smegenų veiklą; sukaupti daugiau gyvenimo energijos, pasiekti savo tikslams

- Kriya Yoga (organizmo bei visos sistemos ir funkcijų išgryninimas/ valymas)
- Atradimas ir tyrinėjimas skirtingų egzistencijos lygmenų (*Planes of the Being*)- naujas žvilgsnis į save
- Specialūs pratimai, suaktyvinantys savigydos procesus organizme
- Metodai, kuriuos vėliau lengvai galėsite praktikuoti gyvenime, padedantys sustiprinti gyvenimo energiją (praną), kad pasiekti užsibrėžtus tikslus
- Technikos, padedančios sukurti naujus gyvenimo tikslus ir pakeisti realybę, naudojant Michael Sharp metodiką
- Esant norui, galime aptarti kiekvieno dalyvio asmeninius tikslus, poreikius bei problemas ir rasti galimus sprendimus (grupėje arba privačiai)

Laukiami visi. Nereikia jokių išankstinių žinių, bet tie kas jų turi, tikrai atras nemažai naujo. Praktiniai metodai ir pratimai yra pritaikyti kiekvienam (pradedančiajam ar ne) ir naudojami kaip įrankiai pasiekti pilnesnį supratimą apie save, apie tikrąjį Save.

Į pažintinę Aurovilio programą įeina susitikimai su įvairiais žmonėmis, užsiimančiais įdomia veikla, tokia kaip: gėlės bei jų subtili informacija/žinia, gyvas-energetizuotas vanduo, “Perma” kultūros sodininkystė, specialių muzikos instrumentų gamyba (pvz. styginė lova, Shrutti Box), vietinės TAMILŲ virtuvės paslaptys su vakarienėmis

Taip pat galima bus apsilankyti netoli Aurovilio esančiame mieste, Pondicheryje, kur yra palaidotas Šri Aurobindo ir iki šiol tebeegzistuoja jo pradėtas ašramas (vienuolynas).

**10-ties dienų seminaro kaina - 250€. Tai yra tik seminaro kaina.**

**Į šią kainą neįskaičiuoti: kelionė, nakvynė ir maitinimas. Apie šias išlaidas, paskaitykite skyrelyje “Kaip atvykti į Aurovilį”**