

Tylos stovykla 2012, Lietuvoje

„Vidinis Mokytojas“

Birželio 1-10 d.

Jogos centras SOHAM kartu su:

Svami Nityamuktananda

Stoma (dr. Stephen Parker) ir kt.

Tylos stovyklos tikslas:

Protas įpratęs reaguoti į triukšmą, pokyčius, informaciją. Išminčius Vjasa (Vyasa) sako mums, jog *samadhi* esa visose mūsų sąmoningumo būsenose. Mes paprasčiausiai negalime tai surasti. Kaip galima išmokti įsiklausyti į šį nekintamumą, šią harmoniją ir išmintį?

Tylos praktikos stovykloje leis giliau pažvelgti į save ir įgyti gydančią tylos jėgą veiksmė, kalboje ir mintyse. Įvairios paskaitos ir praktikos skirtos fizinei bei mentalinei sveikatai, atsipalaidavimo metodams (hatha joga, joga nidra, meditacija) taip pat filosofija padės geriau suprasti savąjį vidinį dialogą, dvasinio tobulėjimo procesą ir fizinę sveikatą.

Ištirpinimas savęs Tyloje tai lyg lango atidarymas per kurį galima su gilesniu sąmoningumu liūdyti sąvojo proto prigimtį. Net keleto dienų buvimas Tyloje leis šiam sąmoningumo subtilumui nunešti ir pakylėti virš proto, atskleisdžiant savąjį vidinį mokytoją – Vidinį Guru.

„Vidinis Mokytojas“

Meditatyvinis jogos kelias veda į savęs pažinimo gylį, gyvybingumą ir savęs išgryninimą. Tai būdas surasti Vidinį Mokytoją, kuris yra tiltas į Savęs patyrimą (realizacijos) arba nušvitimą. Kaip galime pažadinti šį vidinį mokytoją? Himalajų jogos tradicijos tikslas pažadinti mokiniuose tą Dieviškąją liepsną, kurią kiekviena žmogiška būtybė nešioja savo viduje kaip Dieviškumo įrodymą ir tai vadinama Vidiniu Mokytoju arba Sąmonės Centru. Himalajų tradicija pateikia apjungiančią jogos sistemą paremtą radža joga.

Išstumti sąstingį — prabudimu, o tamsą — šviesa nėra paprasta. Tai nėra tai kas gali įvykti greitai ar staiga. Tai lėtas, palaiptinis lyg besiskleidžiančios šviesos stiprumo didėjimas. Tai nėra vien tik teoriniai pamąstymai pateikiami kaip hipotezė. Visa tai kalba apie patyrimą — asmeninį patyrimą. Stovyklos metu būsit vedami per šias asmenines patirtis, pereinant ir transformuojant save surasti Vidinį Mokytoją, Vidinį Gurą.

Programoje įtraukta: hatha jogos (fiziniai) pratimai sąryšyje su meditacija, tyliosios meditacijos su mokytoju, vidiniai dialogai, pranajamos (kvėpavimo) pratimai, dvasinė savianalizė, kontempliatyvūs pasivaikščiavimai gamtoje su mokytoju, paskaitos, skirtingi atsipalaidavimo metodai, joga nidros pratimai.

Kam skirta:

Ši stovykla skirta kiekvienam norinčian, meditacijos ir tylos praktikų pagalba, pagilinti savo žinias ir pagerinti savo jgūdžius „žvelgti vidun“.

Visi dalyviai, kurie jau praktikavo meditaciją prieš tai ir kurie dar ne, Himalajų jogos tradicijos mokytojų pagalba bus supažindinti su gana paprastomis, praktiškoms, efektyviomis ir saugiomis pratybomis.

Stovykla yra tiems kurie yra pasiruošę pabūti tyloje kartu su mokytojais ir Savimi ramioje aplinkoje.

Pasiruošimas tylos stovyklai:

Patariama iš anksto save nuteikti:

- keletą dienų prieš stovyklą eiti anksčiau miegoti;
- valgyti lengvesnį ir šviežią maistą (vegetarinį);
- keletą dienų prieš ir kelionės metu į stovyklą stengtis mažiau kalbėti.

Patarimai tylos stovyklos metu:

Ko galima tikėtis?

Kartais mokiniai patiria išskylančias užgniaužtas emocijas, kurios gali būti trikdančios arba labai džiaugsmingos. Kokios jos bebūtų — turite išsilaisvinti, ir tai yra galimybė atsikratyti „bagažo“, kurį per gyvenimą tempiate su savimi, apribodami savo energiją ir dvasinį supratimą. Dėka stovykloje vykstančių praktikų, po jos į gyvenimą sugrįšite nepaprastai žvalesni, ramesni, aiškiau galėsite suvokti kasdienes situacijas, nuvokiai priimti reikiamus sprendimus išlaikant vidinę pusiausvyrą ir stiprybę.

Esant tyloje gali iškilti patyrimai keliantys klausimus. Prašome klausti rašant ant popieriaus. Stovyklos metu iškilus būtinybei yra įmanoma asmeninė mokytojo ir/ar padėjėjo priežiūra.

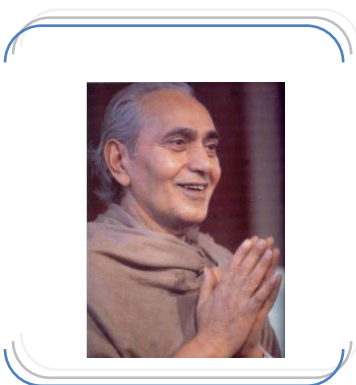
Stovyklos metu patartina neskaityti jokių knygų, neklausyti muzikos, nesinaudoti mobiliais telefonais, kompiuteriais. Tik tokiu būdu protas gali nurimti ir nukrypti į vidų, o ne būti aktyvus ir išoriškai stimuliuojamas. Tai bus pagalba išlaikyti save vidinėje ir išorinėjeTyloje.

Dalyviams išduodamas Himalajų jogos tradicijos programos baigimo sertifikatas.

Himalajų jogos tradicija ir mokytojai:

Himalajų jogos ir meditacijos tradicija išliko nenutrūkstama tūkstančius metų, ji buvo perduodama iš mokytojo mokytojui. Tai senovinė, holistinė fizinių, mentalinių ir dvasinių praktikų sistema. Į vakarus šis mokymas atkeliavo Svamio Ramos dėka. Ši jogos sistema naudojama ir šiomis dienomis, vadovaujant dvasiniam mokytojui Svamiui Vedai Bharati.

Svamis Rama iš Himalajų — senosios, tūkstančius metų atgal skaičiuojančios, Himalajų jogų linijos tiesioginis Mokytojas. Šios linijos įkūrėjai ir saugotojai yra visų meditacijos kelių šaltinis, kurie pripažįsta tiesioginį patyrimą kaip įšventinimą į Sąmonės slėpinius.



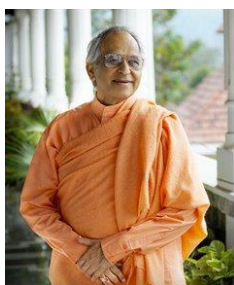
Svamis Rama — Sadhana Mandir Ašramo Rišikeše, Indijoje įkūrėjas, gimė Himalajuose, kuriuose savo dvasinio Mokytojo buvo ugdomas legendiniuose nesuskaičiuojamų kartų jogų urvuose, kuriuose buvo mokomas ir galiausiai inicijuotas į šventą jogos mokslą. Būdamas vienuoliu, Šankaračarjos Ordine jis užėmė aukščiausiąją poziciją, kaip Šankaračarja, tačiau vėliau jis atsisakė šio posto vardan tarnystės Himalajų Tradicijai.

Svamio Ramos gyvenimas ir darbai atspindi jo gilią meilę Himalajų Jogos Tradicijai. Jis padėjo ir materialiai, ir dvasiškai daugeliui žmonių visame pasaulyje pakeisdamas jų gyvenimus.

Daugiau apie Svamį Ramą ir jo gyvenimą galima skaityti knygoje lietuvių kalba „**Gyvenimas su Himalajų Mokytojais**“

Plačiau anglų kalba - <http://www.swamij.com>

Svamis Veda Bharati yra dviejų pasaulinių organizacijų dvasinis vadovas: Tarptautinės Himalajų jogos meditacijos organizacijos (Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International (AHYMSIN)) ir Svamio Ramos Sadhaka Grama Rišikeše, Indijoje (Swami Rama Sadhaka Grama in Rishikesh, India). Taip pat jis yra Svamio Ramos Sadhana Mandir ašramo Rišikeše ir Himalajų



Instituto Vilties ligoninės netoli Dehradum Indijoje Dvasinis vadovas. Jis gimė sanskritu kalbančioje šeimoje ir buvo auklėjamas pagal šimtmečius puoselėjamą Sanskrito tradiciją. Būdamas devynerių jis jau žavėjo auditoriją giliomis savo žiniomis ir intuicija Vedoms ir Patanžalio jogos sutroms. Visos žinios atėjo intuityviai, dėka kurių jis įgijo aukštąjį akademinį išsilavinimą; BA (Honours) (London), MA (London), D. Lit. (Olandijoje), jis yra daugelio knygų autorius.

Garsaus jogo Svamio Ramos iš Himalajų jis buvo įšventintas į vieną aukščiausių jogos ir meditacijos kelių.

Begalinės asmeninės patirtys ir erudicija Svamio Vedos skaitomas paskaitas daro įdomias ir įvairiapusiškas. Meditacijas gali vesti septyniolika kalbų. Jo gebėjimas duoti patarimus esant ramybės ar meditatyvinės tylos būsenoje yra gerai žinomas ir pripažintas jo mokinių visame pasaulyje.

Kur jis bebūtų, jo unikali asmenybė spinduliuoja ramybe, Dieviška meile ir džiaugsmu. Jis buvo gerbiamas tarp Indijos svamių, ir jam vienam iš 30 – ties buvo suteiktas MAHAMANDESWAR'Ų vardas. Aukščiau šio vardo yra tik Šankaračarja, vardą suteikė jo mokytojas, garbingas Šri Svamis Rama iš Himalajų.

Plačiau anglų kalba - <http://www.swamiveda.org/>

Stovykloje dalyvaujantys mokytojai:

Svami Nityamuktananda (Dr. C.Herrmann, PH.D; MA; M Ed; Dip. Theol; Dip.Ed; D.A.D; Dip.Rfl. Dip. HSEC.) gimė Vokietijoje, ilgus metus gyveno Jungtinėje Karalystėje. Ji studijavo teologiją, edukaciją, psichologiją, filosofiją, menus ir dizainą... Platus universitetinių studijų ir veiklos kelias įkvėpė ją Rytų Filosofijos studijoms (Taoizmo ir Zen), Shiatsu (viena iš netradicinės medicinos krypčių, kurią ji studijavo ir praktikavo)). Gilus domėjimasis meditacijomis, Sattipahana praktikos (mindfulness),



Ngal So ir kitos Tibetų Budistinės praktikos galiausiai privedė ją prie Jogos ir Vedantos.

Paskutinius daugiau nei 20 metų ji dirbo su keletu didžiųjų dvasinių mokytojų, kurie galų gale atvedė ją prie Svamio Vedos Bharati pėdų. Nors ji Svami buvo jau keletą metų, Tikruosius *sanjasinės* (vienuolės) įžadus ji davė 2007 metais dalyvaujant Svamiui Veda Bharati. 2011 m. dalyvavo jogos Tylos stovykloje Lietuvoje.

Ji yra daugelio knygų autorė (Joga Sutras ir Guru Gita komentarai; „Penki elementai“ enciklopedinė knyga (The Five Elements rediscovered) ir kt.)

1997 m. ji buvo apdovanota „Pasaulio Taikos prizą“ už indėjų Taikai Pasaulyje (Lama Gangchen, Pasaulio Taikos Fondas, NGO UN).

Plačiau anglų kalba - <http://www.athayoga.info/about-swami>

Stoma (Dr.Stephen Parker) – profesionalus psichologas ir dėstytojas, gyvenantis JAV. Nuo 1971 m. Swamio Ramos iš Himalajų mokinys, sanskrito kalbos žinovas, Himalajų jogos tradicijos jogos mokytojas. Šiuo metu tarnauja meditacijos centre Minneapolisje (JAV). Skaito paskaitas įvairiose pasaulio vietose, taip pat Sadhanamandir ašrame Rišikeše, Indijoje. Kaip dvasinis vadovas tarnauja Himalajų jogos Meditacijos Tarptautinei Draugijai (AHYMSIN) ir yra pagrindinis Himalajų jogos tradicijos mokytojų rengimo programos narys.



2010 m. dalyvavo jogos centro Soham vasaros stovykloje ir 2011 m. jogos Tylos stovykloje Lietuvoje, kurio paskaitos įkvėpė daugelį žmonių.