

Tájékoztató a 2018. évi Szádhana Programban való részvétel lehetőségéről

2018. január 1- december 31

A joggyakorlás eredményességének egyik legfontosabb titka a napi szintű rendszeres gyakorlás. Ennek elősegítésére jogközpontunk immár 12. éve indítja az **ingyenes szádhana programját**. A programhoz bárki csatlakozhat, aki elfogadja a részvétel feltételeit.

Szádhana program keretén belül, jogközpontunk jógaoktatókkal **ingyenesen** segíti azokat, akik napi rendszerességgel akarnak tenni testi és lelki egészségükért. Szvámi Sivánanda e módszert tartja a spirituális fejlődés hatékony formájának. Mesterünk tanítása a testi és lelki egészség, a belső harmónia megteremtését célozza. Módszerének lényege a test és elme uralmát célzó kitartó rendszeres gyakorlás. Emberek ezrei vágnak sugárzó életerőre, mégis kevesen tesznek érte, pedig a megoldás bennünk rejlik.

A programban bennlévőktől is kérünk a folytatási szándékot megerősítő visszajelzést. Új résztvevők jelentkezését is várjuk azok közül, akik a feltételrendszer valamelyikét vállalják egyéni fejlődésük érdekében.

I. Szádhana szint

Az I. Szádhana szinthez csatlakozók részvételi feltételei:

- Legalább napi egyórás joggyakorlás testi és lelki egészségünkért egy éven át. (Annyi könnyítés van, hogy a napi egy órának heti átlagban kell meglennie.)
- Egyszerűsített spirituális napló vezetése napi szinten, kötetlen formában, de az alábbi minimum tartalommal: reggeli felkelés, esti lefekvés időpontja, az alvás- és jóga gyakorlás, valamint a karma jóga időtartamának rögzítése.
- A résztvevők számára a jogközpont ingyenes konzultációs lehetőséget biztosít, melyet a központ által felkért jógaoktatók vezetnek.
- Havonta legalább öt óra önzetlen szolgálat elvégzését (karma jógát) Jógaközpontunk működéséért és fejlesztéséért. Az önzetlen szolgálat gyakorlásunk és önfejlődésünk szerves része! Nonprofit Jógaközpontunk működése is önzetlen szolgálatra épül. (A választható karma jógák listáját a levél végén találod)
- Évente legalább két jógahétvége eltöltése vagy jógatábor pilisszentléleki ásramunkban
- Nyilatkozat aláírása a jogközpontban az **I. Szádhana szint** feltételeinek vállalásáról

II. Szádhana szint

Az II. Szádhana szinthez csatlakozók vállalásai:

A vállalások alapvetően megegyeznek az első szinttel és a következő elemekkel bővülnek:

- Minimum napi másfél órás joggyakorlás, melyből legalább félóra meditáció
- Vegetáriánus táplálkozás
- Havonta legalább nyolc óra önzetlen szolgálatot (karma jógát) Jógaközpontunk működéséért és fejlesztéséért. Nonprofit Jógaközpontunk működése is önzetlen szolgálatra épül. (A választható karma jógák listáját a levél végén találod)
- Nyilatkozat aláírása a jogközpontban a **II. Szádhana szint** feltételeinek vállalásáról

Melyek a csatlakozás első lépései:

- Eldönteni, melyik szinthez csatlakozol.
- 2018. január 12-ig bejelenteni csatlakozási szándékodat, konzulens jógaoktató kiválasztása és jelezni, hogy a karma jóga listából mit vagy miket választottál. Ha van tisztázandó kérdésed, jelezd a központnak.
- (Választható konzulens jógaoktatók: 1. Omkára Veres András, 2. Lalitá Jankovics Magdolna, 3. Szaraszvatí Keserű Aranka, de ő csak a jógaszigetekről jelentkezőkkel foglalkozik)
- A bejelentéssel egy időben elkezdni vagy folytatni a kiválasztott szintednek megfelelő gyakorlást.
- Részvétel a **2018. január 12-én péntek 18.00-kor kezdődő 2018 Évindító Szádhana Találkózón**, melyet a Jógaközpontban tartunk.
- Folyamatos kapcsolattartás az év folyamán a konzulens jógaoktatóval.

Csatlakozásodat 2018. január 12-ig bármikor **bejelentheted** a joga@sivananda.hu e-mail címen, telefonon vagy sms-ben a 06-30/ 689 9284-es és a 397-5258-as számon, illetve személyesen a Jógaközpontban.

„Lehet, hogy különböző időszakokban, különböző feladataid vannak. De a legfontosabb és legsürgősebb feladatod a szádhana (a rendszeres jógagyakorlás) és az önmegvalósítás...Ne ingadozz! Kezdd el a rendszeres és szisztematikus lelki száadhanát attól a perctől, hogy ezt a sort elolvastad.”
(Szvámi Sivánanda)

Karma Jóga (önzetlen szolgálat) lista

Az **I. Szádhana szint** havi öt, illetve **II. Szádhana szint** havi nyolc óra karma jóga végzését az alábbi tevékenységekkel lehet ellátni, melyekre a jógaközpont irodáján kell jelentkezni:

- Jógaoktatás,
- Jógaóra előkészítés,
- Jógaközpont rendezvényeinek segítése,
- Jógaközpont kis- és nagytakarítása,
- Jógaközpont állagmegóvási, karbantartási és kerti munkái (pl. festés, kisebb javítások, fűnyírás stb.)
- Jógaközpont külső és belső kommunikációs feladatai:
 - Facebook / Blogbejegyzések készítése;
 - Jógaközpont népszerűsítése: segítség a marketing tevékenységekben
 - a jógaközpont megjelenési lehetőségeinek kutatása, szervezése: média, rendezvények, iskolák, cégek stb.
 - szóróanyagok, tájékoztató anyagok szerkesztése, sokszorosítása, terjesztése,
 - helyi közösség jótékonyági programok szervezése,
 - a jógaközpont tagságán belüli kommunikáció fejlesztése,
 - a magyar jógaélet eseményeinek figyelése,
- Jógaközpont számítástechnikai eszközeinek hardveres és szoftveres karbantartása

- Gazdasági, jogi stb. tanácsadás, segítségnyújtás.
- Pályázat figyelés és pályázat írás
- Ásram üzemeltetési feladatok:
 - az ásram programok előkészítése és szervezése,
 - az ásram karbantartása és fejlesztése,
 - kertápolás (rendszeres fűnyírás, kaszálás)
 - ásramoktatók képzése, felkészítésük az ásram üzemeltetésére,
 - az ásram szabad kapacitásainak értékesítése, a bérlők felkészítése.
- Sivánanda műveinek fordítása, lektorálása (angolról magyarra)
- Olyan tevékenység felajánlása, ami nekünk nem jutott eszünkbe

Szeretettel várja csatlakozásodat

a Sivánanda Jógaközpont vezetése