

ATMA KRIYA YOGA OM CHANTING HÍRLEVÉL



2018 SZEPTEMBER FŐBB ESEMÉNYEI

1. OM Chanting börtönökben
2. Szatszang Gurudzsival: táplákozás, egészség és spirituális fejlődés
3. OM Chanting az elválasztott családok támogatásáért az USA-ban
4. Világméretű OM Chanting: Közösség és Béke
5. Telihold OM Chanting
6. Hazai Események
7. Nemzetközi Események a Shree Peetha Nilaya-ban



Atma Kriya Yoga
by BhaktiMarga



OM Chanting
by BhaktiMarga

1. OM CHANTING BÖRTÖNÖKBEN

Amikor felkértek rá, hogy írjak a börtönökben szerzett tapasztalataimról az OM Chanting-gal kapcsolatban, nem igazán tudtam mit írjak, ezért átnéztem a jegyzeteimet.

A jegyzeteimet olvasva örömmel töltött el a sok újra felidézett történet.



Már egy ideje annak, hogy elkezdtem OM Chantingot szervezni börtönökben.

Azonban a tapasztalataim nem annyira az OM Chantingról szóltak, hanem inkább Paramahamsza Vishwanandaról, szeretetéről, tanításairól és leginkább áldásáról. Valójában én csak 15 perces OM Chantingokat szerveztem, mert a legtöbb időt arra szántam, hogy történeteiről meséljek, tanításairól és szeretetéről. Én mindvégig csupán az Ő eszköze voltam.

Egyike a történeteknek, ami nagyon megérintett, az egy fiatal fegyencé volt, aki nagyon passzív volt és semmiféle programon nem vett részt. Büntetése súlyos volt, ami utalt büntetének komolyságára. Portugáliában elég ritka, hogy valaki ilyen súlyos büntetést kapjon. Amikor az első alkalmakkor jött OM Chantingra, nem beszélt és tekintetét mindig a földre szegezte, háta meggörnyedt, mintha az egész világ terhét viselné magán és járás közben vonszolta magát.

Az ötödik találkozásunk alkalmával szólalt meg először. Azt mesélte, hogy valami nagyon különös dolog történt vele. Az volt az érzése, hogy megbolondul. Elkezdte gyakran zengetni az *OM Namo Narayanaya* mantrát és egy éjszaka úgy hajnali 2 órakor egyszerűen nem rudta abbahagyni a mantrázást, anélkül hogy tudatában lett volna hogy alszik-e vagy éber állapotban van.

Munkahelyi elfoglaltságom miatt egy ideig nem tudtam végezni ezt a szévát, Amikor újra visszatértem, ő a többi börtöntársával volt együtt és úgy fogadott engem mint egy királynőt.

Az egész közösségből áradt az öröm és a szeretet. Az együttlét végén hozzám szegődött és segített leépíteni az oltárt, mint ahogy azt már korábban is tette és mosollyal az arcán és szemében teli szeretettel nevémen szólított és azt mondta: 'Azt hiszem megváltoztam.'
Rámosolyogtam, egyet értettem vele és azt kérdeztem tőle, hogy miből gondolja, hogy megváltozott? Ekkor elmesélte, hogy volt két másik börtöntársa, akiket korábban gyűlölt. Minden nap arra gondolt, hogy hogyan tudná kinyírni őket. Azután azt mondta meglepő tekintettel, hogy ez már nem így van. : meghívta mindkettőjüket, hogy jöjjenek el a meditációra. Az egyik vele tartott, a másik még nem jött el. .Olyan büszke voltam rá! Azt mondtam neki, ' egyáltalán nem az a fontos, hogy eljönnek-e vagy sem, a fontos az, hogy meghívta őket!' Már kiegyenesedve járt, magabiztos volt a járása, de ami a legfontosabb, hogy boldog volt. Ez az OM ereje és ez az Ő Kegyelme és az Ő Szeretete. Csak szeress....ilyen egyszerű!

Namreta, Portugália

Az OM Chanting börtönbe való megszervezése egy egészen másfajta kihívás és szükséges, hogy megkérdd erre Paramahamsza Vishwananda speciális áldását. Kérünk tehát, hogy vedd fel a kapcsolatot országod OM Chanting Országos koordinátorával (OMCCC), hogy további tájékoztatást kaphass erről.

hungary@bhaktimarga.hu

INSTAGRAM

[instagram.com/bhaktimargasadhana/](https://www.instagram.com/bhaktimargasadhana/)

ATMA KRIYA YOGA ON FACEBOOK

<https://www.facebook.com/atmakriyayoga/>

MAHAVATAR BABAJI FACEBOOK PAGE

<https://www.facebook.com/JagadguruBabaji/>

BHAKTI MARGA SADHANA HOMEPAGE

sadhana.bhaktimarga.org

TELEGRAM

[telegram.me/omchanting](https://www.telegram.me/omchanting)

2. SZATSZANG GURUDZSIVAL



Részlet Paramahamsza Vishwananda a táplákozásról, egészségről és a spirituális fejlődésről adott szatszangjából 2016, márius 19.-én Guadalajara-ban, Mexikó

Paramahamsza Vishwananda: Valaki ezt írta nekem, "Vegetáriánusnak kell lennünk?" Igen! Mert az a mértékű félelem, amit az emberek a hús fogyasztásán keresztül magukhoz vesznek, hihetetlenül erőteljes. Láttatok valaha állatot, mielőtt leölik őket? Az állatok tudják, hogy meg fogják őket ölni. Tehát automatikusan mi történik? Az állatban az enzimek félelemmel telítődnek és azt te azután megeszed, magadhoz veszed és még azt mondd, "Ó, de finom!" És mindezt csak az íz miatt!

Megkérdezem tőletek: hova kerülnek ezek a tetemek? Most felteszem nektek ezt a kérdést: Ha valaki meghal, fogod magad leülsz és megeszed? Nem, nem teszed azt. De akkor miért eszed meg az állat testét? Ők is ugyanolyanok, igaz?! Tetemek, igaz? Ha valaki meghal, hova kerül? A temetőbe. A tested temető? Akkor meg minek teszed azzá? Képzeld el, hogy mennyi dühöt veszel magadhoz, képzeld el, hogy mennyi félelmet veszel magadhoz, mennyi negativitást veszel magadhoz.

(...) Tehát visszatérve a húsfogyasztásra: ez a rák elsődleges oka. Tudjátok, az emberek annyi mindent megesznek és ahogy esznek, állat módjára viselkednek. Ne higgyétek, hogy az állat energiája főzéssel eltűnik. Nem, energiát nem lehet elégetni, tehát, miközben eszed a húst, a félelmet és a dühöt magadhoz veszed. A részeddé válik. Mindez pedig hozzájárul a betegségek kialakulásához. És nézzétek meg, hogy manapság hogy bánnak az állatokkal.

Van egy érdekes riport: "Az állattartástól a hűtőig". Láttátok?

Ha nem láttátok, nézzétek meg, hogy lássátok, milyen kegyetlenül bánnak ezekkel az állatokkal. Azután nagyon szép kiszereleésben eljut hozzád, majd te megfőzöd és azt mondd "Ó, de finom!" Tehát nézd meg: "Az állattartástól a hűtőszekrényig". Segíteni fog.

Az Írásokban az áll, hogy nem olthatunk ki életet, addig, amíg nem vagyunk képesek visszaadni azt. Ha már leölted az állatot, vissza tudod adni neki az életét? Nem, nem tudod. Tehát, ha meg akarsz gyógyulni, ha a spiritualitásnak egy magasabb szintjére akarsz jutni, ahhoz meg kell változnod. Válg vegetáriánussá. Látni fogod, hogy a növények maguk a fény és ez fog segíteni neked. Segíteni fog fizikai szinten, valamint mentálisan és spirituálisan.

3. OM CHANTING AZ ELVÁLASZTOTT CSALÁDTAGOK TÁMOGATÁSÁÉRT AZ USA-BAN



Tudjuk, hogy az OM Chanting-ot felajánlhatjuk olyan embereknek, akiknek nehéz élethelyzettel kell szembe nézniük, de gyakran megfedkezünk az OM Chanting hihetetlenül erős jótékony hatásáról.

A város, ahol élek, Rochester, USA, nemrég szerveztünk OM Chanting-ot, hogy támogassuk a egymástól elválasztott családokat. Csak egy héttel előtte kezdtük el meghírdetni, a rendszeres OM Chanting programokat mindig jóval előtte már megszervezzük, de ebben az esetben spontán jött ez az érzés és úgy döntöttünk, hogy nem halogatjuk. Nem is tudom megmondani, hogy miért, de talán mert a helyzet 'forró' volt...

Azok számára, akik nem ismerem a helyzetet, amiről beszélek, nagyon nagy problémák vannak a bevándorlással az Egyesült Államokban, kiváltképp a mexikói bevándorlással. A helyzet nagyon kiéleződött, amikor is a hatóságok úgy döntöttek, hogy a szülőket, akik illegálisan lépték át az amerikai-mexikói határt, börtönbe csukják, míg gyerekeiket menekülttáborokba kényszerítik. Amikor Gurudzsi nemrég itt járt Vancouver-ben, elmeséltük neki ezt a helyzetet, és ő azt mondta: 'Nincs tisztelet az élet iránt, igaz? A gyerekeknek mindig az anya mellett van a helyük.' És amikor végül megkérdeztük, hogy hogyan tudnánk segíteni, Gurudzsi azt válaszolta: 'Imádkozzatok a vezetőkért.' Amint ezt kimondta, hogy "imádkozzatok", számomra ez az OM Chanting-ot jelentette.

Hamarosan megszerveztem az OM Chanting-ot, ami az elválasztott családok támogatásáért szólt. Nem gondolkodtam rajta sokat, azonban nem sokkal rá elbizonytalanodtam és azt gondoltam: 'Jaj, helyesen cselekedtem?' Felismertem, hogy ez lesz az első olyan nyilvános OM Chanting ami világosan és egyenesen egy politikai ügyet hoz fel, egy olyan országban, ami már amúgy is különvállik, ahol mindkét oldalt a düh uralja, függetlenül attól, hogy melyik oldalon állnak. Túl messzire mentem ezzel az OM Chanting szervezéssel, amikor kimondtam, hogy valami helytelen és a rendszer hibázott? Azt fogják ezentúl hinni az emberek, hogy az OM Chanting egyik oldal mellé áll és politikai színezete van és emiatt az emberek el fognak maradni?

Ezek voltak a félemeim, mígnem megint tudatosítottam magamban, hogy MIÉRT végezzük ezt az OM Chanting-ot. A szándék nem az volt, hogy politikai állást foglaljunk, a szándék az volt, hogy gyógyító támogatást küldjünk azoknak a családtagoknak, akiket elválasztottak egymástól és számunkra elképzelhetetlen szenvedésen mennek keresztül. A szándékunk az volt továbbá, hogy OM-ot küldjünk az ország vezetőinek - mindkét oldalnak - , hogy olyan döntéseket tudjanak hozni, ami segíti megszüntetni minden élőlény a szenvedését és félelmét. És végül, az is a szándékunk volt, hogy azoknak az embernek, akik csalódtak ebben az ügyben, lehetőségük legyen saját negativitásukat pozitívvá transzformálni.

Hatan vettünk részt ezen az OM Chanting-on. Minden egyes résztvevő pontosan tudta, hogy miért jött el, nem volt szükség sok beszédre. Az OM-on keresztül egyek lettünk. Nagyon szeretem, ahogy az OM Chanting képes teljesen idegen embereket 45 perc során egymáshoz közel hozni! Mindannyiunk számára világos volt, hogy mit akartunk elérni és miért jöttünk össze: A Békéért.

És amikor néhány nap múltán az egyik asszony megosztotta velünk élményét, azt gondoltam: 'Küldetés teljesítve.' Ezt írta:

'Csodálatos... Segített nekem az OM Chanting azt érezni, hogy közvetlenül részt vállaltam és segítettem abban, hogy pozitív energiát küldjek azoknak a menekült családoknak, akik ezeket a borzalmakat kell hogy elszenvedjék és ilyen embertelen bánásmódban kell hogy részesüljenek. A betege voltam addig annak, hogy tehetetlen vagyok és amikor láttam a lehetőséget, mindent félretettem és egyszerűen belevetettem magam ebbe a lehetőségbe. Olyan boldog vagyok, hogy megtettem.'

Csodálatos volt, amikor felismertem, hogy ez az OM Chanting nem arról szólt, hogy tömegek vegyenek rajta részt, hanem az volt a legfontosabb, hogy azoknak segített, akik részt vettek rajta és azoknak, akiknek elküldtük a jó szándékunkat. Ez a személy, aki leírta az átéléstét, nagyon félt előtte attól, hogy részt vegyen egy nyilvános OM Chanting-on, de a szándék olyan erősen ott volt benne, hogy képtelen volt ellenállni és leküzdötte ezzel a félelmét. Nekem is félre kellett tennem a kételyeimet miközben szerveztem és ily módon mindannyian erősebbé válunk, amikor az elme korlátain felülkerekedünk és több teret adunk a Szeretetnek és a Szolgáltatnak.

Végtelen hálával Szatgurunk Paramahamsza Vishwananda iránt.

Eeshavasya Dasi, USA

***Ötletek, hogy hogyan kezeljük érzékeny témához kapcsolódó programok meghirdetését:**

- mindig tudd a szívedben, hogy MIÉRT választottál egy bizonyos témát, amiért felajánlod az OM Chanting-ot. Ez segíteni fog abban, hogy erős maradj, még akkor is, ha emberek nem értenek veled egyet;

- kedves, nyitott hangnemben írd le a szándékodat, amikor meghívod az embereket;

- fogalmazd meg az eseményt pozitív módon, ne hangozzék drámainak, ítélkezőnek és érzelmileg túlfűtöttnek.;

-ha az emberek ezek után is elutasítóan reagálnak, ezt egyszerűen fogadd el. Mi megtesszük a tőlünk telhető, de minden embernek megvan a saját véleménye a dolgokról és ez így van rendjén.

4. VILÁGMÉRETŰ OM CHANTING: KÖZÖSSÉG ÉS BÉKE



VILÁGMÉRETŰ OM CHANTING PÉNTEK; SZEPTEMBER 21 VILÁGSZERTE

A Világméretű OM Chanting tökéletes eszköz arra, hogy sok embert elérjünk, mert a szeretetet adjuk tovább, megteremtjük a külső és a belső békét, és a közösségért tenni akaró embereket hozunk össze, akik támogatnak abban, hogy segítség az emberiséget az OM-on keresztül. A célunk az, hogy elérjünk más szervezeteket is, akik esetleg bevonnák az OM Chanting az ő programjukba.

Ha ismersz olyan valakit, akit érdekelhet egy együttműködés lehetősége, más csoportokkal közösen OM Chantingot megosztani, hogy ezáltal egy még erősebb közösség jöhessen létre, akiknek ugyanúgy a világ béke az ügye, kérünk vedd fel a kapcsolatot, a helyi OM Chanting szerveződdel és tájékozódj, hogyan tudnál ebben részt venni.

A Világméretű OM Chanting-ról az országodban itt tájékozódhatsz:

hungary@bhaktimarga.hu

<https://sadhana.bhaktimarga.org/om-chanting/unity-om-chanting>

Szeptember 21.-e a Béke Nemzetközi Világnapja. Ez a nap egy jó emlékeztető arra, hogy a külső béke csak ott tud megjelenni, ahol belső béke van. És a spirituális gyakorlataink nagy szerepet játszanak abban, hogy az elménk elcsendesedjen.

Amikor a világban annyi a konfliktus, ez egy nagyszerű nap, hogy megragadjuk az alkalmat, hogy egybegyűljünk és megosszuk egymással szadhanánk iránti lelkesedésünket és a nap végén megosszuk élményeinket a közösségi médiákon, hogy másokat is inspiráljon ez a szeretet és a lelkesedés.

Szeptember 21.-e egyben a Világméretű OM Chanting napja is. Gyere, vegyél te is részt rajta és ossz meg tapasztalataidat.

Találkozunk ott!

<https://www.instagram.com/bhaktimargasadhana/>

<https://www.facebook.com/bhaktimargasadhana/>

#sadhana4peace

5. TELIHOLD OM CHANTING



Kedd, szeptember 25

Felajánljuk

Nyílj meg a tolerancia és az erőszakmentesség iránt

Gyűljünk egybe 20:00 – 21:30 óra között



OM CHANTING VIDEO

www.youtube.com/watch?v=FI3azWIIPnw

6. HAZAI ESEMÉNYEK

VÁRUNK SZERETETTEL SZEPTEMBERI PROGRAMJAINRA

BUDAPEST

Helyszín: Lelked Tükre Stúdió, VI. ker. Csengery u. 64./l.e., 13-as kapucsengő
Érdeklődni lehet: 06 30 736 9502, E-Mail: padmakshi108@gmail.com

SZEPTEMBER 2

IMÁDSÁG, BHAJAN ÉNEKLÉS, ISMERKEDÉS A BHAGAVAD
GITÁVAL

9.00 - 12.30 H

SZEPTEMBER 3

ATMA KRIYA YOGA GYAKORLÓÓRA

17.30 - 18.45 H

OM CHANTING

19.00 - 20.30 H

SZEPTEMBER 10

OM CHANTING

19.00 - 20.30 H

SZEPTEMBER 18

18.00 - 21.00 H

SZVÁMI VISHWAANASHUYANANDA ELŐADÁSSOROZATA
GURU PUDZSA (SZERTARTÁS), SZATSZANG

SZEPTEMBER 24.

OM CHANTING

19.00 - 20.30 H

SZEPTEMBER 29.

MUDRA I TANFOLYAM

16.00-19.00 H

SZEPTEMBER 30.

IMÁDSÁG, BHAJAN ÉNEKLÉS, ISMERKEDÉS A BHAGAVAD
GITÁVAL

9.00 - 12.30 H

Helyszín: 'Aranytíz', V. ker. Arany János u. 10.

Érdeklődni lehet: 06 30 736 9502, E-Mail: padmakshi108@gmail.com

SZEPTEMBER 19.

SZVÁMI VISHWAANASHUYANANDA ELŐADÁSA
'GYÓGYULÁS ÉS SPIRITUALITÁS' CÍMMEL

OM CHANTING

18.00 - 21.00 H

9.00 - 12.30 H

BUDAKESZI

Helyszín: Sugár. u. 4925 hrsz.

Érdeklődni lehet: 06 70 531 4990

SZEPTEMBER 22.

KÖZÖS BHAJAN ÉNEKLÉS

17.00 - 18.30 H

OM CHANTING

19. - 20.30 H

CEGLÉD

Helyszín: Szauna jóga Klub, Batthányi út 15/A

Érdeklődni lehet: 06 20 377 2207

SZEPTEMBER 17

17.30 - 20.30 H

SZVÁMI VISHWAANASHUYANANDA ELŐADÁSA

'GYAKORLATI SPIRITUALITÁS A MINDENNAPJAINKBAN' CÍMMEL

OM CHANTING, SZATSZANG

SZEPTEMBER 30

OM CHANTING

17.30 - 19.00 H

DUNAÚJVÁROS

Helyszín: Dharma Jóga Studió, Esze Tamás u. 13.
Érdeklődni lehet: 06 30 940 1147

SZEPTEMBER 14., 21., 28.
OM CHANTING GYEREKEKNEK
17.00 - 18.00 H

Érdeklődni lehet: 06 20 551 5265
SZEPTEMBER 25
TELIHOLD OM CHANTING
20.00 - 21.00 H

JÁSZBERÉNY

Helyszín: Ifjúsági Ház, Bercsényi u. 1/a
Érdeklődni lehet: 06 30 203 2729

SZEPTEMBER 11
OM CHANTING
18.00 - 19.00 H

KAPOSVÁR

Helyszín: Manipura Studió, Rákoczi tér 2/2
Érdeklődni lehet: 06 30 227 1827

SZEPTEMBER 4., 11., 18., 25
OM CHANTING
18.00 - 19.30 H

NAGYKÁTA

Helyszín: Czakó Drogéria, Petőfi S. u. 20
Érdeklődni lehet: 06 30 203 2729

SZEPTEMBER 26
OM CHANTING
18.00 - 19.00 H

NAGYVENYIM

Helyszín: Palányi József Művelődési Ház, Fő út 16.
Érdeklődni lehet: 06 30 940 1147

SZEPTEMBER 29
OM CHANTING
18.00 - 20.00 H

SZEGED

Helyszín:Fő Fasor 152. szám (Turul u. sarka)

Érdeklődni lehet: 06 30 935 5595

SZEPTEMBER 25

TELIHOLD OM CHANTING

20.00 - 21.00 H

TÁPIÓSZENTMÁRTON (KINCSEM LOVAPARK)

ELVONULÁS SZVÁMI VISHWAANASHUYANANDA-VAL

SZEPTEMBER 14.-16. (3 TELJES NAP)

Érdeklődni lehet: 06 30 736 9502,E-Mail: padmakshi108@gmail.com

7. NEMZETKÖZI ESEMÉNYEK A SHREE PEETHA NILAYA-BAN

TALK & MEDITATION 'FINDING KRISHNA IN KRIYA' WITH RISHI TULSIDASANANDA

ENGLISH, GERMAN, FRENCH, 1 SEPTEMBER

Only for Yogis who have been initiated into Atma Kriya Yoga

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/finding-krishna-kriya-talk-meditation-0>

BABAJI SURYA NAMASKAR WORKSHOP

ENGLISH, 1 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/babaji-surya-namaskar-workshop-english-6>

SRI YANTRA PAINTING MEDITATION - 9 STEPS TO DIVINITY

ENGLISH, GERMAN, 1 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/sri-yantra-painting-meditation-9-steps-divinity-september>

OM CHANTING TEACHER TRAINING

FRENCH, 4 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/om-chanting-teacher-training-french>

SRI YANTRA PAINTING MEDITATION - 9 STEPS TO DIVINITY

ENGLISH, GERMAN, 9 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/sri-yantra-painting-meditation-9-steps-divinity-september-0>

MUDRA 2 COURSE

GERMAN, 14 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/mudra-ii-course-german-3>

SRI YANTRA DRAWING COURSE

ENGLISH, GERMAN, 14 – 16 SEPTEMBER

Info and registration

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/sri-yantra-drawing-course-september-14-2018>

SIMPLY MEDITATION COURSE

GERMAN, 15 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/simply-meditation-course-german-7>

ATMA KRIYA YOGA COURSE

ENGLISH, FRENCH, 21 – 23 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/atma-kriya-yoga-course-english-french>

OM CHANTING WORKSHOP

GERMAN, 22 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/om-chanting-workshop-german-6>

SIMPLY MEDITATION TEACHER TRAINING

ENGLISH, 23 - 28 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/simply-meditation-teacher-training-0>

ATMA KRIYA YOGA COURSE

ENGLISH, 28 - 30 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/atma-kriya-yoga-course-english-2>

BABAJI SURYA NAMASKAR WORKSHOP

GERMAN, 29 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/babaji-surya-namaskar-workshop-german-1>

MUDRA 1 COURSE

ENGLISH, 29 SEPTEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/mudra-i-course-english>