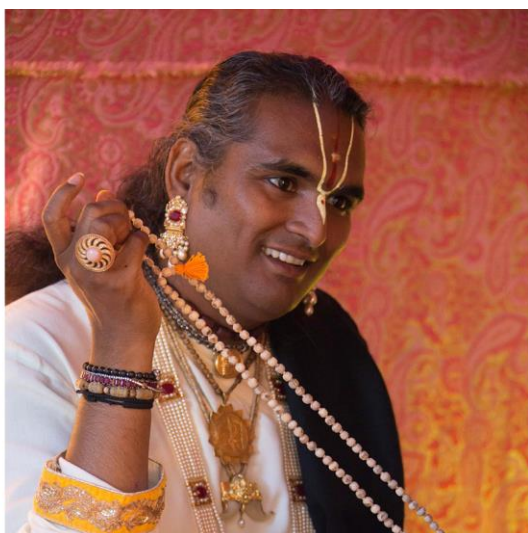


# ATMA KRIYA YOGA OM CHANTING HÍRLEVÉL



## 2018 NOVEMBER FŐBB ESEMÉNYEI

1. OM Chanting egy kórházban
2. Mi a Szadhana
3. BM Szadhana Közösség
4. Telihold OM Chanting
5. 24 órás OM Chanting novemberben
6. Hazai Események
7. Nemzetközi Események a Shree Peetha Nilaya Ashramban



Atma Kriya Yoga  
by BhaktiMarga



OM Chanting  
by BhaktiMarga

# 1. OM CHANTING EGY KÓRHÁZBAN

Kedves Család,

Elmúlt júliusban egy orvos meghívott, hogy szervezzek OM Chantingot (OMC) a kórházában. Ő egy kedves barátja egy hölgynek, aki egy szemeszter időtartamára megnyitotta otthonát, hogy ott tartsunk OMC-ot. Maga az orvos sohasem vett még részt OMC-on, de biztos volt abban, hogy az OMC hasznos és gyógyító erővel bír.

Meglepetésemre azt kérte, hogy szervezzek OM Chantingot a kórház számára, de a kórház alkalmazottainak is és ne csak a betegeknek. Az alkalmazottak sorában nagyon magas a depressziósok száma, ami kórházi tevékenységüket nagy mértékben befolyásolja. Amikor Guruzdszi azt javasolta, hogy szervezzünk OMC-ot kórházakban, soha nem gondoltam volna, hogy erre a kórházi dolgozóknak legalább olyan nagy szüksége van, mint a betegeknek.

Azonkívül legnagyobb meglepetésemre, amikor megkérdeztem a kórház nevét és címét, kiderült, hogy én abban a kórházban születtem. Nagy hálát éreztem magamban.

Koraszülött voltam, 28 hetesen születtem, így ez a kórház életem kezdetén 3 hónapon át az otthonom volt. Biztos vagyok benne, hogy Isten akaratából maradtam életben, de az is hozzájárult, hogy olyannyira gondomat viselték ebben a kórházban.

Most hogy elkezdtem ezt az önzetlen szolgálatot ebben a kórházban, mély hálát éreztem magamban és úgy éreztem, hogy szeretnék valamit visszaadni abból, amit értem tettek.

Egy hónapja csináljuk ott az OMC-t. Heti rendszerességgel 45 percig tartjuk. Már a második héten azt mesélte az orvos, hogy érezni lehet a csapatban a különbséget. Az alkalmazottak lazábbak, többet mosolyognak és kevesebbet idegeskednek. A páciensekkel végzett OMC után egy veszélyeztetett terhes kismama azt mesélte, hogy az OMC alatt azt érezte, hogy a fejét valaki megáldja.

Nagyon boldog vagyok, hogy ezt a szívát végezhetem és megoszthatom veletek tapasztalataimat.

Szeretettel,  
Anuska

## INSTAGRAM

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

## BM SADHANA ON FACEBOOK

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

## MAHAVATAR BABAJI FACEBOOK PAGE

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

## BHAKTI MARGA SADHANA HOMEPAGE

[sadhana.bhaktimarga.org](http://sadhana.bhaktimarga.org)

## TELEGRAM

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

## 2. MI A SZADHANA



A célunk felé vezető út. Gyakorlás, amit azért végzünk, hogy spirituális célunkat elérjük. A Bhakti útján tudjuk, hogy csak a Szeretet által érhetjük el a Szeretetet. Az út maga a cél és a szadhanánk erről kell hogy szóljon: a Szeretetről kell hogy szóljon. A 'Bhakti Marga' is innen jön, 'a bhakti útja'. A Bhakti az igaz Isteni Szeretet kifejezője. A Bhakti a cselekvésben megnyilvánult Szeretet és a bhaktit éljük, amikor szeretetet adunk.

Az igazi bhakti mentes minden büszkeségtől és egoista hajlamtól. Csakis Istenre irányul. Addig, amíg az elme nem teljesen nyugodt és nem csak Istenre irányul, addig szoros értelemben véve nem beszélhetünk bhaktiról. De ha a tiszta bhaktihoz vezető ösvényt járjuk, azt nevezhetjük szadhana bhaktinak. Szadhana bhakti azt jelenti, hogy aktívan megpróbáljuk elérni a tiszta bhaktit, akkor is, ha még nem értük el ezt a célt.

Minden ami Isteni Szeretet, abban jelen kell lennie Istennek. Az isteni Szeretet a kapocs az ember és Isten között. Nem pusztán a mi erőfeszítésünk. Ő is jelen kell hogy legyen. Kinyújthatjuk a kezünket, de az Rajta áll, hogy Ő meg akarja e fogni, vagy sem.

Minden, amit tiszta Szeretettel végzünk, az Bhakti, ami azt jelenti, ha a kezünket tiszta szeretettel és őszintén nyújtjuk Felé és hívjuk Őt. Ő el fog jönni. Lehet, hogy feltesszük magunkban a kérdést, hogy miért olyan nehéz ez? A vágyaink és a Karma miatt. Egész életünk során és előző inkarnációnk során rengetek vágyat és annak következményeit halmoztuk fel, amivel kifejeztük Isten felé, hogy mi más dolgokat is akarunk, nemcsak Őt. Azok a bizonyos szokások, lenyomatok és azok következményei, ezek amik visszatartanak bennünket.

Nagy Szeretet van bennünk, de ott az elme, ami befolyásolja. Az igazi Szadhana megköti az elmét és így a mélyebb Szeretet kifejezésre juthat. Az igazi Szadhana magában hordozza Isten kegyelmét és lehetőséget nyújt a számunkra, hogy közvetlen kapcsolatba léphessünk Vele. Erősíti bennünk a Szeretetet és elcsendesíti az elmét. Minél inkább képesek vagyunk kifejezni a bennünk lévő Szeretetet, annál inkább fog az igazi Szadhana támogatni bennünket és segíteni abban, hogy felemeljen bennünket a feltétel nélküli igaz Isteni Szeretet megtapasztalására. Az őszintén végzet odaadó, komoly és rendszeres gyakorlás a kulcs a Szadhana sikeréhez. A legnagyobb hangsúly a gyakorlás minőségén van és mindenkit szeretnénk arra ösztönözni, hogy élvezze a BM Szadhanát.

A 'Szadhana' szó jelentése, az, ami a célohoz közelebb visz. Ez több jelentésének az egyike. Az embernek ismernie kell és céljának tudatában kell lennie. Még akkor is, ha tudjuk, hogy minden arról szól, hogy 'Csak szeress!' Sokakban azonban nincs meg ezen egyszerű kifejezés iránti meggyőződés, hit illetve bizalom. Elménkben tudjuk, de vajon képesek vagyunk-e ezt megvalósítani, megvan-e bennünk a tudás és teljes hittel ki tudjuk-e ezt jelenteni? Remélhetőleg sokan közületek igen. Végsősoron cselekedeteink világosan megmutatják, hogy

miben hiszünk, mi az, amihez ragaszkodunk, és mi az igazi célunk. Azonban mindig tartsuk szem előtt, hogy miért gyakorolunk. Csak így válhat a gyakorlás életed és önmagad részévé. Csak így fogod akarni, mert ezzel önnön belső kifejezője lesz a gyakorlás.

Míg ide eljutunk, még ha hiányzik is belőlünk ez a hit, a szadhana erre rá fog hangolni és el fog vezetni ide bennünket. A rendszeres gyakorlás lassan feltárja előttünk igazi célunkat. Ezért ad a Guru szadhanát. Ő tudja, hogy hová kell eljutnunk és gyakorlatokat ad, hogy eljussunk oda.

### 3. BM SZADHANA KÖZÖSSÉG



A közösség a kapcsolatról és a kommunikációról szól. Szól az egymással való megosztásról és arról, hogy támogatjuk egymást. Ezek nagyon természetes emberi tulajdonságok. Szeretjük, ha egy családnak a része lehetünk, ha vannak barátaink, akikkel beszélgethetünk és éltünk részesei lehetnek.

Úgyanakkor a közösség valami nagyon erőteljes. Olyan, mint amikor egy nagy folyóba ugrunk. A folyónak megvan a maga iránya és ereje, ami magával ragadja az embert. Szinte lehetetlen az árral szemben úszni. Az emberek hajlamosak arra, hogy a folyót hibáztassák, és közben nem veszik észre, hogy a folyónak is megvan a maga célja és helye. Talán mi vagyunk azok, akik nem a folyó része és esetleg mielőtt beleugrottunk volna, kellett volna átgondolni.

Másfelől, a megfelelő közösség része lenni nagyon nagy segítség. Azt jelenti hogy a folyás irányába úszunk, úgy hogy semmit sem kell tennünk: csak feküdj hanyatt és légy a folyó része. Különösen a nehéz időkben, a helyes barátok és a környezet a gondok és a problémák időszakán át fognak segíteni.

A közösség azt is jelenti, hogy tudatában vagyunk annak, hogy a közösség része vagyunk, az egész részeként látjuk magunkat: örülünk annak, ha mások örülnek és megoldásokat keresünk, ha azt látjuk, hogy mások segítségre és támogatásra szorulnak. Így a közösség családdá válik, aki ugyanabban hisz és odafigyel az egyik a másikra. Tehát nem meglepő, ha egymást testvérnek szólítjuk.

## 4. TELIHOLD OM CHANTING



Péntek, november 23

Felajánljuk

Fogadd el és szeresd önmagad és másokat!

Gyűljünk egybe 20:00 – 21:30 h között

WHAT PEOPLE SAY #20

‘ The turmoil of life throws us up and down according to its natural laws. Chant OM from deep within, whether you see the surrounding world upside down or the right way up. This will always bring you back to harmony in your reality. ’



OM Chanting  
by BhaktiMarga



OM CHANTING VIDEO

[www.youtube.com/watch?v=FI3azWIIPnw](http://www.youtube.com/watch?v=FI3azWIIPnw)

## 5. 24 ÓRÁS OM CHANTING NOVEMBERBEN

Lettország szeretne egy 24 órás OM Chanting-ot szervezni november 17.-én, szombaton déltől november 18. vasárnap délig.

A szándék: Szeretet, Türelem, Egység Arra szeretnénk kérni minden OM Chanting csoportot világszerte, hogy vegyenek rajta részt.

Az OM Chanting szervezőket arra kérjük, hogy vegyék fel a kapcsolatot az OMC országos szervezőjünkkel, hogy megszervezze ezt a projektet.

OM Chanting résztvevők, kérünk vedd fel a kapcsolatot a helyi OMC csoportoddal. A Shree Peetha Nilaya-ban szombaton, november 17.-én veszünk rajta részt. Az OM Chanting-ot ezen a napon ugyanazzal a szándékkal hirdetjük meg: Szeretet, Türelem, Egység.

Sok szeretettel,

Bhavani Dasi

SPN Sadhana Events Coordination



The theme: **Love Patience Unity**

**Come and join us as much as you can – one, two or three hours – let's chant together.**

**OM Chanting is one of the most simple and most powerful practice for your wellness. OM Chanting affects all human body levels – physical, emotional, spiritual – by bringing all in harmony.**

Om Chanting practice is free of charge, but you can always support us to cover our organizational expenses

Registration:  
e-mail: [garsospalvos.lt@gmail.com](mailto:garsospalvos.lt@gmail.com), phone nr. +37060366922, [www.garsospalvos.lt](http://www.garsospalvos.lt)

Organizers of the event:  
Swami Vishwasharadaananda and Lithuanian Om Chanting organizer's

# 6.HAZAI ESEMÉNYEK VÁRUNK SOK SZERETETTEL NOVEMBERI PROGRAMJAINKRA

## 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

### **NOVEMBER 5**

OM CHANTING

19.00 - 20.30 H

### **NOVEMBER 10**

PUDZSA TANFOLYAM

10.00 - 17.00 H

### **NOVEMBER 11**

KÖZÖS IMÁDSÁG, BHAJAN ÉNEKLÉS, ISMERKEDÉS A BHAGAVAD GITÁVAL

9.00 - 12.30 H

### **NOVEMBER 12**

KÖZÖS BHAJAN ÉNEKLÉS

17.30 - 18.45

OM CHANTING

19.00 - 20.30 H

### **NOVEMBER 19**

OM CHANTING

19.00 -20.30 h

### **NOVEMBER 25**

KÖZÖS IMÁDSÁG, BHAJAN ÉNEKLÉS, ISMERKEDÉS A BHAGAVAD GITÁVAL

### **NOVEMBER 26**

ATMA KRIYA YOGA GYAKORLÓÓRA

17.30 - 18.45 H

OM CHANTING

19.00 - 20.30 H

## **BUDAKESZI**

**Helyszín:** Rathauskeller, Budakeszi, Fő u. 177.

Érdeklődni lehet: 06 70 531 4990

### **NOVEMBER 4**

OM CHANTING

17.00 - 18.30 H

KÖZÖS BHAJAN ÉNEKLÉS

18.45 - 20.00 H

**Helyszín:** Sugár. u. 4925 hrsz.

Érdeklődni lehet: 06 70 531 4990

### **NOVEMBER 24**

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

NOVEMBER 11., 25.

OM CHANTING

17.30 - 19.00 H

NOVEMBER 24.

MUDRA TANFOLYAM

16.00 - 19.00 h

## **DUNAÚJVÁROS**

**Helyszín:**Dharma Jóga Stúdió, Esze Tamás u. 13.

Érdeklődni lehet: 06 30 940 1147

NOVEMBER 2., 9., 16., 23., 30.



OM CHANTING GYEREKEKNEK

17.00 - 18.00 H

Érdeklődni lehet: 06 20 551 5265

NOVEMBER 8., 23.

OM CHANTING FELNŐTTEKNEK

20.00 - 21.30 H

### **JÁSZBERÉNY**

Helyszín: Ifjúsági Ház, Bercsényi u. 1/a

Érdeklődni lehet: 06 30 203 2729

NOVEMBER 21.

OM CHANTING

18.00 - 19.00 H

### **KAPOSVÁR**

Helyszín: Manipura Stúdió, Rákoczi tér 2/2

Érdeklődni lehet: 06 30 227 1827

NOVEMBER 6., 13., 20., 27.

OM CHANTING

18.00 - 19.30 H

### **NAGYKÁTA**

Helyszín: Czakó Drogéria, Petőfi S. u. 20

Érdeklődni lehet: 06 30 203 2729

NOVEMBER 22.

OM CHANTING

18.00 - 19.00 H

## **NAGYVENYIM**

Helyszín: Palányi József Művelődési Ház, Fő út 16.

Érdeklődni lehet: 06 30 940 1147

NOVEMBER 26.

OM CHANTING

18.00 - 20.00 H

## **SZEGED**

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

Érdeklődni lehet: 06 30 935 5595

NOVEMBER 7.

ÚJHOLD OM CHANTING

19.30 - 21.00 H

NOVEMBER 23.

TELIHOLD OM CHANTING

19.30 - 21.00

## **7.NEMZETKÖZI ESEMÉNYEK A SHREE PEETHA NILAYA ASHRAMBAN**

### **BABAJI SURYA NAMASKAR TEACHER TRAINING GERMAN, 1 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/babaji-surya-namaskar-workshop-german-2>

### **MUDRA I COURSE GERMAN, 2 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/mudra-i-course-german-2>

### **SRI YANTRA DRAWING, LIGHT, LEVEL 1, TEACHER TRAINING ENGLISH, GERMAN, 3-4 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/sri-yantra-painting-meditation-light-level-1-teacher-training-november>

### **SRI YANTRA PAINTING MEDITATION - 9 STEPS TO DIVINITY ENGLISH, GERMAN, 4 NOVEMBER**

Info and registration:

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

### **JAPA TALK WITH RISHI TULSIDASANANDA SILENCE THE MIND ENGLISH, GERMAN, 4 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/silence-mind-japa-talk-and-practice-0>

### **PAINTING MEDITATION – LAKSHMI ENGLISH, PORTUGUESE, 7 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/painting-meditation-lakshmi>

### **PAINTING MEDITATION – GOVARDHAN LILA ENGLISH, PORTUGUESE, 8 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/painting-meditation-govardhan-lila>

**INTUITIVE PAINTING COURSE  
ENGLISH, GERMAN, 9 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/intuitive-painting-course-november-2018>

**ATMA KRIYA YOGA COURSE  
ENGLISH, 9-11 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/atma-kriya-yoga-course-english-10>

**SIMPLY MEDITATION COURSE  
GERMAN, 10 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/simply-meditation-course-german-10>

**PAINTING MEDITATION – GOPASHTAMI  
ENGLISH, PORTUGUESE, 16 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/painting-meditation-gopashtami>

**PAINTING MEDITATION – TULSI DEVI  
ENGLISH, PORTUGUESE, 20 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/painting-meditation-tulsi-devi>

**BABAJI SURYA NAMASKAR TEACHER TRAINING  
ENGLISH, 29 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/babaji-surya-namaskar-workshop-english-8>

**OM CHANTING TEACHER TRAINING  
GERMAN – 30 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/om-chanting-teacher-training-german-0>

**MUDRA II COURSE  
GERMAN, 30 NOVEMBER**

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/mudra-ii-course-german-2>

**PAINTING MEDITATION – MAHAVATAR BABAJI**  
ENGLISH, PORTUGUESE, 20 NOVEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/events/event/painting-meditation-mahavatar-babaji-0>

**MAHAVATAR BABAJI DAY 2018**  
**WITH PARAMAHAMSA VISHWANANDA**  
ENGLISH, 30 NOVEMBER

Info and registration:

<https://www.bhaktimarga.org/mavatar-babaji-day>