БЪЛГАРСКА ЙОГА АСОЦИАЦИЯ

BULGARIAN YOGA ASSOCIATION

Свами Шивамурти Сарасвати в България



“Антар мауна - метод за овладяване на ума”

Лекция - 10.03.2011, София

От 18:30 часа в концертната зала на Националното музикално училище „Любомир Пипков“, ул. „Оборище“ 17, София
Цена на лекцията: 10 лева

Семинар - 11-13.03.2011, Пловдив

Ще се проведе в „Новотел Пловдив“. Цена на семинара: 90 лева
За деца от 12 до 18 г. - 45 лева, до 12 г. - безплатно
Нощувка в двойна/тройна стая - 30 лв. на човек
Обяд или вечеря - по 12 лева на хранене

За допълнителна информация и записване:
Йога Център “Арадхана”, София, ж.к. “Борово”,
ул. “Родопски извор” №43 А, ет. 1, офис 1
Тел:/ Факс: 02 9581571, 0884 687 700
http://www.yogabg.com; E-mail: bya@yogabg.com

Свами Шивамурти Сарасвати

Свами Шивамурти Сарасвати е израстнала и получила своето образование в Австралия. На 5 февруари 1976 г. в Бихарската школа по йога в гр. Мунгир (Индия) нейният гуру, Парамахамса Сатянанда Сарасвати, я посвещава в пурна саняса и й възлага мисията да разпространи учението йога в Гърция. През 1978 г. тя основава Сатянандашрам Хелас, който след основаването му в Каламата се е разраснал из цяла Гърция. Днес в почти всички големи градове има йога-центрове и учители по йога.

Свами Шивамурти е член на Международното йога движение и през 1993 г. е призната като йога ачаря. През 2004 г. е посочена от Бихарската школа по йога като официален емисар на Сатянанда йога. Свами Шивамурти е сред основателите на Европейското йога движение и член на неговия Управителен съвет. Член е също така и на Съвета по образованието на Бихар Йога Бхарати в Индия (Институт за изследване на науката йога). Тя е и член на Управителния съвет на Сатянанда йога академия-Европа. В Гърция Свами Шивамурти е учредила и отговаря за осъществяването на проектите на благотворителната организация Сатянанда Мат.

Всяка година тя посещава тапобуми (мястото на духовна садхана) на Свами Сатянанда в Рикхияпит и Бихарската школа по йога в Мунгир, Индия. От 1990 до днес тя посещава често България, където изнася лекции и семинари по йога и е обичан събеседник и учител. Тя е почитана за мъдростта й и способността й да поднася на съвременен език древните йога учения. Със семинарите и книгите си вдъхновява и напътства много последователи от целия свят в ученията на Сатянанда йога. Книгите й са източник на вътрешна сила и дават позитивна насока на онези, които търсят своята истинска вътрешна същност.

Антар мауна - вътрешна тишина

„Когато умът е притихнал и спокоен, става много мощен. Може да стане възприемчив към блаженството и мъдростта, като позволи на живота да тече спонтанно и да изразява радост и хармония. Все пак... вътрешната тишина не може да се породи там, където непрекъснато бликат тревожни мисли и емоции. Целият този вътрешен шум от мисли и емоции трябва да се премахне, преди човек наистина да изпита безмълвния звук на вътрешната тишина.“ – Свами Сатянанда Сарасвати

Какво означава да постигнем вътрешна тишина?

Значението на антар мауна е вътрешна тишина. Тази практика е безценна за пречистване на ума, балансиране на емоциите и концентриране на енергията ни, така че да можем да проявим вродения си творчески потенциал. Научаваме се да наблюдаваме как работи умът ни, без да реагираме. Редовното практикуване на антар мауна е средство да овладеем всички сфери на живота си и ни води до разбирането, че всички отговори са вътре в нас.