

Guía del Gurukula

Guía para tu estancia en el ashram Videha Kshetra
de Jeevana Dharma Yoga, India



ashramvideh**kshetra**
Jeevana Dharma Yoga, India





ashramvideha**kshetra**
Jeevana Dharma Yoga, India

Te damos una cálida bienvenida al Ashram Videha Kshetra de Jeevana Dharma Yoga, lugar sagrado.

El ashram en India, fue fundado por Parama Poojya Gurumatha Amma, quien sigue las tradiciones védicas y las enseñanzas de su Guru. El ashram sirve como lugar de retiro para la práctica de yoga y la meditación. Hoy, bajo la guía de Gurumatha Amma, personas de todas las edades y nacionalidades van al ashram Shreedhara Shreegudda en Bengaluru, India, para recibir el valioso del despertar interior. Este despertar, a través de la gracia del Guru, lleva al buscador a experimentar a Dios en su interior. El desarrollo espiritual que es inspirado por esta gracia y por las enseñanzas de nuestra Guru es la esencia de este camino.

En Naucalpan de Juárez, Estado de México, existe el Gurukula (escuela del Guru). El propósito del ashram es apoyar a las personas en su práctica y su conciencia espiritual. Todas las actividades y costumbres





del ashram están diseñadas para cumplir esta meta. El programa incluye yoga, meditación, periodos de servicio o seva, cantos, grupo de estudio y yoga para niños. La experiencia, el conocimiento y el entendimiento, son elementos esenciales del crecimiento espiritual, así que también se ofrecen intensivos de meditación, talleres y cursos.

Las personas que se alojan en el ashram deben vestir de forma discreta, comen comida vegetariana. Estas y otras costumbres nos apoyan, tanto a recordar el

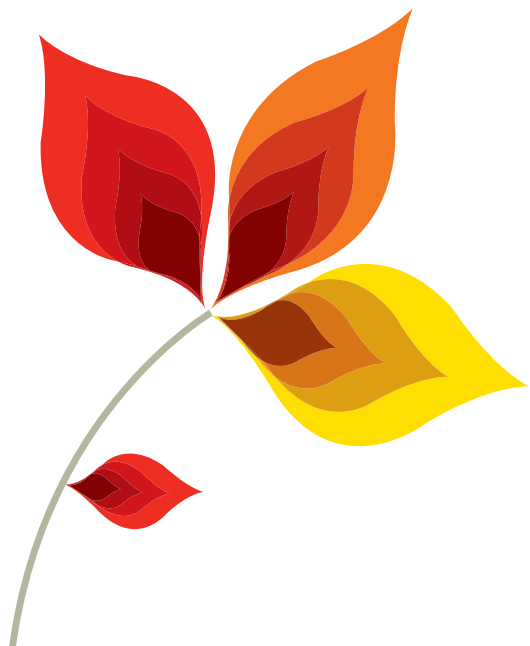
propósito del ashram, como a hacer realidad nuestro propio propósito al venir al Gurukula (escuela del Guru). Si puedes tomarte algún tiempo antes de llegar para definir la intención (sankalpa) o propósito personal al venir al ashram, esto te ayudará a aprovechar lo mejor posible tu estancia.

Este folleto ha sido diseñado para que te familiarices con el ashram y sus actividades. En él se habla de temas como qué traer, qué esperar y cómo conseguir que tu estancia sea cómoda e inspiradora.

Una vez más, ¡bienvenid@ a
Jeevana Dharma Yoga!

Con nuestros mejores
deseos,

ANANTA.





Programa

Jueves

8 a 9 pm

Cena.

9:30 pm

Se apagan las luces.

Viernes

5:30 a 6 am

Se abre la sala de meditación Sahasrara.

6 a 8 am

Hatha Yoga (estiramientos) en el salón Gayatri.

8 a 8:30 am

Praanaayamas y Dhyanna (respiraciones y meditación).

8:30 a 10:30 am

Baño. Desayuno. Seva (servicio desinteresado).

10:30 am a 1:30 pm

Introducción al Ayurveda, Sánscrito, Karanyasa y Anganyasa.

1:30 a 2 pm

Seva (servicio desinteresado).

2 a 3 pm

Comida y Seva (servicio desinteresado).

3 a 4 pm

Guru Gnana (conocimiento del Guru) de Gurumatha Amma: video tomado durante su segunda visita a México. Contemplación en silencio.

4 a 5 pm

Libre. Chai. Seva (servicio desinteresado).

5 a 6 pm

Repaso técnica Karanyasa, Anganyasa, Dhyanna, Guru Gnana (conocimiento del Guru) Hunnime Nudi de Gurumatha Amma. Contemplación en silencio.

6 a 7 pm

Grupo de estudio Shreepada. Dudas.

7 a 8 pm

Svaadhyaya (canto Naaraayana Jaya Govinda Hare).

8 a 9 pm

Cena. Seva (servicio desinteresado).

9:30

Se apagan las luces.





Sábado

5:30 a 6 am

Se abre la sala de meditación Sahasrara.

6 a 8 am

Hatha Yoga (estiramientos) en el salón Gayatri.

8 a 8:30 am

Praanaayamas y Dhyanna (respiraciones y meditación).

8:30 a 10:30 am

Baño. Desayuno. Seva (servicio desinteresado).

10:30 am a 12:30 pm

Repaso de Ayurveda, Sánscrito, Karanyasa, Anganyasa, Guru Gnana (conocimiento del Guru) de Gurumatha Amma: grabación de Introducción a la Guru Guita.

12:30 a 1:30 pm

Guru Guita.

1:30 a 2 pm

Seva-Japa (repetición de mantra).

2 a 3 pm

Comida. Silencio.

3 a 4 pm

Seva-Japa (repetición de mantra).

4 a 4:30 pm

Libre. Chai.

4:30 a 5 pm

Preguntas.

5 a 7 pm

Guru Gnana (conocimiento del Guru) "Hunnime Nudi" de Gurumatha Amma. Contemplación en silencio. Grupo de estudio Shreepada.

7 a 8 pm

Svaadhyaaya (canto Jaya Shiva Shambho).

8 a 9 pm

Seva (servicio desinteresado). Cena.

9:30 pm

Se apagan las luces.





Domingo

5 a 6 am

Se abre la sala de meditación Sahasrara.

6 a 8 am

Hatha Yoga (estiramientos) en el salón Gayatri.

8 a 9 am

Praanaayamas y Dhyanna
(respiraciones y meditación).

9 a 10 am

Baño. Desayuno. Seva (servicio desinteresado).

10 a 11 am

Guru Gnana "Hunnime Nudi" de Gurumatha
Amma. Contemplación en silencio.

11 am a 12 pm

Guru Guita.

12 a 12:15 pm

Dhyaana (meditación).

12:15 a 1 pm

Arreglar maletas. Descanso.

1 a 2 pm

Comida.

2 a 3 pm

Preguntas. Darshan y Dakshina
(mirada del Guru y práctica de caridad).





Reglamento

Generales

Me registro a la llegada al ashram, donde recibo mi asignación de seva y realizo el pago correspondiente a mi estancia.

Recogeré y dejaré en el mismo orden en que estaba inicialmente cada espacio utilizado.

Respeto los horarios.

Respeto las horas establecidas y de descanso de acuerdo a los estipulado por los organizadores.

En el silencio encontrarás a Shiva. Favor de respetar esta práctica.

Mi vestimenta sigue las normas básicas de educación, respeto y discreción. No utilizo pantalones ajustados, pantalones cortos, ni blusas sin mangas o cualquier clase de ropa llamativa.

Mi vestimenta para el hatha yoga: puedo usar pantalones cortos de yoga, pantalones de lycra o pants.

Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco.



Utilizaré, por respeto a los otros, mi teléfono móvil fuera del ashram. Lo mantendré apagado dentro del mismo.

Coopero con la limpieza y el orden general de los espacios comunes.

El botiquín está ubicado en el espejo del baño del salón Bhoumya, cuarto junto al salón Gayatri o salón de yoga.

Por respeto a mí y a mi sanga, tengo una buena higiene corporal diaria.

**CLEANNES IS GOD.
GURUMATHA AMMA.**





Om Bhur Buvah Suvaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dheemahi
Dhiyoyonah Prachodayaath



Meditamos sobre aquella gloria que ha creado el universo, que es digna de alabanza, que es la encarnación del conocimiento y de la luz, que es la removedora de los pecados y de la ignorancia. Que Ella ilumine nuestro intelecto.





Pranaayaama

(primer tercio)



Madhyama



Yeshta



Kanishta



Dhouti (3x)



Pranaayaama
(segundo tercio)

Chin Mudra



Meru Danda Mudra



Purna Mudra



Chin Maya Mudra



Adhi Mudra

Dhouti (3x)



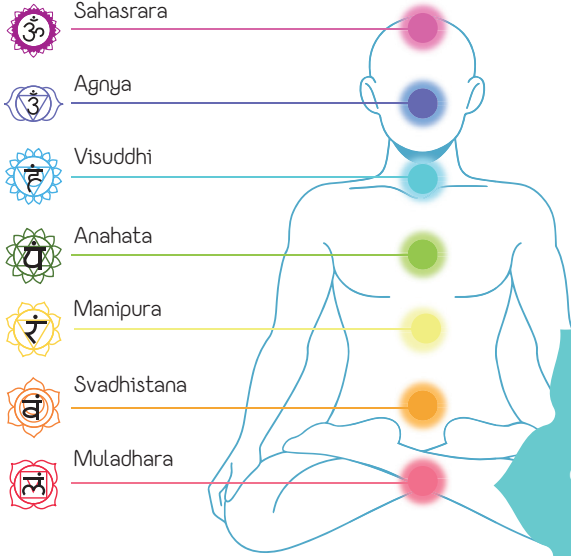


Sukha Pranayama

- Respiración con alternancia entre fosas nasales para equilibrar el prana en el lado derecho e izquierdo del cuerpo.
- Hazlo mientras cantas suavemente tu Guru mantra.
- Llévalo a cabo 3 ciclos completos.



Al cantar el Gayatri Mantra, le estamos rezando a la diosa Gayatri, la bendita madre de los vedas, para que nos conceda el néctar puro (sudha satva), que nos ayuda a realizar nuestra propia divinidad y la divinidad del mundo entero.

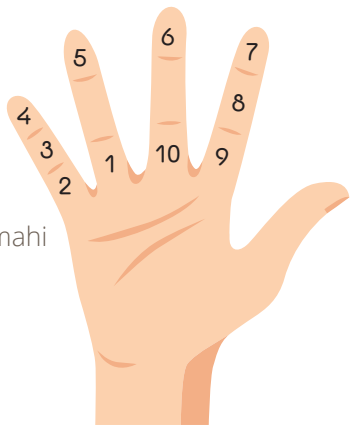


Karanyasa
(Ver diagrama, repetir 5 veces)

- Ve colocando el pulgar derecho, ligeramente, sobre los diferentes puntos de la mano. Siente el prana en cada punto de contacto.
- Coloca tu atención plena en cada chakra.

Gayatri mantra

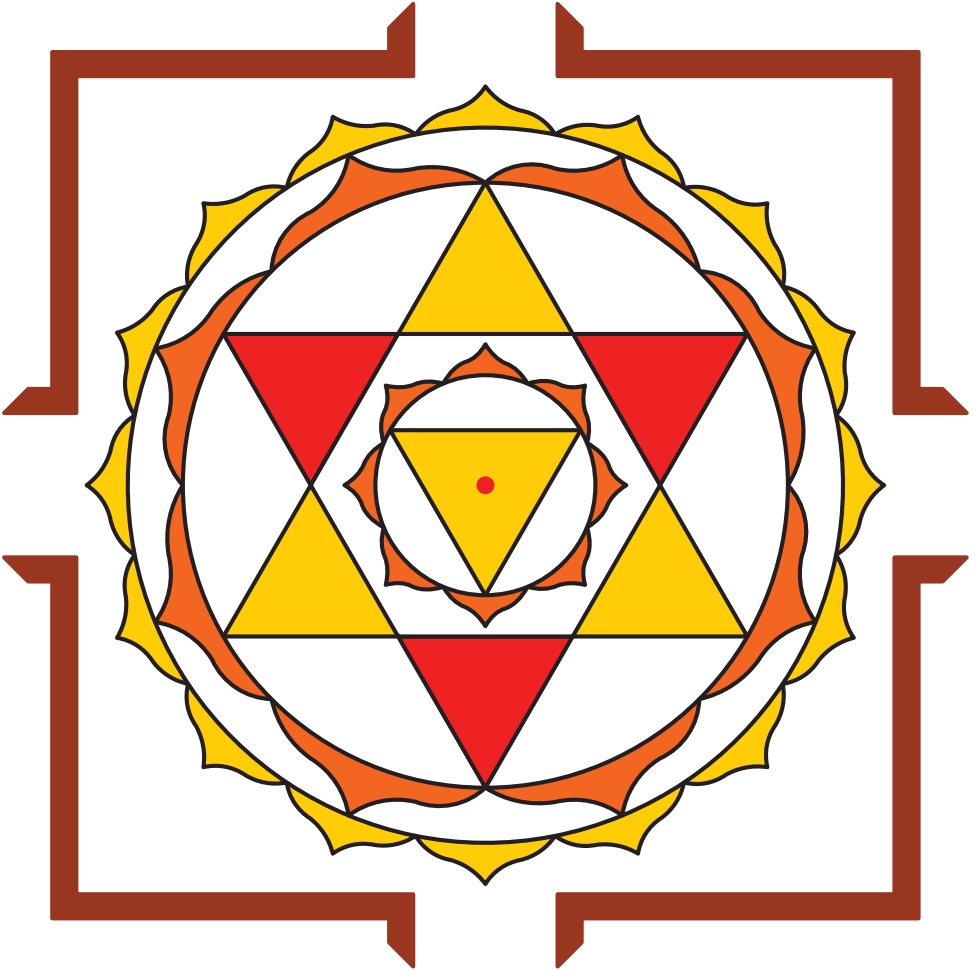
1 Muladhara	LAM	ॐ	Om Bahu
2 Svadhishtana	VAM	वं	Om Buhava
3 Manipura	RAM	रं	Om Suvaha
4 Anahata	YAM	यं	Om Mahaha
5 Vishuddhi	HAM	हं	Om Janaha
6 Agnya	OM	ॐ	Om Tapaha
7 Sahasrara			Om Satyam
8 Sahasrara			Varenyam
9 Sahasrara			BhargoO
			Devasyadheemahi
			Dhiyoyonaha
			Prachodayaat
10 Sahasrara			



Significado:

- Om** - Sonido primordial, primigenio.
- Bhur** - Tierra.
- Bhuva** - Región media.
- Suvaha** - Cielo.
- Tat** - Eso.
- Savitur** - Savitri, dios del Sol.
- Varenyam** - Auspicioso.

- Bhargo** - Fulgor.
- Devasya** - Del dios.
- Dheemahi** - Iluminar.
- Dhi** - El intelecto.
- Yo** - El cual.
- Naha** - De nosotros.
- Prachodayath** - Que conduzca.





Anganyasa

(Ver diagrama, repetir 5 veces)

- Coloca ligeramente el dedo medio de la mano derecha sobre cada uno de los chakras, con excepción del Muladhara.
- Para el caso del Muladhara, simplemente percibe el prana que está ahí.



Mantras concluyentes

Om Asato Ma Sat Gamayah

Tamaso Ma Jyotir Gamayah

Mrityo Ma Amritam
Gamayah

Om Shantihi Shantihi
Shantihi

Gayatrhi Mudra



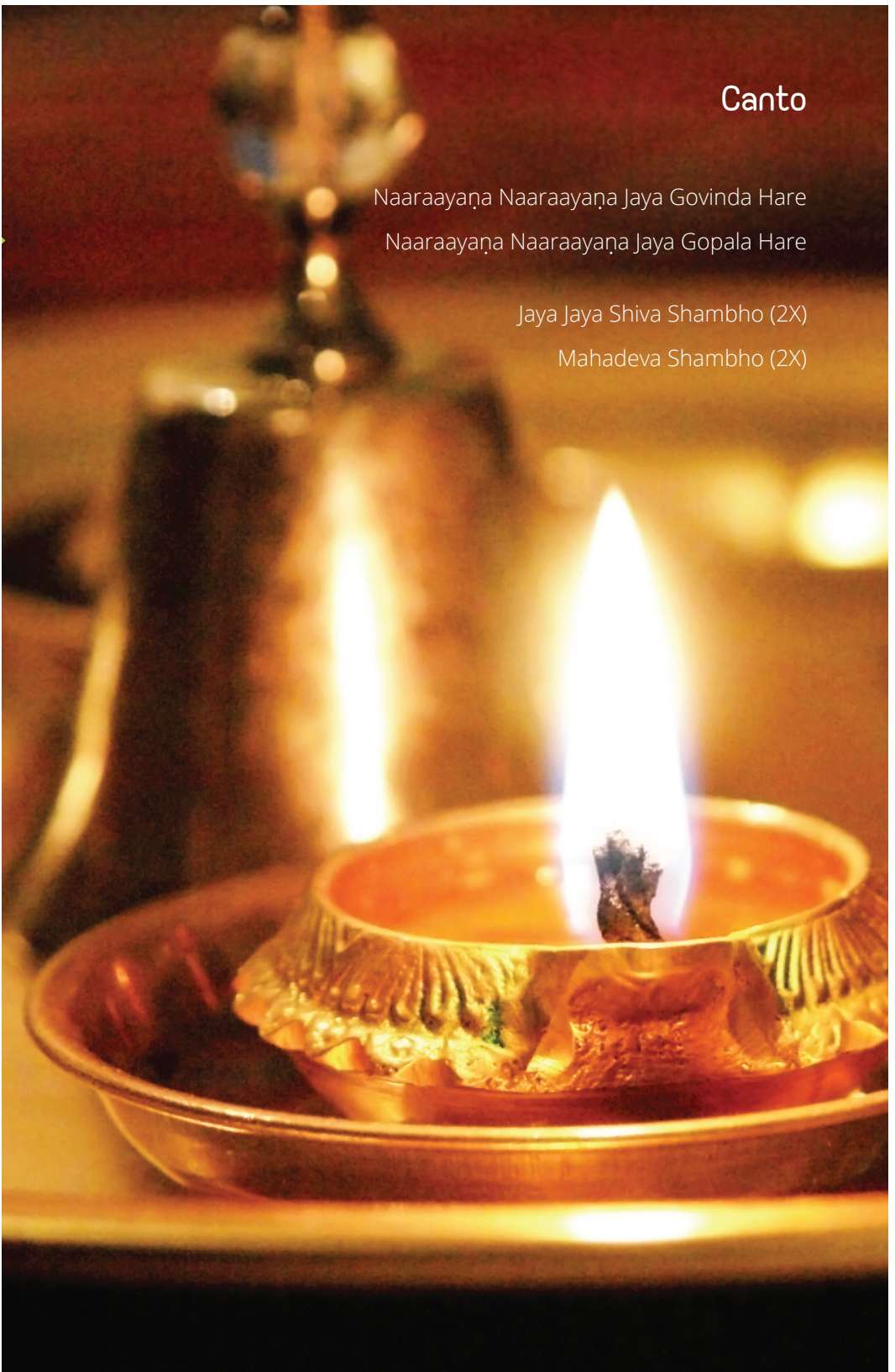


Canto

Naaraayaṇa Naaraayaṇa Jaya Govinda Hare
Naaraayaṇa Naaraayaṇa Jaya Gopala Hare

Jaya Jaya Shiva Shambho (2X)





Mahadeva Shambho (2X)





ashramvidehakshetra
Jeevana Dharma Yoga, India

Cruz del Norte 14-34, Santa Cruz del Monte, Naucalpan
Estado de México, CP 53110. Tel. +52 (55) 5393 2502

-  /Jeevana Dharma Yoga México
-  @Jeevana Dharma Yoga México
-  /Jeevana Dharma Yoga México
-  /Jeevana Dharma Yoga México

www.mexico.gurumathaamma.com

www.jeevanadharmayogamexico.com

