

Das tägliche Programm im Sivananda Ashram

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

Besondere Veranstaltungen:

Sadhana Woche: Eine große Zahl von Anhängern kommen zu Guru Purnima in den Ashram. Dann findet, beginnend an *Guru Purnima*, eine besondere spirituelle Woche mit Vorträgen, Meditation und Chanting statt.

Weihnachts-Retreat: Die Anhänger aus kälteren Gegenden, wie Europa, Japan und Nordamerika besuchen den Ashram im Dezember und Januar. Darum findet jedes Jahr zu Weihnachten eine besondere Veranstaltungswoche statt.

Akhanda Kirtan: Non-stop chanting gibt es an allen Tagen, wie Purnimas, Amavasys und jeweils am Abend der folgenden Feiertage, wie Mahasivaratri, Gauranga, Mahaprabhu Jayanti, Guru Purnima, Sri Krishna Jayanti, Sivananda Jayanti, Anniversary von Akhanda Mahamantra Samkirtanan, Anniversary des Viswanath Mandir.

Folgende Retreats und Puja-Tage sind im Laufe vieler Jahre zur ständigen Einrichtung im Ashram geworden:

1. Sadhana Woche zu 'Guru Purnima' (siehe spiritueller Kalender) - wechselnder Termin
2. Navaratri Puja – 9 Tage
3. Siva Puja an Mahasivaratri – eine Nacht
4. Sakanda Puja – 6 Tage
5. besondere Puja an Sri Krishnan Jayanti
6. besondere Puja an Sri Rama Jayanti
7. Der Weihnachten Retreat ist im Ashram ein besonderes Erlebnis
8. darüber hinaus gibt es zu diversen Feiertagen und Anlässen Pujas, Lesungen, Singen, Gebete etc.

Das tägliche Programm:

Zeiten:

05.00 - 06.00 morgens Singen, Beten, Meditation, Gespräche in der Samadhi Halle

05.40 - 07.15 morgens Singen 'Om Namah Sivaya' im Viswanath Mandir

06.30 - 08.00 Yoga Asanas für Männer im Nirmanashala Gebäude

07.00 - 07.30 Frühstück in der Dining Halle

07.30 - 08.30 'Om Namo Narayanaya' Singen in der Samadhi Halle

08.20 - 09.00 Vedanta - Klasse im Sadhana Kutir

09.00 - 11.00 und 14.00 - 16.00 Öffnungszeiten der Bibliothek

08.30 - 10.30 und 13.30 - 15.30 Öffnungszeiten für das Video Studio

08.00 - 10.30 und 13.00 - 15.30 Öffnungszeiten des Buchladens

09.30 - 11.00 (Donnerstags) Paduka Puja in der Samadhi Hall

09.30 - 11.00 philosophische Diskussionen, Meditation im Akademie Gebäude

(vorher nachfragen)

09.30 - 10.15 Service im Viswanath Mandir

09.30 - 10.15 Service (Donnerstag Pada Puja) Samadhi Hall

11.00 - 11.30 bzw. 11.30 - 12.00 Mittagessen in der Dining Hall

15.00 Teepause

16.00 - 17.00 Satsanga in der Bibliothek (Library) für die Damen

16.30 - 17.30 'Om Namo Narayanaya' Singen in der Samadhi Halle

16.30 - 17.30 Meditation im Büro des Generalsekretärs

17.30 - 18.30 Yoga Asanas (für Damen) im Nirmanashala Gebäude

17.30 - 18.00 Ganga Arati am Gurudev Kutir Ghat (Ganges)

17.30 - 18.30 Service im Viswanath Mandir

18.00 - 18.45 Service in der Samadhi Halle

18.30 (im Sommer 19.00) Abendessen in der Dining Halle

19.30 - 21.30 Satsanga in der Samadhi Halle