

SADGURU ATMA MALIK MAULI
zaprasza na unikalne zjednoczenie Ciała, Umysłu i Duszy

OBÓZ MEDYTACYJNY W INDIACH **W DNIACH 19 STYCZNIA - 05 LUTEGO 2019 R.**

*Życie jest tajemnicą - tajemnicą piękną, szczęścia i boskości.
Medytacja jest sztuką odkrywania tej tajemnicy.*

Program dnia

czas	program	miejsce
06:30 - 07:00	poranny spacer (opcjonalnie)	Aszram
07:00 - 08:00	badżany i poranne Arti	Świątynia Atma Malik
08:30 - 09:30	medytacja	Kutir
10:00 - 11:00	medytacja	Kutir
11:00 - 12:00	obiad	stołówka Jagdisz
12:00 - 13:00	badżany i Arti	Świątynia Atma Malik
13:00 - 15:30	odpoczynek	
15:30 - 16:30	joga	Sala Jogi
17:00 - 18:00	medytacje	Kutir
18:00 - 18:45	herbata i wspólne rozmowy	Kutir Świętych
19:00 - 20:00	badżany i wieczorne Arti	Świątynia Atma Malik
21:00 - 22:00	medytacje	Kutir
23:00 - 00:00	medytacje i SzezArti	Kutir

Po zakończeniu Obozu Medytacyjnego Sadguru zaprasza na wspólną 4-5-dniową podróż do Malezji, która możliwa będzie po zgromadzeniu grupy co najmniej 20 uczestników - szczegóły zostaną przekazane w aszramie po zakończeniu Anusztanu.

Zadanie do studiowania podczas Obozu Medytacyjnego

Doświadczenie istnienia Duszy poprzez przejście Anusztanu (Proces Postu) według zaleceń Sadguru

Informacje o poście

Różnorodność i ilość spożywanego jedzenia wpływa na stan umysłu i procesy myślowe, dlatego Sadguru zaleca swoim uczniom spożywanie tylko satwiczych pokarmów. Informacje o znaczeniu postów: [tutaj](#)

Zalecenia Sadguru dla osób, które chcą przystąpić do Anusztanu podczas Obozu Medytacyjnego:

data	okres	posiłki
11.12.2018-19.01.2019	40 dni	jeden raz dziennie: dal i ryż <u>ALBO</u> tylko owoce (herbata/kawa)
20.01.2019-26.01.2019	7 dni	post o wodzie (uwaga: obowiązuje <u>mouna</u> -milczenie)

Podczas postu potrzebna jest regularna, stała medytacja.

Uroczystość zakończenia Anusztanu odbędzie się dnia 27.01.2019 r.

Uczestnicy są uprzejmie proszeni o stosowanie poniższych zasad:

1. Aktywne uczestnictwo w całym programie Obozu Medytacyjnego.
2. Noszenie wyłącznie białych ubrań (unikamy krótkich spodenek, krótkich sukienek, ciasnych jeans'ów, ubrań przezroczystych, ubrań odsłaniających ramiona, dużych dekoltyw). Preferowane są ubrania w rodzaju hinduskich Punjabi lub Kurtapajama (długie, luźne koszule z długimi rękawami, spodnie z długimi nogawkami)
3. Spożywanie wyłącznie pożywienia wegetariańskiego.
4. Nie pijemy alkoholu, nie palimy papierosów, nie używamy środków odurzających.

Informacje o rejestracji i zakwaterowaniu

1. miejsce Obozu Medytacyjnego

Atma Malik Dhyanpeeth Vishwatmak Jangli Maharaj Ashram Trust, Kokamthan
Shirdi-Kopargaon Road, Tal. Kopargaon, District Ahmednagar (Maharashtra) - 423601, India
tel. +91 758 869 40 84 atmamalikdhyapeeth@gmail.com

2. termin Obozu Medytacyjnego

19 stycznia 2019 r. – 05 lutego 2019 r.

3. rejestracja uczestnika

- termin rejestracji: **do dnia 15.12.2018 r.**
- rejestracja następuje przez przesłanie w tym terminie wypełnionego elektronicznie formularza rejestracyjnego (dostępny: **TUTA!**) emailem na dwa adresy:

DO: atmamalikdhyapeeth@gmail.com

DW: obozindie2019@atmapolska.pl

4. zakwaterowanie

- kilkuosobowe ascetyczne pokoje na terenie Aszramu
- ewentualne życzenia co do doboru osób w pokoju prosimy wskazać w treści emaila z formularzem rejestracyjnym. Życzenia te będą spełniane w miarę możliwości

5. koszty udziału w Obozie Medytacyjnym

- uczestnicy pokrywają wszystkie koszty we własnym zakresie
- wiza elektroniczna (pobyt 60 dni): 83 USD
- ubezpieczenie NNW/KL/bagaż: 85 -125 PLN
- **orientacyjne** koszty płatne gotówką na miejscu:

dojazd do Aszramu: 500 Rs/osoba - autobus (minimum)

lub 4 500 Rs - taxi

pobyt i wyżywienie w Aszramie: 300 Rs/dziennie/osoba (minimum)

6. pośrednictwo w zakupie biletów lotniczych i procedurze wizowej

- pomoc w zakupie biletów oraz procedurze wizowej i ubezpieczeniu można uzyskać kontaktując się z biurem podróży Happy Holiday Travel Duo Sp. z o.o.
Małgorzata Kaszuba tel. 510 196 848
email: malgorzata.kaszuba@happyholidaytravel.pl
- propozycja wspólnego przelotu (bilety do wykupienia w Happy Holiday Travel – kontakt j.w.):

wylot 18.01.2019 Warszawa - Paryż 6.35 – 09.10, nr lotu AirFrance 1247

przylot 19.01.2019 Paryż - Bombaj 11.30 – 0.55, nr lotu JetAirways 123

linie Air France/Jet Airways

Kontakt

Małgorzata Uszyńska

email: obozindie2019@atmapolska.pl

tel. 607 467 515 (w przypadku braku odbioru – proszę napisać wiadomość sms)