



ŠTÚDIUM TRADIČNEJ JOGY V INDICKOM ÁŠRAME

Program cesty

V pokojnom ústraní indického ášramu objavíte cestu k zdroju vlastného bytia. Každý okamih tohto putovania — či už v tichu meditácie, alebo uprostred farebného víru starobylých miest Indie — vás povedie bližšie k stavu vnútornej blaženosti.



1. DEŇ

Odlet z Viedne do Dillí. Otvorte svoju myseľ a pripravte sa na všetko, India je naozaj neuveriteľná.

2. DEŇ

Hneď ako vykročíme z letiska do hlavného mesta, všetky naše zmysly dostanú „facku“. Vône, pachy, hluk, farby, chaos a úprimné úsmevy domácich — vitajte v Indii. Naše prvé kroky povedú k jednému z architektonicky najkrajších miest krajiny — chrámu Akshardham. Nie je veľmi známy medzi zahraničnými turistami, no jeho krása sa dá porovnať aj s Tádž Mahalom. Ak s nami bude doprava v meste spolupracovať, presunieme sa do Starého Dillí. Prezrieme si mešitu Jama Masjid, na cyklorikšiach sa prevezieme po úzkych uličkách a rozdráždime si sliznice vôňami na trhu s korením. Večer zakončíme v sikhskom chráme, kde ľudia s dobrým srdcom denne servírujú jedlo zadarmo. Ochutnáme aj my?

3. DEŇ



Cez ranné Dillí vyrážame prenajatým autobusom smerom na sever — do hlavného mesta jogy. Rishikesh pôsobí ako pokojná dedinka na úpätí Himalájí, ktorej dominuje posvätná rieka Ganga. Sme len neďaleko od jej prameňa, takže voda je ešte čistá, studená a vraj očisťuje karmu. Okúpeme sa?

Poprechádzame sa po ghatoch, pomedzi chrámy, ašramy, možno si kúpime jogovú literatúru alebo budeme len tak rozjímať pri pohľade na hory. Večer si nenecháme ujsť rituál zatvárania rieky — Ganga Aarti.

4. DEŇ



Horský pokoj Rishikeshu umocníme rannou meditáciou. Posledné chvíle pri posvätnnej rieke si vychutnáme naplno, no potom opäť nasadneme do nášho autobusu a vyrážame za históriou — do Agry, mesta veľkých Mughalov. Večer prichádzame do hotela a doprajeme si zaslúžený oddych.



5. DEŇ

Ako by sa vám páčila ranná joga s výhľadom na Tádž Mahal? Na to sa oplatí si privstať. Deň začneme v záhradách Mehtab Bagh, kde mal podľa legendy stáť čierny Tádž Mahal. Neobídeme ani „Baby Tádž“, prezývaný pokladnicou na šperky vďaka svojmu detailnému zdobeniu. Indická kuchyňa nám na obed ohúri chuťové bunky a možno aj trošku zaštípe. V Agre navštívime aj monumentálnu Červenú pevnosť, kde mughalskí panovníci prežívali svoje tajomné príbehy. Vedeli ste, že Tádž Mahal vyzerá vždy inak, podľa toho, ako naň dopadá svetlo? Pozrieme si ho znova pri západe slnka — tentoraz už zblízka. Večer nás čaká nezabudnuteľný zážitok. Namiesto hotela strávime noc v indickom spacom vlaku.

6. DEŇ

„Čaj, čaj, čaj!“ prebudia nás výkriky predavačov, ktorí vo vlaku ponúkajú ranné osvieženie. Dopoludnie strávime pozorovaním indickej krajiny z okna vlaku. Ak sa nám podarí vyhnúť meškaniu, okolo obeda dorazíme do mesta Ujjain v strednej Indii. Ujjain je jedným z najstarších a najposvätejších miest krajiny, kde sa podľa viery prebúdzajú samotná prítomnosť boha Šivu. Práve tu postavil Dr. Omanand svoju nemocnicu jogovej terapie, ktorá je treťou najväčšou na svete. Nahliadneme, ako môže prastará jogová veda liečiť fyzické aj mentálne problémy dnešnej doby. Ubytujeme sa v ášrame, zoznámime sa s okolím a pripravíme sa na začiatok nášho štúdia.



7. – 14. DEŇ

Miesto nášho štúdia

Študovať budeme v ášrame, ktorý patrí pod Paramanand Institute of Yoga Science and Research – medzinárodne uznávaný inštitút jogovej vedy a výskumu, o ktorom sa viac dozviete na stránke www.paramyoga.org. Tento inštitút vznikol pod vedením prebudeného jogového majstra Dr. Omananda, ktorého všetci s úctou oslovujú jednoducho Guruji. S Gurujim sa budeme stretávať počas ranných a večerných meditácií – jeho prítomnosť a vedenie vytvárajú jedinečnú atmosféru, ktorá nám pomáha uvedomiť si našu skutočnú podstatu. Výučba v inštitúte je ukotvená v pôvodných sanskrtských textoch, obohatených o moderný vedecký prístup. Paramanand nevyučuje len jeden štýl jogy – verí, že skutočné poznanie prekračuje hranice škôl a smerov. Práve preto spája tradičné učenie so súčasnými výskumami, čím vytvára hlboké porozumenie fyzickým, mentálnym aj duchovným aspektom jogy. Inštitút je akreditovaný viacerými svetovými organizáciami a univerzitami. Mnohí študenti tu úspešne ukončili doktorandské štúdium v oblasti jogy – a mnohí ďalší po tejto ceste kráčajú ďalej. Samotný ášram je obkolesený veľkým voľným priestranstvom a je dostatočne vzdialený od ruchu. V areáli nájdete kravín, nemocnicu a prírodné plochy.

Program štúdia

Počas pobytu budeme študovať tradičnú jogu teoreticky aj prakticky – no dôraz bude kladený na osobnú skúsenosť. Budeme praktikovať ásany, pranayamu, meditácie a rôzne iné jogové techniky tak, aby sme ich pochopili na vlastnom tele – a mohli si z nich vytvoriť vlastnú každodennú prax.

Ásany sú vedené pomaly, s dôrazom na vedomý pohyb. Cieľom nie je dokonalý tvar, ale schopnosť vnímať, ako každá pozícia pôsobí na naše telo, myseľ a energetický systém. Skrze prax sa učíme cítiť, kde prána prúdi a kde je naopak zablokovaná.

Súčasťou programu je aj jogová terapia – spôsob, ako pomocou starodávnych techník liečiť problémy, ktorými moderný človek bežne trpí. Naučíme sa vnímať, ako stres, úzkosť či dlhodobé preťaženie ovplyvňujú náš systém, a ako im môžeme cez prax cielene uľaviť. Zameriame sa na techniky, ktoré pomáhajú pri nespavosti, chronických bolestiach, zníženej imunite či strate kontaktu so sebou.

Meditácie vedené Gurujim kombinujú intenzívne úsilie s hlbokým uvoľnením. Nejde vždy o pokojné sedenie – často vedú k uvoľneniu zablokovaných emócií, starých bolestí a vnútorného napätia, ktoré si v sebe nosíme. Tieto techniky vychádzajú z tradičných jogových textov, no sú zároveň výsledkom Gurujiho dlhoročného výskumu a osobnej praxe.

Teoretické hodiny dopĺňajú prax – venujeme sa jogovej filozofii, základom ájurvedy a súvislostiam medzi fyzickým a energetickým telom. Všetky hodiny, teoretické aj praktické, sú tlmočené do slovenčiny.

Súčasťou štúdia je aj karma joga – vedomá služba, ktorú nerobíme pre výsledok, ale ako cvičenie v prítomnosti. Každodenne sa stretieme aj s bhakti jogou – schopnosťou pokorne sa skloniť pred tým, čo nás presahuje, nech to pre každého znamená čokoľvek. Dáme si aj deň ticha – deň bez slov, bez obrazoviek, bez zbytočných podnetov. Bude to príležitosť všimnúť si, ako slová formujú našu realitu – a kto zostáva, keď stíchneme.

Na záver zažijeme oslavu Diwali – sviatku svetiel, ktorý v Indii symbolizuje víťazstvo svetla nad tmou, poznania nad nevedomosťou. Možno si práve tu spomenieme na svetlo, ktoré v nás vždy bolo.



DEŇ V ÁŠRAME

6:00

BUDÍČEK

6:30–7:30

SAMOSTATNÁ PRAX / MEDITÁCIA

7:30–9:00

RANNÁ HODINA S GURUJIM

9:00–10:00

RAŇAJKY

10:00–11:00

SAMOŠTÚDIUM/ DOMÁCE ÚLOHY

11:00–12:00

ÁSANY

12:00–13:00

TEÓRIA:FILOZOFIA/ANATÓMIA/ÁJURVÉDA

13:00–14:00

OBED

14:00–15:00

SAMOŠTÚDIUM/ ODDYCH

15:00–16:00

KARMA YOGA

16:00–17:00

ÁSANY

17:00–17:30

BHAKTI JOGA

17:30–19:00

JOGOVA TERAPIA/PRANAYAM/MEDITACIA

19:00

VEČERA

22:00

SPÁNOK / ZHASNUTIE SVETIEL

15. DEŇ

Ráno odlietame z mesta Indore s prestupom v Dillí a príletom do Viedne. Cesta je síce na konci, no zážitky a vedomosti, ktoré sme si z nej priniesli, v nás zostanú navždy.

ČO BY VÁS EŠTE MOHLO ZAUJÍMAŤ

LETY

Letieť budeme priamym letom spoločnosti Air India na trase Viedeň – Dillí s odletom 9. 10. o 20:30. Spiatočný let s rovnakou spoločnosťou je naplánovaný na 23. 10. s príletom do Viedne o 18:35. Upozorňujeme, že zmena letových časov, leteckej spoločnosti alebo trasy je zo strany organizátora vyhradená.

UBYTOVANIE

Počas putovania Indiou budeme ubytovaní tri noci v hoteloch strednej kategórie (3★), kde budeme zdieľať izbu dvaja. Jednu noc strávime v nočnom spacom vlaku – dostaneme čisté obliečky, vankúš aj prikrývku, a napriek pohybu vlaku býva spánok prekvapivo pohodlný. Po príchode do ášramu nás čaká jednoduché, ale čisté a pokojné ubytovanie. V izbe sú základné zariadenia ako posteľ, kúpeľňa, často aj skriňa či stôl. Izby budeme zdieľať dvaja, výnimočne traja.

PENIAZE

Väčšina výdavkov je zahrnutá v cene zájazdu. Odporúčame si priniesť približne 300 eur na osobné výdavky počas poznávacej časti – najmä na jedlo v reštauráciách, balenú vodu, suveníry či vstupy do pamiatok. Eurá si môžete vziať v hotovosti, na mieste si ich spoločne zameníme za indické rupie. Na viacerých miestach je tiež možné platiť kartou.

STRAVA

Počas poznávacej časti sú raňajky v hoteloch zahrnuté v cene. Obedy a večere si budeme vychutnávať spoločne v miestnych reštauráciách – tieto jedlá nie sú zahrnuté v cene a každý si ich hradí individuálne. S výberom jedál aj objednávaním vám radi pomôžeme. Indická kuchyňa je známa svojimi bohatými chuťami a pikantnosťou, no vždy sa nájdú aj jemnejšie alternatívy. V ášrame nás čaká jednoduchá, zdravá a výživná vegetariánska strava, podávaná trikrát denne v presne stanovených časoch.

TERMÍN
9.-23. 10.
2025

CENA
2575 €
VRÁTANE
LETENKY

NA ZÁVER

Tento zájazd nie je obyčajnou cestou – je pozvaním k osobnej transformácii.

Okrem spoznávania fascinujúcej Indie vás čaká aj hlboké štúdium jogy pod vedením skutočných majstrov. Nech už hľadáte duchovný rast, nové vedomosti alebo len dobrodružstvo, veríme, že si z tejto cesty odnesiete viac, než ste čakali. Všetko dôležité je zariadené – stačí prísť s otvoreným srdcom.

Cestou vás bude sprevádzať Katka Líšková, ktorá dlhodobo žila v Paramanand ášrame a mnohokrát sa doň opäť vracala. V Indii roky pracovala ako sprievodkyňa, pozná jej zákutia aj spôsoby a v pase má aspoň 30 návštev tejto výnimočnej krajiny.

Ak vás táto cesta čo i len trochu oslovila, dajte nám o sebe vedieť. Počet miest je obmedzený a prekvapivo rýchlo sa mýňajú.

Pre viac informácií a prihlášku kontaktujte:

Daniela Lászlová +421 918 989 898
info@tvojajoga.sk