

## LOTOSO ŽYDĖJIMAS VIDURŽIEMĮ KERNAVĖJE

*„Viduržemį aš pagaliau supratau, kad manyje buvo nenugalima vasara“  
(Albertas Kamiu)*

Šią mintį kiekvienas galime šifruoti, suprasti ir išjausti skirtingai kiekvieną dieną, kiekviename savo gyvenimo etape ar keičiantis metų laikams.

Man ši mintis šiandien siejasi su Indijos lotosu, gėle, žydinčia ištisus metus.

Lotoso gėlė simbolizuoja dvasinį augimą ir grynumą. Daugelyje senovės kultūrų lotosas visada buvo laikomas dieviška gėle. Hinduizme ir budizme lotosas simbolizuoja tikrąją žmogaus prigimtį.

Lotosas - gėlė, kuri iš užteršto ar drumzlinio vandens išauga į šviesą, jos žiedlapiai nesutepti, be purvo (neišmanymo simbolio). Purvo purslai prie jų nelimpa, dailūs žiedlapiai išlieka tokie pat gražūs ir purviname telkinyje, kuriame jie auga. Tai lotoso efektas. Dėl to ši gėlė turi didelę simbolinę reikšmę religiniame ir dvasiniame mąstyme tiek induizme, tiek budizme. Daugelis induizmo dievų, kaip ir budizme Buda, yra siejami ir vaizduojami su lotoso gėle. Jie laiko lotosą rankoje arba juo puošiasi, jie sėdi ant lotoso žiedlapių...



Lotosas simbolizuoja ir jogą, kuris yra atitrūkęs nuo visų juslinių kliedesių, nuo žemiškosios egzistencijos išorinių padarinių ir pagundų.

Padma (lotoso gėlė), iš kurios kilusi ir jogos poza Padmasana (lotoso poza) yra viena iš sanskrito žodžio „chakra“ reikšmių (kitos žodžio „chakra“ reišmės: „ratas“, „ciklas“, „jogos energijos centras“ ir kt.).

Padmasana - įžeminanti ir suteikianti energijos, jogos poza. Ją atliekant pagerinama kraujotaka stuburo juosmeninėje ir kryžkaulio srityse, išlaisvinamos ir išilginamos kirkšnys, kojų raumenys bei sausgyslės, padidinamas klubų, kelių, kulkšnių sąnarių

lankstumas ir mobilumas. Lotoso pozoje įžeminimas vyksta kūne, o energetiškai jis nukreipia mūsų sąmoningumą į stuburą ir aukštesnius energetinius centrus (chakras).

## Kiekvieno mūsų lotosas žydės gamtos apsuptyje, ramybės oazėje prie paslaptingo Pragarinės ežero 2022 m. vasario 12-13 d.

**Savaitgalio programa**, į akmenį neįkalta, galėsime keisti vietoje 😊:

**Šeštadienis, 2022-02-12** (vau, kiek dvejetukų):

Atvykimas ir įsikūrimas: nuo 9 val.

Rytinė praktika: 10.00–12.00 val.

Pietūs: 12.30–13.30 val.

Meditacinis žygis: grįšime apie 15 val.

Vakaro praktika: 15.30–17.30 val.

Vakarienė: 18.00 val.

Pirties malonumai: apie 18.30 val.

Gydančių garsų meditatyvinė kelionė: 21.00–22.00 val.

**Sekmadienis, 2022-02-13:**

Pusryčiai: 8.00 val.

Rytinė praktika: 9.00–11.30 val.

Pietūs: 12.00–13.00 val.

Žygis gamtoje arba dainuojančių dubenėlių garso „masažas“: iki 15.00 val.

Vakaro praktika „Lotoso žydėjimas“: 15.30 – 17.30 val.

Vakarienė: 18.00 val.

Atsisveikiname iki kito karto....

**Kaina:** 120 Eurų – užsiregistravus ir iki 2022 m. sausio 31 d. sumokėjus 50 Eurų negražinamą avansą. 160 Eurų – po sausio 31 d.

I kainą įskaičiuota salės nuoma, apgyvendinimas, vegetarinis maitinimas (šeštadienį: pietūs ir vakarienė; sekmadienį: pusryčiai, pietūs ir vakarienė), pirtis, jogos ir garsų kelionės praktikos.

**Apmokėjimas:** grynaisiais arba banko pavedimu į AB Šiaulių bankas sąskaitą LT757180300198724566. Gavėjas – Ramunė Zaleskaitė. Mokėjimo paskirtis – „2022 vasario jogos savaitgalis“.

**Vieta?** [www.kernavesbajoryne.lt](http://www.kernavesbajoryne.lt)

**Svarbu:** išankstinė registracija jau vyksta. Dalyvių skaičius ribojamas, patenka pirmieji.

**Ką pasiimti?** Jogos kilimėlį ir kt. turimas priemonės (antklodės, diržus), šiltesnę aprangą salėje ir buvimui lauke, žygiui tinkamą avalynę, pirties reikmenis, higienos priemonės ir ...šypsena 😊

**Registracija ir informacija:** Ramunė, el. paštu: [ramunejoga@gmail.com](mailto:ramunejoga@gmail.com) mob. tel.: +370 686 24853, [www.iyengarjoga-ramunestudija.lt](http://www.iyengarjoga-ramunestudija.lt) ir studijos Facebook paskyroje

