



## День йоги в Тернополе

Тернопольский Центр Духовного Развития

Июнь 2018г.

Тернопольский Центр духовного развития (ТЦДР) совсем молодой, всего год тому он открыл свою деятельность. Целью деятельности Центра является совершенствование внутреннего мира человека, гармонизация его отношений с миром, восстановление духовного, психологического и физического здоровья, экологии души и окружающей среды. Поэтому-то в преддверии международного Дня йоги Центр выступил с инициативой проведения 21 июля такой ознакомительной и практической программы в г. Тернополе. С особым интересом поддержали эту инициативу ректорат и сотрудники администрации Тернопольского государственного медицинского университета им.И.Горбачевского (ТГМУ); общественная организация «Гармония», компания «WELLTEK International», представители общественности. Директор Центра духовного развития Мария Гуска направила письмо в правление городского совета с разработанной программой ко Дню йоги.



В программе:

- беседа о йоге и её истинном предназначении; о легких и доступных методах Раджа Йоги; о ментальных, физических и духовных достижениях практикующих Раджа Йогу;
- общая медитация на природе;
- посадка саженцев роз в городском парке Национального Возрождения и во дворике ТГМУ.

Началась программа ещё с утра символической посадкой аллеи роз в дворике университета. А в 12 часов дня все желающие смогли принять участие в общей медитации в аудитории главного корпуса университета, чтобы услышать новые для себя аспекты для практики медитации и йоги. Перед собравшимися выступили: инициатор программы, директор Тернопольского Центра духовного развития, раджа-йог с 22-летним стажем Мария Гуска; председатель профсоюза Тернопольского государственного медицинского университета, заместитель центра воспитательной работы и культурного развития Елена Покрышко; директор компании «WELTEK International» Шахзад Наджам (Dr. Shahzad Najam); директор общественной организации «Гармония» Дмитрий Вакуленко; директор фирмы «Right Choice» Пунит Кумар (Dr.Puneet Kumar). «Понятие йога обрело разные противоречивые объяснения и восприятия со стороны общества. Есть немало людей, думающих, что йога уводит от реальной жизни, противоречит ей. Как практик раджа йоги скажу, что в её методике присутствует природная естественность, доступность понимания знания, глубокие и высокие достижения для каждого претворяющего в жизнь её методы. Само слово «йога» означает *связь*. Для любого жизненно важного достижения нам нужны, во-первых, знания о себе, о сознательной сущности, т.е. душе; во-вторых, знания об окружающем нас материальном мире и его законах; и в-третьих, познающему также необходим опытный наставник и его постоянная поддержка. И в действительности каждый практикующий видит, как Раджа Йога помогает: 1) познать себя, свою изначальную природу; 2) способствует ясному пониманию окружающего нас мира действия, его причинно-следственной природы и достижения гармонии взаимоотношений; 3) раскрывает нашу тонкую связь с Высшей душой, Океаном Знания,

Источником духовных сил и качеств, Богом. Только преображая себя, т.е. душу, мы можем обрести истинные непреходящие достижения счастья, гармонии и процветания», - сказала в своем выступлении Мария Гуска.



После познавательной беседы все участники встречи вместе с организаторами вышли во дворик ТГМУ и разместились на зеленых газонах в удобной для вертикального поддержания позвоночника позе «лотоса». После теоретического разъяснения этапов проведения йоги участники погрузились в безмолвие, чтобы создать поток положительных мыслей покоя, доброжелательности, чистоты, ощутить их и подарить свои позитивные вибрации окружающему

миру, другим душам, обитателям всего земного шара. Погружение в такую медитацию способствовало обретению новых положительных ощущений, чистому доброжелательному взгляду друг на друга, внутренней умиротворённости и радостного чувства наполненности позитивными вибрациями.



Многие участники программы отметили, что постигли удивительный опыт самоосознания. По их высказываниям, современный мир побуждает жить в быстром и непрерывном темпе, поэтому не находится время на то, чтобы остановиться и побыть в уединении. Поэтому йога, как высказались многие участники, и является тем самым путём, который даёт возможность расслабиться, собраться с мыслями, настроиться на позитив. В медитации приняли участие украинцы и более 40 иностранных студентов из Индии, Африки, Пакистана и др. стран. Так что цель йоги – создать атмосферу доброжелательности, единства и понимания - была осуществлена.



После общей медитации все участники получили карточки добрых пожеланий и сладкое угощение, приготовленное руками слушателей Тернопольского Центра духовного развития.

По завершении медитации участники программы направились к автобусу с саженцами кустов роз, чтобы выехать на предоставленное городской администрацией место для посадки в парке Национального возрождения. Это стало ещё одним выражением доброжелательности и признаком достигнутой гармонии.



Шахзад Наджам, директор «WELLTEK International», высказал мысль о том, что праздник действительно удался и выразил пожелание, чтобы в следующем году программа Дня йоги обрела больший масштаб, а также пополнилась новыми идеями. Многие студенты подходили к инициатору программы Марии Гуске со словами благодарности и высказывали пожелание постигать основы методики Раджа Йоги. Весьма понятны устремления будущих врачей обучиться не только медикаментозному лечению,

но и методам практики йоги, которая помогает преодолеть многие заболевания.

Так программа Дня йоги объединила и сделала единомышленниками представителей разных возрастов, статусов, профессий, культур.