

シヴァーナンダ・アーシュラムのプログラム

1977年

	時間		場所	内容
午前	4:30～5:30	60分	バジャン・ホール	早朝のお祈りと瞑想：正面に向かって右側が男性、左は女性
	6:00～7:00	60分	バジャン・ホール	ヨーガ・アーサナのクラス： 早朝のお祈りが終わった後、同じバジャン・ホールで行ないます。アーサナの先生が一人いらっしゃいます。生徒は日本人や白人等でインド人は少数でいます。内容は日本で行なわれているものと大体同じで、やり方は少しハードでした。
	7:30～8:30	60分	バジャン・ホール	ヨーガやヴェーダンタ哲学の講義。
午後	4:00～5:00	60分	バジャン・ホール	ヨーガやヴェーダンタ哲学の講義。 お祭りなど特別のプログラムの日には休講になります。
	5:15～5:45	90分	メディテーション・ホール	瞑想 始まる時刻になりますと、内側から鍵を掛けるので少しでも遅れて行くとい入ることができません。逆に、途中で出ようと思っても出ることはできません。 前半は瞑想は先生が居て、始めと終わりの合図は先生に従います。後半6時からの瞑想は各自で行ないます。
	6:00～7:00			
	7:45～9:45	120分	バジャン・ホール	サット・サンガ アーシュラム中の人たちがホールに集まり、スワミーたちの話を聞いたり、お祈りをしたりします。一日のプログラムの中で一番大切な時間です。終わりますとバナナやお菓子等、その日の供物を分けてくれます。それを持って部屋に帰り、アーシュラムの一日が終わります。

食事時間

7:00	ダイニング・ホール	朝食とお茶	豆や軽い食事。 おかわりはできません。
11:00		昼食	朝食や夕食に比べると豪華です。普通、野菜カレー一品・ダル・ライス・チャパティ等で食べ放題ですが、時間が短いので大急ぎで食べます。クリスマスや大晦日やお祭りの時は、一段とメニューが豪華になります。
3:00		お茶	「チャーイ」と呼ばれるインドの紅茶。
6:30		夕食	昼食より劣ります。

1987年

	時間		場所	内容
午前	5:00～6:00	60分	サマーディ・シュライン	早朝のお祈りと瞑想：正面に向かって右側が男性、左は女性
	6:00～7:00	60分	バジャン・ホール	オーム・ナモ・ナーラーヤナーヤ' マントラを繰り返し唱えます。
	6:00～7:00	60分	メディテーション・ホール	ヨーガ・アーサナ
	6:30		シュリ・ヴィシュワナート・マンディール	アーラティ
午後	4:30～5:30	60分	バジャン・ホール	'オーム・ナモ・ナーラーヤナーヤ' マントラを繰り返し唱えます。
	5:00～6:00	60分	メディテーション・ホール	ヨーガ・アーサナ
	5:30～6:00	30分	バジャン・ホール	ヴィシュヌサハラナン
	5:45～6:15	30分	サマーディ・ホール	'マハームリティアンジャヤ・マントラ'
	6:30			アーラティ
	7:45～9:45	60分	バジャン・ホール	サット・サンガ

食事時間

7:00	ダイニング・ホール	朝食とお茶	豆や軽い食事。 おかわりはできません。
11:00		昼食	シヴァーナンダ・アーシュラムの味は、他のアーシュラムに比べると濃い味付けの様です。
11:30			11時に間に合わなかった人の昼食
15:00		お茶	インドの紅茶。
18:30		夕食	昼食より質素です。