

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yan・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yan・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yan・ホールで行ないません。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した。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yan・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yan・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。
	6:00～7:00		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。
	7:45～9:45	120分 バジyan・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、スマー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。

1987年

	時間	場所	内容
午前	5:00～6:00	60分 サマー・デイ・シユライン	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yan・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
午後	6:30	30分 シュリ・ヴィシュワナート・マンディール	アーラティ
	4:30～5:30	60分 バジyan・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yan・ホール	ヴィシヌサハラナン
午後	5:45～6:15	30分 サマー・デイ・ホール	'マハームリティヤンジャヤ・マントラ'
	6:30		アーラティ
	7:45～9:45	60分 バジyan・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	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	「チャーアイ」と呼ばれるインドの紅茶。
6:30		夕食	昼食より劣ります。

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	ダイニング・ホール	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		お茶	11時に間に合わなかった人の昼食
15:00		夕食	インドの紅茶。
18:30			昼食より質素です。