



MOON

NEW FULL

Január 11. (csütörtök)
Február 9. (péntek)
Március 10. (vasárnap)
Április 8. (hétfő)
Május 8. (szerda)
Június 6. (csütörtök)
Július 5. (péntek)
Augusztus 4. (vasárnap)
Szeptember 3. (kedd)*
Október 2. (szerda)
November 1. (péntek)
December 1. (vasárnap)
December 31. (kedd)*

Január 25. (csütörtök)
Február 24. (szombat)
Március 25. (hétfő)
Április 24. (szerda)*
Május 23. (csütörtök)
Június 22. (szombat)
Július 21. (vasárnap)
Augusztus 19. (hétfő)
Szeptember 18. (szerda)
Október 17. (csütörtök)
November 15. (péntek)
December 15. (vasárnap)

MIÉRT NEM GYAKORLUNK TELI- ÉS ÚJHOLDKOR ASTANGA VINYÁSZJA JÓGÁT?

A Maharádzsa Pathasálája (a Szanszkrit Főiskola) szünetet tartott minden holdnapon, illetve az azokat megelőző és követő napokon. A tanulók otthon folytatták a tanulmányaikat, de nem kaptak új leckéket. Ennek egyik oka az, hogy az amavasza és a purnima napokon bizonyos rituálékat kellett a tanároknak és a diákoknak végrehajtaniuk, akik mindannyian brahminok voltak – például a pitri tarpanát, amelyet amavaszeján végeztek, és a rituális fürdőt a holdnapokat követő napon. Ezek a szertartások meglehetősen időigényesek. Ezen kívül, bár én soha nem találtam erre utalást, de Pattabhi Jois gyakran idézte nekünk, illetve a mysore-i Bhagavad Gítá tanárom, Naranacharya Professzor is említette, hogy ha egy tanár holdnapon újat tanít, akkor csökken a tudása, a megelőző és követő napokon pedig a diák tudása csökken...

<https://bandha.works/holdnapok/>

A *-al jelölt dátumok "speciális" astangás holdnapok. A hivatalos – Budapestre számított – teli- és újhold nem erre a napra esik, viszont az aktuális holdnap órára és percre számított pontos időpontja (pl. 21:30) közelebb esik a következő napi gyakorlás időpontjához, ezért tolódik a pihenőnap erre a napra.