



associação ram dass guru

Criada em Março de 2013, a Associação Ram Dass Guru (ARDG) é uma instituição sem fins lucrativos iniciada com o objectivo de promover os ensinamentos e a prática do Kundalini Yoga (KY) em Portugal e de o levar, através de aulas gratuitas, a públicos desfavorecidos, que de outra forma não teriam condições para aceder a esta prática. Também desde o início, a ARDG tem oferecido bolsas de estudo para a formação de professores de Kundalini Yoga, bem como workshops de temáticas sustentáveis a preços acessíveis.

Em 2015 a ARDG deu um enorme passo em frente ao assumir a responsabilidade pela gestão do Eco-Ashram na Quinta do Rajo.

Hoje, o Ashram Ram Dass Guru continua a promoção do Kundalini Yoga, bem como de Karam Kriya, disciplinas e ensinamentos que consideramos uma mais valia para os desafios do mundo actual.

É neste âmbito, que a ARDG recebe voluntários (sevadares) de todo o Mundo, maioritariamente durante 40 dias, dando oportunidade aos participantes para quebrarem ou iniciarem novos hábitos, vivendo numa comunidade de desenvolvimento espiritual e pessoal, tendo por base um estilo de vida yóguico, sustentável e comunitário. A ARDG proporciona hospitalidade a todos aqueles que procuram neste Ashram um espaço de acolhimento, renovação e disciplina.

A Associação continua também o caminho para tornar o Ashram cada vez mais eco, sustentável e respeitador dos recursos naturais.

De acordo com a disponibilidade dos seus recursos humanos e conforme as necessidades encontradas na Comunidade, a ARDG promove ainda outras [actividades](#) recreativas, culturais e desportivas.

Sobre Guru Ram Dass

Guru Ram Dass foi o quarto Guru dos Sikhs. Nasceu em Lahore, Índia, em 1534, e serviu como Guru até à sua morte, a 1 de setembro de 1581, em Amritsar, Punjab, na Índia. Foi o guia e protector espiritual de Yogi Bhajan, o mestre que deu a conhecer e difundiu o Kundalini Yoga nos países ocidentais.

O exemplo de Guru Ram Dass inspira-nos a viver com compaixão e espírito de serviço.