

धनुर्द्वयम्यपांडवः
हृषीकेशंतदावा
क्यमिदमाहमही
पदे



Jñāna Vijñāna Yōga

con Sw. Gurupuja Saraswati

domenica 14-16 giugno 2024

Seminario residenziale a Villa San Secondo (At)

Lo Yoga della conoscenza ed esperienza. Dopo aver appreso le basi di Sāṃkhya, di auto controllo (sanyama), e aver praticato Pratyāhāra (ritiro di consapevolezza dai cinque sensi), la Gītā ci guida verso dhyāna o meditazione. Si entra in nuovo campo di studio e pratica, l'incontro dell'individuo con il piano cosmico. I cinque elementi (tattva), la mente, l'intelletto e l'ego; questi sono gli ottuplici costituenti del piano cosmico inferiore. Ma esiste un piano o una dimensione superiore della nostra essenza o Ātman che sostiene quello inferiore. Il contenuto energetico, la vitalità o prana, in tutte le cose è il quantum di energia che contiene la nostra essenza. Un'enorme forza interiore, vigore e scopo spirituale permeano il sadhaka che è in connessione con la dimensione dell'Ātman.

Dhyāna è la via per conettersi con la dimensione della nostra essenza e del prana.

Una varietà di pratiche chiamate Vidyā o dhāraṇa sono indicate nella Bhagavad-gītā e nelle Upaniṣad per fare esperienza della nostra essenza sul percorso dello Yōga interiore della conoscenza. Queste dhāraṇa o vidyā sono in grado di donarci libertà dalla sofferenza e dalle paure più profonde.

Incontro riservato a sadhaka sinceri e agli Insegnanti Senior di yoga.

G.Saraswati, maestra indiana, formatasi sotto la guida di Paramahansa Satyananda della Bihar School of Yoga (India).
E' stata iniziata allo yoga, scritture antiche, sanscrito, musica classica indiana e yoga del suono.
Ha vissuto ed insegnato lo yoga in Europa per diversi anni e parla l'italiano.

orari

da Venerdì
ore 21,00
a Domenica
ore 16,00

evento accreditato

