



Centro Daiva Jyoti
cell. 339.87.57.696
www.daivajyoti.it
info@daivajyoti.it



Circolo Soham
cell. 328.47.20.736
www.circolosoham.weebly.com
circolosoham@libero.it

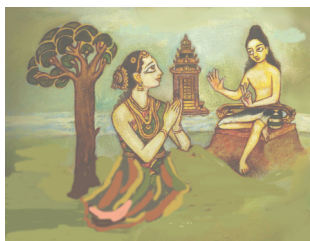
Incontro riservato agli iscritti ai corsi di formazione

Antar mouna, Trataka e Vairagya

con Sw. Gurupuja Saraswati

Sabato 2 giugno 2018

dalle ore 9.30 alle 13.00 e dalle ore 14.30 alle ore 18.00



**'La compagnia dei saggi fa nascere vairagya (non attaccamento),
vairagya distrugge illusione e ignoranza. Così si riesce a vedere
l'essenza dell'essere e vivere liberi.'**

-Adi Shankaracharya, mohamudgarah-

Antar significa interiore 'e mouna significa 'silenzio 'o pace. Antar Mouna è una pratica di meditazione che induce pace ed armonia su tutti i livelli, mentali e sottili. Quando si raggiunge la pace interiore, la mente sperimenta uno stato più profondo, aumenta la sua capacità di ricevere conoscenza e vivere con gioia, oltre a ciò la maggior quantità di prana ci consente di essere in equilibrio e in buona salute.

Trataka è una pratica di hatha yoga, dove lo sguardo viene fissato su un oggetto in un determinato modo, in seguito quell'oggetto viene visualizzato nel centro delle sopracciglia. Aumenta la concentrazione nel praticante. In questo mondo moderno di continui richiami esterni, la pratica di trataka aumenta la capacità di pratyahara, o ritirarsi dal mondo sensoriale e focalizzarsi allo stato interiore. Aumenta le capacità di memorizzare, concentrare, riflettere e stabilisce maggior gioia nella mente.

Vairagya è la via di equanimità e gioia sublime. Non attaccarsi alle manifestazioni esteriori della mente è un atteggiamento in yoga, che aumenta il livello di conoscenza e intuizione. Questo stato interiore di rinuncia di costanti aspettative in tutto, è conosciuto come vairagya. Nella vita di tutti i giorni, dove vediamo che i desideri sono infiniti e sempre crescenti, vairagya può essere l'ultimo strumento per diminuire tensioni e sofferenze. L'aggiunta di vairagya nella vita è imparare a vedere che gli eccessivi desideri fanno nascere tante frustrazioni e dolori di varia natura. In modo graduale, vairagya può farci capire e vedere come siamo prigionieri e incatenati. Questi desideri possono essere trasformati in energia spirituale. Ridotte aspettative ci rendono più aperti e più liberi per vivere maggiori spazi gioiosi nella vita.

Teoria su versi scelti dallo scritto Mohamudgarah (bhaja govindam) di Adi Shankaracharya faranno parte delle lezioni. Le pratiche includeranno pratiche di Antar Mouna, Trataka su candele e yantra, gyana yoga, meditazione, antar trataka, sushumna dharana, canto del testo base in sanscrito, qualche asana e rilassamento.

Portare Mala, quaderno, penna e telo per avvolgere intorno al corpo durante pratiche.

L'incontro si svolge:

Patrocinato da:

per informazioni:

Centro Daiva Jyoti

Via Tirreno, 151 - Torino



**ASSOCIAZIONE INSEGNANTI YOGA
JAI MA**

Bhaktibhavana – G. Lamensa cell. 339.87.57.696

Lakshyamurti – A. Swidinskyi cell. 328.47.20.736