

## LA DIMORA E IL DESINARE

**La pratica si svolge in parte in una sala e in parte su una adiacente piattaforma di legno coperta, o sui prati delimitati da maestosi alberi. I posti disponibili sono limitati a 30 partecipanti, iscrivetevi in tempo per assicurarvi un posto.**

Il casolare immerso nella natura a 1200 metri di altezza è a 1 ora di macchina dal mare e a 30 minuti da un rio con acqua fresca e rigenerante. L'alloggio è semplice in camere a 2 letti a castello piuttosto fresche. Non c'è corrente elettrica costante, ma solo 2 ore la sera. I pasti ben nutrienti ma leggeri saranno due, e comprenderanno alimenti che sviluppano le buone tendenze del sistema nervoso e della coscienza.

Ogni sera accenderemo il fuoco per riscaldarci e per favorire la convivialità.

## IL VIAGGIO

San Giovanni dei Prati, verde località dell'entroterra imperiese. Si può arrivare a Taggia con l'Autostrada dei Fiori A10; giunti a Taggia si procede percorrendo la strada provinciale in direzione Nord risalendo la Valle Argentina, si giunge a Badalucco, quindi si prosegue per Molini di Triora.

Distanza dall'Autostrada: 43 km circa

Arma di Taggia - Molini di Triora: 25 km

Molini- bivio per San Giovanni- Monte Ceppo: 9 km

Da codesto bivio a San Giovanni: 5 km

Per chi arriva da Ventimiglia, prendere per Dolceacqua, poi Pigna e Carmo Langan. Dirigersi per San Giovanni che è prima di arrivare a Monte Ceppo.

## COSA PORTARE

Gli asciugamani, le lenzuola, il cuscino e il sacco a pelo (nel dubbio, portarsi una coperta in più). Una torcia per la notte, il costume da bagno, il maglione e l'abbigliamento adeguato per la montagna a 1200 metri.

Lo scialle o la coperta per la meditazione, il tappetino per la pratica yoga e una straccetta di stoffa da cucina per le purificazioni (e eventualmente il nettalingua, il cordoncino per sutra neti, la garza per vastra dhauti, e una borsa per tutto il materiale).

Chi ha un bagaglio limitato, avvisandoci, riceverà tutto ciò che gli serve.

## L'INSEGNANTE

Walter Thirak Ruta: Uomo di fede, viaggia per i varchi e i luoghi di riunione in India e in Occidente.

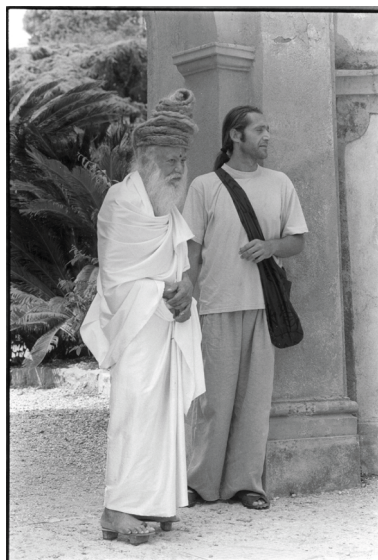
Devoto agli insegnamenti dello Yogi Silente di Madras, valorizza la trasmissione ricevuta sperimentando con gaudenti ricercatori alcune pratiche descritte nei testi dello hatha yoga.

I risultati di tale impegno collettivo confluiscono nell'accreditare la valenza dello yoga come disciplina salutistica ed iniziatica.

TROPPO NAIF SE CONSIDERA CHE,  
CON IL SOLO SOLLETICARSI QUALCHE ÇAKRA,  
PUÒ RAGGIUNGERE IL KAILASA -  
DIMORA DI ŚIVA E DELLA SUA ŚAKTI PARVATI;

SUFFICIENTEMENTE SAGGIO SE  
LA SUA ŚRADDHĀ - FIDUCIA - NON TRABALLA  
NEL TENTATIVO DI ATTINGERE AL MISTERO;

YOGI SE RICONOSCE L'ENERGIA COSMICA  
AL SUO INTERNO PRIMA DEL RISVEGLIO.



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:  
SCUOLA YOGA PRAMITI  
VIA CABAGNI BACCINI 15 VENTIMIGLIA ITALIA  
TEL. +39 0184 252037 INFO@PRAMITI.IT

DURANTE IL SEMINARIO  
WALTER +39 347 8706694  
JENNIFER +39 348 7845155



# PRAMITI

## DAL 26 AL 30 GIUGNO

# UPAVĀSA

DIGIUNO, GANDUSA,  
MEDITAZIONE, PRĀNĀYĀMA  
E SABATO E DOMENICA SILENZI

## DAL 1° AL 6 LUGLIO

DALLE ORE 15 DI DOMENICA  
ALLA CENA DEL VENERDÌ

# YOGA SĀDHANA

MEDITAZIONE, SHAT KARMAN, ĀSANA,  
PRĀNĀYĀMA ED I MIGLIORI KRIYA DI  
ŚRĪ ŚRĪ ŚRĪ SATCHIDĀNANDA YOGI

# PŪJĀ

VENERDÌ 6, CELEBRANDO  
ŚRĪ ŚRĪ ŚRĪ SATCHIDĀNANDA YOGI  
CHE CI GUIDA DAL PIANO DELLO SPIRITO

## SAN GIOVANNI DEI PRATI

MOLINI DI TRIORA

## IL SEMINARIO UPAVĀSA- DIGIUNO

Anche quest'anno sarà possibile sperimentare 5 giorni di digiuno, mentre ai neofiti consigliamo di effettuarne 3. Il digiuno sarà completo (solo ad acqua), oppure con un poco di miele e succo di limone. Negli ultimi due giorni osserveremo anche il digiuno dalla parola, ossia il silenzio.

Completano il programma la pratica del *prāṇāyāma* proposta cinque volte al giorno, *gandusa* tre volte al dì, il raccoglimento in meditazione prima dell'alba e al tramonto.

Durante il digiuno è consigliato effettuare almeno un *clistere* (portarne con se uno).

Alla conclusione del digiuno bisogna osservare alcune regole al fine di ottenere buoni risultati, per questo tutti sono invitati a rimanere per la giornata del 3 luglio.

## IL SEMINARIO YOGA SĀDHANA

Ad ogni alba, quando la notte si dissolve nel giorno, e ad ogni tramonto, quando il giorno confluisce nella notte, ci raccoglieremo in **meditazione** per connetterci alla percezione della grazia interiore.

Ognuno, seconda le proprie possibilità, praticherà gli **shat karman** - purificazioni (risciacqui con olio, *sutra neti*, *maha neti*, *vastra dhauti*, *nauli kriya*, *jala neti*, ed al primo sorgere del sole *surya trataka*) che risvegliano l'energia primordiale.

Il **sūrya namaskāra** in *antara kumbhaka* - a polmoni pieni - e con il canto dei mantra, ritrovando vigore fisico e ordine mentale.

Le **yogāsana** - posture yogiche, con attenzione ai tempi di durata, per mezzo di diverse varianti e con appropriati ritmi respiratori, con ciò divenendo sempre più permeabili allo scorrimento dell'energia vitale.

La pratica delle **mudrā** ci è molto lontana. Rimane tale se la si vuole capire intellettualmente, ma appena si fa un piccolo tentativo di sperimentazione, tante difficoltà scompaiono. Allora tali gesti, delle mani o del corpo, ci svelano che siamo dotati di sensibilità e di circuiti bioenergetici.

Il **prāṇāyāma** - esercizi respiratori - sperimentandone alcune tecniche e evidenziando l'importanza del *kumbhaka*, ossia la sospensione del respiro.

La **pūjā**, una volta a settimana, ringraziando i Maestri e i Maestri dei Maestri per la trasmissione della conoscenza.

## ĀSHRAMA

Un *āshram* è un luogo di rigenerazione, centro pulsante dei più eletti valori dello *yoga darśana*. Soggiornare all'interno di un tale spazio significa partecipare affinché ognuno possa apprendere e sperimentare come prendersi cura di se stesso ed essere di aiuto agli altri.

Aiutando a tenere la cucina e il luogo ospitante in ordine, la non obbligatoria opera del *karma yoga* rallegra il cuore.

“Le foglie piegavano il capo con rispetto di fronte al vento, le piante offrivano i loro frutti in adorazione. Il riso era sparso per l'aria ad asciugare insieme alle banane, ai mirabolani, ai chiodi di garofano, alle giugiole. La terra della foresta sembrava bisbigliare per lo studio dei figli dei brahmani. Garruli pappagalli, a furia di ascoltare, ripetevano anch'essi formule sacre e i galli selvatici mangiavano cibi offerti alla divinità.

Li vicino anche i cigni, usciti dall'acqua, si cibavano con il riso delle offerte mentre i cervi lambivano con la loro lingua i figli dei saggi. Ogni cosa dichiarava di continuo che non c'è separazione tra uomini, piante e animali.”

Kālidāsa



## PARTICOLARITÀ DI QUESTA COLONIA DI YOGA

Ogni pomeriggio, la lettura dei testi della tradizione *yoga* sarà contributo al nostro accostarci al cammino dell'Unione.

Basandoci sulle ricerche effettuate al fine di realizzare il nuovo libro sui “Migliori *Kriya*” del Maestro Silente di Madras, approfondiremo, sia dal punto di vista anatomofisiologico che da quello yogico, le ricchezze tramandate da questa scienza dell'anima.

La comprensione di tali insegnamenti sarà ulteriormente elucidata dalla partecipazione di tutti voi, ottimi praticanti delle suddette tecniche psicofisiologiche. Avremo anche modo di dialogare con alcuni dei discepoli che, frequentando il Maestro, si sono impregnati dei suoi messaggi non verbali fatti di genuina onestà, di forte determinazione e di scherzosa complicità.

Due giovani ragazzi volevano imparare il *brahmavidyā* - la conoscenza del Brahman.

Vanno dunque da un maestro e gli dicono: “Vogliamo imparare il *brahmavidyā*.”

Il Maestro prende due piccioni e ne dà uno per uno ai ragazzi chiedendo loro di andare dove nessuno può vederli ed ucciderlo, e solo dopo tornare da lui.

I ragazzi escono dall'*ashram*, uno dei due ad un angolo gira per uno stretto vicolo, mette un telo sopra il piccione e gli torce il collo. Dunque torna subito dal Maestro.

Il Maestro gli risponde: “Non sei ammissibile allo studio del *brahmavidyā*.”

Il secondo cammina, e continua a camminare per cercare un posto dove nessuno lo possa vedere.

Cammina e cammina, ma realizza che il piccione continua a guardarlo. Continua a camminare lontano e per lungo tempo, ma il piccione non smette di osservarlo.

Decide dunque di ritornare dal Maestro e dirgli: “Non ho potuto uccidere il piccione poiché, per quanto lontano e a lungo andassi ... ero sempre guardato”.

Dio (Brahman), ovunque tu vada, ti accompagna sempre - ti vede sempre.

Il *brahmavidyā* - la conoscenza di Dio - è ciò!

... e così il ragazzo raggiunse la realizzazione del *Sè - ātman-śākṣātkāra*, la testimonianza dell'*ātman*.

Śrī Śrī Śrī Satchidānanda Yogi

## LE QUOTE

La quota fissa per gli insegnamenti, l'alloggio e i pasti è di 450 euro. La presenza dei partecipanti è per l'intero seminario.

La quota per i bambini è di 150 euro e comprende l'alloggio, i pasti dedicati e le attività ludiche e didattiche durante le ore di pratica.

La quota del secondo genitore che si dedica al bambino e in parte alla pratica è di 300 euro.

Per coloro che dormono in tenda, la quota è di 400 euro.

DATI PER I BONIFICI:  
BANCA PROSSIMA  
INTESTATO A: SCUOLA YOGA PRAMITI  
IBAN: IT58T 033590160010000116599  
BIC: BCITITMX  
FILIALE DI MILANO  
PIAZZA PAOLO FERRARI, 10 - 20121 MILANO