

LA DIMORA E IL DESINARE

La pratica si svolge o su una piattaforma di legno coperta o nel bosco, accompagnati da maestosi alberi. I posti disponibili sono limitati a 40 partecipanti.



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 alla sera. I pasti ben nutrienti ma leggeri sono due, e comprendono alimenti che sviluppano le buone tendenze del sistema nervoso e della coscienza.

La sera ci reuniamo intorno al fuoco.

IL VIAGGIO

San Giovanni dei Prati si trova nel Comune di Molini di Triora nell'entroterra imperiese. Le indicazioni precise verranno inviate dopo l'iscrizione.

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 per la meditazione, il tappetino per la pratica yoga. Abiti bianchi per la puja del venerdì.

Chi viene in aereo e ha un bagaglio limitato, avvisandoci, riceverà ciò che gli serve.

Per le purificazioni una straccetta di stoffa da cucina (e se li possedete: il nettalingua, il cordoncino per sutra neti, la garza per vastra dhauti, e una borsa per tutto il materiale).

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.

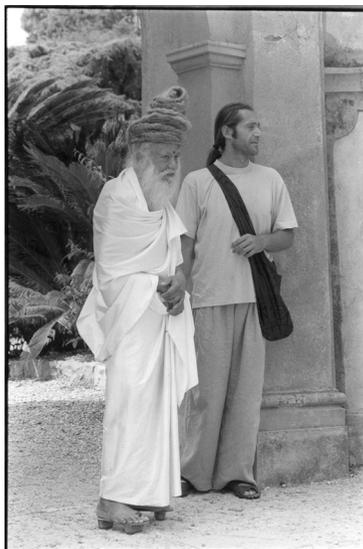
I risultati di tale impegno collettivo confluiscono nell'accreditare la valenza dello yoga come disciplina salutistica ed iniziatica.

CIAO WALTER.

TROVO BELLO E CORAGGIOSO CHIAMARE IN CAUSA LA PAROLA INNOCENZA E CERCARE DI PROMUOVERE IN TUTTI I CAMPI QUESTA FONDAMENTALE MODALITÀ DI RAPPORTARSI AL DENTRO E FUORI DI NOI. IL MAESTRO YOGA OGGI, SECONDO ME, È CHIAMATO A INTERAGIRE CON LA REALTÀ, CERCANDO DI FAVORIRE CON LA DISCIPLINA IMPEGNO E TRASFORMAZIONE SOCIALE.

C'È UNA ANTICA DIMENSIONE "GUERRIERA" NELLO YOGA CHE È BELLO RIPROPORRE, UNO SLANCIO DI TAPAS, ARDORE, CHE CHIAMA ALLA "LOTTA".

MARILIA ALBANESE



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

UPAVĀSA

DAL 26 GIUGNO AL 1° LUGLIO

ARRIVO IL 26 OPPURE IL 28

MOKṢĀ MARGA

DAL 1° AL 7 LUGLIO

DALLE ORE 15 DI MERCOLEDÌ
ALLE ORE 7 DEL MARTEDÌ MATTINA

A SCUOLA D'INNOCENZA

INVESTIGAZIONI SULLO YOGA IN INTERAZIONE CON LA NATURA, LE KRIYA PIÙ RAPPRESENTATIVE DELLO YOGI SILENTE DI MADRAS E I MITI COME LINFA DELL'UMANITÀ, SINERGICHE ATTITUDINI

INNEGGIANTI IL SENTIERO DELL'UNIFICAZIONE.

*Sanatsujāta gira nudo e va dicendo che non c'è la morte.
Il Re Dhṛtarāṣṭra gli chiede come fa affermare che non c'è la morte,
quando l'evidenza quasi quotidianamente
ci porta a testimoniare il contrario?*

*Sanatsujāta risponde: O Re, sappi che la morte è distrazione e
l'attenzione è immortalità.*

*Distrazione è pramāda, ossia quella specie d'irrequietezza
che ci prende quando corriamo dietro alle cose,
perché vorremmo quella e questa e quell'altra cosa...
diventare come folli dietro alle cose...*

*L'attenzione all'essenziale, l'attenzione allo Spirito, all'Atman,
è un'attenzione posta su qualcosa di non visibile
e non cade sotto l'egida dei nostri cinque sensi.*

Sānatsujātiya dal quinto libro del Mahābhārata

SAN GIOVANNI DEI PRATI
MOLINI DI TRIORA

IL SEMINARIO UPAVĀṢA - DIGIUNO

Il digiuno sarà completo, solo ad acqua. Negli ultimi due giorni, osservando il digiuno dalla parola, saremo in silenzio.

La pratica del prāṇāyāma verrà proposta cinque volte al giorno, gaṇḍūsa 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.

IL SEMINARIO MOKṢA MARGA

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 **sat karman** - purificazioni (risciacqui con olio, sutrā netī, mahā netī, vastra dhautī, naulī kriyā, jala netī, ed al primo sorgere del sole sūrya trāṭaka) 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 attivamente affinché ognuno possa apprendere e sperimentare come prendersi cura di se stesso e degli altri.

Aiutare a tenere la cucina e il luogo ospitante in ordine è la non obbligatoria opera del karma yoga che rallegra il cuore.



*Laddove è passato l'elefante,
tutti gli animali della giungla troveranno la strada spianata.
Laddove il maestro ha tracciato un cammino,
tutti i discepoli potranno seguirne le orme.*

Joseph Campbell



Sharbananda racconta che, su invito di Swamiji, andò all'ashram di Madras per perfezionarsi nel cammino dello yoga. Ecco la sua testimonianza, utile per contestualizzare il concetto di mokṣa:

Una mattina mi chiede: "What do you want?...". La domanda viene da un saggio in silenzio da 25 anni, quindi si va a cercare la risposta nel più profondo. Fuoriesce: "Moksha, la liberazione spirituale". Risposta: "I don't teach that", questo non lo insegno.

Poi mi manda in un altro ashram situato a una giornata di autobus per imparare il sanscrito e i testi sacri per dieci anni. Ci resterò solo tre mesi... non è il futuro che progetto.

Ritorno a Madras, in piena stagione calda, le condizioni sono insopportabili. Dopo dieci giorni, decido di partire per l'Himalaya. La mattina, davanti alla porta socchiusa di swamiji, aspetto con lo zaino per prendere congedo. Dopo un lungo momento prendo coraggio, entro nella stanza e mi siedo. Lo swami è in meditazione davanti al tempio, con i capelli snodati e le lunghe trecce che corrono per terra. Visione sublime. La mente si calma, il grande rishi immortale dell'Himalaya è qui davanti nel suo splendore eterno. A poco a poco, entro in uno stato di meditazione profonda sconosciuto finora. Il chiasso della strada diminuisce fino a scomparire del tutto. Sorpreso, mi sforzo di tendere l'orecchio, nessun suono!... Impossibile. Poi pian piano la sensazione fisica scompare a sua volta... non c'è più che un punto di coscienza in un universo infinito. Il tempo sparisce per lasciare il posto all'eternità... e il piccolo punto di coscienza comincia anche lui a sciogliersi. In quel momento arriva la paura, la paura dell'annichilimento. Lentamente l'io riprende il suo posto, la coscienza del corpo torna, i suoni della strada, ma sono in uno stato di profonda gioia, di pace interiore, di serenità. Swamiji sempre immobile: lascio piano la stanza, torno al mio posto con lo zaino e il tappettino. Ho ancora molto da imparare con swami.

Tratto da Offri prima di fruire

LE QUOTE

La quota è di 500 euro. La presenza dei partecipanti è richiesta per l'intero seminario.

La quota per i bambini è di 150 euro.

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

DATI PER I BONIFICI:

BANCA INTESA SAN PAOLO

INTESTATO A: SCUOLA YOGA PRAMITI

IBAN: IT14P030690960610000116599

BIC: BCITIM

FILIALE DI MILANO

PIAZZA PAOLO FERRARI, 10 - 20121 MILANO