

Svegliami, se c'è musica
 Che quest'anima ha voglia di emozioni,
Svegliami, meravigliami
 con lo spirito delle tue invenzioni
Svegliami, non deludermi
 nel mercato di questo assurdo tempo
Toccammi, attraversami
 fino all'anima
 o non mi svegliare più.
Svegliami, e convincimi
 Che non servono trucchi per la gente.
Sparami con le raffiche
 di un ossigeno puro e incandescente.
Portami all'origine
 delle lacrime e della commozione
 Lì dove tu non mi hai visto mai
 Impazzire e poi inneggiare ai miti miei.
Svegliami
manifestami
 il talento che al buio sta morendo
Sfidami a scommettere
 che le note tue cambieranno il mondo...
Svegliami e conquistami
 con un brivido intenso sulla schiena...
Guardami e riaccendi in me
 l'orizzonte che esaltava i miti miei....
Non addormentarti mai....
Svegliami!...Svegliami!

Renato zero

14

Arrivo e sistemazione ore 10,00

Inizio incontro ore 10,45

Pausa 11,45

Seconda parte ore 12,00

Pranzo ore 13,20

Spazio libero

Inizio incontro ore 16,00

Pausa 17,30

Seconda parte 18,00

Cena ore 20,00

Spazio libero

Incontro mantra ore 21,20

buonanotte

Meditazione (facoltativa) ore 21,40

15

Surya namaskara ore 8,20

Colazione 9,00

Spazio libero

Incontro ore 10,15

Pausa 11,15

Seconda parte 11,30

Pranzo 13,10

Spazio libero

Incontro ore 16,30

Incontro canto effusione 18.00

Saluti e partenza ore 19,00



Relatore

M° Franco Di Domenico Y.A.I.A.S.Y



WORLD YOGA ALLIANCE
 REGISTERED YOGA TEACHER

Hotel Club Sabbiadoro

Litoranea—Battipaglia (Sa)

14 - 15 Novembre 2020

योग इतिहास

Per trarre vantaggio dalla vita, è essenziale lo sviluppo della coscienza. La Coscienza consiste nella “Conoscenza Attiva” della vita. Nello yoga il termine “Chit” (una delle tre qualità dell’essere perfetto – *Sat chit ananda*) significa allo stesso tempo sia *Coscienza* che *Conoscenza*, quindi *conoscere* equivale a essere *cosciente*, in termini filosofici *conoscere* = essere (parmenide). L’atto meramente conoscitivo però non si baserà ovviamente solo sul rapporto empirico dell’esperienza, ma dal come quest’ultima risulti svincolata dalle meccaniche restrittive dei propri condizionamenti. Per tale motivo l’atto del conoscere risulterà da una mediazione costante tra il piano esterno all’individuo ed il suo mondo interiore. Più quest’ultimo è svincolato dai legami “degli schemi della forma” (schemi preimposti) più l’esperienza stessa sarà connessa al mondo “reale”.

Liberare “*la vita*” dalle forme significa riconoscerla nella sua essenza nella sua realtà intrinseca ciò che molti mistici e saggi sia orientali che occidentali hanno chiamato “*vita reale*” e hanno proclamato da millenni che *la natura (la vita)* aspetta pazientemente che l’uomo la riconosca per poter assolvere il compito affidatole dal grande Principio: *specchio dell’idea Divina*. Solo se vi è vera *conoscenza* c’è vero *essere* e vera *coscienza*. Patanjali nei suoi primi aforismi sullo yoga afferma: *yoga chitta vritti nirodh* – *lo yoga è fermare i vortici della mente*. Scopo iniziale dello yoga è dunque stabilire una condizione interiore di pace affinché le impressioni che ci raggiungono dal mondo esterno non siano alterate dai vortici del mondo interiore (vritti) solo così si ha la possibilità di acquisire la *conoscenza “reale”* del mondo e sviluppare la propria *coscienza*. Prima domanda lecita che si presenta è: cosa produce questi vortici?

Ancora una volta gli antichi rishi (saggi yogi) ci danno le indicazioni necessarie scaturite dalla loro “*reale*” sperimentazione; essi ci dicono che i vortici (vritti) sono prodotti da due tipi di condizioni: i *Vasana* ed i *Samskara*.

“*Ascesi, autoconoscenza e abbandono a Ishvara costituiscono lo yoga preliminare (Kriya = pratico)*”

Patanjali yoga—Sadhana pada

Queste sono le cause delle affezioni:

“*L’ignoranza (avidya), l’egotismo (asmita), l’attrazione (raga) la repulsione (dvesa), l’attaccamento alla vita...*”

Patanjali yoga—Sadhana pada

Le otto schiavitù che insidiano l’uomo:

“*L’odio, la vergogna, la paura, il dolore, il pregiudizio, l’orgoglio, la presunzione, l’ego*”

S. S. Yukteswar— La Scienza Sacra



“*Lo yoga porta all’estinzione dei klesa (sofferenze)*”

“*L’ignoranza (Avidya) è la fonte di tutti i Klesa siano essi dormienti, attenuati, Intermittenti o pienamente attivi*”.

*L’Avidya consiste nel confondere:
l’impuro per il puro,
l’impermanente per il permanente,
Il dolore con la felicità,
il non Sé con il Sé*”.

“*L’egotismo (asmita) è l’identificazione della coscienza con i sensi*”

“*L’attrazione (raga) si fonda sul piacere*”.

“*La repulsione (dvesa) si fonda sul dolore*”.

“*L’attaccamento (abhinivesa) è il forte attaccamento alla vita che si perpetua automaticamente e che domina anche il saggio*”.

“*Questi Klesa divenendo sottili sono portati a dissoluzione*”.

“*Le loro attività sono soppresse con la meditazione*”.

“*Il conflitto/sofferenza futuro è da evitarsi*”.

Patanjali—yogadarshana - sadhana pada