

Gli Aforismi Yoga Di Patanjali Alla Ricerca Di Dio

Sauca, purificazione e "pulizia", è il primo niyama degli Yogasutra di Patanjali, un fattore ineliminabile del percorso yogico. Il lavoro riporta alcuni significativi stralci dai testi della Tradizione e dai Maestri, fino al protocollo AYUSH del Ministero indiano. Il processo di purificazione riguarda tutti e cinque i Kosha, involucri o guaine. Nel testo sono approfonditi alcuni aspetti di Sauca rispetto al Pranayama, la tecnica che permette di far circolare liberamente il Prana o energia universale, e alla relazione tra Yoga e Ayurveda, "la scienza della vita o della longevità" che offre degli strumenti concreti per attuare pulizia e purificazione. Il lavoro include la descrizione dei 6 shat karman, la pratica di Shank Prankshlana o purificazione dell'intestino, la pratica di Kapalabhati (pulizia del cranio), che attraverso il respiro raggiunge l'obiettivo di purificare la mente.

Sinossi Yogasūtra di Patanjali per Youcanprint Degli Yogasūtra, gli aforismi dello Yoga, sono disponibili innumerevoli edizioni, alcune riportano, oltre al testo di Patañjali, le interpretazioni dei commentatori Classici. Il motivo è semplice: così come sono stati concepiti e composti, i sūtra sono e restano, un testo ermetico inaccessibile per i non iniziati. Tali Significati possono essere compresi esclusivamente accedendo agli stati superiori dell'Essere cui appartengono. L'apprendimento della scienza dello Yoga comporta un impegno concreto sul piano esistenziale, un cambiamento dello stile di vita. Obiettivo di questo lavoro, frutto di anni di studio e pratica operativa, è rendere disponibile la fonte primaria in sanscrito completa di traslitterazione, accompagnata da alcuni esempi di traduzione sia di tipo letterale sia interpretativa. La scelta di proporre diverse traduzioni, sia delle singole parole che degli aforismi, risponde all'esigenza di rendere evidente l'approssimazione di qualsiasi traduzione e la dei Significati. Significati che, nella loro essenza, sono sostanzialmente intraducibili, 'penetrabili' esclusivamente dall'interno, vissuti come stato superiore dell'Essere. L'insegnamento dei sūtra avveniva mediante trasmissione diretta, bocca orecchio, da Maestro a discepolo. Secondo la Tradizione, l'insegnamento è sempre un atto esperenziale, operativo. Quindi del Significato dei sūtra si acquisiva consapevolezza diretta, esistenziale, in modo graduale e cadenzato in base alle capacità del discepolo. Il testo si concentra sulla fonte. Per l'ulteriore, approfondimento, sono rese disponibili indicazioni per l'accesso diretto alle più importanti edizioni 'classiche', nel solco della Tradizione, che mantengono la loro attualità 'oltre il tempo e lo spazio' poiché scritte da grandi Maestri realizzati. È inoltre indicata la bibliografia delle edizioni a stampa.

Gli aforismi yoga di Patanjali. Un'interpretazione di William Quan Judge

Lo Yoga dei cinque elementi

Pranayama

Il Grande Libro Illustrato dello Yoga

Teoria e pratica dello yoga

Il manuale completo di Yoga e Meditazione Basato sulla filosofia di Paramhansa Yogananda, autore di Autobiografia di uno yogi, questo manuale contiene tutto ciò che serve per ispirare il ricercatore spirituale con entusiasmo e determinazione. Il corso, con spiegazioni dettagliate sull'essenza del Raja

Yoga (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni che contengono istruzioni preziose su: Filosofia, Posizioni, Respiro, Sequenze, Dieta, Meditazione e tanto altro, con pratiche ed esercizi adatti specificamente per il livello dello studente. L'autore Swami Kriyananda insegna lo yoga da oltre 60 anni ed è una guida par excellence nello svelare l'essenza di questi insegnamenti.

«L'alta montagna ha le qualità del Nirvana», così recita l'antico testo buddista Milindapanha nel quale la scalata alla vetta di una montagna viene paragonata all'indescrivibile processo spirituale che porta al raggiungimento della liberazione. Del resto era l'asceta e poeta tibetano Milarepa a sostenere nei suoi canti che: «Quando volgo lo sguardo alla cima delle montagne, la perfetta contemplazione si fissa nella coscienza e più non temo i continui divagamenti del pensare sofisticato». In questo affascinante volume Domenico Rudatis racconta le sue originali esperienze esoterico-alpinistiche, in cui l'ascesa "esteriore" va di pari passo con quella "interiore" in un autentico approccio mistico alla montagna. L'interpretazione esoterica dell'alpinismo risiede nel saper ottenere molto di più del record sportivo: è la trascendenza dello sforzo, dell'atto di pura potenza che si eleva e diventa arbitrio, libertà e gioco.

yama lezioni di raja yoga

Montagne esoteriche

Yoga Sutra di Patañjali

Guida Alla Meditazione

Il Libro Arancione

“Il mondo sta per concedere i suoi segreti se solo sapremo come cercarli, come dar loro la spinta necessaria. Non v'è limite alla potenza del pensiero dell'uomo”. SWAMI VIVEKANANDA Fino ad oggi, chi desiderava apprendere il metodo dei Saggi doveva andare in Asia e trovare un «guru», o Maestro, dalle labbra del quale poteva ricevere la saggezza sacra degli antichi. Molti di questi che partivano in cerca della verità sono rimasti delusi, poiché i «guru» non sono numerosi e ciascuno può istruire solo un piccolo numero di allievi; i segreti duramente conquistati dai veggenti non possono essere trasmessi a chiunque come una merce ordinaria. L'uomo o la donna che sono accettati, in attesa di ricevere l'iniziazione, nei cerchi mistici d'Oriente deve anzitutto acquisire una solida conoscenza del sanscrito, questa antica lingua dell'Asia nella quale è insegnato il sapere esoterico degli Yogi; l'allievo deve essere di cuore puro ed accettare di subire un lungo periodo di preparazione per ricevere i segreti della Potenza Universale. Con l'aiuto di questo libro, tuttavia, potrete apprendere i segreti dei Maestri senza dover compiere anni di studio all'estero. In un breve lasso di tempo, semplicemente, potrete avere in mano la chiave di poteri così stupefacenti da essere considerati nei secoli passati, addirittura magici. Questo libro vi offre la pratica dello Yoga semplificato e modificato in modo da conformarsi al pensiero occidentale, con applicazioni alle questioni pratiche della vita quotidiana. Esso segue il principio dell'Upanishad Svetasvatara: «Bisogna essere devoti ai numerosi Maestri e scuole, e il nettare deve essere tratto da ciascuno di essi, come l'ape compone il suo nettare da numerosi fiori». E' basato sugli insegnamenti del Raja, Karma, e dello Hatha Yoga, come ci appaiono nei Libri Sacri d'Oriente, e riassume le lezioni più profonde del Budda Gautama, di Patanjali, di Swami Vivekananda, di Ramakrishna, Mahatma Gandhi, e altri

grandi Maestri d'Oriente che hanno acceso le torce della saggezza per guidare i passi incerti degli uomini verso il sapere e la felicità. **RISULTATI RAPIDI** Applicando la saggezza dell'Estremo Oriente come è esposta in questo libro, avrete a portata di mano il mezzo per realizzare tutti i vostri sogni. Potrete imparare ad invocare la Legge dell'Abbondanza in tal modo che le vostre tasche non saranno mai vuote. Potrete apprendere ad usare le risorse geniali e incommensurabili che sono nascoste nel vostro subcosciente, risorse che vi renderanno capace di avanzare rapidamente nella vostra professione e aumentare dieci volte il vostro guadagno, o fondare una nuova ditta che vi apporterà un successo superiore ad ogni vostra speranza. Potete ottenere la salute, il denaro e il prestigio. Tutto quanto desiderate e ancora di più.

Più di ogni altro libro finora pubblicato sull'argomento, quest'opera illumina sulla pratica della meditazione, particolarmente come essa viene intesa nel mondo indù e come può essere messa in atto nella trasposizione occidentale. La meditazione conduce, forse più rapidamente, a un vasto schiudersi dell'essere in molte delle sue parti e delle sue possibilità, ma la sua via è piena di imprevisti e irta di pericoli. Per tali motivi questo libro è indispensabile a chiunque voglia dedicarsi alla meditazione; esso costituisce una guida pratica e completa, seguendo la quale non si rischia di smarrirsi. Anzi, le sue spiegazioni e i suoi consigli permettono di seguire la via più breve e più sicura verso la realizzazione di sé, che è il fine ultimo di ogni individuo.

I poteri paranormali. Come svilupparli e usarli

Lo yoga incontra l'occidente 1893-1946

Meditazione pratica

Il rinnovamento

La tecnica del rilassamento profondo per alleviare lo stress e riacquistare la salute interiore

Gli aforismi yoga di Patanjali. Alla ricerca di Dio Edizioni Mediterranee

Gli aforismi sullo yoga di Patanjali Gli aforismi yoga di Patanjali. Un'interpretazione

di William Quan Judgell rinnovamento rivista critica di idee e di fatti

Il rinnovamento rivista critica di idee e di fatti Bollettino della Biblioteca

filosofica Raja yoga. Corso pratico semplificato Edizioni Mediterranee Patanjali

rivelato Ananda Edizioni

Ci si può accostare alla meditazione sia per motivi pratici - per esempio, per meglio affrontare le inevitabili difficoltà della vita, per tenersi in buona salute o anche per sviluppare la propria capacità di concentrazione - sia per aprirsi a una dimensione genuinamente spirituale dell'esistenza. In questo suo libro, colmo di amorevole saggezza, l'autore presenta un originale ed autorevole approccio alla meditazione, che si rivelerà di grande aiuto per chiunque, indipendentemente da quale sia la motivazione che lo ha spinto a dedicarsi ad essa. Questo libro è un'illuminante introduzione alle tecniche ed ai principi del

Tantra Yoga, disciplina spirituale che si è sviluppata nel corso di millenni e che ha per scopo la trasformazione e lo sviluppo dell'uomo a tutti i livelli - fisico, emotivo, mentale e spirituale. Prendetelo come un libro da gustare! Imparerete molto su come meditare e sulle varie pratiche dello yoga. Imparerete a migliorare la vostra salute e ad adottare un codice di comportamento che potrà sia sostenervi nelle difficoltà della vita, sia condurvi ad una condizione di completo appagamento. Scoprirete che la meditazione, assieme a tutte le pratiche ad essa correlate, rappresenta il mezzo per raggiungere uno stato di gioia e di pace interiore così completo da andare al di là delle vostre più rosee aspettative.

Il sentiero. Autobiografia di uno yogi occidentale discepolo di Paramahansa Yogananda

Patanjali rivelato

Sufismo universale. Verso una nuova armonia tra Oriente e Occidente

I maestri del pensiero indiano dai Veda a Osho

Il rinnovamento rivista critica di idee e di fatti

Lo yoga nidra, potente tecnica per il rilassamento profondo, può essere un efficace antidoto al nostro stile di vita perennemente in affanno, e aiutarci a guadagnare lucidità, benessere e consapevolezza. In questo libro, Julie Lusk presenta un programma personalizzabile di esercizi di rilassamento, meditazioni e visualizzazioni in grado di alleviare rapidamente le manifestazioni dello stress a livello fisico e mentale, una pratica rigenerante che consente di trovare, in qualsiasi momento, un luogo di pace anche in mezzo al caos. Per vivere una vita più equilibrata e densa di significato.

Il libro nasce dall'intento di esplorare le tecniche di respirazione (pranayama) che consentono di aumentare la concentrazione, svuotare la mente e percepire un senso di pace e benessere psicofisico. Grazie alla pratica della consapevolezza del respiro. Una guida dinamica ed illustrata volta ad apprendere le antiche tecniche di pranayama che, oltre a purificare il corpo, lo allineano, lo fortificano, rendendolo da subito più flessibile e in armonia con ciò che lo circonda. Il respiro è lo strumento primario con cui entriamo in contatto con l'ambiente circostante. È collegato a tutte le nostre funzioni vitali, visto che si nasce e si muore respirando. L'inspirazione è legata alla capacità di ricevere ed accogliere la vita, l'espirazione a quella di abbandonare e di lasciar andar via tutte le impurità. Le sequenze di asana (posture) collegate tra loro dalla sincronizzazione del respiro con il movimento, si trasformano lentamente in una danza, mentale e corporea, in grado di ossigenare e riequilibrare l'emisfero destro e sinistro del cervello, connessi ai due diversi canali energetici di Ida e Pingala, e procurare da subito un immediato senso di pace, calma e silenzio interiore. Keep breathing!

Yoga nidra

La ricerca del Vero Sé

Sauca, purezza e purificazione, base della Sadhana yogica

Divina beatitudine

Questo testo ha portato generazioni di occidentali a sperimentare gli straordinari benefici che l'antichissima scienza dello yoga procura al corpo, alla mente e allo spirito. Capace di spiegare con chiarezza anche i concetti più esoterici, Swami Vishnudevananda ha creato un programma completo per indirizzare la forza dello yoga al conseguimento di questi obiettivi: rilassare e rinvigorire la mente, conferire al corpo più forza e flessibilità, sviluppare la consapevolezza spirituale, migliorare la capacità di concentrazione, insegnare al corpo a utilizzare in maniera più efficace l'ossigeno e le sostanze nutritive, prevenire malattie e ritardare il processo di invecchiamento. Con 146 fotografie in bianco e nero, che illustrano Swami Vishnudevananda durante l'esecuzione delle posizioni basilari dello yoga, che possono diventare fonte di ispirazione per allievi principianti e per allievi più avanzati.

Chicago 1893. Al Parlamento Mondiale delle Religioni, alla presenza dei più importanti esponenti di tutte le diverse fedi del mondo, riuniti in occasione dell'Esposizione Universale per il 400° anniversario della scoperta dell'America, si presenta un giovane monaco indiano sconosciuto. Non ha credenziali né titoli e nessuna presentazione da parte di organizzazioni ufficiali. In segreteria non lo vogliono neanche accettare, ma quando inizia a parlare... Il romanzo dell'arrivo dello yoga in Occidente come non era mai stato raccontato.

Concentrazione e Meditazione

Bollettino della Biblioteca filosofica

Alla ricerca di Dio per le vie dell'Oriente

Ultra rivista teosofica di Roma

Gli Stupefacenti Segreti dei Maestri dell'estremo Oriente

QUESTO LIBRO È A LAYOUT FISSO. Dai Veda alla filosofia della Upanishad, dallo Jainismo al Buddismo, dal Monismo di Shankara alla dottrina filosofico-religiosa di Ramakrishna, fino ad arrivare a Gandhi e a Osho, questo testo si propone di destare la simpatia e la curiosità verso le Visioni proposte dai Maestri del pensiero indiano, cercando, attraverso le formulazioni più semplici e più accessibili, il massimocoinvolgimento mentale e, sotto certi aspetti, anche emotivo. Una profonda riflessione sul confronto tra due civiltà, tra due culture, tra due comportamenti mentali, tra l'India della tradizione plurimillenaria complessivamente lineare e l'Occidente con un itinerario evolutivo faticoso, accidentato, storicamente discontinuo. Nel nostro tempo, nel quale lo stupefacente progresso dei mezzi di comunicazione ha straordinariamente ridotto le distanze, si auspica un intimo riavvicinamento fra Occidente e Oriente, una sintesi degli elementi migliori delle due civiltà, la scienza sperimentale della prima e l'immensa spiritualità della seconda. Giuseppe Gangi, già docente di filosofia e preside di istituti superiori, si è da sempre interessato alle tematiche esoteriche e alle filosofie orientali. Tra le sue precedenti pubblicazioni: I poteri del magnetismo personale (2006); Misteri esoterici – Nuova edizione (2006); Il dopo tra filosofia ed esoterismo (2010); I presocratici (2010); Il pranoterapeuta (2010), Fabbisogno energetico e stile alimentare (2011).

Un libro a lungo atteso nel mondo dello Yoga. Uno dei più profondi commenti agli immortali Yoga Sutra (Aforismi) di Patanjali, la più importante scrittura di questa scienza millenaria.

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda, il suo discepolo Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili a tutti e spazzando via alcune

delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano oscuri e difficili da applicare.

Pratiche di liberazione nell'esperienza alpinistica

Il mistero della morte

Raja yoga. Corso pratico semplificato

Tantra Yoga e Meditazione

Raja Yoga

Star bene è una collana di eBook dedicati al benessere psicofisico della persona, fortemente mirata alla pratica ma senza dimenticare l'approccio storico-culturale. Curato da esperti, ogni eBook propone informazioni teoriche e pratiche, corredate da immagini dettagliate, disegni e schede, che facilitano la comprensione di suggerimenti e tecniche. Dalle discipline orientali come lo Yoga, l'Ayurveda, il Feng Shui, lo Shiatsu, alla medicina complementare come i fiori di Bach, la fitoterapia e l'aromaterapia, Star bene offre consigli semplici e alla portata di tutti per un percorso completo all'insegna dell'armonia corpo-mente. Prenderci cura di noi stessi, oltre a rilassare e migliorare la nostra condizione psicofisica, consente di ridurre i livelli di cortisolo e degli altri ormoni legati allo stress (che, indirettamente, tendono a deprimere le difese dell'organismo), potenziando nel contempo l'attività dei linfociti e il funzionamento del sistema immunitario: insonnia, cefalea, tensioni muscolari, palpitazioni, problemi gastrointestinali sono solo alcuni dei disturbi che possono essere trattati con tecniche spesso millenarie, facendo leva sul riequilibrio dell'energia.

Gli aforismi sullo yoga di Patanjali

rivista critica di idee e di fatti

La realizzazione dell'assoluto secondo l'Advaita Vedanta

risvegliare le energie nascoste

Le duecento risposte dello yoga alle domande della vita