



Calendario 2013

Yoga e Meditazione
<http://yogaemeditazione.myblog.it>



1.1. Atha Yogânushâsanam.

Ora occorre riflettere sul serio impegno che comporta la trasmissione dello Yoga

1.2.- Yogashchittavrittinirodhah.

Lo yoga è lo zittirsi dell'automatismo delle attività mentali

Gennaio

M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



1.3. Tadâ drashtuh svarûpé avasthânam.

la conseguenza è il dimorare stabilmente in sé stessi

1.4. Vrittisàrûpyam itaratra.

In caso contrario, vi è l'identificarsi di noi stessi con l'agitazione della mente

Febbraio

V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28



1.5. Vrittayah panchatayyah klišta-aklištâh.

I movimenti abitudinari della mente sono cinque e possono essere dolorosi o non dolorosi

1.6. Pramàna-viparyaya-vikalpa-nidrâ-smritayah.

Questi sono ragionamenti autentici, pensieri sbagliati, indecisione, sonnolenza, ricordi

Marzo

V S **D** L M M G V S **D** L M M G V S **D** L M M G V S **D**
1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 **10** 11 12 13 14 15 16 **17** 18 19 20 21 22 23 **24** 25 26 27 28 29 30 **31**



1.7. Pratyaksha-anumâna-agamah pramânâni.

I ragionamenti autentici si fondono sulla diretta percezione e riflessione su quanto rivelato nei testi sacri.

Aprile

L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



1.8. Viparyayo mithyà-jnànam a-tadrùpa-pra-tishtham.

I pensieri sbagliati sono la conseguenza di una conoscenza non fondata sulla nostra natura-profonda e non sono in relazione con la coscienza-profonda

Maggio

M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



1.9. Shabdajnâna-anupàtī vastu-shûnyo vikal-pah.

*L'indecisione è vuota in quanto è la conseguenza di una
combinazione di pensieri che non hanno una realtà che
gli corrisponda*

Giugno

S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



1.10. Abhâva-pratyaya-âlambanâ vrittir nidrâ.

La sonnolenza è uno stato che come base una mente pesante e inattiva e portando al languire delle attività della mente

Luglio

L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M M
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

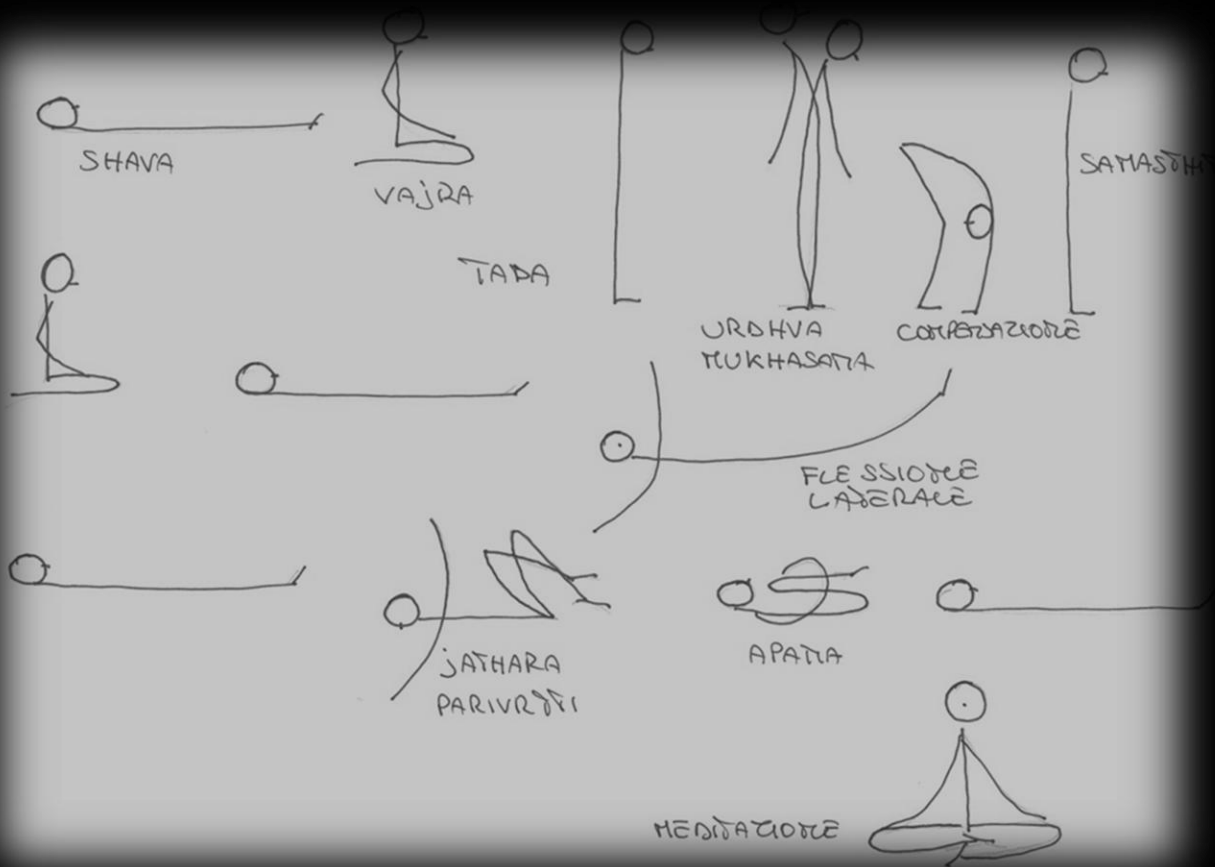


**1.10. Abhâva-pratyaya-
âlambanâ vrittir nidrâ.**

*La sonnolenza è uno stato che
come base una mente pesante e
inattiva e portando al languire
delle attività della mente*

Agosto

G V S **D** L M M G V S **D** L M M **G** V S **D** L M M G V S **D** L M M G V S
1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 **15** 16 17 **18** 19 20 21 22 23 24 **25** 26 27 28 29 30 31



1.12. *Abhyàsa-vairàgyàbhyâm tan-nirodhah.*


L'orientamento e la stabilizzazione dei cinque movimenti abitudinari della mente sono ottenuti attraverso una pratica costane e un atteggiamento di abbandono nel cuore

1.13. *Tatra sthitau yatno'bhyâsah.*

Si tratta di una intensa pratica della disciplina dello Yoga per centrarsi saldamente in sè stessi

Settembre

D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



1.14. Sa tu dirghakàla-nairantarya-satkâra-âdara-âsevito dridha-bhûmih.

Questa intensa disciplina dello Yoga è fondamento solo se è praticata con perseveranza e ininterrottamente per lungo tempo.

Ottobre

MMGVSD LMMGVSD LMMGVSD LMMGVSD LMMGV
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



1.15. *Drishta-anushravika-vishaya-vitrishnasya vashikâra-samjnâ vairâgyam.*

La consapevolezza degli aspetti più sottili rispetto alla percezione data dagli organi di senso, induce all'abbandono

1.16. *Tat-param purusha-khyâter guna-vâitrishnyam.*

Grazie alla messa in luce delle caratteristiche primarie dei Guna (Sattva, Rajas e Tama) un alto livello di abbandono è realizzato

Novembre

V S **D** L M M G V S **D** L M M G V S **D** L M M G V S **D** L M M G V S
1 2 **3** 4 5 6 7 8 9 **10** 11 12 13 14 15 16 **17** 18 19 20 21 22 23 **24** 25 26 27 28 29 30



1.17. Vitarka-vichâra-ânanda-asmitâ-rûpa-anugam ât samprajnâta.

L'utilizzo della riflessione continua e progressiva sugli elementi sottili, nascosti ed astratti, permette di distinguere con precisione e discernere in profondità è il Samâdhi Samprajnâta. Si tratta di un Samâdhi in cui la coscienza è ancora rivolta verso l'esterno, esso è accompagnato da un sentimento di gioia e di senso dell'essere.

Dicembre

D L M M G V S D L M M G V S D L M M G V S D L M
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31