

YOGA OUTREACH 2023

Scopo dello Yoga nel 2023 per la salute, la felicità e l'armonia.

Anima benedetta,
Hari Om.

La *Bihar School of Yoga di Munger* è onorata di presentare, per l'anno 2023, il progetto '**Yoga Outreach**' per ottenere salute psico-fisica, felicità mentale ed emotiva, e armonia in famiglia e in società.

Nel corso di questo decennio, la nostra società sta affrontando sfide senza precedenti dovute alla pandemia, all'instabilità economica, all'insicurezza sociale, alle difficoltà personali e gravi eventi climatici come le ondate di calore, incendi, siccità e inondazioni che hanno causato devastazione dell'ecosistema urbano, rurale e naturale.

Questi fattori hanno creato isolamento sociale e personale, hanno aumentato l'insicurezza e l'instabilità, influenzando dannosamente la salute fisica e mentale delle persone d'ogni età, di ogni paese e cultura. Problematiche comportamentali ed emotive, come l'ansia e la depressione, hanno raggiunto picchi mai visti prima.

Data l'attuale situazione globale, *Ganga Darshan Vishwa Yoga Peeth e Sannyasa Peeth*, a Munger, presentano un programma annuale per aiutare ad alleviare le condizioni debilitanti che la società umana deve affrontare.

Attraverso lo yoga possiamo cominciare a vivere una vita di connessione, di equilibrio, di appagamento e inoltre fare esperienza di salute, felicità e armonia.

Le attività proposte dal programma *Yoga Outreach 2023* sono raccomandate agli *insegnanti di yoga indipendenti e ai centri yoga autonomi* in tutto il mondo, per dare loro gli strumenti e guidarli ad ispirare e incoraggiare le comunità locali ad aiutarsi e ad aiutare gli altri.

Leader della rinascita dello yoga moderno, *Sri Swami Satyananda Saraswati*, fondatore della Bihar School of Yoga nel 1963, ha detto *"lo Yoga ti permette di esplorare e utilizzare gli aspetti creativi della tua natura per ottenere salute, pace, equilibrio e consapevolezza spirituale. È una scienza olistica che migliora e armonizza l'intera natura umana e la personalità"*.

Da casa a casa e da cuore a cuore 2023

L'eredità yogica vivente di Sri Swami Satyananda e Swami Shivananda nutre le relazioni umane che portano al supporto, alla cooperazione e all'amicizia.

Cosa è oggi rilevante del messaggio di Swami Shivananda:

SERVI – Attraverso la condivisione delle pratiche e degli insegnamenti di Yoga Vidya possiamo servire gli altri procurando sollievo dall'angoscia e conforto nei momenti di sofferenza;

AMA – quando assorbiamo Yoga Vidya e viviamo gli insegnamenti nella nostra mente, nel nostro cuore e nelle nostre mani, possiamo essere di ispirazione per tutti;

DONA - il culmine, lo scopo e il raggiungimento finale di Yoga Vidya sono Daan e Sahayoga: supporto e forza reciproci.

Il messaggio di Sri Swami Satyananda per aspiranti e per tutti, è oggi quello di

IMMERGERSI NELLO YOGA per ottenere e fare esperienza di:

-SALUTE: forte e buona salute nel fisico, nella mente, nelle emozioni e nello spirito;

-FELICITÀ: individuale, in famiglia, nella società;

-ARMONIA: che si ottiene attraverso una buona comunicazione, il supporto e la cooperazione in famiglia e in società.

“Fai del 2023 l’anno per sperimentare ed esprimere l’essenza di Yoga Vidya attraverso Seva e Sadhana, mediante Prem e Atmabhava, culminando in Daan e Sahayoga per la salute, la felicità e l’armonia per tutti”

-Swami Niranjanananda

Questo messaggio di Swami Niranjanananda Saraswati sottolinea l’intenzione e il focus per condurre programmi, eventi e attività nel 2023.

Il miglior tributo che si può offrire ai maestri della nostra tradizione è assimilando e vivendo i loro insegnamenti nella nostra vita quotidiana. Condividendo il sapere yogico e le esperienze ottenute grazie a questi insegnamenti, puoi estendere il tuo sostegno, conforto e forza per affrontare le sfide del presente e aiutare a creare un miglior futuro per tutti.

Progetti e attività per Centri Yoga e Ashram in India e nel mondo

Ogni centro o Ashram può identificare un progetto secondo la propria volontà, capacità, necessità e abilità, che andrà a beneficio dei bisognosi della propria comunità e sviluppare questo progetto per tutto l’anno come sankalpa del Seva.

Le attività di Seva possono includere:

Lavoro con bambini svantaggiati, giovani, adulti con disabilità e bisogni speciali, anziani, e altri membri della comunità, per portare ispirazione e samskara yogici per la positività e l’armonia.

I centri yoga o ashram possono essere un luogo per condividere e imparare gli uni dagli altri attraverso l’insegnamento dello yoga, la formazione, seminari, workshop, giochi, kirtan, corsi di cucina olistica, giardinaggio, workshop creativi per lo sviluppo e la crescita reciproca, per esprimere la creatività umana positiva.

Yoga ed Ecologia

Ogni individuo può fare uno sforzo per alleviare i problemi del cambiamento climatico globale promuovendo, all’interno delle proprie comunità, la cura e la protezione dell’ambiente naturale locale.

Il progetto di yoga ed ecologia può includere piantare alberi e incoraggiare altri a farlo, in particolare alberi da fiore e da frutta, o iniziare un orto. Piantare alberi o creare orti sviluppa un ecosistema verde sano e salutare intorno a voi e alle vostre comunità.

Revisiona le attività del progetto scelto ogni mese e condividi i progressi, gli aggiornamenti e inviali alla Bihar School of Yoga, Munger, per la diffusione alla famiglia e alla comunità globale dello yoga.

Programma giornaliero consigliato 1 – India e altrove

Per tutti gli interessati, aspiranti yogi, insegnanti e centri:

Sadhana quotidiano

Fai del bene, sii buono – incoraggia tutti a compiere un gesto buono al giorno. Il sorriso, l'amore e la gratitudine sul volto di chi li riceve ispireranno tutti a fare meglio, ad essere migliori e a realizzare che quella singola azione positiva, non importa quanto piccola, farà la differenza per la società e il mondo nel quale viviamo.

Continua a praticare **asana e pranayama**, come tuo sadhana regolare con lo scopo di ottenere migliore salute, resistenza e vitalità.

Pratica **yoga nidra** almeno una volta al giorno per rilassarti, alleviare lo stress e riconnetterti con la positività e l'ottimismo interiore.

Pratica **japa del mantra personale** la sera per connetterti con il tuo io interiore prima di andare a dormire, o al mattino, come da tua tradizione, routine e orari.

Pratica **likhit japa**, o scrivi il mantra in una intera pagina di quaderno, scrivendo con piccole lettere il tuo mantra personale o un mantra universale sia in sanscrito che traslitterato, come pratica di dharana.

Sadhana settimanale:

il sabato: Hawan o ripetizione collettiva del Maha Mrityunjaya Mantra con il sankalpa per la salute e la felicità per tutti. Il programma del sabato può essere come qua suggerito:

-Shanti Mantra Vedici

-Maha Mrityunjaya Mantra x 108

-Kirtan e/o Meditazione

Classe settimanale di meditazione

Procura e insegna una meditazione guidata di Ajapa Japa, Kaya Sthairyam, Chidakash, Hridayakash Dharana o Antar Mouna a seconda dei bisogni delle persone e delle tue competenze.

Registrazioni di varie meditazioni condotte da Sri Swami Satyananda Saraswati e Swami Niranjananda sono disponibili all'indirizzo www.satyamogaprasad.net

Sadhana mensile

Guru Bhakti Yoga il 4, 5 e 6 di ogni mese per invocare e connettersi con Guru tattwa.

-Il 4 di ogni mese: recita Ganesh Artharva Shirsham per 4 volte e canta kirtan dedicati a Ganesh da Siddha Ganesh Stotram CD Vol. 2

-Il 5 di ogni mese: recita Shiva Mahimna Stotram e kirtan dedicati a Shiva da Siddha Siva Stotram CD

-Il 6 di ogni mese: recita almeno 11 versi del Saundarya Lahari da Navaratri CD vol. 2 e Devi Kirtan.

Tutti i canti possono essere trovati in Satyam Yoga Prasad sezione chanting book.

Guarda o ascolta i Satsang di Sri Swami Satyananda da satyam yoga prasad - Letture e riflessioni da Guru Bhakti Yoga, Vol. 1 e 2

Queste pratiche ti aiuteranno a rafforzare il legame di ispirazione con guru tattwa.

Programma consigliato 2 – In India

Per insegnanti di yoga indipendenti e centri yoga:

Yoga Mitra Mandals, centri nazionali e ashram dovrebbero organizzare programmi comunitari di seva e sadhana, secondo il bisogno, le capacità, le possibilità, le abilità e le risorse disponibili durante tutto l'anno. Occasioni appropriate come Sivaratri,

Nawaratri, Shravan Maas ecc... sono momenti buoni per organizzare o ospitare seminari, satsang e discorsi su Srimad Bhagawat, Ramayana, Gita, Upanishad ecc... insieme alle aradhana, per sollevare la comunità.

“Il Guru consiglia Manah Prasad, che significa rimanere positivo e felice 24 ore al giorno 7 giorni su 7. Il resto è Sahayoga – collabora con tutti. Coinvolgi te stesso nel Seva, nel servizio, non con un’aspettativa ma con motivazione disinteressata. Diventa creativo nella vita e diffondi felicità e positività, sollecitudine, cura e supporto tutto intorno a te”

-Swami Niranjanananda

Visita all’Ashram di Munger

Munger è il *karma-boomi, yoga-boomi e samarpan-boomi* di Sri Swami Satyananda Saraswati. Fu lui ad alimentare, sin dagli anni '60, l'ispirazione e il seme dello yoga per la salute, la felicità e l'armonia a beneficio di tutti i ricercatori.

Un periodo di 10/15 giorni, una o due volte l'anno, in Ashram, è importante nella vita di tutti gli aspiranti spirituali. Aiuta a riallinearsi con gli insegnamenti e l'ispirazione dei guru e a ricaricare i prana del corpo, la mente e lo spirito, per vivere in società con energia rinnovata e fede. Siete invitati a partecipare ai programmi, eventi e attività che si svolgono mensilmente alla Bihar School of Yoga, Munger.

Il calendario del Ganga Darshan Vishwa Yoga Peet è presentato qua per fare il tuo piano e scegliere a quale programma desideri partecipare. Per informazioni e registrazioni per favore contatta:

*Bihar School of Yoga,
Ganga Darshan Vishwa Yoga Peeth
Munger, Bihar 811201, India*

In evidenza a Munger

Corso di Formazione per insegnanti

A marzo 2023 la Bihar School of Yoga reintrodurrà un corso intensivo di un mese di formazione insegnanti. Questo corso sarà disponibile per la prima volta dopo il 1996 per assicurare la diffusione dello yoga vidya puro e classico da parte degli insegnanti del Bihar Yoga. Questo corso speciale è aperto solo a sinceri e dediti praticanti di yoga e avrà posti limitati, quindi pianifica e prenota un posto con buon anticipo.

Formazione in Yoga Chakra

Sri Swami Satyananda Saraswati è stato il promotore di Yoga Chakra per lo sviluppo integrale della personalità umana. La Bihar School of Yoga ha introdotto il corso Yoga Chakra durante il primo Munger Yoga Symposium nel 2018. Formazione pratica in Hatha Yoga, Raja Yoga e Krya Yoga e formazione esperienziale in Karma Yoga, Bhakti Yoga e Gyana Yoga saranno proposti durante la formazione.

Formazione Vita da Sannyasa

In questo percorso, della durata di due anni, la visione del Sannyasa di Sri Swami Shivananda e Sri Saraswati Sri Swami Satyananda Saraswati è vissuta dagli aspiranti secondo i principi del seva, swadhyaya, satsang, sadhana e samarpan.

Esperienza di Sannyasa

Un corso di 6 mesi durante i quali gli aspiranti faranno esperienza del Sannyasa per approfondire e migliorare la consapevolezza spirituale e di se stessi per connettersi con la positività e la creatività nella vita.

Il Munger Yoga Symposium

Dal 4 al 15 novembre, si terrà il secondo Munger Yoga Symposium a Ganga Darshan Vishwa Yoga Peeth sotto la guida di Swami Niranjanananda Saraswati.

Il primo Munger Yoga Symposium si è tenuto nel 2018 con migliaia di partecipanti. In questo incontro di seguaci dello yoga, Swami Niranjanananda Saraswati ha svelato i principi e le pratiche di Yoga Chakra, il secondo capitolo dello yoga per l'avanzamento personale nella vita yogica e spirituale. Lo Yoga Symposium tenuto ogni cinque anni a Munger impartisce gli insegnamenti e la formazione per le pratiche avanzate di Yoga Vidya, così come insegnate nel sistema di Yoga Chakra da Sri Swami Satyananda Saraswati, ai sinceri, dediti yoga sadhak che desiderano vivere una vita yogica e spirituale equilibrata. Praticanti di yoga con più di 10 anni di esperienza hanno la possibilità di partecipare al simposio. Questo programma non è per imparare yoga da insegnare ma per approfondire l'esperienza yogica.

Progressive Yoga

Questa formazione è offerta per assicurarsi che lo Yoga Vidya puro, pratico, scientifico e classico proposto da Sri Swami Satyananda Saraswati venga diffuso nel mondo. Questa speciale formazione è aperta solo a praticanti sinceri e devoti e avrà posti limitati, quindi pianifica e prenota ben in anticipo.

Presentazioni online

Regolarmente controlla le notifiche su *Bihar Yoga App* e/o fai un check su:

Satyamyogaprasad.net

Biharyoga.net

Sannyasapeeth.net

Per scaricare programmi dal vivo, classi di yoga, satsang, nuove pubblicazioni, canti, prasad digitali e altre sorprese.

La visione di vivere lo yoga 'momento per momento' e diffondere il messaggio dello yoga 'da porta a porta e da sponda a sponda' rappresenta la benedizione e l'ispirazione di Swami Satyananda Saraswati.

Umilmente dedichiamo la nostra proposta di Yoga Outreach 2023 a Swami Satyananda Saraswati che ha acceso la luce dello yoga connettendosi 'da casa a casa e da cuore a cuore'.

Hari Om Tata sat – Jai ho

Parole conclusive

Sri Swami Satyananda Saraswati aveva previsto che lo yoga sarebbe emerso come la cultura del domani e avrebbe guidato il corso degli eventi mondiali. Mentre la nostra società continua ad affrontare sfide mai viste e inaspettate, ci si può rendere conto di quanto profetiche siano state le sue parole. Lo yoga procura ad ogni individuo gli strumenti per vivere una vita sana, costruttiva, positiva e appagante.

Attraverso lo yoga si impara come dare un contributo alla società in maniera positiva focalizzandosi su se stessi e sul proprio stile di vita. Dobbiamo migliorare noi stessi, solo dopo sarà visibile un cambiamento positivo nella società.

Ogni piccolo miglioramento e ogni piccolo cambiamento fatto da ciascuno farà la differenza. Ogni tentativo fatto da ciascuno per vivere lo yoga momento per momento sarà sentito da tutti, persino dalla Terra. Le infezioni possono diffondersi velocemente ma allo stesso modo la positività e il sorriso. Il sadhana fornito per te qua è un inizio e una via attraverso la quale consolidare se stessi nella consapevolezza yogica per tutti i tempi a venire. Investi questo tempo per provare a vivere lo yoga momento per momento e ne otterrai una ricompensa per la vita. Sorridi e diffondi un pò di felicità e gioia intorno a te.

Yoga è il miglior regalo all'umanità. E' importante oggi come lo è stato migliaia di anni fa.

Sei benvenuto a vivere *Yoga momento per momento* connettendoti con l'eterna visione spirituale di Shivam, la missione umanitaria di Satyam e l'ispirazione yogica della Bihar School of Yoga.

Vi auguriamo il meglio, con preghiere di salute, pace, pienezza e prosperità.

Hari Om Tat Sat