



Centro Daiva Jyoti

Studi Yoga - Ricerca Olistica e Arti Teatrali

Masterclass

Martedì 10 giugno 2025 dalle ore 14,00 alle ore 17,30

KARMA YOGA

con Sw. Gurupuja Saraswati



La Bhavagad gita è un testo unico che espone il percorso dello yoga in un modo pratico e utile per la vita di tutti i giorni. In questi tempi dove siamo provati da tensioni e incertezze, viviamo con il peso di ansie e insicurezze. Lo yoga della Gita insegna come affrontare i conflitti e proseguire tra i vari stadi del percorso yogico.

Le forze di kama (desiderio) e krodha (rabbia) hanno una posizione nel nostro corpo, sono gli organi di senso, il manas (mente) e la buddhi (intelletto). La nostra ragione, la nostra mente e i nostri organi di senso sono gli strumenti che sono imbrigliati dalle forze di kama e krodha per raggiungere il loro

scopo. Quindi la qualità inferiore di queste vritti deve essere controllata per poter raggiungere una qualità superiore.

Quando c'è un desiderio oppure c'è rabbia, che sia potenziale o manifesta, vuol dire che la nostra mente è attirata verso qualcosa che desidera, questo movimento interiore ci porterà a scontrarci con ogni possibile ostacolo che può sorgere nell'appagamento di un desiderio. Quindi, amore e odio vanno insieme. Kama e krodha vanno insieme.

Occorre dedicare più tempo possibile alla meditazione e alla japa. Gli organi di senso sono indeboliti da queste pratiche costanti e ci sarà meno caos causato da desideri e vritti duali e il sadhaka potrà vivere maggiore gioia e libertà nel suo percorso.

Questo incontro include l'approfondimento del terzo capitolo e le pratiche di dharana e tattva dharana, uso di mantra e simbolo personale, come indicate nella **Bhagavad gita.**

Sw. Gurupuja Saraswati, maestra indiana, formatasi sotto la guida di Paramahansa Satyananda della Bihar School of Yoga (India). E' stata iniziata allo yoga, scritture antiche, sanscrito, musica classica indiana e yoga del suono. Ha vissuto ed insegnato lo yoga in Europa per diversi anni e parla l'italiano.

Centro Daiva Jyoti a Torino in Via Tirreno 151 cell. 3398757696 – email: info@daivajyoti.it

