

# Viaggio nella Saggezza Vedica

*Un anno di esplorazione interiore*



12 mesi



17

1 lezione/mese



Online, Teams (live & registrazione)

## Obiettivi del Percorso

- ▶ Introdurre e approfondire la saggezza millenaria della Cultura Vedica
- ▶ Favorire la trasformazione personale, spirituale, familiare, sociale, mondiale e universale attraverso la condivisione.
- ▶ Connettere la filosofia, la spiritualità e il benessere in modo integrato.

## Materiale Didattico & Pratiche

- ▶ Audio, video e trascrizione degli incontri
- ▶ Yogasana, Pranayama e Mantra giornalieri (YouTube)
- ▶ Meditazione settimanale (Teams)
- ▶ Partecipazione alla conferenza Dolce India annuale (in presenza, Ashram Joytinat)
- ▶ Libri "Curarsi con l'Ayurveda" e "Nutrizione Ayurvedica", "Yoga"



17

## Calendario & Indice del programma

| Modulo    | Data              | Argomenti principali                                     | Durata |
|-----------|-------------------|----------------------------------------------------------|--------|
| Modulo 1  | 3 Luglio 2025     | Introduzione alla Cultura Vedica                         | 2 ore  |
| Modulo 2  | 21 Agosto 2025    | I Veda – Le Radici del Sapere                            | 2 ore  |
| Modulo 3  | 18 Settembre 2025 | Le Upanishad – Il Cuore della Saggezza                   | 2 ore  |
| Modulo 4  | 9 Ottobre 2025    | Bhagavad Gita – La Via della Consapevolezza              | 2 ore  |
| Modulo 5  | 6 Novembre 2025   | Prana e Yoga – L'Energia della Vita                      | 2 ore  |
| Modulo 6  | 18 Dicembre 2025  | Ayurveda – La Scienza della Vita                         | 2 ore  |
| Modulo 7  | 15 Gennaio 2026   | Vedanta e Siddhanta – L'Ultima Conoscenza                | 2 ore  |
| Modulo 8  | 12 Febbraio 2026  | Itihasa – Le Grandi Opere Epiche: Ramayana e Mahabharata | 2 ore  |
| Modulo 9  | 12 Marzo 2026     | La Vita: nascita, infanzia, giovinezza                   | 2 ore  |
| Modulo 10 | 9 Aprile 2026     | La Vita: età adulta, anzianità, sofferenza e gioia       | 2 ore  |
| Modulo 11 | 21 Maggio 2026    | Morte e Oltre – L'Anima Dopo la Morte                    | 2 ore  |
| Modulo 12 | 18 Giugno 2026    | Integrazione e Meditazione Vedica                        | 2 ore  |

# Programma Dettagliato

## Modulo 1: Introduzione alla Cultura Vedica

**Data:** 3 Luglio 2025

- › Origini della civiltà vedica
- › Visione ciclica del tempo (Yuga)
- › I quattro scopi della vita (Purushartha)
- › I testi principali: Shruti e Smriti
- › Panoramica: Veda, Upanishad, Itihasa, Samhita, Bhagavad Gita, YogaSutra

## Modulo 2: I Veda – Le Radici del Sapere

**Data:** 21 Agosto 2025

- › I quattro Veda: Rig, Sama, Yajur, Atharva
- › Mantra, riti e cerimonie
- › Significato del “Dharma”
- › La funzione del Rishi (Saggio)

## Modulo 3: Le Upanishad – Il Cuore della Saggezza

**Data:** 18 Settembre 2025

- › Concetto di Brahman e Atman
- › “Tat Tvam Asi”, “Aham Brahmasmi” – Le grandi affermazioni
- › Esperienza mistica e conoscenza interiore

## Modulo 4: Bhagavad Gita – La Via della Consapevolezza

**Data:** 9 Ottobre 2025

- › Dialogo tra Krishna e Arjuna
- › Karma, Bhakti e Jnana Yoga
- › Agire senza attaccamento ai frutti dell'azione (Nishkama Karma)

## Modulo 5: Prana e Yoga – L'Energia della Vita

**Data:** 6 Novembre 2025

- › Concetto di Prana e Nadis
- › I cinque Vayu
- › Introduzione alle sei scuole filosofiche - Darshana
- › Patanjali e Yoga Sutra

## Modulo 6: Ayurveda – La Scienza della Vita

**Data:** 18 Dicembre 2025

- › I Tridosha: Vata, Pitta, Kapha
- › Alimentazione, stile di vita e prevenzione
- › Connessione corpo-mente-anima

## Modulo 7: Vedanta e Siddhanta – L'Ultima Conoscenza

**Data:** 15 Gennaio 2026

- › Advaita Vedanta (non dualismo) – Shankara
- › Dvaita e Vishishtadvaita – Madhva e Ramanuja

- Concetto di Moksha (liberazione)

## **Modulo 8: Itihasa – Le Grandi Epiche: Ramayana e Mahabharata**

**Data:** 12 Febbraio 2026

- Insegnamenti etici e spirituali
- Figure simboliche e archetipiche
- Ruolo del Dharma nei dilemmi della vita

## **Modulo 9: La Vita: nascita, infanzia, giovinezza**

**Data:** 12 Marzo 2026

- Riti di passaggio (Samskara)
- Karma e reincarnazione
- Lo stato dell'anima nel neonato, nel bambino e nel giovane

## **Modulo 10: La Vita: età adulta, anzianità, sofferenza e gioia**

**Data:** 9 Aprile 2026

- Le quattro fasi della vita (Ashrama)
- Artha e Kama nella vita adulta
- Distacco graduale nella terza età
- Il significato spirituale del dolore e della gioia

## **Modulo 11: Morte e Oltre – L'Anima Dopo la Morte**

**Data:** 21 Maggio 2026

- Morte
- Antyeshti (rito funebre vedico)
- Stati sottili dell'anima (Loka, Bardo vedico)
- Karma e rinascita
- Moksha e liberazione dal ciclo di nascita-morte

## **Modulo 12: Integrazione e Meditazione Vedica**

**Data:** 18 Giugno 2026

- Riepilogo dell'anno: sintesi dei concetti
- Tecniche di meditazione vedica (Japa, Dhyana, Trataka)
- Saggezza vedica nella vita quotidiana
- Condivisione e dialogo conclusivo.