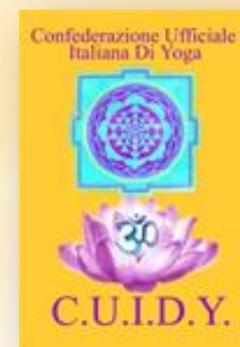


**La Nostra Presidente  
M. Yogacharini Pandit Emy Blesio  
Gayatri Devi**



**Partecipa a 3 EVENTI in**

**INDIA**



**The World Community of Indian Culture & Traditional Disciplines  
International Yog Confederation – Delhi - India  
Suryanagara - Milano**



# DELHI cerimonia di Benvenuta



# CONVEGNO IN DELHI



# MEETING IN DELHI



# INTERNATIONAL YOGA FESTIVAL - RISHIKESH



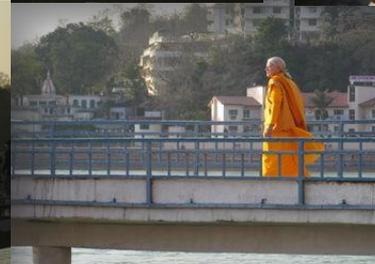
# INTERNATIONAL YOGA FESTIVAL - RISHIKESH



# INTERNATIONAL YOGA FESTIVAL - RISHIKESH



# Rishikesh Parmarth Niketan



# RISHIKESH colori e dintorni



# HARIDWAR: 4<sup>o</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE "Nutrendo l'Equilibrio dell'Universo"



# HARIDWAR: 4<sup>o</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE “Nourishing the Balance of the Universe”



# HARIDWAR: 4<sup>o</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE “Nourishing the Balance of the Universe”



# HARIDWAR: 4<sup>th</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE “Nourishing the Balance of the Universe”



# HARIDWAR: 4° INTERNATIONAL CONFERENCE “Nourishing the Balance of the Universe”





ॐ

भूर्भुवः स्वः  
तत्सवितुर्वरिण्यं  
भर्गो देवस्य धीमहि  
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

# Emy Blesio (Gayatri) Conferenza



## YOGA DELLE ORIGINI: UN CAMMINO TRADIZIONALE E CONSAPEVOLE PER RAGGIUNGERE LA FELICITÀ

Oggi tratto lo Yoga degli ultimi 2000-2400 anni. Lo Yoga codificato da Maharishi Patanjali negli Yoga Sutra. Ashtanga Yoga.

La Società moderna vede lo Yoga più come una ginnastica, che consente sì di armonizzare il corpo con la mente e lo spirito, ma il più delle volte è un'attenzione focalizzata più sull'apparire che sull'Essere. Si perfezionano gli Asana oppure il Pranayama, i Kriya, e in molte scuole si propone anche "solo" la Meditazione.

Magari si pretende di partire dal Samadhi, perché molti Maestri si propongono come capaci di dare l'Illuminazione, con un gesto della mano o con la sola loro presenza.

Ma come un palazzo non si può cominciare a costruirlo dal tetto, ma partendo da buone e solide fondamenta, anche lo Yoga deve partire dalle fondamenta, dalle origini.

In un mondo di specializzazioni è difficile vedere l'aspetto globale dello Yoga, soprattutto perché, avendo perso la conoscenza delle radici, tutto quanto viene proposto parzialmente, viene accettato come autentico e globale.

E, così, anche chi conosce superficialmente gli otto stadi della codificazione di Patanjali, pretende di poter utilizzarne uno solo escludendo gli altri.

Per comprendere lo Yoga degli ultimi 2000-2400 anni si deve obbligatoriamente passare attraverso i primi 2 passi (Yama e Niyama) codificati da Patanjali, che sono la base, il mezzo, le fondamenta per un percorso yogico di correttezza, integrità e... benessere.

Eppure raramente nelle scuole vengono insegnati. O, a dire il vero, vengono trattati, ma solamente come informazione superficiale, privilegiando l'espandere del terzo: Asana, che riguarda la parte fisica.

Oppure, in alcuni casi, si vuole approfondire solo la parte meditativa, pensando l'Ashtanga Yoga come una scala.

Segue.....

Segue.....

## Emy Blesio (Gayatri) Conferenza



Purtroppo nello Yoga attuale, avendo perso la conoscenza delle radici, tutto quanto viene proposto viene accettato come autentico. E chi si specializza in uno degli otto stadi della codificazione di Patanjali, pretende di poter escluderne gli altri.

Il saggio Patanjali se ha compilato questi otto passi aveva un suo motivo, e ponderato, visto che codificati su un percorso di millenni in cui la scienza dello yoga era trasmessa da Guru a discepolo, ed è ovvio che sia ben sperimentata.

Non è un problema sviluppare un livello visto che siamo in un'epoca di specializzazioni, ma chi vuole trasmettere un livello deve essere a conoscenza e aver sperimentato su di sé, o comunque compreso, anche gli altri.

Se tutto questo non è supportato dai primi due passi non si arriva a nulla o meglio quello che risulta è solo uno pseudo yoga, corrotto e dannoso per sé e per gli altri. Ecco perché esiste la competizione fra scuole, ecco perché esistono le varie scorrettezze di allievi e guru, ecco perché c'è un proliferare di invenzioni scopiazzate qua e là. Perché non ci sono fondamenti solidi nell'insegnamento.

Immaginiamo lo Yoga come un tempio:

Yama e Niyama, i primi due passi, costituiscono le stabili fondamenta: LE RADICI.

Ebbene, senza le fondamenta dove possiamo posare tutta la costruzione? E se anche si riuscisse a costruirlo senza fondamenta, senza radici, quanto tempo resisterebbe il nostro tempio?

Un temporale, una piccola scossa del terreno o anche solo dei rumori, lo farebbero crollare, ed è ciò che si vede nello yoga moderno: un grande crollo di valori.

Lo Yoga è uno strumento che ci consente di ottenere grande consapevolezza e di prendere in mano le redini della propria Vita. E... sconfiggere la sofferenza.

È da millenni che l'uomo cerca inutilmente "l'uovo di Colombo" per superare l'afflizione della sofferenza. Ma si va a cercare una realizzazione facile che magari si possa assumere con qualche pastiglia o supposta. E intanto si ottiene solo sofferenza, desideri insoddisfatti, depressione da fallimento. La sofferenza (come stato d'animo) è il desiderio disatteso.

Segue.....

Segue.....

## Emy Blesio (Gayatri) Conferenza



Ora vediamo come Patanjali in poche parole, ma con grande abilità, descrive il modo, la via, il come, arrivare alla felicità.

Molti pensano che la felicità sia soddisfare ogni desiderio, accaparrare ricchezze, possedere possedere... ma è piuttosto l'annullamento del desiderio che consente di ottenere la felicità.

In tutti i dieci Yama e Niyama c'è questo insegnamento.

Ma tre passi, due Yama e un Niyama, descrivono, in modo geniale, proprio questo argomento e il percorso per giungere alla felicità: Asteya, Aparigraha e Samtosha.

Il primo, Asteya, suggerisce di astenersi dall'impossessarsi di ciò che appartiene ad altri (e non si parla solo di oggetti o persone, ma anche di idee e sentimenti) possedere cose che non ci appartengono causa sofferenza.

Il secondo è Aparigraha che consiglia di accontentarsi di ciò che si ha (accontentarsi non vuol dire essere inerti ma essere coscienti che, in effetti, non tutto quello che si desidera è veramente necessario. Un saggio sufi recita: "Più si possiede e più si è posseduti"). Il possedere stesso causa infelicità.

Il terzo è Samtosha ovvero essere soddisfatti di quello che si ha (che sta a significare che non hai ansia di accumulare e ringrazi la Vita che ti ha elargito il necessario).

E Samtosha è in sintesi quello che serve per arrivare a possedere la Felicità. Essere felici di quello che si ha elimina il desiderio di possedere.

Elimina il motivo della sofferenza.

Se guardate gli occhi degli abitanti dei villaggi indiani o di qualsiasi villaggio nel mondo che sia ubicato a distanza di sicurezza dal turismo e dalla pubblicità che stimola il "desiderio di possedere quello che non ci si può permettere" e che ci fa sentire l'assenza di quello che nemmeno sappiamo che cos'è, ma che tutti hanno, quindi lo vogliamo anche noi, troverete la testimonianza di questa "pura Felicità".

La felicità è uno stato che non dipende da fattori esterni.

È uno "star bene nella propria pelle".

E lo Yoga ti fa raggiungere semplicemente e stabilmente questo meraviglioso stato.

Ed è anche per questo motivo che ho dato supporto all'evento annuale PATANJALI WEEK CELEBRATION che organizziamo ogni anno a Bhopal. Per celebrare Maharishi Patanjali che ci ha elargito un così importante, utile e profondo insegnamento.

Hari Om Tat Sat

Emy Blesio

# HARIDWAR: SHANTIKUNJ ASHRAM



# YOGA COME UNO STILE DI VITA

Lo yoga è una scienza che a poco a poco cambia il praticante dall'interno, con consapevolezza, e cambiando dentro cambia anche tutto l'ambiente che lo circonda... come diceva il mahatma Gandhi, "sii il cambiamento che vorresti negli altri"....

È un messaggio che val la pena di essere seguito. Il percorso sul sentiero dello Yoga, può sembrare arduo e impegnativo... perché non è facile migliorare le proprie cattive abitudini... Ma, in compenso, ti dà quella consapevolezza che ti permette di vedere il mondo con occhi diversi... tolleranti, rispettosi, pieni di amore.

Perché tutto quello che ci circonda fa parte di un'unica grande anima, di un unico immenso respiro....

Hari Om

# **Mahamandaleshwar Yogacharini Pandit Emy Blesio - Gayatri Devi**

She is the

President of the International Yog Confederation, Delhi, India,  
President of The World Community of Indian Culture & Traditional Disciplines,

President of World Movement for Indian Fine Arts

President of C.U.I.D.Y. Confederazione Ufficiale Italiana Di Yoga

President of WIN Women International Network

Creator & Art Director of the Festival dell'India - MITICAINDIA

Ambassador of Peace UPF

Founder & Ambassador of World Movement for Yoga & Ayurveda

President of Suryanagara Ashram, Yoga, Arts, Culture

“Bestowed of Feroz Gandhi Award”

+39 02 89150917 +39 338 3116126

[info@suryanagara.it](mailto:info@suryanagara.it)