

Benvenuto ad Ananda

- Informazioni per gli ospiti -

Cari amici, ci auguriamo che la vostra permanenza nel nostro Centro sia piacevole e rigenerante, e che quando partirete possiate portare con voi l'ispirazione ricevuta. Questo opuscolo ha lo scopo di guidarvi nei vostri programmi giornalieri e di darvi alcune informazioni su Ananda.

Durante il vostro soggiorno avrete l'opportunità di partecipare a una serie di pratiche spirituali che vi aiuteranno a immergervi, corpo, mente e anima, in un'atmosfera di spiritualità. Naturalmente, benché ognuna di queste attività sia importante e abbia un suo scopo preciso, non è obbligatorio parteciparvi, e se preferite o sentite il bisogno di rimanere soli e di riposare non esitate a farlo.

Affinché possiate trarre il massimo beneficio dal vostro soggiorno, vi suggeriamo di lasciarvi alle spalle il lavoro, le preoccupazioni e le distrazioni della vita quotidiana. Cercate di vivere completamente nel presente, nella semplicità e nella gioia di Ananda.

Tutti i programmi sono basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, che è stato il primo Maestro a portare l'arte e la scienza del Kriya Yoga in Occidente. L'obiettivo fondamentale di questi insegnamenti è la realizzazione del Sé, la riscoperta della vera natura dell'anima come Sat-Chid-Ananda: sempre esistente, sempre cosciente, sempre nuova beatitudine.

Le lezioni si ispirano anche agli scritti del discepolo diretto di Yogananda, Swami Kriyananda, fondatore del movimento Ananda. Questi insegnamenti pratici ci mostrano come applicare i principi della realizzazione del Sé alle nostre comuni attività quotidiane.

Desideriamo che il vostro soggiorno sia il più confortevole, gratificante e piacevole possibile, perciò vi invitiamo a rivolgervi al nostro staff per qualsiasi necessità: saremo lieti di esservi d'aiuto.

Vi auguriamo un meraviglioso soggiorno.

Lo staff del Centro Ananda

Una giornata ad Ananda (esempio, soggetto a variazioni):

Questa è una scheda-tipo dei nostri programmi, che può aiutare a capire come si svolge la vostra giornata. La sera del vostro arrivo, durante l'incontro di orientamento, riceverete il programma specifico per il corso che frequenterete.

07:00 Sadhana (pratiche spirituali)

Esercizi di ricarica

Ananda Yoga e meditazione

08:45 Colazione (in silenzio)

11:00 Lezione (sul tema del corso)

13:30 Pranzo

16:15 Ananda Yoga

17:45 Lezione sulle tecniche di meditazione e Esercizi di ricarica

19:30 Cena in silenzio

20:30 Programma serale (quando previsto)

Giovedì* Cerimonia di Purificazione

La mattina di giovedì, il Sadhana comprende la Cerimonia della Purificazione, una cerimonia semplice e potente in cui possiamo chiedere l'aiuto di Dio per liberarci di abitudini e comportamenti negativi che ci ostacolano. Siete invitati a partecipare, se lo desiderate, oppure semplicemente assistere alla cerimonia.

Domenica* Cerimonia della Luce

I membri della comunità Ananda, gli ospiti e i visitatori si riuniscono ogni domenica per festeggiare la loro amicizia con Dio. Nel corso del servizio domenicale vengono letti e commentati brani della Bibbia e della Bhagavad Gita e viene celebrata la Cerimonia della Luce che, per mezzo di musica, canti e poesia, narra la storia dell'evoluzione dell'anima. Il servizio si conclude con la benedizione della Luce.

L'ambiente del Ritiro

Spesso i nostri ospiti ci dicono quanto apprezzino l'atmosfera di pace e ispirazione che trovano ad Ananda e quanto anche loro, durante il soggiorno, si sentano parte di questa energia.

Il Tempio

Tutta l'area intorno al Tempio è un luogo di quiete e vi chiediamo di aiutarci a mantenere un'atmosfera di pace e silenzio.

- Vi chiediamo di arrivare puntuali allo yoga, alla meditazione e a tutte le lezioni. Se possibile, vi chiediamo di arrivare in anticipo.
- Vi chiediamo di avvicinarvi al Tempio in silenzio, poiché in qualunque momento potrebbero esserci persone che meditano.
- Spegnete il telefono cellulare. Se dovete utilizzarlo, vi preghiamo di allontanarvi dall'area del Tempio.
- Per le meditazioni e le lezioni che si tengono al piano inferiore del Tempio, vi preghiamo di servirvi delle scale esterne e di lasciare scarpe e cappotti nell'ingresso inferiore.
- Lasciare il tempio durante le pause, mai quando è in corso la meditazione.
- Se siete in ritardo per la meditazione, per entrare attendete la pausa. In alternativa, potete meditare nello "Swami Mandir", una stanza che si trova al piano inferiore del Tempio, o all'aperto se il tempo lo permette.
- All'interno del Tempio troverete cuscini, panchette, coperte e libretti dei canti da usare durante la meditazione, e tappetini per la pratica dello Yoga. Vi preghiamo di non portarli fuori dal Tempio.

LA MEDITAZIONE è il fondamento della vita spirituale ad Ananda ed è parte essenziale dell'esperienza dei nostri ospiti. Durante le meditazioni, cercate di mantenere il vostro corpo e i vostri pensieri il più possibile fermi. Affinché tutti possano avere un'esperienza profonda, vi chiediamo di lasciare le meditazioni soltanto durante gli intervalli indicati, senza riporre il cuscino, la sedia o altro, in modo da non disturbare chi rimane a meditare. Vi preghiamo di non sdraiarsi durante la meditazione.

Risorse spirituali

È possibile ricevere CONSIGLI SPIRITUALI PERSONALIZZATI. Potete chiedere un appuntamento in ufficio oppure direttamente all'insegnante del vostro corso.

Abbiamo una meravigliosa BOUTIQUE dove potete trovare tutto ciò che può esservi d'aiuto nelle pratiche spirituali: libri, musica spirituale, meditazioni guidate e pratiche di yoga su CD e DVD, discorsi di Swami Kriyananda e altri insegnanti, tappetini, panchette e cuscini per la meditazione, abiti per praticare lo yoga, tisane e integratori alimentari, e una vasta gamma di articoli regalo.

Informazioni utili

LA RECEPTION è aperta dalle 09:30 alle 13:30 e dalle 14:30 alle 17:30. Se avete bisogno di assistenza di qualsiasi tipo vi preghiamo di rivolgervi lì, oppure a un insegnante.

IN CASO DI EMERGENZA, quando la reception è chiusa, potete chiamare 366 3904630. Altri numeri utili: Pronto soccorso medico: 118, Polizia 113 o 112, Vigili del fuoco 115.

Il cibo

Il cibo è vegetariano, preparato amorevolmente con un menù vario e gustoso di tipo prevalentemente mediterraneo, ma che include anche ricette da tutto il mondo. Sono disponibili pietanze vegane e senza glutine, ma attenzione: NON siamo spiga sbarrata. Comunicandolo in tempo alla reception, possiamo soddisfare anche altre vostre esigenze dietetiche particolari.

Maggiori informazioni

LA SALA DA PRANZO è sempre aperta e l'acqua calda è disponibile per la preparazione di tè, tisane e orzo. Se lo desiderate, potete anche gustare i pasti fuori dalla sala da pranzo: all'aperto nella bella stagione oppure nella casetta di vetro (il Gazebo) davanti alla piazzetta dov'è situato il Café Ananda.

Nel gazebo è disponibile un punto di accesso internet (WIFI) gratuito. La password è scritta sulla porte di entrata del gazebo.

Nel secondo bungalow andando verso il Tempio (Jyoti Kutir) potrete trovare una raccolta di libri spirituali, musica, discorsi su CD e DVD e una TV per guardarli.

Dopo il primo bungalow, sotto la tettoia, troverete lo Spazio della Gioia, dedicato alla raccolta fondi per il nostro nuovo Tempio, che grazie alle vostre donazioni è già arrivato al primo piano!

Cortesìa...

Chiunque soggiorni ad Ananda è toccato dalla pace e dalla tranquillità del luogo. Il vostro atteggiamento rispettoso aiuterà voi stessi e gli altri ospiti a vivere un'esperienza profonda.

PERIODI DI SILENZIO: il periodo dopo la meditazione è prezioso. Per aiutarvi a mantenere l'esperienza di gioia e pace sperimentata con le pratiche, osserviamo un periodo di silenzio durante la prima colazione e la cena, ad eccezione del venerdì e della domenica sera, quando arrivano i nuovi ospiti.

PERIODI DI TRANQUILLITÀ: vi preghiamo cortesemente di rispettare i momenti di tranquillità anche nella vostra stanza dopo le 22:00, per non disturbare chi vuole dormire (la meditazione della mattina inizia presto!)

TELEFONI CELLULARI: vi chiediamo, se parlare al cellulare, di farlo in modo da non disturbare gli altri. Ricordate di spegnerlo quando siete in una qualsiasi parte del Tempio, durante le lezioni, nella sala da pranzo e nella vostra stanza dopo le ore 22:00.

Richieste

ACQUA * In estate vi preghiamo di risparmiare l'acqua, in particolar modo nel fare la doccia.

PARCHEGGIO * Dopo aver lasciato i bagagli nella vostra stanza, potete parcheggiare nelle apposite zone vicino al vostro alloggio. Se raggiungete il Rifugio in auto per le lezioni, i pasti, ecc., siete pregati di parcheggiare nelle apposite aree. Parcheggiare lungo la strada può esporvi a incidenti e multe.

ARRIVI E PARTENZE * I programmi del fine settimana iniziano alle 17:30 del venerdì sera e si concludono la domenica dopo pranzo. I programmi di cinque e sette giorni iniziano alle 17:30 di domenica e si concludono rispettivamente dopo il pranzo del venerdì e della domenica. Vi preghiamo di provvedere al pagamento del soggiorno con un certo anticipo prima della vostra partenza. I momenti migliori per farlo sono dopo la prima colazione e dopo il pranzo. Il giorno del check-out vi preghiamo di lasciare la vostra camera entro le 9.45, questo ci aiuterà a preparare le camere in tempo per accogliere altri ospiti. Potete lasciare i vostri bagagli in macchina o lasciarli in fondo alla scala del Rifugio.

FUMO E ALCOOL * Non è consentito fumare in nessuna zona di Ananda. Se desiderate fumare, vi chiediamo di farlo lontano dagli edifici e dai parcheggi, ad esempio mentre vi godete il panorama passeggiando lungo la strada. Vi preghiamo di non bere alcolici e di non assumere droghe.

ABBIGLIAMENTO * Vi ricordiamo che questo è un ritiro spirituale e vi preghiamo quindi di vestire in modo appropriato durante la vostra permanenza.

Grazie

Siamo grati per la vostra sensibilità e per il vostro aiuto nell'aiutarci a mantenere sacra l'atmosfera di Ananda. Vi auguriamo un ritiro ispirante e colmo di benedizioni!

Molti modi di sperimentare Ananda

CORSI

Durante l'anno sono disponibili più di 300 corsi della durata di un weekend, oppure di cinque giorni o sette giorni durante la settimana. Potete trovare la descrizione dei nostri programmi sul nostro sito web: www.ananda.it

PROGRAMMI DI VITA IN COMUNITÀ

Se sei interessato a questi tipi di programmi e vuoi maggiori informazioni, scrivi a Gopala o Mahiya e ci metteremo in contatto con te!

Gopala: gopala@ananda.it o Whatsapp 328 9033995

Mahiya: mahiya@ananda.it o Whatsapp 353 4407754

CORSI INTENSIVI DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

La Yogananda Academy offre tre percorsi distinti e certificati per gli aspiranti istruttori/insegnanti che desiderano formarsi nel campo della meditazione, dell'Ananda yoga e dell'autoguarigione. Ogni percorso offre uno studio rigoroso e specializzato oltre a un supporto personale durante gli studi e anche dopo il diploma. Il piano di studi prevede corsi residenziali e corsi online/live, un mix che permette una formazione professionale di eccellenza e rende il tuo investimento più sostenibile. Ti aspettiamo Grande Anima!
www.yoganandaacademy.com

PROGRAMMI PER FAMIGLIE, BAMBINI, GIOVANI E EDUCATORI

Durante l'anno Ananda offre programmi per famiglie, ragazzi e giovani adulti. Chiedi maggiori informazioni alla nostra reception.

Inoltre vi sono corsi di formazione per insegnanti e genitori educatori, tenuti dall'Associazione Educare alla Vita. Per ulteriori informazioni: www.educareallavita.org

ACCADEMIA DI ARTE, CREATIVITÀ E CONSAPEVOLEZZA

Lo scopo dell'Accademia è di utilizzare ogni forma di espressione artistica per risvegliare una coscienza superiore nei singoli individui e per trasmettere questa coscienza a tutta la società. Non sono richiesti esperienza o talenti particolari per poter partecipare ai corsi. Per informazioni: www.awakeningartsacademy.com

Kriya Yoga

Tutti i membri di Ananda praticano il Kriya Yoga. Se siete interessati a saperne di più potete leggere l'opuscolo gratuito: Che cosa è il Kriya Yoga? Nella boutique di Ananda troverete altro materiale sul Kriya Yoga e, se lo volete, i nostri insegnanti potranno sempre darvi informazioni più approfondite.

Ananda Community

Ananda è formata da oltre un centinaio di membri. In aggiunta alle attività del Ritiro per gli ospiti, comprende anche una scuola per bambini e applica i principi di "Educare alla Vita", Terre di Luce con orti e frutteti e una vasta gamma di attività commerciali che sostengono Ananda.

Ananda nel mondo

Ananda è un movimento spirituale mondiale, fondato da Swami Kriyananda nel 1968. Oggi Ananda comprende nove comunità e centinaia di gruppi di meditazione in tutto il mondo. Questo movimento chiamato Ananda Sangha, che significa "Fratellanza della gioia", e abbraccia circa 10.000 persone in molti Paesi e continenti. Tutti coloro che nutrono ideali di fratellanza e sono alla ricerca personale di Dio sono benvenuti a far parte del nostro movimento.

Se volete saperne di più su Ananda Sangha e su come farne parte, visitate il loro sito: <https://it.anandaurope.org/> oppure chiedete ad un insegnante.

Ananda Associazione

www.ananda.it * info@ananda.it * 0742.813620