

## **PROGRAMMA AMETHYST YOGA – Anno 2013**

### **Primo incontro – 7 aprile 2013 – L'importanza del sapersi ascoltare.**

- 1) L'importanza del sapersi ascoltare.
- 2) L'esercizio della presenza.
- 3) Sguardo generale al livello mentale: gli schemi.
- 4) Sguardo generale al livello emozionale (o astrale).
- 5) Apprendimento dell'autoascolto da esercitare nelle vicende della quotidianità.

### **Secondo incontro – 21 aprile 2013 – Lavorare con l'energia. L'evoluzione dell'anima.**

- 1) Iniziazione all'Amethyst Reiki.
- 2) Energie pregnanti e parassiti energetici. Purificazione e trasmutazione quotidiana.
- 3) Attaccamenti ed aspettative: due ponti di collegamento tra il lato mentale ed emozionale.
- 4) Il karma e la sua legge. Saper inquadrare gli eventi quotidiani nel proprio piano evolutivo.
- 5) La via ascetica verso la liberazione, attraverso lo smantellamento di ogni attaccamento e aspettativa.
- 6) L'autoascolto quotidiano nel nuovo inquadramento fornito dalle leggi evolutive.

### **Terzo incontro – 5 maggio 2013 – Trasmutazione alchemica in generale. Rabbia e paura.**

- 1) Esposizione generale del metodo di meditazione trasmutativa, attraverso apposita tecnica meditativa, nonché tramite una consapevole osservazione ed accettazione nel quotidiano.

### **Quarto incontro – 26 maggio 2013 – La gestione del risentimento e delle altre forme di dolore.**

- 1) La paura e la rabbia: due forme di repulsione. Loro trasmutazione.
- 2) Il risentimento e altre forme di dolore: modalità di lavoro trasmutativo.

### **Quinto incontro – 9 giugno 2013 – L'autosabotazione inconscia e l'eros.**

- 1) I meccanismi inconsci di autosabotazione. Loro individuazione, con implementazione della tecnica trasmutativa.
- 2) Il desiderio, inquadrato nella dualità della condizione umana.
- 3) L'eros. Chiave per il divino. Suo legame con Kundalini.
- 4) Problematiche inerenti la gestione dell'eros nella società contemporanea.
- 5) La visione tantrica della completezza nella solitudine.
- 6) Tecnica trasmutativa finalizzata a dissolvere legami ed attaccamenti erotici disturbanti.

- 7) Spunti per l'osservazione quotidiana, con proposta di esperimenti ed esercizi.

Successivamente a questa serie di incontri, seguirà per ognuno un confronto personale con l'insegnante, da tenersi nei mesi di giugno o luglio 2013.

#### **Sesto incontro – 22 settembre 2013 – Approfondimenti e potenziamento delle tecniche.**

- 1) Ripresa, condivisione e riscontri sul lavoro trasmutativo.
- 2) Trasmutazione, legge di attrazione, corrispondenze tra lavoro interno e contesto esteriore.
- 3) Potenziamento della meditazione trasmutativa attraverso l'iniziazione e l'utilizzo di tre simboli.

#### **Settimo incontro – 6 ottobre 2013 – Oltre l'illusione.**

- 1) Il concetto di "io" e l'esserci quale unico orizzonte avulso da spazio e tempo.
- 2) Approfondimenti sui vari livelli paralleli di coscienza e di esistenza, con particolari riferimenti al buddhismo tibetano.
- 3) Un nuovo modo di guardare alla propria vita, al proprio prossimo, agli eventi della propria vita.
- 4) La scoperta della perfezione in ogni cosa e la gratitudine nei confronti di tutto ciò che è.
- 5) Spunti per l'auto-osservazione quotidiana.

#### **Ottavo incontro – 20 ottobre 2013**

- 1) Il concetto di unità (oneness).
- 2) Tecniche per procurare la realizzazione dell'unità, ubiquità e contemporaneità dell'esistenza: meditazione, visualizzazioni.

#### **Nono incontro – 27 ottobre 2013**

- 1) Mantenere contemporaneamente la presenza su più livelli di verità.
- 2) I propri Alleati invisibili nei mondi del Samsara. Meditazione guidata.
- 3) Varie ed eventuali condivisioni.

---

Al termine di questa ulteriore tornata di incontri, seguiranno – ove richiesti – confronti individuali con l'insegnante.

Sarà rilasciato attestato di frequenza del corso di Amethyst Yoga ed attestato di Secondo Livello Amethyst Reiki.

A seguito di tali incontri, ove l'aspirante lo desideri e si raggiunga l'accordo, potranno seguire altri momenti in cui saranno esposte tecniche rituali, volte ad un lavoro di carattere avanzato con le energie e con le Intelligenze cosmiche, attraverso un ritorno ad alcune tradizioni esoteriche.

L'apprendimento di tali contenuti potrà avvenire singolarmente oppure – ove vi siano più interessati – anche in gruppo.