



Om Shri Gurubhyo Namah  
**SAT DHARMA ASHRAM**  
A place for self-inquiry and selfless service

### **Il luogo**

Il Sat Dharma Ashram è situato a circa 1200mt. di altezza sulle colline di Kolli Hills, nello stato del Tamil Nadu in India, circondato da una serena atmosfera collinare pulita. Qui si trova un clima mite, adatto a pratiche spirituali. La foresta naturale, delle grandi cascate, piccoli ruscelli e un importante e antico tempio di Siva, sono alcune attrazioni caratteristiche. Le colline di Kolli Hills sono conosciute già da tempi antichi per le potenti erbe miracolose e come luoghi mistici per ricercatori spirituali (siddha). Molte persone visitano questi posti per meditare.

### **I fondatori**

Swami Paramananda e Ma Sashwatha Priya sono i fondatori dell'ashram e guidano e conducono tutte le attività secondo la visione del loro Guru Poojya. Swami Paramananda è laureato in ingegneria meccanica a Delhi e Ma Saswatha Priya era professoressa assistente in un college. Condividendo le loro conoscenze con altre persone attraverso la grazia del loro guru e del Signore, hanno trasformato un pezzo di terra incolto, impervio e abbandonato in un bellissimo ashram. Ora i ricercatori spirituali hanno il privilegio di attingere alle loro ricche conoscenze ed esperienze ricevute dai loro Guru.

### **L'Ashram**

Il Sat Dharma Ashram è situato in un posto particolarmente bello, Kolli Hills è un luogo speciale per la meditazione secondo la tradizione mistica antica dei Siddhas, che sono conosciuti come grandi yogi con otto tipi di poteri psichici. Sotto la guida di Swamiji si inalta la consapevolezza dell'individuo.

### **Yoga e classi di meditazione**

Programma di Prana kriya yoga:

Un programma che aiuta le persona a ottenere l'illuminazione attraverso potenti tecniche segrete di meditazione.

Consiste in meditazioni chakrali e l'innalzamento della kundalini.

Evidenza errori vari di diverse pratiche sbagliate e mette a disposizione i rimedi utili per eliminare i circoli viziosi.

Insegna come proteggersi da influenze negative tramite il rafforzamento dell'aura.

Porta altresì a autoguarigione e sviluppo della personalita' e autostima, attraverso l'assimilazione della scienza yogica e delle scritture vediche (vedanta).

Le classi sono suddivisi in diversi livelli.

Il programma insegna una pratica quotidiana con potenti tecniche yoga che permettono al partecipante di evitare molte malattie.

Il programma illumina l'essenza del **Vedanta (Brahma vidya) e gli yoga sutras di Patanjali.**

**Le classi di prana kriya yoga vengono tenute direttamente da Swamiji Paramananda.**

### **Campi di salute e benessere olistico ayurvedico pranico**

All'ashram vengono condotti campi di 3 o 6 giorni per rigenerare il corpo con pratiche yoga, meditazione, pranayama, dieta appropriata, massaggi. Tramite l'uso di metodi ayurvedici si incrementa un prana (energia) positivo.

Attraverso questi campi molte persone riescono a curare delle malattie croniche.

I corsi hanno un programma di donazione per il mantenimento delle attività dell'ashram (centro).

**Attività del Sat Dharma Ashram**

Il Sat Dharma Ashram porta avanti vari progetti caritatevoli per poveri, per le comunità tribali, donne, bambini e anziani.

Un centinaio di bambini vengono ospitati nella scuola dell'ashram e aiutati negli studi: Si tratta di bambini appartenenti a vari tribù, che vivono in situazioni familiari particolarmente disagiate.

A essi gli viene dato cibo appropriato, cure, insegnamenti e vestiti.

Tutte le spese sono sostenute dal Sat Dharma Trust, da sponsor dei bambini e donazioni. |

**Programma di doposcuola**

È stato istituito un programma di doposcuola nei villaggi. Un maestro è pagato per aiutare i ragazzi con i compiti immediatamente dopo la scuola, nel giardino della scuola stessa.

**Per comunicazioni e informazioni**

Sat Dharma Trust

Valavanthi Nadu, Kolli Hills, Namakal 637411

Tamil Nadu, India

Tel. 04286 200 401, cel. 9865842609

Mail: sda20002000@yahoo.com

Sito: [www.satdharmashram.org](http://www.satdharmashram.org)

**Per donazioni :**

possono essere inviate direttamente attraverso WIRE TFR o come DD a favore di Sat dharma Trust

SBI SB A/c N° 10444523374

SWIFT N°: SBINN BB 580

**Per contatti:** Silvio de Benedittis

[Silviodeb@yahoo.it](mailto:Silviodeb@yahoo.it)