

# Yoga Path

Novembre / Dicembre 2025

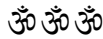
n. 160



*Kalpa Vriksha Satyananda*  
Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045  
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36  
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it  
[WWW.YOGASATYANANDA.IT](http://WWW.YOGASATYANANDA.IT)



## LA FELICITÀ'

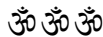
C'è un'intima connessione tra mente e corpo. Qualsiasi sentimento negativo o risentimento nei confronti di un'altra persona o delle situazioni della vita influenzerà immediatamente il corpo e produrrà qualche forma di disturbo. Tutti i disturbi hanno la loro origine nella mente. Se si eliminano i cattivi pensieri, i disturbi del corpo svaniscono.

Occorre curare prima la mente, la salute mentale è più importante della salute fisica.

Eliminate i rancori attraverso l'amore, il servizio, l'amicizia, la simpatia e la compassione. È possibile eliminare l'avidità attraverso atti di generosità e di carità, scacciare l'orgoglio con l'umiltà. Questo aiuta ad ottenere una buona salute mentale. Risate e allegria sono tonici meravigliosi per il corpo e la mente. Siate coraggiosi, siate gentili, siate tolleranti, cantate. Praticate asana, pranayama e recitate i mantra.

In questo modo si ottiene un'ottima salute fisica e una mente calma ed equilibrata.

*Paramhansa Satyananda Saraswati*



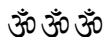
## LA SEMPLICITÀ

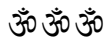
Dove c'è semplicità, c'è rilassamento; dove c'è complicazione c'è tensione. Così, quando ci si apre allo yoga, si sta imparando come essere semplici, non solo nel vestire, dormire e mangiare, ma in ogni aspetto dello stile di vita e di esistenza. Desideri ingiustificati comportano preoccupazioni inutili e attaccamenti senza senso. Questo si chiama infelicità.

Ma se esaminate i vostri desideri, se scegliete i desideri appropriati, è possibile eliminare le preoccupazioni inutili.

Allora la vostra mente diventa spensierata e questa è la felicità.

*Paramhansa Satyanada Saraswati*





## LA CANDELA

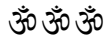
La fiamma di una candela è sempre rivolta verso il cielo. Guardate e comprendete la vita nello stesso modo in cui funziona la candela. La candela è il corpo, lo stoppino è la mente e la fiamma è la coscienza. Quando lo stoppino viene acceso da una scintilla di fuoco (conoscenza sperimentale), il corpo dissolve i suoi elementi, l'identità della mente viene gradualmente incenerita e la fiamma (la coscienza splendente) manifesta la sua luce e la sprigiona tutt'intorno.

Mentre la luce si manifesta, la fiamma si protende verso il cielo (Divino). In questo corpo esistono le capacità della fiamma.

Scopritele attraverso: sadhana (la pratica), swadhyaya (studio di sé), vairagya (non attaccamento), samarpan (resa) e lo yoga.

Questo processo permetterà alla vostra fiamma di irradiare la sua luce.

*Paramhansa Niranjanananda Saraswati*



## VIVERE YOGICAMENTE

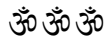
Anche chi pratica Yoga da lungo tempo trova difficile portare avanti nella quotidianità un modo di vivere yogico perché le interferenze esteriori sono pressanti.

È necessario cercare di trasformare le interferenze che creano ostacoli, utilizzandole come sentieri da percorrere, come allenamento per camminare verso l'evoluzione.

Dobbiamo capire che il problema non sono gli altri o l'ambiente non favorevole: il vero problema è la mente che è troppo abituata a volere solo quello che è comodo e piacevole; quando si comprende ciò è più facile non provare avversione verso le situazioni che disturbano.

Un'altra cosa importante è di non identificare tutto ciò che ci capita come problematico, ma interpretarlo come positivo e benefico per la propria crescita spirituale.

*Swami Ishananda Saraswati*



## APPUNTAMENTI

### **NOVEMBRE**

- **MERCOLEDI 5**  
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 8**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 22**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 22**  
ore 15 ASSEMBLEA ANNUALE SOCI

### **DICEMBRE**

- **VENERDI 5**  
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 13**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

**CHIUSURA NATALIZIA DAL 19 DICEMBRE AL 6 GENNAIO**

*Se il percorso yogico che state facendo è positivo e utile vi chiediamo gentilmente di far conoscere i nostri corsi sui vostri profili e contatti facebook / instagram / altro.*

*Grazie.*

