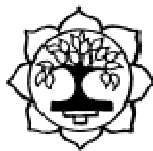


Yoga Path

n. 162

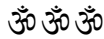
Marzo / Aprile 2026



Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



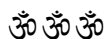
ITALIA, 10045
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT



CONSAPEVOLEZZA SPIRITUALE DELLA DONNA

Nella tradizione tantrica, la donna è considerata superiore all'uomo per quanto riguarda le iniziazioni tantriche. Questo non deve essere in alcun modo interpretato come una rivendicazione sociale. Si tratta puramente di un atteggiamento spirituale in relazione all'evoluzione della coscienza superiore. La struttura di una donna, le sue emozioni e la sua evoluzione psichica sono decisamente superiori a quelle di un uomo. Il risveglio della forza spirituale (kundalini) è molto più facile nel corpo di una donna che in quello di un uomo. Oltre a questo, c'è un altro punto importante che dobbiamo comprendere. Generalmente, un uomo che penetra nei regni più profondi della mente e ne esce, non è in grado di riportare con sé quelle esperienze, ma una donna sì. A me sembra che ci sia pochissima differenza tra la consapevolezza interiore ed esteriore di una donna. Quando si penetra molto in profondità nella propria coscienza, si vivono certe esperienze. Ma quando si torna da quello stato mentale più profondo alla consapevolezza grossolana, un velo cade tra quelle esperienze e la mente cosciente. In una donna questo velo non cade. A parte questo, l'essere psichico di una donna è altamente carico di consapevolezza spirituale. L'espressione esteriore che troverete in una donna o in una ragazza - amore per la bellezza, tenerezza, simpatia, comprensione - sono espressioni del suo stato interiore. Di solito faccio una battuta. Dico che se tutte le donne lasciassero questo mondo, questo diventerebbe un deserto. Non ci sarebbero colori, profumi, sorrisi o bellezza. Questo indica che la consapevolezza interiore della donna è molto ricettiva e pronta a esplodere.

(Nawa Yogini Tantra, Paramhansa Satyananda Saraswati)



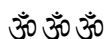
YOGA E EQUILIBRIO

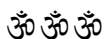
Nella Bhagavad Gita si afferma 'Yoga è trovare il bilanciamento e l'equilibrio dentro di sé'. Questo equilibrio è il bilanciamento tra ciò che è raggiungibile e ciò che non è raggiungibile, tra il perfettibile e il non perfettibile, tra ciò che dà felicità e quello che dà infelicità. È l'equilibrio tra le due polarità della vita. Questa è la prima pietra miliare della vita spirituale.

L'idea di portare equilibrio non finisce finché c'è vita. Bisogna trovare la forza di vivere armoniosamente. Vivere armoniosamente significa con consapevolezza del corpo in salute e in malattia, con consapevolezza della mente e con la consapevolezza di tentare di trovare armonia e pace.

La scoperta dell'armonia e della pace costituisce il fondamento della vita spirituale. Alcune persone pensano che Yoga siano le asana e le altre tecniche, altri affermano che la vita spirituale inizia con la disciplina. Tuttavia, dai fatti concreti, dalle idee e dalle esperienze dei Maestri, la vera vita spirituale viene sviluppata e vissuta quando si inizia a prendere il controllo sugli stati fluttuanti del corpo e della mente e si porta l'equilibrio nella loro espressione. Occorre fare uno sforzo e fare il tentativo di trovare armonia nel pensiero, nel comportamento, nell'azione, nel vivere, nell'ambiente di vita, in casa e nella propria professione. Le diverse pratiche dello yoga aiutano, ma la realizzazione della vita spirituale inizia con l'equilibrio di se stessi. Di conseguenza, come principianti o studenti avanzati, bisogna sempre cercare di trovare questa armonia nell'azione, nella non azione, nel dolore e nel piacere, nella felicità e nel disagio. Questa è la prova definitiva dello sforzo spirituale umano.

Swami Niranjanananda Saraswati





APPUNTAMENTI

MARZO

- **VENERDI 6**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 7**
ore 15.00 -17.00 I SABATI DELLO YOGA: YOGA DELLE 8 ARTICOLAZIONI
Adesione entro venerdì 6 (*Contributo partecipazione 20€*)
- **SABATO 14**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 28**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

APRILE

- **SABATO 11**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 18**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 18**
ore 15.00 -16.30 I SABATI DELLO YOGA: YOGA E RESILIENZA
Adesione entro venerdì 17 (*Contributo partecipazione 20€*)

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.

