

*Kalpa Vriksha*  
Yoga Metodo Satyananda



ITALIA  
10045 PIOSSASCO (TO) - str. Campetto n. 43  
tel. 349 669 34 21 - Email: kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - V. Cantalupo 3/a  
tel. 338 434 93 77 - Email: kvn@yogasatyananda.it  
WWW.YOGASATYANANDA.IT

*Guardate nel vostro cuore.  
Scoprite quale talento speciale vi è stato donato.  
Sviluppatelo e usatelo per il bene degli altri.  
Sradicate le qualità negative praticando le caratteristiche virtuose opposte.  
Virtù genera virtù.  
Se sviluppate una virtù, un'altra vi arriverà automaticamente.*

**Sw. Sivananda Saraswati**

## **SATSANG - Domande & Risposte con i Maestri**

*Come possiamo cambiare un'abitudine negativa?*

Possiamo migliorare o cambiare un'abitudine negativa solo quando impiantiamo delle abitudini positive nella nostra vita. Quando ci si concentra sul buono, allora la negatività scivola via automaticamente. Ogni abitudine negativa porta con sé un opposto positivo: se si è pigri è il dinamismo, se si è avidi è l'essere misurati, se si è portati alla depressione le controparti positive sono partecipazione e allegria. Quindi, quando si analizza un'abitudine negativa, la focalizzazione dev'essere sull'opposto positivo. Dopo tutto, l'abitudine o il pensiero negativo provengono dalla nostra mente e anche la soluzione o la qualità positiva provengono dalla nostra mente. Perciò quando il negativo e il positivo provengono entrambi dalla stessa sorgente, come cresciamo dipende da su cosa ci concentriamo e che cosa vogliamo sviluppare.

**Sw. Suryaprakash Saraswati**



## **ECOLOGIA DELLO YOGA**

Si parla molto della protezione dell'ambiente e dell'inquinamento, ma che ne è della cura del nostro ambiente interiore, fisico, emozionale, mentale, psichico e spirituale? Se anche ci presentassero oggi il più perfetto degli ambienti naturali immaginabili in cui vivere, le nostre condizioni ambientali interiori non ci permetterebbero di apprezzarlo e di goderne.

Dobbiamo comprendere che il mondo è una proiezione delle nostre menti, che l'ambiente esterno è solo un riflesso del nostro sé e che la Natura è completamente squilibrata perché tra le nostre menti, le emozioni e la Natura stessa non c'è sintonia. Abbiamo perso il controllo della mente per mancanza di pensieri corretti e di azioni corrette verso noi stessi, l'ambiente e gli altri. Forse è il momento di cominciare ad assumerci la responsabilità di questo nostro ambiente interiore perché la società e il mondo non possono essere cambiati finché non cambiamo e aggiorniamo la qualità dei nostri schemi mentali, delle nostre risposte emozionali e della nostra coscienza. L'inquinamento mentale ed emozionale in noi è un pericolo maggiore di ogni inquinamento esterno e va ripulito per primo.

Il compito della scienza dello Yoga è produrre questo cambiamento, ristabilire il nostro equilibrio interiore e armonizzare il mondo esterno e interno. Yoga significa una vita di apertura a se stessi, agli altri, all'ambiente e al cosmo.

**Sw. Vibhooti Saraswati**

## MOUNA

La parola *mouna*, silenzio, è un termine sanscrito che significa misurare. Quando si interagisce con gli altri si diventa estrovertiti ed è difficile osservare e studiare se stessi. Quando si ferma il parlare, la mente si interiorizza e trova altre modalità per esprimere la sua energia. Mouna non è solo smettere di parlare ma anche controllare la tendenza mondana e curiosa della mente, disciplinare il parlare, misurare le parole per poter osservare gli schemi della mente, per analizzarli e comprenderli. Il prana, l'energia vitale che sostiene la vita, si consuma attraverso il parlare. Momenti di silenzio e il controllo della parola dovrebbero essere parte della vita quotidiana per mantenere alto il livello di prana. Molte cose possono presentarsi ad interrompere il silenzio; è necessario saper selezionare, evitare di parlare se non è necessario, osservare attentamente ogni parola prima di esprimerla all'esterno.

Nel silenzio si entra in contatto con chi siamo realmente, forse per questo motivo è così difficile mantenerlo?

**Sw. Ishananda Saraswati**



In questi giorni leggendo vari articoli su quotidiani italiani e sul Times, in merito alle meraviglie della meditazione trascendentale e delle tecniche di "mindfulness" scritti in seguito all'intervento di David Linch alla trasmissione di RAI 3 "Che tempo che fa", ho avuto un moto di disappunto nei confronti di chi "scopre l'acqua calda". Di fatto queste tecniche non sono altro che i due stadi iniziali di un tipo di meditazione descritta nei testi antichi dell'India. David Linch ha lanciato, con il contributo della Provincia di Milano, un programma di formazione sulla meditazione rivolto ad insegnanti di scuole pubbliche, che la dovranno poi insegnarla ai loro allievi in classe, programma che ha un costo decisamente molto elevato. Nel 1989, e per alcuni anni successivi, diverse Scuole di Yoga italiane, qualificate nella formazione, avevano firmato con l'allora Ministero Italiano della Pubblica Istruzione, un protocollo di intesa che autorizzava l'introduzione delle pratiche di Yoga e di meditazione all'interno delle Scuole Pubbliche di ogni ordine e grado. Questa iniziativa non venne sponsorizzata, tramite i mass media, né da alcun personaggio famoso e quindi ha avuto poca o nulla visibilità. Ci sono, tutt'ora, Scuole di Yoga Italiane che presentano programmi specifici di meditazione da svolgere con bambini e ragazzi in ambito scolastico, ma queste proposte non vengono prese in considerazione motivando il fatto che manca la disponibilità economica. La domanda alla quale forse qualcuno potrà rispondere è: "perché non si riesce a pubblicizzare, valorizzare e utilizzare le risorse nazionali, tra l'altro a costi molto ridotti rispetto alle proposte che arrivano dall'estero, che possono costituire anche un'occasione di lavoro?"

**Sw. Ishananda Saraswati**



La felicità si raggiunge quando ciò che pensi, ciò che dici e ciò che fai sono in armonia.

**Mahatma Gandhi**

## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### MAGGIO

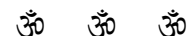
- Sabato 3 - 10 - 17 - 24 - 31  
ore 11.00 - 11.30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 10  
dalle ore 9,00 - **Stile di vita di Ashram**: chi desidera fare esperienza della *vita di Ashram* può iniziare la partecipazione al programma di domenica 11 a partire da sabato e pernottare alla Scuola di Yoga
- Domenica 11  
ore 9.30 - 17.30: **Domeniche di Approfondimento**, programma teorico pratico su **"MEDITAZIONE (1° livello) : tecniche dinamiche e statiche di RAJA YOGA"**

### GIUGNO

- Sabato 7 - 14  
ore 11.00 - 11.30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 14  
ore 9.30 - 17.00: **Giornata di fine Anno**

### LUGLIO

- Da lunedì 7 a domenica 13  
**ASHRAM A PORTE APERTE**. Una settimana di vita di Ashram e pratica Yoga
- Domenica 13 luglio  
ore 10.00 - 23.00: **GURU PURNIMA. Bhakti Yoga: sintonizzarsi con l'energia spirituale**. Celebrazione in omaggio ai Maestri Spirituali di tutte le tradizioni



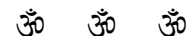
## PROGRAMMI A TORINO

### MAGGIO

- Sabato 3 - 10 - 24  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**  
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**

### GIUGNO

- Sabato 7  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**  
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**



**I CORSI, IN ENTRAMBE LE SEDI, TERMINERANNO SABATO 14 GIUGNO  
E RIPRENDERANNO LUNEDÌ 15 SETTEMBRE**

Per essere sempre aggiornati sui programmi consultate le NEWS su [WWW.YOGASATYANANDA.IT](http://WWW.YOGASATYANANDA.IT) e cercateci su facebook.