

Kalpa Vriksha
Yoga Metodo Satyananda



ITALIA

10045 PIOSSASCO (TO) - Via Campetto n. 43
tel. 349 669 34 21 kvs@yogasatyananda.it

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

LA PUJA AGLI ALBERI

Nella ricerca spirituale è necessario poter contare su degli strumenti di guida e di sostegno, su delle semplici tecniche che aiutino a vivere armoniosamente e che favoriscano un equilibrio tra il microcosmo spirituale, interiore, e il macrocosmo esterno, l'universo. Nella vita moderna sono state messe da parte, sempre più velocemente, le forze creative e spirituali che sostengono l'essere umano e le più semplici cose sacre sono state dimenticate. L'individuo deve trovare dei modi semplici che, con il poco tempo a disposizione, gli permettano di rinforzare la forza spirituale presente in se stesso e intorno a sé. Il reale significato del vivere armoniosamente è l'armonizzazione del mondo interiore con il mondo esteriore e, al fine di evolvere spiritualmente, questo deve avvenire.

Nei tempi passati l'essere umano viveva completamente immerso nelle forze della natura che erano rispettate ed onorate come forze divine e sapeva che non potevano essere controllate; era semplicemente parte della natura e la natura era parte di sé.

Attualmente il nostro mondo è basato sul progresso, sull'avanzamento tecnologico, sull'urbanizzazione delle città, le auto, i computer. Molte persone vivono in aree inquinate, in luoghi dove non è possibile aprire neppure una finestra per far entrare aria fresca, né possono bere acqua pura.

L'essere umano ha abusato delle risorse naturali per la propria soddisfazione e avidità ed ha fallito nel mantenersi in armonia con la natura. Il disastro ecologico a cui si assiste ogni anno, la deforestazione, l'alcolismo, la droga, le inondazioni, le malattie, sono fenomeni emersi dalle azioni sconsiderate dell'essere umano. A causa di questa intensa disarmonia non si è saputo mantenere una connessione con la forza divina e trascendente che è innata della natura e, come risultato di ciò, si sta crescendo fisicamente, mentalmente e spiritualmente sempre più deboli.

Se l'essere umano riesce a riconnettersi con la natura, può riconnettersi con le forze divine, spirituali inerenti all'intera creazione. Questa è la via dell'ecologia yogica e lo yoga del vivere armoniosamente.

Swami Niranjanananda ha detto che il primo passo dell'ecologia yogica è la puja. Egli ha detto: "Gli esseri umani non sono padroni della natura ma catalizzatori del benessere, della creatività e della positività di tutte le altre forme di vita. Il ruolo fondamentale dell'umanità è quello di agire come catalizzatore per migliorare la qualità dell'esistenza, non di distruggerla. Invece ora si sta proprio agendo come catalizzatori della sua distruzione.

Tutti gli squilibri ecologici sono stati creati dagli esseri umani, da nessun altro. Siamo completamente incapaci di prevedere come la morte e la distruzione continueranno intorno ed abbiamo solo una piccola idea di come potrà andare avanti l'umanità.

Nel 1996 Swamiji ha introdotto la tradizione parampara della puja dell'albero, un rituale per riconnettersi con la natura e, attraverso la natura, con il divino.

La puja dell'albero è un rituale giornaliero semplice che richiede solo cinque minuti al tramonto. Consiste nell'adottare un albero del giardino o una pianta sul davanzale della finestra, di incontrarlo ogni giorno offrendogli la luce di una piccola lampada ad olio o di una candela, l'incenso, un fiore e una ciotola d'acqua accompagnando l'offerta con una preghiera di ringraziamento e di gratitudine alla natura.

Jyoti, la fiamma rappresenta lo spirito e il risveglio non solo di se stessi ma anche dell'albero. L'incenso purifica l'ambiente circostante e, in particolare, le negatività della mente. Il fiore è un riconoscimento della bellezza dell'elemento divino e l'acqua rappresenta il dare acqua alla propria vita spirituale. Non si possono vedere le radici dell'albero che sono molto in profondità così come non si può vedere lo spirito, l'essenza della propria esistenza, Quando si offre l'acqua alle radici di un albero simbolicamente si offre un nutrimento alla propria sete spirituale e al proprio mondo interiore.

In tutte le tradizioni l'albero è stato onorato come simbolo della vita e la sua adorazione è una pratica molto antica. Gli alberi forniscono ossigeno, frutti, semi, legno e ombra. Gli alberi purificano l'aria, l'acqua e il terreno. Forniscono ricoveri e case a migliaia di altre specie. La puja agli alberi è un'adorazione alla Madre Terra, la sorgente di tutto il nutrimento della vita e l'albero rappresenta le qualità della Madre Terra che dona senza fine, nutre e sostiene. Senza gli alberi non avremmo ossigeno per respirare e moriremmo.

La puja all'albero ristabilisce una relazione reale con la natura. Quando si costruisce una relazione con qualcosa o con qualcuno si inizia a prendersi cura del benessere e del futuro di quella cosa o persone e più vicini siamo più possiamo percepirli.

Se ogni giorno ci prendiamo cura di un albero possiamo vedere il cambiamento delle stagioni, notare quali uccelli e insetti attraggono, i fiori e i frutti che produce e come cresce.

La puja all'albero rende quel luogo sacro, un luogo di conforto e di supporto, un luogo in cui si può semplicemente stare in pace ed acquisire una comprensione della propria dipendenza e connessione con Prakriti, il termine yogico che indica la forza della natura.

Proprio come si proteggono i propri cari dal dolore e dalla distruzione, allo stesso modo, attraverso la costruzione della relazione con un albero si inizia a vedere il valore della natura e del divino che è in essa. Niente potrà impedire di proteggere quell'albero che verrà amato e onorato. Come individui, siamo obbligati a riconsiderare il ruolo che abbiamo nella distruzione ecologica. Se questa consapevolezza si espande non sarà possibile continuare sulla via della distruzione ecologica.

Attraverso il sadhana yoga si diventa consapevoli di se stessi. Quando si fanno asana si diventa consapevoli del proprio corpo, quando si fa pranayama si diventa consapevoli del proprio respiro. Quando si medita si diventa consapevoli della propria mente. Quando si fa la puja ad un albero si diventa consapevoli di Prakriti.

Questo contatto e comunicazione è essenziale per il proprio sviluppo spirituale. Attraverso la puja dell'albero si fanno dei passi al di fuori dell'ossessione dell'io, si sviluppano empatia, sentimento e compassione per Prakriti. Se si è capaci di continuare questa pratica per qualche tempo con fede, fiducia e sentimento si inizierà a sentire e a vedere l'albero rispondere alle proprie azioni, pensieri e sensazioni. Si potrà scoprire che la comunicazione non è verbale o intellettuale ma è basata sulla sensazione e sulla vibrazione. Questa esperienza potrà aprire le porte alla reale comunicazione tra se stessi e il divino.

Gli alberi e le piante rappresentano il fiorire della vita dal non senziente al senziente. Nelle scritture antiche è scritto: "La coscienza dorme nei minerali, è consapevole nelle piante, cammina negli animali, pensa negli esseri umani e si esprime come una persona liberata e realizzata". È la stessa energia, lo stesso spirito, la stessa forza vitale che fluisce in ogni aspetto della creazione. La puja è un modo per onorare e ricordare il risveglio della materia verso una nuova dimensione di coscienza e la sua connessione con la forza divina.

Le puja praticate per diversi anni alla Bihar School of Yoga hanno dimostrato il potente effetto che ha avuto su quegli alberi. Sovente, vedendo alberi rinsecchiti o deboli, è stato chiesto ai sannyasin di pregare ogni giorno perché l'albero diventasse forte e in salute e che crescesse di nuovo con una vita rinnovata. La guarigione dell'albero è dovuta alle semplici cure e alla comunicazione con lo spirito dell'albero che inizia a risvegliarsi. Questi spiriti sono conosciuti come deva, esseri illuminati. Ogni aspetto di Prakriti è governato da un deva, i fiumi, il vento, il terreno. Allo stesso modo ogni albero ha un deva e ogni deva ha una sua natura, carattere e vibrazione diversi. Quando il deva diventa forte, più aperto ed accessibile alle cure di un essere umano, la sua crescita e salute rifioriscono. Le cure, l'amore e la compassione lo spirito divino innato dell'albero iniziano a rivivere e a connettersi con lo spirito divino che è presente in ogni individuo.

L'ambiente in cui si vive e le richieste che si devono soddisfare ogni giorno, basate sulla politica e sull'economia, devono cambiare. Si deve avere la forza di cambiare se stessi, di ricostruire la propria consapevolezza e la propria comunicazione con il divino per mezzo della natura. La puja all'albero offre l'opportunità di farlo e di diffondere questa consapevolezza anche ad altri.

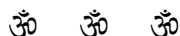
Nel secolo scorso Swami Satyananda affermò che lo yoga sarebbe stata la cultura di domani. Quel domani è ora ed è necessario che lo yoga ci insegni a riconnetterci con il divino attraverso la natura: ecologia dello yoga.

La Terra sopravviverà ancora dopo che noi ce ne saremo andati ed è nostro dovere preservare l'aria e l'acqua pulite, le foreste incontaminate, gli oceani, i fiumi e i deserti per le generazioni future. Quindi dobbiamo usare lo yoga non solo per il proprio benessere, come mezzo di armonizzazione e di elevazione del proprio spirito ma anche per lo spirito della Terra e la puja dell'albero offre un mezzo per armonizzare lo spirito individuale con ciò che lo circonda e supporta.

PROGRAMMI A PIOSSASCO

NOVEMBRE

- Venerdì 6
ore 18.30 – 20.00: **Aggiornamento Insegnanti**
- Sabato 7
ore 17.30 – 18.30: **Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan**
- Sabato 7 e Domenica 8: **Percorso Biennale di Studi Yogici**
- Domenica 8
ore 17.30 – 18.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Da lunedì 16 a venerdì 20
SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH
- Domenica 22
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
Prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.
ore 11.30 – 12.30: **Aggiornamento Insegnanti**



DICEMBRE

- Venerdì 11
ore 18.30 – 20.00: **Aggiornamento Insegnanti**
- Sabato 12
ore 17.30 – 18.30: **Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan**
- Sabato 12 e Domenica 13: **Percorso Biennale di Studi Yogici**
- Domenica 13
ore 17.30 – 18.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Giovedì 31
ore 15.00 - 16.00: **Meditazione di fine anno**



CHIUSURA DELLA SEDE

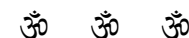
Ponte dell'Immacolata - **Lunedì 7 e Martedì 8 dicembre**

Feste Natalizie
da Sabato 19 dicembre
a Domenica 10 gennaio 2016

PROGRAMMI A TORINO

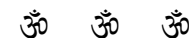
NOVEMBRE

- Martedì 3
ore 20.00: **Introduzione allo Yoga** - *Serata di presentazione aperta a tutti con prenotazione entro il sabato precedente*
- Sabato 7 - 14 - 21 - 28
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 7 - 21
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**
- Giovedì 12
ore 19.00: **Divali**
- Domenica 22
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
Prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.
- Da domenica 22 a sabato 28
SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH



DICEMBRE

- Sabato 5 - 12 - 19
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 12
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**
- Giovedì 31
ore 15.00 - 16.00: **Meditazione di fine anno**



CHIUSURA DELLA SEDE

Ognissanti - **Sabato 31 ottobre**

Ponte dell'Immacolata - **Lunedì 7 e Martedì 8 dicembre**

Feste Natalizie
da Lunedì 21 dicembre
a Domenica 10 gennaio 2016
Giocando con lo yoga riprenderà sabato 9 gennaio