

*Kalpa Vriksha*

Satyananda Yoga <sup>TM</sup>



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

## IL SANKALPA

Cos'è il Sankalpa? Molte persone dicono che è un'affermazione positiva, un pensiero positivo, ma il Sankalpa è un processo per allenare la mente a sviluppare la volontà e la chiarezza di pensiero. Attraverso il Sankalpa si impara come allenare la mente ad attivare la volontà. Si manca di forza di volontà perché si è interiormente indisciplinati. La maggior parte delle persone durante la propria vita si è chiesta cosa dovrebbe o non dovrebbe fare. Spesso è frustrata perché non è in grado di estraniarsi da una situazione che domina il comportamento mentale. È possibile, magari per una settimana o un mese, alzarsi alle quattro del mattino, ma non si è in grado di continuare a farlo per tutta la vita. Lo si può fare per una settimana perché è presente la motivazione, ma quando la motivazione se n'è andata, allora si dice: "Ancora cinque minuti, ancora dieci minuti, oggi mi piacerebbe riposare, non è necessario che mi alzi". Quando la motivazione iniziale finisce, si viene presi dalla letargia. Se si ha un Sankalpa che mantiene la motivazione e la direzione, la letargia non si instaura. Ma il Sankalpa deve poter sviluppare la forza di volontà. Una semplice affermazione positiva non basta. Tutti pensano "dovrei diventare questo o quello", ma è necessario liberarsi da abitudini, natura o ossessioni particolari. Questo si comprende razionalmente, ma non si riesce ad applicarlo a causa della mancanza di motivazione. Il Sankalpa riempie questo vuoto della propria vita.

Non è necessario avere un Sankalpa molto grande. Si inizia con qualcosa di piccolo. Per esempio, quando ero giovane ero abituato a dormire così profondamente che gli Swami potevano prelevarmi dal letto e portarmi in un altro angolo dell'ashram senza che io mi svegliassi. Da piccolo non era importante, ma più tardi diventò un problema. Così dissi a me stesso che ogni mattina mi sarei svegliato alle quattro, e lo feci per un giorno. Il secondo giorno mi svegliai alle cinque, il terzo alle sei, il quarto alle sette. Così cercai di scoprire il mio schema di sonno naturale. Andando a dormire alle nove, a che ora avrei potuto svegliarmi normalmente senza la sveglia? Scoprii che era dopo nove ore di sonno, intorno alle sei. Quindi misi la sveglia alle sei meno cinque per una settimana, alle sei meno dieci la settimana seguente, a un quarto alle sei la terza settimana e a venti minuti alle sei la quarta settimana. Diminuendo di cinque minuti ogni settimana, la mia mente si abituò a questo allenamento, e quando arrivò il momento di alzarmi alle quattro, era diventata un'abitudine. Questo è l'allenamento del Sankalpa.

Sankalpa non è solamente un pensiero, è un potere, una forza. Qualsiasi cosa si pensi viene proiettata nell'ambiente circostante. Proprio come, nell'ambiente, ci sono le onde radio ed altre onde e frequenze invisibili che possono essere catturate con i giusti strumenti, allo stesso modo i pensieri e i desideri hanno una loro frequenza. Negatività e positività, pessimismo ed ottimismo, hanno una loro frequenza. Ciò che si esprime lascia un'impressione su un canale della mente e vengono trasmesse delle onde. Se dietro ad un pensiero, dietro ad un Sankalpa, dietro ad un proponimento c'è intensità, il canale selezionato e l'impressione che rimane nella mente saranno più forti e

si potrà accedere a quel canale più frequentemente e facilmente. È come programmare la pre-selezione del canale preferito.

Sankalpa non è semplicemente un desiderio, è una persuasione. È fiducia in se stessi, fiducia che "posso farlo". Il Sankalpa non può essere "vorrei che fosse così" o "vorrei diventare così". Questo è un pensiero illusorio. Il Sankalpa è la persuasione che "io diventerò così". Il Sankalpa è fiducia e fede in se stessi, nella propria forza e coraggio. "Ho questa potenzialità in me, pertanto, posso diventare così." Sankalpa non è solo il pensiero di voler diventare in un certo modo, ma anche lo sforzo di diventarlo. Se ci deve essere un Sankalpa positivo nella vita delle persone, per elevare i loro spiriti e le loro menti, il miglior Sankalpa è quello di provare amore e vedere se stessi negli altri. Questo è il Sankalpa che Swami Satyananda ha dimostrato a tutti noi nello stile di vita che ha condotto. Egli ha detto che se si può vedere se stessi in tutti gli altri, se si può condividere la bellezza del vero amore con gli altri, non l'amore sensuale, allora il mondo diventa un luogo luminoso. Questo dovrebbe essere il Sankalpa finale della propria vita.

Per arrivare a questo stato occorre iniziare con qualcosa di molto semplice: cambiare le abitudini e le limitazioni che inibiscono la propria crescita. Cercare di comprendere se stessi, osservarsi, trovare i blocchi e superare una cosa alla volta. Non avere un'idea astratta o un concetto irraggiungibile senza un allenamento antecedente. I bambini vogliono crescere in fretta. Quando vanno a scuola, vogliono finire la scuola in fretta. Ma il fattore importante è eseguire bene i compiti nella classe in cui si trovano, senza preoccuparsi di quando e come si sta crescendo, di quando si consegnerà la laurea o il diploma. Se si eseguono bene i compiti nella classe in cui si è, si supereranno gli esami e si passerà alla classe successiva.

E' necessario concentrarsi sul presente ignorando le insicurezze del futuro. Se qualcosa può accadere nel futuro, perché preoccuparsene ora? Agite nel presente. Il problema è che si così ansiosi che il passato è un'ansia, il presente è un'ansia e il futuro è un'ansia. Ma yoga insegna che deve essere agito il presente.

Nel momento in cui il Sankalpa è stato formulato, si era impregnati da sentimenti ed espressioni inerenti al proprio spirito interiore. Nessuno è stato spinto o guidato a prendere quel determinato Sankalpa. Si deve cercare di essere fedeli a quel Sankalpa. Sankalpa non è come esprimere un desiderio il primo giorno di ogni nuovo anno. È fare un passo avanti e una volta che lo si è fatto, non ha senso tornare indietro. Quindi Sankalpa è un passo, non un pensiero, e quando si fa quel passo per realizzarlo e per armonizzare la propria vita, bisogna ricordare che più si sarà positivi, ottimisti e sattwici, più forza si acquisterà e più lontano si andrà.

**Swami Niranjanananda Saraswati**



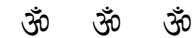
## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### GENNAIO

- Sabato 14 - 21 - 28  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Venerdì 20  
ore 18.30 - 19.30: **Aggiornamento insegnanti**

### FEBBRAIO

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 5  
ore 17.30 - 18.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Da venerdì 3 a domenica 5:  
**Percorso Biennale di Studi Yogici - 2° anno**
- Venerdì 17  
ore 18.30 - 19.30: **Aggiornamento insegnanti**



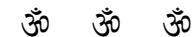
## PROGRAMMI A TORINO

### GENNAIO

- Sabato 14 - 21 - 28  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 15  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**  
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.  
*Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.*

### FEBBRAIO

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Domenica 19  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**  
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.  
*Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.*



**IN ENTRAMBE LE SEDI  
LE LEZIONI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 9 GENNAIO**