

Kalpa Vriksha

Satyananda Yoga TM



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

Potete praticare asana per sviluppare il corpo, pranayama per generare energia e sentirvi bene e meditazione per calmare e concentrare la mente. Ma per cambiare la mente dovete anche praticare "l'Attitudine yogica". La consapevolezza di ciò che succede nella mente, l'osservazione di quel processo, la trasformazione di quel processo e il superamento delle limitazioni che vincolano le espressioni nella vita quotidiana.



Umiltà, semplicità, consapevolezza dell'esistenza di Realtà più alte e arrendersi all'Energia Suprema, questa è la definizione finale di fede.

Swami Niranjanananda



Una freccia può essere scagliata solo tirandola prima indietro. Quando la vita ti trascina indietro con le difficoltà, significa che ti sta per lanciare in qualcosa di grande. Concentrati e prendi la mira.

Dalai Lama



Leggendo i testi Vedici ebbi subito l'impressione di un pensiero che non solo andava più in là della nostra filosofia; in quei libri c'era un elemento che operava la metamorfosi di chi leggeva. Questa è la grande differenza tra l'India e l'Occidente: una conoscenza che trasforma chi l'avvicina. Da un bagno nell'India si esce cambiati e ogni successiva immersione si stratifica sulla pelle, nella mente, nell'anima. "Si diventa ciò che si conosce" che è diverso dal "Conosci te stesso" attribuito ad una mezza dozzina di personaggi dell'antica Grecia e che Plutarco testimonia come un'iscrizione sul tempio di Delfi. In Occidente la conoscenza è simile a una protesi, un abito che si può indossare a seconda delle necessità, dei momenti che si vivono, della gente che si incontra.

Roberto Calasso



Puoi aver difetti, essere ansioso e vivere qualche volta irritato, ma non dimenticare che la tua vita è la più grande azienda al mondo. Solo tu puoi impedirle che vada in declino. In molti ti apprezzano, ti ammirano e ti amano. Mi piacerebbe che ricordassi che essere felice, non è avere un cielo senza tempeste, una strada senza incidenti stradali, lavoro senza fatica, relazioni senza delusioni. Essere felici è trovare forza nel perdono, speranza nelle battaglie, sicurezza sul palcoscenico della paura, amore nei disaccordi. Essere felici non è solo apprezzare il sorriso, ma anche riflettere sulla tristezza. Non è solo celebrare i successi, ma apprendere lezioni dai fallimenti. Non è solo sentirsi allegri con gli applausi, ma essere allegri nell'anonimato. Essere felici è riconoscere che vale la pena vivere la vita, nonostante tutte le sfide, incomprensioni e periodi di crisi. Essere felici non è una fatalità del destino, ma una conquista per coloro che sono in grado viaggiare dentro il proprio essere.

Essere felici è smettere di sentirsi vittima dei problemi e diventare attore della propria storia.

È attraversare deserti fuori di sé, ma essere in grado di trovare un'oasi nei recessi della nostra anima.

È ringraziare Dio ogni mattina per il miracolo della vita.

Essere felici non è avere paura dei propri sentimenti.

È saper parlare di sé.

È aver coraggio per ascoltare un "No".

È sentirsi sicuri nel ricevere una critica, anche se ingiusta.

È baciare i figli, coccolare i genitori, vivere momenti poetici con gli amici, anche se ci feriscono.

Essere felici è lasciar vivere la creatura che vive in ognuno di noi, libera, gioiosa e semplice.

È aver la maturità per poter dire: "Mi sono sbagliato".

È avere il coraggio di dire: "Perdonami".

È avere la sensibilità per esprimere: "Ho bisogno di te".

È avere la capacità di dire: "Ti amo".

Che la tua vita diventi un giardino di opportunità per essere felice.

Che nelle tue primavere sii amante della gioia. Che nei tuoi inverni sii amico della saggezza. E che quando sbagli strada, inizi tutto daccapo. Poiché così sarai più appassionato per la vita.

E scoprirai che essere felice non è avere una vita perfetta.

Ma usare le lacrime per irrigare la tolleranza.

Utilizzare le perdite per affinare la pazienza.

Utilizzare gli errori per scolpire la serenità.

Utilizzare il dolore per lapidare il piacere.

Utilizzare gli ostacoli per aprire le finestre dell'intelligenza.

Non mollare mai ... Non rinunciare mai alle persone che ami.

Non rinunciare mai alla felicità, poiché la vita è uno spettacolo incredibile!

Mons. Corrado Lorefice, Arcivescovo di Palermo



La leggerezza è quella cosa che hai, innata, quando sai vivere con quel passo lieve e pieno di fiducia tipico delle persone che insieme alla vita danzano, non combattono. Oppure è quella cosa che conquisti quando un peso viene sollevato dal tuo petto, quando trovi risposta ad una grande domanda, o quando gli eventi girano finalmente in tuo favore dopo molta fatica. In ultimo, la leggerezza è quella cosa che impari ad accogliere nella tua vita non come una mancanza di serietà o di responsabilità, ma come essenziale condizione per goderti alcune cose che potrebbero passare inosservate. Come un sorriso. Come il sole che filtra tra gli alberi. Come un cielo azzurro. Come la prima riga di un nuovo libro. La prima cosa che avviene quando ci si trova in condizioni estreme e durissime, dove non c'è posto per la leggerezza, è infatti quella di diventare ciechi a tutto il resto della bellezza - e, insieme alla bellezza, alla speranza. Alla leggerezza ritrovata. Alla leggerezza da cercare sempre.

Anonimo

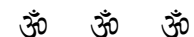
PROGRAMMI A PIOSSASCO

NOVEMBRE

- Ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**. Ingresso libero
- Sabato 4, ore 11 - 19: **Formazione insegnanti – 3° anno**
- Domenica 5, ore 9 - 18.30: **Aggiornamento insegnanti e Guru Bhakti Sadhana**
- Da lunedì 20 a sabato 25
LA SETTIMANA DOLCE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- Sabato 2 - 16
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**. Ingresso libero
- Sabato 2, ore 11 - 19: **Formazione insegnanti – 3° anno**
- Mercoledì 6, ore 18.30 – 19.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Sabato 31, ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**



PROGRAMMI A TORINO

NOVEMBRE

- Ogni sabato del mese, *ingresso libero*
ore 10.30 - 11.00: **Yoga Nidra**
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Da lunedì 20 a sabato 25
LA SETTIMANA DOLCE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- Sabato 2 - 16, *ingresso libero*
ore 10.30 - 11.00: **Yoga Nidra**
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 31, ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**

CHIUSURA DELLE DUE SEDI

Ognissanti: mercoledì 1 novembre

Ponte dell'Immacolata: da venerdì 8 dicembre a sabato 10 incluso

Feste Natalizie: da venerdì 22 dicembre a domenica 7 gennaio

LE LEZIONI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 8 GENNAIO 2018