

Kalpa Vriksha
Satyananda Yoga™



ITALIA, 10045 PIOSSASCO (TO)
Via Palestro 36 - Via Campetto 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

CONSAPEVOLEZZA

Se mente vaga qua e là come una scimmia selvaggia, non preoccupatevi. Lasciate che i pensieri e le emozioni sorgano senza reprimerli. Guardateli con un atteggiamento del testimone e continuate la pratica. Gradualmente la mente diventerà unidirezionale. La consapevolezza è l'attitudine di osservare la mente senza interferire.

Swami Satyananda Saraswati



L'attuale sistema di educazione orienta i ragazzi al lavoro, mentre il sistema yogico di educazione è la consapevolezza del sé. Non è un atteggiamento egoistico verso e stessi ma è piuttosto conoscere le qualità che si possiedono e il loro utilizzo nella vita. Questa è l'educazione che lo Yoga cerca di fornire.

L'educazione è la radice

La cultura è il fiore

La saggezza è il frutto

Swami Satyananda Saraswati



SANKALPA

Nella vita spirituale occorre diventare contadini, non guerrieri. Un guerriero lascia dietro di sé morte e distruzione. Un contadino invece è un creatore che sa come dare vita a un nuovo seme. Occorre essere contadini. Preparare la propria mente e fertilizzarla con la positività. Occorre piantare il seme del proprio proposito personale, il sankalpa, ed essere sicuri che le giuste condizioni siano sempre presenti affinché possa germogliare.



Se si riesce a stare nel luogo in cui ci si trova, ad accettare le cose come sono, ad adeguarsi all'ambiente, alle diverse forme di comportamento, di mentalità, di atteggiamento, si proverà un profondo senso di contentezza. Questo è il successo nello Yoga.



Quando si agisce con pazienza e perseveranza, il proprio comportamento riflette queste qualità si viene chiamati karma yogi. Allo stesso modo quando si usa buon senso e si vive in modo pragmatico si possiedono le qualità del jnana yogi. Quando non ci si lascia travolgere dalle proprie emozioni si è bhakti yogi. Questo è il sadhana dello Yoga. Così è come lo Yoga deve essere vissuto nella vita.

Swami Niranjanananda Saraswati



Se lo scopo dello Yoga sono la meditazione e l'autoconsapevolezza, per quale motivo abbiamo bisogno di praticare asana e pranayama? Perché non si pratica la meditazione direttamente?

L'obiettivo di asana e pranayama è quello di preparare il corpo e la mente per la meditazione. In meditazione si produce energia fisica, mentale e psichica. Ma se corpo e mente non sono pronti e le energie non sono bilanciate si genera conflitto. La mente soffre perché è incapace di concentrarsi. Il corpo soffre perché non è in grado di mantenere ferma la posizione per un lungo periodo di tempo.

Durante la meditazione si genera energia e ogni organo del corpo ha un ruolo fondamentale nel processo meditativo.

Le asana preparano il corpo per la meditazione: regolano il funzionamento delle ghiandole; purificano il fegato, i polmoni e il cuore; portano sangue agli organi; sciogliono muscoli e articolazioni e danno flessibilità al corpo. I pranayama generano Prana (energia vitale), purificano e rivitalizzano il sistema nervoso. Quando il respiro è regolato, il cuore batte in modo ritmico, le ghiandole funzionano correttamente e il sistema nervoso è coordinato, allora si può mantenere facilmente la postura meditativa. Quando c'è prana sufficiente e ben distribuito in tutto il corpo, la mente diventa calma e unidirezionata. Asana e pranayama sono quindi importanti quanto la meditazione stessa. Sono le chiavi con cui apriamo le porte dei magazzini di energia, per questo sono definiti come "conduttori di prana".

Swami Niranjanananda Saraswati



LE VERITÀ NASCOSTE

Disse la vecchia guaritrice dell'anima:

Non fa male la schiena, fa male il carico.

Non fanno male gli occhi, fa male l'ingiustizia.

Non fa male la testa, fanno male i pensieri.

Non fa male la gola, fa male ciò che non si esprime o che si esprime con rabbia.

Non fa male lo stomaco, fa male quello che l'anima non digerisce.

Non fa male il fegato, fa male la rabbia.

Non fa male il cuore, fa male l'amore.

Ed è proprio lui, l'amore stesso che contiene la più potente medicina.

Ada Luz Marquez



CHIUSURA DELLE DUE SEDI

PIOSSASCO - giovedì 1 novembre: Ognissanti

TORINO - ponte da giovedì 1 a sabato 3 novembre: Ognissanti

Sabato 8 dicembre: Immacolata

Feste Natalizie: da venerdì 21 dicembre a domenica 6 gennaio

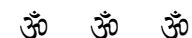
PROGRAMMI A PIOSSASCO

NOVEMBRE

- Ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 17
ore 14.00 - 18.00: **Yoga Vidya 2 - Percorso annuale di approfondimento**
ore 18.15 - 19.45: **Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan. Ingresso libero**
- Da lunedì 19 a sabato 24
LA SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- Sabato 1 e 15
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 15
ore 14.00 - 18.00: **Yoga Vidya 3 - Percorso annuale di approfondimento**
ore 18.15 - 19.45: **Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan. Ingresso libero**
- Lunedì 31, ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**



PROGRAMMI A TORINO

NOVEMBRE

- Ogni sabato del mese
ore 11.00 - 11.30: **Yoga Nidra**
ore 11.45 - 12.30: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Venerdì 16
ore 19.00 - 20.30: **Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan. Ingresso libero**
- Da lunedì 19 a sabato 24
LA SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- Ogni sabato del mese
ore 11.00 - 11.30: **Yoga Nidra**
ore 11.45 - 12.30: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Venerdì 14
ore 19.00 - 20.30: **Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan. Ingresso libero**
- Lunedì 31, ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**