



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

*Quando ci si preoccupa anche di chi
non è legato a noi stessi da vincoli familiari, di parentela o di amicizia,
allora si è fatto un passo nella direzione della spiritualità*
Swami Satyananda Saraswati



L'ecologia non esiste come tematica isolata. È collegata con gli aspetti economici e sociali, quindi è complicato per le persone diventare ecologicamente consapevoli. Nella sfera individuale c'è una connessione con il modo in cui le persone percepiscono il loro ambiente di vita, ciascuno si connette o si isola dalla natura sulla base delle abitudini. La chiave quindi è lo stile di vita. Il rapporto con la natura è connesso con l'atteggiamento dinnanzi alla vita, indipendentemente dal fatto che si sia soddisfatti o insoddisfatti e questo si riflette nel modo in cui vediamo il mondo intorno a noi e se lo rispettiamo o no. *Saucha* per esempio, la purezza e la pulizia, non sono soltanto un concetto di igiene individuale ma anche ambientale. È diventare responsabili dell'espressione e dell'esperienza della bellezza nella vita e nell'ambiente fa nascere la gioia. Se un giardino è bello questo crea un cambiamento esteriore ed interiore: la bellezza del giardino è fisica, ma ha un impatto sullo stato mentale e lo spirito si eleva. Se si sente di voler rendere la propria casa un posto bello, questo è il primo passo verso un'integrazione adeguata con la natura. È la connessione dell'individuo con la natura da un lato e con il divino dall'altro che rende ciascuno ecologicamente consapevole.

Swami Niranjanananda Saraswati



L'ecologia studia le relazioni tra gli organismi viventi e l'ambiente in cui si sviluppano. Non è superfluo insistere sul fatto che tutto è connesso. Quando parliamo di "ambiente" facciamo riferimento anche a una particolare relazione: quella tra la natura e la società che la abita. Questo ci impedisce di considerare la natura come qualcosa di separato da noi o come una mera cornice della nostra vita. Siamo inclusi in essa, siamo parte di essa e ne siamo compenetrati. Le creature viventi possiedono un valore intrinseco e si relazionano, formando quelle unità più grandi che oggi chiamiamo "ecosistemi". Perciò, quando si parla di "uso sostenibile" bisogna sempre introdurre una considerazione sulla capacità di rigenerazione di ogni ecosistema nei suoi diversi settori e aspetti. La crescita economica tende a produrre automatismi e ad omogeneizzare al fine di semplificare i processi e ridurre i costi. Per questo è necessaria un'ecologia economica, capace di indurre a considerare la realtà in maniera più ampia. La protezione dell'ambiente dovrà costituire parte integrante del processo di sviluppo e non potrà considerarsi in maniera isolata.

Enciclica "Laudato si" - prendersi cura della casa comune"
Papa Francesco

Quando saprai oltre ogni dubbio che una sola forza vitale scorre attraverso tutto e che fai parte di questa forza, quando amerai tutti gli esseri naturalmente senza alcuno sforzo. Quando realizzerai la profondità e la pienezza dell'amore per il tuo stesso sé, saprai di dover aver cura di ogni essere vivente e dell'intero universo.

dagli insegnamenti del Vedanta



CONTARE I RESPIRI

Contare i respiri influisce sulle regioni di controllo emozionale del cervello. Uno studio recente ha dimostrato che controllare la respirazione contando i respiri influenza le oscillazioni neuronali di tutto il cervello, in particolare in quelle regioni correlate alle emozioni. Ai partecipanti allo studio è stato chiesto di contare quanti respiri compiono in due minuti e questo li ha indotti a focalizzare l'attenzione sulla respirazione. L'attività cerebrale, monitorata attraverso l'elettroencefalogramma, in regioni correlate alle emozioni, alla memoria e alla consapevolezza ha mostrato uno schema maggiormente organizzato rispetto a quello che si verifica normalmente durante uno stato di riposo.



La fragilità di un essere umano è condizione preziosa per entrare nel proprio stato naturale di libertà. Da quando nasciamo ci fanno credere il contrario; veniamo educati a generare una forza non reale che è solo rigidità, resistenza alla vita. Cresce con noi un ideale di perfezione pericoloso che non ci permette di essere noi stessi, che non accetta la debolezza umana. La nostra natura divina si manifesta quando l'essere umano diventa consapevole della propria condizione di immensa fragilità e cede, si arrende, comprende che se apre mani e braccia in quello stato di immensa cedevolezza, inizia a volare. Non occorre essere forti per essere liberi.

Alice Miller



SABATO 15 GIUGNO

**SI CONCLUDERANNO LE LEZIONI ANNUALI NELLE DUE SEDI
DI PIOSSASCO E TORINO**

**Le lezioni proseguiranno con i programmi estivi su cui
verranno fornite informazioni specifiche**

**LE LEZIONI DEL PROSSIMO ANNO RIPRENDERANNO
LUNEDÌ 16 SETTEMBRE**

**A FINE AGOSTO INVIEREMO LA NEWSLETTER
CON GLI ORARI E I GIORNI DEI NUOVI CORSI SETTIMANALI**

PROGRAMMI A PIOSSASCO

MAGGIO

- Ogni sabato del mese
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 4
ore 11.15 - 17.00: **Yoga in Ashram nella Natura**

GIUGNO

- Sabato 1, 8 e 15
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**

LUGLIO

- Da sabato 13 ore 9.00 a mercoledì 17 ore 17.00
Yatra Sadhana - SETTIMANA RESIDENZIALE
Informazioni in segreteria, **prenotazione entro il 15 giugno**
- Martedì 16 luglio ore 19.00 - 23.00 - **GURU PURNIMA**
Celebrazione in omaggio ai maestri spirituali di ogni tradizione
Informazioni in segreteria, **prenotazione entro il 13 luglio**



PROGRAMMI A TORINO

MAGGIO

- Ogni sabato del mese
ore 11.45 - 12.30: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Venerdì 17
ore 19.00 - 20.30: **Bhakti Yoga. Percorso con i Kirtan**
Ingresso libero con prenotazione

GIUGNO

- Sabato 1, 8 e 15
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**

