

Kalpa Vriksha
Satyananda Yoga™



ITALIA, 10045 PIOSSASCO (TO)
Via Palestro 36
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

*Non c'è nulla che il Cielo non protegga.
Non c'è nulla che la Terra non sostenga e non c'è nulla che non si
dissolva nella pienezza del tempo e della coscienza.*
Paramahansa Satyananda Saraswati



La scienza dello Yoga non ha portato nessuna grande scoperta al mondo, ma ha donato agli esseri umani la speranza di risvegliare il potenziale che è dormiente in ogni individuo.

Paramahansa Satyananda Saraswati



PRATIPAKSHA BHAVANA

Pratipaksha Bhavana è un insegnamento di Swami Sivananda. Quando sono presenti sentimenti o pensieri negativi, invece di continuare a rimuginarci sopra, è possibile sviluppare immediatamente un pensiero positivo per sostituirli. Questo si chiama Pratipaksha Bhavana, coltivazione del pensiero opposto. Un pensiero negativo può essere sostituito da un pensiero positivo, così come pure sentimenti e azioni. Pertanto, il viaggio dal limitante e negativo all'evolutivo e positivo è noto come Pratipaksha Bhavana.

Quando viene in mente un pensiero negativo occorre prenderne consapevolezza e invece di seguire il percorso tracciato da quel pensiero nella più negatività profonda, occorre fermarlo e coltivare il pensiero positivo opposto per sostituirlo.

Questo è possibile solo quando c'è consapevolezza.

La questione dunque è se si è consapevoli delle proprie reazioni e quindi se è possibile praticare Pratipaksha Bhavana.

E' come avere un piatto di cibo davanti e chiedersi come si fa a mangiarlo. Si mangia con le posate. Se ci si interroga su come fare, significa che non si è fatta esperienza del mangiare cibo. Anziché guardare il piatto occorre prendere le posate e utilizzarle. Allo stesso modo in Pratipaksha Bhavana, se non ci si riesce subito non bisogna preoccuparsi, non è necessario cambiare istantaneamente il negativo in positivo. Non è possibile farlo. Occorre prima diventare consci delle proprie reazioni mentali rispetto agli avvenimenti della vita coltivando la facoltà della consapevolezza, allora Pratipaksha Bhavana diventerà facile.

Swami Niranjanananda Saraswati



Nella Bhagavad Gita si afferma 'Yoga è trovare il bilanciamento e l'equilibrio dentro di sé'.

Questo equilibrio è il bilanciamento tra ciò che è raggiungibile e ciò che non è raggiungibile, tra il perfettibile e il non perfettibile, tra ciò che dà felicità e quello che dà infelicità. È l'equilibrio tra le due polarità della vita. Questa è la prima pietra miliare della vita spirituale.

L'idea di portare equilibrio non finisce finché c'è vita. Bisogna trovare la forza di vivere armoniosamente. Vivere armoniosamente significa con consapevolezza del corpo in salute e in malattia, con consapevolezza della mente e con la consapevolezza di tentare di trovare armonia e pace.

La scoperta dell'armonia e della pace costituisce il fondamento della vita spirituale. Alcune persone pensano che Yoga siano asana e le altre tecniche, altri affermano che la vita spirituale inizia con la disciplina. Tuttavia, dai fatti concreti, dalle idee e dalle esperienze dei Maestri, la vera vita spirituale viene sviluppata e vissuta quando si inizia a prendere il controllo sugli stati fluttuante del corpo e della mente e si porta l'equilibrio nella loro espressione. Occorre fare uno sforzo e fare il tentativo di trovare armonia nel pensiero, nel comportamento, nell'azione, nel vivere, nell'ambiente di vita, in casa e nella propria professione. Le diverse pratiche dello yoga aiutano, ma la realizzazione della vita spirituale inizia con l'equilibrio di se stessi. Di conseguenza, come principianti o studenti avanzati, bisogna sempre cercare di trovare questa armonia nell'azione, nella non azione, nel dolore e nel piacere, nella felicità e nel disagio. Questa è la prova definitiva dello sforzo spirituale umano.

Swami Niranjanananda Saraswati



Anche se possiamo avere percorsi diversi e diversi livelli di evoluzione, tutti abbiamo la stessa destinazione. Il punto di unità e di connessione con se stessi.

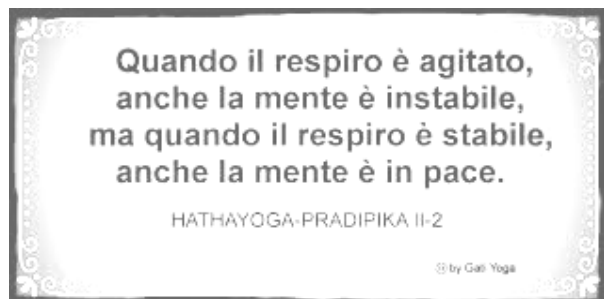
E' il proprio livello di percezione e di consapevolezza che determina il grado di felicità di cui si è in grado di fare esperienza.

Swami Satyasangananda Saraswati



Che ci piaccia o no, siamo noi la causa di noi stessi. Nascendo in questo mondo cadiamo nell'illusione dei sensi; crediamo a ciò che appare. Ignoriamo che siamo ciechi e sordi. Allora ci assale la paura e dimentichiamo che siamo divini, che possiamo modificare il corso degli eventi. Non è la materia che genera il pensiero, è il pensiero che genera la materia.

Giordano Bruno



PROGRAMMI A PIOSSASCO

NOVEMBRE

- SABATO 2 - 9 - 16 - 23 - 30, ORE 11.15 - 12.00
Maha Mrityunjaya Mantra
- SABATO 9, ORE 9-13 e 14-17
Aggiornamento Insegnanti
- DA LUNEDÌ 18 A VENERDÌ 22
LA SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- SABATO 7 - 14 - 21, ORE 11.15 - 12.00
Maha Mrityunjaya Mantra
- SABATO 14, ORE 9-13 e 14-17
Aggiornamento Insegnanti
- MARTEDÌ 31, ORE 15.00 - 16.00
Meditazione di Fine Anno



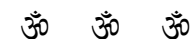
PROGRAMMI A TORINO

NOVEMBRE

- SABATO 9 - 16 - 23 - 30, ORE 11.45 - 12.30
Maha Mrityunjaya Mantra
- DA LUNEDÌ 18 A SABATO 23
LA SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

- SABATO 7 - 14 - 21, ORE 11.15 - 12.00
Maha Mrityunjaya Mantra
- MARTEDÌ 31, ORE 15.00 - 16.00
Meditazione di Fine Anno



CHIUSURA DELLE DUE SEDI

**FESTE NATALIZIE: da lunedì 23 dicembre a lunedì 6 gennaio
LE LEZIONI RIPRENDERANNO MARTEDÌ 7 GENNAIO**