

*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

*Yoga non è una filosofia, Yoga è una scienza pratica.*

*La filosofia dà conoscenza, Yoga dà esperienza.*

*Questa è la bellezza dello Yoga.*

*Quella esperienza è una manifestazione della propria natura interiore.*

***Paramahansa Satyananda Saraswati***



Se non vi sono problemi nella vita come si può rendere la mente più forte e chiara? Attraverso i problemi di ogni giorno si ha l'opportunità di sviluppare forza di volontà, pazienza, comprensione e compassione.



La consapevolezza è la chiave dei segreti della vita. Non deluderà mai, offre conoscenza, comprensione e profondità di carattere. E' possibile sviluppare la consapevolezza attraverso la pratica di Pratyahara.



Lasciate che le cose accadano. Non occorre preoccuparsi se accadono e nel modo in cui accadono. Non occorre preoccuparsi mai di nulla. Gli eventi prendono il corso che è loro destinato automaticamente.

***Paramahansa Satyananda Saraswati***



Ridere è un modo spontaneo per rompere gli schemi limitati della mente. Nel momento in cui si ride vengono superate le barriere naturali create da preconditionamenti e samskara. Per ridere non è necessario avere un libro di bazellette. E' sufficiente guardare i limiti dei propri pensieri e della propria mente e ridere di questo. Se si osservano le proprie limitazioni e si pensa "che sciocco sono stato", sicuramente si riderà di se stessi. Le risate saranno più naturali, spontanee ed educative.

***Swami Niranjanananda Saraswati***



Quando si fa Karma Yoga nel modo in cui dovrebbe essere svolto, con piena attenzione, con la mente completamente concentrata su quello che si sta compiendo, significa che la mente si è isolata da tutto il resto ed è interamente focalizzata sulle azioni manuali. Questa è meditazione.



Felicità e bellezza possono essere realizzate quando l'energia della propria vita è rilassata, non soppressa, non inibita, integrata e si muove con facilità. Allora ogni situazione della vita diventa gioiosa.



L'amore è di fondamentale importanza nella propria vita. L'amore è la base della vita. Non si dovrebbe perdere tempo a odiare, soffrire e preoccuparsi. L'amore può trasformare tutto questo in un'istante.

***Swami Satyasangananda Saraswati***



Ogni giorno sta in solitudine un po' di tempo, lascia che affiorino nella memoria del tuo cuore i volti di quelli che ami, i sentimenti che ti abitano, le emozioni, gli eventi della tua vita e risveglia in te stupore, gratitudine e tenerezza: così si diventa più umani!

**Enzo Bianchi**



La vita è come un campo che viene ceduto: “Questo è il tuo pezzo di terra, utilizzalo, coltivalo, lavoralo, pianta dei semi, occupati di esso e raccogli il raccolto”. In che modo verrà usato il pezzo di terra dipende da noi. Seminare grano, riso, orzo, coltivare verdure, farne un frutteto, un giardino di fiori oppure un territorio incolto pieno di spine, rovi e frutti velenosi, è lasciato nelle nostre mani. I semi che piantiamo sono le azioni che compiamo secondo la nostra volontà, intelligenza, riflessione, discernimento, saggezza, discriminazione. Pensiero, parola, azione, corpo, tempo, energia, talento, intelligenza sono gli strumenti di cui siamo stati dotati. Spetta a noi essere saggi e farne uso nel modo giusto. Se la semina sarà buona produrrà un raccolto dorato. Ci è stata data una grande opportunità con la quale possiamo benedire noi stessi.

**Swami Chidananda Saraswati**



#### DIMENTICARE

Ossessionati da quel che è nuovo è meglio, si dimentica il passato. Per il mondo occidentale, focalizzato sul vivere materiale, ciò che è sconosciuto rende insicuri. Dimenticare è un deficit che tocca tutto il mondo occidentale, che impoverisce culturalmente e personalmente:

- dimenticare le cause, rifiutare la storia che ha creato il nostro qui ed ora;
- dimenticare o non conoscere la storia delle persone che hanno portato benefici alla nostra vita attraverso la liberazione, la pace, la bellezza, la forza;
- dimenticare i propri insegnanti, i guru che hanno tracciato la nostra strada spirituale e che ci hanno dato le loro benedizioni;
- dimenticare di rendere il giusto omaggio a chi ci ha insegnato nella fretta di diventare noi stessi insegnanti;
- dimenticare i nostri nonni e antenati la cui essenza, in minima parte ha creato le caratteristiche e il temperamento superficiale che incarniamo nelle nostre vite mortali;
- dimenticare il passato non perché l'amnesia è causata da un trauma, ma perché preferiamo cose tangibili e conosciute.

*Amnesia di massa. Amnesia Culturale - Clive James 2007*

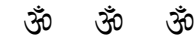
## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### GENNAIO

- SABATO 11 - 18 - 25, ORE 11.15 - 12.00  
**Maha Mrityunjaya Mantra**

### FEBBRAIO

- OGNI SABATO, ORE 11.15 - 12.00  
**Maha Mrityunjaya Mantra**
- SABATO 1, ORE 14.30 - 18.30  
**YOGA PER LE EMOZIONI**
- DOMENICA 2, ORE 9.30 - 12.30  
**YOGA SUPPORTO ALLA SALUTE - Sistema scheletrico: colonna vertebrale e postura**



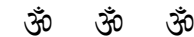
## PROGRAMMI A TORINO

### GENNAIO

- SABATO 11 - 18 - 25, ORE 11.45 - 12.30  
**Maha Mrityunjaya Mantra**
- DOMENICA 19, ORE 18.00 - 19.30  
**KIRTAN**

### FEBBRAIO

- OGNI SABATO, ORE 11.45 - 12.30  
**Maha Mrityunjaya Mantra**



### NELLE DUE SEDI

**LE LEZIONI RIPRENDERANNO MARTEDÌ 7 GENNAIO**