



Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045 - PIOSSASCO (TO)

Via Campetto 43

tel. 349 669 34 21 – sw.ishananda@yogasatyananda.it

CALAMITA'

La via di uscita da ogni calamità è quella di esprimere amore e unione. La loro corretta espressione promuove gradualmente l'immunità all'egoismo, all'odio, ai raggiri, agli inganni, all'ansietà, allo stress, alle tensioni, alle paure e alle insicurezze sviluppando al loro posto, positività, creatività, adattabilità e fiducia in se stessi.

Swami Satyasangananda Saraswati



DIPENDENZA DA INTERNET E MEDIA DIGITALI

La tendenza della società attuale è rivolta al consumo eccessivo di internet e di media digitali che porta al ritiro, all'isolamento sociale e alla dipendenza da questi mezzi di comunicazione. Il mondo cibernetico è diventato la realtà primaria, tutti gli altri aspetti della vita delle persone: lavoro, relazioni, famiglia, amici, vita sociale vengono trascurati. Le famiglie stanno insieme in casa ma la maggior parte del tempo la passano guardando il proprio schermo personale. La compulsione verso Internet, cellulari, iPad, iPod, è diventata così intensa che tante persone scelgono i media digitali come principale, e sovente unica realtà. Una delle cause di questa dipendenza è il senso di appartenenza che si crea con le "comunità" online con cui si condividono interessi e credenze. Le persone "postano" sulle reti dei vari media le proprie opinioni, le commentano, discutono, confermano, negano, criticano. Alcuni di questi gruppi sono formati da persone che hanno in comune ideali spirituali o etici apprezzabili. Ma i loro messaggi vengono "inquinati" da altri che sono diventati un mezzo per dare libero sfogo al lato peggiore della loro natura umana, a convalidare pregiudizi e intolleranze e a incitare all'astio. Si è diventati così dipendenti e deboli che non si riesce più a vivere, neanche per qualche minuto o un paio d'ore, senza un mezzo digitale.

Se proprio non possibile "disattivarsi" da facebook, twitter, instagram, whatsapp e da altri profili sociali, Swami Niranjanananda suggerisce almeno di fare un Sankalpa per disintossicarsi dall'avidità digitale seguendo un "regime di digiuno" un giorno alla settimana: *"Nel giorno di digiuno non toccherò il cellulare, non leggerò nessun messaggio, non guarderò la posta elettronica. Metterò tutto da parte e starò con me stesso leggendo un libro, passando del tempo parlando, giocando, andando a passeggio con i miei cari o da solo"*.

Anziché disperdere le energie all'esterno possiamo trattenerle e utilizzarle per attivare un processo di auto consapevolezza e di scoperta di se stessi.

Swami Niranjanananda Saraswati



Nella giornata si passano dodici, sedici ore ad essere "esteriorizzati", a riempire la mente di cose inutili che si dimenticano presto. Le "applicazioni" che ogni giorno vengono inventate e alle quali si viene invitati o obbligati a scaricare sui nostri cellulari distruggono ed emarginano dalle situazioni reali della vita, favoriscono l'utilizzo del senso dell'udito e della vista (sovente guardando le cose senza "vederle"). Per creare armonia, equilibrio nella personalità è necessario inserire nella giornata dei momenti di pausa dalle attività, di riflessione, di "interiorizzazione". Cosa si fa quando si vuole riflettere? Si chiudono gli occhi.

Perché si richiede di eseguire le pratiche di Yoga ad occhi chiusi? Per poter percepire se stessi, per lasciare emergere, lasciare spazio al “sentire interiore”.

Swami Ishananda Saraswati



Mi pare che il punto fondamentale sia sempre lo stesso: se manca l'attitudine a “farsi strumento” a lavorare sul non attaccamento, se non si riconoscono le fatiche come opportunità per lavorare sul proprio ego, anche le cose più belle che costruiamo diventano per noi ostacoli all'evoluzione spirituale. Allora si perde di vista l'essenziale e ai nostri occhi ciò che si riceve non è più un “dono” ma una giusta ricompensa per il proprio operato.

Sannyasin Idarupa



Man mano che mi sembra di avanzare nel cammino della consapevolezza, sento dentro di me come un rinforzo, una resistenza che in certi casi sembrano avere una vita propria, che vogliono esistere a tutti i costi. La consapevolezza, illuminandoli, li fa morire, ma essi si attivano con maggiore forza proprio per non morire. A livello cosmico ho la sensazione che avvenga lo stesso. Man mano che sempre più persone vanno verso un risveglio della coscienza, cose sempre più terribili appaiono sul panorama della vita materiale. Allora ho solo e sempre più voglia di essere PRESENTE QUI e ORA, per essere una delle piccole fiammelle che illuminano, anche poco, ma illuminano. E, insieme alle altre fiammelle, sai che bella luce!

Elisabetta Gita



LA VERA COSCIENZA

“Io, come uomo vedo il mondo come un deserto di antiche rovine. Vedo un essere umano che tocca il fondo, ma forse al peggio non c'è mai una fine. Nel frattempo la vita non si arrende e la gente si dà un gran da fare: tanti impegni, tante storie con l'inutile idea di colmare la mancanza di una nuova coscienza, di una vera coscienza. E' come se dovessimo riempire un vuoto profondo ... E allora ci mettiamo dentro: rimasugli di cattolicesimo, pezzetti di sociale, brandelli di vecchi ideali, un po' di antirazzismo e qualche alberello qua e là. La decadenza che viviamo è un malessere che ti prende pian piano. E' una specie di assenza che prevede una sosta obbligata, è la vita che medita, che si è come assopita. Siamo vivi malgrado la nostra apparenza di esseri umani al minimo storico di coscienza. E' come se la vecchia morale non bastasse più. In compenso se ne sta diffondendo una nuova che consiste nel prendere più che altro in considerazione i doveri degli altri verso di noi. Sembra strano, ma diventa morale tutto ciò che ci conviene. Praticamente un affare.

La decadenza che subiamo è uno scivolo che va giù piano piano. E' una nuova esperienza che ci toglie qualsiasi entusiasmo e alla lunga modifica il metabolismo. Siamo lì fermi, malgrado la grave emergenza, come esseri umani al minimo storico di coscienza. E pensare che basterebbe pochissimo. Basterebbe spostare

la nostra angolazione visiva. Guardare le cose come se fosse la prima volta. Lasciare fuori campo tutto il conformismo di cui è permeata la nostra esistenza. Dubitare delle risposte già pronte. Dubitare dei nostri pensieri fermi, sicuri, inamovibili. Dubitare delle nostre convinzioni presuntuose e saccenti. Basterebbe smettere di sentirsi sempre delle brave persone. Smettere di sentirsi vittime di madri, padri, figli, mariti, mogli, quando forse siamo vittime solo della mancanza di potere su noi stessi. Basterebbe smascherare, smascherare tutto: smascherare l'amore, il riso, il pianto, il cuore, il cervello. Smascherare la nostra falsa coscienza individuale.

Subito. Qui e ora.

Sì, basterebbe pochissimo. Non è poi così difficile. Basterebbe smettere di piagnucolare, criticare, affermare, fare il tifo e leggere i giornali. Essere certi solo di ciò che viviamo direttamente. Rendersi conto che anche l'essere umano più mediocre diventa geniale se guarda il mondo coi propri occhi. Smascherare con coraggio qualsiasi falsa partecipazione. Smettere di credere che l'unico obiettivo sia il miglioramento delle condizioni economiche perché la vera posta in gioco è la nostra vita. Basterebbe smettere una volta per tutte di sentirsi vittime del lavoro, del denaro, del destino e persino della politica, perché anche i cattivi governi sono una conseguenza naturale della stupidità degli esseri umani. Basterebbe opporsi all'idea di calpestare gli altri, ma anche alla finta uguaglianza. Basterebbe smascherare le nostre presunte sicurezze. Smascherare la nostra falsa coscienza sociale.

Subito. Qui e ora.

Basterebbe pochissimo. Basterebbe capire che un essere umano non può essere veramente vitale se non si sente parte di qualcosa. Basterebbe smettere di credere di poter salvare il mondo con l'illusione della solidarietà. Basterebbe ormai rendersi conto che la crescita del mercato sì, è necessaria alla nostra sopravvivenza, ma che la sua espansione inarrestabile fa diventare sempre più amorali e più stupidi. Basterebbe abbandonare l'idea di qualsiasi facile soluzione, ma abbandonare anche il nostro appassionato pessimismo e trovare finalmente l'audacia di frequentare il futuro con gioia. Perché la spinta utopistica non è mai accorata o piangente. La spinta utopistica non ha memoria e non si cura di dolorose attese.

La spinta utopistica è subito. Qui e ora.

Io come uomo, vedo il mondo come un deserto di antiche rovine. Vedo un essere umano che tocca il fondo ma forse al peggio non c'è mai una fine.

Perché non c'è nessuno che dia un senso alle cose più semplici e vere, alla vita di ogni giorno, all'urgenza di un essere umano migliore.

Io vedo un essere umano solo e smarrito, accecato da false paure. Ma la vita non muore nelle guerre, nelle acque inquinate del mare e i timori, anche giusti, che sono pretesti per non affrontare...

la mancanza di una vera coscienza che è la sola ragione della fine di qualsiasi civiltà”

Giorgio Gaber “Un'idiozia conquistata a fatica” 1997

