



Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di Formazione Yoga



ITALIA, 10045 - PIOSSASCO (TO)
Via Campetto 43
tel. 349 669 34 21 – kvv@yogasatyananda.it

MENTE E COSCIENZA

Diversi articoli pubblicati in passato su riviste scientifiche hanno affermato che la materia, che è visibile e tangibile, è l'elemento primario, che tutto ha origine dalla materia e che le funzioni della mente sono il risultato degli impulsi elettrici del cervello. La mente è la facoltà con la quale si diventa consapevoli del proprio ambiente, una forza responsabile della vita e dell'esistenza, nonostante le deficienze organiche che il corpo può avere. Le scuole spirituali e yogiche affermano che cervello, mente e coscienza sono cose differenti ma, che per creare un'esperienza di vita omogenea ed integra, tutti e tre devono funzionare insieme. Il cervello può morire, altri sistemi possono smettere di funzionare, si può essere cerebralmente morti, ma la coscienza continua ad esistere come energia.

Swami Niranjanananda Saraswati



La coscienza spirituale laica non ricerca la verità per appartenere ad una istituzione ma per se stessa. La spiritualità è la ricerca, la realizzazione di sé mediante l'uscita dall'io inferiore apparente per entrare nell'io autentico, superiore che prende coscienza di sé e vede se stesso come parte dell'universo. E l'unione tra essere umano e natura, essere umano e Dio, individuo e abitanti del mondo e può essere sperimentata anche davanti a un dipinto, tramonto, musica, elementi della natura. La persona spirituale si relaziona con la verità, il bene, la giustizia, l'armonia, la pace e agisce con comportamenti e atteggiamenti positivi.

Vito Mancuso "La forza di essere migliori"



YOGA

Yoga porta ad una completa comprensione dell'intero processo della creazione e alla comprensione ed accettazione di ogni cosa che succede nella vita: dolore o piacere, sconfitta o vittoria, salute o malattia. Le condizioni sfavorevoli aprono la strada ad una forza spirituale eterna. È solo in circostanze avverse che la mente diventa davvero stabile e forte.



PRANAYAMA

Il Pranayama consiste in tecniche che, attraverso il respiro, intensificano l'energia vitale e, come effetto collaterale, migliorano l'efficienza del sistema respiratorio e cardiovascolare. Esistono studi e prove scientifiche che dimostrano che l'efficienza cardiovascolare e cardio respiratoria è sostanzialmente migliore in chi pratica Yoga rispetto a chi pratica jogging o camminate sportive. E, inoltre, i battiti cardiaci e il consumo di ossigeno durante gli esercizi yogici sono significativamente inferiori rispetto al jogging. In chi pratica Pranayama l'ossigeno viene utilizzato aerobicamente, cioè in modo più efficace e con minore sforzo fisico rispetto alle altre forme di esercizi. Insieme al miglioramento delle funzioni fisiologiche e della resistenza fisica, il pranayama abbassa anche il livello di

“lattato” nel sangue, dimostrando un grande beneficio in chi soffre di diabete, asma e ipertensione, come era già stato dimostrato anche in studi precedenti.

Swami Satyananda Saraswati



YOGA E AYOGA

Yoga significa ‘unione’, ‘connessione’. Lo scopo dello Yoga è principalmente quello di sentirsi connessi a qualcosa che nutre, che eleva, che libera, che illumina. Ogni pratica che induce questa condizione è una forma di Yoga e ogni volta che si sperimenta un tipo di connessione, ad esempio con i ritmi della natura e del cosmo si può dire di essere in uno stato yogico. In senso filosofico elevato Yoga significa “connessione consapevole con il proprio sé interiore e, infine, con il Sè Supremo”. Ayoga significa “deconnessione, separazione”. E’ facile perdere il contatto con se stessi quando si è troppo occupati, stanchi, catturati dalle richieste della vita e dagli altri. Ayoga si verifica quando si è preda sia delle richieste del mondo esterno ma anche di quelle del mondo interno: pensieri, desideri ed emozioni. Quando si è nello stato di Ayoga si perde il contatto con il sé interiore autentico, con quella parte che detiene il significato e il senso di chi siamo, del senso e dello scopo della vita. Lo stato di Ayoga è uno stato di esistenza semi-animale in cui il proprio tempo viene occupato solo dalla necessità di vivere meglio, con sempre maggiori comodità e meno sforzo, dalla ripetizione della routine quotidiana mondana che non richiede l’attivazione della consapevolezza e delle facoltà mentali superiori che identificano un individuo come essere umano.

Swami Shankardevananda Saraswati,
psicologo, medico ayurvedico



SOFFERENZA

Ciò che crea sofferenza non sono le situazioni in se stesse, ma il giudizio e la valenza che viene loro data. Bisogna imparare a non dare forza alla sofferenza, a non evocarla, a non consentire alle sofferenze morali inflitte da altri ci influenzarci, a non dare ad altri la possibilità di farci diventare ciò che non vogliamo essere: tristi, arroganti, sfortunati, preoccupati... Ciò che l’altro ci infligge non è un affare tra le due parti, ma un affare con se stessi. Se si vuole la sofferenza ci sarà, se non si vuole non si verificherà. Avidya l’ignoranza, è la causa di tutti i mali che affliggono l’umanità e, a cascata, genera una serie di affezioni che anche nella scala dello sviluppo spirituale, impedisce di fruire appieno della condizione di essere umano.

Raja Yoga Sutra di Patanjali



Buddha soffriva sia a livello fisico che emotivo anche dopo aver raggiunto l’illuminazione perché era un essere umano e aveva un corpo, sensazioni e

percezioni come tutti noi. Però soffriva molto meno di noi perché non aveva attaccamenti ma aveva una visione estesa, una grande consapevolezza, una profonda saggezza e compassione per persone e situazioni. Soffrire bene è un’arte: se si impara a curarsi della propria sofferenza applicando i suoi principi, non soltanto si soffrirà molto meno, ma si potrà generare più serenità attorno a sé e nel mondo.

Thich Nhat Hanh



I SETTE RISHI

La costellazione dell’Orsa Maggiore rappresenta i Sette Rishi. Questi sette saggi, sette discepoli che brillano di luce propria, simbolicamente rappresentano la separazione tra cielo e terra e i sette occhi astrali che rimangono sempre attenti a ciò che avviene nella creazione, che la sostengono e la illuminano con il loro flusso di nettare, Amrit. Secondo il testo “Sapta Brahmana”, essi sono i veggenti citati negli inni vedici: Vishvamitra, il saggio; Jamadagni, il veritiero; Bharadvaja, il ricercatore; Gautama, il conoscitore; Atri, lo splendente; Vasishtha, l’ineguagliato; Kashyapa, il superiore. I Rishi non sono profeti, né dei, né avatar, né messaggeri o figli di Dio, sono coloro che hanno completato il proprio sadhana a diversi livelli a noi sconosciuti. La loro realizzazione non è ordinaria poiché hanno avuto accesso alla fonte di tutta la conoscenza e di tutti i poteri. Sono esseri luminosi che trasmettono conoscenza ed energia come luce radiante. Il principale compito dei Rishi è quello di stabilire e di conservare il benessere dell’universo attraverso la generazione di Sattwa, l’elemento di purezza, equilibrio, armonia conservazione della Creazione, poiché le azioni e i pensieri tamasici e rajasici degli esseri umani costituiscono una grave minaccia alla preservazione di sattwa. Nel corso delle varie epoche i Sapta Rishi originali vengono sostituiti e rappresentati da altri Rishi i quali rispettano sempre i requisiti fondamentali della tradizione alla quale appartengono ma che diffondono insegnamenti più adatti a quello specifico periodo e società. Questa tradizione, in questa epoca moderna, ha designato tre luminari per preservare la radiosità e la luminosità di Sattwa e farla fluire per loro tramite in tutti gli angoli del globo. Essi sono: Swami Sivananda che visse a Rishikesh sulle rive del Gange, il suo discepolo Swami Satyananda Saraswati che è vissuto a Munger e a Rikhia e il suo discepolo Swami Niranjanananda Saraswati che attualmente vive a Munger. Essi sono stati immortalati nel firmamento per l’eternità, chiamando tre stelle con il loro nome. Alzando lo sguardo al cielo potrete osservarle, offrire la vostra devozione e ricevere benedizioni in abbondanza.

