



Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di Formazione 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

BEATITUDINE

Rimuovete il velo dell'ignoranza, distruggete l'egoismo, il senso di dualità e di separazione. Non siate preoccupati per le difficoltà, le avversità e le sofferenze. Esse instillano la misericordia del cuore, aiutano a sviluppare forza di volontà, resistenza, saggezza e velocizzano l'evoluzione spirituale. Siate coraggiosi, non disperatevi, proteggetevi dalle impressioni negative, non permettete loro di influenzarvi sviluppando Vairagya, non attaccamento, Viveka, discriminazione, Titiksha, pazienza e Santoshan, appagamento. In ogni essere umano c'è un tesoro spirituale inestimabile, l'anima immortale alla quale è necessario connettersi per acquisire felicità e pace, anziché cercarle negli oggetti esterni.

Swami Sivananda Saraswati



RICERCA SPIRITUALE

Negli ultimi trent'anni si è verificato spontaneamente un risveglio spirituale, lo sforzo di elevare la propria consapevolezza e coscienza. La vera spiritualità non ha bisogno di essere pubblicizzata, perciò dico ai miei insegnanti di muoversi silenziosamente, senza troppo clamore, cercando semplicemente di creare le condizioni adatte in cui siano le persone a voler diventare ricercatori spirituali, avvicinandosi a filosofie differenti per poter trovare un percorso che conduca verso quella dimensione spirituale che la mente ha già intuito che esiste.

DIFFICOLTÀ

Nella vita si affrontano due tipi di circostanze: favorevoli e sfavorevoli. Le circostanze sfavorevoli apparentemente sembrano bloccare il percorso personale ma, in realtà, affinano la mente, alimentano la forza, l'equilibrio e la stabilità, mentre le situazioni favorevoli rendono deboli.

GUNA

Tamas, Rajas e Sattwa sono tre qualità presenti in ogni aspetto dell'universo e degli esseri umani. La persona influenzata da Tamas è pigra e ricerca sempre situazioni facili e favorevoli, quella influenzata da Rajas è dinamica e cerca di cambiare le condizioni a proprio favore, chi ha sviluppato Sattwa, la purezza, esprime l'equilibrio in ogni situazione.

Sri Swami Paramahansa Satyananda



PERSONALITÀ

Gli esseri umani sono stati programmati ad agire, pensare e vivere secondo fattori e valori impressi dalla società e dalla famiglia in cui sono nati e cresciuti. Lo Yoga afferma che inizialmente la mente non è affatto programmata. La programmazione interna inizia, a livello sottile nelle dimensioni dell'inconscio e del subconscio, al quinto mese dal concepimento e la programmazione esterna inizia immagazzinando involontariamente idee e concetti. Ci sono tre tipi di impronte che formano la personalità umana: genetica, eredità dei genitori e degli avi; culturale, influenzata da società, religione e ambiente in cui si vive; spirituale,

connessa all'evoluzione e all'espressione della coscienza individuale. Il Tantra Yoga afferma che la via spirituale è la via della trasformazione della personalità e indica metodi per la riprogrammazione mentale.

Swami Niranjanananda Saraswati



NON ATTACCAMENTO

È un pensiero comune, ma non corretto, credere che “non avere attaccamento” o essere distaccati significhi rinuncia, negazione o indifferenza. Si può acquisire lo stato mentale di non attaccamento mentre si posseggono le cose materiali e si apprezzano le comodità della vita e non è detto che il rinunciante non abbia attaccamenti. Non attaccamento o distacco significa non essere influenzati e rimanere indisturbati nelle situazioni della vita. Solo chi è capace di mantenere equanimità ed equilibrio nel successo e nel fallimento, nell'amore e nell'odio, nel dolore e nel piacere è realmente nello stato mentale di non attaccamento.

SEVA

Seva: andare incontro agli altri aiutandoli disinteressatamente, senza alcuna aspettativa o riconoscimento in cambio, è il modo più semplice ma anche il più profondo per progredire nella vita spirituale. Seva offre l'opportunità unica di esplorare e assimilare i sottili concetti di “Servi, Ama, Dona” che corrispondono alle espressioni del Karma, Bhakti e Gyana Yoga. Sri Swami Paramahamsaji ha insegnato Seva unitamente allo stile di vita e alle attitudini da coltivare per rompere la corazza dell'ego, l'individualità auto referenziata, per espandere gli orizzonti del proprio limitato raggio di percezione e di esperienza e per raggiungere uno stato di coscienza più elevato. Seva contatta l'anima, il nucleo dell'esistenza.

Swami Satyasangananda Saraswati



Soprattutto in questo periodo, ogni giorno, ci sono numerose opportunità di sviluppare l'attitudine del karma yoga “servire spontaneamente e disinteressatamente” il prossimo: dite parole di conforto a chi è in pena, aprite la porta agli stranieri, fate sentire la vostra vicinanza telefonando ad una persona isolata, portate la spesa o un pasto caldo a chi non può uscire di casa, offritevi di fare qualche lavoro di pulizia in casa di una persona anziana o che ha difficoltà fisiche... oltre ad aiutare gli altri scoprirete l'effetto positivo che le azioni altruistiche hanno su di voi e favorirete l'apertura del cuore.

Swami Nischalananda Saraswati



STRESS

Si può essere stressati anche quando si è in riposo, in ozio o in vacanza. Lo stress è generato da situazioni esterne e interne: dall'impossibilità di sfogare rabbia, delusioni, conflitti, emozioni inesprese. Nelle condizioni di stress tutte le funzioni del corpo vengono accelerate, per cui potrebbe sembrare di essere

molto attivi, ma questa iperattività non è salutare. La psico neuro immunologia e la psico neuro endocrinologia, branche della medicina che studiano l'effetto dello stress sulla salute, riportano che, in condizioni di stress, si verifica una produzione eccessiva di adrenalina e noradrenalina, lo squilibrio nella secrezione di tutte le ghiandole endocrine e l'alterazione dei ritmi circadiani e ultradiani. L'alterazione di questi equilibri sarebbero la causa di diversi disturbi quali emicrania, dolori muscolari non causati da esercizio fisico, stanchezza cronica, palpitazioni, insonnia, senso di oppressione, crampi, deterioramento delle cellule cerebrali, fino a vere e proprie malattie soprattutto autoimmuni. Lo stato di rilassamento è uno stato salutare e vitale di corpo e mente che, malauguratamente, poche persone sperimentano. Molte persone credono che per sperimentare il rilassamento sia necessario prendersi un periodo di riposo dal lavoro ma questo non è vero: la tranquillità e la pace interiore dipendono dall'abilità di rilassare corpo mente, emozioni e la dimensione psichica più profonda. Lo Yogaterapia e la medicina mente/corpo combinate offrono la possibilità di rilassarsi, di ricaricarsi e di ringiovanire. Sono in grado di ridurre ansietà e depressione, canalizzare respiro ed energia per l'innata capacità di autoguarigione, calmare mente ed emozioni, diventare maggiormente responsabili e usare i disturbi come parte della crescita spirituale.

Dott. Swami Shankardevananda Saraswati



RELAZIONI INTERPERSONALI

Prerequisiti indispensabili per comunicazioni efficaci:

interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo, saper creare e mantenere relazioni significative e fondamentali per il benessere psico-sociale, sia in ambito amicale che familiare, essere in grado di interrompere, in modo costruttivo, relazioni che non funzionano, conoscere se stessi, il proprio carattere, punti forti e deboli, desideri e bisogni, aumentare l'auto consapevolezza, la capacità di comprendere gli altri “mettendosi nei loro panni”, anche in situazioni che non sono usuali, sviluppare l'empatia verso persone che hanno bisogno di aiuto e di assistenza e nei confronti di diversità etniche e culturali, riconoscere le emozioni ed essere consapevoli di come esse influenzino il comportamento e la capacità di gestirle in modo appropriato.

Carl Rogers, psicoterapeuta



Una freccia può essere scagliata solo tirandola prima indietro. Quando le situazioni sembrano trascinare indietro significa che la vita sta per lanciare qualcosa di importante. Concentratevi e prendete la mira.

Dalai Lama

