



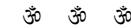
*Kalpa Vriksha Satyananda*  
Scuola di Formazione Yoga



PIOSSASCO (To) - Via Palestro 36  
TORINO - Via Cantalupo 3/a  
tel. 349 669 34 21 - [kvv@yogasatyananda.it](mailto:kvv@yogasatyananda.it)

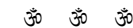
#### SADHANA

Sadhana significa una pratica Yoga, mantra, meditazione o rito che è efficace, efficiente e importante per lo spirito o per superare una malattia. È sempre finalizzato a ottenere o realizzare una trasformazione di se stessi. Sadhana significa prendere consapevolmente parte al proprio cambiamento e alla crescita spirituale esercitando uno sforzo. Richiede di impegnarsi a praticare non solo qualche tipo di tecnica Yoga ma anche lo studio di se stessi, *swadhyaya*, con l'obiettivo di elevare la propria energia e consapevolezza. I testi yogici affermano che la prima condizione per il Sadhana è quella di avere fiducia nella possibilità di trasformare se stessi. La seconda è la forza mentale, la determinazione, *sankalpa shakti*, la forza di volontà che si applica nel voler realizzare l'obiettivo. La terza è la pratica continua, regolare, unita alla focalizzazione sull'obiettivo. La quarta è la perseveranza: proseguire e non sospendere la pratica fino a che non si sia raggiunto l'obiettivo, non importa quanto tempo possa richiedere. Prima di iniziare a praticare il Sadhana è necessario conoscere i propri reali bisogni e aspirazioni, poi valutare le forze interiori e le vulnerabilità e adeguare il Sadhana alla fase della vita che si sta attualmente vivendo. Quando tutto ciò è stato considerato si può stabilire l'obiettivo, creare il proponimento, *sankalpa*, supporto valido ed efficace che aiuta nella realizzazione per dell'obiettivo e ci si impegna a praticare il Sadhana con serietà, sincerità e sforzo.



#### DHARMA VEDICO

Secondo il Dharma ogni persona è formata da quattro temperamenti: dinamico, emotivo, razionale e mistico. Ognuno di questi temperamenti è predominante in un individuo ma ogni persona è un'integrazione di queste quattro caratteristiche essenziali. Affinché la personalità evolva è necessario integrare nella propria vita le quattro categorie di Sadhana yogico corrispondenti. Proprio come si allena un animale, anche la personalità deve essere allenata per poter essere di utilità nella vita. Per lo sviluppo equilibrato della personalità si deve praticare un Sadhana yogico integrato. Se si favorisce un unico aspetto lo sviluppo sarà parziale.



#### OLTRE PIACERE E DOLORE

Dolore e piacere sono attitudini della mente umana. Quando la mente è sotto l'oscillazione di Tamas e Rajas, le due qualità inferiori dell'evoluzione umana, si sviluppa uno stato di nevrosi o psicosi. Quando, attraverso la maturazione personale e il Sadhana costante si trascendono i reami di Tamas e Rajas nella mente si sviluppano tendenze Sattwiche e dolore e piacere perdono un po' del loro valore e significato. Nella vita ognuno ha le proprie sofferenze e l'attitudine che si ha nei loro confronti dipende dalla situazione del momento. Ma perché non si è in grado di ridurre il livello di sofferenza o di liberarsi dalla sofferenza invece di continuare ad alimentarla e ad ampliarla? Perché la mente è stata allenata a comportarsi in un particolare modo e a reagire alle varie situazioni influenzata dai condizionamenti fin dai tempi immemorabili. Tramite il Sadhana, frequentando ambienti spirituali e, nello stesso tempo, attraverso un procedimento di auto analisi, *gyana yoga*, è possibile cambiare leggermente l'attitudine nei confronti della vita. Anche se non si è in grado di attuare cambiamenti estremi come hanno

fatto i grandi santi, si può certamente modificare positivamente l'attitudine a tutto favore della felicità personale.

**SWAMI SATYANANDA SARASWATI**



#### **ASPETTATIVA PASSIVA E ATTIVA**

Una aspettativa passiva significa impiegare il tempo desiderando, sognando, immaginando, fantasticando una strategia e il modo per ottenere i frutti di ciò che si desidera. L'attesa passiva è uno stato mentale non focalizzato che valuta situazioni a lungo termine ed è temporaneo, come ad esempio la programmazione di una vacanza o di un momento di divertimento. Se l'aspettativa passiva si prolunga nel tempo vengono evocati pensieri estranei e associazioni di idee che distraggono dalla realtà e consumano la forza vitale. L'aspettativa passiva è il campo di persone immature, che hanno scarsa capacità di controllo mentale, che non sono in grado di accettare ritardi nelle gratificazioni e che sovente cadono in balia del pessimismo e del vittimismo. L'aspettativa attiva è uno stato consapevole di esistenza in cui il tempo viene impiegato mettendo in pratica i piani e facendo piccoli passi concreti verso la cosa che si sta desiderando anche se le circostanze non sono ancora mature per manifestare la realizzazione proprio in quel preciso momento. Il tempo viene utilizzato per evolvere, per potenziare il proprio proposito, l'intenzione e l'acquisizione pratica di conoscenze e abilità che aiutino nella realizzazione del desiderio. Anziché fantasticare su un futuro diverso o migliore l'energia e le azioni rimangono radicate nel presente. L'aspettativa attiva è il campo delle persone mature che possono mantenere la visione positiva nonostante i ritardi e le incertezze della realizzazione. L'aspettativa attiva promuove l'umiltà di non essere al centro dell'universo, la fiducia e il coraggio.

**SWAMI SHANKARDEVANANDA SARASWATI**



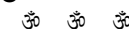
#### **NUTRIZIONE**

Il concetto Yogico di nutrizione comprende uno stile di vita salutare e semplice, la pratica regolare del Sadhana, nutrire la mente con pensieri e impressioni positive, nutrire il corpo con il giusto apporto di proteine, calcio, minerali, consumare vegetali e frutti di colori diversi perché contengono vitamine differenti. Una dieta completamente vegetariana aiuta a produrre melatonina e serotonina, gli ormoni della serenità, ma è necessario che il fabbisogno quotidiano di proteine sia corretto. Le proteine non possono provenire da un singolo vegetale ma dalla combinazione di almeno due tipologie di cibo. Esempio: cereali e legumi; oppure semi, noci e legumi; oppure cereali e latticini; oppure prevedere, di tanto in tanto, il consumo di un po' di carne, pesce, uova e prodotti caseari senza eccedere in questi ultimi perché producono muco nelle articolazioni e intasano le nadi in cui scorre il prana. I cibi dovrebbero essere freschi, non in scatola, o conservati a lungo in frigorifero, o surgelati, o raffinati. Il cibo già cotto non dovrebbe essere riscaldato più volte perché il calore fa perdere i principi nutritivi, mentre il consumo di quantità elevate di vegetali crudi consuma l'energia vitale. Lo stomaco dovrebbe essere riempito per metà con il cibo, ¼ con l'acqua, ¼ vuoto. Per mantenere equilibrata la costituzione di nascita, la Medicina Ayurvedica suggerisce che in ogni pasto siano presenti cibi con i sei gusti: acido, salato, pungente, dolce, amaro, astringente.

## **ASHRAM DI PIOSSASCO**

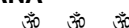
### **MAGGIO**

- GIOVEDÌ 5 ORE 18.30 – 20.00  
**GURU BHAKTI SADHANA**
- SABATO 7 ORE 10.00 -17.00  
**ANUSHTANA – INCONTRO DI CONSAPEVOLEZZA, INTERIORIZZAZIONE, KARMA YOGA**
- DOMENICA 8 ORE 10.00 - 13.00  
**NADA YOGA, LO YOGA DEL SUONO E DELLE VIBRAZIONI**
- DOMENICA 29 ORE 16.00-18.00  
**FESTA DI FINE ANNO**



### **GIUGNO**

- DOMENICA 5 ORE 18.00 – 19.30  
**GURU BHAKTI SADHANA**



### **LUGLIO**

- DA SABATO 9 A MERCOLEDÌ 13  
**PROGRAMMA RESIDENZIALE**
- MERCOLEDÌ 13 ORE 18.30 – 22.00  
**GURU PURNIMA**



## **SEDI DI PIOSSASCO E TORINO**

- GIOVEDÌ 16 GIUGNO  
*termine delle sessioni settimanali*
- LUNEDÌ 12 SETTEMBRE  
*ripresa delle attività*

*A fine agosto riceverete la News letter con le informazioni su giorni, orari e tipologia dei corsi che verranno anche pubblicati sul sito E SU FACEBOOK*