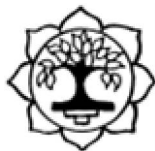


Yoga Path

Gennaio / Febbraio 2023

n. 146



Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



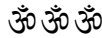
ITALIA, 10045

PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36

TORINO – Via Cantalupo 3/a

Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it

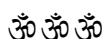
WWW.YOGASATYANANDA.IT

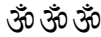


PENSARE TROPPO

Le persone pensano troppo, è la natura umana. La mente è un generatore di pensieri, crea costantemente un flusso senza fine di pensieri. La funzione della mente è quella di pensare, proprio come quella del cuore è quella di battere. È facile essere catturati dai pensieri, rimuginando sulle piccole cose della vita, evitando di affrontare quelle più importanti, forse per non accettarle o dubitare di non saperle gestire. Molti dei pensieri sono inerenti a preoccupazioni, ruminazioni e modi per evitare problemi, ciò significa che la reale capacità e possibilità che il sistema corpo/mente ha di risolverli, non viene riconosciuta. Diversi studi hanno dimostrato che la maggior parte delle persone ha oltre trentamila pensieri ogni giorno, che circa il 90% dei pensieri sono ripetitivi e l'8% sono negativi. Per gli scienziati i pensieri negativi sono quelli che non sono salutari e non sono utili a sostenere idee, desideri, benessere e realizzazioni personali. Per gli yogi questa tipologia di pensieri viene generata dalla mente "inferiore", la mente che interagisce quotidianamente con il mondo esterno ed è la base dello stato ordinario della coscienza. Nel corso del tempo la mente inferiore scava dei solchi, crea degli schemi di pensiero che portano a disperdere l'energia, influenzano l'emotività, fanno aumentare i livelli di stress e di ansietà, mettono in discussione l'auto-stima e la capacità di prendere decisioni e di adattamento, confondono pensieri personali con la realtà esterna, minano la creatività e derubano la pace mentale. Cercare di controllare i pensieri anche solo per dieci secondi è difficilissimo, quasi impossibile a meno che la mente inferiore non sia stata educata a farlo. Il modo per educarla viene indicato da centinaia di anni dagli yogi e dai saggi. Essi insegnano pratiche meditative che favoriscono la connessione della mente inferiore pensante, alla mente superiore conoscitiva. Se la mente inferiore è disconnessa dalla mente superiore ne diventa padrone. Quando la mente inferiore è connessa alla mente superiore allora si diventa padroni di sé stessi. La mente superiore è conosciuta anche come sé autentico, sé che conosce, maestro interiore, intuisce cosa è veramente buono e utile per la propria evoluzione, sa come rispondere alle situazioni della vita con saggezza, coraggio e positività. Quando si è connessi alla mente superiore si guadagna sicurezza di sé, si ha una percezione più chiara e precisa delle situazioni e relazioni, si è in grado di accedere alla banca dati delle proprie conoscenze. Oltre a tecniche meditative particolari come Antar Mouna, il silenzio interiore, un facile supporto per aiutare a modificare gli schemi abituali di pensiero consiste nel creare un'immaginazione mentale: immaginare un interruttore interno che si fa ruotare nella direzione opposta per chiude l'alimentazione ai pensieri inutili, negativi, ossessivi, caotici e la apre ai pensieri costruttivi e positivi. L'interruttore è la propria volontà che decide di ruotare l'interruttore portandolo a nutrire i pensieri scelti elevati, in modo che la mente superiore, intuitiva prenda il sopravvento.

Sw. Shankardevananda e Sw. Ishananda





MAITRI: BUONE CONNESSIONI, POSITIVITÀ, VERSO TUTTI E TUTTO

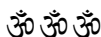
MITRATA: AMICIZIA CON TUTTI

Sono le espressioni esteriori di un Ahamkara Rajasico (ego positivo) quando Ahamkara Tamasico (ego negativo) viene soppresso.

Se si è in grado di superare Raga e Dwesha" (attrazione e/o rifiuto) verso chiunque (anche verso sé stessi) e verso qualsiasi altra cosa, si può mantenere un percorso di vita Sattwico (corretto, equilibrato) che permette la comprensione e il rispetto delle leggi etiche della vita e dell'universo.

SVILUPPARE MAITRI E MITRATA

- Quanto sei amichevole con la tua mente?
Quanto sei aperto nei confronti dei tuoi difetti e virtù?
Osserva, senza sensi di colpa, sorridendone, un difetto e una virtù
- Sei consapevole delle sensazioni che hai verso gli altri?
Tieni le distanze?
Costruisci dei muri intorno a te o sei accogliente?
Emani ostilità, amicizia, indifferenza?
- Individua un momento di chiusura
Scopri l'origine di quella sensazione o pensiero di chiusura
- Identifica un momento di apertura
Scopri l'origine di quella sensazione o pensiero di apertura
- Sviluppa l'accoglienza, non alimentare le separazioni
- Sviluppa l'amicizia, la sensazione di apertura, positività, desiderio di benessere, buoni auspici per tutti.
Quanto è forte questa sensazione? Valutala su una scala da 1 a 10.
- Mentalmente ricorda una situazione della giornata passata e rivedila con l'attitudine di Maitri e Mitraia
- Fai il proponimento di praticare Maitri e Mitraia da domani e ogni giorno. Scopri se lo hai mantenuto e quale punteggio ti dai



ॐ ॐ ॐ
ASHRAM

GENNAIO

- **GIOVEDÌ 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 21**
ore 9.30 – 17.30 KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 22**
ore 9.00 – 18.00 QUARTO INCONTRO FORMAZIONE INSEGNANTI
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(possibilità di partecipare a partire dal sabato con pernottamento - pranzo al sacco)

ॐ ॐ ॐ

FEBBRAIO

- **SABATO 4**
ore 9.30 – 17.30 KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 5**
ore 9.00 – 18.00 QUINTO INCONTRO FORMAZIONE INSEGNANTI
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(possibilità di partecipare a partire dal sabato con pernottamento - pranzo al sacco)
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA

ॐ ॐ ॐ