

Yoga Path

Marzo /Aprile 2023

n. 147

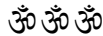


Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



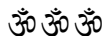
ITALIA, 10045
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36
TORINO – Via Cantalupo 3/a
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it

WWW.YOGASATYANANDA.IT



YOGA E SPIRITUALITÀ

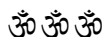
La moda della letteratura, delle filosofie, dei metodi, delle tecniche di ascesa orientali può essere vista dai numerosi libri in vendita nelle librerie in cui vengono date principalmente indicazioni per eliminare la pressione, lo stress, l'ansietà che opprimono l'individuo nella sua esistenza quotidiana poiché la medicina, la psicologia, la psicanalisi, le varie correnti dell'esistenzialismo, la tecnologia non hanno saputo dare risposte esaustive in merito. Così è nato l'interesse per la tradizione orientale e, in particolare, per lo Yoga. Alcune persone si avvicinano allo Yoga per soddisfare un interesse superficiale o per curiosità, altre per una ricerca individuale, spirituale, vitale, necessaria come l'aria che respirano e che fa loro chiedere: *“Qual è il senso della mia vita? Qual è il mio destino nel percorso tra la nascita e la morte? Cosa posso fare per ridurre le mie angosce e sofferenze? Come affrontare e risolvere le contrarietà che mi imbrigliano? Come esprimere in modo positivo e costruttivo le mie emozioni e i miei impulsi? Come rendere la mente tranquilla e pacifica? Come trovare l'equilibrio e l'armonia? Come sviluppare la conoscenza di me stesso, entrare in contatto ed esprimere le qualità del mio autentico sé interiore?”* A queste e altre domande simili che mi sono state fatte numerose volte dagli studenti dei corsi durante quarant'anni di insegnamento, ho sempre risposto che la tradizione Indiana è pregna di saggezza e di spiritualità, che il Sanatana Dharma, l'“Ordine dei valori e dei principi eterni” può dare le risposte e offrire una serie di pratiche che hanno lo scopo di sviluppare la consapevolezza, l'auto conoscenza e promuovono la trasformazione di se stessi. Per un occidentale è difficile accettare le tradizioni indiane, normalmente vede solo ciò che decide di voler vedere o che è in grado di vedere: il folklore, la povertà, la sporcizia, l'orrore di certe situazioni di esistenza, le caste, le città sante, i templi, le divinità, i rituali, le sette religiose, l'esoterismo. Esiste un solo modo per superare preconcetti e giudizi: sviluppare l'autenticità dell'attitudine psichica del ricercatore spirituale e l'apertura della mente e del cuore che permettono di sperimentare e riappropriarsi di un modo di vivere naturale che l'occidente ormai ha perso.



LA DISCIPLINA DELLO YOGA

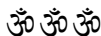
Yoga è una disciplina spirituale, non è semplicemente una pratica di posture o di pratiche che utilizzano il respiro, come viene comunemente inteso in occidente.

Lo spirito o sé interiore è la parte più intima, autentica, il sé che è oltre all'io, alle apparenze, quell'aspetto originario non ancora impregnato dai condizionamenti, che contiene tutte le qualità migliori che l'essere umano deve risvegliare ed esprimere nella propria vita, per vivere una dimensione di esistenza non puramente materiale. Il contatto con il sé interiore, lo spirito, avviene attraverso la pratica continuativa e regolare dello Yoga. Il punto di partenza è lo sviluppo della consapevolezza, l'osservazione senza giudizio, come testimone neutro, delle proprie azioni e pensieri, i momenti di silenzio, il rilascio delle tensioni mentali ed emozionali, la volontà di voler migliorare e modificare atteggiamenti, abitudini che tengono imbrigliati in un'energia bassa, pesante e negativa. Praticare Yoga per portare in equilibrio il flusso energetico fisico con quello mentale/psichico, al fine di attivare il terzo flusso energetico che è quello spirituale.



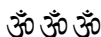
L'AVVENTURA INTERIORE

In molti individui l'esigenza di una vita interiore si fa viva poichè hanno compreso di non ricevere soddisfazione dalle cose materiali e dalle esperienze emozionali che fanno credere in una pienezza della vita. L'essere umano ha per nascita una dimensione interiore che si può definire "anima, sé, spirito, coscienza" e che non è l'"io" che pensiamo di essere e che non si conosce se non superficialmente. Per vivere in pienezza bisogna considerare questa dimensione ed iniziare ad esplorarla. Platone ha detto che non si vive una vita umana se non ci si interroga su chi si è realmente. Con questa domanda inizia il percorso interiore che lo Yoga chiama percorso spirituale e che non ha nulla a che vedere con la religione. Un percorso faticoso e lungo, forse più faticoso di qualsiasi viaggio esterno che richiede il coraggio di mettersi in discussione, di affrontare i lati oscuri della personalità che non si vogliono vedere e conoscere, che può essere destabilizzante ma che è l'unico modo per scoprire e connettersi con la propria vera natura essenziale.



ASPIRANTE SPIRITUALE

Solo quando la mente tace può emergere la consapevolezza del proprio spazio interiore, un luogo in cui non è facile rimanere perchè si diviene consapevoli di tensioni, conflitti profondi, contrasti profondamente radicati. Nel percorso evolutivo e indispensabile portare alla luce le zone d'ombra della coscienza per vivere in pienezza e per poter accedere alla sorgente da cui attingere forza, energia ed intuizione ed essere in sintonia con la forma reale del proprio autentico sé. Sviluppare la consapevolezza ed attuare lo sforzo che richiede il procedimento di scoperta, osservazione e trasformazione di se stessi e faticoso come scalare una montagna. Quando si arriva in cima si vedono nuovi orizzonti ma si scopre che ci sono ancora altre catene montuose con altre cime da scalare. Il cammino spirituale, evolutivo è una scoperta ed una ricerca infinita che, oltre ad illuminare le zone buie della coscienza, prevede anche lo sviluppo delle qualità più elevate latenti nell'incarnazione di essere umano tra cui il servizio disinteressato. Questo percorso dovrebbe essere portato avanti anche da tutti gli insegnanti che trasmettono il Satyananda Yoga, metodo che non prevede semplicemente la trasmissione delle tecniche.



IL RICERCATORE SPIRITUALE

Trascorrere dei periodi residenziali in "Ashram" permette di accelerare l'evoluzione spirituale e la crescita interiore. L'Ashram è un luogo semplice in cui un individuo decide di trascorrere parte del proprio tempo per dedicarsi alla ricerca interiore, approfondire e perfezionare la conoscenza di se stesso, sviluppare l'equilibrio e l'armonizzazione delle differenti dimensioni di esistenza (fisica, energetica, mentale, psichica e spirituale), per scoprire altre e migliori vie ed attitudini di relazione con se stesso e con il mondo, imparare uno stile di vita nuovo, più salutare e positivo, rinnovarsi fisicamente ed emozionalmente. Oltre alle classiche pratiche di yoga che vengono proposte esistono altre differenti forme di Yoga: le pratiche di purificazione energetica ed degli elementi costitutivi, le "diksha", iniziazioni, in cui si prende un impegno solo ed esclusivamente con se stessi. La prima forma di diksha è il Mantra che ha un significato particolare nel cammino spirituale. Nel momento dell'iniziazione al mantra inizia a verificarsi un cambiamento nella mente inconscia del praticante. Proprio come un seme che è stato piantato nella terra e che, man mano cresce e diventa un albero, nello stesso modo il mantra cresce fino a diventare l'albero della realizzazione spirituale. Affinché questo avvenga bisogna praticare il mantra regolarmente, come parte del proprio sadhana quotidiano. Si può godere di ogni momento e situazione della vita, fare qualsiasi cosa si desideri fare ma è necessario prendere

fermamente la risoluzione di trovare cinque minuti al giorno per praticare il mantra, non importa quanto lavoro si debba fare o quali e quante difficoltà si debbano affrontare nella giornata. Il mantra è la forza che libera la mente dagli schemi abituali di comportamento, da preconcezioni, dogmi, complessi, preoccupazioni, fastidi, ansie e paure che causano infelicità; è una pratica di pulizia della mente, ed agisce come veicolo che aiuta a progredire e ad accelerare il percorso spirituale.

ॐ ॐ ॐ

ASHRAM

MARZO

- **SABATO 4**
ore 9.30 – 17.30 PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA e 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

APRILE

- **SABATO 1**
ore 9.30 – 17.30 PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA e KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 2**
ore 9.00 – 18.00 SESTO INCONTRO FORMAZIONE INSEGNANTI
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(possibilità di partecipare a partire dal sabato con pernottamento - pranzo al sacco)
- **MERCOLEDÌ 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA

ॐ ॐ ॐ

SEDI DI PIOSSASCO e TORINO

MARZO

- **SABATO 25**
ore 11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

APRILE

- **SABATO 29**
ore 11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA