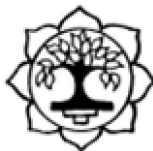


Yoga Path

Maggio / Giugno / Luglio 2023

n. 148



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

ॐ ॐ ॐ

NASCITA DI GANGA DARSHAN

Nel 1963, il signor Goenka, donò la sua proprietà di “Ananda Bhawan”, nel distretto di Munger, (Bihar), a Swami Satyananda per avviare un Ashram che funzionò in quel luogo fino al 1978 anno in cui Karna Chaura, terreno di proprietà del Governo Indiano, grazie al volere del primo ministro di allora, Indira Gandhi, venne acquistato dai benefattori e discepoli di Swami Satyananda. L'Ashram si trasferì prendendo il nome di Ganga Darshan che significa “visione sul Gange”. In India il Gange viene chiamato Madre Ganga e Swamiji, contemplando il fiume dalla collina sovrastante, disse: “In questo posto Madre Ganga ha formato un'ampia ansa con la città di Munger adagiata nel mezzo come un bambino in braccio a sua madre”. Durante il 1978 il dottor Shankardevananda e i suoi collaboratori iniziarono a condurre ricerche sugli effetti e i benefici di asana, meditazione, yoga nidra e pratiche di Yoga su: diabete, malattie cardiache, ipertensione, artrite, disturbi della pelle, asma, a cui seguirono gli specifici seminari. Il 20 luglio dello stesso anno venne organizzato il primo Guru Purnima. Successivamente l'Ashram diventò la sede della “Bihar School of Yoga” che, attualmente, conta oltre cinquecento centri in tutto il mondo, in cui viene che trasmessa la scienza tradizionale dello Yoga.

Swami Dharmashakti Saraswati

ॐ ॐ ॐ

ISTITUZIONE YOGICA

Una istituzione è un mezzo non il fine. All'inizio è il mezzo e la filosofia sottostante il fine ma, in seguito, l'istituzione diventa il fine e la filosofia un mezzo. Personalmente considero lo Yoga un mezzo piuttosto che un fine. Quando si ottiene successo, sovente ci si dimentica dello scopo. Si propagare la filosofia e la scienza dello Yoga solo se si è in grado di far capire alle persone che lo Yoga può aiutare, solo allo scopo che la gente ne possa beneficiare. Se si dimentica che il bene dell'umanità è l'obiettivo e non l'insegnamento in se stesso, si sta facendo un grande errore. Insegnare Yoga è necessario ma è stato insegnato da e attraverso persone che lo hanno limitato o reso inaccettabile per molti. Lo Yoga ha molto di più da dare all'umanità di quanto non abbia già dato.

MANTRA

Dopo aver preso l'iniziazione al Mantra è essenziale praticare regolarmente Japa con quel Mantra. Senza sadhana non si ottiene fiducia in se stessi, senza fiducia si è senza potere di fronte alle situazioni difficili che si presentano nella vita quotidiana. Attraverso il sadhana potete risvegliare in voi l'energia latente e utilizzarla per risolvere positivamente e costruttivamente i problemi. Ritirare la mente all'interno con Japa Mantra, permette di capire la direzione da seguire per conseguire il proprio obiettivo. Programmare un sadhana di quindici, venti minuti, con Asana, Pranayama, Japa e mantenere la regolarità nella pratica attiva gradualmente Atmashakti, l'energia spirituale che è latente in ogni individuo, nessuno escluso.

Swami Satyananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

INSONNIA

Molte persone ne sono afflitte, hanno bisogno di pillole per dormire. Anzichè trattare le radici dell'albero trattano i suoi rami. I parassiti di pensieri e le emozioni negative che continuano a corrodere il cervello e la mente sono responsabili dell'insonnia ma ancor più dell'attuale decadenza e degenerazione culturale e spirituale della società. Così come ci si vaccina contro il morbillo e altre malattie, si deve vaccinare anche la mente. Lo yoga è il vaccino della mente, usatelo.

PROGRESSO

Fino a quando la mente materialistica di una società immersa nell'ignoranza spirituale non cambierà è inutile aspettarsi un briciolo di progresso evolutivo. Le persone che rivolgono lo sguardo all'interno, che si sforzano per eliminare le proprie debolezze e mancanze sostituendole con qualità e virtù e si immergono nel servizio verso gli altri aiutano una società sofferente.

SWAMI NIRANJANANANDA

È arrivato nell'Ashram all'età di 4 anni ed è stato formato direttamente da Paramhansa Satyananda senza essere messo a conoscenza che sarebbe diventato il suo successore. Quando Swami Satyananda ha lasciato la Bihar School of Yoga nelle sue mani ha detto: "Anche se non sarò presente di persona, il mio spirito, il mio cuore e la mia mente viaggeranno verso di voi tramite Niranjana. Swami Niranjana non è solo il mio rappresentante ma, di fatto, è la mia anima, senza differenza alcuna. Questo è il mio messaggio e spero sia chiaro".

Swami Satyananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

DIVERSITÀ

Siamo tutti diversi uno dall'altro. Chi pensa di dover essere completamente accettato dagli altri, che tutti debbano essere d'accordo con la filosofia e il modo di vivere personali, sta sperando in un mondo che non potrà mai esistere. Chi non è in grado di vivere nella società, nella famiglia, in una istituzione con persone che hanno visioni differenti dalla propria è destinato a sofferenza, frustrazione e a ogni sorta di problema mentale.

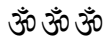
Swami Sivananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

SANNYASIN

È il quarto stadio dei periodi della vita di uno Yogi: 1) apprendimento, 2) vita familiare, 3) ritiro dagli affari, (4) rinuncia ai risultati delle proprie azioni, agli attaccamenti mondani, conduzione di una vita spirituale di servizio disinteressato in un Ashram prima con un gruppo limitato di persone e poi lavorare per un obiettivo universale. Molti insegnanti di Yoga pensano che chiedere il Sannyasa sia un "avanzamento di carriera". Questo accade perché non hanno mantenuto il collegamento con la tradizione che richiede di essere radicati alla dedizione della vita spirituale.

Swami Ishananda Saraswati



ASHRAM

MAGGIO

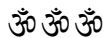
- **VENERDI 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 6**
ore 9.30 – 17.30 PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA e KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 7**
ore 9.00 – 18.00 QUINTO INCONTRO FORMAZIONE INSEGNANTI
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(possibilità di partecipare a partire dal sabato con pernottamento - pranzo al sacco)

GIUGNO

- **LUNEDI 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA

LUGLIO

- **DA SABATO 1 A MARTEDI 4**
PROGRAMMA RESIDENZIALE – CELEBRAZIONE DEL CENTENARIO DI
PARAMAHAMSA SATYANANDA E GURU PURNIMA
- **LUNEDI 3**
ore 18.30 – 22.00 GURU PURNIMA
(prenotare partecipazione entro il 15 giugno)
- **MERCOLEDI 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA



SEDI DI PIOSSASCO e TORINO

MAGGIO

- **SABATO 27**
ore 11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

**LE SESSIONI ANNUALI TERMINANO IL 15 GIUGNO
RIPRENDERANNO L'11 SETTEMBRE**