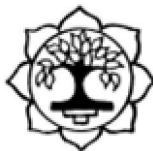


Yoga Path

Novembre / Dicembre 2023

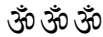
n. 150



Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Formazione Yoga



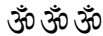
ITALIA, 10045
PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36
TORINO – Via Cantalupo 3/a
Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT



YOGA METODO SATYANANDA

Yoga è una scienza esperienziale. Le letture sullo Yoga possono aiutare a capire meglio i concetti, ma lo Yoga non può essere appreso o padroneggiato dai libri o dai video. Esso è radicato in filosofie antiche, onnicomprensive e solide che contengono concetti di filosofia, psicologia e fisiologia. Lo Yoga tradizionale, quello che segue e propone la Scuola di Formazione Yoga Kalpa Vriksha Satyananda, copre l'intera gamma dell'esistenza umana. L'intenzione dei nostri Guru Swami Sivananda, Swami Satyananda, Swami Niranjanananda, era ed è quella di approfondire l'esperienza della vita umana attraverso lo Yoga, imparare e sperimentare le aspirazioni e gli obiettivi così come sono stati delineati nei testi classici delle varie Branche dello Yoga. L'obiettivo principale è quello di vivere, applicare e diventare la conoscenza che lo Yoga offre in modo che tutte le dimensioni della personalità umana possano essere influenzate positivamente: la trasformazione positiva e duratura nel corpo, nella mente, nelle emozioni e nello spirito che può avvenire solo attraverso la pratica e l'esperienza personale e sistematica dello Yoga tradizionale. Per questo è necessario avere un insegnante competente che sia passato attraverso il medesimo procedimento. Quando si intraprende un viaggio in un territorio sconosciuto, l'aiuto di una guida esperta che ha già percorso il tragitto, è essenziale e il procedimento è il punto focale di ogni fase del percorso. Per apprendere correttamente lo Yoga e progredire costantemente sul percorso, è necessaria la guida di un insegnante di Yoga adeguatamente formato e preparato a svolgere questo importante e delicato compito. Egli deve sapere quale apprendimento deve passare e quando, quale comprensione deve essere assimilata dall'allievo, qual è il sistema di apprendimento più appropriato. Questo principio è applicabile a tutti i livelli di trasmissione dello Yoga, dalle pratiche più semplici agli argomenti e tecniche più avanzate. Nella tradizione del Satyananda Yoga le sequenze di apprendimento destinate agli allievi vengono decise dall'Acharya, esperto o maestro che ha già compiuto il percorso ed è impegnato a contribuire allo sviluppo della conoscenza dello Yoga. Quando un allievo si connette con l'apprendimento e la comprensione dell'insegnamento e dell'essenza di Vidya, la reale conoscenza yogica, diventa parte della tradizione Parampara, la tradizione che favorisce lo sviluppo continuo ed equilibrato delle cinque dimensioni di esistenza: fisica, energetica, mentale, psichica/emozionale e spirituale.

Swami Niranjanananda Saraswati

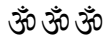


YOGA NON È UNA RELIGIONE

Yoga non è la "religione induista", è la tradizione spirituale dell'India. In effetti l'Induismo non dovrebbe proprio essere definito una religione nel senso stretto del termine poiché non ha dogmi, non ha un fondatore, non ha un capo riconosciuto, né gerarchie e non ha alcuna figura che lo presiede. L'Induismo è formato da un insieme di insegnamenti e pratiche spirituali antiche, tradizioni, credenze, regole sociali, rituali, usi e costumi ed è il modo di concepire la vita seguito dalla

popolazione hindu. Il termine più appropriato da utilizzare sarebbe SANATANA DHARMA, un'etica fondamentale la cui formazione è iniziata a partire dalla nascita dell'universo manifesto. È un insieme di concetti, idee, filosofie relative all'ordine e alle leggi che sostengono l'universo, che definiscono i principi morali individuali e sociali, i valori universali, immutabili ed eterni presenti ed uguali in ogni tradizione e cultura spirituale, i modi corretti di agire, tutto ciò che favorisce l'evoluzione dell'essere umano, la connessione con il proprio spirito e con l'aspetto del divino. Per capire che cosa è il Sanatana Dharma è necessario partire dalla cultura indiana dravidica basata sui culti tantrici della Dea Madre e sugli insegnamenti "rivelati" per via orale dai Rishi, veggenti, intorno a 4500 anni fa che, successivamente, vennero trascritti in sanscrito e raccolti nei testi conosciuti come "Veda", Il Sapere Sacro. Nei Veda sono descritti riti, inni, miti, racconti edificanti e le innumerevoli figure divine e demoniache che simbolicamente rappresentano elementi e fenomeni della natura (fuoco, acqua, sole, luna, terra, aria, etere), aspetti della vita (nascita, morte, rinascita, malattia, salute), qualità, passioni, tendenze negative dell'esistenza umana (aggressività, gelosia, odio, invidia, distruzione, ecc.) e tendenze positive (amore, tolleranza, comprensione, compassione, ecc.). Intorno al 700 a.C., a questi concetti preesistenti, si aggiunse la nozione di Brahman, l'Assoluto ed iniziò a delinearsi il termine di religione Brahmanica. In particolare, attraverso l'idea della Trimurti, le tre principali divinità indiane, Brahma, Vishnu e Shiva, si è sviluppata una concezione filosofica che offre la spiegazione e la comprensione di ciò che succede e circonda gli esseri umani, della finalità dell'esistenza su questa terra e dell'esistenza dell'universo. Brahma rappresenta il principio creatore, Vishnu il principio della conservazione (di cui si riconoscono numerose incarnazioni, Avatar, che discendono sulla terra ogni volta che l'umanità ha perso i valori morali) e Shiva il principio di dissoluzione e trasformazione che permette di ritornare allo stato di purezza originale. Ciascuno di essi ha una controparte femminile: Saraswati, dea della saggezza, Lakshmi, dea della prosperità, Parvati, dea che rappresenta ogni forma dell'aspetto femminile. L'ultima fase del Brahmanesimo, fondato sui concetti del Sanatana Dharma, risale ai primi secoli d.C. e verrà identificato dagli studiosi con il termine di Induismo antico. Dal XV sec. d.C. si parla di Induismo moderno e, a partire dal periodo della colonizzazione inglese in poi, di Neo Induismo, all'interno del quale si possono trovare alcuni modelli che ricalcano anche istituzioni religiose occidentali. Una peculiarità del Neo Induismo è infatti quella di essere aperto a riconoscere, accettare e incorporare aspetti, idee e concetti ritenuti validi anche se appartenenti ad altre tradizioni spirituali e, in questo senso, si può dire che sia in evoluzione continua. Coloro che si sono da sempre occupati e continuano ad occuparsi di condurre riti, celebrazioni, offerte, che recitano solennemente le scritture sacre sono i brahmini, persone che possono anche condurre una vita familiare e lavorativa all'esterno dei templi indiani. La classificazione delle caste indiane ponevano i brahmini nella scala più elevata (ancor oggi purtroppo, nonostante l'abolizione ufficiale avvenuta nel 1955, conservano una sorta di considerazione e supremazia nell'occupazione di ruoli di rilievo nella società) seguiti dagli ksatriya, guerrieri con potere politico-amministrativo, dai vaisya artigiani, commercianti, allevatori, dai sudra, servitori, addetti al servizio delle altre caste e i paria (intoccabili, i fuori casta). In ogni caso all'interno di ogni famiglia indu, è la donna più anziana che si incarica di preservare la tradizione del Sanatana Dharma e di eseguire i riti quotidiani a cui tutti i membri partecipano. Ma la vera anima della

spiritualità indiana sono gli asceti, gli yogi, i sadhu, i sannyasin, che provengono da qualsiasi classe sociale e che, tuttora, continuano ad essere considerati l'ideale della vita spirituale poiché mantengono la tradizione del Sanatana Dharma e sono dedicati alla ricerca dell'illuminazione della coscienza e al congiungimento con l'elemento divino.



ELEMENTI STORICI

L'India ha sempre dato molta importanza all'aspetto evolutivo dell'individuo e prestato poco interesse per le vicende storico-geografiche e ciò ha comportato l'assenza di una cronologia precisa degli eventi. Le fonti a cui attingono gli studiosi sono costituiti dalla letteratura Vedica, dalla connessione storiografica con altre culture (come date connesse all'arrivo di Dario dalla Persia o di Alessandro Magno dalla Grecia o alla visita di una delegazione cinese) e da altri testi che li citavano. E per tale motivo le datazioni storiche sono sovente in contrasto tra di loro e ancor oggi sono argomento di discussione tra gli accademici. Nel 4000 a.C. i Dravidi, stanziati principalmente nella zona del bacino dell'Indo e del Gange, diedero origine ad una civiltà molto evoluta per l'epoca, oggi nota come Civiltà della Valle dell'Indo, in cui, nel secolo scorso, nelle città di Mohenjo-daro e Harappa (che attualmente si trovano in Pakistan) sono state trovate iscrizioni e reperti archeologici rappresentanti la Dea Madre e il prototipo di Shiva in posizioni yogiche. Tra il 3500 e il 2000 a.C. gli Arya, popolo seminomade proveniente presumibilmente dall'area compresa tra il Mar Nero e il Mar Caspio, penetrarono nel continente indiano prendendo il sopravvento sulla tradizione dravidica e del Sanatana Dharma, diffondendo la loro lingua e cultura patriarcale e imponendo un sistema sociale basato sulle caste e su ruoli di potere riservati ai soli discendenti degli Aryani.

Swami Ishananda Saraswati

Nota informativa. A seguito della proclamazione dell'indipendenza dell'India dal colonialismo inglese, nel 1947 vennero creati due stati separati. La spartizione, che creò lotte fratricide con migliaia di morti, fu decisa sulla base religiosa, con l'attribuzione al Pakistan dei territori con popolazione a maggioranza islamica e all'India con popolazione a maggioranza induista (80%),

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI PIOSSASCO

NOVEMBRE

- **SABATO 11**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 25**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

DICEMBRE

- **SABATO 16**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **DOMENICA 31**
ore 15.00 – 16.00 MEDITAZIONE DI FINE ANNO E AUGURI

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI TORINO

NOVEMBRE

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

DICEMBRE

- **DOMENICA 31**
ore 15.00 – 16.00 MEDITAZIONE DI FINE ANNO E AUGURI

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

ASHRAM

NOVEMBRE

- **DOMENICA 5**
ore **18.00 – 19.30** GURU BHAKTI SADHANA
(prenotazione entro il giovedì precedente)
- **SABATO 11**
ore **10.00 – 17.00** KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 12**
ore **9.00 – 17.00** FORMAZIONE INSEGNANTI JUNIOR e
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)

DICEMBRE

- **SABATO 2**
ore **10.00 – 17.00** KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 3**
ore **9.00 – 17.00** FORMAZIONE INSEGNANTI JUNIOR e
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **MARTEDI 5**
ore **18.00 – 19.30** GURU BHAKTI SADHANA
(prenotazione entro il giovedì precedente)

ॐ ॐ ॐ

CHIUSURA NATALIZIA DAL 22 DICEMBRE AL 7 GENNAIO