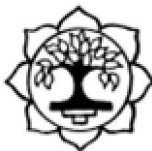


Yoga Path

Gennaio /Febbraio 2024

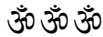
n. 151



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



UNA NUOVA COSCIENZA

*“Io come uomo vedo il mondo come un deserto di antiche rovine.
Vedo un uomo che tocca il fondo, ma forse al peggio non c'è mai una fine”*

Nel frattempo la vita non si arrende e la gente si dà un gran da fare: tanti impegni, tante storie con l'inutile idea di colmare la mancanza di una nuova coscienza, di una vera coscienza. E' come se dovessimo riempire un vuoto profondo. E allora ci mettiamo dentro: rimasugli di cattolicesimo, pezzetti di sociale, brandelli di vecchi ideali, un po' di antirazzismo e qualche alberello qua e là.

“La decadenza che viviamo è un malessere che ti prende pian piano. E' una specie di assenza che prevede una sosta obbligata, è la vita che medita, ma si è come assopita. Siamo vivi, malgrado la nostra apparenza, come uomini al minimo storico di coscienza”

E' come se la vecchia morale non servisse più. In compenso se ne sta diffondendo una nuova che consiste nel prendere più che altro in considerazione i doveri degli altri verso di noi. Sembra strano ma diventa morale tutto ciò che ci conviene. Praticamente un affare.

“La decadenza che subiamo è uno scivolo che va giù piano piano. E' una nuova esperienza che toglie qualsiasi entusiasmo e alla lunga modifica il metabolismo. Siamo lì fermi, malgrado la grave emergenza, come uomini al minimo storico di coscienza”

E pensare che basterebbe pochissimo. Basterebbe spostare la nostra angolazione visiva. Guardare le cose come fosse la prima volta. Lasciare fuori campo tutto il conformismo di cui è permeata la nostra esistenza. Dubitare delle risposte già pronte, dei nostri pensieri fermi, sicuri, inamovibili, delle nostre convinzioni presuntuose e saccenti. Basterebbe smettere di sentirsi sempre delle brave persone, di sentirsi vittime delle madri, dei padri, dei figli, dei mariti, delle mogli ... quando forse siamo vittime solo della mancanza di potere su noi stessi. Basterebbe smascherare tutto: l'amore, il riso, il pianto, il cuore, il cervello, la nostra falsa coscienza individuale.

Subito. Qui e ora.

Sì, basterebbe pochissimo. Non è poi così difficile. Basterebbe smettere di piagnucolare, criticare, affermare, fare il tifo, leggere i giornali. Essere certi solo di ciò che viviamo direttamente. Rendersi conto che anche l'uomo più mediocre diventa geniale se guarda il mondo con i propri occhi. Smascherare con coraggio qualsiasi falsa partecipazione. Smettere di credere che l'unico obiettivo sia il miglioramento delle condizioni economiche perchè la vera posta in gioco è la nostra vita. Smettere una volta per tutte di sentirsi vittime del lavoro, del denaro, del destino e persino della politica, perchè anche i cattivi governi sono la conseguenza naturale della stupidità degli uomini. Basterebbe opporsi all'idea di calpestare gli altri, ma anche alla finta uguaglianza. Basterebbe smascherare le nostre presunte sicurezze, la nostra falsa coscienza sociale.

Subito. Qui e ora.

Basterebbe pochissimo. Basterebbe capire che un uomo non può essere veramente vitale se non si sente parte di qualcosa. Smettere di credere di poter salvare il mondo con l'illusione della solidarietà. Rendersi conto che la crescita del mercato è necessaria alla nostra sopravvivenza ma che la sua espansione inarrestabile ci fa diventare sempre più amorali e stupidi. Abbandonare l'idea di qualsiasi facile

soluzione, ma anche il nostro appassionato pessimismo e trovare finalmente l'audacia di frequentare il futuro con gioia. Perché la spinta utopistica non è mai accorata o piangente. La spinta utopistica non ha memoria e non si cura di dolorose attese. La spinta utopistica è *Subito. Qui e ora*

“Io come uomo vedo il mondo come un deserto di antiche rovine.

Vedo un uomo che tocca il fondo ma forse al peggio non c'è mai una fine”

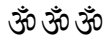
Perché non c'è nessuno che dia un senso alle cose più semplici e vere, alla vita di ogni giorno, all'urgenza di un uomo migliore.

“Io vedo un uomo solo e smarrito, come accecato da false paure”

Ma la vita non muore nelle guerre, nelle acque inquinate del mare e i timori, anche giusti, son pretesti per non affrontare...

La mancanza di una vera coscienza che è la sola ragione della fine di qualsiasi civiltà.

Giorgio Gaber, 1997-1998



KRISHNA E ARJUNA

Krishna rappresenta molti ruoli ma qui viene considerato come uno yogi, un uomo che ha vissuto lo yoga e che, in base alla conoscenza di questa disciplina, ha sviluppato una nuova personalità e la visione di un nuovo genere di società. Arjuna rappresenta il discepolo che parla a Krishna del suo stato di illusione e di depressione e della confusione che ha nei confronti dei valori e dei principi dell'esistenza. Krishna tenta di dargli una spiegazione, ma le barriere create da suoi attaccamenti sono così forti che le parole non fanno breccia nella mente di Arjuna. Lo stato di confusione continua lo ha portato a sviluppare l'esaurimento nervoso. Allora Krishna lo tranquillizza e gli dice: “Manifesta le tue emozioni e i tuoi sentimenti fin tanto e per quanto tempo ti servirà. Quando ti sarai stancato, forse riuscirai ad ascoltarmi”. Krishna mantiene quindi il silenzio fino a quando Arjuna non esprime i suoi sentimenti negativi. Questo non è solo il comportamento di Krishna, è anche quello che dovremmo seguire noi. Quando le persone ci parlano delle loro difficoltà e dei loro problemi, tentiamo di capirle e di dare loro consigli e suggerimenti compassionevoli. Ma le persone sono impregnate dai loro problemi, non sono pronte, né hanno voglia di accettarli. La loro priorità è solamente quella di liberarsi delle emozioni negative che hanno accumulato togliendo loro la pace. Invece di voler essere un consulente o una guida, siate semplicemente un buon ascoltatore, lasciate che siano loro a riconoscere il punto in cui si trovano e che cosa manca nella loro vita. Le persone hanno bisogno soprattutto di Samnyam. Sam significa “equilibrio” e yam “atteggiamento”. Samnyam è l'attitudine equilibrata verso la vita che lo Yoga insegna. La persona che ha ottenuto Samnyam, l'equilibrio nelle emozioni, nelle azioni e nei pensieri è definita uno yogi.

Swami Niranjanananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI PIOSSASCO

GENNAIO

- **SABATO 13**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 27**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

FEBBRAIO

- **SABATO 10**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 24**
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI TORINO

GENNAIO

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

FEBBRAIO

- **SABATO 24**
ore 11.00 – 11.45 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

ASHRAM

GENNAIO

- **VENERDI 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
(prenotazione entro il giovedì precedente)

FEBBRAIO

- **SABATO 3**
ore 10.00 – 17.00 KARMA YOGA
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **DOMENICA 4**
ore 9.30 – 12.30 DHYANA - MEDITAZIONE Programma aperto a tutti
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente – contributo 30€ per i soci)

ore 9.30 – 17.30 FORMAZIONE INSEGNANTI JUNIOR e
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI SENIOR
(dalle 14.00 alle 17.30 programma riservato)
(prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **LUNEDI 5**
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
(prenotazione entro il giovedì precedente)

ॐ ॐ ॐ