Yoga Path

n. 155

Novtembre / Dicembre 2024

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

IL POTERE DELL'ATTENZIONE

Solo chi sviluppa la forza di volontà e la capacità di attenzione riesce, nella vita, a fare cose meravigliose. Il fallimento è principalmente causato dalla perdita di attenzione. Una persona che ha un livello ordinario di intelletto ma che ha sviluppato un livello alto di attenzione è meglio di chi ha un intelletto superiore ma ha una scarsa capacità di prestare attenzione. Un intelletto ordinario lascia entrare nella mente tante cose nello stesso momento, così non la persona non ha chiarezza di pensiero e la sua mente è costantemente agitata e piena di disturbi. La mente deve essere applicata su una sola cosa alla volta. Solo gli yogi sono in grado di vedere e sentire molte cose tutte insieme perché la loro energia non è separata dal potere cosmico della volontà.

Swami Sivananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

CONSAPEVOLEZZA QUOTIDIANA

Non è sufficiente sviluppare la consapevolezza solo attraverso la meditazione. È necessario allenarla anche nella vita quotidiana. Nella meditazione si innalza e si purifica la consapevolezza, ma poi non si riesce ad applicarla nella dimensione materiale della vita perché la vita mondana, sensoriale è differente dalla vita spirituale. È necessario imparare un metodo yogico che permetta questo passaggio. Insieme alla meditazione si devono praticare, secondo il proprio naturale temperamento, nella giusta quantità, durata, profondità, intensità e al momento giusto, anche Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga e sopprattutto Karma Yoga. Importante integrare insieme, non separatamente o singolarmente, pratiche delle differenti branche dello Yoga. Se si ha un temperamento emotivo e non si sa come esprimere le emozioni si deve praticare anche Bhakti Yoga (che non consiste nello yoga della devozione, dell'amore disinteressato). Se il temperamento è prevalentemente psichico, una maggiore enfasi viene posta sule pratiche meditative. Se si ha un temperamento intellettuale, razionale, si seguono anche pratiche del Jnana Yoiga. Il Karma Yoga è necessario e importante per ogni tipo di temperamento, per imparare ad applicare la consapevolezza in qualsiasi momento della giornata. La radice del potere di ogni persona è la consapevolezza che deve essere sviluppata gradualmente con impegno e con la pratica.

Paramhamsa Satyananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

LA CONSAPEVOLEZZA

Senza la consapevolezza lo Yoga non può dare i suoi frutti. Si possono praticare Hatha yoga o altri tipi di Yoga o meditazione anche per quarant'anni ma, se la consapevolezza è assente non è Yoga, neanche la meditazione non lo è. Solo coltivando la consapevolezza si può dire di praticare Yoga, solo coltivando la saggezza e le qualità più elevate della vita, quelle che aiutano a crescere e ad evolvere, si può dire di praticare Yoga. Le pratiche delle differenti branche sono solo degli strumenti che aiutano a sviluppare la consapevolezza, niente più di questo. Sono state imparate posture e tecniche ma lo Yoga non è stato incorporato in se stessi. Questo deve diventare il punto focale. Il reale scopo dello Yoga è quello di incorporarlo come consapevolezza, come qualità positive che fluiscono dentro di sé, come saggezza che si manifesta e si esprime come espressione di sé. Cosa impedisce di sviluppare la consapevolezza nella propria vita? Sono le abitudini e i condizionamenti, a cui non si dà la giusta considerazione nel volerli modificare, che creano delle barriere nello sviluppo della consapevolezza. Fintanto che non si è in grado di "pulire la lavagna", di cambiare abitudini e condizionamenti, sulla lavagna non si può scrivere altro. Yoga parte di qui, inizialmente è un metodo per pulire la lavagna

Paramahamsa Niranjanananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

PENSIERI MORALI

Non tutti sanno essere grati. Per trovare una persona grata val la pena di fare esperienza anche degli ingrati. Anche dopo un cattivo raccolto bisogna pur continuare a seminare. Nessuno all'infuori del saggio è in grado di essere riconoscente. Soltanto un saggio sa come contraccambiare ciò che ha ricevuto. La consapevolezza della gratitudine è un sentimento che pervade soltanto un essere divino e privilegiato. Non esiste nulla di più nobile di un animo riconoscente. Cosa c'è di più miserabile di chi dimentica i benefici e resta attaccato alle offese ricevute?

Un gran numero di persone segue una pratica sportiva mentre poche sono quelle che applicano la mente. Quanto sono spiritualmente deboli quelli di cui ammiriamo i bicipiti e le spalle!

Non vagare di qua e di là e non angosciarti nel cambiare continuamente di luogo. Questa è la frenesia tipica di un ammalato. Chi trascorre la vita spostandosi da un luogo ad un altro incontra tanta gente ma nessuna amicizia. E questo è anche il destino di quanti non studiano a fondo qualche grande testo passando in rassegna ogni cosa senza soffermarsi su alcuna. Perchè ti stupisci se i lunghi viaggi non ti servano dal momento che porti solo in giro te stesso? A che può giovare vedere nuovi paesi? A che serve conoscere città e luoghi diversi? È uno sballottamento che sfocia nel vuoto. Devi deporre il fardello che grava sul tuo animo, altrimenti non ti piacerà alcun luogo. Più che la meta del tuo viaggio importa lo spirito con cui l'hai raggiunto e pertanto non si deve subordinare il proprio animo ad alcun luogo.

Leggere molti autori e volumi di ogni genere è qualcosa di vacillante e inconsistente. Poichè non saresti in grado di leggere quanto riesci a procurarti è sufficiente che tu abbia solo ciò che potrai leggere. Leggi sempre libri di comprovata autorevolezza e se, talvolta, ti è venuta voglia di distrarti, torna a poi a quelli di prima. Tra i molti testi che ti sono passati sotto agli occhi scegline uno che tu possa assimilare in quel giorno.

La maggior parte della vita se ne va mentre operiamo malamente, una porzione notevole mentre non facciamo nulla, tutta quanta la vita mentre siamo occupati in faccende che non ci riguardano.

Dalle "Lettere morali a Lucilio" di Seneca

ॐ ॐ ॐ

ASHRAM DI PIOSSASCO – Via Campetto 43

NOVEMBRE

- **MARTEDI 5**
  ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
  prenotazione entro il giovedì precedente

- **SABATO 16**
  ore 10.00 – 13.00 TATTWA SHUDDHI, PURIFICAZIONE DEGLI ELEMENTI COSTITUTIVI
  Riservato a chi ha già eseguito in precedenza la pratica o seguito la preparazione. Prenotazione entro il venerdì precedente, contributo € 30

- **SABATO 16**
  ore 15.00 – 18.00 PRATICHE E MEDITAZIONI DI AUTO CONOSCENZA E AUTO CONSAPEVOLEZZA
  Aperto a chi ha frequentato almeno per un anno un corso base. Prenotazione entro il venerdì precedente, contributo € 30

DICEMBRE

- **GIOVEDI 5**
  ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
  prenotazione entro il giovedì precedente

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI PIOSSASCO – Via Palestro 36

Dal 12 ottobre corso di yoga di base sabato mattina dalle ore 9.15 alle ore 10,45

NOVEMBRE

LE TORTE A FAVORE DI SIVANADA MATH
Da lunedì 11 a giovedì 14

- **SABATO 9**
  ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
  (MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 23**
  ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
  (MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

DICEMBRE

- **SABATO 14**
  ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
  (MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **MERCOLEDI 18**
  ore 18.45 – 20.00 SERATA KIRTAN
- **MARTEDI 31**
  ore 15.00 – 16.00 MEDITAZIONE DI FINE ANNO E AUGURI

ॐ ॐ ॐ

SEDE DI TORINO

NOVEMBRE

LE TORTE A FAVORE DI SIVANADA MATH
Da lunedì 11 a giovedì 14

DICEMBRE

- **GIOVEDI 19**
  ore 20.00 – 21.00 SERATA KIRTAN
- **MARTEDI 31**
  ore 15.00 – 16.00 MEDITAZIONE DI FINE ANNO E AUGURI

CHIUSURA NATALIZIA DAL 20 DICEMBRE AL 6 GENNAIO

Per rimanere informati su attività, promozioni, programmi ed eventuali variazioni di orari, consultate le "NEWS" del nostro sito www.yogasatyananda.it *sul quale potete leggere e scaricare questo notiziario.*