Yoga Path

n. 158

Maggio /Giugno / Luglio 2025

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

MANTRA E KIRTAN

L'assoluta soddisfazione, il completo benessere potete solo provarli, non potete capirli attraverso buddhi, l'intelletto. L'amore e la compassione potete solo sentirli, non capirli. Così è per i Mantra e per i Kirtan. Ascoltateli e lasciatevi andare. Fate riposare la testa, non pensate a nulla. Sentiteli solo…

Il kirtan non può essere compreso con l'intelletto perché è connesso principalmente con la personalità emozionale dell'individuo. Le emozioni sono strumenti molto potenti poiché con l'intelletto non potete andare molto in profondità, non potete realizzare la vostra coscienza, potete sì conoscere molte cose ma non ne potete fare esperienza. È la differenza fra conoscenza ed esperienza.

Quando un gruppo o più persone si riuniscono per cantare all'unisono e ripetutamente un Mantra, questo si chiama Kirtan. Cantare da soli si chiama Bhajan. Quando invece si canta il nome del Signore si chiama Naam sankirtan.

Paramhamsa Satyananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

Kirtan, letteralmente significa "ripetizione cantata continua di un mantra", è una pratica del sistema del Mantra Yoga citato nei Tantra Shastra, antiche scritture indiane. I mantra sono combinazioni specifiche di lettere in lingua sanscrita le cui vibrazioni sonore, nel caso dei Kirtan, sono integrate alla musica.Cantandoli l'attività della mente razionale si pacifica e spontaneamente viene favorita la liberazione dalle tensioni emozionali.

Essendo una pratica, ha delle regole di esecuzione:

1. inizia il solista senza accompagnamento
2. seguono i tamburi senza altri strumenti
3. quando il ritmo è stabilito si aggiungono i cimbali
4. quando tutti suonano e cantano in armonia si inizia a battere le mani.

Il kirtan non è solo un'esplosione emozionale, piuttosto diviene il mezzo attraverso cui ci immergiamo profondamente nelle nostre emozioni e facciamo esperienza della nostra espansione interiore.

Paramhamsa Niranjanananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

Quando i Mantra vengono cantati in gruppo si chiamano Kirtan. Per cantare i Kirtan non sono necessarie qualifiche o requisiti particolari; possono essere cantati da tutti e il loro effetto sulla mente può essere sperimentato al di là di ogni fede o religione personale. Quando cantiamo i Kirtan tutti i pensieri che si manifestano nella mente vengono sostituiti dalle vibrazioni sottili del suono. La condizione di concentrazione rilassata che si sviluppa in modo spontaneo nella mente, conduce ad uno stato di "non pensiero" che predispone naturalmente alla meditazione. Cantare Kirtan è il metodo più facile e veloce per sintonizzarsi con se stessi e per far fluire nel gruppo un'alta carica di energia spirituale. E' essenziale cantare con sentimento e gioia, così che queste sensazioni vengano trasmesse a tutti. Cantare con il cuore "aperto" è più importante che produrre suoni tecnicamente perfetti.

Swami Ishananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

ASHRAM DI PIOSSASCO – Via Campetto 43

MAGGIO

- **LUNEDI 5**
  ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
  (prenotazione entro il venerdì precedente)
- **SABATO 24**
  ore 10.00 – 13.00 KARMA YOGA
  (prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente - pranzo al sacco)
- **SABATO 24**
  ore 14.30 – 17.00 PRATICHE DI AUTO CONOSCENZA E AUTO CONSAPEVOLEZZA
  (prenotazione obbligatoria entro il venerdì precedente - pranzo al sacco)

GIUGNO

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

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

LUGLIO

- **SABATO 5**
  ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **DA MERCOLEDI 9 A DOMENICA 13**
  PROGRAMMA RESIDENZIALE
- **GIOVEDI 10**
  ore 18.30 – 22.00 GURU PURNIMA
  (prenotare partecipazione entro il 30 giugno)

SEDE DI PIOSSASCO – Via Palestro 36

MAGGIO

- **SABATO 10 e SABATO 24**
  ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
  (MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **MERCOLEDI 28**
  ore 18.30 – 19.30 KIRTAN

GIUGNO

- **SABATO 14**
  ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
  (MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

LE SESSIONI ANNUALI TERMINANO IL 15 GIUGNO
sono previste sessioni di recupero nei quindici giorni successivi.
Invieremo comunicazione di giorni ed orari
RIPRENDERANNO IL 15 SETTEMBRE

ॐ ॐ ॐ