Yoga Path

n. 159

Settembre / Ottobre 2025

Kalpa Vriksha Satyananda

Scuola di Formazione Yoga

ITALIA, 10045

PIOSSASCO (TO) Via Palestro 36

Tel. 349 669 34 21 kvv@yogasatyananda.it

WWW.YOGASATYANANDA.IT

ॐ ॐ ॐ

LA FORZA DEL PENSIERO

Il pensiero si muove, il pensiero è una forza vivente, dinamica. Il pensiero è energia. Se i vostri pensieri sono nobili e positivi, essi producono, nelle menti sensibili, delle vibrazioni. Tutte le persone simili a voi coglieranno inconsciamente il pensiero che avete inviato e invieranno, secondo le loro capacità, pensieri simili. Il risultato sarà che, senza che vi rendiate conto degli effetti di questo processo, metterete in moto delle grandi forze che si uniranno e neutralizzeranno i pensieri negativi generati da altri.

YOGA COME SISTEMA

Lo yoga è un sistema scientifico mediante il quale l'essere umano è in grado di trasformare il suo stato di coscienza. La stessa mente che soffre per il dolore è anche capace di sperimentare il piacere. La felicità e la sofferenza sono entrambe espressioni della mente umana in stati differenti. Quindi invece di combattere il dolore, invece di scacciare le ombre, perché non portare dentro la luce? Se non siete in grado di governare la mente, non potrete mai gestire le situazioni della vita. I rishi dell'India hanno realizzato la relazione fra la mente e la vita. La vita influenza la mente e la mente influenza la vita. Naturalmente non si può controllare la vita, non è proprio possibile. Ma con l'aiuto dello yoga e della meditazione, si può gestire la mente. Se siete in grado di gestire la mente, allora siete uno yogi.

Paramhamsa Sivananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

LE BUONE QUALITA’

Una volta chiesero a Paramahamsaji: “Che cosa vedi nelle persone?”. Egli rispose: “Io cerco di vedere le loro buone qualità. Anche se la peggiore persona al mondo viene da me con milioni di difetti, se riesco a vedere una sola buona qualità nascosta in mezzo a tutti quei difetti, allora lavoro per fare emergere quella qualità positiva nascosta, ignorando i milioni di difetti che la persona si porta addosso”. Ciò significa che si dovrebbe tendere a sviluppare la comprensione, l’amicizia, il perdono, il sostegno, la compassione e far sì che queste cinque qualità diventino le pietre miliari del nostro sé.

Paramhamsa Satyananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

L'INIZIO DELLO YOGA

Yoga è una pratica che mira allo sviluppo della consapevolezza. Non è facile sviluppare la consapevolezza perché si devono affrontare i propri complessi, idee, mentalità, ambizioni, frustrazioni e condizioni sociali. Dovete diventare gli osservatori di voi stessi, liberare le "grinze" della mente e della vostra propria natura. Nel frattempo accettatevi così come siete e accettate le altre persone così come sono. Cercare di elevare il livello di consapevolezza, cercare di elevare livello di concentrazione. Questo è l'inizio dello yoga nella vita.

Paramhamsa Niranjanananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

APPUNTAMENTI

SETTEMBRE

- **LUNEDI 15**
  INIZIO CORSI ANNO SCOLASTICO 2025/2026

OTTOBRE

- **SABATO 4 e SABATO 18**
  ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA
  (MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

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

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

ORARIO DEI CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
9.30- 11.00		AVANZATO		BASE	2° e 4° del mese 10.15-11.45 YOGA NIDRA E MANTRA
18.00-19.30			INTENSIVO	BASE	
19.30-21.00	BASE				
20.00-21.30			AVANZATO		

Se il percorso yogico che avete fatto lo scorso anno è stato positivo e utile vi chiediamo gentilmente di far conoscere i nostri corsi sui vostri profili e contatti facebook / instagram / altro.

Grazie.

ॐ ॐ ॐ