

# Yoga Path

Maggio / Giugno / Luglio 2026

n. 163



*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](http://WWW.YOGASATYANANDA.IT)

## GURU PURNIMA

Guru Purnima è la luna piena più luminosa dell'anno e, fin dai tempi antichi, i nostri antenati, i rishi, i muni e i saggi, hanno identificato questo evento come momento importante per gli aspiranti spirituali per ri connettersi con la sorgente di ispirazione e con il proprio sankalpa.

Durante Guru Purnima l'energia del Guru, Guru Tattwa è predominante. E' una presenza e una forza palpabile che può essere sperimentata dai ricercatori sinceri. Connettendosi con questa energia si rinnoverà la propria visione, si darà forza al proprio sankalpa, si darà supporto al proprio sadhana e agli sforzi per l'anno a venire.

Per prepararsi a ricevere le benedizioni di Guru Purnima liberatevi da tutto ciò che viene dall'esterno e siate semplici. State con voi stessi, con la vostra ispirazione e fiducia.

### ***Connettersi con la positività***

Per ricevere la grazia del Guru, è necessario connettersi con la positività e la contentezza. Lo scopo della vita spirituale è quello di connettere l'aspirante con la positività che risiede dentro di sé.

Fate lo sforzo di lasciar andare qualsiasi negatività e permettete semplicemente alla contentezza, alla gioia e alla natura positiva di apparire nel suo splendore. Affermate il sankalpa di fare, da ora in poi, del vostro meglio e di lasciare indietro tutto il resto.

Quando si è capaci di coltivare e rinforzare la connessione con la positività, le qualità positive e divine infuse nella propria vita, il viaggio diventa gradualmente più propizio, benefico e gioioso. Quando ci si fonde sempre più con le qualità positive, la bellezza innata, la pienezza e l'equilibrio della vita vengono rivelate e sperimentate. Nella propria vita e nelle interazioni ci sarà un flusso naturale e un'espressione di contentezza, armonia e creatività.

Il passaggio graduale da una identificazione con il negativo e le condizioni limitanti della vita verso la connessione con le qualità elevanti e di espansione è l'essenza della spiritualità. Nel cammino spirituale, il reale progresso è indicato da questo cambiamento di attitudine, di comportamento e di espressione.

## **Pratipaksha Bhavana**

Il metodo o la pratica per sviluppare e coltivare la positività è Pratipakasha Bhavana, cioè il metodo di trasformare una sensazione negativa nell'opposta sensazione positiva. Considerate questo metodo come parte della vostra routine quotidiana, passando in rassegna le attività del giorno per identificare le esperienze maggiormente disturbanti o negative che si sono verificate. Successivamente focalizzatevi sulla qualità opposta positiva ed rilevante. Poi trasformate l'esperienza negativa in un'esperienza di contentezza, di felicità e di appagamento. Alla fine lo sforzo darà il via all'esperienza di armonia e pace. Un'attitudine negativa verrà trasformata in un modo di interagire positivo. L'attitudine positiva deve essere ampiamente espressa nell'ambito familiare lavorativo e sociale. Deve trovare espressione in ogni momento della vita quotidiana. La positività è la base, l'essenza e lo scopo della vita spirituale.

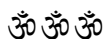
Durante Guru Purnima permettete alla luminosità divina di Guru Tattwa di infondervi questa nuova visione, ispirazione e forza e fate il sankalpa di essere seri, sinceri ed impegnati nel vostro sadhana e nella vita spirituale. Ridefinite il vostro impegno verso lo yoga e la vita spirituale. Proteggete e nutrite la fiducia e l'ispirazione e tenete in vita il vostro sankalpa.

Tenete con voi tutto il positivo e lasciate che questo supporti e guidi il vostro sforzo pratico. Siate contenti, siate in pace, siate costruttivi e condividete con gli altri le benedizioni, la bellezza e la gioia della vita. Rinnovate lo sforzo di sperimentare e di esprimere la verità, la bellezza e la bontà innate in ciascuno e in tutti.

*Paramhansa Niranjanananda Saraswati*

*Bagnatevi nella fulgida luce della luna piena di Guru Purnima,  
lavate via l'influsso negativo delle impurità  
rendendovi puri all'esterno e all'interno.  
Siate pronti a guardare, ascoltare, ricevere.  
Se volete progredire in un breve periodo di tempo.  
fate che tutto il vostro pensare abbia solo un oggetto  
Possa la luna piena di Guru Purnima  
purificare il vostro cuore e rivelarvi l'energia divina.*

*Paramahansa Satyananda Saraswati*



## APPUNTAMENTI

### MAGGIO

- **MARTEDI 5**  
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 16**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)
- **SABATO 16**  
ore 15.00 -17.00 I SABATI DELLO YOGA: KIRTAN, MANTRA CANTATI  
Adesione entro venerdì 15 (*Contributo partecipazione 20€*)
- **SABATO 23**  
ore 10.15 – 11.45 RILASSAMENTO E MANTRA  
(MAHA MRITYUNJAYA MANTRA)

### GIUGNO

- **VENERDI 5**  
ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **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)

**MERCOLEDI 29 LUGLIO ore 18.00-20.00**

**CELEBRAZIONE DI GURU PURNIMA**

**INGRESSO LIBERO (Via Palestro)**

**GIOVEDI 18 GIUGNO SI CONCLUDERANNO LE LEZIONI ANNUALI  
CHE RIPRENDERANNO LUNEDÌ 14 SETTEMBRE**

**A FINE AGOSTO INVIEREMO LA NEWSLETTER CON GLI ORARI  
E I GIORNI DEI NUOVI CORSI SETTIMANALI**

*Per ulteriori informazioni rivolgetevi in segreteria o consultate le news  
sul sito. Grazie.*

