Yoga Path

n. 165

Novembre / Dicembre 2026

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

CONNESSIONE MENTE CORPO

C'è un'intima connessione tra mente e corpo. Qualsiasi sentimento negativo o risentimento nei confronti di un'altra persona o alle situazioni della vita influenzerà immediatamente il corpo e produrrà qualche forma di disturbo. Tutti i disturbi hanno la loro origine nella mente. Se si eliminano i cattivi pensieri, i disturbi del corpo svaniscono. Occorre curare prima la mente, la salute mentale è più importante della salute fisica. Eliminate i rancori attraverso l'amore, il servizio, l'amicizia, la simpatia e la compassione. È possibile eliminare l'avidità attraverso atti di generosità e di carità, scacciare l'orgoglio con l'umiltà. Questo aiuta ad ottenere una buona salute mentale. Risate e allegria sono tonici meravigliosi per il corpo e la mente. Siate coraggiosi, siate gentili, siate tolleranti, cantate. Praticate asana, pranayama e recitate i mantra. In questo modo si ottiene un'ottima salute fisica e una mente calma ed equilibrata.

Paramhamsa Shivananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

SANKALPA

Quando i raggi del sole si posano sulla carta o su un pezzo di stoffa, essi creano solo un lieve riscaldamento. Tuttavia quando giungono attraverso una lente di ingrandimento, la carta e la stoffa iniziano a bruciare in pochi secondi. Quando i raggi del sole sono dissipati sono deboli, quando sono concentrati diventano potenti. Lo stesso vale per la mente. La mente è dissipata, vacillante e si muove in direzioni diverse. Pertanto, non ha alcun potere né alcuna forza, ma quando le tendenze della mente si raccolgono e si uniscono, essa diventa una forza. Questa forza può essere usata per formulare una risoluzione, un sankalpa. Una mente dissipata dirà: "Da domani non fumerò più o non dirò bugie", ma questo non servirà a nulla. Quando la mente è rilassata le tendenze sono concentrate e il vostro sankalpa diventa potente e si avvera. In Yoga Nidra, il sankalpa è formulato appena prima dell'inizio della pratica e alla fine: all'inizio è formulato per creare un pensiero, alla fine il pensiero viene lanciato nella dimensione subconscia. Una mente rilassata diventa uno strumento efficiente.

Paramhamsa Satyananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

Nella vita spirituale occorre diventare contadini, non guerrieri. Un guerriero lascia dietro di sé morte e distruzione. Un contadino invece è un creatore che sa come dare vita a un nuovo seme. Occorre essere contadini. Preparare la propria mente e fertilizzarla con la positività. Occorre piantare il seme del proprio proposito personale, il sankalpa, ed essere sicuri che le giuste condizioni siano sempre presenti affinché possa germogliare.

Paramhamsa Niranjanananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

LO YOGA È UN'ARTE, UNA SCIENZA O UNA RELIGIONE?

Lo Yoga è un modo di vivere. Nonostante molte persone siano confuse e lo colleghino ad una cultura religiosa o lo definiscano come parte della religione Induista, coloro che conoscono realmente lo Yoga sanno che è un'arte in virtù del fatto che, attraverso lo Yoga, si può impregnare di eccellenza ogni singola azione, atto e attività della vita.

Nei tempi antichi i Sadhu praticavano Yoga e la maggior parte della società lo considerava un mezzo per ottenere Moksha, auto relizzazione, ma il nostro Paramguru, Swami Sivanandaji, disse che l'obiettivo dello Yoga è quello di scoprire e sviluppare le potenzialità nascoste dell'essere umano. Una volta che queste facoltà sono state risvegliate e sviluppate, allora la pace mentale, la stabilità e Moksha non sono lontane. Ed è in questo contesto che riconosciamo lo Yoga come Jiwan Vidya, scienza di vita, attraverso la quale si può acquisire buona salute fisica e pace mentale.

Paramhamsa NIranjanananda Saraswati

ॐ ॐ ॐ

ॐ ॐ ॐ

APPUNTAMENTI

NOVEMBRE

- **SABATO 7**
  ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 14**
  ore 11.15 – 12.00 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA
- **SABATO 21**
  ore 15.00 – 18.00 SEMINARIO: YOGA SULLA SEDIA E YOGA PASSIVO
  prenotazioni entro mercoledì 18
- **SABATO 28**
  ore 11.15 – 12.00 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

ॐ ॐ ॐ

DICEMBRE

- **VENERDI' 4**
  ore 18.00 – 19.30 GURU BHAKTI SADHANA
- **SABATO 12**
  ore 11.15 – 12.00 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

CHIUSURA NATALIZIA DAL 21 DICEMBRE AL 10 GENNAIO

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

ॐ ॐ ॐ