

Kalpa Vriksha

Yoga Metodo Satyananda



ITALIA

10045 PIOSSASCO (TO) - Via Campetto n. 43
tel. 349 669 34 21 kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - Via Cantalupo 3/a
tel. 338 434 93 77 kvn@yogasatyananda.it

WWW.YOGASATYANANDA.IT

MEDITAZIONE DI FINE ANNO

Il 31 dicembre la nostra Scuola di Yoga propone da oltre 20 anni la "Meditazione di Fine Anno", una meditazione mondiale che avviene in connessione con oltre 500 milioni di persone appartenenti a gruppi spirituali di tradizioni e culture diverse, che ha lo scopo di liberare l'individuo da tutte le difficoltà e gli ostacoli emersi nell'anno vecchio e di sviluppare buoni auspici per il futuro.

Se ciascun essere umano della Terra si impegnasse ad elevare, tramite la meditazione, il proprio livello di coscienza individuale anche solo del 3%, si potrebbe dare inizio alla creazione di un nuovo mondo "umanizzato".

L'anno nuovo rappresenta simbolicamente il primo giorno della creazione: ricreare il tempo, iniziare da capo, ricominciare con un complesso di energie intatte, compiere il primo passo di un viaggio che porta a guardarsi dentro, ricentrarsi nella propria natura essenziale ed affermare la volontà di impegnarsi attivamente per un avanzamento del proprio stato di coscienza.

Swami Ishananda Saraswati



L'AVVENTURA INTERIORE

Gli interrogativi sul senso della vita esprimono un'istanza profonda dell'animo: l'esigenza di una vita interiore, un'esigenza che presto o tardi si fa viva poiché non si vive solo di esteriorità, proiettati fuori da se stessi, in una fuga continua in cui si scambia l'intensità delle emozioni con la pienezza della vita. Ci si dimentica che l'essere umano è anche e soprattutto un "dentro". Esistono altri termini per definire questo "dentro" che sono "cuore", "sè", "coscienza". Si tratta di parole che indicano che esiste una dimensione interiore, profonda, invisibile, sfuggente, eppure realissima che è parte del proprio essere. Questa dimensione insegna che "io" non sono totalmente trasparente a me stesso, che sono un "mistero", che non mi conosco appieno. Per vivere in pienezza bisogna prendere sul serio questa dimensione che è parte di se stessi. La vita interiore si esprime anzitutto nei porsi delle domande che aiutano a dare un nome ai problemi che assillano e a chiarire a se stessi quello che procura disagio o rende felici. E dietro a diverse domande, alle quali il progresso scientifico e tecnologico non ha saputo dare risposte, si può scorgere un unico interrogativo fondamentale: "Chi sono io?". Platone scrisse: "Non conduce una vita umana chi non si interroga su di sè". Ed è questa domanda fondamentale che apre la via alla vita interiore, al lavoro di chi prende sul serio la propria unicità, di chi assume la propria identità, il proprio volto e il proprio nome come compito da realizzare. Non siamo chiamati ad imitare gli altri, in particolare chi è più "riuscito", chi "ha successo", chi "ha maggiore visibilità", ma ad essere se stessi. Non siamo dei replicanti, dei cloni di altri, possediamo una unicità che chiede di essere ascoltata e realizzata. La realizzazione di sè non è qualcosa di automatico, esige un lavoro. Si tratta di un lavoro interiore, invisibile ma non

per questo meno faticoso di altri lavori, anzi, spesso molto più faticoso e temibile perchè rischia di mettere di fronte a realtà di se stessi che non si vorrebbero vedere e sapere. La vita interiore esige coraggio. E' come iniziare un viaggio non tanto in estensione quanto in profondità, non fuori da se stessi ma in se stessi. E lo smarrimento che si può provare all'inizio, di fronte al paesaggio interiore sconosciuto, può sgomentare e rivelare che proprio questo è il viaggio più lungo ed arduo anche se non obbliga a percorrere neppure un chilometro. Il coraggio non è solo quello di interrogarsi ma anche quello di lasciarsi interrogare, di assumere gli eventi della vita come domande che ci vengono rivolte: una malattia, una morte, una nascita o anche gli eventi quotidiani meno appariscenti o sconvolgenti che formano la trama dei nostri giorni sono occasioni per pensare e riflettere su ciò che è veramente importante, su ciò che può far sì che la vita valga la pena di essere vissuta, su ciò che può dare un senso alla propria vita. Coraggio, non abbiate paura di questo lavoro che vi attende.

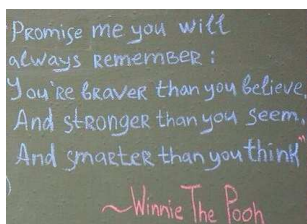
Enzo Bianchi, priore della Comunità di Bose



BOCCIATI ALL'ESAME DI COSCIENZA

Non serve più protestare o denunciare nei talk se non conosciamo "Lina Deguatezza". Se non ascoltiamo lei e non sentiamo l'incapacità di cambiare il "personale" nostro, l'intimo, non un partito. Non sentiamo come chi amministra e decide le democrazie, il fare, non si senta addosso "Lina Deguatezza", non veda i denti rotti dell'ingranaggio che inceppano la salvezza di terre, fiumi, città, vite? Non sentite cosa urla "Lina Deguatezza", cosa chiede proprio nell'attimo fuggito in cui si deve stabilire amor proprio e altrui, la diversa predisposizione al bene (non solo comune ma assoluto) che nasce unicamente cambiando subito modo di essere uomo e non politico? Nell'istante in cui accetti, consapevole delle omissioni, di lasciar perdere atti, leggi, opere, che possono salvar vite e paesaggio, salute o lavoro, se non avviene qualcosa che ci faccia superare "Lina Deguatezza", ogni protesta ingrossa il dolore, ogni parola gonfia le bombe d'acqua, fatte anche delle nostre lacrime, inutili, di bocciati all'esame di coscienza.

Alessandro Bergonzoni



Promettimi che ricorderai sempre che:
- sei più coraggioso di quanto tu creda,
- sei più forte di quanto sembri,
- sei più intelligente di quanto pensi.

Winnie the Pooh

dalla lavagna dell'ispirazione di
Mangrove Yoga Ashram (Australia)

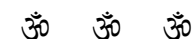
PROGRAMMI A PIOSSASCO

GENNAIO

- Sabato 17 - 24 - 31
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

FEBBRAIO

- Sabato 7 - 14 - 21 - 28
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**



PROGRAMMI A TORINO

GENNAIO

- Sabato 17 - 24 - 31
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 10 - 24
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**

FEBBRAIO

- Sabato 7 - 14 - 21 - 28
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 7 - 21
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**
- Domenica 22
ore 9,30 - 12.30: **PERCORSI DI APPROFONDIMENTO. Drishti: l'Osservatore interiore**



**NELLE DUE SEDI
LE LEZIONI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 12 GENNAIO 2015**

GIOCANDO CON LO YOGA RIPRENDERÀ SABATO 10 GENNAIO