



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

MESSAGGIO DI SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI PER GURU PURNIMA 2015

*Hari Om,
In questa occasione di Guru Purnima 2015, con auspici bene auguranti, estendo i miei
migliori auguri e preghiere a tutti gli aspiranti, i devoti e i discepoli impegnati.*

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 ricongiungersi con la sorgente di ispirazione e con il sankalpa.

Durante Guru Purnima l'energia del 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 la vostra fede.

Connettersi con la positività

Per ricevere la grazia di Dio e 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. Fate un 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.

Pratipakasha 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 una 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 elevata. 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 propria vita quotidiana. La positività è la base, l'essenza e lo scopo della vita spirituale.

Serietà, sincerità, impegno

Affinché questa trasformazione si verifichi nella propria natura, ci deve essere serietà, sincerità e impegno. Si deve avere la volontà di fare uno sforzo e di sostenerlo nel corso del tempo per affinare e sintonizzare la propria attitudine e comportamento e per riadattare le proprie abitudini e stile di vita. Per raggiungere l'obiettivo ci deve essere determinazione, fede, *shraddha* e convinzione profonda, *vishwas*, sia in se stessi che nel percorso che si sta facendo.

Durante il 2013, l'anno del Golden Giubileo della Bihar School of Yoga, è stato annunciato che sono trascorsi 50 anni dalla diffusione dello yoga e che è iniziata una nuova fase dello yoga. La successiva fase di comprensione dello yoga richiede sincerità, serietà e impegno per passare dal praticare semplicemente yoga al vivere lo stile di vita yogico.

Che cosa si deve sapere e capire dello Yoga? Dal vasto corpo della conoscenza e delle scritture yogiche che cosa deve essere applicato e utilizzato nella vita?

Come disciplina spirituale lo yoga è associato alla possibilità di illuminazione, di ottenere nella vita lo stato di fulgore spirituale e di trascendenza. Ma nei confronti di tutte queste sublimi associazioni la nostra comprensione è misera.

Generalmente solo due trattati sullo yoga hanno avuto dei lettori: gli Yoga Sutra di Patanjali e l'Hatha Yoga Pradipika di Svamarama, il discepolo di Goraknath. Da questi due testi, gli unici insegnamenti che sono stati presi sono le asana e il pranayama e qualche tecnica di pratyahara e dharana.

La conoscenza di queste due sole pratiche non è altro che sfiorare l'aspetto esteriore e superficiale dello yoga. La profondità dello yoga rimane sconosciuta ed inutilizzata. La sincerità personale, la serietà e l'impegno sono essenziali se si vuole raffinare e armonizzare lo stile di vita e iniziare a vivere lo yoga. Senza questa sincerità e impegno, è molto difficile migliorare e raffinare la qualità di consapevolezza e acuire la concentrazione.

Nei prossimi 50 anni la comprensione delle pratiche, dei principi e della filosofia dello yoga deve essere ampliata. Questa estensione si verificherà attraverso lo stile di vita yogico. E' solo attraverso la componente dello stile di vita yogico che la gamma delle pratiche potrà estendersi e solo nella loro applicazione quotidiana la loro comprensione diventerà più profonda.

Durante questo Guru Purnima permettete alla luminosità divina del 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 fede 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.

Hari Om Tat Sat

Paramahansa Niranjanananda Saraswati

PROGRAMMI A PIOSSASCO

OTTOBRE

- Venerdì 2
ore 18.30 – 20.00 **Aggiornamento Insegnanti**
- Sabato 3
ore 17.30 – 18.30: **Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan. Ingresso libero**
- Sabato 3 e Domenica 4: **Percorso Biennale di Studi Yogici**
- Domenica 4
ore 17.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Domenica 18
ore 10.00 - 11.00: **Sessione mensile di Meditazione**
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.
Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.

ॐ ॐ ॐ

PROGRAMMI A TORINO

OTTOBRE

- Sabato 3 - 10 - 17 - 24 - 31
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra. Ingresso libero**
- Sabato 10 - 24
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**
- Domenica 18
ore 10.00 - 11.00: **Sessione mensile di Meditazione**
secondo i Testi della Tradizione Yoga, Vedanta, Tantra, Samkhya.
Ingresso libero con prenotazione obbligatoria entro il giovedì precedente.

ॐ ॐ ॐ

NELLE DUE SEDI

LE LEZIONI RIPRENDERANNO LUNEDÌ 14 SETTEMBRE 2015