



*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

## IL VIRUS DELLA CONVENIENZA

State correndo velocemente da un sito all'altro, da un'informazione all'altra desiderando di trovare più velocemente e più facilmente cosa cercate? Sì? Allora, forse, avete contratto il virus della convenienza. Il virus della convenienza si insinua sotto alla pelle, come un'eruzione che non si può più calmare, né controllare. L'ideologia della convenienza ha acquistato una grande popolarità ed è in continua crescita. Tutti quanti cercano modi convenienti per eseguire più facilmente i propri compiti ma non avere discernimento nei confronti di questo desiderio è un vero pericolo. Se si permette al desiderio di convenienza di entrare in modo veloce e facile in ogni aspetto della vita, incluso il benessere, la salute, la creatività e la spiritualità, la forza vitale si prosciuga e si perde il contatto con la parte più importante di se stessi. Si sta verificando una crescente avversione verso l'esperienza, l'apprendimento e la creatività. Gli studenti non hanno più voglia di studiare, non hanno più tempo di leggere libri, si accontentano di leggere solo i passaggi fondamentali, corte recensioni o informazioni condensate. E alla richiesta di leggere rispondono: "Perché dovrei perdere tempo a leggere se trovo tutto quello che mi serve su Google?" E così si perde il senso della vita e del lavoro, la creatività svanisce, lo spirito languisce, si continua a vagabondare qua e là senza più la capacità di fermarsi. Quando ci si focalizza sulla convenienza non si prende più in considerazione lo sforzo di lunga durata. Il desiderio di imparare e di creare viene superato dall'urgenza di rendere la vita sempre più veloce e più facile. La vera conoscenza si acquisisce solo attraverso una combinazione di apprendimento, esperienza e tempo. Il proprio sé, o spirito, richiede attenzione e si arricchisce solo con l'impegno. Prendersi tempo per pensare, per creare e per vivere pienamente la vita è un grande dono che si fa a se stessi.

*Testo elaborato da un pensiero di  
Swami Shankardevananda Saraswati*



## HOMO SAPIENS, HOMO DISTRUCTOR

Nel mondo quarantamila bambini muoiono tutti i giorni di fame e altri, anche se non muoiono, soffrono per questo. Nei tempi antichi le popolazioni si aggredivano tra di loro, piccole città poco distanti entravano in guerra e, in periodi più recenti, nazioni e interi continenti hanno lottato e lottano gli uni contro gli altri. Se non si trova una soluzione e una più giusta distribuzione dei beni si va incontro ad una catastrofe che sarà anche più grave dello scoppio di una bomba atomica: la totale distruzione dell'umanità. Per far fronte a questo gravissimo problema si impone un nuovo ordine internazionale dei diritti e dei doveri dell'uomo. La nascita della carta dei diritti e dei doveri risale al secolo scorso, l'ultima revisione è avvenuta nel 1948: tutte le dichiarazioni furono proclamate ma mai realmente seguite. La specie dell' *homo sapiens* è più degna di essere chiamata *homo distructor*. È difficile pensare che le cose cambino radicalmente, e questo deriva dal fatto che si è verificato un errore nella struttura dell'essere umano; si sono sviluppate altissime capacità

cognitive ma non è successo praticamente nulla nell'evoluzione della componente emotiva, cosiddetta "lobo-limbica". Dal punto di vista delle passioni l'essere umano è a livello dell'uomo della giungla mentre, le grandi capacità cognitive, hanno dato a questo uomo della giungla poteri distruttivi immensi. Quindi è molto difficile riuscire a mitigare, ad eliminare la differenza tra le enormi capacità cognitive che si sono evolute in modo incredibile, che hanno portato alla scoperta della luna e a conoscere l'universo, e le scarse capacità di controllare le emozioni. I centri connessi alle emozioni sono sostanzialmente uguali a quelli dei nostri predecessori delle epoche della giungla, l'evoluzione delle capacità emotive e affettive non è andata di pari passo con quelle cognitive e questa disparità ha permesso di costruire armi di una pericolosità e gravità che tutti noi conosciamo: le armi nucleari, chimiche e di altro tipo. Questo è il pericolo maggiore che ci minaccia, oltre alle conseguenze della disparità della distribuzione dei beni che comporta, in diversi continenti, la mancanza di nutrizione di un gran numero di esseri umani mentre un'altra percentuale soffre per malattie causate da una sovra alimentazione e da un eccessivo benessere.

**Rita Levi Montalcini**



Servire gli altri, non servirsi degli altri.  
Avere cura delle persone e situazioni fragili.  
Pensare a un "noi", non ad un "io".  
Chi non vive per servire non serve per vivere.  
Non servire un'ideologia ma l'essere umano.

**Papa Francesco**



Il giorno in cui il potere dell'amore supererà l'amore per il potere il mondo potrà scoprire la pace.

**Mahatma Gandhi**



Lei disse: "Dimmi qualcosa di bello". Lui rispose: " $(\delta + m) \psi = 0$ "  
L'equazione sopra è quella di Dirac ed è la più bella equazione conosciuta della fisica. Grazie a questa si descrive il fenomeno dell'entanglement quantistico, che in pratica afferma che: "Se due sistemi interagiscono tra loro per un certo periodo di tempo e poi vengono separati, non possiamo più descriverli come due sistemi distinti, ma in qualche modo sottile diventano un unico sistema. Quello che accade a uno di loro continua ad influenzare l'altro, anche se distanti chilometri o anni luce".



L'evoluzione è l'apertura delle porte di una prigione oscura. Affinché l'avventura interiore possa proseguire è necessario che ad ogni difficoltà che si incontra nella vita, altre se ne ripresentino poiché il raggiungimento della condizione di totale soddisfazione porrebbe termine al percorso evolutivo dell'essere umano.

**Tagore**

## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### GENNAIO

- Domenica 17  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**  
ore 11.30 - 12.30: **Aggiornamento Insegnanti**

### FEBBRAIO

- Venerdì 5  
ore 18.30 - 20.00: **Aggiornamento Insegnanti**
- Sabato 6  
ore 17.30 - 18.30: **Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan**
- Sabato 6 e Domenica 7: **Percorso Biennale di Studi Yogici**
- Domenica 7  
ore 17.30 - 18.30: **Guru Bhakti Sadhana**
- Domenica 21  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**  
ore 11.30 - 12.30: **Aggiornamento Insegnanti**



## PROGRAMMI A TORINO

### GENNAIO

- Sabato 16 - 23 - 30  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 17  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**

### FEBBRAIO

- Sabato 6 - 13 - 20 - 27  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 21  
ore 10.00 - 11.30: **Sessione mensile di Meditazione**
- Domenica 28  
ore 9.30 - 12.30: **Domeniche di approfondimento**