

*Kalpa Vriksha*

Satyananda Yoga™



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

## CREDETE IN VOI STESSI

Credete in voi stessi. Sappiate che avete la forza, la capacità, il coraggio e la volontà per trasformare voi stessi. Il modo migliore per raggiungere questo scopo è attraverso il silenzio, non attraverso la logica o l'intelletto, o attraverso domande e discussioni. Sono stati scritti così tanti libri, eppure le persone continuano ancora a fare domande. Le risposte sono state date nelle scritture e da vari maestri e santi, eppure ancora chiediamo le ragioni, il perché, il come e il quando. Continuiamo sempre a fare le stesse domande, anche se ci sono state date le risposte. Imparate nel silenzio i misteri della vita comprendendo e credendo che avete forza, coraggio e capacità. Siete in grado sicuramente di trasformare un arido pezzo di terra in un giardino fiorito. Il metodo potete sceglierlo da soli. Se l'acqua non è reperibile nei paraggi, dovrete scavare un pozzo o un canale da un fiume vicino. Trovate il vostro metodo. Dovete trovare i mezzi per procurarvi i semi giusti e proteggerli fornendo tutto quello che è necessario per la loro crescita. Diventa facile e semplice se credete in voi stessi e se avete volontà e sincerità. Non è di alcuna utilità starsene seduti con la testa fra le mani, pensando: "Mio Dio, che cosa posso fare con il mio pezzo di terra? È pieno di sassi e non c'è acqua nelle vicinanze". Questo atteggiamento fatalistico è la via per l'inferno. Questo è l'ostacolo più grande che si deve superare. L'attitudine della fede è la scala verso il cielo. Dunque non siate mai fatalisti. Abbiate sempre fede in voi stessi.

**Swami Niranjanananda Saraswati**



Lasciate che i vostri occhi guardino con gentilezza, la vostra lingua parli con dolcezza e le vostre mani servano con delicatezza.

**Swami Sivananda Saraswati**



Arriva un momento nella vita di ciascuno in cui si è costretti, dalle più profonde forze interiori, a fermarsi e riconsiderare lo scopo della propria esistenza. Cominci a chiederti perché sei nato? Cosa succede quando muori? Quale dovrebbe essere il tuo scopo nella vita? Solo mangiare, dormire e procreare? Questa consapevolezza è un momento di passaggio molto significativo nella vita e conduce ad un nuovo processo di scoperta senza fine. È un viaggio che, una volta iniziato, ti spinge in avanti, avvicina alla comprensione dei più profondi misteri della creazione e ogni nuova scoperta porta a maggiore pienezza e completezza.

**Swami Satyasangananda Saraswati**



## PRANA

Ogni cosa che esiste, animata o inanimata, è una manifestazione del prana. A livello macrocosmico il prana è definito Maha Shakti, che significa "grande forza". A livello del microcosmo, dell'essere umano, è chiamato Prana, energia vitale. Se il prana è basso, impuro o non equilibrato non si è in grado di utilizzare pienamente le funzioni di corpo, mente e intelletto e si è soggetti a malattie. Quando il prana è forte, equilibrato e sintonizzato con la natura si è forti, creativi, abili, capaci di alimentare e rinforzare l'intuizione innata e si gode di buona salute. A ciascun individuo, alla nascita, viene assegnata una certa

quantità di prana che può essere consumata o conservata. Se non si è attenti, specialmente durante i momenti difficili e stressanti, è molto facile perdere prana e innescare un processo di deterioramento psicofisico. E' necessario conoscere un procedimento sistematico che permetta di generare coscientemente il prana, di conservarlo, di immagazzinarlo e di usarlo saggiamente per poter fare esperienze di vita soddisfacenti e piene ed acquisire e mantenere lo stato di salute. Da una prospettiva più elevata un buon livello di prana è il mezzo che favorisce lo sviluppo di una coscienza più elevata e che permette di avere accesso alla propria essenza spirituale.

**Swami Satyadharma Saraswati**



Gli esseri umani sono costituiti da un corpo materiale costruito dal cibo che mangiano. Coloro che si prendono cura di questo corpo sono nutriti dall'universo stesso. All'interno di questo c'è un altro corpo fatto di energia vitale. Questo riempie il corpo fisico e prende la sua forma. Coloro che trattano questa forza vitale come esperienza divina avranno un'eccellente salute e longevità perché questa energia è la fonte della vita fisica. All'interno della forza vitale è ancora un altro corpo, questo fatto di energia di pensiero. Riempie i due corpi più densi e ne ha la stessa forma. Coloro che comprendono e controllano il corpo mentale non sono più afflitti dalla paura. Più in profondità sta ancora un altro corpo composto dall'intelletto. Permea i tre corpi più densi e assume la stessa forma. Coloro che stabiliscono qui la loro consapevolezza liberano se stessi da pensieri e azioni malsani e sviluppano l'autocontrollo necessario per raggiungere i propri obiettivi. Nascosto dentro è ancora un corpo più sottile, composto da pura gioia. Pervade gli altri corpi e condivide la stessa forma. Se ne fa esperienza come felicità, splendore e beatitudine.

*tratto dalla **Taittiriya Upanishad***



Le persone sono create per essere amate. Gli oggetti sono creati per essere usati. Il motivo per cui il mondo è nel caos è perché gli oggetti sono amati e le persone usate.

**Dalai Lama**



Quando perdo la speranza, mi ricordo che in tutta la storia dell'umanità il sentiero della verità e dell'amore ha sempre vinto. Ci sono stati tiranni e assassini e in certi momenti essi sono parsi invincibili ma, alla fine, sono sempre stati sconfitti. Pensateci ... sempre!

**Mahatma Gandhi**



Prendete la vita con leggerezza  
che leggerezza non è superficialità,  
ma planare sulle cose dall'alto,  
non avere macigni sul cuore.

**Italo Calvino**

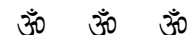
## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### SETTEMBRE

- Domenica 17  
ore 18.00-20.00: **Silver Giubileo Kalpa Vriksha Satyananda**
- Sabato 23 - 30  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra.**

### OTTOBRE

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra.**
- Sabato 7  
ore 11.00 - 19.00: **Percorso di Formazione insegnanti**



## PROGRAMMI A TORINO

### SETTEMBRE

- Sabato 23 - 30  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra.**

### OTTOBRE

- Ogni sabato del mese  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra.**
- Sabato 14 - 28  
ore 15.30 - 17.30: **Giocando con lo Yoga.**



**IN ENTRAMBE LE SEDI I CORSI RIPRENDERANNO  
IL 18 SETTEMBRE**