



*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

## DI COSA SI OCCUPA LO YOGA?

Si occupa di sviluppare la consapevolezza, di gestire gli aspetti negativi del carattere e risvegliare le qualità positive che elevano la propria natura così da poter aiutare anche il prossimo. Quando si esprimono qualità positive si dà sollievo agli altri, e questo è Yoga! Se si possiede la qualità di amare, l'amore si manifesta ed è incondizionato. Se non la si possiede, non importa quanti tentativi si facciano, non succederà nulla: si potranno abbracciare milioni di persone, dire cose gradevoli, ma non si saprà mai cos'è l'amore.

C'è una storia su una persona che praticò una vita austera per molti anni al fine che Dio si manifestasse nella sua vita. Commosso da queste austerità, Dio apparve e disse: "Chiedimi qualunque grazia desideri". La persona disse: "Non ho nulla da chiedere, il mio desiderio era solo di vederti, non di chiederti una grazia". Dio ripeté la richiesta, ma ogni volta la persona rifiutò. Così, mentre la persona si allontanò, Dio concedesse alla sua ombra la grazia di guarire gli altri. Mentre la persona camminava, ignara del dono che la sua ombra aveva ricevuto, al suo passaggio accadevano miracoli. La sua ombra, cadde su un albero morto, che ritornò verde, carico di foglie, fiori e frutti. La sua ombra, cadde su una persona malata, che guarì. La sua ombra cadde su un cieco, che all'improvviso riacquistò la vista. L'ombra cadde su una persona zoppa, che all'improvviso riuscì a camminare. I miracoli accadevano uno dopo l'altro senza che la persona lo sapesse. Ovunque andasse, la benedizione della guarigione lavorava alle sue spalle attraverso la sua ombra, a sua insaputa.

Questa storia trasmette un messaggio semplice. Nell'esprimere le proprie qualità, occorre essere come questa persona: purché il cuore sia chiaro, aperto e semplice, tutto accade senza aspettative, senza desideri. E questo è il risultato della vita yogica.

Una banana non è in grado di pensare di voler diventare un'arancia e di diventarla. Un limone non può pensare di voler essere una mela e di diventarla. No, vi è una differenza tra pensare e diventare, eppure gli esseri umani hanno la capacità di diventare ciò che pensano. L'essere umano è l'unica forma di vita senziente in natura che ha questa capacità: diventare ciò che vuole essere. Pertanto, nella vita di un essere umano avvengono due processi: uno è "Diventare" e l'altro è "Essere". Prima "Diventi" e poi "Sei". "Diventare" è il sadhana e "Essere" è l'espressione. "Diventare" è Munger, "Essere" è Rikhia. Pertanto, Sri Swamiji ha detto: "Prima di andare a Rikhia, passa del tempo a Munger". "Diventare" ed "Essere" sono le due espressioni della missione di Sri Swamiji. A Munger si deve lavorare duro, confrontarsi, trasformarsi e superare i propri limiti. A Rikhia si deve solo essere uno con l'ambiente, uno con lo spirito e con l'energia del luogo, questo è tutto. Non c'è un posto più o meno importante, sono entrambi complementari l'uno all'altro. Prima si "Diventa" attraverso il processo di trasformazione, poi si "E", vivendo l'espressione creativa. Questo costituisce lo stile di vita yogico.

**Swami Niranjanananda Saraswati**



## IL SANSKRITO

Il Sanscrito è una lingua vibrazionale. Cosa significa? Che non è il significato a dare importanza alla parola ma la vibrazione che il suo suono trasmette. L'alfabeto sanscrito è formato da sillabe chiamate 'Matrika' che significa 'Piccola Madre' perché in ognuna è insita la capacità di creare e manifestare l'energia e la vibrazione di ciò che si sta menzionando. I Mantra vengono ripetuti senza traduzione perché non è importante conoscere il loro significato per riceverne un beneficio, poiché il significato delle parole sanscrite è nella frequenza vibrazionale. Vibrazione significa percepire attraverso un mezzo di trasmissione. Così come una goccia crea un movimento nell'acqua, nello stesso modo una vibrazione energetica si trasmette nel corpo e nell'ambiente. Nel mondo ogni cosa esistente è caratterizzata da una vibrazione e da una frequenza elettromagnetica. Le parole delle lingue moderne sono usate per descrivere, indicare e connotare, ma in sanscrito la parola denota una vibrazione e una frequenza. La parola stessa significa "formato nella sua interezza, completo, perfetto". Ogni parola in sanscrito ha molte sfaccettature e aspetti più profondi di quelli connessi ad una semplice parola. Un neonato non sa parlare e non conosce il significato delle parole, ma la vibrazione della voce di chi gli sta intorno può renderlo calmo o agitato. Nello stesso modo i Mantra hanno effetti di guarigione, calmanti o rivitalizzanti a seconda dell'obiettivo per cui è stato composto e viene ripetuto.

**Estratto da "Apri la mente"**



La solitudine è per lo spirito ciò che il cibo è per il corpo.

**Seneca**



Non siamo esseri umani che vivono un'esperienza spirituale. Siamo esseri spirituali che vivono un'esperienza umana.



Verità e realtà sono differenti: la verità è inerente anche ad aspetti esterni, la realtà è inerente solo a se stessi.



Volere quello che si pensa di volere e non quello che si vuole è una delle cause di malattia.

**Anonimo**

**LUNEDÌ 8 GENNAIO RIPRENDONO I CORSI SETTIMANALI**

## PROGRAMMI DI PIOSSASCO

NELLA SEDE NUOVA DI VIA PALESTRO 36

### GENNAIO

#### NUOVO CORSO "INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE", OGNI MERCOLEDÌ ALLE ORE 18.15 – 19.45

*Vi preghiamo di diffondere l'informazione. Attivazione con un numero minimo di 7 iscritti*

- Sabato 13 - 20 – 27, ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 13, ore 11 - 19: **Formazione insegnanti – 3° anno**
- Domenica 14, ore 9 - 17: **Aggiornamento insegnanti**
- Venerdì 19, ore 20.15,  
**Yoga tra spiritualità e salute - 1ª Conferenza del ciclo YOGA VIDYA**

### FEBBRAIO

- Ogni sabato del mese, ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 3, ore 11 - 19: **Formazione insegnanti – 3° anno**
- Domenica 4, ore 9.30 – 12.30:  
**Panchatattwa e Panchakosha - 1ª Domenica di Approfondimento**
- Da lunedì 12 a venerdì 16, ore 7.30 – 8.00: **Shivaratri** - Mantra Sadhana
- Venerdì 16, ore 19 – 20.15: **Maha Shivaratri** - Mantra e Kirtan

## PROGRAMMI A TORINO

### GENNAIO

#### NUOVO CORSO "INTRODUZIONE ALLO YOGA" OGNI MARTEDÌ A PARTIRE DAL 9 GENNAIO ORE 20 – 21.30

*Vi preghiamo di diffondere l'informazione*

- Sabato 13 - 20 - 27, *ingresso libero*  
ore 10.30 - 11.00: **Yoga Nidra**  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Sabato 13 – 27, ore 15.30 - 17.30: **Giocando con lo Yoga**
- Giovedì 18, ore 20.45, **Yoga tra spiritualità e salute - ciclo YOGA VIDYA**

### FEBBRAIO

- Ogni sabato del mese, *ingresso libero*  
ore 10.30 - 11.00: **Yoga Nidra**  
ore 11.15 - 12.00: **Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 4, ore 9.30 – 12.30:  
**Panchatattwa e Panchakosha - 1ª Domenica di Approfondimento**
- Da lunedì 12 a venerdì 16, ore 7.30 – 8.00: **Shivaratri** - Mantra Sadhana
- Sabato 17, ore 19 – 20.15: **Maha Shivaratri** - Mantra e Kirtan