



*Kalpa Vriksha Satyananda*

Scuola di Yoga e Tecniche Ayurvediche



ITALIA

10045 Piossasco (TO) - str. Campetto n. 43

10139 Torino - V. Cantalupo 3/a

tel. 011/9042534 - E-mail:yogasatyananda@virgilio.it

www.yogasatyanandakalpavriksha.it

## LA PAURA

Vi sono differenti tipi di paura: naturale, sana, quando sorge da una situazione minacciosa, è positiva perché preserva la vita; la paura innaturale, che non ha una realtà oggettiva e la paura di lasciarsi andare, paura del vuoto, paura della morte. La maggior parte delle paure innaturali proviene da esperienze di centinaia di vite precedenti, della vita pre-natale o dell'infanzia. Esse rimangono assopite nella mente inconscia o subconscia ma, in particolari fasi della vita, durante periodi di crisi o di stress, possono improvvisamente risvegliarsi con ansia e preoccupazione immotivate, attacchi di panico, comportamenti incontrollabili. La paura è parte dell'esistenza di tutti, ogni persona ci convive. Alcuni psicologi affermano che non si possono liberare le paure irrazionali, che si possono solo conquistare, ma questa affermazione è basata sull'esperienza di professionisti che non considerano l'aspetto trascendentale dell'esistenza. Dal punto di vista del Kundalini Yoga le paure legate alla sopravvivenza e all'incertezza del futuro sovente sono presenti nella mente in modo amplificato e distorto: la paura esagerata di perdere soldi, affetti, oggetti è causata dal troppo attaccamento alla vita materiale e da un'attivazione eccessiva dell'energia non purificata di Muladhara chakra, il primo chakra della scala evolutiva dell'esistenza umana connesso alla sopravvivenza della specie. Le paure inconsce, dovute ai samskara (impressioni di esperienze e di traumi passati), sono immagazzinate in Swadhisthana, il secondo chakra. La paura di lasciarsi andare, di abbandonarsi, di arrendersi è legata alla paura della perdita dell'io, all'eccessivo senso di individualità e ad un ego molto forte ed ha delle connessioni con Manipura chakra. Purificando l'energia dei chakra inferiori, praticando specifiche tecniche di meditazione tantrica in grado di liberare i samskara cristallizzati in Swadhisthana Chakra, lavorando sul non attaccamento e sul non coinvolgimento dell'ego nelle azioni e nelle relazioni e attivando l'energia dei chakra superiori, in particolare di Anahata chakra, paure ed insicurezze vengono trascese senza necessità di doverle affrontare direttamente. La paura si riduce e il coraggio aumenta in coloro che hanno imparato a trascendere l'aspetto materiale della vita, che hanno scoperto la dimensione spirituale dell'esistenza e in coloro che si identificano con il sé interiore. Quando viene risvegliata la connessione tra il sé interiore e il Sé Universale si diventa liberi dalla paura e quando si crede nell'immortalità dello Spirito non esistere più la paura della morte fisica. Il perfetto yogi che ha conosciuto la Realtà Suprema è assolutamente libero da qualsiasi paura.

*Estratto da una conferenza di Swami Ishananda Saraswati*

## DICHIARAZIONE DI LIBERTA'

Dichiaratevi liberi da adesso  
da qualsiasi cosa che sembra possa costringervi o limitarvi.  
Non vi è nulla nel mondo esterno,  
nessuna persona, condizione, circostanza  
che possa portare via la libertà  
che è vostra nello Spirito.  
Aniché desiderare di essere liberi,  
vivate la vostra vita differentemente.  
Riconoscete la verità che proprio ora siete liberi.  
Liberi di cambiare il vostro schema di pensiero.  
Liberi di cambiare la vostra visione della vita.  
Liberi di essere tutto ciò che desiderate essere.  
Rendete questo giorno un giorno di libertà,  
di Libertà Spirituale.  
Dichiarate voi stessi liberi dall'ansietà e dalla paura,  
liberi da qualsiasi credenza sulla sorte o sulle limitazioni.

*Paramahansa Satyananda Saraswati*



## IL SILENZIO

Il silenzio semplifica la vita, mette le basi per ridurre lo stress e migliorare la concentrazione. Lo spazio del rumore è quello del consumo: compri, spendi, corri, fai risuonare le parole, comprimi il tempo, lo riempi...  
Il silenzio in cima ad una montagna è troppo facile. Il silenzio che portiamo nel taschino, anche vicino ad una metropolitana permette di ascoltare, di dilatare il tempo, di decomprimersi, di liberare spazio dentro e attorno a sé...  
Immergersi nel mondo sapendo che ce ne si può staccare come asceti metropolitani. Così preparati si potrà andare alla ricerca dell'essenziale...

*Prof. Duccio Demetrio, Fondatore dell'Accademia del Silenzio  
Docente di Filosofia dell'educazione, Un. degli Studi Milano-Bicocca*



## PROGRAMMI A TORINO

### GENNAIO

- Sabato 12 e 26  
ore 11.15 - 12.00: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*  
ore 15.00 - 17.00: *Giocando con lo yoga*
- Domenica 27  
ore 9.00 - 13.00: *SURYA NAMASKARA, Antica tecnica di rivitalizzazione solare - Incontro teorico-pratico di approfondimento*

### FEBBRAIO

- Sabato 9 e 23  
ore 11.15 - 12.00: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*  
ore 15.00 - 17.00: *Giocando con lo yoga*
- Domenica 24  
ore 9.00 - 13.00: *PRANAYAMA, Tecniche di purificazione ed espansione dell'energia vitale - Incontro teorico-pratico di approfondimento*



## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### GENNAIO

- Da Sabato 12 a domenica 13:  
Programma residenziale - *Approfondimento teorico/pratico ed esperienza di vita yogica*
- Sabato 12, ore 17.15 - 18.15: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*
- Domenica 27  
ore 9.00 - 13.00: *SURYA NAMASKARA, Antica tecnica di rivitalizzazione solare - Incontro teorico-pratico di approfondimento*

### FEBBRAIO

- Sabato 9, ore 17.15 - 18.15: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*
- Domenica 17  
ore 9.00 - 13.00: *PRANAYAMA, Tecniche di purificazione ed espansione dell'energia vitale - Incontro teorico-pratico di approfondimento*

LE LEZIONI RIPRENDERANNO IL 7 GENNAIO