



Kalpa Vriksha
Yoga Metodo Satyananda



ITALIA

10045 PIOSSASCO (TO) - str. Campetto n. 43
tel. 349 669 34 21 - Email: kvs@yogasatyananda.it

10139 TORINO - V. Cantalupo 3/a
tel. 338 434 93 77 - Email: kvn@yogasatyananda.it
WWW.YOGASATYANANDA.IT

CODICI di RI-PROGRAMMAZIONE MENTALE

ideati da Paramahansa Satyananda Saraswati

da ricordare e sui quali riflettere per cambiare consapevolmente l'attitudine nei confronti delle situazioni quotidiane che si presentano nella propria vita.

CODICE 1

Sforzatevi di accettare gli altri completamente. Non considerateli esclusivamente oggetti da utilizzare per la gratificazione personale. Cercate di comprendere che essi agiscono secondo i loro condizionamenti mentali. Ciò che vedete non è altro che la manifestazione esteriore dei loro programmi mentali; gli altri non sono diversi da voi se non per una differente programmazione. Se avete già sviluppato la consapevolezza di essere dipendenti dai vostri condizionamenti mentali, gli altri forse non lo sono ancora. Se potete accettare maggiormente gli altri, di conseguenza, inizierete ad essere voi stessi accettati.

CODICE 2

Accettatevi totalmente. E' l'incapacità ad accettarsi che causa così tante angosce nella vita. Pensate che le vostre azioni sono il risultato della vostra costituzione mentale; per questo motivo accettate limitazioni e manchevolezze sentendo, nello stesso tempo, il bisogno di superarle e di pulire la mente dai conflitti. Ridete di voi stessi, dei vostri comportamenti e delle vostre stravaganze.

CODICE 3

Osservate le reazioni abituali nei confronti delle persone e dell'ambiente che vi circonda. Osservate come l'attaccamento alle cose esteriori porti a così tante insoddisfazioni. Cercate di ridurre il bisogno di trovare la felicità nelle cose esterne. Ciò non significa che non dovete seguire le attrazioni mondane perché se così faceste, creereste delle soppressioni che a loro volta causerebbero più danno che bene. Significa piuttosto che dovete condurre la vita normalmente accettando, con una scrollata di spalle e con l'attitudine del non attaccamento, ciò che non riuscite ad ottenere.

CODICE 4

Scoprite quali sono i vostri bisogni, attaccamenti e desideri realmente necessari cercando di essere più critici possibile. Quando siete mentalmente o emozionalmente turbati ricostruite la causa della rabbia o dell'infelicità risalendo alla loro origine. Osservate come reagite nei confronti delle persone che non vi piacciono o con le quali non andate d'accordo; sono proprio queste persone che vi aiutano a riconoscere ed eventualmente a rimuovere i grovigli emozionali. Considerate l'intero mondo ed ogni persona come se fossero vostri insegnanti.

CODICE 5

Vivete nel presente, non nel passato, senza preoccuparvi di ciò che è successo, senza rivivere vecchie esperienze anche se piacevoli. Non anticipate il futuro, ma programmatelo considerandolo parte del momento presente. Cercate di vivere ogni momento il più consapevolmente possibile prestando attenzione al "qui ed ora", così inizierete a vivere la vita più pienamente. Quando agite, che sia fare un bagno, mangiare, spazzare i pavimenti o guadagnarvi da vivere, non pensate a quando

finirete. Provate gioia in ogni azione che fate nel momento in cui la fate. Appreziate il fatto di esistere e che l'espressione dell'esistenza è in ogni azione.

CODICE 6

Non identificatevi completamente con azioni, corpo o mente. La maggior parte delle persone si identifica completamente con mente e corpo ignorando la coscienza che risiede dietro ad ogni azione. Siate consapevoli che state cercando di cambiare la mente che è solo una parte di voi. La mente non è la coscienza, non è il testimone che osserva gli avvenimenti che succedono nella vita. Quando mente e corpo sono purificati è possibile identificarsi con la coscienza sottostante.

CODICE 7

Cercate di aprirvi maggiormente agli altri, esprimete i vostri sentimenti il più possibile. Quando cercate di essere ciò che non siete, quando cercate di impressionare gli altri, quando nascondete i vostri sentimenti, fate immediatamente esperienza di tensione mentale e di alienazione. Questo contribuisce ad intensificare la sensazione di "io contro il mondo". Ricordate che anche la persona meno sensibile può accorgersi, a diversi livelli, se state cercando di nascondere qualcosa o se avete una colpa segreta poiché potrebbe nascondere o aver nascosto lo stesso tipo di colpa.

CODICE 8

Ogni essere umano possiede il potenziale per raggiungere i più elevati livelli di consapevolezza ed un potenziale non realizzato che aspetta solo di essere dischiuso. Cercate di vedere questo potenziale in ogni persona, non importa quanto difficile possa essere. Ricordate che l'attitudine di una persona verso l'ambiente circostante o verso di voi è causato dalla sua programmazione mentale, che il suo attuale modo di vivere è temporaneo e che può cambiarlo ed armonizzarlo se e quando inizierà a comprendere se stessa e la propria mente.

CODICE 9

Non evitate le situazioni difficili. Normalmente si modella la propria vita in modo da interagire il meno possibile con le persone che non ci piacciono frequentando invece persone e situazioni in linea con la programmazione mentale ed emozionale personale. In questo modo si soddisfano e rinforzano i propri pregiudizi. Situazioni difficili e nemici dovrebbero essere considerati come i più grandi insegnanti poiché mostrano chiaramente come funziona il nostro programma mentale. Sono i nemici a portare in superficie conflitti mentali, pregiudizi e condizionamento di cui non siamo consapevoli e solo quando li riconosciamo possiamo iniziare a superarli.

CODICE 10

Cercate di mettervi nei panni altrui. Invece di reagire ciecamente nel modo in cui siete programmati, provate a considerare il punto di vista degli altri. Un esempio: invece di arrabbiarvi se qualcuno lascia la porta aperta, chiedetevi perché l'ha lasciata aperta. Forse aveva fretta, o pensava che non fosse affar suo, o è cresciuto in una casa che non aveva porte, o è parte del suo programma mentale lasciare la porta aperta, mentre il vostro è quello di arrabbiarvi quando qualcuno non la chiude. Ricordate che la reazione è puramente automatica. Cercate di cambiare la risposta in modo che la porta lasciata aperta non vi causi un turbamento emotivo. Applicare questo esempio ad ogni situazione della vita.

PROGRAMMI A TORINO

MAGGIO

➤ Sabato 4 e 18

ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo yoga**

➤ Giovedì 9

ore 19.00 - 21.00: **Satsang e meditazione con Sw. Ishananda Saraswati**

➤ Domenica 26

ore 9.00 - 13.00: **Sadhana individuale, pratica quotidiana per il benessere psicofisico ed avvicinarsi allo stile di vita yogico.**

Incontro teorico-pratico di approfondimento

GIUGNO

➤ Sabato 1 e 15

ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

PROGRAMMI A PIOSSASCO

MAGGIO

➤ Domenica 5

ore 9.00 - 13.00: **Sadhana individuale, pratica quotidiana per il benessere psicofisico ed avvicinarsi allo stile di vita yogico.**

Incontro teorico-pratico di approfondimento

➤ Sabato 18 e Domenica 19

Approfondimento teorico/pratico ed esperienza di vita yogica

Programma residenziale

➤ Sabato 18

ore 17.15 - 18.15: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

GIUGNO

➤ Sabato 8

ore 14.00-18.00: **ASHRAM Porte Aperte**

LUGLIO

➤ Da sabato 20 a lunedì 22:

Approfondimento teorico/pratico ed esperienza di vita yogica

Programma residenziale

➤ Lunedì 22 luglio

ore 10.00 - 23.00: **GURUPURNIMA**

celebrazione in omaggio ai Maestri Spirituali di tutte le tradizioni

**I CORSI TERMINERANNO SABATO 15 GIUGNO
E RIPRENDERANNO LUNEDÌ 16 SETTEMBRE**

**Per essere sempre aggiornati sui programmi consultate le NEWS su
www.yogasatyananda.it e cercateci su facebook**