

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

COSA DICONO I NEUROSCIENZIATI IN MERITO AL TROPPO PENSARE

La maggior parte della gente pensa troppo, questa è la natura umana. La mente è un generatore di pensieri, crea costantemente un flusso infinito di pensieri .

E' facile essere catturati dai propri pensieri, "ruminare" sulle piccole cose della vita cercando di evitare questioni più importanti e magari sentirsi senza forza e dubitare delle capacità di affrontare le cose.

Nelle ultime decadi diversi studi neurologici hanno dimostrato che la maggior parte delle persone ha più di tremila pensieri al giorno. Di questi pensieri circa il novanta per cento sono ripetitivi e l'otto per cento sono classificati come negativi.

Per "negativi" i neuroscienziati intendono che questi pensieri non offrono nulla di utile: non sono di alcun aiuto a idee, desideri, benessere e realizzazioni personali. La maggior parte di essi sono programmazioni della mente per evitare problemi e preoccupazioni oppure sono elucubrazioni.

Questo significa che la maggioranza dei pensieri è una forza negativa costante nel corpo/mente che ruba energia e pace mentale.

Imparando le pratiche di preparazione alla meditazione si è in grado di contrastare il troppo ed inutile pensare.



Lo yoga è un sistema scientifico mediante il quale l'uomo è in grado di trasformare il suo stato di coscienza. La stessa mente che soffre per il dolore è anche capace di sperimentare il piacere. La felicità e la sofferenza sono entrambe espressioni della mente umana in stati differenti. Quindi invece di combattere il dolore, invece di scacciare le ombre, perché non portare dentro la luce? Se non siete in grado di governare la mente, non potrete mai gestire le situazioni della vita. I rishi dell'India hanno realizzato la relazione fra la mente e la vita. La vita influenza la mente e la mente influenza la vita. Naturalmente non si può controllare la vita, non è proprio possibile. Ma con l'aiuto dello yoga e della meditazione, si può gestire la mente. Se siete in grado di gestire la mente, allora siete uno yogi.

Swami Sivananda Saraswati



KIRTAN

Il kirtan non può essere compreso con l'intelletto perché è connesso principalmente con la personalità emozionale dell'individuo. Le emozioni sono strumenti molto potenti poiché con l'intelletto non potete andare molto in profondità, non potete realizzare la vostra coscienza, potete sì conoscere molte cose ma non ne potete fare esperienza. È la differenza fra conoscenza ed esperienza.

Paramahansa Satyananda Saraswati

Il kirtan non è solo un'esplosione emozionale, piuttosto diviene il mezzo attraverso cui ci immergiamo profondamente nelle nostre emozioni e facciamo esperienza della nostra espansione interiore.

Paramahansa Niranjananda Saraswati

Kirtan, letteralmente significa "ripetizione cantata continua di un mantra", è una pratica del sistema del Mantra Yoga citato nei Tantra Shastra, antiche scritture indiane. I mantra sono combinazioni specifiche di lettere in lingua sanscrita le cui vibrazioni sonore nel caso dei Kirtan sono integrate alla musica.

Cantandoli l'attività della mente razionale si pacifica e spontaneamente viene favorita la liberazione dalle tensioni emozionali.

Essendo una pratica, ha delle regole di esecuzione:

1. inizia il solista senza accompagnamento
2. seguono i tamburi senza altri strumenti
3. quando il ritmo è stabilito si aggiungono i cimbali
4. quando tutti suonano e cantano in armonia si inizia a battere le mani.



LASCIATE CHE LA MIA VITA VADA AVANTI COSÌ COM'È

Lasciate che la mia vita vada avanti così com'è,
Nella direzione che anela seguire.

Tenetevi la vostra conoscenza, la vostra filosofia, la vostra spiritualità,
La vostra scienza, la vostra condotta sociale, la vostra religione.

Lasciate che la mia vita scorra splendidamente come quella di un bambino,
Lasciatemi volare come gli uccelli,
Lasciate che io rimanga innocente e senza conoscenza.

Non ho bisogno della vostra conoscenza.

Amo vagare per la giungla.

Lasciatemi cantare con gli uccelli, non mi fermate.

Lasciatemi ridere nello sfolgorante giardino della vita.

Lasciatemi correre tra le foglie fruscianti.

Lasciatemi dare un'occhiata alla natura al sorgere del sole.

Lasciate che mi nutrano le foglie della foresta, l'acqua sorgiva, l'aria pura.

Tenetevi la vostra civiltà, il vostro orgoglio, la vostra reputazione;

Lasciatemi andare ovunque io voglia,

Lontano, molto lontano, oltre l'orizzonte

Dove non penetrano i raggi della terra,

Dove non possono arrivare le usanze mondane.

Non legatemi con le vostre regole sociali.

Non influenzatemi con le vostre religioni,

Non buttatemi giù con le vostre convenzioni.

Lasciatemi in pace.

Lasciatemi essere.

Paramahansa Satyananda Saraswati

PROGRAMMI A TORINO

NOVEMBRE

Sabato 9 e 23

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

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

DICEMBRE

➤ Da lunedì 2 a sabato 7

SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

➤ Sabato 7

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

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

➤ Martedì 10

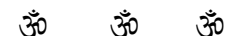
ore 17.45 conferenza di Sw. Ishananda Saraswati su "**Gestione dello Stress con le tecniche Yoga**" presso la Farmacia comunale di Via Monginevro 27/B

➤ Sabato 21

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

➤ Martedì 31

ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO**



PROGRAMMI A PIOSSASCO

NOVEMBRE

➤ Sabato 2 - 9 - 16 - 23 e 30

ore 11.00 - 11.30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

➤ da venerdì 1 (ore 9) a domenica 3 (ore 17)

Programma residenziale di Formazione Insegnanti

➤ Sabato 2

ore 17.30 - 18.30: **Guru Bhakti Sadhana e Havan**

➤ Da lunedì 25 a sabato 30

SETTIMANA DELLE TORTE, iniziativa a favore di SHIVANANDA MATH

DICEMBRE

➤ Sabato 7 - 14 e 21

ore 11.00 - 11.30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

➤ Martedì 31

ore 15.00 - 16.00: **MEDITAZIONE DI FINE ANNO ed estrazione della Lotteria per SHIVANANDA MATH**

NELLE DUE SEDI: LE LEZIONI TERMINERANNO SABATO 21 DICEMBRE E RIPRENDERANNO MARTEDÌ 7 GENNAIO 2014