



## *Kalpa Vriksha*

Yoga Metodo Satyananda



ITALIA

10045 PISSASCO (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

La Bihar School of Yoga costituisce da cinquant'anni le fondamenta per la diffusione dello Yoga e della spiritualità e speriamo che le future generazioni mantengano la purezza, la santità e gli aspetti classici e tradizionali della spiritualità e dello Yoga. È questo che deve durare, non gli orpelli e i fronzoli che vengono annessi all'argomento della spiritualità e dello Yoga. Tutti gli orpelli aggiunti allo Yoga: "hot o cold" "caldo o freddo", "power yoga" "la potenza o la non potenza dello yoga", sono solo indicazioni di una mentalità che vuole essere identificata come diversa, dell'acquisizione di nome e di fama e di essere guidati da motivazioni economiche e commerciali. Questa è la realtà.

Se si desidera aiutare l'umanità per mezzo di una tradizione e di una "vidya" o scienza, è importante che siano mantenute la purezza, l'integrità e la santità della tradizione e degli insegnamenti, altrimenti, nonostante tutte le "vidya" del mondo, per l'umanità non ci sarà né salvezza, né crescita, né evoluzione.

Il tentativo della Bihar School of Yoga e di Ganga Darshan Vishwa Yogapeeth è quello di mantenere i sistemi e gli insegnamenti della spiritualità impartiti da Sri Swami Sivananda e da Sri Swami Satyananda puri, intatti e liberi dalle influenze e dalle imposizioni delle persone e della società.

Da cinquant'anni a questa parte lo Yoga si è sviluppato e diffuso in tutto il mondo, sono comparsi molti tipi di Yoga, alcuni dei quali si concentrano sull'aspetto fisico, altri su quello mentale e altri sull'aspetto pseudo spirituale-religioso ma, ancora oggi, sia in oriente che in occidente, la comprensione dello Yoga è incompleta.

Se osserviamo la società e i centri di Yoga che esistono in India e nei vari paesi del mondo cosa vediamo? Che cosa fanno, che cosa insegnano? "Hatha Yoga" per snellire il giro vita e questo tradisce le finalità dello Yoga. "Asana e Pranayama" per la salute e anche questo tradisce le finalità dello Yoga. I centri di "Hatha Yoga" insegnano solo una decima parte dello Yoga, i centri di "Raja Yoga" insegnano solo una decima parte dello Yoga, i centri di "Jnana Yoga" insegnano solo un quinto dello Yoga e i centri di "Bhakti Yoga" insegnano solo una decima parte dello Yoga.

Quanti centri ci sono al mondo che insegnano lo Yoga olistico ideato di Sri Swami Sivananda e diffuso da Sri Swami Satyananda? Pochissimi.

Mentre nei prossimi cinque anni i centri di Hatha Yoga e di Raja Yoga falliranno - e vi prego di prendere nota di ciò - aumenterà la necessità di praticare Yoga per sviluppare una personalità umana integrata e il Satyananda Yoga ha molti contributi da offrire in questo settore.

Il "World Yoga Convention 2013" ha avuto come tema tre idee di base: serietà, sincerità e impegno verso lo Yoga.

**Sincerità:** sta a ciascuno comprenderne il significato, e chi non è sincero non saprà mai il significato della parola *sincerità*.

**Serietà:** significa approfondire una cosa al massimo. Sri Swamiji usava dire spesso che se si vuole estrarre l'acqua dalla terra, non bisogna scavare cinquanta buche di mezzo metro ciascuna, ma piuttosto una sola buca profonda 25 metri, e così si trova l'acqua.

La maggior parte degli insegnanti e degli studenti di Yoga oggi sono come quelle persone che scavano cento buche profonde solo un metro. Per questo motivo, nonostante che pratichino Yoga da venti, trenta o quarant'anni, non

hanno ancora il controllo necessario sulle "vritti", modificazioni e fluttuazione della coscienza e della mente, non sono ancora illuminati, non hanno ancora risvegliato la "kundalini" e non riescono ancora ad affrontare i propri stati d'animo e le proprie tensioni.

Perciò la serietà, la sincerità e l'impegno devono diventare le parole che ogni aspirante di Yoga segue, emana e vive. Questa è l'affermazione della Bihar School of Yoga e di Ganga Darshan Vishwa Yogapeeth.

La Bihar School of Yoga sono: Swami Sivananda, Swami Satyananda e Swami Niranjanananda, è lo spirito di questi tre e di nessun altro, nessun quarto sarà aggiunto.

Chi seguirà questo sistema e questa tradizione sarà insegnante e formatore ufficiale del Satyananda Yoga. Chi non lo farà, anche se ha ricevuto qui la sua formazione, sarà libero di definirsi insegnante di Yoga, ma non insegnante di Satyananda Yoga.

Non mi interessa se al mondo rimarranno solo dieci insegnanti di Satyananda Yoga mentre i restanti saranno insegnanti di Yoga. Questi dieci avranno la responsabilità di assicurarsi che la santità e la purezza della tradizione non venga dispersa.



Swamiji aveva detto, nel primo Giubileo, che yoga sarebbe stato la cultura di domani, adesso siamo nel domani e lo yoga deve essere la cultura di oggi. Tutti noi dobbiamo impegnarci perché questo avvenga. Il tempo di aspettare è passato, dobbiamo unirci e lavorare con totale dedizione e amore per l'evoluzione della società e per impedirne il degrado.

Lo Yoga deve essere strumento di evoluzione delle coscienze, di promozione della salute, di benessere della società, di formazione nell'educazione dei bambini. Deve essere una cultura pratica globale che trasmette luce, ispirazione, pace, gioia, armonia.

***Estratti dal discorso conclusivo di Swami Niranjananda Saraswati  
World Yoga Convention 2013***



Lo scopo dell'esistenza è intraprendere un viaggio evolutivo; la fine del viaggio è la conoscenza e la connessione con il sé interiore e divino.

***Swami Satyasangananda Saraswati  
World Yoga Convention 2013***



Non sarà una tempesta che potrà lavare il sentiero da sotto i miei piedi, la direzione dal mio cuore, la luce dai miei occhi o la determinazione dalla mia vita. So di essere intoccabile dalle forze esterne fintanto che ho una direzione, uno scopo, un obiettivo: servire, amare, dare.

***Paramahansa Satyananda Saraswati***

## PROGRAMMI A TORINO

### GENNAIO

- Dal 7 gennaio ogni MARTEDÌ  
ore 20 - 21.30: NUOVO CORSO - **Yoga e gestione dello stress**
- Sabato 11 e 25  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**  
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**

### FEBBRAIO

- Sabato 8 e 22  
ore 11.15 - 12.00: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**  
ore 15.00 - 17.00: **Giocando con lo Yoga**



## PROGRAMMI A PIOSSASCO

### GENNAIO

- Sabato 11 - 18 - 25  
ore 11.00 - 11.30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**

### FEBBRAIO

- Dal 6 febbraio ogni GIOVEDÌ  
ore 18.15 - 19.45: NUOVO CORSO - **Yoga e gestione dello stress**
- Sabato 1 - 8 - 15 e 22  
ore 11.00 - 11.30: **Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra**
- Domenica 2  
ore 9.30 - 17.30: **Domeniche di Approfondimento, programma teorico pratico su "ASANA E PRANAYAMA: applicazione delle pratiche di HATHA YOGA per problemi di salute specifici"**