



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

Non lamentarti mai dei cattivi ambienti. Crea il tuo mondo mentale ovunque tu rimanga o ovunque tu vada. La mente ti delude, in ogni momento, ad ogni passo. Cerca di superare gli ostacoli e le difficoltà con gli strumenti adatti. Non cercare di correre via da ambienti sfavorevoli. La provvidenza ti ha posto lì per farti crescere velocemente.

Swami Sivananda Saraswati

ESSERE RESPONSABILI PER SE STESSI

Ogni individuo è responsabile per se stesso e noi tutti dobbiamo comprenderlo pienamente. Nessuno può cambiare un'altra persona. Questa è una conclusione a cui sono arrivato. Ogni persona è responsabile del cambiamento delle proprie caratteristiche, buone o cattive che esse siano. Io posso correggere me stesso, voi non potete farlo, la polizia non può farlo. Tutti i saggi hanno detto che qualunque cosa è dentro di voi, gioia, dolore, alcolismo o ogni altra abitudine negativa, e non è possibile per qualcun altro rimuoverle dalla vostra vita. Voi dovete accettare le buone qualità attraverso le vostre convinzioni personali ed eliminare le qualità che non desiderate anch'esse attraverso le vostre convinzioni personali. Se siete convinti di essere nel giusto, continuate. Se siete convinti che state sbagliando, desistete. Io insegno questo in tutto il mondo e quando le persone mi chiedono se devono rinunciare all'alcolismo io replico "Se vuoi bere, bevi. Non esprimo un giudizio su questo". Tuttavia, se volete liberarvi da una caratteristica negativa, non siatene ossessionati; siate indifferenti nei suoi confronti. Più si è ossessionati, più fortemente vi stringerà nella sua morsa. Hatha Yoga è una soluzione per liberarsi di tutte le impurità. Così praticate per mezz'ora o quarantacinque minuti al giorno non di più. Lo scopo della vita non è combattere per rinunciare ai vizi, perché nulla può essere chiamato vizio. Un vizio è un'ombra, esattamente come un albero ha un'ombra. Per rimuovere l'ombra dovete abbattere l'albero.

Paramahansa Satyananda Saraswati

L'INIZIO DELLO YOGA

Yoga è una pratica che mira allo sviluppo della consapevolezza. Non è facile sviluppare la consapevolezza perché si devono affrontare i propri

complessi, idee, mentalità, ambizioni, frustrazioni e condizioni sociali. Dovete diventare gli osservatori di voi stessi. Dovete liberare le "grinze" che ci sono nella vostra mente e nella vostra natura. Nel frattempo accettatevi così come siete e accettate le altre persone così come sono. Dobbiamo cercare di costruire il nostro livello di consapevolezza. Dobbiamo cercare di costruire il nostro livello di concentrazione. Questo è l'inizio dello yoga nella vita.

Swami Niranjanananda Saraswati

LA FORZA DEL PENSIERO

Il pensiero si muove, il pensiero è una forza vivente, dinamica. Il pensiero è una cosa. Se i vostri pensieri sono nobili e positivi, essi producono delle vibrazioni nelle menti sensibili. Tutte le persone simili a voi colgono inconsciamente il pensiero che voi avete inviato e inviano, secondo le loro capacità, dei pensieri simili. Il risultato è che, senza che voi vi rendiate conto delle conseguenze del vostro lavoro, state mettendo in moto delle grandi forze che vi uniranno e neutralizzeranno i pensieri negativi generati dagli altri.

Swami Sivananda Saraswati

I SETTE PECCATI SOCIALI DELL'UMANITA'

Politica senza principi
Affari senza morale
Ricchezza senza lavoro
Educazione senza carattere
Scienza senza umanità
Piacere senza coscienza
Religione senza sacrificio

Mahatma Gandhi

Sankalpa dell'insegnante di yoga del metodo Satyananda:

Sono lo strumento che trasmette gli insegnamenti e le pratiche del metodo Satyananda.

PROGRAMMI A TORINO

GENNAIO

- Sabato 21 ore 15.30-17.30: *Giocare con lo yoga*
- Domenica 22 ore 9.00-17.00: *Guarigione spirituale e pensiero positivo*
- Domenica 22 ore 17.00-18.30: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra - Kirtan*

FEBBRAIO

- Sabato 18 ore 15.30-17.30: *Giocare con lo yoga*

PROGRAMMI A PIOSSASCO

FEBBRAIO

- Sabato 4 ore 8.30-13.00: *FORMAZIONE INSEGNANTI - Yoga per bambini e persone svantaggiate*
- Sabato 4 ore 17.00-18.30: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra - Kirtan*
- Da Sabato 4, ore 14.30 a domenica 5, ore 17.00 (residenziale): *AGGIORNAMENTO INSEGNANTI - Kriya Yoga*
- Ogni Martedì ore 18.00-19.00: *Corso di Yoga rivolto a persone con disagio psichico e ai loro familiari, soci dell'Associazione per la Promozione della Salute Mentale* - condotto per il quarto anno consecutivo da Ida Bertolino presso i locali della Chiesa S.S. Apostoli



La Scuola di Yoga Kalpa Vriksha Satyananda è presente su Facebook, potete aggiungerci ai vostri contatti per essere informati su tutte le iniziative.