



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

EFFETTI DELLA VITA DI ASHRAM

Lo stile di vita di Ashram si basa su principi yogici concepiti per apportare dei cambiamenti negli aspetti cognitivi, affettivi e volitivi dell'individuo.

Molti problemi emozionali, oggi, sono generati da uno stile di vita sbagliato, da pensieri negativi e da un comportamento indisciplinato. Oggi l'essere umano affronta molti problemi che sono andati oltre i limiti del pensiero scientifico. Il suo pensiero cosciente è diventato più razionale e scientifico, ma nel suo inconscio rimane un essere umano non scientifico. A causa dell'incapacità di adattarsi, la sua vita interiore è piena di tensione, frustrazione ed insicurezza, condizione che, in psicologia, viene definita come nevrosi ansigena. La moderna era tecnologica è un'era di ansia e vi è un grande bisogno di stabilità emozionale. La mancanza di armonia nello stile di vita e nelle relazioni interpersonali porta a sviluppare stress ed ansia. Uno stile di vita basato sui principi yogici aiuta ad armonizzare la struttura emozionale della mente.

Le persone si recano in Ashram per vivere in un ambiente disciplinato e per impegnare tutto il loro sforzo nella sublimazione delle energie fisiche, mentali, emozionali e spirituali diretta verso dimensioni di esistenza più elevate. Swami Niranjanananda Saraswati spiega lo scopo della vita di Ashram in questo modo: "Se desiderate mantenere l'atmosfera dell'Ashram nella vostra casa, allora trasformate la vostra casa in un Ashram. Se non potete farlo, cercate di diventare voi stessi un Ashram vivente in movimento, dove siete in pace con voi stessi, dove non vi è alcuna guerra e conflitto dentro di voi, dove potete affrontare ogni situazione con una condizione mentale equilibrata e dove potete mantenere una identità spirituale anche mentre siete circondati dalle attrazioni materiali". Pertanto la vita di Ashram ha la capacità di rendere una persona più stabile, creando armonia nei livelli fisico, mentale, emozionale e spirituale. Lo stile di vita di Ashram pone enfasi sull'espansione della consapevolezza e della coscienza.

Quando espandiamo la consapevolezza lentamente ci muoviamo, da un mondo in cui sono continuamente presenti sia internamente che nelle relazioni interpersonali, conflitti, discordia e sofferenza, verso il senso di gioia e di armonia costanti che si manifestano gradualmente. La vita di Ashram porta a questa trasformazione. Gli psicologi occidentali non sono sempre d'accordo tra di loro su come trattare i problemi emozionali. Alcuni incoraggiano il rilascio emozionale, mentre altri insegnano il controllo. La psicologia dello

yoga offre un concetto chiaro, preciso e facilmente comprensibile ed un programma di formazione in cui l'energia che origina spiacevoli stati emozionali come paura, depressione, gelosia e rabbia può essere indirizzata verso l'esperienza di stati emozionali positivi come amore, devozione e beatitudine. E ciò diventa una realtà quando si adotta uno stile di vita basato sui principi dello Yoga integrale.

*Sushant Pandey, Ashwini Kumar
Dipartimento di Psicologia Yogica, Bihar Yoga Bharati*

ERA UNO YOGI

Com'è imbarazzante aver voluto imporre a qualcuno i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io. Oggi so che questo si chiama "rispetto". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di desiderare un'altra vita e mi sono accorto che tutto ciò che mi circonda è un invito a crescere. Oggi so che questo si chiama "maturità". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito di trovarmi sempre ed in ogni occasione al posto giusto nel momento giusto e che tutto quello che succede va bene. Da allora ho potuto stare tranquillo. Oggi so che questo si chiama "stare in pace con se stessi". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di privarmi del mio tempo libero e di concepire progetti grandiosi per il futuro. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e divertimento, ciò che amo e che mi fa ridere, a modo mio e con i miei ritmi. Oggi so che questo si chiama "sincerità". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva del bene: persone, cose, situazioni e tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso... all'inizio lo chiamavo "sano egoismo"... ma oggi so che questo è "amore di sé". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così ho commesso meno errori. Oggi mi sono reso conto che questo si chiama "semplicità". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono rifiutato di vivere nel passato e di preoccuparmi del mio futuro. Ora vivo di più nel momento presente, in cui tutto ha un luogo. È la mia condizione di vita quotidiana e la chiamo "perfezione". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che il mio pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho chiamato a raccolta le energie del mio cuore, l'intelletto è diventato un compagno importante. Oggi a questa unione dò il nome di "saggezza interiore". Non dobbiamo continuare a temere i

contrastanti, i conflitti e i problemi con noi stessi e con gli altri perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi. Oggi so che tutto questo è "la vita".

Charlie Chaplin



Non si dovrebbe cercare di diventare perfetti, ma si può sicuramente cercare di diventare buoni esseri umani. Connettersi con il bene e il buono della vita è il culmine dello sforzo umano.

Swami Niranjanananda Saraswati



Il mantra Om rappresenta simbolicamente le tre fasi del ciclo cosmico: creazione, preservazione, dissoluzione; le tre fasi del ciclo umano: veglia, sonno, sogno; le tre fasi del ciclo psichico: conscio, subconscio, inconscio.

PROGRAMMI A TORINO

MARZO

- Sabato 17 ore 15.30-17.30: *Giocare con lo yoga*
- Domenica 4 ore 9.00-17.00: *Yoga passivo*
- Domenica 4 ore 17.00-18.30: *Maha Mrityunjaya Mantra e Kirtan*

APRILE

- Sabato 21 ore 15.30-17.30: *Giocare con lo yoga*

PROGRAMMI A PIOSSASCO

MARZO

- Sabato 31 ore 8.30-13.00: **FORMAZIONE INSEGNANTI** -
Yoga e scuola
- Sabato 31 ore 17.00-18.30: *Maha Mrityunjaya Mantra e kirtan*
- Da Sabato 31 ore 14.30 a Domenica 1 Aprile ore 17.00:
AGGIORNAMENTO INSEGNANTI (programma residenziale)

APRILE

Da domenica 22 ore 9.00 a mercoledì 25 ore 17.00:

PERCORSO DI APPROFONDIMENTO E DI STILE DI VITA YOGICA
(programma residenziale)