



Kalpa Vriksha Satyananda
Scuola di Yoga e Tecniche Ayurvediche



ITALIA
10045 Piosasco (TO) - str. Campetto n. 43
10139 Torino - V. Cantalupo 3/a
tel. 011/9042534 - E-mail: yogasatyananda@virgilio.it
www.yogasatyanandakalpavriksha.it

IL MANTRA OM

Simbolo della Vibrazione Primordiale

Il mantra Om (o Aum) è stato tramandato dai saggi himalayani. E' il più importante mantra dello Yoga. Secondo la tradizione yogica ogni cosa appartenente al mondo manifesto proviene dalla Vibrazione Primordiale di Om: tutti gli oggetti materiali, tutti gli esseri viventi, tutti gli insegnamenti spirituali, tutte le lingue, tutti i testi. Ciò è in accordo con la visione scientifica moderna che afferma che ogni atomo e molecola in ogni angolo di questo universo è formato da energia e vibrazione. La teoria di Einstein della relatività $E = mc^2$ indica che la materia (m) non è altro che espressione dell' Energia (E). Ogni atomo (*at-Om*) proviene dalla Vibrazione Primordiale di Om.

Om come sillaba, come suono e come simbolo grafico (ॐ) rappresenta il fatto che tutti gli oggetti materiali, tutti i fenomeni, sia a livello del microcosmo che del macrocosmo e tutti gli schemi di pensiero sono in essenza stati energetici vibrazionali. Aum può essere ripetuto sentendo la A risuonare nell'addome, la U nel petto e la M vibrare nella testa.

Secondo quanto riportato nella *Mandukya Upanishad*, le sillabe di Om rappresentano tre stati di esperienza: A lo stato di veglia, U lo stato di sogno, M lo stato di sonno profondo. E anche tre livelli mentali: A conscio, U subconscio, M inconscio. E ancora A il presente, U il passato, M il futuro. Il silenzio al termine del suono di Aum è il simbolo di ciò che è oltre, al di là, oltre il pensiero, l'ineffabile: lo stato di Supercoscienza che trascende i tre stati sopra menzionati, la Realtà che sottostà a tutte le cose e va al di là di passato, presente e futuro, la Atemporalità dalla quale emerge il tempo.

Sw. Nishchalananda Saraswati

ALLEGRIA

L'allegria è la qualità di essere gioiosi, contenti e di buon umore. L'allegria accende il fuoco della vita e dà una forza meravigliosa e la capacità di resistenza. L'allegria rafforza il cuore. Trasforma l'oscurità in luce, la depressione in vivacità e la malattia in salute.

L'allegria è un'attitudine mentale. Una persona allegra è piena di buon umore e irradia gioia ovunque. L'allegria è un potente tonico mentale. Indossate un sorriso allegro e un viso allegro. Quello che il sole è per i fiori

i sorrisi allegri e felici lo sono per l'umanità. Una persona allegra farà di più nello stesso tempo, farà meglio e più a lungo di una persona senza allegria. Una parola allegra rende allegri gli altri. L'allegria è un sollievo nella solitudine e nella sofferenza. Risolve dalla malattia, dalla povertà e dall'afflizione. Siate sempre allegri. Coltivate sempre più questa virtù. L'allegria è una compagna della grazia. Sintonizza il cuore alla preghiera di Dio.



Vivete nell'amore, respirate nell'amore, cantate nell'amore, mangiate nell'amore, bevete nell'amore, pensate nell'amore, muovetevi nell'amore, meditate nell'amore e morite nell'amore. Il dare è la vera natura dell'amore. Date, date, date continuamente.

Sw. Sivananda Saraswati

I 5 ELEMENTI

Arriverà la notte
e poi sarai di terra, di vento o di fuoco.
Per questo lascia che tutte le porte vibrino,
a tutti i venti aperte.
E invita il viandante nel tuo orto
dà al viandante il fiore della tua vita!
Non essere duro, parco né avaro:
sii un frutteto senza recinti né muraglie.
Bisogna essere dolci e concedersi a tutti,
per vivere non vi è altra maniera che essere dolci.
Darsi alla gente come alla terra le fonti.
Non temere. Non pensare.
Dare per tornare a dare.
Chi si dà non ha fine
perché in lui c'è polpa divina.
Come si danno senza fine, fratello mio,
al mare le acque dei fiumi!
Che il mio canto nella tua vita indori ciò che vuoi.
La tua buona volontà trasformi in luce ciò che guardi.
Sia così la tua vita.

Pablo Neruda

PROGRAMMI A TORINO

MAGGIO

- Domenica 6
ore 9.00 - 17.00: *Nada Yoga*
ore 16.00 - 17.00: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra - Kirtan*
- Sabato 12 ore 14.00 - 17.00 e Domenica 13 ore 9.00 - 17.00:
Yoga Passivo
- Sabato 12
ore 17.15: *Sessione di Maha Mrityunjaya Mantra*
- Sabato 19
ore 15.30 - 17.30: *Giocare con lo yoga*

GIUGNO

- Sabato 16
ore 15.30 - 17.30: *Giocare con lo yoga*

PROGRAMMI A PIOSSASCO

GIUGNO

- Sabato 2
ore 14.00 - 21.00: *Seminario di Cucina Indiana e festa di chiusura di fine anno* (prenotazione entro 15 Maggio)

LUGLIO

- Martedì 3
ore 10.00 - 22.00: *CELEBRAZIONE DI GURU PURNIMA*

AGOSTO

- Da sabato 25 a martedì 28
PROGRAMMA RESIDENZIALE - Esperienza di stile di vita yogica per allievi di Kalpa Vriksha Satyananda, Yoga Darshan e Yoga Shradha

**LE LEZIONI TERMINERANNO VENERDÌ 15 GIUGNO
E RIPRENDERANNO LUNEDÌ 17 SETTEMBRE**