

Joytinat

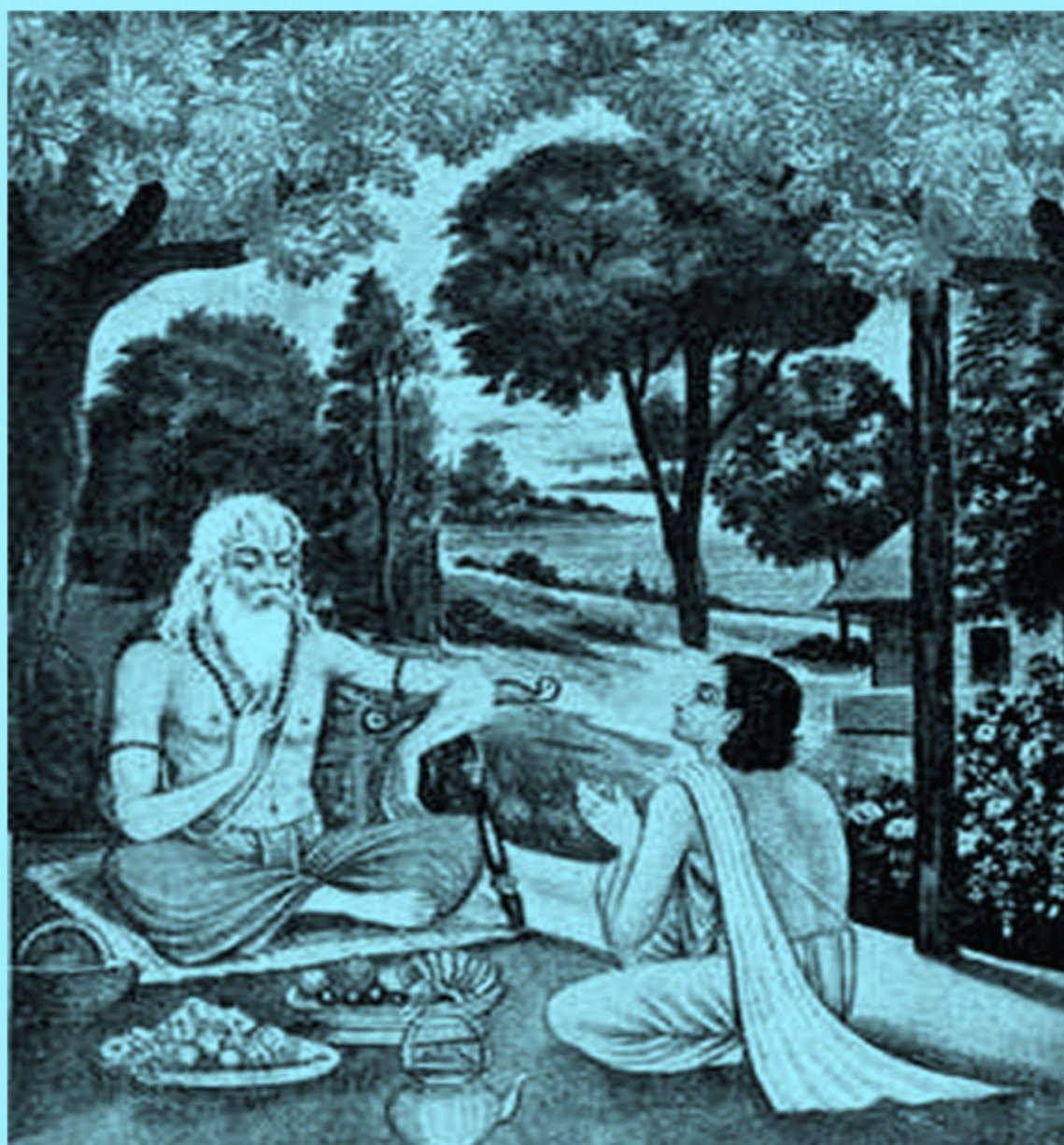


Joytinat®

Giornale Della Cultura Indiana

Nº 34

Aprile 2015



Joytinat Ashram

Via Ripa 24, Corinaldo 60013 (AN) Marche

Tel.071-679032. E-mail:ashram@joytinat.it www.ayurveda-ashram.it

Emozioni

Esco ed entro sono emozione
Piacevole o dolorosa sono emozione
Le emozioni sono uno stato mentale,
È una reazione allo stimolo di qualche situazione.
Fuori o dentro, sottile o grossolano l'emozione si muove sempre.
Chi sente il dolore, IO? o Il mio EGO?
Dov'è il dolore? nel corpo o nella mente?
Sento il suono del dolore che si trascina nel corpo
Il dolore del mio ginocchio mi fa cantare
AMMA... AI..YA... AMMA... AI...YA
Sento qualcosa di violento dentro di me
Mi concentro sul respiro e recito il Mantra
AOM TREYAMBAHAM YAJAMAHÁ....
Il dolore si calma, solo un attimo.
AMMA... AI...YA...
Ho capito che devo vivere nel presente
Avevo imparato ad essere nel presente
Non c'è passato e neanche futuro
Non c'è EGO né IO
Sono nel presente, seguo il flusso della vita
Sono buono e sto bene
Solo il ginocchio sperimenta il dolore
Sono un fiume, mai fermo nel mio flusso
Non mi fermo mai, rimango senza il TEMPO

-maestro Swami Joytímayananda

Editoriale

In questo 34° numero del Giornale Joytinat vi proponiamo articoli esemplificativi di quelle che sono le attività e le finalità che Joytinat Ashram persegue sotto l'instancabile guida del maestro Swami Joythimayananda. Innanzitutto è fondamentale lo stato psico-fisico della persona, poiché una buona salute e un corretto approccio mentale alla vita possono permettere di migliorare notevolmente la propria condizione e, di conseguenza, anche quella degli individui che ci sono più vicini. Siamo molto felici di poter condividere alcune esperienze del **primo viaggio in Sri Lanka organizzato dall'Ashram Joytinat, con la compagnia eccezionale del maestro Swami Joythimayananda**, che ha guidato più di quaranta partecipanti nelle terre in cui è avvenuta la sua formazione spirituale, un momento di grande crescita interiore. Visto il grande successo, questa esperienza verrà probabilmente ripetuta nel prossimo autunno. Anche il 2015 lascia presagire fermento ed evoluzione: **il 6/7 Giugno si svolgerà in Ashram la III edizione della rassegna "La terra è sacra"**, con appuntamenti incentrati sul tema "agricoltura e spiritualità" e workshop pratici tesi alla pratica dell'artigianato. **Il 5-6 Settembre 2015 l'appuntamento è con la XVII edizione della Conferenza Internazionale di Ayurveda, che quest'anno avrà come tema "La qualità della vita"**, e che vedrà come ospiti medici provenienti dall'India, dall'Italia e dall'Europa, al fine di creare un tavolo di discussioni che miri a migliorare la salute degli individui a livello globale. Negli stessi giorni sarà possibile partecipare alle varie iniziative del **Festival *Dolce India* (V edizione)** in cui il tema principale verrà declinato in chiave culturale e artistica.

In questo momento importante, è volontà del maestro far crescere la comunità Ashram Joytinat per condividere un servizio sociale altruistico in un percorso spirituale attraverso la volontà, il lavoro e l'impegno; realizzare uno stile di vita sano attraverso il servizio, lo yoga e l'ayurveda.

Il progetto è quello di accogliere un numero di trenta aspiranti ashramiti senza preclusioni di sesso, religione o razza con lo scopo di far fluire gli insegnamenti del maestro Swami Joythimayananda.

- Ashram Staff

Indice

Editoriale	03
Il messaggio del maestro	04-11
La storia di Bhasa e Vilasa	12-13
Agni e i Dosha	14-16
La passione per la verità	17
Le lettere	18-19
l'ayurveda e le ore della giornata	20-21
Vivere In Comunità	22-24
Viaggio Sri Lanka OK	25-29
Scuola Joytinat - I corsi e i seminari	30-31
Joytinat Organizza	32

Ashram Joytinat

Giornale di Cultura Yoga Ayurveda - Aprile 2015

Sede responsabile:

Joytinat Yoga Ayurveda,

Associazione Sportiva Dilettantistica

e di promozione sociale (ASD - APS).

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Editing: Staff, Ashram Joytinat

Grafica: Staff, Ashram Joytinat

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Stampato nel mese di Aprile 2015

da Antica Tipografia Ligure.

Il messaggio del maestro

YOGA

Di Swami Joythímayananda



DEFINIZIONE DI YOGA

Lo Yoga è un'autodisciplina, che basata uno scopo spirituale.

Il suo scopo è anche quello di applicare il controllo su corpo, mente, ego ed intelletto.

Il suo meta è l'evoluzione secondo cinque principi, il Panchanga yoga: corpo, emozioni, pensieri, saggezza ed energia.

Lo Yoga è una disciplina per unire l'anima individuale con l'anima cosmica, come si uniscono due fiamme di un fuoco.

La pratica Yoga porta verso uno stato supremo: la soddisfazione, la stabilità e il benessere, senza avere disturbi, sofferenza ed inquietezza.

La disciplina yoga deve essere eseguita con l'anima pura, la coscienza pura, non con l'ego che porta in sé la qualità di Rajas Guna, ma con qualità Satvica

Dopo una lezione di yoga il praticante dovrebbe sentire un buon flusso di energia (Prana), pace interiore (Santam) e la felicità (Anandam).

La felicità nasce dalla devozione, la devozione è basata sul servizio e il servizio sorge dall'umiltà che accresce l'armonia.

L'armonia nasce da un buon equilibrio interiore e per far ciò è necessario rinunciare al proprio ego e all'intelletto.

Il migliore cammino è vivere basandosi sul servizio e sulla devozione (Karmayoga), così la vita diventa Yoga.

Yogasana è solo una parte dell' Hatha yoga che serve per far fluire e far funzionare armoniosamente due energie, simbolicamente chiamate del Sole e della Luna o energia positiva e negativa, psichico e fisico.

Yogasana Clasica

Viviamo la vita attraverso i cinque organi motore che corrispondano ai cinque elementi. Attraverso i cinque organi motori e con l'aiuto dei sensi e della mente facciamo ogni movimento della vita quotidiana. Lo yogasana può migliorare la qualità della vita controllando corpo, sensi, mente, ego ed intelletto.

Le pratica di yogasana viene fatta sempre controllando gli arti del corpo, la respirazione, le emozioni, i pensieri e l'ego;

Durante la pratica applicare: il **controllo** che stabilisce la forza interiore; la **lenteza** che rallenta l'invecchiamento; la **concentrazione** che aiuta a rimanere nella presenza; la **conoscenza** pura che accresce la fiducia; la **consapevolezza** che porta la soddisfazione; la **coscienza** pura che stabilisce la pace Eterna.

La pratica dello Yogasana deve essere adattabile a seconda delle persone. Non è necessario sempre seguire una sequenza uguale ogni giorno e non esiste uno stile uguale per tutti. E' importante

rispettare la diversità e la capacità personale, noi siamo diversi e

quindi necessariamente anche la pratica dovrebbe essere.

Le sessioni di yoga possono variare: possono essere delicate o dure, si possono eseguire

asana per dare flessibile o solidità,

adattabilità o disciplina a seconda della propria

costituzione fisica di ogni individuo (Prakruti), o dello stato psico-fisico del momento.

Praticare in modo statico è un lavoro molto adatto per un individuo Vata Prakruti (costituzione magra e pelle secca); mentre un individuo Pita Prakruti (costituzione normale e pelle umida, fisico caldo) dovrebbe praticare in modo rilassante e morbido; invece un individuo Kapa Prakruti (costituzione abbondante, pelle grassa) è consigliabile praticare in modo dinamico senza forzare eccessivamente, in modo sempre armonico.

Intelletto ed energia

Perseguire il percorso e l'esperienza di vita nello Yoga attraverso:



il **corpo** tramite Hathayoga;
le **emozioni** tramite Bhakthiyoga;
i **pensieri** tramite Rajayoga;
l'**intelletto** tramite Gnanayoga;
l'**energia** tramite Karmayoga.

CHI SONO?

Ero piccolo, avevo circa 3 anni; guardavo e assistevo i miei fratelli che mi trattavano in modo paziente ed insieme con mio zio, il fratello di mia madre che era un *Vaidya*. È stato un piacere speciale quando praticare yoga con miei fratelli nella mia vita di bambino. Avevo 8 anni quando è mancata la mia mamma e quando mio padre prese un'altra sposa ed ho continuato con i miei fratelli maggiori e parenti a praticare Yoga e lo studio delle cure naturali. Quando a circa dieci anni nel pieno della mia adolescenza ho percepito una sensazione strana, ero in solitudine, ma in una contemplazione speciale.

Crescendo con la disciplina dello Yoga sentivo che cresceva in me e nel mio cuore una sensazione di "gioia", una pace e una pienezza interiore mai provate prima. Spesso ritornando da scuola, andavo nella piantagione di tè di famiglia e raccoglievo piante di *Gottukola* (centella Asiatica) e le mangiavo crude abbondantemente. Poi ispirato e come in estasi cantavo a voce alta mantra (Tevaaram) in lingua Tamil.

A 14 anni, appena finita la scuola media, di primo mattino, erano circa le cinque, lasciai la mia casa natale e anche i miei fratelli e parenti e andai lontano camminando senza un obiettivo o un motivo. Sentivo una voce che sussurrava alle mie orecchie Krishna ... (il mio nome di nascita) tu sei "libertà". Questa fu la mia prima esperienza forte di piena libertà e tra me e me pensavo "**sono libero**". Da quel momento, per circa 12 anni, vissi girando il come un rinunciante (Sadhu). "**Sono libero**" ho sentito per la prima volta 60 anni fa e anche oggi permane questa

grande sensazione di libertà che gira ovunque come il vento e che fa distaccare dal mondo.

Un vento che, circa trenta anni fa nell'anno 1985, mi ha fatto approdare in Europa in viaggio dalla mia nazione a sud dell'India dal mio luogo natale, lo Sri Lanka. Ancora oggi non ho terminato il mio pellegrinaggio, vado ovunque con distacco, senza aspettativa e senza motivazione. Sento che la vita è un pellegrinaggio indeterminato, ogni giorno è un nuovo giorno, ogni situazione è una sorpresa per crescere ed apprezzare.

In quel momento vivevo un'esperienza nuova con tutte le possibilità interiori, ma allo stesso tempo, e spesso mi accadeva di essere melanconico, pensavo: "Vado ... vado... ma non dove e perché", ma continuavo sempre ad andare, ogni giorno in un luogo nuovo. Comunque è stato un grande muoversi con tranquillità; l'unica cosa che rimaneva costante per me era la pratica della meditazione e yogasana. Quando mi svegliavo ogni mattina, conoscevo nuove persone, ma non avevo nessun amico, ma sembravano tutti amici; non avevo nessuno scopo, non avevo niente da perdere, sentivo la leggerezza che pervadeva ogni istante della mia vita.

Per diversi anni, ogni giorno ho affrontato tante sfide per mangiare e per avere un posto dove dormire. Per fortuna non sentivo né freddo né caldo, il mio corpo non mi chiedeva materassi, lenzuola o cuscini. Grazie ai miei piedi camminavo all'infinito. Ho dovuto abituarmi a diverse situazioni, percepivo le stagioni, il sole e l'acqua, il vento e la terra mi abbracciavano e confortavano. Un viaggio senza casa, niente arredamenti, camminavo senza ostacoli, il camminare è stato per me un compito per sentire la mia vita serena.

Non è stato difficile, sono stato spesso in solitudine senza sentirmi solo. Ringraziavo

ogni giorno la terra che mi abbracciava con tanta pazienza. Il tempo mi guidava, non avevo niente da fare che svegliarmi e praticare Yogasana, Pranayama e Meditazione. Volevo essere solo e seguire la meditazione senza camminare, ma sempre continuavo a camminare senza scopo o motivo. Forse questo a volte mi faceva sentire malinconico.

Sono salito in una montagna sacra in Sri Lanka chiamata Sivanadipadam in Tamil e Sri-pada in Sinhalese. Questa montagna è diventata per me la mia casa, il mio maestro e amico e mi ha mantenuto in felicità, pace e in libertà. Era il mese di febbraio, migliaia di pellegrini camminavano, sono necessari 2 giorni di cammino per arrivare in cima, dove si vede l'impronta di Dio. Ho sentito di essere a casa mia e ho vissuto lì per 6 mesi camminando tantissimo su e giù dalla cima.

Inizialmente, non avevo idea di quale fosse il mio compito nella vita, ma dopo un po' un monaco Buddhista mi ha fatto comprendere il valore del Seva (servizio), poi ogni giorno ho imparato qualcosa di nuovo che è rimasto per sempre nel mio cuore. Così ho praticato tanto servizio ogni giorno ai pellegrini, dando cibo e acqua portandoli dalla base della montagna alla cima.

Nel 1961 sono entrato nell'Ashram "Divine Life society" in Kandy, a Tennekumbre e per offrire il mio umile servizio e per seguire il Swamiji Satchidananda in Sri Lanka.

Il tempo passava con il Karmayoga: mi alzavo alle ore 04.00, meditavo e praticavo Panchanga yoga. Curavo il giardino e le strutture; pulendo, ordinando e colorando canalizzavo le mie energie e pensieri nella

direzione del Karmayoga. Swamiji Satchidananda e altri mi accusavano, criticavano e si lamentavano di me ogni giorno; all'inizio mi arrabbiavo, poi ho imparato a capire che loro interponevano la difficoltà alla mia crescita spirituale. Presto ho imparato a resistere e ad apprezzare ogni critica e questo mi ha aiutato a crescere interiormente.



Decisamente dirigevo il tempo e la direzione, regolarmente facevo digiuno, osservavo regolarmente il silenzio, volevo fare senza stancarmi, ero pronto a fare ogni cosa che dovevo fare, soddisfacevo ogni mia azione, rinunciavo ad ogni mio desiderio e quasi vivevo senza parlare. Imparavo a cucinare e cantavo il mantra Veda. Un giorno andai a raccogliere il cocco e, salito su un albero, e controllavo il cocco maturo e ne staccavo

alcuni, poi andavo da un'altra parte, prendevo un ramo di cocco che era un po' secco e pensavo: "Che bello questo ramo che si stacca per me dall'albero e mi porta giù come col paracadute". Un attimo dopo pensavo: "Per la seconda volta pensavo **"sono libero"**". Era molto bello, niente esisteva, né tempo, né direzione, né mente, né pensieri, rimanevo nella libertà. Sono caduto a terra da 10 mt. d'altezza, in un attimo ho sentito sbattere la mia schiena e ho perso coscienza. Al mio risveglio non avevo idea di quanto tempo era passato. Qualcuno mi stava aiutando a respirare, sentivo difficoltà. Qualcuno mi accompagnò all'Ashram: era Swamiji. Mi andai a sdraiare sul tappeto e mi riposai un po', poi mi rotolai sulla terra avanti e indietro per due minuti. Mi sentivo bene e subito

Yogasana

India

dopo ho continuato ad seguire i miei compiti della giornata.

Un mese dopo incontrai un Sadhu cristiano in Ashram. Parlò di distacco, sentivo qualcosa risvegliarsi in me; andò subito dopo via dall' Ashram senza niente, solo con addosso una mantella. Pellegrinavo camminando continuamente senza una direzione sei mesi, elemosinavo da mangiare e da bere ed usavo solo le mani senza piatti o bicchieri; dormivo in luoghi all'aperto senza un tetto, non stavo in un posto più di un giorno. Affrontavo con distacco ogni situazione, bene e male, vento e pioggia, con gente e da solo, fame e sete, non piangevo né ridevo, portavo solo un malinconia fatta di pienezza. Era in questi momenti che ho sentito per la terza volta **"sono libero"**. Alla fine, sei mesi dopo, andai a Kataragama, un santuario di Divinità Murugan e rimasi un lungo periodo, circa 2 anni a vivere in una giungla senza allontanarmi da quel luogo. Fu qui che cominciai a imperare a parlare alle piante. In Kataragama in questa fase della mia gioventù ho avuto l'opportunità di trasmettere lo yoga alle persone comuni e agli aspiranti alla vita spirituale.

YOGA E MIE RIFLESSIONI

Io rispetto la diversità e desidero rafforzare l'unità.

Il mio lungo percorso iniziò pellegrinando dodici anni a piedi in Sri Lanka ed India senza scopo o motivo; in seguito ho avuto l'opportunità di visitare diversi continenti: Asia, Africa, America, Australia, Europa, Nuova Zelanda, Canada etc. Ho osservato la varietà e i differenti stili di Yogasana. In Occidente ho percepito molte volte una tendenza all'eccesso in tutto, incluso nello yoga. Ho visto nascere in ogni stagione un nuovo stile e un nuovo nome di Yoga. Mi sono sempre molto sorpreso dei nomi e soprattutto della necessità di fare delle cam-

pagne pubblicitarie. Io ero abituato che un allievo/a va da un maestro ad imparare lo yoga. Tutti i maestri in India conoscono e praticano lo Yoga. Praticare lo Yoga necessita di una mente pura e lo scopo da perseguire è unicamente la liberazione. La pratica dello Yoga dona uno stato di essere e insegna a vivere in armonia.

Una volta un giornalista mi chiese come mai, sebbene lo Yoga fosse nato in India, il popolo indiano lo praticasse di meno, rispetto l'occidente. "È vero" risposi "Lo yoga in occidente è più popolare che in India. Poiché lo Yoga è un atto sacro in India, lo scopo di un indiano è praticare lo Yoga per realizzare Moksha, la libertà pura. E' una pratica non solo per rilassare o liberare tensioni e rigidità, ma soprattutto per crescere spiritualmente seguendo dei principi di vita come Yama (vizi da evitare) o Niyama (Virtù da seguire).

Gli Insegnanti indiani tradizionali non riconoscono questi nuovi "stili" come una forma di yoga e affermano che questo non è lo yoga che i nostri antenati hanno concepito per essere

praticato.

Io penso che lo yoga debba essere universale e unire le persone di tutto il mondo.

Il popolo di tutto il mondo ha abbracciato lo yoga e si è evoluto con esso.

La pratica di yoga può essere diversa all'inizio, ma poi il suo scopo è l'unione di tutti attorno allo stesso obiettivo: salute e liberazione.

Nessun percorso è superiore o inferiore rispetto a un altro.

Lo Yoga è una chiave d'oro per aprire la porta della libertà che appartiene a tutta l'umanità.

Secondo la mia osservazione personale ci sono dei validi punti d'incontro nello Yoga tra Occidente e Oriente. Io Rispetto le diversità e cerco l'unione nella similitudine.

MAESTRO

Maestro significa: colui che domina se stesso per guidare i suoi discepoli; gli insegnanti invece dovrebbero possedere tanta conoscenza da trasmettere ai propri allievi, un istruttore invece educa alla sua qualifica gli studenti.

Un aspirante cerca il suo Maestro, e quando lo incontra, impara da lui con obbedienza, umiltà e devozione. L'allievo si assume la responsabilità di prendersi cura del suo maestro offrendo il suo Guru Dakshina, gratitudine. Guru Dakshina si riferisce alla tradizione di ricompensare il proprio maestro o guru, dopo un periodo di studio o il completamento di istruzione formale, o di guida spirituale. Questa tradizione è uno dei riconoscimenti, di rispetto, e gratitudine verso il proprio Maestro. La ricompensa non è esclusivamente monetaria, ma può essere un compito o un servizio da realizzare che il Maestro dà al suo allievo. L'Insegnamento del Maestro è sempre gratuito, ma l'allievo offre il suo servizio o una ricompensa economica per le necessità personali del Maestro, non per il suo insegnamento.

Yoga in Occidente

ALLIEVO

Lo Yoga va praticato a casa, la pratica è molto personale, bisognerebbe avere una stanza per la pratica Yoga, così accumuliamo in quel luogo una buona energia. Sadhu e Sanyasi possono praticare nei templi e nell'ashram. Yoghi, Rishi e Siddha praticavano nel loro Eremo. Un praticante di Yoga deve assolutamente seguire YAMA E

NIYAMA cioè virtù e evitare di cadere nei vizi. Ci sono tante regole da seguire nell'arco della giornata: si può cominciare dall' avere un rapporto sano con la propria attività, con la nutrizione e il riposo, alzandosi la mattina presto e praticando yoga individuale e concentrandosi sulla propria crescita.

YOGA IN OCCIDENTE

In occidente insegnare lo yoga è diventata una professione. Gli insegnanti devono trovare un gruppo di allievi, attraverso la pubblicità e con i mezzi messi a disposizione

dal marketing, essi insegnano usando molto il cervello.

Nella tradizione indiana un aspirante cerca un maestro. Questo è l'antico concetto di Gurushishya parampara (tradizione maestro-discepolo) è una forte parte della cultura, sia all'interno sia all'esterno dello yoga. Il maestro e lo studente

hanno un rapporto sacro. C'è un certo modo di dare, ricevere, sedere, parlare e intervenire. Il maestro è venerato e rispettato e la sua parola è assoluta. Un maestro trasmette la saggezza allo studente per superare l'ignoranza e camminare verso la luce. Uno studente non si comporta mai scorrettamente alla presenza del suo maestro ed evita comportamenti come: fumare, arrabbiarsi, non obbedire eccetera. Uno studente pone sempre all'insegnante il rispetto e la gratitudine.

I corsi di yoga in occidente sono concentrati principalmente sul corpo fisico, un benessere psicofisico (Pura karna). Si pone al primo posto la forma e la forza fisica.



Yogasana viene fatta per guadagnare il tono muscolare e il controllo del corpo. È un allenamento strutturale con quasi nessuna considerazione per la spiritualità e per il principio interiore (Anta karna). Molte volte percepisco che la maggior parte dei praticanti di yoga non ha idea di quale sia lo scopo originario dello yoga.

Mentre nella tradizione indiana, al contrario ci si deve concentrare principalmente sulla spiritualità: sull'anima, sulla coscienza pura, sull'intelletto, sui pensieri, sulle emozioni, sull'ego e sulla pura energia. Allo stesso tempo la ricerca della flessibilità, del tono muscolare, dell'equilibrio, della resistenza e della forza fisica sono considerate al servizio dei precedenti elementi.

Secondo la tradizione indiana il Maestro può respingere un allievo, oggi avviene il contrario: l'allievo sceglie o rifiuta un Maestro. L'Occidente ha commercializzato con successo lo yoga.

Un aspirante dovrebbe praticare lo yoga come uno strumento per la crescita spirituale, ma ho notato che la maggior parte delle persone oggi lo pratica come uno sport da palestra solo per motivi di salute psicofisica.

Riguardo agli orari per le pratiche, per esempio, la tradizione insegna che, la mattina presto, nelle ore di dominanza di Vata, tra le 04.00 e le 06.00 sia considerata il migliore tempo per la pratica spirituale chiamato "Brahma Murtam". In India praticavamo yogasana al mattino presto nel tempo del Brahma Murtam appunto, ma ora in occidente gli orari dei corsi sono vari, soprattutto si pratica nelle ore serali dal 18.00 alle 22.00 le ore di Kapa, il tempo adatta per stare in famiglia, svagarsi, rilassarsi e divertirsi.

Inoltre c'è una grande confusione nelle varietà di stili che sono offerti. Io che provengo dall'India ho sempre conosciuto un solo Yoga che ha cinque branche chiamato Panchanga yoga. Hatha, Bhakthi, Raja, Gna-na e Karma yoga. Tutto il resto... non sono riuscito a digerirlo. Questa confusione che ho percepito provoca un'indigestione emozionale e intellettuale, poi ho capito che è il gioco di Maya, e penso sia come prendere una bottiglia di acqua sacra da Lourdes e poi mescolarla con l'acqua di rubinetto. Tutti hanno un debito verso lo yoga.

Gli stili d'insegnamento variano notevolmente, ogni maestro mantiene il suo stile: dolce, dinamico, rigido, veloce eccetera. Nelle lezioni qui, ho visto un approccio un pò superficiale, con troppa attenzione rivolta al corpo, e non si considerano invece il respiro e la mente. Alcuni studenti non hanno coscienza o considerazione per tutto ciò, alcuni si avvicinano agli insegnanti e allo yoga senza rispetto.

Gli stili d'insegnamento sono molto diversi ma nella tradizione dello yoga indiano, tutti devono dare importanza al rispetto, al respiro e alla mente. Tutti devono sapere che insegnare lo yoga è un'azione nobile. Quando un Maestro trasmette la sua conoscenza, è un grande dono.

L'insegnamento dei maestri indiani era voltato alla perfezione, all'allineamento, ai modelli di respirazione, all'immaginazione della mente e ad altre linee guida di tutte le asana e dei loro benefici. Il linguaggio utilizzato era chiaro e semplice.

Ho notato che il linguaggio dello yoga è diverso per molti insegnanti. Alcuni parlano di anatomia, fisiologia, relazioni, apertura del cuore, il dolore, la gioia, traumi, blocchi emozionali etc.....

In india si praticava con un semplice vestito comodo e normale, che si usava anche nella vita quotidiana, un vestito che poteva adattarsi anche a praticare yogasana. Anche le donne facevano yoga nei loro abiti tradizionali, nei sari, e si sollevavano in Sirasasana in modo grazioso. Lo yoga è una parte della vita quotidiana di chi lo pratica. Ora qui vestiti per la pratica dello yoga sono speciali, una varietà innumerevole di grandi imprenditori prendono lo yoga come un mezzo per vendere non solo ve-

stiti, ma anche altri numerosi oggetti e prodotti al praticante di yoga. Si spendono un sacco di soldi per comprare questi abiti e oggetti inutili per rendere belli e sexy i praticanti in classe, dimenticando che lo yoga è il distacco dal corpo e dai sensi.

Aom Shanthi...



Ho Pazienza

Per affrontare la vita quotidiana dobbiamo ogni giorno prepararci. Vorrei darvi alcuni strumenti che sono dei buoni compagni di viaggio per affrontare il cammino della vita:

HO PAZIENZA (dito mignolo) elemento terra
RESISTO (dito anulare) elemento acqua
NON CRITICO (dito medio) elemento fuoco
NON MI LAMENTO (dito medio) elemento aria
STO BENE (dito pollice) elemento spazio

Questi sono cinque strumenti come i cinque elementi. I cinque elementi sono il principio per una visione globale dell'universo.

Il dito mignolo rappresenta il corpo fisico; il dito anulare rappresenta le nostre emozioni; il medio rappresenta la nostra energia; il dito indice i nostri pensieri e il pollice l'anima.

Una visione che secondo le situazioni possiamo presentare in modo diverso, l'importante è capire che noi viviamo secondo il principio dei cinque elementi perché noi siamo formati dagli stessi.

L'Ayurveda significa conoscenza della vita. Cosa dobbiamo conoscere? La nascita, la salute, la malattia e la morte. Un altro concetto importante che dobbiamo conoscere è la libertà, il nirvana, l'illuminazione.

La libertà è rappresentata dal DITO POLLICE. Se un pensiero o un'emozione nasce abbiamo la creatività (DITO INDICE). La salute è rappresentata dal DITO MEDIO; l'anulare rappresenta le emozioni, il gusto della vita, ma anche la malattia, in quanto tutte le nostre emozioni e i pensieri sono la maggior parte causa delle nostre malattie.

Il dito mignolo rappresenta la morte, l'elemento terra; la morte intesa come unione, come silenzio infinito: l'unione con l'anima cosmica, l'unione con Dio.

- da una lezione del maestro Swami Joythimayananda

La Storia di Bhāsa e Vīlāsa

Lo Yoga Vasishtha è un antico e importante testo sanscrito sul Vedānta. Vasishtha era un grande Rishi che impartì la conoscenza suprema al principe Rama, suo discepolo. L'opera è attribuita a Maharishi Valmiki – il sommo poeta del Ramayana – che racconta gli insegnamenti che Vasishtha trasmise a Rama servendosi di antiche e bellissime storie. Secondo lo Yoga Vasishtha, il mondo dell'esperienza con tutte le sue leggi, gli oggetti, lo spazio e il tempo sono soltanto creazioni della mente. Il suo insegnamento principale è che tutto è Coscienza, incluso il mondo materiale: il mondo è solo il gioco della Coscienza.

Tratto da *Storie dello Yoga Vasishtha*, di Maharishi Valmiki, edizioni Vidyananda

Vasishtha continuò: «Intrepido Rama, coloro che praticano la meditazione e trovano gioia nell'*Atman* o Supremo Sé sono liberi da pene, affanni, miserie e dolori. Il *Jiva* o anima individuale è simile a un toro che vaga senza meta nella densa foresta del *samsara*, legato dalle corde robuste dei desideri. Sferzato dalla frusta del *karma*, egli subisce i morsi delle pulci delle malattie, gemendo sotto il pesante carico di sofferenze del *Samsara*. Per il continuo movimento avanti e indietro, il suo corpo è pesto e contuso. A causa dell'ignoranza, è caduto nell'abisso profondo delle innumerevoli rinascite. L'aspirante deve annientare la sua mente e conoscere per intuizione diretta la sua



anima immortale; soltanto allora potrà liberarsi dell'egoismo. Deve cercare costantemente la compagnia di saggi e *Jivanmukta* e trovare i mezzi per conseguire la realizzazione del Sé. Una mente pura e ben disciplinata è un mezzo sicuro per ottenere la conoscenza del Sé. Se la mente è immersa nel Sé, godrà lo stato di *turiya* o coscienza di

Brahman. Quando si ha questa esperienza, tutti i *vasana* per gli oggetti periscono completamente.

Se la ricerca dell'*Atman* è intrapresa con la giusta serietà, la mente perverrà gradualmente a un alto stato di purezza. Si deve annientare la mente inferiore con la mente superiore e ottenere la conoscenza di *Brahman*; solo allora avranno fine le

sofferenze di questo terribile *samsara*. Quando la mente verrà annientata, e il vile *ahamkara* distrutto, albeggerà la luce dell'*Atman* e sorgerà l'imperitura beatitudine dell'Anima. Per illustrare questa esperienza, ti racconterò la vecchia storia del discorso tra i fratelli Bhasa e Vilasa.

Due eremiti di nome Bhasa e Vilasa vivevano nell'eremitaggio del saggio Atri situato sui monti Shaya. Erano figli del saggio Atri e vivevano uniti nell'amore come il fiore e la sua fragranza; avevano un'anima e una mente in due corpi. Erano uniti l'uno nell'altro come i germogli dello stesso ramo. Alla morte degli anziani genitori compirono i riti funebri e, presi dall'angoscia e dal dolore, piansero profusamente.

Dopo si salutarono e partirono in direzioni diverse, impiegando il loro tempo in rigorose austerità nella foresta. Distrussero tutti i desideri, i loro corpi divennero scarni e magri, ma non riuscirono a conseguire la vera conoscenza. Un giorno si incontrarono di nuovo.

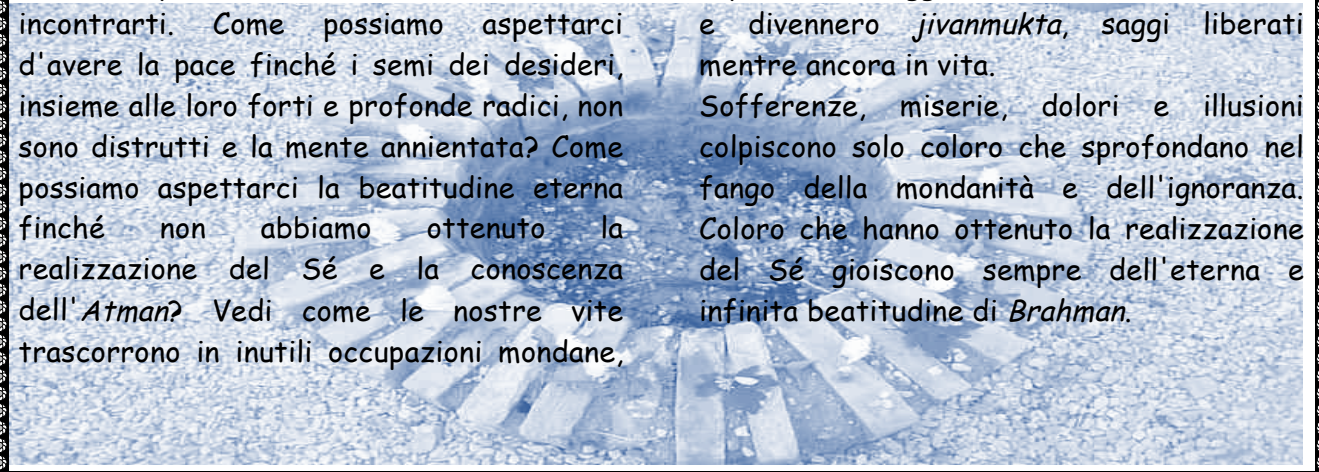
Vilasa disse: "Ti do il benvenuto, Bhasa, amato fratello. Sei sempre nel mio cuore, sei la mia stessa vita. Dimmi, fratello, come e dove hai passato questo lungo tempo dopo la nostra separazione? Hai ottenuto la conoscenza del Sé? Sei felice? Sei stato liberato dalle sofferenze e dalle ansietà della mente? Hai realizzato la beatitudine dell'Infinito, la felicità dell'Eterno?".

Bhasa rispose: "Sono stato fortunato a incontrarti. Come possiamo aspettarci d'avere la pace finché i semi dei desideri, insieme alle loro forti e profonde radici, non sono distrutti e la mente annientata? Come possiamo aspettarci la beatitudine eterna finché non abbiamo ottenuto la realizzazione del Sé e la conoscenza dell'*Atman*? Vedi come le nostre vite trascorrono in inutili occupazioni mondane,

sforzi egoisti e vani pettegolezzi. Il corpo decade come un albero avvizzito, la vecchiaia ci sorprende con i capelli grigi e la pelle raggrinzita. Come possiamo godere la felicità trascendentale finché non vengono distrutte e annientate le turbolente passioni, le speranze e le paure? Come possiamo godere la pura felicità di *Brahman* finché non abbiamo eliminato la malerba dei desideri con la spada della pura ragione o discriminazione?

Il topo della morte è sempre intento a rosicchiare il filo della vita alla radice. Il corso della vita mondana scorre con il fango delle passioni e dei desideri, con le preoccupazioni, le ansietà e i vortici delle innumerevoli trasmigrazioni, la mente danza insieme ai sensi e non trova pace. La conoscenza di *Brahman* è il rimedio sicuro per curare le malattie dell'ignoranza (*ajñana*); è una panacea, un rimedio efficace per la tremenda malattia delle rinascite. Quelli che non hanno conseguito la conoscenza di *Brahman* e che consumano le loro vite nei piaceri dei sensi rimarranno intrappolati nella ruota di nascite e morti. Come le foglie secche disperse dal vento, anch'essi sono spazzati via dalla corrente della morte."» Vilasa fu felice di ascoltare l'ispirante discorso di Bhasa. I due fratelli si dedicarono diligentemente al conseguimento della conoscenza di *Brahman*. Fecero costanti e intense meditazioni sul supremo Sé, raggiunsero l'autorealizzazione e divennero *jivanmukta*, saggi liberati mentre ancora in vita.

Sofferenze, miserie, dolori e illusioni colpiscono solo coloro che sprofondano nel fango della mondanità e dell'ignoranza. Coloro che hanno ottenuto la realizzazione del Sé gioiscono sempre dell'eterna e infinita beatitudine di *Brahman*.



Agni e i Dosha

Vaidya maestro Swami Joythimayananda



AGNI E I DOSHA

Tra Agni e Dosha c'è una relazione molto stretta. Naturalmente le condizioni viziate di *Agni* causano l'aumento di *Vata* e *Kapa* dosha che derivano dai cinque elementi, mentre Agni o il fuoco o il calore che è la qualità di Pitadosha.

Se Agni è in squilibrio, i Dosha funzionano in modo alterato.

La salute dell'Agni dipende da una buona digestione chiamata *Pachana*, mentre una buona stimolazione cioè *Dipana* migliora la digestione. *Dipana* dipende da una forza che in Ayurveda è chiamata *Bruhana*, e dalla leggerezza o *Lagana* della persona. Lo stato di leggerezza viene prodotto dopo una intensa purificazione chiama-

ta *Sodhana* cioè la purificazione giornaliera, come auto massaggio, stagionale come Purga, ed annuale (Panchakarma) sono fondamentali per avere un Agni equilibrata ed in buone condizioni.

Agni ha un certo effetto sui *Dosha* e viceversa, i *Dosha* hanno anche effetti su loro stessi. I *Dosha* hanno in sé la capacità di far sorgere un processo patologico. Il *Dosha* viziato attacca un tessuto, organo o un canale indebolito. Ogni *Prakruti* crea un certo tipo di *Agni* e questo deve essere preso in considerazione quando si prescrive una dieta ad un individuo.

I QUATTRO STATI DI AGNI:

a) Samagni, una condizione equilibrata dei *Dosha* determina un *Agni* in equilibrio che fun-

ziona in modo ottimale.

b) *Vismagni*, uno stato irregolare del processo digestivo causato da un *Vata dosha* alterato.

c) *Mandagni*, una digestione pigra dovuta ad un *Agni* debole; il cibo non si trasferisce nell'intestino nel periodo di tempo previsto, questo è dovuto al *Dosha Kapa* alterato.

d) *Tiksnagni*, un *Agni* intenso che fa sorgere una digestione iperattiva dovuta a un *Pita* alterato.

AGNI E PITA DOSHA

Le proprietà di *Agni* sono:

Sneha – emolliente per la sua associazione con l'elemento l'acqua.

Tikсна – acuto e sottile per l'associazione con l'elemento fuoco e aria.

Usna – caldo, il suo attributo principale e causa dell'elemento fuoco.

Laghu – leggero per cui può muoversi ovunque facilmente, ed è la combinazione di l'elemento aria, etere e fuoco.

Vishada – chiaro e ha un tipico odore per la sua associazione con l'elemento terra.

Sara – azione mobile, si sposta in modo uniforme su qualsiasi superficie e scorre a causa dell'elemento acqua.

Drava – stato fluido dovuto dell'elemento acqua.

Se osserviamo la sequenza con cui si formano i cinque elementi, abbiamo prima l'etere, poi l'aria, poi il fuoco e infine l'acqua e la terra, in cui il fuoco occupa una posizione centrale. I due gruppi di elementi che stanno su entrambi i lati del fuoco cioè, l'etere e l'aria da una parte e l'acqua e la terra dall'altra, hanno proprietà totalmente opposte. Gli elementi aria ed etere sono leggeri, asciutti, minuti per natura mentre gli altri due sono pesanti, ampi e untuosi. L'intensità del fuoco può modificare la consistenza di qualsiasi sostanza. Se una sostanza pesante subisce all'azione del fuoco, la sostanza diventa più leggera, più espansa e più secca. Allo stesso tempo se una sostanza se non è

contatto al fuoco rimane sempre pesante e densa. Nel corpo, *Pita Dosha* è situato al centro della cavità addominale

Pita ha una predominanza di fuoco, e si presenta in cinque forme: tra cui *Pachakapita* è il più intenso, che coinvolge la digestione del cibo. Tutte le altre varietà di *Pita*, dipendono da *Pachakapita*, e prendono la loro forza da *Pachakapita*, come il capo famiglia.

Agni è responsabile di tutti gli stimoli e gli impulsi del corpo, come fame o sete, o vari impulsi sensoriali e mentali. *Agni* accetta facilmente la sostanza del cibo compatibile buona per la salute, mentre se non è adatta o incompatibile la rifiuta. Questo dipende dalla costituzione naturale chiama in Ayurveda *Prakruti* che è formata dai *Dosha* al momento del concepimento. Per esempio, per una persona con costituzione *Vata*, il dolce, l'aspro e il salato saranno sempre ben accettati, sin dalla nascita; per la predominanza fisica naturale delle qualità leggera, asciutta, fredda e questi sapori gli saranno sempre benefici. Al contrario gli alimenti secchi, leggeri, piccanti e amari gli saranno dannosi.

AGNI E VATADOSHA

Gli attributi naturali di *Vata* sono: secco, leggero, ruvido e asciutto, freddo, minuto, in uno stato di movimento continuo, tutti questi sono simili a quelli di *Agni* con eccezione del freddo. L'attributo principale di *Vata* è il movimento continuo che lo rende di natura instabile e in moto continuo, l'*Agni* associato con *Vata* ha di conseguenza una natura complicata ed imprevedibile.

Per esempio, a volte digerirà o trasformerà alimenti di natura pesante in poco tempo, a volte invece, non riuscirà a digerire nemmeno una quantità ridotta di cibo leggero. Questa imprevedibilità è spiegata dal fatto che quando è in funzione la qualità fredda di *Vata*, *Agni* si comporta in modo pigro. Quando invece entrano in funzione gli altri attributi (leggero) di *Vata* che sono di natura simile ad *Agni*, esso diventa ipe-

rattivo ed intenso prendendo il nome di *Vishamaagni* (fuoco digestivo che funziona in modo errato). Una condizione prolungata di *Vishamaagni* accrescerà lo squilibrio nei *Dosha*, dei tessuti e dei prodotti di scarto scatenando malattie di tipo *Vata*.

AGNI E IL KAPADOSHA

L'associazione di *Kapa* ed *Agni* fa sorgere *Mandaagni*.

Tutte le qualità di *Kapa* e *Agni* sono opposte fra loro. *Kapa* ha la tendenza naturale di resistere a qualsiasi cambiamento, quindi resiste allo sforzo di *Agni* di portare il cambiamento. Come risultato di questa opposizione il processo digestivo è notevolmente rallentato e potrebbe anche arrestarsi nel caso in cui *Kapa* domina *Agni*. Grazie al rallentamento della digestione ci sarà un accumulo di cibi non digeriti nei vari canali di circolazione. Dunque ***Mandaagni* provoca un aumento di peso esagerato a causa l'accumulo di materiale non digerito.**

MALATTIE CAUSATE DAI DOSHA

Pitadosha, è il risultato della combinazione dei cinque elementi in cui più predominante è il fuoco, *Agni-Mahabuta*. La funzione di *Agni* è convertire e la sua essenza è il calore. Un aumento anormale di *Pitadosha* porta ad *Atyagni*, un fuoco molto intenso.

L'effetto dell'associazione di *Agni* e *Pita*, fanno sorgere un *Agni* intenso poiché gli attributi di *Pita* sono gli stessi di *Agni*. **Questo intenso *Agni* può digerire e assimilare qualsiasi cosa si ingerisca in pochissimo tempo e l'individuo avrà di nuovo fame subito.**

Quindi l'associazione di *Agni* e *Pita* sposta l'equilibrio di *Agni* in direzione di *Pita* e se questo *Agni* non viene nutrito con continuità può portare a deperimento, malnutrizione e riduzione dei tessuti, perché **in assenza di cibo, *Agni* comincia a digerire i tessuti.**

***Atyagni*, significa la mancanza di energia nu-**

trizionale per *Agni*, una diminuzione della qualità *Kapa*, provoca un alterazione *Doshika*, cioè un aumento di *Pita* e *Vata*, che porta ad una grave condizione. Questa alterazione è caratterizzata da una progressiva distruzione delle qualità *Kapa* e dei tessuti. Se una persona non si nutre a sufficienza e in modo bilanciato può perdere coscienza per mancanza di energia combustibile per il suo *Agni*. Questo è dovuto al fatto che *Agni* comincia ad attaccare, digerire e assimilare i tessuti corporei come nutrizione. Una persona in queste condizioni dovrebbe includere nella dieta sostanze pesanti, dolci e appiccicose, oltre a cercare di dormire dopo pranzo. Questo comportamento lo aiuteranno a tenere sotto controllo l'iperacidità di *Vata* e *Pita* e a riportare alla normalità quella di *Kapa*, così *Agni* ritornerà all'equilibrio che farà aumentare il peso, la forza e porterà alla normalizzazione delle funzioni vitali con una corretta digestione.

Sadagni*, significa anoressia, rifiuto per il cibo, causato da un errore di comportamento, incapace di digerire e quindi il cibo ingerito si accumula nell'intestino.** Quando l'intestino è pieno di cibo non digerito o per metà digerito (*Ama*), inizia a circolare nel corpo al posto di *Aharrasa*, ma siccome non è digerito, non sarà capace di nutrire i tessuti interessati accumulandosi nei canali di circolazione. Questo provoca *anorexia* che diventa sempre più grave col passare del tempo finché raggiunge uno stato di soffocamento tale da scatenare un disgusto verso il cibo. Inoltre il cibo ingerito e accumulato provoca la presenza di una notevole quantità di fluido anormale che non può essere defluito in nessuno dei canali di circolazione, tendendo così ad accumularsi fra la pelle e il tessuto muscolare. Questo provoca dei gonfiori in varie parti del corpo, e dato che si tratta di fluido pesante, tenderà ad accumularsi nelle estremità, causando anche l'ascite*** che è una malattia molto grave e difficile da curare.

La passione per la verità diventa un mestiere

di Sem Galbiati

L'Ayurveda, pietra angolare sia in ambito medico che filosofico, nonché mistico, riverbera il suo splendore con sempre maggiore intensità.

Un numero sempre maggiore di persone si avvicina alla vita dell'Ashram Joytinat e agli insegnamenti del Maestro Joythimayananda, al fine di apprendere pienamente i principi della "conoscenza della vita".

Risulta interessante comprendere perché una disciplina così vasta e densa di concetti profondi attiri con facilità tanti allievi pronti a dedicare con abnegazione tempo sia allo studio dei principi che alle pratiche di cura.

In questo numero del Giornale Joytinat ha quindi inizio un viaggio fra gli allievi del Maestro Joythi all'Ashram, con l'intento e la curiosità di capire cosa abbia condotto tante persone verso l'Ayurveda. Il protagonista del primo appuntamento è **Paolo Costarelli**, siciliano di quarant'anni, colto e brillante allievo.

La sua passione per l'Ayurveda inizia molto lontano, e precisamente nell'età adolescenziale, quando, grazie allo zio, incontra i pensieri di mahatma Gandhi raccolti in un libro. In particolare una riflessione lo colpisce: "Per tutta la vita ho sempre pensato che Dio fosse verità, ma sbagliavo. Ora so che la verità è Dio". Queste poche parole gli aprono la strada del cuore verso la conoscenza delle Sacre scritture vediche e quindi dell'India, con la voglia di sapere come conoscere la verità.

L'esigenza di scavare sempre più a fondo in questo solco lo porta a incontrare inevitabilmente l'Ayurveda, "la scienza della vita". Ciò che lo affascina in modo particolare è l'approccio universale e trascendentale con cui viene curata la salute degli essere viventi: si è in salute e felici solo se corpo, mente e anima sono diretti verso la Verità.

A un certo punto della sua biografia si fa dunque urgente la ricerca di un Maestro in grado di divulgare la conoscenza non solo della cura fisiologica dell'individuo, ma anche degli aspetti psicologici e mistici che lo caratterizzano. Questo lo porta a frequentare dopo vari corsi di formazione, anche il corso di Nidan Chikitsa condotto da Swami Joythimayananda.

Qui Paolo attraverso gli insegnamenti del Maestro riesce a unire i "pezzi del puzzle" che aveva raccolto anche nei suoi viaggi in India, componendo un quadro chiaro ed esauriente del rapporto che intercorre fra salute, cura dell'individuo ed equilibrio con l'universo creato.

Questa maturità sviluppata nel percorso di studi in ashram fa oggi di Paolo un preparato e serio terapeuta ayurvedico, stimato dai pazienti che a lui si rivolgono per godere delle sue cure, e apprezzato dai suoi stessi familiari, che ormai beneficiano esclusivamente delle sue cure.

Il rapporto con l'attività quotidiana

L'attività si deve svolgere secondo il principio dei 5 elementi.

La vita significa una continua azione, l'assenza di attività significa assenza di vita. Nell'azione è importante capire cosa segue **VIZIO o VIRTU'? YAMA o NIYAMA**.

Secondo il proprio stadio della vita ognuno deve seguire il proprio dovere, è importante però seguirlo costantemente. Ogni giorno dobbiamo dedicarci ad un'attività di qualità superiore per realizzare la nostra libertà interiore. Il nostro scopo è muoverci verso l'alto come il PRANA che si muove sempre verso l'alto; il vizio si muove invece verso il basso, e come APANA deve essere eliminato.

Nella vita facciamo quindi 5 movimenti **ALTO e BASSO, APRIRE e CHIUDERE, CIRCOLARE e FERMO**. Dobbiamo cercare di seguire sempre la via verso l'alto, a volte le nostre azioni sono già stabilite dal Karma, noi non dobbiamo rimanere agganciati a queste, ma in maniera distaccata, dobbiamo lasciar andare.....

Nella vita dobbiamo imparare ad aprirci e chiuderci verso l'esterno al momento giusto. Vedere il limite di ognuno di noi.

Durante le nostre attività dobbiamo compiere anche un altro movimento: il movimento circolare, cioè la ripetizione, e nel far questo non dobbiamo annoiarci di fare la stessa azione o di ripetere le stesse cose.

Con il movimento stabile si può trovare il proprio equilibrio e la stabilità.

- da una lezione del maestro Swami Joythimayananda

Un'allieva di maestro descrive

LA MIA STORIA

Della mia infanzia ho bei ricordi.

Mia madre mi raccontò che all'asilo rimasi chiusa dentro ad una stanza buia. Le maestre mi misero a dormire insieme agli altri bambini, ma io impaurita dal buio mi misi a piangere, fino a che arrivò mia madre a prendermi e mi trovarono dietro la porta a piangere, le maestre non si ricordavano di avermi lasciato lì dentro. I miei ricordi emotivi iniziano a 6 anni, quando nacque elisa, fu un bel periodo per me la sua nascita però corrispose con l'inizio delle liti fra i miei genitori, litigavano sempre più spesso con gli anni.

Mio padre quando nacque elisa, fece un viaggio in etiopia per un mese. Quando tornò io non lo riconobbi e mi spaventai, fu uno shock per me non averlo riconosciuto, me ne dispiacqui.

Ero molto gelosa di mia sorella, le volevo bene. Ricordo la nonna materna con tanto affetto, morì quando avevo 15 anni e la sua perdita portò ancora una ferita nel mio cuore.

La nonna paterna, vedova da molti anni invece, abitava sotto di noi, è una donna burbera e austera, non ci coccolava ma ci sgridava. Prima della morte di nonno era molto sensibile. Non ero affezionata a lei, mi sono avvicinata negli ultimi anni perché la vedo sofferente e impaurita della morte.

Anche babbo si è indurito molto dopo la morte di nonno, lui aveva solo 22 anni e si è trovato a fare l'uomo di casa.

All'inizio era molto arrabbiato con dio. Neanche babbo è stato affettuoso con me ed elisa, prima che lei nascesse era più dolce con me, poi si è irrigidito, pensava solo al lavoro e ai soldi e pochi affetti per noi. Mai un ti voglio bene.

Mamma invece mi ha rasmeso la sua dolcezza e fragilità, mi raccontava delle sue divergenze con babbo e che ne soffriva.

Io e elisa abbiamo assistito sempre alle loro liti, ancora oggi è così.

Un periodo pensavano di separarsi, eravamo persino andati a vedere una casa con mamma,

dove ci saremmo trasferito e poi non si è fatto più niente.

Ho visto mia madre non riuscire mai a prendere delle decisioni.

Babbo al contrario è uno determinato, drastico e schietto, a volte feriva verbalmente mamma con degli insulti, poi non si parlavano per giorni.

Mamma era controllata da nonna e zia (la sorella di babbo), perché loro volevano che babbo stesse bene e non gli mancasse niente. Questo atteggiamento continuò negli anni e mamma non lo sopportava più. Il nostro rapporto di parentela venne compromesso, ci ritrovavamo sempre meno e mamma mi parlava male di zia e nonna.

Io cercavo di non farmi influenzare troppo e a volte pensavo che fosse mamma ad avere torto. Ero divisa tra loro 2 e le loro liti.

Babbo non parlava, non tirava fuori i suoi sentimenti e mamma al contrario li tirava fuori tutti.

Io e elisa eravamo complici in questo e poi litigavamo tra di noi, nella nostra fase adolescenziale per la cameretta, il disordine e i vestiti.

C'è stato un periodo che ho pensato di non riuscire a recuperare il nostro rapporto, ora crescendo, ci stiamo riavvicinando, anche se ancora oggi, io provo ad esprimermi di più e lei è più chiusa.

Non riusciamo a goderci un sorriso guardandoci negli occhi, se non si tratti di quello che ci faceva felice da piccolo, cartoni animati, giochi e nonna materna. Mi sono sentita in dovere di aiutarla a crescere. Non approvavo dei modi che mamma aveva con lei, mi sembrava poco determinata, la accontentava in tutto.

Io mi incavolavo per questo, credo di esserne stata anche gelosa. Lei con il suo modo di fare è riuscita sempre ad ottenere ciò che voleva.

Io mi sono responsabilizzata prima, ho voluto essere più autonoma e indipendente, mi sono avvicinata prima al mondo del lavoro in più aiutavo mamma sia nel suo lavoro che a casa.

In un certo senso lo volevo fare anche a elisa.

In più ho cercato e lo faccio tutt'ora, di esserle di aiuto moralmente, a volte come madre e persino scavalcando il suo ruolo, perchè la reputo una persona confusa e bisognosa lei stessa di aiuto.

Il periodo della scuola media è stata molto difficile, mi sentivo giudicata dai miei compagni sul fisico e sul rendimento scolastico, volevo delle conferme della mia bellezza. Ero distratta e non mi concentravo.

Crisi d'identità.

Non andavo bene a scuola e avevo una media bassa, all'esame ho fatto scena muta, però anche se demoralizzata e sconfitta da questa cosa, mi sentivo felice che nessuno mi avesse sentito e giudicato. Mi consigliarono di andare all'ipsia istituto per la preparazione al lavoro. Io invece scelsi di andare in una scuola più difficile, il biologico sanitario, ero convinta perchè mi piacevano le materie e la presi come una sfida.

Fu un nuovo inizio e anche se non ero bravissima, me la cavavo.

È stato un bel periodo, ho conosciuto tanti ragazzi/e e ho stretto amicizie importanti che durano ancora oggi. Le quali sono state le mie testimoni il giorno del mio matrimonio, insieme ad elisa.

Un capitolo importante riguarda le amicizie storiche che ho avuto.

Ho iniziato ad uscire sotto casa con le amiche di quartiere tra cui mia cugina, poi lei ha aggiunto al nostro gruppo alcune sue compagne di classe delle superiori.

Così si formò un gruppo di 7 ragazze e i maschi che conoscevamo negli anni.

I primi anni ero felice con loro, poi mi sentivo presa di mira, cosa loro pensassero di me "la bella ma stupida", avevo modo di pensarlo perchè spesso ridevano di me, per quello che dicevo o perchè a volte non capivo le battute o perchè non ascoltavo, mi fregavo con le mie mani a causa della mia ingenuità.

Non ho filtri, quello che penso dico anche se spesso mi è controproducente, anche oggi.

Stanca di non riuscire a cambiare questa immagine che avevo in questo gruppo, decisi a novembre 2010 di staccarmi da loro, in una brusca maniera,

dopo un estate che ci vedevamo poco e che le nostre strade iniziavano a dividersi, presi queste scuse e non dissi loro la verità sul perchè le lasciavo.

Loro ci rimasero male e successe quello che temevo di più, mi giudicarono.

Era inevitabile, lo sapevo, però ho preferito dire loro la verità, piuttosto che scomparire senza spiegazioni o rifiutare i loro inviti con delle bugie.

Da quella volta ho creato una frattura insanabile. Oggi quando ci vediamo non c'è la scioltezza di una volta. Loro hanno accettato quello che ho fatto ma non mi hanno mai detto quello che pensavano di me apertamente, e io sto lì con questo dubbio. Non rimpiango quello che ho fatto anche se non è facile sopportare di averle deluse.

Anche nel mio lavoro sono insicura, appena c'è un problema con una cliente e non la vedo più mi sento in colpa, mi faccio 1000 domande e mi chiudo, non riesco più a guardarla con gli stessi occhi ed a accettare che non venga più, vorrei saperne il perchè.

Questo atteggiamento è tipico di me, mi chiudo, non parlo, mi isolo, posso diventare cattiva e ipercritica. Non vedo il lato bello delle cose, sono negativa. Tutto ciò che è ilaria nel suo lato migliore, lo ha tirato fuori mio marito. Con lui sono me stessa anche se a volte lo faccio impazzire col mio carattere, lui è molto riflessivo e riesce a tirare la parte bella di me, quella spiritual e adulta.

Tra di noi è stato sempre bello, complicità è una nostra caratteristica, comprensione e ascolto, confronto e aiuto, affetto e rassicurazione, sono queste le cose di cui mi sono innamorata. Mi sento capita da lui.

Col passare degli anni anche il nostro rapporto è cambiato, non nelle parole di prima ma nella passione e pazienza.

Non c'è più molta pazienza che l'altro capisca "io faccio così, punto e basta"...

La passione è presente, ci amiamo, ma io non riesco più a raggiungere l'orgasmo, e da quando siamo andati a convivere nel settembre 2010. La mia mente rimane incastrata dagli impegni, anise, lavoro e doveri, non mi lascio andare come prima. Quando andiamo in vacanza va meglio.



Il nostro Maestro Swami Joythimayananda ci insegna e ci raccomanda sempre di svegliarci molto presto al mattino nel periodo chiamato Brahma muhurta.

Brahma muhurta è un periodo di due muhurtas (unità di tempo di 48 minuti), o circa un'ora e mezza prima dell'alba. Nella tradizione vedica questo periodo è considerato come il momento ideale per le pratiche spirituali come la preghiera e la meditazione. Svegliarsi durante brahma muhurta ha anche molti benefici per la salute.

In questo lasso di tempo c'è un elevato livello di prana (energia vitale) nell'atmosfera che è necessario per il corpo. Le attività di tutto il mondo e soprattutto degli esseri viventi sono ancora ferme ; quindi l' inquinamento è al minimo . L'atmosfera in questo periodo ha un notevole effetto positivo sul corpo e la mente .

L'Ayurveda dà molta importanza alla routine quotidiana , se seguita correttamente nei giusti momenti della giornata consente di esprimere il nostro massimo potenziale e capacità. Tutto questo inizia con la sveglia al mattino . La qualità del nostro risveglio decide il livello di energia per la giornata . Un nuovo inizio attivo e pieno di energia sarà sempre meglio di un inizio giornata letargico con una sensazione di pesantezza .

Sincronizzare il nostro orologio biologico con il sorgere e tramontare del sole è il modo migliore per invertire il processo di invecchiamento . Svegliarsi durante Brahma muhurta ci pone in perfetta sincronizzazione con l'orologio naturale. Ma dal punto di vista scientifico come possiamo definire livelli elevati di energia positiva? E come possiamo spiegare che l'atmosfera ha effetti positivi o nega-

l'ayurveda e le ore della giornata

tivi sul nostro organismo? Una risposta plausibile sono le radiazioni naturali.

L'uomo è sottoposto ad irradiazione naturale dovuta a sorgenti sia esterne che interne.

L'irradiazione esterna è dovuta ai raggi cosmici e dalla radioattività del suolo e dell'aria.

L'irradiazione interna è dovuta alle sostanze radioattive che si trovano normalmente nell'organismo avendo percorso la catena alimentare.

Irradiazione esterna naturale

Radiazione cosmica

I raggi cosmici alta energia sono composti da una componente primaria e secondaria.

I raggi cosmici primari (particelle cariche e gamma duri) vengono assorbiti nello strato più alto dell'atmosfera. A circa 20 Km dalla terra i raggi cosmici sono già quasi interamente di natura secondaria. Sulla Terra i raggi secondari sono costituiti principalmente da mesoni (massa fra elettrone e protone)(componente dura); elettroni e fotoni (la componente molle); neutroni e protoni (la componente nucleonica).

Irradiazione dal suolo

I principali materiali radioattivi sono contenuti nelle rocce presenti sulla terra fin dall'origine.

Irradiazione interna naturale

Solo una minima parte di questa dose interna proviene da sostanze prodotte dalla radiazione cosmica. Gran parte deriva da sorgenti terrestri. Alcune sostanze radioattive, sono introdotti essenzialmente attraverso il cibo e altre sostanze assunte (Es. Sigarette).

Tutte queste radiazioni che hanno effetto sugli atomi che compongono tutto ciò che conosciamo, compresi noi stessi, sicuramente dimostra che ciò che ci circonda incide sul nostro organismo e sulle sue funzioni.

Probabilmente i canali ufficiali d'informazione ci hanno abituato ad associare la parola radiazione a qualcosa di negativo, ma visto che sono presenti

ovunque e da sempre rientrano nella normalità della nostra esistenza.

L'Āyurveda prende in considerazione il fatto di destarsi prima che i raggi cosmici (soprattutto solari) inizino ad aumentare la loro intensità, prima che le radiazioni artificiali (introdotte dall'operato dell'uomo) inizino la loro piena attività.

Dal punto di vista fisiologico l'organismo inizia la sua attività nel momento in cui queste energie influenzano in misura minore i suoi meccanismi, da un punto di vista energetico il nostro campo elettromagnetico (che ognuno di noi possiede) riceve meno interferenze dall'esterno e quindi può essere canalizzato in modo più efficace nelle pratiche spirituali.

L'Āyurveda divide le ore del giorno a secondo della dominanza dei Dosha.

Tra le 4:00 e le 6:00 domina il Dosha Vata che rappresenta l'attività, il movimento quindi un buon momento per alzarsi al mattino.

Al contrario il Dosha Kapha rappresenta la pesantezza, l'immobilità e la calma questa energia governa le ore che vanno dalle 18:00 alle 22:00, di conseguenza entro le dieci di sera l'Āyurveda con-

siglia di coricarsi per beneficiare delle proprietà di questo Dosha.

Il Dosha Pitta che rappresenta il fuoco, il calore governa le ore centrali della giornata dalle 10:00 alle 14:00 orario indicato in Āyurveda per nutrirsi e digerire aiutati dalle qualità di questa energia.

In sintesi la suddivisione delle ore del giorno e i dosha dominanti:

Dalle 2:00 alle 6:00 – Vata,

Dalle 6:00 alle 10:00 – Kapa

Dalle 10:00 alle 14:00 – Pitta

Dalle 14:00 alle 18:00 – Vata

Dalle 18:00 alle 22:00 – Kapa

Dalle 22:00 alle 2:00 – Pitta

L'Āyurveda non possedeva contatori Geiger o i sofisticati strumenti scientifici che oggi utilizziamo, la capacità di chi ci ha preceduto di entrare in completa sintonia con tutto ciò che ci circonda ha lasciato degli insegnamenti sullo stile della vita che anche dopo millenni trovano conferme e applicazioni pratiche.

- Cristian Mundini

La saggezza

La vita non è una questione di scelta, che deve essere vissuta, non c'è niente da scegliere nella vita Dharmica o morale. Basta seguire ogni avvenimento semplicemente abbracciandolo e distaccandose-ne. Vivere significa seguire, perseguire la via della virtù con contemplazione. L'azione continua attraversando il bene o il male; sentire la pace e la felicità è nostro diritto, non è un'opzione. La via della luce si apre quando seguiamo il Dharma o la virtù o i buoni comportamenti morali. Il nostro dovere è di affrontare ogni situazione e rispondere saggiamente, la scelta fa parte dell'ego; la vita è un evento che continua senza sosta. Il nostro ego e l'intelletto devono essere governati dal Dharma, mantenere quest'abilità è una nostra responsabilità. Il nostro scopo finale è unirci con la verità, attraversando la pace e l'armonia. Uno stile di vita corretto può aiutare a raggiungere la verità. Yoga e Āyurveda danno tanti consigli da applicare nella vita quotidiana per raggiungere la salute. I desideri sono da evitare specialmente quelli per raggiungere comodità, divertimenti e piaceri egoistici che sono ostacoli per la via della verità. Bisogna affrontare qualunque cosa come strumento di aiuto per la crescita interiore. In gioventù bisogna lavorare duramente, pienamente e con intensità per essere in vecchiaia essere sano e saggio. In gioventù bisogna seguire la vita spirituale controllando il corpo, i sensi, l'ego e l'intelletto e in vecchiaia si sentirà la libertà. Alimentate il fuoco di Tapas (controllo) per la verità, invece dell'ego, dei desideri e del sesso.

da una lezione del maestro Swami Joythimayananda

Comunità e Vita Semplice

- Bavani



Cari Amici, la vita in comunità è un tema molto importante in questo momento storico di crisi economica ma a mio avviso soprattutto di crisi spirituale.

Vedo diverse persone che desiderano unirsi in queste realtà chi in maniera più consapevole, chi spinti dal desiderio del cambiamento e chi invece alla ricerca di una propria dimensione.

Io vivo qui in ashram da quasi 10 anni, dove la vita comunitaria è pane quotidiano e molte volte è la cosa più difficile da dover gestire tutti i giorni..... Pochi giorni fa sono stata spinta dalla curiosità di cercare il significato etimologico della parola Comunità per capire le origini di questo termine e devo dire che sono rimasta stupita dalla profondità che racchiude questo termine: COMUNITA' deriva da COMMUNITAS.

*L'etimologia della parola communita contiene il termine **munus** che ha 2 significati: da un lato è il dovere di dare, dall'altro è il dono che si deve fare, non quello che si riceve. Munus è il dono da dare.*

Dalla mia piccola esperienza posso dire che chi sente la spinta ad approcciarsi ad una vita comu-

nitaria deve essere pronto a questo atteggiamento altruistico

Se non abbiamo l'attitudine al dono, è quasi impossibile pensare di vivere insieme ad un gruppo di persone.

Voi in questo momento vi chiederete PERCHE?

Saper far dono . Donare che cosa?

*Innanzitutto donare **ASCOLTO** perchè è il fondamento per una sana relazione con l'altro. Ascoltando io lascio che l'altro sia vivo, sia presente egli dico: io sono coinvolto con te, io dò peso e serietà a ciò che tu sei e che tu dici.....Non è semplice dare ascolto perché significa uscire dal proprio monologo, smettere di ritenersi detentori della verità, di essere al centro del mondo....e questo è un aspetto che normalmente nella vita comunitaria emerge in maniera molto forte.*

*L'altra cosa da donare alla comunità è la **RINUNCIA**, Imparare che devo rinunciare a ogni pretesa di potere sull'altro. Imparare anche a rinunciare alle proprie idee per il bene della comunità. L'unico cambiamento che dobbiamo pretendere deve essere solo e solamente il nostro.*

*Dono della **COMUNICAZIONE** Non è facile imparare a parlare in modo equilibrato, c'è sempre il ri-*

schio che l'altro non capisca, la paura di essere fraintesi, ma dal mio punto di vista è necessario esercitarsi a un modo di comunicare che faccia sentire l'altro accolto, nella comunità viviamo di comunicazione, senza essa non c'è vita comune.

Dono DELL'ACCETTAZIONE DEI MIEI LIMITI E DI QUELLI ALTRUI *Facendo vita comunitaria passiamo sempre ed inevitabilmente attraverso un cammino che ci mette di fronte ai nostri limiti, non si scappa e non si può saltare questa tappa. Senza l'accettazione dei miei limiti io non accetterò neanche i limiti degli altri, credetemi, la comunità può essere un buon luogo di guarigione poiché ogni giorno sarete chiamati ad affrontare questo tema.*

Dono del SILENZIO *è indispensabile quanto la comunicazione. Perché rappresenta uno spazio di incontro, anche nell'assenza di linguaggio posso comunicare tanto e solo chi sa sostenere il silenzio sa vivere in modo equilibrato la relazione.*

Non è mia intenzione essere pesante ma mettervi di fronte al fatto che se non siete pronti a esercitarvi con queste attitudini la vita comunitaria non sarà facile, forse ci vorranno altre 10 vite per conquistare bene queste abilità, ma solo cominciare ad esserne consapevoli è un passo Avanti.

Non siate spaventati....la comunità è e sarà il metodo di vita più sostenibile e soprattutto un campo di crescita interiore senza uguali.

La vita moderna la nostra società fatta di spettacolo e consumo, segnata dalla complessità e dall'abbondanza, fa sentire forse in modo più acuto il bisogno di ritorno all'essenziale, di riduzione e di semplificazione della vita stessa:

Vi chiederete di che cosa? Dal mio punto di vista dobbiamo cominciare dall'organizzazione della nostra esistenza, nei rapporti interpersonali, nel nostro modo di pensare e fare.

Essere semplici comporta il non fingere, non preoccuparsi troppo della propria immagine o della propria reputazione, che non deve essere mossa da quattro calcoli egoistici, ma deve essere trasparente e naturale.

Parlando di semplicità a me viene in mente l'immagine di un bambino che si presenta come una persona semplice, rappresenta la vita senza menzogne o esagerazioni, è libertà e leggerezza.

Quando mi soffermo a pensare alla semplicità allo stesso tempo penso alla verità, all'abbandono e all'umiltà.

Non a caso Gesù raccomanda di essere come i bambini, perché il loro è uno stato di abbandono, non sono presi dall'impazienza di crescere e di fare, non sono segnati dalla serietà del vivere.

Anche il nostro parlare e i rapporti interpersonali guadagnano in autenticità quando sono ispirati a semplicità. Essa ci porta, infatti, a evitare ostentazioni di sentimenti che non si provano.

Noi parliamo della semplicità, ma tutti i nostri santi l'hanno vissuta e testimoniata. Se rivolgiamo la nostra attenzione verso loro riusciremo a comprenderla meglio e apprezzarla di più. Io spesso per esempio penso ad un Santo a me molto caro per il suo esempio di vita: San Francesco che amò sempre e in modo particolare la pura e santa semplicità in se stesso e negli altri.

"Per Parlare poi di uno stile di vita semplice sento di fare un collegamento con Yama e Niyama dell'yoga, Questo è un concetto che ultimamente il nostro Maestro Swami Joythi-mayananda ci propone quotidianamente specificando che queste qualità stanno alla base della pratica yoga e della propria crescita interiore:

Il nostro Maestro interpreta "Yama" come i comportamenti da evitare: non criticare, non lamentare, non giudicare e non fare male agli altri, evitare vizi, violenza, falsità, bugie, attaccamento, avarizia, aspettativa, pigrizia, pesantezza, stanchezza e tutte gli altri pensieri e sentimenti di origine Tamasika e Rajasika.

Niyama, sono invece i comportamenti da seguire, il maestro ci insegna l'importanza di seguire la via della virtù, cioè il Dharma: mantenere la stabilità interiore, serenità, umiltà, e la pace con se stessi, sentire sempre il bene corrisponde alla felicità, fare buone azioni con soddisfazione. Per camminare verso la verità e seguire la pratica spirituale è necessario mantenere la perseveranza, regolarità e costanza.

Secondo gli insegnamenti degli yoga Sutra di Patanjali Yama e Niyama vengono spiegati come:

Ahimsā - non violenza, Satya-verità, Asteya - non rubare, Brahmacharya - astinenza, Aparigraha - non desiderare le proprietà altrui.

Śauca - purezza, Santosa - contentezza, Tapas austerità, Svādhyāya – essere in sè, IŚvarapranidhānā – rinuncia o distacco.

La rinuncia ha certamente a che fare con la semplicità e anche con il saper accontentarsi di ciò che abbiamo, due qualità che dovremmo inserire nei nostri comportamenti quotidiani. La semplicità può essere una via che concilia la ricerca spirituale e la concretezza del rispetto della natura, che sono due aspetti fondamentali dell'esistenza..

Per me la semplicità è uno stile di vita, proprio come lo Karmayoga, anzi potrei dire che la semplicità è lo stile di vita yogico per eccellenza.

La rinuncia e il sapersi accontentare vanno a braccetto perché hanno a che fare con l'avere di meno e chiedersi continuamente "ho veramente bisogno di questo?": Il semplice fatto di fermarci a chiederci se abbiamo veramente bisogno dell'oggetto del desiderio, crea uno stacco che ci permetterà pian piano di rispondere sempre più volte "No, in effetti posso farne a meno". Tale atteggiamento, invece di mortificarci, si rivela estremamente liberatorio potremo così capire quando vogliamo una cosa perché l'abbiamo vista in una pubblicità, o per consolarci di qualcosa, o perché qualcuno che ammiriamo ce l'ha, o per altri motivi che non sono reali.

E che dire poi dell'abitudine ad accumulare oggetti inutili? Pacchi di giornali e riviste già letti (o – peggio – mai letti), abiti che non indossiamo più da anni... Possedere oggetti presuppone il doverli riporre, conservare, spostare, avere dello spazio in più (case più grandi, tasse più alte).

Allora: chiederci se veramente abbiamo bisogno di ciò che stiamo per comprare, pensare se usiamo veramente ciò che abbiamo già .

"Ed è proprio il Mahatma Gandhi a stimolarci su questa strada, con un invito concreto.

Una volta, mentre stava uscendo in treno dalla stazione, un giornalista europeo si avvicinò al finestrino e gli chiese se avesse un messaggio da dare alla sua gente.

Per Gandhi quello era il giorno del silenzio, dedicato alla riflessione interiore.

La sua risposta fu una breve frase scarabocchiata su un pezzo di carta.

"La mia vita è il mio messaggio".

E la nostra? Possiamo dire altrettanto?

senno

Con Affetto

- Bavani

Sapienza del maestro

Allievo: possiamo praticare Kundalini Yoga da soli senza la guida di un Guru?

Maestro: Meglio avere un Guru o un Maestro abile al vostro fianco per risvegliare la Kundalini; Altrimenti questo vi porterà ogni tipo di complicazioni.

Ma, dimmi perché ti preoccupi tanto per il risveglio della Kundalini?

Sai qualsiasi Sadana, fatta correttamente risveglierà la Kundalini.

La Kundalini può essere risvegliata attraverso il Bhakthi yoga;

Attraverso il servizio al maestro o al Guru;

Attraverso la costante pratica del Karma Yoga;

Attraverso la pratica del distacco e la meditazione;

Tramite l'abbandono a Dio;

La ripetizione di un Mantra; Diventando completamente privi di desideri, attaccamento.

Allievo: ma io voglio avere poteri...

Maestro: I poteri mentali sono ostacoli e blocchi sul sentiero spirituale.

Non dovrete cercare dei poteri, ma seguire la via della devozione, umiltà e semplicità.

Anche se acquisisci dei poteri mentali attraverso Yoga, devi continuare a servire per il bene dell'umanità. Questo è il metodo migliore.

Viaggio spirituale e culturale in Sri Lanka 2014

con il Maestro Swami Joythimayananda





All'inizio di Gennaio 2014 c'è stato in Ashram un "Incontro del Cuore", una riunione abituale della shanga dell'Ashram Joytinat dove si condivide un po' di tempo col Maestro e si vede anche come organizzare le attività dell'Ashram, come migliorare noi stessi, come crescere insieme...

In quell'incontro il Maestro ci ha parlato dell'importanza di prendere un impegno interiore virtuoso per comunicare con noi stessi, con gli altri e con il mondo.

Il tipo d'impegno deve essere un'azione fatta pienamente con il cuore, nella lunghezza della vita, o anche nel quotidiano. Questo è la parte mistica, la devozione.

Come nelle Asana si usa il corpo come strumento, così il mondo è il nostro strumento. Tutte le pratiche le facciamo come uno strumento. Invece l'impegno è azione, dove troviamo soddisfazione, il "Ben-Essere".

Il Maestro ci ha detto che possiamo vedere l'impegno come la nostra pratica mistica e che il mondo esiste per il nostro benessere, per elevarci. E quindi, ha assegnato un impegno a ognuno! Il mio è stato di organizzare il primo viaggio spirituale-culturale della Scuola Joytinat, e la destinazione scelta è stata lo Sri Lanka, il paese del Maestro Joythi. La data era prevista per fine Novembre, quindi mi dovevo sbrigare!

Non avendo mai prima organizzato un viaggio così, mi è venuta nel primo momento una certa sensazione di stress, ma dopo la sorpresa iniziale ho preso questo impegno come una sfida e mi sono ricordata dell'insegnamento del Maestro:

"scegliere sempre la via difficile, che porta verso il supremo".

Ci sono stati quindi 9 mesi molto ricchi e intensi di preparazione del viaggio: organizzare la settimana di ritiro, trovare gli alberghi, prevedere gli spostamenti, i pasti, le visite culturali, gestire le richieste dei partecipanti...

Il mio scopo iniziale era di riuscire a trovare 10 persone per fare questo viaggio e velocemente mi sono trovata con il "problema" di avere più di 30 persone interessate! Il Maestro ha potuto cambiare la sua agenda e ha dato la sua disponibilità per poter fare un secondo gruppo, e così abbiamo potuto accettare tutte le persone.

La settimana di ritiro spirituale è stata guidata dal Maestro Joythi. Ci ha dato la trasmissione del risveglio della Kundalini ("Da Aswini Mudra a Yoga Mudra"), con una potente pratica che abbiamo avuto l'opportunità di sperimentare insieme a lui. Eravamo ospitati in un centro Buddista che si è sviluppato nelle terre dove il Maestro aveva vissuto, 50 anni fa, a Kataragama, il luogo più sacro dello Sri Lanka. Ancora esiste la casa costruita dal Maestro e anche il tempio costruito da lui dedicato a Shakti, la divinità femminile. È stata una grande emozione essere in questo luogo dove lui aveva iniziato il suo percorso spirituale e ascoltarlo raccontarci come viveva in quel periodo, le pratiche di yoga e digiuno che faceva, le sue esperienze abitando nella giungla... Nella seconda settimana, abbiamo visitato luoghi sacri e culturali, carichi di storia: Sigiriya, Dambulla, Polonnaruwa... vestigia magiche di una cultura ricca e variegata.

Con la guida del Maestro Joythi, abbiamo potuto capire meglio la tradizione della religione induista nelle visite ad alcuni tempi importanti e molto particolari, come quello di Sita, l'unico nel mondo dedicato a lei.

L'isola è ricca anche nella varietà vegetale e animale: mare, montagna, cascate, piantagioni di tè e di riso, giungla, spezie, elefanti, scimmie, scoiattoli, bufali, pavoni, uccelli bellissimi... Un regalo per i sensi!!

C'è stata anche la possibilità di andare a Kalkudah, dove il Maestro viveva 30 anni fa, e abbiamo visto la rovina del suo Ashram, che ha dovuto abbandonare con la sua famiglia a causa della guerra. Speriamo che tra poco ci sarà anche lì di nuovo la Joytinat Kalkudah!

Abbiamo percorso 1600 Km! Quindi parecchi spostamenti, dopo una settimana di calma e



meditazione... un grande contrasto che non è stato sempre facile per tutti...

È stato interessante per me vedere come la stessa proposta può essere vissuta in forma completamente diversa per ogni persona... alcuni partecipanti avevano già viaggiato abbastanza in paesi asiatici e hanno trovato gli alberghi e il cibo di buona qualità. Altri invece hanno considerato gli stessi alberghi di bassa qualità e non hanno amato più di tanto il cibo...

Comunque, non ci sono stati incidenti né malanni e alla fine l'insegnamento sempre luminoso del Maestro ci ha aiutato a trascendere le difficoltà e l'opinione individuale verso un apprezzamento di alta qualità di questa prima esperienza di viaggio organizzato per l'Ashram Joytinat.

Nel 2007 sono stata in Sri Lanka col Maestro e Rajam, sua moglie. In quel momento c'era ancora la guerra e non siamo riusciti ad andare fino a Kalkudah. C'erano controlli militari dappertutto e la situazione non era sicura. Questa volta ho avuto l'opportunità di trovare Sumith, che lavora nella sua agenzia locale di viaggio. Mi è stato raccomandato da un amico e così ho avuto aiuto per trovare alberghi, autobus, ristoranti...

Sumith è singalese e ha 34 anni, è sposato con due figli. È stato un grande aiuto, per l'organizzazione e una compagnia durante il viaggio sempre sorridente e disponibile. Una sera abbiamo avuto occasione di parlare con lui sul tema delle elezioni presidenziali in Sri Lanka, che avevano luogo questo gennaio. Indipendentemente dalla politica, mi ha colpito molto quanto era felice che la guerra fosse finita. Infatti lui ha vissuto praticamente tutta la sua vita in situazione di guerra, e ci spiegava che non si poteva andare dove si voleva (non era mai stato a Kalkudah) e che quando

viaggiavano in treno, le famiglie non rimanevano mai tutte insieme nella stessa carrozza, si ripartivano in diverse carrozze, per paura delle bombe. Così almeno non sarebbero morti tutti...

Dunque il viaggio è stato anche l'opportunità di trovare e condividere con srilankesi, fra cui amici del Maestro e Rajam, che ci hanno ricevuto tutti con tanta ospitalità e generosità.

Ringrazio il Maestro per avermi dato questo impegno che mi ha permesso di vedere dove sono brava e dove sono ancora debole.

Grazie a Rajam che durante il viaggio ci ha aiutato sempre e dato tanti consigli e indirizzi.

Grazie a Cristian per essersi occupato di tutti gli aspetti monetari.

Grazie all'ashram per tutta la coordinazione.

E grazie soprattutto a tutti i partecipanti che con la loro presenza hanno reso possibile quest'esperienza.

- Carmen Allende, Francia

Ogni esperienza è un viaggio e per me andare in Sri Lanka con il Maestro è stato un viaggio nel viaggio.

Un viaggio vissuto con il corpo, con la mente e con le emozioni, un viaggio nel quale ho sperimentato l'accettazione profonda e il conseguente stato di

quiete. Mi è piaciuto avere tempo, fare un viaggio nel quale non si corre da un posto all'altro, ma si sta in ogni posto.

Durante il viaggio gli occhi hanno incontrato forme, colori e situazioni nuove, l'orologio e il clima hanno perso di importanza, la condivisione delle esperienze e degli spazi è diventata occasione di conoscenza e opportunità di arricchimento anche nel silenzio.

Ho incontrato e amato
l'essenzialità nella
comunicazione,
negli spazi e
negli

Grazie, Maestro, per
avermi dato la
possibilità di
fare questa

oggetti,
una
essenzialità che
mi ha molto
alleggerito ed è diventata
fonte di ispirazione per il futuro.

Ho trovato una natura prorompente, rigogliosa,
desiderosa di entrare fin dentro le case, e adesso mi
manca. Mi mancano i colori e il respiro della
vegetazione, il rumore dell'acqua che scorre
tumultuosa cercando di rubare la terra alle piante, il
verso del pavone al risveglio, le tenerezze di mamma
scimmia con il figlio, le mucche che pascolano lungo la
strada, gli elefanti che si prendono il cibo direttamente
dalle piante.

Anche gli attriti nati da situazioni ed esperienze non
desiderate sono diventati occasioni per ampliare lo
spazio interno attraverso l'accettazione, ecco credo che
questa sia stata per me l'esperienza chiave:
l'accettazione profonda di

situazioni e persone nata sicuramente da una ricerca
personale, ma altrettanto sicuramente maturata nella
vicinanza con il Maestro e con il suo esempio di vita.

Oggi a distanza di più di un mese dalla conclusione del
viaggio posso dire che mi ritrovo più solida, tranquilla,
aperta e creativa relativamente alla capacità di
accogliere le opportunità che la vita offre, si è creato
uno spazio interno più ampio e con contenuti diversi
che farò il possibile per preservare.

esperienza,
grazie alle
compagne e ai
compagni di viaggio per
avere arricchito con la loro

presenza il mio viaggio e mi scuso con chi non sono
riuscita a capire, allontanandomi quando avrei potuto
avvicinarmi.

- Orietta Fioraso

Scoprire lo Sri Lanka accanto al Maestro Joytinat è
stata un'esperienza meravigliosa che mi porterò a
lungo, spero per sempre, nel cuore. Terra ricca di
energia, un onore poter ripercorrere i luoghi in cui il
maestro ha vissuto e si è formato più di 40 anni fa.
In Sri Lanka gli occhi si riempiono di verde,
costantemente immersi nella giungla, la pelle rinasce a
contatto con il calore umido, le orecchie si fondono con
i suoni e i silenzi della natura, il gusto si risveglia a
contatto con preziose e accurate pietanze speziate,
l'olfatto si riempie di incensi nei templi e ti apre la
porta alla meditazione. Il cuore si apre fondendosi a
quello di antichi saggi e di una popolazione che sa
sempre regalarti un sorriso leggero.

- Cristina Landi



Viaggio in Sri Lanka



SCUOLA JOYTINAT

corsi e seminari

Panchanga Yoga, lo Yoga delle Cinque Vie: Per disciplinare corpo e mente, acquisire la capacità di gestire la vita quotidiana, le emozioni, e l'ego.

Abyangam - Massaggio ayurvedico: Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio. Metodo Joytinat, sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi dell'Ayurveda per educare alla vita.

Alimentazione Ayurvedica: Conoscere le proprietà nutritive dei cibi, le combinazioni alimentari e utilizzarle in relazione alla propria costituzione.

Maternità – Thaimai - Cura della gestante e del bambino: Corso per apprendere la conoscenza Ayurvedica nella preparazione al parto, nel mantenimento della salute della madre e del bambino.

Bellezza – Soundriam: Durante il corso si sperimenterà. *La cosmesi naturale dell'antica India.*

PANCHAKARMA E RASAYANA: Disintossicazione totale e ringiovanimento; il processo di autoguarigione, ringiovanimento delle cellule, il miglioramento della mente e della memoria.

DIGIUNO: Una azione virtuosa, per una crescita interiore.

RITIRI SPIRITUALE: Un'esperienza da sperimentare; Silenzio, Yoga, letture, Satsang.

WEEKEND BENESSERE: Yogasana, Massaggi e Rimedi per il mantenimento della salute.

CORSI DI AYURVEDA: Massaggio, Diagnosi e rimedi secondo l'Ayurveda

VIAGGIO SPIRITUALE: Un viaggio di 2 settimane con il maestro Swami Joythimayananda in Brasile.

CORSI E TRATTAMENTI AYURVEDICI- 2015**17-24 maggio; 14-21 giugno; 5-12 luglio 2015****PANCHAKARMA** : Un trattamento benefico e profondo, che permette di raggiungere una completa disintossicazione.**2-3 maggio 2015****AHAR - Alimentazione Ayurvedica** Consigli per la propria costituzione individuale, relazione tra gusto e mente; disintossicazione nei cambiamenti di stagione; suggerimenti pratici per disintossicare.**9-10 maggio:****CUCINA INDIANA** - La preparazione di gustosi piatti della tradizione culinaria indiana in accordo con la filosofia ayurvedica.**30-31 maggio****SOUNDRIAM - La cosmesi naturale secondo i principi dell'Ayurveda.** Il pacchetto comprende diversi trattamenti, applicazioni di prodotti naturali a base di erbe.**INCONTRI E APPUNTAMENTI****3 - 4 giugno:****RITIRO SPIRITUALE (ANDAR MAUNAM)**Due giorni da vivere assieme presso Ashram Joytinat all'insegna di **Yoga, seminari, meditazione, musica, e alimentazione naturale.****6-7 giugno: TERRA SACRA**La manifestazione ha lo scopo di approfondire argomenti di stretta attualità legati alla **spiritualità**, all'**ambiente** e all'**economia sostenibile.****CONSULTI CON IL MAESTRO SWAMIJI**

Per la consulenze è possibile incontrare il maestro Swami Joythimayananda su appuntamento contattando la segreteria Joytinat Ashram 071.679032

CONFERENZE CON MAESTRO SWAMIJIE' possibile organizzare conferenze ed incontri in Italia e all'estero con il Maestro Swami Joythimayananda contattando la segreteria dell'Ashram Joytinat 071.679032 email ashram@joytinat.it**CALENDARI**5-6 Settembre 2015 Festival Dolce India
30 Settembre - 18 Ott. 2015 Viaggio in Brasile
29 Dicembre 2015 – 1 Gennaio 2016 Ritiro Spirituale di Capodanno
24-27 Marzo 2016 Ritiro Spirituale di Pasqua**AYURVEDA - I**6-8 Novembre 2015 Abyangam (Ayurveda I)
8-10 Gennaio 2016 Abyangam (Ayurveda I)
5-7 Febbraio 2016 Abyangam (Ayurveda I)
4-6 Marzo 2016 Abyangam (Ayurveda I)
31 Marzo – 3 Aprile 2016 Abyangam (Ayurveda I)**AYURVEDA – II**13-15 Novembre 2015 Nidan I (Ayurveda II)
15-17 Gennaio 2016 Nidan I (Ayurveda II)
12-14 Febbraio 2016 Nidan I (Ayurveda II)
11-13 Marzo Nidan I (Ayurveda II)
14-17 Aprile Nidan I (Ayurveda II)**AYURVEDA - III**20-22 Novembre 2015 Nidan II (Ayurveda III)
22-24 Gennaio 2016 Nidan II (Ayurveda III)
19-21 Febbraio 2016 Nidan II (Ayurveda III)
18-20 Marzo 2016 Nidan II (Ayurveda III)
5-8 Maggio Nidan II (Ayurveda III)**INSEGNANTI YOGA**26-29 Novembre 2015 Yoga Insegnanti
28-31 Gennaio 2016 Yoga Insegnanti
25-28 Febbraio 2016 Yoga Insegnanti
7-10 Aprile 2016 Yoga insegnanti**PANCHAKARA 2015/2016**13-20 Settembre 2015;
24 Aprile – 1 Maggio 2016;
19-26 Giugno 2016;
3-10 Luglio 2016;
14-21 Agosto 2016.

Joytinat

Aprile 2015

ASHRAM JOYTINAT CELEBRA
IN ONORE ALLA VITA

Spiritualità 3^a Edizione
3 / 4 Giugno 2015

ANDAR MAUNAM (Silenzio Interiore)

Spiritualità con la partecipazione di Swami Joythimayananda fondatore della missione Joytinat

Terra sacra 3^a Edizione
6 / 7 Giugno 2015

RITORNIAMO A LAVORARE LA TERRA

Agricoltura e Sana Economia

impegnato nella diffusione di "Coltivazione ed alimentazione".

Due giorni di approfondimento teorico e pratico immersi nella TERRA DI "OGM FREE"

Riunione della Scuola Joytinat 27^o Edizione
3 Settembre 2015

SIAMO TUTTI INSIEME

Incontro: *insegnanti e vecchi allievi della scuola Joytinat con il Maestro Swami*

Esami corsisti: *Yoga, Ayurveda, Abyangam, Maternità e Alimentazione.*

Convegni Internazionale. di Yoga-Ayurveda 17^o Edizione
5 Settembre 2015

EDUCARE LA VITA

La Filosofia Della Vita, Salute e Malattia, Nascita e Morte, Yoga e Ayurveda Concentrazione e Meditazione, Mantra e Vibrazione.

Festival Dolce India 5^o Edizione.

6 Settembre 2015

*Pittura, Scultura, Musica, Canto, Ballo, Danza, Letteratura, Fotografia,
Cinema, Cucina indiana, mini market*