



Joytinat®

NUMERO 38

MAGGIO 2017

Giornale Della Cultura Indiana

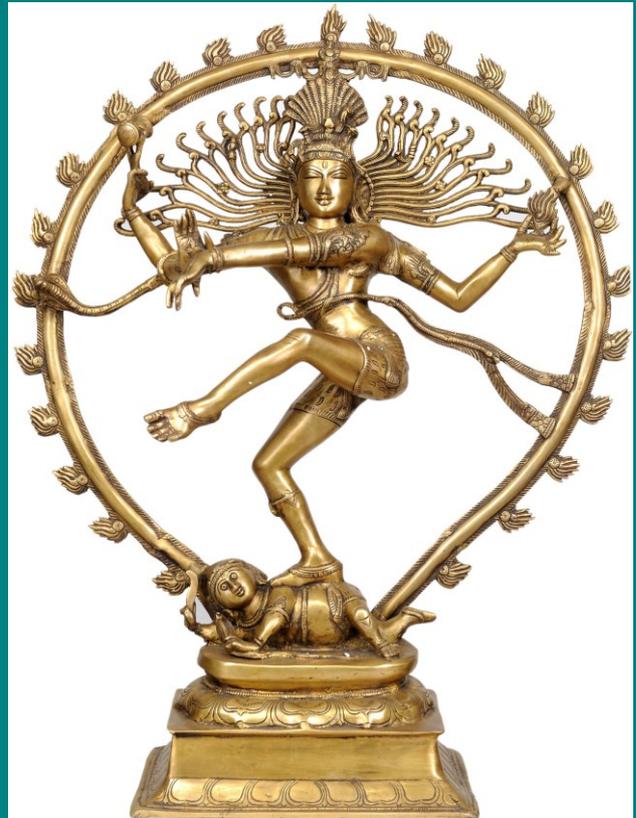
spiritualità

- ॐ attendere senza aspettare
- ॐ devozione umiltà disponibilità
- ॐ Salute e alimentazione
- ॐ Il cammino della ritualità



Attendere con pazienza si trasforma in pratica spirituale, mentre, aspettare è il Maya che nasce dal desiderio.

Maestro Joythi



*Attendo da anni
Per vederti a casa tua
Ancora è presto
Arriverà il momento giusto
Attendo con amore*

Publicazione: Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN)
Tel. 071.679032 – e-mail: ashram@joytinat.it – web: www.joytinat.it

Attendo...

Nel Bene o nel male Vivo in attesa...
Lo so che tutto verrà e passerà di sicuro ...
Vivo in attesa... non perdo la fede né la forza
Attendo senza opinioni...
Perché attendo per ogni cosa...?
Attendere fa crescere la pazienza e la resistenza
Attendo come un'avventura
Più lungo attendo più tempo avrò per vivere...
La saggezza della vita è attendere senza motivo
La felicità della vita è attendere senza desideri
Attendo e affronto con la pace e la gioia...

Sento che attendere è un'azione sacra
È una pratica interiore per la crescita
È una preghiera silenziosa...
Attendo e vivo... non mi stanco e non mi annoio...
Una vita senza litigi tra te e me...
Non serve stressarti quando attendi
Non aspetto e non desidero
Basta attendere, le cose cambiano
La vita è un'attesa del futuro, che ritorna sempre
Non aspetto i cambiamenti
Attendo il passare delle stagioni...
Lo sbocciare della primavera o la frutta dell'estate
Il gelo dell'inverno e i colori dell'autunno
Il sole del giorno e la luna di notte
Tutto viene e va...
Sono fermo... attendo che tutto passi
Vivere o morire, dormire o svegliarsi
Attendo... sento il silenzio se aspetto, sento il dolore...
Comincio la giornata con la purificazione poi mi nutro e mi rilasso.
Non aspettate, ma attendete...



Joytinat

Sommario

Editoriale Vizi o virtù?	
di Swami Joythimayananda	3
Karma Yoga	4
Viaggio in India	
Dal 2 al 16 ottobre 2017	8
Domande degli allievi al Maestro	
Incontro yoga insegnanti 19 gennaio 2017	11
Conferenze del Maestro Joythimayananda	12
Sai scegliere saggiamente un dentifricio?	
Di Umahar Joythimayananda	14
La depressione	16
Conversazioni con i frequentatori dell'Ashram	
Di Sara	21
Appello per la raccolta fondi	
Per la costruzione del Tempio Joythiswarar	32
L'Ashram Joytinat	34
I corsi della Scuola Joytinat	36
Prossimi appuntamenti	
Le attività dell'estate all'Ashram	40

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Maggio 2017

Sede responsabile:

Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, Corinaldo

Presidente e Direttore Responsabile:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel mese di maggio 2017
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

VIZIO O VIRTÙ?

Che rapporto dobbiamo avere 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 seguire:

VIZIO o VIRTÙ? YAMA o NYAMA?

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. Muoverci verso l'alto come il *prana* che si muove sempre verso l'alto, il vizio si muove verso il basso come *apana* deve essere eliminato.

Nella vita facciamo quindi 6 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 già stabilite dal *Karma*, ma noi non dobbiamo rimanere agganciati a queste ma dobbiamo lasciar andare...

Nella vita dobbiamo imparare ad aprire e chiudere. Vedere il limite di ognuno di noi. Quando arriva il momento giusto aprire ma saper riconoscere anche il momento di chiudere.

Dobbiamo compiere anche un altro movimento durante le nostre attività: movimento circolare, cioè la ripetizione, non dobbiamo annoiarci di fare la stessa azione o di ripetere le stesse cose.

Movimento stabile: trovare il proprio equilibrio e stabilità.

Il nostro rapporto con il risultato delle nostre azioni deve essere un rapporto di distacco, mentre nell'azione dobbiamo partecipare pienamente.

Normalmente facciamo tante azioni. Perché? Le nostre azioni derivano sempre da uno stimolo. Noi quindi dobbiamo avere un buon rapporto con gli stimoli, dobbiamo cercare di avere sempre stimoli di virtù, stimoli elevati.

L'attaccamento porta una felicità inferiore e una felicità a breve tempo.

Il distacco porta alla stabilità, pace e armonia.

– Maestro Joythi

कर्म योग

DEFINIZIONE DI YOGA

Lo Yoga è un'autodisciplina basata su uno scopo spirituale. Il suo principio è quello di applicare il controllo su corpo, mente, ego ed intelletto. Lo Yoga è un cammino per unire l'anima individuale con l'anima cosmica, come si uniscono due fiamme di un fuoco. La disciplina yoga deve essere eseguita con la coscienza pura, non con l'ego. Dopo una lezione di yoga il praticante dovrebbe sentire un buon flusso di energia (Prana), pace interiore (Santam) e la felicità (Aanandam). La felicità nasce dalla devozione, la devozione è basata sul servizio o Karma Yoga che sorge dall'umiltà e che accresce l'armonia.

Karma Yoga è lo Yoga dell'energia, che comprende quattro mezzi: fisico, delle emozioni, dei pensieri e la saggezza.

NELLA TRADIZIONE INDIANA...

Ci sono cinque principi basilari per realizzare la liberazione o Moksha.

Questi sono:

1- *Hatha Yoga*: riguarda il controllo degli arti, dei muscoli e degli organi per ottenere armonia tra due energie: solare e lunare, maschile e femminile o caldo e freddo e così via...

2 - *Bhakthi Yoga*: significa trascendere, controllando e canalizzando tutte le emozioni per realizzare la devozione suprema.

3 - *Raja Yoga*: conduce a svuotare i pensieri e le emozioni dalla mente per realizzare Moksha o l'illuminazione, praticando soddisfazione, ascolto, concentrazione e meditazione (Santhosham, Saravanam, Dharanam e Dhiyanam)

4 - *Gnana Yoga*: porta Moksha o libertà attraverso lo stato di distacco completo praticando la comprensione di impermanenza

con chiarezza e leggerezza.

5 - *Karma Yoga*: è lo yoga del servizio, che dedica la vita intera a realizzare la libertà attraverso azioni di servizio o Seva.

KARMA YOGA

"Karma" significa azione e "Yoga" è unione.

Karma Yoga può essere spiegato come "azione suprema", ma possiamo esprimere ogni azione come Karma yoga. Ci sono due modi di agire: *Kamyā karma* è azione con desiderio, mentre *Niskamyā karma* è azione senza desideri, ma con devozione. Normalmente agiamo seguendo i desideri, ma quando cominciamo a dare una disciplina alla mente, ai pensieri e ai sentimenti, riducendo i bisogni ed evitando i desideri, cominciamo semplicemente a compiere il nostro dovere con gioia e con soddisfazione, a questo punto nasce il Karma yoga. Sempre bene ricordarsi che il lavoro è un servizio fatto con adorazione e senza attaccamenti e aspettative.

Solitamente c'è una confusione tra vita, lavoro e azione, in verità tutto queste tre sono un unico concetto; il lavoro e la vita sono sempre un'azione, non devo dividere il lavoro dalla vita. Dobbiamo avere un corretto rapporto con il lavoro, questo è importante perché come abbiamo detto ogni lavoro è un'azione e ogni azione è la vita stessa.

Nella cultura Vedica viene narrata una storia: Un maestro e un allievo trascorrono vari anni insieme. Dopo diverso tempo il maestro dice all'allievo: "Tu hai imparato tutta la conoscenza intellettuale da me, ora devi andare ad imparare la conoscenza della vita da un altro maestro".

L'allievo raggiunge la persona indicata dal suo maestro, che fa di lavoro il macellaio. L'allievo

vede il maestro che continuamente svolge molti compiti realizzando i suoi doveri sorridendo e spesso guardandolo dolcemente. L'allievo pensa che il maestro non ha mai tempo per insegnargli, lavora, lavora e lavora. L'allievo torna dal suo maestro e gli dice "non ho imparato niente!" perché il maestro è sempre impegnato con i suoi clienti nel negozio, con la sua famiglia in casa, e a prendersi cura di me, non insegnava, ma sempre sorrideva, non prendeva seriamente l'insegnamento verso di me.

Il suo maestro dice: "ascolta... il maestro ti insegnava che la vita è sempre azioni e occupazioni... questo è il Dharma di tutti... Tutti devono seguire i loro doveri con gioia e soddisfazione. Questo è Karma Yoga. Niente da paragonare con altre azioni. Bianco o nero il lavoro è il lavoro, non cambia niente. Basta modificare la visione: in ogni situazione non sentirsi vittima, ma comprendere che è un'opportunità da gestire che Dio ci ha dato". Ora, l'allievo e il maestro, entrambi stanno nel silenzio.

Non serve scegliere (Karma kama) il lavoro, basta seguire il proprio compito (Svadharna), apprezzando con senso di leggerezza. Dio ha dato questo, basta agire pienamente con contentezza: se la tendenza della mente è quella di rivoltarsi al lavoro che si sta facendo e nonostante questo si riesce a creare interesse per quel lavoro, allora sarà possibile fare e amare qualsiasi tipo di lavoro.

Non serve neanche paragonare un lavoro con un altro, o valutare se uno è buono e un altro è cattivo. Non esistono per il Karma Yoga lavori umili, tutti i lavori hanno la stessa funzione, dai lavori amministrativi in cui si usa di più l'intelletto ai lavori più fisici, in cui si usano le mani, come lavare i piatti, pulire la casa, cucinare, la cucina è la migliore scuola per sviluppare pazienza, comprensione, carità, simpatia amore, adattabilità, resistenza.

Karma yoga è tutta la vita, anche azioni come dormire sono Karma Yoga e tale azione deve essere fatta correttamente. In senso filosofico anche respirare, vedere, udire, gustare, parlare sono Karma Yoga.

Praticando il Karma Yoga possiamo purificare il nostro Karma passato, pensieri ed emozioni; le qualità negative come egoismo, odio rabbia e gelosia svaniranno nel nulla, possiamo sviluppare amore e armonia, pace e serenità.

Il Karma Yoga è un servizio, agisce in modo disinteressato e con assenza di egocentrismo; lo scopo di ogni servizio, non è pensare di aiutare gli altri, ma, di purificare se stessi, di compiere un cammino verso la salvezza; il servizio è il nostro Dharma, per noi è come un strumento per agire in armonia.

Dobbiamo saper riconoscere quali sono le azioni giuste e quali quelle sbagliate, e per fare questo bisogna fare una promessa a se stessi la mattina presto che durante la giornata si agirà in modo equilibrato, puramente, saggiamente e pieni di energia, stando attenti a non cadere nel vizio.

Dopo ogni azione che compiamo nel corso della giornata, osserviamo con il cuore: se il cuore risponde con paura, vergogna, dubbio, agitazione mentale vuol dire che stiamo agendo in maniera sbagliata, se il cuore ci risponde con gioia, euforia e soddisfazione stiamo facendo una buona azione.

CHI È IL KARMA YOGI

Sono un Karma Yogi perché mangio, dormo, lavoro pieno di soddisfazione, non sento stanchezza e neanche oppressione.

Sebbene faccia tante cose come il pensatore, lo scrittore, il docente, il parlatore, il maestro, il massaggiatore, il medico, il curante, l'erborista, il produttore, il consumatore, l'allievo, il devoto, il seguace, sono sempre contento e sereno.

Da piccolo facevo le cose che dovevo fare senza attaccamento e anche adesso è lo

stesso, sono contento di fare, non del risultato, allora sono Karma Yogi.

Avevo compreso la mia natura e la seguivo, sentendo che le cose che facevo erano il mio dovere

E non cercavo pause dal lavoro per divertirmi, ma trovavo divertimento e rilassamento nel lavoro stesso, sono Karma Yogi

Ho vissuto come un mendicante, ma non mi vergogno di questo, anzi sono orgoglioso di aver camminato per 12000 km

Ho fatto tante cose: ho costruito 7 case, scrivo, cucino, lavoro nell'orto e nel campo, viaggio, insegno, medito, pratico Yoga, pubblico libri, gestisco un Ashram, una comunità, una scuola, rido, penso, mi arrabbio ma non piango.. Ho una piccola famiglia personale, e anche un grande famiglia di cui fan parte insieme amici e allievi. E ancora, conduco seminari, incontri, corsi, formazioni, gestisco coltivazioni, costruzioni, digiuno come preparazione per lasciare il corpo. Organizzo e partecipo a viaggi culturali e spirituali in cui porto dei gruppi, faccio consulenza, terapia. Sono un fannullone... Mi sento di non aver fatto niente: 'non azione in azione', non ho attaccamento per il risultato, perché sono Karma Yogi.

Seguo la via della riduzione, ma produco tante cose, non penso a riposare per chiacchierare, ma mi sento sempre rilassato.

Ogni volta che altri mi criticano comprendo il mio errore e anche la loro ragione e poi lascio andare.

Mi hanno detto varie volte che sono instabile, ma sento in me leggerezza.

Mi hanno detto spesso che faccio troppe cose, ma mi sento che non ho fatto niente

Perché tutto mi va... sono un Karma Yogi..

KARMA YOGI

Una persona che pratica il *Karma Yoga* è definita un **Karma Yogi**.

Per il Karma Yogi l'azione in sé è il risultato, lui non separa il risultato dall'azione. Per essere karma Yogi, basta coltivare un atteggiamento di vita autocontrollando e canalizzando nella giusta direzione il corpo, le emozioni e pensieri. Per essere Karma Yogi servono altri quattro concetti: la saggezza di vivere nel distacco, Gnana Yoga; il controllo della mente che serve per avere saggezza, Raja Yoga (ovvero la pratica di meditazione); il controllo delle emozioni che serve per riuscire ad avere anche la mente controllata, ovvero Bhakti yoga; il controllo del corpo che serve come base per riuscire a controllare le emozioni, ovvero Hatha Yoga.

Durante il giorno, un individuo può praticare un paio di ore Hatha Yoga, ancora un po' più di tempo Bhakti Yoga, mattina e sera per un paio di ore Raja Yoga, varie volte durante la giornata Gnana Yoga, ma solo Karma Yoga può praticarlo tutto il giorno. La vita in sé diventa Karma Yoga.

Il testo Bhagavad Gita presenta il Karma Yoga come la disciplina principale per la salvezza della vita. Qui si dichiara che "azione in non azione e non azione in azione". Ogni azione deve essere eseguita come il Dharma, dovere universale, con distacco, non come desiderio o avversione verso il risultato dell'azione, ma nell'azione deve essere soddisfatto il proprio compito o Svadharma. Il Dio è l'unico creatore di ogni azione, il corpo, i sensi, la mente, l'intelletto, l'ego o l'anima individuale divengono così strumenti della Volontà Divina. Un Karma Yogi non ha interessi personali a compiere i doveri stabiliti né ha motivo di non compiere tali doveri.

Si devono dunque compiere il proprio lavoro e le proprie azioni per dovere, senza

attaccamento ai frutti dell'azione, perché agendo senza attaccamento si raggiunge il Supremo. – Bhagavad Gita

Il Karma Yogi agisce senza attaccamento né avversione per l'azione che sta compiendo, senza alcun desiderio per i frutti dell'azione. Tuttavia, questo non significa accettare e subire passivamente qualsiasi evento o costrizione che la vita stia imponendo; il Karma Yogi è colui che ha la saggezza e la capacità di sapersi liberare in modo armonico da ogni situazione che, vivendola in qualsiasi altro modo, rischierebbe di alterare il proprio equilibrio. Così, egli non si oppone ai doveri che la vita quotidianamente gli impone, ma li riconosce ed accetta con gioia; in questo modo non soltanto scioglie i legami che lo legano al mondo fenomenico illusorio, ma rinforza la propria unione mistica con Dio o il Cosmo.

Il Karma Yogi, segue la vita quotidiana con gioia e distacco sia seguendo il suo Dharma universale, sia il suo proprio Dharma individuale. Ha fede in se stesso in dio e nel suo guru.

Il Karma Yogi vive legato al mondo reale, sperimenta la liberazione da tutto ciò che è mutevole; il Karma Yogi compie le azioni come un profondo atto di adorazione e meditazione, vive in ogni momento come un atto sacro sperimentando l'unione al Dio o alla realtà cosmica, tiene la mente in Dio e le mani nell'azione.

Tutte le azioni equilibrate possono essere considerate come Karma Yoga. Karma yoga nasce da una buona armonia interiore e per questo è necessario rinunciare alla propria opinione egoistica.

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

Viviamo la vita attraverso i cinque organi motore che corrispondono 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 in modo stabile e lento controllando gli arti del corpo, la respirazione, le emozioni, i pensieri; il controllo stabilisce la forza interiore mentre la lentezza rallenta l'invecchiamento.

Karma yoga è un mezzo indispensabile per la crescita spirituale. 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 in armonia. Lo Yoga è la porta della libertà che appartiene a tutta l'umanità.

TUTTI POSSONO FARE SEVA

Per realizzare il servizio abbiamo bisogno del prossimo

Ringraziamo il mondo che ci dà quest'opportunità ovunque

Non potremmo fare seva se il mondo non ci fosse.

È vero, possiamo avere ragione nel fare seva

Ma non dobbiamo avere interessi egoistici

Non dobbiamo proprio avere aspettative e desideri

Vizi vanno ridotti seguendo il Karma Yoga

Mai perdere la pietà e la pace che stabiliscono lo spirito del Seva

Resistere con soddisfazione per entrare nella beatitudine

È necessario sviluppare lo stato di amore praticando pazienza

Bastano 24 ore per rinascere quando rimaniamo senza critiche e lamentele

Ascoltando e osservando con attenzione.



VIAGGIO IN INDIA CON L'ASHRAM JOYTINAT

Delhi-Haridwar-Rishikesh (14 giorni)

02-16 OTTOBRE 2017



Namaste cari amici,

Abbiamo pensato di farvi cosa gradita organizzando con la nostra scuola Joytinat un Viaggio Spirituale in India.

Lo scopo del viaggio è la CRESCITA INTERIORE.

Questo viaggio è una Yatra, non chiamiamolo vacanza ma benessere spirituale, in cui potrete entrare in stretto contatto con la cultura del luogo e i suoi rituali mistici che la mantengono sempre viva affascinante ed imprevedibile.

Bisogna essere pronti a mettere in discussione tutte le proprie idee, certezze e immagini su questo luogo, mantenendo sempre il cuore aperto e lavorando sullo spirito di adattamento.

Attraverseremo diversi luoghi per poi fermarci 5 giorni a Rishikesh con il Vaidya Swami Joythimayananda per un ritiro alla scoperta dell'Anima.

Un Viaggio meraviglioso sulle rive del Gange ai piedi dell'Himalaya, nutrendoci di cultura, spiritualità, fascino della tradizione e dei riti indiani.



DEHLI

Delhi è una città in cui antico e moderno si fondono perfettamente insieme. È un luogo che non solo tocca il cuore, ma anche corre con una velocità frenetica. Il tempio Akshardham dà un'idea della sua cultura complessa. Il tempio è realizzato in pietra rosa e marmo bianco, materiali che simboleggiano la purezza e la pace.

Il passato e il presente si fondono perfettamente insieme, monumenti secolari e della vita quotidiana odierna. La storia della città è vecchia come il Mahabharata, quando la città era conosciuto come Indraprastha, dove Pandava viveva.

Ancora oggi, la vita continua, tanto come centinaia di anni fa. Ci sono presenti tre Monumenti: Qutub Minar, Red Fort e la Tomba di Humayun che sono sopravvissuti molti secoli.



HARIDWAR

Haridwar è situata sul fiume sacro Gange, prima del Rishikesh dell'Himalaya, è considerato come l'accesso divino, le rive del fiume sono composte dai Ghat (gradinate). Qua si può partecipare alla cerimonia per annullare il karma negativo delle vite precedenti. In questo luogo i pellegrini giungono da tutte le parti dell'India per lavarsi il karma bagnandosi nelle sacre acque del Gange. In Haridwar è sempre festa, i riti induisti continuano incessantemente, le famiglie intere di indiani si uniscono a compiere tutti i rituali sacri.

I cittadini celebrano ogni giorno la cerimonia dell'Arati, vengono offerte al sacro fiume piccolissime barchette fatte di foglie intrecciate con fiori, con sopra una luce accesa, rilasciati poi alla corrente del fiume sulle rive del Gange, per mandare via parte del Karma, è un'esperienza unica e indimenticabile.

I colori, gli odori intensi, gli incensi accesi, i canti spirituali (Bhajans), pellegrini che affollano i mercatini sulle stradine ovunque rendono vitale e vivace questo luogo.



RISHIKESH



Un luogo tra i più sacri dell'India, Rishikesh è una piccola cittadina ai piedi dell'Himalaya. È situata dove scorre il sacro fiume Gange. Per chi vorrà sarà possibile bagnarsi nel sacro fiume e ricevere la sua benedizione.

È conosciuta come la capitale mondiale dello Yoga, qui si trovano numerosi Ashram, dove si pratica Yoga, filosofia Vedica, Ayurveda ecc. Anche noi durante la nostra permanenza alloggeremo in un

Ashram praticheremo 5 giorni di RITIRO INTERIORE (ANTAR YOAM), sperimentando un'esperienza unica in questo luogo sacro.

PARMARTH NIKETAN ASHRAM RISHIKESH

Cominceremo la nostra giornata con la pratica di Yoga, Meditazione, Satsang. Assumeremo un'alimentazione sana e Vegetariana, riceveremo Cure Ayurvediche, parteciperemo alla Ganga Pooja, incontreremo yoghi, saggi e mistici. Visiteremo lo Shivananda Ashram e Swargashram, le strade, negozi...; Cammineremo sopra il grande ponte Laxmanjhula; una passeggiata veramente unica per incontrare i saggi e i monaci oltre che il meraviglioso scenario del Gange. Al tramonto parteciperemo alla magia dell'Arati (la celebrazione delle offerte al Gange).

Visiteremo le antiche grotte *Vasishta Guha* per percepire la vibrazione del "Silenzio".

**NEELKANTH MAHADEV TEMPLE**

Il tempio Neelkanth Mahadev si trova vicino a Rishikesh in cima alla collina in mezzo a una fitta foresta. Neelkanth tempio è uno dei luoghi di culto più sacri per gli indù. Si trova ad un'altitudine di circa 1330 metri a circa 32 km da Rishikesh. La strada per il tempio è molto bella, ripida e stretta. Si narra che in questo luogo sacro il Dio Shiva ha preso il veleno, il fuoco del mare e l'ha messo nella sua gola. Questo è il motivo per cui egli diventa 'Neelkanth', (uno con la gola blu). Dall'esterno del tempio viene raffigurato il mare (Samudra Manthan). I devoti visitano questo tempio per cercare Moksha, la solitudine, e la pace della mente.

GANGOTRI

Gangotri è situata nell'Himalaya, ad un'altezza di circa 3.100 metri, nel distretto di Uttarkashi e conta una popolazione di circa 600 abitanti. È una piccola città di pellegrinaggio per gli indù sulle rive del fiume Bhagirathi che è sorgente del fiume Gange. Secondo la popolare leggenda indù, fu qui che la Dea Ganga discese quando Lord Shiva ha rilasciato il potente fiume dalle ciocche dei suoi capelli.

Da Rishikesh a Gangotri 245 km è 6 ore di viaggio con il Bus.



Per informazioni sul programma dettagliato e prenotazioni:

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo

Tel: 071 679032

Mail: ashram@joytinat.it

INCONTRO YOGA INSEGNANTI 19 GENNAIO 2017 con il Maestro Swami Joythimayananda

Domande degli allievi al Maestro

Allievo: Maestro, cos'è la verità?

Maestro: Le bugie nascono dalla mancanza di verità.
La bugia è un'opinione, è l'opinione crea una disarmonia.

Allievo: Come facciamo ad essere fedeli alla Verità?

Maestro: Per seguire la verità dobbiamo seguire la via del Dharma.
Per seguire il dharma dobbiamo comprendere profondamente quali sono i nostri doveri.
Doveri verso se stessi e verso gli altri.
Devo avere un rapporto armonioso verso me stesso e verso il mondo.

Allievo: Come possiamo fare a raggiungere un'armonia con tutto ciò che ci circonda?

Maestro: L'Armonia si raggiunge solamente lavorando su noi stessi. Possiamo solo modificare noi stessi non il mondo.
Quando io comincio a modificare me stesso la mia visione automaticamente cambia, e questo cambiamento di conseguenza influenzerà anche quello che mi circonda.

Allievo: Nella spiritualità si parla spesso di seguire la via difficile, ma perché?

Maestro: Nella comodità non c'è crescita, la crescita avviene solo nella via della difficoltà.
La vita la possiamo vedere come un peso o come un'opportunità di crescita.
Noi non dobbiamo pensare che stiamo subendo un'ingiustizia quando arriva una difficoltà, ma possiamo vedere la difficoltà come un dono di Dio che ci è stato dato per crescere.

Allievo: Maestro spesso parli che dobbiamo ritrovare la capacità di sorprenderci. Cosa intendi?

Maestro: Ogni giorno che nasce dovete imparare a percepirlo e sentirlo come una sorpresa.
Per sentire questa sorpresa prima di tutto dovete imparare ad apprezzare tutto in maniera elevata cominciando dalle piccole e semplici cose.
Ogni giorno dobbiamo apprezzare ogni cosa. Noi non possiamo cambiare il mondo ma solo noi stessi. Se impariamo ad apprezzare saremo in grado di sorprenderci ogni giorno.
Il distacco porta ad apprezzare a 360 gradi.
Nella sorpresa riesci ad entrare nella verità. Nella verità non c'è ego non c'è intelletto né discriminazione.

Conferenze del Maestro Swami Joythimayananda - 2016

21/02, Trieste: “Armonia ayurvedica nel cibo” – Mangiare poco e tutto porta un equilibrio, ma il cibo che mangiamo dobbiamo digerirlo completamente, quindi ogni individuo deve comprendere la sua capacità digestiva. Poi deve adattare l'alimentazione e il modo di preparazione degli alimenti, il modo in cui mangia e il momento favorevole per mangiare secondo la propria costituzione, età, attività che svolge, il luogo in cui vive e la stagione.

04-05/06, Terra Sacra – “Noi tutti viviamo nel Pianeta Terra. La Terra sostiene tutti noi come l'anima sostiene la vita di un individuo, il nostro comportamento nel Bene o nel Male sicuramente influenzerà la Terra. Il nostro dovere è avere un rapporto armonioso e sano e saggio con la Terra. Rispettiamo la Terra e amiamo la Terra. Non distruggiamo la natura della Terra e seguiamo le stagioni della Terra con un buon accordo, la nostra esigenza è la produzione della natura, non cadiamo nel desiderio interrompendo l'armonia della Terra. Il nostro compito e dovere è mantenere la Terra Sacra e sana.”

22/06, Fabriano – Lo Yoga porta unione alla fine, mentre l'ayurveda insegna come sperimentare l'unione ogni giorno della vita seguendo una dinacharya (regime di vita) sana e saggia. Il Maestro durante la conferenza a tutti i partecipanti di fare un digiuno una volta a settimana. Fare digiuno un giorno a settimana è un grande servizio al mondo, ogni individuo personalmente è una pratica sadana, per cui deve controllarsi dentro se stesso. Tutta la pratica dello yoga è basata sul controllo, anche digiunare è una pratica che fa parte dello yoga. Durante la conferenza il Maestro ha anche chiesto: “Chi pulisce la lingua ogni giorno alzi la mano!” Quando ha visto che in pochi pulivano la? Chi pratica yoga deve sapere che ogni giorno va pulita la lingua.

18/06 Barcellona, Centro Yogakala – Il Maestro ci ha parlato dello stile di vita... Se nella nostra vita sentiamo stanchezza, lo stile di vita è errato, l'errore è nostro, non diamo responsabilità al mondo esterno. Noi siamo energia e anche la sera quando andiamo a letto usiamo energia... Diverso è rilassare, ci vuole anche il tempo per rilassare ma non deve essere per stanchezza o mancanza di energia, la mancanza di energia è un'opinione della mente. Se una persona vive saggiamente e correttamente non sente stanchezza, anche fare le proprie attività quotidiane con soddisfazione è una regola per non sentire stanchezza e debolezza, è una questione di mentalità”.

24/06, Fano – "L'Ayurveda offre una visione completa dell'esistenza e dei suoi molteplici aspetti. L'uomo, il mondo, il creato, sono considerati universi a sé stanti che s'intersecano mutualmente e ciascuno di essi contiene in sé gli aspetti del Tutto. L'individuo rispecchia l'universo intero. Lo stile di vita quotidiano, l'adattamento ai cambiamenti stagionali, la dieta e il rapporto con il mondo naturale sono molto importanti. Attualmente viviamo in un'era dalla "mente ecologica" e l'uomo deve proteggere e migliorare qualità di sé e del suo ambiente".

2-3/07, Spazio Yoga Benessere – Come rompere l'Ego? “Prendiamo un frutto di cocco, ricco di fibre e piano piano togliamo tutte le fibre fino ad arrivare al guscio che si presenta molto duro; rompendolo troviamo la pura polpa di colore bianco come il nettare. Allo stesso modo quando si rompe l'ego si trova l'anima pura al suo centro. Il controllo è lo strumento principale per canalizzare l'ego Tamasic verso quello Rajasico, poi ancora verso quello Satvico. L'auto controllo ci porta ad auto miglioramento, poi, alla autosoddisfazione.

Se vogliamo controllare il corpo strutturale, funzionale e anche sottile o energetico, dobbiamo operare nella vita quotidiana controllando ogni azione, la nostra nutrizione e il nostro riposo o rilassamento durante la giornata”.

4-6/09, Dolce India: "Ego e Salute" –

L'ego è la causa della vita, che rappresenta l'IO. L'IO agisce a livello psichico, energetico, eterico. Tutti questi livelli possono influenzare anche quello fisico. “Piace”, “non piace”, “mio” e “me” nascono tutti dall'ego; rabbia e odio, desiderio e attaccamento esistono a causa dell'ego. L'ego vuole gestire l'intera vita esprimendosi a livello sia psichico che energetico. L'ego, in pratica, è un parassita dell'essere umano che agisce in modo tale da sottomettere totalmente l'anima pura. Secondo i principi dei Triguna la qualità dell'ego Satva è di agire sempre nel bene per migliorare l'essere umano; la particolarità dell'ego Rajasa è quella di sfruttare le risorse dell'essere umano. Per vivere la vita abbiamo bisogno dell'ego che la crea di continuo e la gestisce nell'illusione o Maya. Per essere nella verità non serve l'ego, basta restare senza azioni. Ora l'uomo sta al di fuori della verità. La salvezza dell'uomo è rientrare nella verità. Per questo è necessario seguire il principio dei Triguna o tre qualità dell'ego. L'ego Satvico è il mezzo per rientrare alla verità o l'Assoluto. Per questo è necessario trasformare l'ego Tamasa in Rajasa e quello Rajasa in Satva: come? Voglio fare un esempio: per salire al cima all'albero c'è bisogno di una scala che rappresenta l'ego, ma una volta arrivato in cima, non serve più la scala, basta restare in alto e senza dover scendere giù.

19/10 Laboratorio di Salute Mentale, Congresso Internazionale di Medicina Ayurvedica –

Come gestire le emozioni? Le emozioni non vanno bloccate e neanche vanno applicate, quelle che fanno male, verso gli altri. Che rapporto avere con le emozioni? Osservarle e abbracciarle. Non accettarle perché questo può essere pesante.

Come abbracciare le emozioni? Bisogna condividerle e capire cosa crea le emozioni. Ogni situazione dà una sensazione e la sensazione va gestita bene, trascesa, modificata, trasformata in un modo che non disturbi e piano piano entri in un modo positivo.

31/10 Bergerec (Francia) –

Il Maestro ci ha parlato di come la spiritualità va di pari passo con la semplicità e l'umiltà. In alcune asana (le posizioni yoga), si può stare con un braccio e una gamba che vanno da una parte e l'altro braccio e gamba che vanno dalla parte opposta, e questo è possibile perché le varie parti del corpo, le forze, le energie hanno trovato un buon accordo, c'è armonia, equilibrio. Per l'Ego funziona allo stesso modo. Se tu vuoi far vedere il tuo Ego, non accorderai mai. Se l'altro pensa in maniera diversa non importa, è la sua natura, la sua mente funziona così. Per avere la mente chiara bisogna avere un buon accordo. L'opinione si può cambiare, la chiarezza no. Ognuno esprime la sua chiarezza. Equilibrio ed accordo sono la rinuncia temporanea ad ogni opinione da parte dell'Ego.

11/12 Milano, Libreria Esoterica Gruppo Anima –

In questa occasione il Maestro ha presentato il suo libro 'Nutrizione Ayurvedica'. Il tema è stato quello della nutrizione intesa non solo come alimentazione, ma anche come azione dispensatrice di forze universali che non hanno al centro solo l'uomo, ma si trasformano continuamente in un disegno cosmico continuo. Il Maestro ci ha spiegato come tutto si può mangiare, basta sapere come preparare, cosa mangiamo e, ancora più importante, bisogna farsi la domanda: perché mangiamo? Mangiare è un dovere, non è un piacere, e deve essere eseguito come una grande gioia.

Sai scegliere saggiamente un dentifricio?

Era la prima volta che sentivo veramente la mia bocca pulita e gradevole, una grande soddisfazione e gioia, ora la potrei definire una percezione elevata! Il Maestro Swami Joythimayananda prepara personalmente questa polvere dentifricia chiamata “**Rasadanti**”. Mai dimenticherò questo giorno.

Dopo un seminario, incuriosita da ciò che il Maestro ci aveva raccontato su questa magica polvere ho acquistato un barattolino contenente della polvere marrone rossastra. Il mattino successivo seguendo le indicazioni che il Maestro ci aveva dato prendo un pizzico di polvere nel mio indice destro e strofino tutti i denti e anche le gengive (consiglia il Maestro), e come un massaggio, uso anche il mio pollice per strofinare le gengive e il palato alto; il tutto fatto in un minuto; poi sciacquo con acqua e ancora strofino con le dita i denti e le gengive, (che bella sensazione) poi sciacquo nuovamente. Pulisco poi la lingua raschiandola 6/7



volte in superficie con un piccolo strumento chiamato **pulisci lingua** (consigliato dal Maestro). In fine sciacquo la bocca ancora, e poi faccio dei gargarismi. Sento da subito una grande soddisfazione come se avessi realizzato qualcosa di importante già al mattino presto. Ho sentito di aver realizzato un importante dovere e credo che la consapevolezza di realizzare tutti giorni anche una sola e semplice cosa possa farci sentire bene. Il Maestro dice spesso nelle sue lezioni:” la mattina è il tempo adatto a pulire e disintossicare; ogni mattina dobbiamo dedicare almeno un ora pur purificare il corpo, la mente, l’anima dedicando anche parte del nostro tempo per la crescita interiore.

Il Rasadanti contiene ingredienti completamente naturali e viene preparato artigianalmente sotto la guida del Maestro Swami Joythimayananda. Gli ingredienti che vengono utilizzati sono: Amalaki, Haritachi, Bibitachi, Trikattu, piper longum, mangista, Gairic, amido di riso, salvia, menta, rosmarino, foglie di olive, sambrani, sale di miniera, osso di mandorla, canfora.

Solitamente sul mercato troviamo il dentifricio sempre in pasta. Il Maestro dice che il dentifricio deve essere sottoforma di polvere non come una pasta. La polvere ha in sé la caratteristica di grattare, mentre la pasta è appiccicosa come la qualità delle tossine. In commercio inoltre siamo soliti trovare dentifrici dai gusti più svariati: fragola, lampone, menta, così siamo stati abituati fin da bambini, ma dovete sapere invece che il dentifricio deve avere il gusto amaro, pungente, astringente, salato e aspro, mai dolce. L'amaro ha la qualità penetrante, il pungente aiuta a digerire le tossine, l'astringente gratta e raccoglie, il salato e l'aspro lucidano.

Oggi si trovano nel mercato tante marche di dentifrici, che contengono **dolcificanti, additivi, umidificanti, aromi artificiali, conservanti, coloranti sintetici, antimicrobici, additivi, acidificanti, alcalinizzanti, schiumogeni, fluoro eccetera**. La maggior parte di questi sono sintetici, ed un uso abbondante e continuo può creare danno alla salute dell'individuo. Tutto ciò che viene prodotto sinteticamente ha la tendenza a provocare un'alterazione del funzionamento naturale del corpo umano, disturba l'equilibrio dei Tridosha (le tre forze governative dell'uomo), dei tessuti (Dhatu), l'eliminazione delle scorie (Mala), l'azione metabolica (Agni), vari canali e sistemi come l'apparato digerente, il sistema immunitario, il sistema endocrino, eccetera (Srota), inoltre possono avere effetti cancerogeni ai tessuti e danno effetti negativi al fegato e all'intestino.

Quanti di voi sono abituati a lavarsi i denti e la lingua appena alzati?

Di solito cosa rispondete alla domanda cosa fate appena vi siete alzati?

In molti rispondono che prendono il caffè, fanno colazione, si lavano e corrono al lavoro!

Se fate così anche voi, siete nella direzione sbagliata...

Lavarsi i denti dopo colazione non è corretto, sicuramente possiamo pulirci i denti e la bocca dal pasto appena compiuto.

Ma tutte le tossine che si accumulano nel corso della notte dove finiscono?

Se siamo abituati a fare colazione o bere prima di lavarci i denti, allora le tossine accumulate ce le rimangiamo, il che non mi sembra molto igienico e salutare, se invece ci laviamo i denti e puliamo la lingua prima di colazione allora ci liberiamo da tutte le tossine.

Lo scopo di un dentifricio è la salute della bocca, non è il commercio. Alzarsi la mattina e pulire i denti e la lingua è un dovere da seguire ogni giorno. Sappiamo bene che la maggior parte delle persone, tende a scegliere un dentifricio dolce, profumato, in pasta, da usare più comodamente, che costa poco ed è esteticamente ben presentato o fornito da un'azienda famosa. Ma quanti pensano di scegliere per la salute della bocca, dei denti e dell'intera persona?

Depressione

Stai mettendo te stesso in una scatola?

No...

Ti permetti di abbattere i muri che stai trattenendo?

Tu hai un ruolo più importante da svolgere nella vita.

Tu hai voluto sempre una certa missione nella vita...

Questo non è solo il tuo sogno, ma il Dharma da seguire.

Forse non riesci a decidere il tuo ruolo.

Non importa...

Il Dharma che tu hai è facile da raggiungere ...

Oggi già hai iniziato a fare di più... continua...

Sì...

Da un punto di vista psicologico, con depressione si intende un abbassamento del tono dell'umore accompagnato generalmente da un rallentamento più o meno marcato di alcune funzioni cognitive (attenzione, percezione, ideazione) e da un rallentamento della psicomotricità. Il disturbo depressivo interferisce con tutte le attività della vita quotidiana e provoca sofferenza sia per chi ha il disturbo, sia per coloro che lo circondano. Da un punto di vista fisiopatologico, la depressione è collegata ad uno squilibrio di certi neuromediatori come serotonina. Oltre al quadro biologico, è riconosciuta l'importanza sia di fattori psicologici, sia di eventuali fattori stressanti e di eventi esterni come dispiaceri, sia della mancanza di sostegno sociale e familiare.

Proprio per tali ragioni, una soluzione farmacologica e psicologica non sono soluzioni veloci e complete, ma parziali. Il programma "Si Attivo" (sotto vedi dettagli) considera invece una cura che agisce a livello del corpo, della mente e dell'anima, quindi porta un risultato ottimale.

Secondo l'Ayurveda, la depressione non è una malattia, è uno stato dell'anima. Quando si accumula il dolore emotivo nel subconscio della mente, allora si perde la potenzialità psicologica. La mancanza di potenzialità psicologica è la ragione principale per rallentare o bloccare la produzione di serotonina e la conseguenza viene detta depressione. La causa principale è spesso il dolore emotivo oscuro del passato. Per alcune persone la depressione è causata da grandi cambiamenti di vita, come un divorzio, gravi problemi finanziari, una malattia cronica, la morte di una persona cara e altri stress della vita. Per alcune persone anche la stagione invernale può portare ad abbassare il livello dell'umore. Ci sono milioni di persone che soffrono di

depressione in questo periodo. Le donne soffrono di depressione più degli uomini, perché sono più vulnerabili inoltre questa problematica può manifestarsi anche durante la gravidanza, prima delle mestruazioni e durante la menopausa.

L'esistenza si esprime in tre modi: strutturale, sottile e causale. Il cervello è strutturale e la mente (ego + intelletto) sottile; mentre il corpo causale è nascosto nella mente profonda o subconscia che possiamo anche chiamare Karma. La mente agisce secondo le cause nascoste nel subconscio, ugualmente il corpo subisce la qualità della mente sia essa negativa o positiva; viceversa il corpo riesce a trasmettere alla mente e di conseguenza la mente al

subconscio. Quando il subconscio è puro, chiaro senza blocchi e oscurità la salute e il benessere si esprimono naturalmente. In caso di depressione è necessario lavorare a livello di corpo, mente, anima e anche sul Karma e le sue cause.

La depressione può esprimersi con diversi sintomi

Non tutte le persone che soffrono di depressione sono caratterizzate dalla stessa sintomatologia, infatti la gravità, la frequenza e la durata dei sintomi variano da persona a persona. La depressione è caratterizzata da tristezza, ansia, senso di vuoto, solitudine, fatica, scarsa concentrazione, difficoltà di memoria e decisionale, irritabilità, insonnia, perdita di appetito o aumento di peso, senso di inutilità, disperazione o pessimismo, perdita di interesse e di piacere nelle attività, ritiro sociale e conflitti familiari, scarse prestazioni sul lavoro o a scuola, pensieri di morte e suicidio.

Secondo l'Ayurveda

Secondo l'Ayurveda lo squilibrio dei Tridosha è associato con la depressione. I Tridosha Vata, Pita e Kapa sono tre energie funzionali e sottili che governano il corpo e la mente. I Tridosha hanno 15 sub-Dosha, tra i quali Prana Vata, Sadhaka Pita e Tarpaka Kapa che governano il cervello e la mente. Pranavata governa la comunicazione tra le cellule cerebrali e la comunicazione con la vita, Sadaka Pita governa l'intelligenza del cervello, l'armonia e la chiarezza della mente, mentre Tarpaka Kapa governa la struttura dei fluidi nel cervello, l'unione e l'armonia. Nel cervello Prana Vata stimola la creatività, Sadaka Pita la percezione, mentre la sensazione di appagamento dipende da Tarpaka Kapa. Questi Tridosha, quando sono in equilibrio, contribuiscono al benessere, mentre lo squilibrio porta a malessere come ad esempio la depressione. L'ayurveda, associata allo yoga, dona una forma di cura naturale eccellente per chi soffre di depressione. Tutte le tecniche che utilizziamo servono a migliorare la produzione di serotonina in modo naturale.

I blocchi emotivi nascono da un'indigestione emozionale che è causata da uno squilibrio di Vata, un'indigestione intellettuale causata da uno squilibrio di Pita e un'indigestione alimentare che è causata da uno squilibrio di Kapa. Queste indigestioni causano un aumento di tossine o

Ama che impediscono il flusso vitale delle cellule e di conseguenza impoveriscono la vitalità e rallentano la rigenerazione cellulare causando depressione. Naturalmente, quando il corpo ha più cellule vecchie di quelle nuove, si ha un aumento di stanchezza con conseguente perdita di vitalità.

Il funzionamento armonioso dei Dosha porta stabilità, chiarezza e vitalità della persona, invece quando i Dosha sono sottoposti a diversi conflitti, la rigenerazione delle cellule rallenta e di conseguenza il corpo e la mente subiscono. L'ashram Joytinat raccomanda alcuni noti ringiovanenti naturali per rafforzare e accelerare la sostituzione delle cellule morte o deboli con quelle fresche e vitali.

Curare il cuore è molto importante per quanto riguarda la depressione, perché l'anima dimora nel cuore e subisce tutte le esperienze che derivano dalla gestione dell'ego. Ricordiamo, che l'ego è solo un riflesso dell'anima, rimane nella testa, assume il ruolo di gestione del flusso della vita, è responsabile della nascita di tutte le emozioni insieme all'intelletto.

L'ego è la causa primaria della caduta nella depressione, ma il cuore subisce i risultati e soffre perdendo la sua stabilità e purezza. Allora ottenere il distacco è la migliore cura per superare la depressione.

La salute e la felicità e un buon funzionamento del cuore, dipendono dai subdosha Pranavata, Sadakapita, Tarpakakapa, Viyanavata e Avalambaka Kapa.

Pranavata ha sede nella testa e nel cuore, è responsabile di creatività, percezione, crescita della coscienza e di auto-realizzazione;

Sadakapita ha sede nella testa e nel cuore, equilibra le emozioni, fiducia, autostima, i desideri, la motivazione e la sensazione di dovere;

Tarpakakapa ha sede nella testa e nel cuore, dona la resistenza naturale e prepara ad affrontare le situazioni di stress del corpo e della mente;

Viyanavata ha sede in tutto il corpo ma principalmente nel cuore e aiuta a mantenere l'equilibrio del battito del cuore e bilancia la circolazione sanguigna;

Tarpakakapa ha sede nella testa, nel cuore e nei polmoni, ha il compito di sopportare e donare forza e coraggio al cuore.

Programma "Sii Attivo"

La natura ha molto da offrire alla persona che soffre di squilibri emotivi; bisogna adattare un programma specifico all' individuo per ripristinare l'armonia e il benessere.

L'Ashram Joytinat utilizza un programma chiamato "Sii Attivo" basato su un modello di regime e stile di vita quotidiano: disciplina, attività, nutrizione, riposo e affettività. Utilizza alcuni strumenti curativi come: rimedi ayurvedici, Yogasana, Pranayama, trattamenti come il Panchakarma, massaggi con olii ayurvedici, dieta. Questa tecnica bilancia l'attività della mente e l'attività emotiva, che di conseguenza armonizza i Tridosha: Vata, Pita e Kapa per un benessere totale. Con un programma specifico e i rimedi sopra descritti, è possibile osservare dei cambiamenti notevoli.

Le erbe che portano armonia

Oltre alla pratica Yoga ci sono erbe che aiutano nella cura della depressione:

Niragada: tisana depurativa, contiene numerose erbe pungenti ed amare che aiutano a bruciare le tossine e pulisce tutti i canali grossolani e sottili, migliora Agni o il metabolismo grossolano, sottile, strutturale e mentale, favorisce l'assimilazione di sostanze nutritive per le cellule.

Aswaganda: una famosa erba ayurvedica, da un supporto nutrizionale per Pranavata e porta la comunicazione stabile e armoniosa tra le cellule cerebrali e la mente.

Brahmi rasa: tonico favoloso, a base di Brahmi, favorisce Sadakapita migliora la comprensione e dona stabilità emozionale per una vita serena.

Vaira Prash o *Vaira forte* sono preparati ringiovanenti, contengono numerose erbe, supportano Tarpakakapa, nutrono i tessuti cerebrali e i fluidi nel cervello per aumentare la resistenza e il ringiovanimento mentale e strutturale.

Vairaprash e Vaira forte contengono:

Haritaki, che elimina le scorie e pesantezza, brucia le tossine e favorisce Pranavata.

Amlaki, *Pipali*, *anacardi*, *mandorle*, *Ghi Gruta* e *zucchero di canna* per rigenerare i tessuti, porta stabilità, serenità, resistenza, pazienza e soddisfazione e arricchisce Tarpakakapa, *Bibitaki*, *Tulsi* (*basilico indiano*), *Zenzero* e *piper nigrum* favoriscono il metabolismo liberandolo dalle tossine micro favorisce Viyanavata per

migliorare la circolazione sanguigna ed energetica.

Asvaganda (*Withania somnifera*), *Arjuna* (*myrobalans*), eccelente per nutrire e bilanciare Pranavata e Avalambakakapa, per acquisire coerenza, tranquillità, resistenza e coraggio.

Brahmi (*centella asiatica* e *bacopa moniera*) eccellente ad arricchire a Sadakapita per avere coscienza pura;

Pipali, pepe nero, mandorle, anacardi, uva e zucchero di canna rinforza Avalambakakapa

Se, oltre alle emozioni fragili, ci si sente mentalmente affaticati, in questo caso si consiglia anche di prendere Agra Vata che è composto da minerali e sostanze preziose.

Nota: è sconsigliata la dipendenza da farmaci antidepressivi etc., ma consiglio di prestare attenzione prima di smettere i farmaci prescritti senza aver prima consultato un medico esperto.

Dinacharya

È consigliato andare a letto tra le 21.00, e le 22:00, perché, addormentarsi durante il tempo della notte Kapa (18/22) genera un sonno profondo e riposante.

Ottenere il giusto riposo è essenziale per la salute emozionale. Addormentarsi dopo le 22:00 produce un sonno più agitato e pesante, e sarà più probabile svegliarsi durante il sonno e il risveglio sarà più faticoso. Svegliarsi presto è fondamentale per la salute in generale e per prevenire la depressione, perché dormire dopo le 6:00 del mattino fa bloccare e rallentare l'energia all'interno degli Srota o canali di conseguenza la comunicazione tra cuore e la testa rallenta, e porta a ottusità mentale e stati d'animo depressi.

Assicurarsi di evacuare le scorie intestinali ogni mattina. La stitichezza può causare mal di testa, debolezza, stanchezza e depressione. Se la vostra eliminazione è lenta o bloccata, iniziare la giornata consumando frutta e verdura fresca e cotta. Bere molta acqua durante il giorno. Consumare i pasti, allo stesso orario ogni giorno, con il pasto principale a mezzogiorno e un pasto leggero la sera.

L'esercizio fisico quotidiano è essenziale per combattere la depressione, perché l'esercizio aiuta a regolare le emozioni e gli ormoni. L'attività fisica rilascia ormoni neuro positivi, elevando l'umore. Passeggiare all'aria aperta al sole, aumenta la potenza di Agni e contribuisce a

migliorare lo stato dell'anima. Guardare il sole al mattino è una spinta in avanti con energia positiva calda e colorata che ci permetterà di affrontare al meglio la giornata. I Raggi del sole del primo mattino aiutano ad aprire i canali, stimolano il metabolismo, bruciano le tossine e sono un tonico generale per la salute. È necessario aiutare l'Anima con i raggi del sole. Questa deve essere la prima motivazione per alzarci la mattina. È noto che una persona depressa faccia fatica ad alzarsi la mattina e mettersi in moto, pertanto all'inizio sarebbe utile avere qualche amico fidato che può aiutarci nella nostra pratica di cura, che possa sostenerci e stimolarci. L'affetto e la cura dei nostri cari è un altro rimedio da utilizzare e apprezzare per il nostro male dell'anima.

Mangiare cibi puri, freschi, naturali, non raffinati. Gli alimenti naturali portano lo stato dell'anima in felicità, emozioni stabili e buona salute. Mangiare i cibi più leggeri che non aumentano Kapa dosha sono migliori per alleggerire le emozioni. Il preparato di spezie, Masala e pipali migliorano Agni, enzimi, e stabilizzano le emozioni.

Il Massaggio con olio ayurvedico migliora la circolazione, riduce le tossine dai tessuti, tonifica il corpo, calma la mente e le emozioni. Il senso del tatto è associato con le emozioni, e anche auto massaggiando viene calmato Vata dosha, l'ansia e lo stress.

Nei casi gravi, secondo me è importante che ogni paziente sia seguito da un terapeuta personale per un periodo di 2 mesi che si impegni a far fare al paziente tutti gli esercizi sotto indicati, a prendere i rimedi consigliati, a seguire l'alimentazione bilanciata, a fare giochi intellettuali come gli scacchi; è anche utile raccontare piccole storie significative, come ad esempio la bibliografia del Mahatma Gandhi per stimolare e motivare la persona.

Consigli

1. Dedicare tutte le mattine 1 o 2 ore per se stessi, praticando lo yoga e auto massaggio regolarmente;
2. Panchakarma: una settimana di totale disintossicazione, libera dai blocchi vecchi, traumi emozionali, blocchi non conosciuti e di Karma. Dopo la purificazione potrete ritrovare la Chiarezza e la decisione per realizzare.

3. Rotolare il corpo sul pavimento in entrambe le direzioni, poi praticare Yogasana iniziando con allungamenti anteriori, posteriori e laterali, torsione e terminando con una posizione di equilibrio;

4. Praticare Pranayama per le cinque cavità, cominciando dalla cavità pelvica, addominale, torace, gola e cranica (Agnisara, Sitali, Sitkari, Bastrika, Ujjai, Ganda Shuddhi, Indriya Shuddhi, Brahma Shuddhi e Nadi Shuddhi: si consiglia di praticarle sotto la guida di un esperto); Terminare la pratica Yoga con la Puja (salutando la luce), ringraziando la vita, la terra e il cielo. Eseguire autonomamente la pratica Yoga Nidra (rilassamento profondo), cioè una pratica immaginando i cinque elementi con coscienza elevata, iniziando come la montagna, la cascata e il fiume, il fuoco e la luce, il giardino e l'albero e alla fine il cielo.

5. Seguire digiuno settimanale 24 ore da mattina a mattina, bevendo sola acqua calda o Niragada tisana o bevande liquidi naturali;

6. Una volta a settimana praticare ASCOLTO CON IL CUORE con i membri di famiglia o amici senza discutere.

7. Prendere in maniera profonda, ma facile la vita, non attaccarsi, affronta la vita con tranquillità e rifletti saggiamente; Abbiate pazienza e resistenza, evitando critiche e lamentele; Rinunciando a fare del male agli altri, non sentitevi mai vittima o colpevoli, rinforzate la mente e l'anima con la pace;

8. Bere almeno 1.5 litri di acqua o tisana poco a poco prima delle ore 14.00.

9. Seguire il trattamento di Panchakarma una settimana di purificazione totale,

10. Seguire il libro di YOGA. Tutte le mattine, praticare Yogasana, Pranayama e meditazione.

11. Ogni giorno lavorare nell'orto o all'aria aperta.

12. Auto massaggio con oli adeguati: ogni mattina applicare e massaggiare con olio tiepido PITA sulla testa, NETRA sul occhi, NASIKA sulle narici, KARNA sulle orecchie e olio PINDA sul corpo.

13. Ricevere 10 massaggi ayurvedici una o due volte al mese con olio Pinda Thailam.

14. NIRAGADA TISANA: far bollire ½ cucchiaino di miscela in 1 tazza d'acqua per 1 minuto e bere quanto calda o tiepida tutte le mattine presto a digiuno dopo aver pulito i denti e la lingua.

15. SHANTHI TE: Rilassante, far bollire 1 cucchiaino di miscela in 1 tazza d'acqua per 2 minuti e bere calda o tiepida 3 volte al giorno.

16. ASWAGANDA: Rilassante, assumere 2 compresse mattina e sera per un mese.

17. DIETA: seguire una dieta stagionale. In particolare assumere Kichadi: è una dieta Satvica, cioè pura, leggera e fresca, che porta stabilità; Leggere il libro di Nutrizione Ayurvedica e seguire una disciplina sana ed equilibrata verso l'alimentazione con la pace, senza troppo rigidità e durezza;

I cinque esercizi in una stanza

1) *Rotolare il corpo*: Sdraiatevi sul pavimento, le gambe unite, allungare all'indietro entrambe le braccia mantenendo le mani unite, ora espirando, cominciare a rotolare tutto il corpo verso sinistra in modo continuativo fino a che avete spazio, poi fermatevi e ripetete lo stesso verso la parte destra, mantenendo sempre un ritmo regolare del respiro. Se avvertite giramento di testa o senso di nausea, fermatevi un minuto e poi ricominciate, comunque dopo una settimana di pratica le sensazioni spiacevoli di nausea e capogiro spariscono.

SEDUTI SULLA SEDIA:

2) *Pressione sull'addome*: piegate il ginocchio destro e abbracciatelo con entrambe le mani, espirando premete il ginocchio verso la cavità pelvica, addome e torace, mantenete per alcuni secondi svuotando completamente i polmoni; se potete provate ad appoggiare la testa sul ginocchio, liberate la posizione e ripetete con il ginocchio sinistro, così continuate in modo dinamico e alternato per circa 5 minuti, mantenendo un respiro ritmico.

3) *Piegamento avanti e indietro*: usando sempre i muscoli addominali, inspirando, alzate le braccia verticalmente, piegatevi indietro abbandonando la testa, poi espirando abbassate velocemente le braccia, il tronco e la testa verso la terra, alzatevi tenendo le braccia sempre a contatto con la testa quindi velocemente continuate il piegamento avanti e indietro in modo dinamico, varie volte,

circa 5 minuti, dando attenzione al vostro respiro.

4) *Piegamenti laterali*: controllando sempre i muscoli addominali, inspirando alzare il braccio destro verticalmente, espirando, abbassate il braccio, il tronco e la testa verso sinistra, allungate così il fianco destro, se potete cercate di toccare la terra con la mano sinistra, inspirando ritornate al centro, poi, ripetere verso la parte sinistra allo stesso modo allungando il fianco sinistro; così continuate sinistra e destra in modo dinamico varie volte per circa 5 minuti, dando attenzione al respiro.

5) *torsione verso destra e sinistra*: usando sempre i muscoli addominali, espirando girate la testa, collo e tronco verso sinistra e prendete un appoggio sulla sedia con le mani e rimanete alcune secondi, poi ripetere lo stesso dalla parte destra, così continuare sinistra e destra modo dinamico varie volte per circa 5 minuti, dando attenzione sempre al respiro e provate torcere il corpo sempre un po' di più. (5minuti).

Due versioni di esercizi all'aria aperta

1) In piedi, allargate le gambe, inspirando alzate le braccia verticalmente, inchinatevi indietro spingendo il bacino in avanti, poi espirando velocemente abbassate le braccia insieme con la testa, il tronco verso la terra e battete sulla terra forzatamente con le mani, gridando "Vai Via... Via... Via...", ripetete varie volte.

2) Da seduti, allargate le gambe, inspirando alzate le braccia verticalmente, inchinate indietro usando i muscoli addominali, poi espirando velocemente abbassate le braccia insieme con la testa, il tronco verso la terra e battete forte sulla terra con le mani, gridando "Vai Via... Via... Via...", ripetete 10 volte almeno. Poi seduti e ascoltate il movimento del respiro per 20 minuti. Praticate mattina e sera due volte al giorno a stomaco vuoto. Non abbandonate questa pratica, abbiate pazienza e andate avanti con resistenza e speranza.

Il mantra di guarigione

*Om tryambakam yajamahe sugandhim pushti vardhanam
urvarukamiva bandhanan mriytor mukshiya maamrtat
aom shanthy... Shanthy... Shanthy...*

Solo l'amore è tutto quello che abbiamo sempre per condividere l'un l'altro.

CONVERSAZIONI CON I FREQUENTATORI DELL'ASHRAM

È una bella giornata di sole, c'è molto lavoro da fare ora nell'orto... le mie interviste iniziano da qui e dalla natura che circonda l'Ashram. Mi incammino quindi verso l'orto e incontro Pasquale concentrato sul suo compito: sta seminando i topinambur, i tuberi che mangiamo quotidianamente nel kichadi o nella zuppa. Perché il Maestro ci ripete sempre che apportano molti benefici alla salute. Inizio quindi da Pasquale.



Perché sei qui?

Perché doveva andare così, il mio percorso di vita mi ha portato qui

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Mi ha spinto la terra, la possibilità di lavorare la terra

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

Il lavoro in campagna insegnato dal maestro

Da quanto tempo sei qui?

Da quasi 6 mesi

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Non stavo male prima, ma ora sento più il concetto di dharma, cioè di fare le cose come un dovere

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

Prima mi interessava soprattutto il corso di ayurveda, ora mi interessa di più vedere come funziona la terra, una cosa che ho imparato qui è che è bene imparare a fare tante cose

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Dovrei stare almeno un anno per capire come funziona il lavoro della terra, attendo

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Principalmente mi occupo dell'orto, poi dipende da cosa c'è da fare

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

È giusto, per fare tutto uno deve avere coscienza

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Nell'azione, il risultato è una cosa passata

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Io ho in mente di rimanere fino a settembre, poi non lo so, non mi piace darmi una data precisa, quel che sarà sarà

Come comincia la tua mattinata?

Mi lavo, faccio l'automassaggio e la pratica di yoga

Come finisce la tua giornata?

Penso ai buoni propositi per la mattina successiva

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Qui (sorride allargando le braccia nell'orto con grande soddisfazione)

Dalla posizione in cui sta lavorando Pasquale si ha una visione molto bella e molto ampia delle colline circostanti, è possibile vedere anche Laxshmi, la mucca dell'Ashram. Respiro profondamente, proseguo e scendendo incontro Francesco che sta usando la motozappa per preparare il terreno; attendo che il Maestro finisca di dare a Francesco le istruzioni per il lavoro e inizio l'intervista.

Perché sei qui?

Sono qui per guarire e disintossicarmi mediante il karmayoga e per trovare una chiarezza e una stabilità

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

L'abuso di sostanze e il fallimento della mia tesi e quindi del mio percorso di studi, non sono riuscito infatti a finire la tesi perché fumavo troppo; ho smesso di fare uso di sostanze, ma ciò mi ha

destabilizzato e mi ha portato molta confusione quindi ho capito che avevo bisogno di un posto tranquillo, alcuni amici di mia madre mi hanno consigliato l'Ashram.

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

L'ayurveda e la tranquillità del posto

Da quanto tempo sei qui?

Un anno e due mesi

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Si è fortificato

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

È rimasto lo stesso

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al

raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Ho tutta la pazienza del mondo

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Mi occupo principalmente dell'orto

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

Sono d'accordo, uno può fare tutto se ha consapevolezza, a me capita ad esempio di vedere che le galline sono senza acqua e gliela porto anche se non è il mio compito

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Più nel risultato, mi sento a volte troppo stanco e faccio fatica ad essere soddisfatto nell'azione; voglio il risultato migliore, bisogna fare del proprio meglio anche se uno non è esperto in quel campo; crescita personale e crescita dell'ashram sono strettamente collegati, io devo produrre per la crescita dell'ashram e allo stesso tempo anch'io trovo soddisfazione se



mangiamo quello che coltiviamo e anche perché ho imparato qualcosa

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Mi sto dando delle scadenze semestrali, dipende da quando raggiungo quello che devo raggiungere, in ogni caso non abbandonerei l'ashram in una situazione di difficoltà, se ci sono delle cose da portare a termine mi occuperei prima di portarle a termine anche se ho già raggiunto il mio scopo

Come comincia la tua mattinata?

Adesso mi alzo e ogni tanto faccio delle pratiche di purificazione, bevo acqua e limone, leggo una mezz'oretta e faccio la mia pratica personale di yoga

Come finisce la tua giornata?

A volte leggo, a volte guardo un film e vado a letto; ogni tanto recito il padrenostro

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando leggo e quando sono nell'orto

Vicino a Francesco c'è Roberto, anche lui sta seguendo i preziosi insegnamenti del Maestro per la preparazione del terreno, proseguo quindi con lui

Perché sei qui?

Per ritrovare me stesso

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

La necessità di liberarmi dallo stress quotidiano

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

Il fatto di vivere al di fuori della città a contatto con la natura

Da quanto tempo sei qui?

7 mesi

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Devo ancora trovare la pace, ma ho preso un po' più consapevolezza

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

È rimasto lo stesso

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al

raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Attendo, so che avverrà prima o poi



Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Prevalentemente mi occupo dell'orto e in minima parte della sistemazione del laboratorio

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

È giusto perché quando uno si trova da solo deve fare tutto, riesci a fare tutto quando sei in pace con te stesso, quando senti l'amore universale, quando non ti aspetti niente in cambio e hai l'umiltà che non ti fa pesare quello che fai

Dall'orto prendo la stradina in discesa che porta al piccolo laghetto dell'ashram; prima di arrivare al laghetto incontro Lakshmi, la mucca, simbolo di prosperità, della terra che nutre la vita. Qui, ovviamente, trovo Niccolò che si occupa da mesi della mucca con molta cura e dedizione.

Perché sei qui?

Perché qui posso trovare quello che mi serve per la mia crescita, è l'unico posto in cui ti puoi occupare di te stesso 24 ore su 24

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Sentivo che in questo posto potevo trovare quello di cui avevo bisogno

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

L'energia del posto

Da quanto tempo sei qui?

Da 10 mesi

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Si è modificato molto, sto trovando più pace per affrontare e gestire ogni cosa in maniera diversa

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

Principalmente è rimasto lo stesso, man mano poi si aggiungono delle cose

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Più nel risultato; il risultato riguarda sia la crescita dell'ashram Perché io vivo qui e quindi è come se questo posto fosse anche mio, sia la mia crescita personale Perché io acquisisco conoscenze che prima non avevo.

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Non ho ancora idea di quanto rimarrò, quando sarà il momento farò altro

Come comincia la tua mattinata?

Con la pulizia personale e lo yoga, quando riesco

Come finisce la tua giornata?

Finisce col pensiero che domani è un altro giorno

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando apprendo nuove cose, quando mi sento curioso rispetto a qualcosa

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Ho lo spirito di attendere tutto quello che serve

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Principalmente mi occupo del giardino, della mucca



e degli altri animali, poi faccio quello che serve fare, ad esempio nella sistemazione del laboratorio, nell'orto ecc

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

Sono d'accordo, serve un senso di appartenenza nei confronti di se stessi, serve sentire se stessi come la propria casa, così in qualsiasi posto uno sia farà tutto quello che serve fare

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale



Dall'orto mi avvio verso casa sentendo una grande gratitudine per la natura di questo posto che sta curando tutti noi con il suo effetto calmante, la sua stabilità, i suoi insegnamenti; la terra e gli animali ci insegnano il concetto di prendersi cura e danno una grande soddisfazione quando si riesce a realizzare qualcosa. Prima di entrare in casa però mi fermo in laboratorio e trovo Cristina che ha il compito principale di preparare i prodotti ayurvedici. Mi sorride mentre sta preparando i prodotti per un pacco da spedire.

Perché sei qui?

Per approfondire il mio percorso ayurvedico

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Il bisogno di fare una vita in una comunità ayurvedica



o la crescita dell'Ashram?

Trovo molta soddisfazione nell'azione, e questa è una cosa su cui ho lavorato molto Perché prima non riuscivo a trovare soddisfazione nel fare, è qualcosa in graduale aumento

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Credo serva ancora qualche mese, non credo serva ancora molto Perché mi tengo lucido nel mio percorso, poi non si può essere precisi con una data

Come comincia la tua mattinata?

Con la pulizia personale, poi vado dalla mucca e poi faccio la mia pratica personale di yoga

Come finisce la tua giornata?

Ascoltando la musica o guardando cose inerenti la musica o meditando o leggendo qualcosa, dipende dall'esigenza del momento

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Cerco di mettere vitalità in tutto quello che faccio, poi ci sono cose più forti ad esempio quando sono con la mucca sento molta più energia perché con lei ho un rapporto particolare e profondo

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

La presenza del maestro, l'ayurveda come stile di vita e la campagna

Da quanto tempo sei qui?

5 mesi e mezzo

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Mi sento più in contatto con la parte più profonda di me, mi sto conoscendo meglio

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

Lo stesso anche se mi accorgo che si è ampliato, è diventato più profondo nel senso di alleggerimento dei miei debiti karmici

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Ho lo spirito di attendere

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Principalmente mi occupo del laboratorio
Il maestro dice “tutti devono fare tutto”, cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?
 Penso sia giusto, bisogna avere la mente sempre aperta, serve attenzione e essere sempre presenti con il corpo e con la mente in ogni momento
Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?
 Un po' in tutti e due, il risultato per me è che una cosa sia fatta bene, il risultato riguarda sia la crescita dell'ashram che la mia crescita personale, cerco

sempre di fare il meglio sia per chi mi sta attorno che per me stessa
Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?
 Ho la chiarezza di rimanere per un anno, poi quel che sarà sarà
Come comincia la tua mattinata?
 Con pratiche di purificazione, parayana e a volte la pratica di yoga;
Come finisce la tua giornata?
 Facendo qualcosa di rilassante
Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?
 Quando preparo i prodotti ayurvedici, quando faccio i massaggi e quando lavoro a contatto con la natura

Sento il suono della campana che richiama tutti gli ashramiti alla cena che come ogni pasto inizia con un mantra di gratitudine per il cibo; dopo cena Fatima e Valentina si offrono di fare un massaggio al maestro per alleviare i suoi dolori, o come abbiamo letto proprio recentemente in “I miei giorni con Bhagavan”, per alleggerire i propri debiti karmici. La prima a rispondere è Valentina

Perché sei qui?
 Perché amo questo posto, per una crescita e conoscenza personale e per dare un sostegno all'ashram
Che cosa ti ha spinto a venire qui?
 Sono stata attratta fin dalla prima volta da questo meraviglioso posto. Mi ha incuriosita
Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?
 Il luogo in tutti i suoi aspetti, il corso di yoga e ayurveda mi hanno incuriosita ed anche il maestro
Da quanto tempo sei qui?
 Da 6 mesi circa
Come si è modificato il tuo stato dell'anima?
 Ho sviluppato il non attaccamento rispetto alle cose materiali e non solo
Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?
 Il mio scopo iniziale era il miglioramento di me stessa per poter aiutare gli altri
Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?
 So attendere con calma e pazienza tutto ciò che deve arrivare
Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?
 Sono impegnata in diverse attività all'interno dell'ashram: dove c'è bisogno di una mano mi rendo disponibile

Il maestro dice “tutti devono fare tutto”, cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?
 Concordo con l'opinione del maestro, tutti devono saper o comunque mettere impegno in tutte le attività riguardanti l'Ashram
Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?
 Io cerco di non pensare al risultato anche se non è sempre semplice; in ogni azione provo a mettere amore
Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?
 Al momento posso dire che mi piacerebbe rimanere a lungo in questo posto
Come comincia la tua mattinata?
 La mia giornata inizia con dinacharya, pulizia personale, automassaggio e yoga
Come finisce la tua giornata?
 Cerco di fare attività rilassanti, come leggere un libro oppure sorseggio una tisana in compagnia
Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?
 Quando svolgo attività a contatto con la natura

E quindi proseguo con Fatima

Perché sei qui?

Sono qui Perché ho seguito quello che mi ha detto il maestro

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Quello che ho sentito, la chiarezza di quello che ho sentito al di là di quello che pensavo

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

La presenza del maestro e i suoi insegnamenti in cui ho avuto fiducia

Da quanto tempo sei qui?

Da quasi 6 mesi

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Allontanandomi dalle distrazioni mi sono avvicinata di più a me stessa, a chi sono

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

Si è modificata la chiarezza sullo scopo: sono venuta qui senza una chiarezza sullo scopo che avevo, c'era molta confusione. Ora c'è meno confusione, ho riportato alla luce uno scopo che ho sempre avuto e avevo dimenticato.

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Io ho pazienza, attendo

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Il mio compito primario è legato all'avvio del laboratorio, poi mi occupo di alcuni ambiti della segreteria

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

Sono d'accordo, poi i ruoli servono per l'efficienza dell'organizzazione; Perché uno riesca a fare tutto serve la volontà



Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Trovo soddisfazione più nell'azione, poi il risultato a volte arriva diverso da come uno se lo aspetta

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Ho una quota di chiarezza sul periodo e per una quota invece sarà quel che sarà

Come comincia la tua mattinata?

Con le mie pratiche di purificazione e poi con la pratica di yoga

Come finisce la tua giornata?

Con la lettura di un libro, facendo qualcosa di rilassante

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando sperimento cose nuove o quando mi accorgo che sto cambiando in qualcosa, durante il satsang del maestro in cui mi rendo conto di essere più vicina ad un'autoanalisi.

La sera è il tempo adatto per fare cose rilassanti e andare a dormire presto come insegna l'ayurveda, per cui soddisfatta ed emozionata per il pomeriggio trascorso, vado a dormire. La mattina inizio le interviste da Sarah che si sta dedicando alla pulizia della sala yoga.

Perché sei qui?

Sto qui per i corsi (yoga e ayurveda), come ritiro spirituale e per sperimentare la vita di comunità, per proseguire il mio cammino di spiritualità e mettermi alla prova

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Il primo incontro del corso yoga ho sentito una buona energia e ho sentito che dovevo stare qui

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

L'energia del posto

Da quanto tempo sei qui?

2 mesi e mezzo

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Ho scoperto un lato di me che non conoscevo: non ero abituata a stare insieme con tante persone, molte cose che avrebbero potuto darmi fastidio invece non me lo hanno dato, ho scoperto di essere in grado di accettare gli altri; sto sviluppando la devozione, cioè seguire quello che mi viene detto di fare anche se non capisco il Perché



Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

È rimasto lo stesso ma si è aggiunto anche lo scopo di coltivare la devozione ed imparare a fidarmi degli altri

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Attendo

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Pulisco la sala yoga, la sala massaggi, i bagni e poi faccio quello che serve fare

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

Appena Sarah termina di pulire sala yoga, iniziano i trattamenti ayurvedici nella sala massaggi. Arriva Umahar, il figlio del maestro, per il primo massaggio ayurvedico in programma.

Perché sei qui?

Perché sono il figlio del maestro e ho deciso di dirigere il posto per poter portare avanti i suoi insegnamenti e all'inizio anche per essere un po' curato



Sì, concordo, in base alla coscienza, si deve rendere conto di quello che c'è da fare

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Anche nell'azione, sono contenta anche mentre faccio qualcosa; il risultato per me è quando una cosa è ben fatta e riguarda la crescita dell'ashram Perché le persone che vengono devono trovare un ambiente pulito, sia la mia crescita personale Perché io sono soddisfatta se ho fatto bene un compito

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Ho la chiarezza di rimanere fino a giugno, poi devo tornare per la tesi e poi mi piacerebbe ritornare a novembre

Come comincia la tua mattinata?

Di solito mi sveglio alle 6 e 15, faccio le pratiche di purificazione in bagno, l'automassaggio e quando riesco la pratica di yoga

Come finisce la tua giornata?

Mi sento felice e soddisfatta anche se stanca

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando pulisco sala yoga e quando mi prendo cura del tempio.

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

L'esigenza di un cambiamento

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

Il dovere e l'esigenza

Da quanto tempo sei qui?

Qui ho messo la prima pietra, ci sono fin dall'inizio poi mi sono effettivamente trasferito nel 2010

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Più sollevato

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

È rimasto lo stesso ma le condizioni si sono modificate

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al

raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Attendo, non aspetto con ansia

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Amministrazione e gestione dell'ashram, trattamenti ayurvedici, preparazione dei prodotti, insegnamento
Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?
 Tutti possono fare tutto ma non sempre ne sono capaci, serve avere la consapevolezza di tutto e avere a cuore tutto

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Ora trovo soddisfazione nell'azione ma vorrei trovare più soddisfazione anche nei risultati Perché vorrei che

le cose funzionassero meglio, il risultato per me è fare le cose nel modo migliore possibile sia per la crescita dell'ashram che per la mia crescita personale
Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Quel che sarà sarà

Come comincia la tua mattinata?

Con le pratiche di purificazione

Come finisce la tua giornata?

Con uno scambio di massaggio ai piedi

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando mi rendo conto che le cose non stanno andando bene e mi attivo per farle funzionare meglio

Questa mattina c'è in programma anche un shirodhara, un trattamento ayurvedico che consiste in una colata di olio caldo sulla fronte e ha molti effetti benefici, in particolare a livello del sistema nervoso. Questa volta a fare il trattamento è Bavani.



Perché sei qui?

Io sono qui per una crescita personale interiore

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

La necessità di essere sempre in contatto con una parte profonda, cosa che la società attuale non rende possibile

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

Per ritrovare uno stile di vita semplice in cui sperimentare quotidianamente un contatto con la natura e l'esigenza in quel momento della mia vita di avere una guida spirituale

Da quanto tempo sei qui?

11 anni

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Ho sviluppato una maggior comprensione ho riscoperto la fede

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

È rimasto lo stesso

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Attendo

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Mi occupo del lavoro di ufficio, dei trattamenti ayurvedici e dell'insegnamento

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

Sono d'accordo, uno può fare tutto in base al suo grado di coscienza e al suo stato dell'anima, perché se stai bene e hai una buona energia riesci a fare di più

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Attualmente trovo soddisfazione sia nell'azione che nel risultato, non sono ancora distaccata dal risultato, per me è importante sapere che tutti siamo in armonia, il lavoro che svolgo è per la crescita personale che poi si rifletterà in quella dell'ashram
Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Quel che sarà sarà

Come comincia la tua mattinata?

Ascoltando il satsang del maestro

Come finisce la tua giornata?

Con una parte di riflessione sulla giornata e le cose da fare il giorno successivo e con la lettura di un libro

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Mentre trasmetto l'insegnamento appreso dal mio maestro

Dalla sala massaggi salgo verso la cucina dove incontro Cristina che sta preparando il kichadi per il pranzo, ponendo molta attenzione alle dosi di riso e soia verde Perché ha molto a cuore che non ci siano sprechi.

Perché sei qui?

Per ritrovare me stessa

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Lo studio dell'ayurveda e la curiosità di vivere in un ashram a fianco di un maestro abbandonando i vizi mondani

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

Il corso di ayurveda e la presenza del maestro

Da quanto tempo sei qui?

Sono stata qui 2 anni, poi sono rientrata a casa per un periodo e ora sono qui da circa 6 mesi

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Ho più consapevolezza di me stessa, mi sento meno debole

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

È sempre uguale

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Sto cercando di coltivare lo spirito di attendere

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Mi occupo dei trattamenti ayurvedici poi aiuto quando serve una mano ad esempio in cucina o nelle pulizie

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

È giusto, tutti si possono mettere a fare tutto in base alla consapevolezza e all'umiltà, poi ognuno ha le proprie capacità

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?



Entrambi, voglio avere un risultato che soddisfi me stessa (quando sento che ho fatto bene), riguarda sia la crescita dell'ashram che quella personale

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Quel che sarà sarà

Come comincia la tua mattinata?

Cerco di alzarmi presto, di rispettare l'ayurveda (dinacharya) anche se non sempre ci riesco, poi faccio la mia pratica personale di yoga e cerco di iniziare bene la giornata anche se ci sono problemi, cerco di migliorare il mio atteggiamento, poi inizio karmayoga

Come finisce la tua giornata?

Ripenso alla giornata trascorsa, a volte scrivo oppure leggo o canto o studio

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando sento che sto imparando qualcosa di più rispetto alla filosofia ayurvedica e quando imparo cose nuove in generale, qualcosa che serve alla mia crescita personale

Questa sera è in programma il satsang settimanale del maestro aperto alla comunità; per l'occasione sono attesi nuovi ospiti a cena oltre ai corsisti del corso yoga tenuto dal maestro che inizierà domani; in queste occasioni è Ester la cuoca dell'Ashram. L'intervista prosegue quindi con lei.

Perché sei qui?

Sono qui Perché il cuore mi ha portato qui

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Il fatto che mi sento bene in questo posto, mi sento libera di essere quella che sono

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

Mi ha attratto il contatto con la natura che si riesce a stabilire e lo stile di vita semplice

Da quanto tempo sei qui?

Da 3 anni

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Moltissimo, ho iniziato pian piano a prendere in pugno la mia vita in tutti i suoi aspetti e di conseguenza l'anima soffre di meno perché sta andando verso la guarigione

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

Si è modificato, inizialmente pensavo di fare anche un percorso al di fuori dell'ashram invece ora mi sento sempre più proiettata verso la vita dell'ashram, mi sento sempre più parte della famiglia, sono interessata alla mia crescita personale, ad approfondire il mie conoscenze ayurvediche, ad approfondire un po' tutti i settori

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Attendo

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Cucina e pulizie

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

Sì, concordo, serve che tutti guardino con un occhio sveglio senza l'atteggiamento di lamentarsi ma guardando cosa serve fare

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Trovo soddisfazione anche nell'azione, a volte sono molto intransigente e voglio tanto da me stessa, vorrei risultati perfetti cosa che non sempre è possibile; momentaneamente sono più orientata



rispetto alla mia crescita personale per quello che mi consentono le condizioni attuali, ma penso anche alla crescita dell'ashram cercando di svolgere i miei compiti nel modo migliore possibile.

Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Ho la chiarezza di rimanere per un lungo periodo

Come comincia la tua mattinata?

Con pratiche di purificazione

Come finisce la tua giornata?

La maggior parte delle volte suonando

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando sto in mezzo alla natura per raccogliere le erbe spontanee

Ecco...tra gli ashramiti rimango solo io ora... e anche questa volta penso che questo compito non mi è stato dato per caso, Perché intervistare i compagni con cui sto condividendo questo viaggio è stato un po' come intervistare me stessa e mi è stato molto utile per il mio percorso di autoanalisi.

Perché sei qui?

Perché sentivo che qui avrei potuto trovare la chiarezza e la leggerezza di cui avevo bisogno e fare quindi un percorso di crescita personale

Che cosa ti ha spinto a venire qui?

Ho seguito le indicazioni del maestro, ho deciso di affidarmi a lui e di mettermi in gioco in una nuova esperienza; sapevo che sarebbe stato molto difficile

per me, ma come dice il maestro "senza difficoltà non c'è crescita"

Che cosa ti ha attratto a venire in Ashram?

La presenza del maestro e la possibilità di vivere in un luogo tranquillo a contatto con la natura

Da quanto tempo sei qui?

Da quasi 6 mesi

Come si è modificato il tuo stato dell'anima?

Sento che è cresciuta la mia spiritualità, il mio sentirmi parte di un tutto e la necessità di entrare più a contatto con la parte più profonda di me stessa; sento anche di aver sviluppato un atteggiamento di devozione;

Il tuo scopo è rimasto lo stesso o si è modificato?

Lo scopo generale è rimasto lo stesso, nel tempo si è arricchito di altri scopi più specifici.

Hai lo spirito di attendere a lungo fino al raggiungimento del tuo scopo o aspetti con ansia?

Nell'ultimo periodo ho avuto dei momenti di ansia Perché sono in una fase in cui devo prendere delle decisioni, ma sto coltivando la pazienza e cerco sempre di focalizzarmi sull'attendere

Che cosa fai quotidianamente in Ashram? Hai un compito specifico?

Nell'ultimo mese e mezzo ho avuto il compito specifico di occuparmi della cucina, poi faccio quello che serve fare nell'orto, in ufficio o nelle pulizie ecc.

Il maestro dice "tutti devono fare tutto", cosa ne pensi? In base a che cosa uno riesce a fare tutto?

Sì, concordo, una persona può fare tutto se ha la coscienza per vedere che serve fare qualcosa e l'umiltà per fare poi quello che serve anche se non è un suo compito

Trovi soddisfazione nell'azione o solo nel risultato? Se solo nel risultato che tipo di risultato vuoi? Il risultato riguarda la tua crescita personale o la crescita dell'Ashram?

Trovo molta soddisfazione nell'azione, trovo molta soddisfazione quando riesco a concentrarmi in quello che sto facendo annullando gli altri pensieri



Tu hai la chiarezza di rimanere un determinato periodo o quel che sarà sarà?

Ho la chiarezza di rimanere fino a metà maggio, poi dipende da cosa servirà ancora per raggiungere la chiarezza, quel che sarà sarà

Come comincia la tua mattinata?

Di solito mi sveglio alle 6, faccio le mie pratiche di purificazione e poi la pratica di yoga; ultimamente mi sveglio spesso alle 5 e mezza per preparare i roti, cioè il pane indiano, per la colazione e poi proseguire con le altre pratiche

Come finisce la tua giornata?

Di solito finisce con la lettura di un libro e con il ricordarmi lo scopo che mi ha portato a fare questo percorso

Dove trovi più vitalità in ciò che fai in Ashram?

Quando meditando, facendo yoga oppure facendo dei massaggi sento i brividi su tutto il corpo



Associazione Joytinat - Yoga Ayurveda

Presidente: Maestro Swami Joythimayananda
Sede legale: Via Ripa 24, Corinaldo – 60013 Ancona, Italy
Tel. 0039 071 679032. – C.F. 92023940429
www.joytinat.it – ashram@joytinat.it

Data: 05-04-2017

Oggetto: APPELLO PER LA RACCOLTA FONDI

Ashram Joytinat: L'Ashram è stato fondato dal maestro Swami Joythimayananda nel 2004. Nasce come una comunità di “vivere semplice” e come una scuola di formazione per la diffusione dello Yoga e dell' Ayurveda. Lo scopo principale è educare l'individuo a costruire la **luce della vita** gestendo la vita quotidiana (Dinacharya) secondo la cultura Vedica.

Gli insegnamenti del maestro sono un filo di crescita che unisce la pratica yoga e medicina ayurveda, coltivazione biologica, il servizio, la meditazione, il canto del mantra e il rilassamento.

Carissimi, come saprete, il Maestro Swami Joythimayananda con enormi sacrifici sta ultimando la ristrutturazione di un immobile, attiguo al nostro Centro che, appena ultimato, sarà messo a disposizione della nostra Associazione per l'ospitalità della gente che vorrà venire a passare dei periodi presso il nostro Ashram e sarà utilizzato come alloggio per coloro che saranno intenzionati a vivere in modo permanente o per un lungo periodo nella comunità Ashram Joytinat.

Stiamo costruendo l'immobile ecologicamente, la sua superficie complessiva è di mq. 1000 ed è strutturato su tre livelli più tre annessi: una cantina, un tempio e un laboratorio per la produzione di prodotti ayurvedici e prodotti biologici coltivati nella terra dell' Ashram Joytinat.

I lavori sono a buon punto. Sono stati ultimati gli interventi esterni e sono già stati predisposti gli impianti interni. In questo momento si sta provvedendo alla stesura dell'intonaco sulle pareti interne. Per il completamento dei lavori bisognerà provvedere a tutti gli infissi e alle porte.

Noi come Associazione Joytinat, in considerazione del fatto che il Maestro Joythimayananda in un prossimo futuro metterà a completa disposizione tale immobile per le attività del nostro Centro e per dare la possibilità a tutti coloro che hanno un interesse sincero ad apprendere la conoscenza Vedica al suo fianco del per divulgare la sua missione di Luce della vita.

Abbiamo pensato che sarebbe così meritevole poter contribuire alla realizzazione di questa opera mediante una raccolta fondi che sia sufficiente all'acquisto degli infissi e delle porte.

Per questo motivo ci rivolgiamo a Voi tutti contando sulla vostra sensibilità e sulla condivisione del progetto.

La spesa per gli infissi e per le porte ammonta complessivamente ad euro 90.000, in quanto trattasi di 35 infissi per finestre e 40 porte interne di varia misura.

Potete scegliere, in base alle vostre possibilità, di donare qualunque cifra e potrete farlo anche mediante un piano mensile o semplicemente una tantum.

Vi ricordiamo che tale donazione potrà essere deducibile dalla vostra dichiarazione dei redditi in

Italia, in quanto siamo una Associazione di Promozione Sociale. Sarà però necessario che tale donazione sia fatta mediante bonifico bancario, postale, o assegno bancario.

Se volete predisporre un piano di donazioni continuativo (donare una quota ogni mese) contattate il centro al numero **071/679032** e chiedete come fare.

Alla fine della campagna di raccolta fondi, Vi renderemo su quanto siamo riusciti a raccogliere e come sono state utilizzate le Vostre Donazioni.

Abbiamo pensato di istituire un registro, consultabile da tutti, ove saranno inseriti tutti i nominativi dei donatori, se questi lo vorranno.

A fine lavori realizzeremo una targa di ringraziamento con i nominativi dei donatori e sarà appesa nella nuova struttura.

Per effettuare le donazioni potete farlo nelle seguenti maniere:

1. Bonifico bancario intestato ad JOYTINAT YOGA AYURVEDA
presso BANCA INTESA SANPAOLO
IBAN: IT16 0 03069 37330 10000 0001088
BIC / SWIFT: BCITITMM
CAUSALE: Donazione Tempio Joythiswarar
2. Assegno bancario.

Gesù ha detto entrate per la porta stretta....

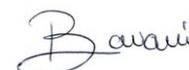
La porta e la finestra danno tutte le possibilità

Attraversare la porta stretta significa seguire le azioni con auto disciplina.

Vivere con una visione ampia, aprendo la finestra ti porta alla porta che sarà sempre aperta.

**RINGRAZIAMO ANTICIPATAMENTE TUTTI COLORO CHE SARANNO UNITI
ALL'INIZIATIVA DEL MAESTRO.**

**IL VICEPRESIDENTE
Lisa Gervasutti (Bavani)**



**ASHRAM JOYTINAT È NATO CON IL LAVORO SENZA SOSTA
ORA STA DANDO LA LUCE DELLA VITA**

Ashram è a disposizione per coloro che sono intenzionati a vivere in modo permanente o per un lungo periodo nella comunità, impegnando in modo produttivo e in profondità per la luce dell'Ashram.

Nota: le persone saranno accettate dopo un periodo di prova.

Per informazioni: ashram@joytinat.it

Annuncio: L'Ashram Joytinat in questo momento ha bisogno di un informatico con esperienza per la realizzazione di progetti per la gestione e organizzazione della comunità.

Per informazioni: ashram@joytinat.it



ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) - tel 071.679032; 071.6621871

ashram@joytinat.it www.joytinat.it



L'Ashram Joytinat

L'Ashram Joytinat è un Ayurveda Ashram tradizionale, un luogo immerso nella natura, ideale per rilassarsi e rigenerarsi. Guidato dal Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, è un luogo nato come una comunità con multiformi funzioni, e si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare chiamata Corinaldo, in provincia di Ancona a 18 Km da Senigallia. Questa sede è stata concepita dal Maestro come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità spirituale e culturale dell'India.

Cosa significa Ashram

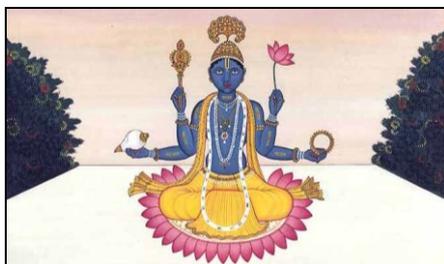
Ashram è un termine sanscrito che indica la via del seguire, è uno spazio dove il Maestro trasmette la cura, la saggezza e la pace; ideale per riprendere contatto con la propria natura; è un punto spirituale nato con lo scopo di ricerca interiore. L'Ashram è un maestro, la vita dell'Ashram è Sadhana, pratica spirituale nell'arco della giornata. **Dharma nell'Ashram:**

Non fare male agli altri e stare forti in se stessi per migliorare la qualità della vita. Servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire. È vero trasmettere l'amore verso il prossimo è una crescita interiore. Coloro che vivono permanentemente in Ashram, o vi soggiornano anche per brevi periodi, vengono alimentati dalla forza spirituale e dalla cultura Vedica accanto a un Maestro, con la mente chiara, rispettosa e sensibile. All'Ashram si agisce dedicando l'azione a Dio e si contempla. Qualunque persona, in Ashram, devoto, discepolo, allievo, visitatore casuale, ha il dovere di rispettare e riflettere i principi con onestà, comprendendone la tradizione e la disciplina. Le attività quotidiane vengono svolte con l'attitudine mentale di offrire "Seva", cioè donare il proprio lavoro senza attaccamento né aspettative. In questo modo le attività diventano una pratica di Yoga, senza distinzioni tra insegnanti ed ospiti, e con la creazione di un'atmosfera elevata.



Ritiro sperimentale

Sperimentare una stato di coscienza senza tempo, imparare a vivere in assenza di preoccupazione per i frutti dell'azione. Dare una attenzione al presente e lasciare andare il tempo psicologico.



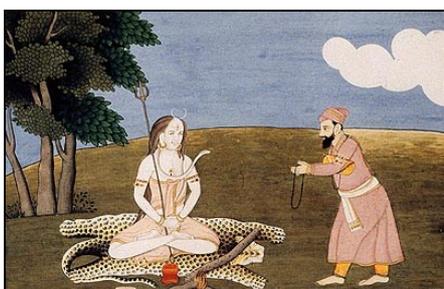
Ayurveda

L'Ashram Joytinat offre diversi trattamenti Ayurvedici: Massaggi, Panchakarma, digiuno terapia, Consulta ayurvedico e preparati ayurvedici.



Meditazione

Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura.



Panchanga Yoga

Ogni giorno viene offerta la possibilità di praticare il panchanga Yoga, è lo Yoga delle 5 vie costituito da Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga; aiuta a disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego.



Panchakarma - Disintossicazione

Il Panchakarma è la purificazione globale praticata in Ayurveda. A causa di un'alimentazione scorretta e di uno stile di vita non equilibrato, si accumulano nel nostro corpo e nella mente molte tossine, responsabili poi di numerose malattie. Durante il trattamento si eseguono le "5 purificazioni" per eliminare le tossine che si accumulano a livello fisico e mentale. Nel Panchakarma si segue una dieta speciale ayurvedica.



Coltivazione Biologica

Il nostro amore verso la terra, e la volontà di ristabilire un rapporto naturale con essa, ha fatto nascere nelle terre dell'Ashram un'azienda agricola biologica che offre prodotti naturali per l'alimentazione e il benessere. Con i frutti della terra vengono preparati in modo artigianale i nostri prodotti, seguendo la tradizione Ayurvedica.

I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

- Corsi in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze
- Corsi di formazione per Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti

Secondo Swami Joythimayananda, nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere la sua

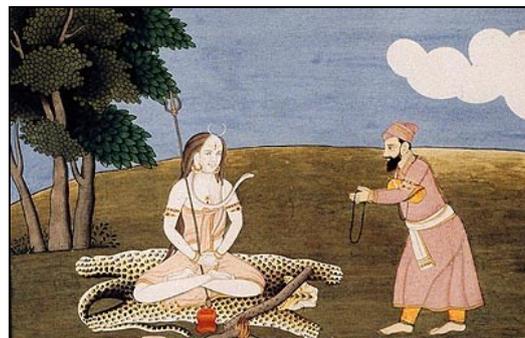
conoscenza per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni.

Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri.

Il Centro Joytinat di Corinaldo organizza corsi settimanali di Panchanga Yoga

Info: Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) - tel 071.679032 - 3667349825

ashram@joytinat.it - www.joytinat.it



Abyangam

Massaggio Ayurvedico

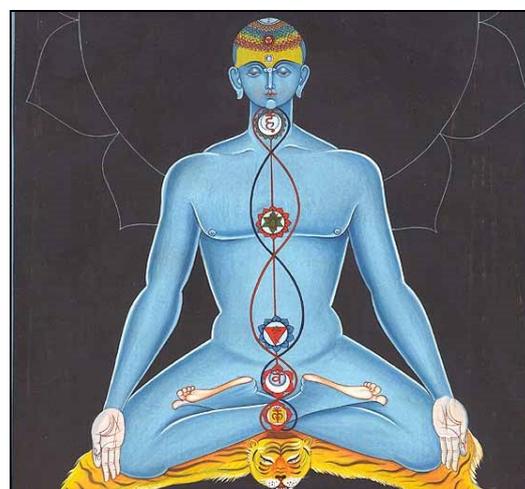
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo. È indicato per tutti: giovani, adulti, bambini, neonati e anziani. È un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, ringiovanisce il corpo, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.



Nidan e Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali che eserciteranno la loro attività secondo i criteri energetici nel campo dell'*Abyangam* (massaggio ayurvedico), *Panchakarma* (trattamenti disintossicanti), *Rasayana* (trattamenti ringiovanenti) e rimedi ayurvedici, non contemplati dalle normative sanitarie correnti della medicina occidentale. Questi professionisti saranno in grado di operare autonomamente nel campo dei trattamenti coadiuvanti per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici. I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, auto-apprendimento, auto-valutazione e approfondimento personale.



I seminari della Scuola Joytinat

Thaimai - Maternità

Cura della gestante e del bambino secondo i principi dell'Ayurveda

Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (Yoga delle 5 Vie), respirazione, esercizi per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre e il bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.



Cucina indiana

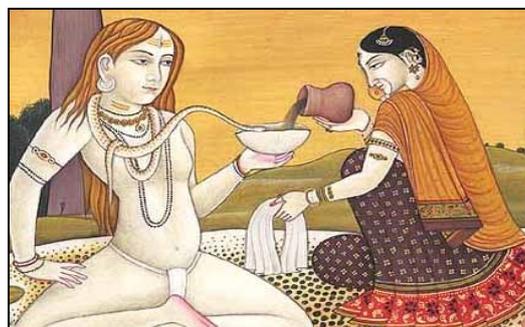
Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore. I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano dosaggio e combinazioni delle spezie, conferendo garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione



Ahar - Alimentazione

Alimentazione e costituzione in Ayurveda

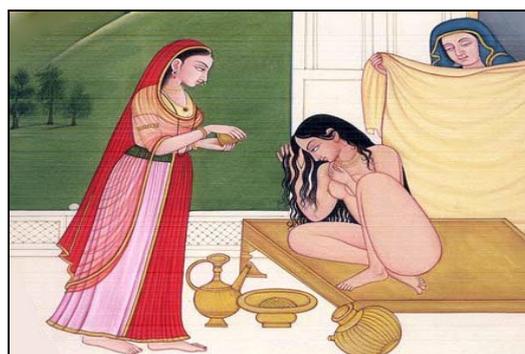
Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei Dosha (vata, pita, kapa) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica



Soundriam - Bellezza

La cosmesi naturale dell'antica India

Durante il corso si sperimenteranno *sundari podi* (maschera di bellezza ayurvedica per il viso a base di erbe); *massaggio dei 5 sensi* (occhi, orecchie, naso, bocca); *patu podi* (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa 10 erbe, con azione disintossicante e tonificante); *kapa podi* (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); *Siro-dhara* (colata di olio medicato sulla fronte, calma la mente e protegge e tonifica i tessuti, curativo per ipertensione, stress, insonnia).



La preparazione alla morte

Preparazione a lasciare il corpo

La morte nella visione occidentale viene configurata come un qualcosa da temere, di cui avere paura e il momento del funerale viene partecipato con sofferenza e dolore.

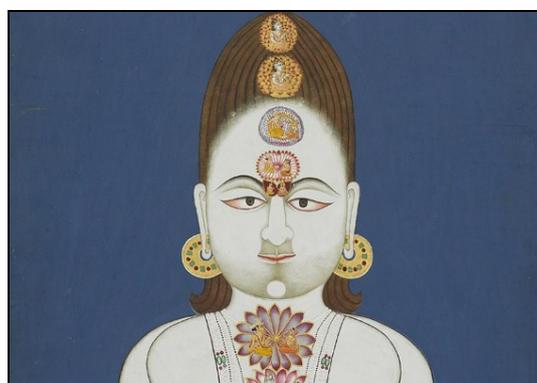
Il seminario sulla preparazione alla morte vuole offrire la visione ayurvedica della morte, l'importanza della consapevolezza della morte come fase naturale della vita per la quale occorre una preparazione nel corso della propria vita, e degli strumenti che consentano di prepararsi a lasciare il corpo, da poter usare nella quotidianità.



La nascita del Chakra

Approfondimento sul tema dei chakra

Il seminario si ripropone di affrontare il tema dei chakra a partire dall'origine, raccontando la storia della loro nascita ed approfondendo per ciascun chakra il suo significato, la sua localizzazione, le sue funzioni e le varie connessioni con la pratica yoga e con il massaggio.



Weekend Ayurvedico (Dinacharya)

Per migliorare la qualità della nostra vita Una pausa per il benessere fisico e mentale

La tua esperienza comprenderà incontri di Panchanga Yoga, esame della costituzione (*Prakruti*), massaggio Ayurvedico (*Abyangam*) e insegnamenti dell'Ayurveda, trattamenti di bellezza, meditazione e dieta vegetariana

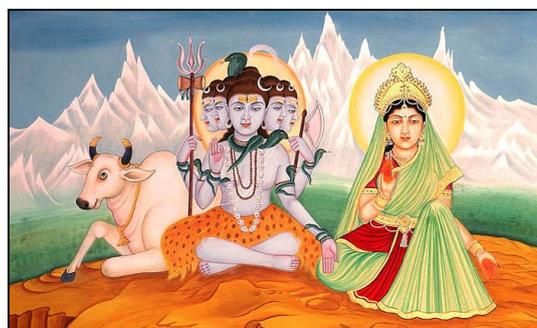


Settimana benessere

Relax e attività per il corpo e la mente

Dedica qualche giorno alla ricerca del benessere attraverso l'antica saggezza indiana seguendo uno stile di vita consapevole. Durante la settimana all'Ashram è nostro scopo trasmettere come gestire la vita quotidiana (*Dinacharya*) secondo i principi dell'Ayurveda.

La pratica *Yogasana*, respirazione, mantra, massaggi ayurvedici, lezioni e incontri con maestro scandiranno le tue giornate, rilassandoti e rigenerandoti grazie al benessere dei migliori trattamenti per la cura e la bellezza del corpo e mente. Brevi periodi di silenzio dopo la meditazione del mattino e della sera, permetteranno a corpo e anima di riposare e assorbire le esperienze che avrai l'opportunità di sperimentare.



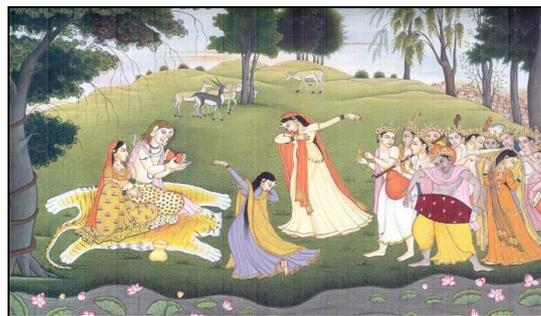
Attività dell'Ashram

Digiuno

Disintossicazione totale

Per il benessere, per il ringiovanimento fisico, mentale, dell'anima, per controllare il peso, per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione e ringiovanimento dell'organismo, e la primavera è la stagione in cui il corpo si rinnova con più facilità.

Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno infatti non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stessi.



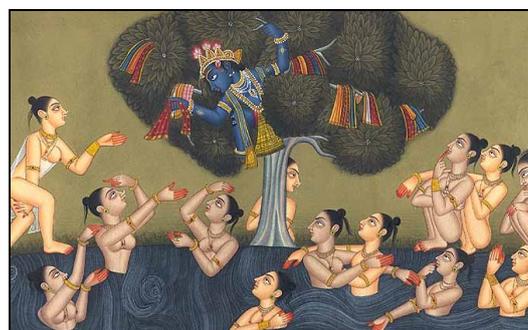
Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica e consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione.

L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio)

scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino da cui saranno espulse. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.

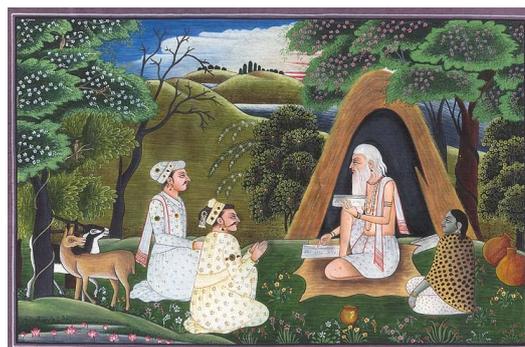


Satsang con il Maestro

Dialoghi e riflessioni intorno al Maestro

Il termine Satsang (in sanscrito, m., सत्सङ्ग, satsaṅga, in hindi, m., सत्संग, satsaṅg, da sat = vero, sanga = compagnia) è usato nella religione induista e nella Sant Mat per definire un consesso di persone che tramite il dialogo, l'ascolto, la riflessione e la meditazione si pongano come obiettivo il raggiungimento della realtà, la verità. La compagnia

di persone spiritualmente elevate, è considerata una pratica spirituale a tutti gli effetti poiché porta l'uomo più vicino a Moksha, la liberazione. Un giorno ogni settimana, si ha l'occasione di incontrare in assetto di gruppo Swami Joythimayananda, di ascoltare i suoi insegnamenti, fare domande su propri dubbi, curiosità e riflessioni sulla vita. Sarà un modo per farsi penetrare dall'influsso positivo e dalle vibrazioni positive delle parole del Maestro e della sua saggezza.



Consulenza ayurvedica

ASHRAM JOYTINAT, Via Ripa 24 – 60013 Corinaldo (AN)

Tel 071.679032

www.joytinat.it – e-mail: ashram@joytinat.it



Joytinat



Joytinat significa "luce del picco della montagna"

È guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

È una struttura che offre corsi di formazione di Yoga e Ayurveda

È un "centro salute" che offre trattamenti ayurvedici e prodotti naturali per cura e benessere

È un Ashram, dove un gruppo di persone vivono con finalità spirituali e culturali

Prossimi appuntamenti all'Ashram

4 giugno: Terra Sacra

Scopo della manifestazione è approfondire temi legati alla spiritualità, all'ambiente e a forme sostenibili di economia. In questo contesto si inseriscono a pieno titolo anche discipline come lo Yoga e l'Ayurveda

5 giugno: Ashram Porte Aperte

In via sperimentale l'Ashram offre ogni 3 mesi una giornata di attività gratuite rivolte alla comunità secondo un programma definito (visibile sul sito joytinat.it)

9 giugno: Incontro con l'astrologo Francesco Ballarini 'Akash' e cena indiana

Dal 30 giugno al 2 luglio: seminario: Origini e mito dei Chakra

Dal 1 al 3 settembre: Festival Dolce India

Dal 2 al 16 ottobre: Viaggio in india

Panchakarma

Disintossicazione e ringiovanimento
con massaggio ayurvedico e purificazione del corpo

Prendetevi una settimana di pausa per il vostro benessere fisico e mentale!

Date dei prossimi Panchakarma:

dal 18 al 25 giugno

dal 2 al 9 luglio

dal 6 al 13 agosto

dal 24 sett al 1 ottobre

dal 22 al 29 ottobre

Ashram Joytinat – via Ripa 24, Corinaldo (AN)

Tel/Fax 071.679032 – Tel. 366.7349825

web: www.joytinat.it – e-mail: ashram@joytinat.it