

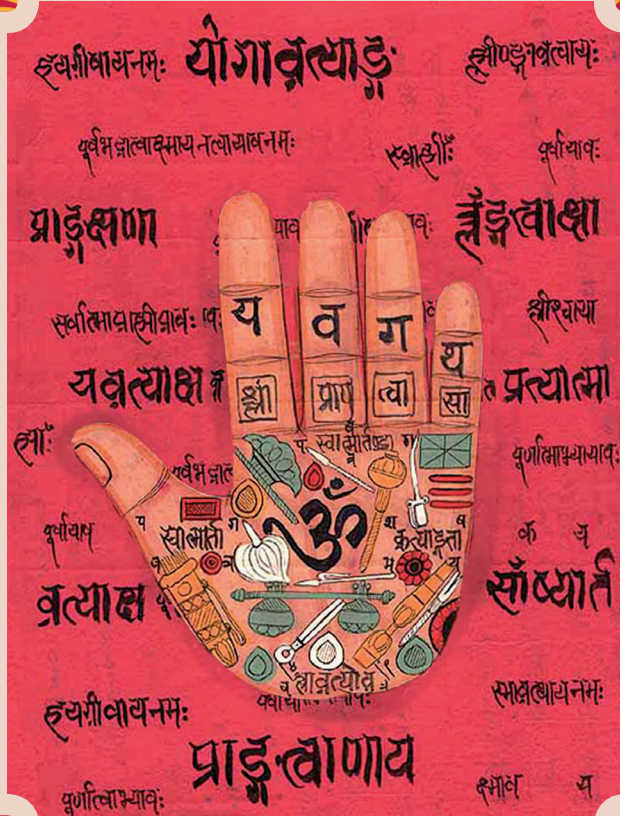
Argomenti Medicina Ayurvedica Disciplina Yoga Salute e felicità Panchakarma



Non mangiare cibi industriali

Sei un genitore e hai figli?
Vuoi mangiare cibi sani?
Non mangiare alimenti industriali,
che distruggono il nostro sistema
immunitario.
I cibi dannosi sono tutti intorno a
noi. Il settore commerciale degli
alimenti ci spinge tutti nella
direzione sbagliata.

- Maestro Joythi



La crescita di
ogni singolo individuo
deve essere basata
sulla salute
e la felicità



Sono felicità

*Un'anima in pace resta felice.
Impariamo a vivere con semplicità e umiltà
La felicità è unica ed è sempre uguale.
Per essere felice non serve andare in vacanza.
Non cercate fuori di voi la felicità
È la natura originale dell'anima.*

*"La salute è piena di felicità e assenza di malattia".
Dichiara l'Ayurveda
La salute e felicità vanno insieme
Tutti vogliamo la felicità e salute;
Che cosa facciamo noi per avere la salute e la felicità?
Seguiamo Yama e Niyama o Virtù e allontaniamo i Vizi?
Puliamo la lingua tutte le mattine?
Curiamo regolarmente i sensi con oli adeguati?*

*Assumiamo le posizione Yogasana
Controlliamo il respiro, pensieri e emozioni
Recitiamo Aom Shanthi..
Ridere è il migliore Mantra, che porta la felicità.*

EDITORIALE

Cari lettori, grazie di averci seguito fino a questo 39° volume del giornale Joytinat.

Ci stiamo avvicinando alla XIX conferenza Internazionale sull'Ayurveda ed alla VII edizione del festival Dolce India.

Diciannove anni son passati da quando il maestro ha iniziato a fare il convegno di ayurveda a Genova.

Ricordo ancora bene quando eravamo alla sala congressi del DLF (dopolavoro ferroviario) dietro alla stazione di Principe. Siamo rimasti lì fino al 2003.

Poi, una volta trovato l'Ashram abbiamo continuato i convegni lì nelle vicinanze, prima presso l'hotel Bella Vista, poi nell'hotel Giglio e l'hotel Bel Sit, e infine una volta completata la ristrutturazione dell'agriturismo Chandra ci siamo trasferiti presso l'Ashram per fare il convegno e abbiamo deciso di unire alla conferenza anche momenti di intrattenimento artistico, spettacoli e laboratori.

Creando così il Festival Dolce India, che quest'anno è giunto alla VII edizione e dopo diverse difficoltà, ma senza mai abbandonare la passione per lo Yoga e l'Ayurveda il maestro è arrivato alla XIX edizione del convegno internazionale. L'argomento che il festival tratterà quest'anno è "Salute, felicità, territorio".

Non vediamo l'ora di accogliervi in questa nuova, entusiasmante edizione ricca di contenuti e intrattenimenti per tutti, sia grandi che piccini.

La struttura dell'Ashram, come noi tutti d'altronde, è sempre in continua evoluzione, ci siamo ampliati con la terra e adesso stiamo costruendo il tempio "Jothiswarar", che significa "Dio della Luce". Questo tempio è dedicato a chiunque voglia ritirarsi in preghiera e meditazione. Troverete all'interno delle informazioni aggiuntive per chi avesse il piacere di partecipare alla realizzazione del tempio che perdurerà nella storia.

Vi ricordo ancora che se avete piacere di fare un'esperienza da ashramita per lunghi periodi siete sempre i benvenuti.

Ci vediamo al prossimo numero e al festival.

A presto.

– Staff di Ashram Joytinat

SOMMARIO

- 2 *Poesia*
Sono felicità
- 3 Editoriale
- 4 *Il messaggio del Maestro*
Trasmettere
- 6 Triphala
- 7 L'Ashram è Dio
- 8 Insegnare (Yoga) Bodhana
di Swami Joythimayananda
- 11 L'agricoltura sinergica all'Ashram Joytinat
di Francesco Lorrai
- 13 *Dalla XIX Conferenza Internazionale di Ayurveda*
Cura dei denti
di Aldo Mellace
- 14 Rasayana Dravya
- 15 La salute e la felicità
- 16 Luna ed energia femminile
- 17 La dieta dell'amore

- 18 Ormoni e stile di vita
- 19 I libri del Maestro
- 20 Racconto
di Valentina
- 22 Il Tempio
- 26 Joytinat Foundation Sri Lanka
- 28 Le parole del Maestro
- 29 Ashram Joytinat
- 32 Calendario dei corsi

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 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

TRASMETTERE

di Swami Joythimayananda



In sanscrito l'insegnamento atto a educare un individuo nell'apprendere la gestione della vita materiale viene definito ***Bodhana***, ma è possibile usare anche la parola ***Diksha***, con la quale si intende "risvegliare" l'anima dell'allievo con la finalità di indurlo a seguire una vita spirituale basata sulla liberazione dall'illusione (*Maya*). **Insegnare è la radice della vita e, al tempo stesso, rappresenta un'azione sacra, che deve essere utilizzata per coltivare la natura più elevata dell'uomo, permettendogli di seguire verità, purezza, sincerità, pazienza, resistenza, perseveranza, coraggio e autocontrollo.** L'insegnamento deve essere visto come un dono supremo, un'arte da trasmettere con sapienza attraverso la crescita interiore. Educare significa principalmente trasmettere la vita attraverso la filosofia, i principi dell'esistenza e la pratica, ovvero l'attuazione concreta di tali principi.

Un insegnante prima di trasferire la conoscenza a un allievo deve intraprendere un cammino spirituale di crescita interiore, che gli permetta di padroneggiare i tre principali "canali" di conoscenza indicati dalla filosofia vedica: ***Aptavakyam***, la

sapienza derivata dai testi antichi; ***Pratyaksham***, il lungo percorso che conduce all'acquisizione di esperienza nella vita reale; ***Anumanam***, la conoscenza puramente logica che può essere acquisita solo dopo una profonda crescita umana e lo studio dei testi sacri.

Esistono due strade principali da seguire lungo la via dell'apprendimento, la prima è chiamata **via della riduzione** (o via spirituale), in sanscrito ***Atmika marga***, mentre la seconda è la **via dell'aumento** (o materiale), in sanscrito ***Laukika marga***. Quest'ultima può essere trasmessa da un semplice insegnante o anche da un professore, per esempio quelli della scuola o dell'Università, in grado di utilizzare al meglio l'intelletto, la scienza e la logica. Il Guru, invece, o il Maestro, ha il compito costante di **risvegliare, trasmettere, guidare il discepolo lungo il cammino spirituale con animo puro anche attraverso forze misteriose, mentre il discepolo dovrà seguire umilmente il proprio Maestro senza ricercare nel suo comportamento una ragione intellettuale o nessi logici relativi al suo comportamento basati su principi di causa ed effetto.**

In tutte le lingue esistono innumerevoli parole che esprimono in modo simile il concetto di “insegnamento”: educare, istruire, guidare, esercitare, formare, allenare, ammaestrare, addestrare. La stessa ricchezza linguistica è riscontrabile nel lessico riferito a chi insegna: maestro, docente, educatore, professore, istruttore... Così anche **nella tradizione vedica esistono molteplici nomi per indicare coloro che trasmettono la sapienza: Guru, Acharya, Podabhar, Sikishaka, Upadesakar, Vidyatkar.** Allo stesso modo, gli allievi possono essere chiamati *Sishya, Bhakta, Mumukta, Chela, Charta*; ognuna di queste parole esprime il significato del tipo specifico di insegnamento che viene impartito. **La parola Diksha si riferisce all'insegnamento supremo e spirituale, la sua etimologia proviene da “di”, dare, e “ksha”, liberare; il significato letterale è “dare la conoscenza per liberarsi dal Karma”.** *Diksha* è considerata come un'iniziazione al risveglio della coscienza dell'allievo e i principi della verità trasmessi attraverso *Diksha* dal *Guru* (colui che elimina il buio), o da un Maestro (chi padroneggia la conoscenza), al discepolo (*Sishya*), costituiscono il metodo tradizionale attraverso cui la filosofia vedica trasmette da millenni forme semplici, o anche molto complesse, di conoscenza. Questo metodo, chiamato in sanscrito *Parampara*, si compie attraverso il **legame diretto (e senza filtri intermedi) tra Guru e Sishya**, e presenta punti in comune con il rapporto educativo esistente tra genitori e figli.

Il discepolo dovrebbe seguire e offrire il suo servizio al maestro per un numero elevato di anni. Dopo un percorso minimo di 12 anni il Maestro

dona il *Diksha* a seconda della crescita spirituale del discepolo, a questo punto la volontà del discepolo e la grazia del Guru si uniscono. Il Maestro gli trasmette la benedizione attraverso lo sguardo (*Nayana Diksha*), o per mezzo di un tocco della sua mano (*Parisa Diksha*), o ricorrendo alla lettura dei testi sacri (*Sastra Diksha*), o grazie alla conoscenza dello Yoga (*Yoga Diksha*), o diffonde in lui l'energia del divino (*Mantra Diksha*), o trasmette lo stato del distacco (*Sanyasa Diksha*). Il Maestro penetra l'anima del discepolo e gli infonde una nuova energia (*Prana Diksha*), ma il Maestro può anche unire l'anima del discepolo alla sua e rimetterla nel corpo del discepolo come una nuova nascita (*Atma Diksha*).

QUATTRO LIVELLI DI INSEGNAMENTO

- L'istruttore è colui che ha appreso insegnamenti o tecniche da altri e poi le dimostra e spiega ad altri individui.
- L'insegnante ha appreso la conoscenza e la trasmette ad altri.
- Il Maestro è colui che ha fatto un lungo percorso di cammino interiore, ha maturato la saggezza e domina se stesso; con il suo esempio trasmette all'allievo la conoscenza, la saggezza, la purezza e il distacco e adatta il suo insegnamento in base agli allievi che a lui di presentano.
- I santi, saggi, rishi e profeti divulgano il messaggio spirituale al mondo, per il bene di tutti.

*La felicità non nasce dal desiderio o dai successi
Non serve una vacanza o la ricchezza
È proprio il sé TU e IO,
sono felice.*

Triphala



“Non si sente la mancanza della mamma quando hai del Triphala”

Questo proverbio indiano ci trasmette che la Triphala sia in grado di proteggere gli organi interni del corpo così come una madre si prende cura dei propri figli

La Triphala è un semplice depurante, è stato dimostrato che svolge un'efficace azione di purificazione di tutti i canali provocando un rilassamento dei tessuti; stimola la secrezione della bile mentre disintossica il fegato, favorisce la digestione e l'assimilazione, e riduce in modo significativo il colesterolo e i grassi corporei. La Triphala è considerata una cura universale ed è più comunemente prescritto in India. La Triphala si dimostrerà utile per tutti i tipi di costipazione, a eccezione di quelli causati da una carenza di energia vitale.

La Triphala contiene tre tipi di frutti: Amlaki, Haritaki e Bibitaki. Si prende cura del corpo promuovendo dolcemente la pulizia interna da tutte le condizioni di blocchi e migliorando allo stesso tempo i processi di eliminazione, digestione e assimilazione. I tre frutti che la compongono corrispondono ciascuno ad uno dei tre “umori” o Tridosha secondo la medicina ayurvedica.

Amlaki (*Embllica officinalis*) ha un sapore aspro ed è associato all'energia Pita Dosha. È un tonico rinfrescante, astringente e antipiretico. Viene utilizzato nel trattamento di disequilibri a livello metabolico come ulcere, stati infiammatori a livello di stomaco e intestino, stati congestivi del fegato, eruzioni, infiammazioni e sensazioni di bruciore. L'amla possiede la più alta concentrazione di vitamina C presente nella formula ayurvedica del Vairaprash.

Haritaki (*Terminalia chebula*), possedendo un sapore amaro, è associato all'energia Vata Dosha. Cura i disequilibri di Vata. Possiede proprietà lassative e viene utilizzato nel trattamento di stati di costipazione acuta e cronica, irrequietezza, ansia e sensazione di pesantezza fisica.

Bibitaki (*Terminalia bellerica*) ha proprietà astringenti, e associati a Kapa Dosha e bilancia gli eccessi di muco, cura l'asma, le affezioni bronchiali, le allergie e il singhiozzo.

Il successo di una cura dipende da una buona purificazione, rilassamento e fortificazione per mezzo delle erbe con un strategia equilibrata. Vi sono erbe che tendono a purificare, rilassare e stimolare o tonificare. L'uso eccessivo di uno solo può portare ad uno squilibrio. Un eccesso di eliminazione attraverso l'uso di purganti può provocare molte carenze soprattutto sbilanciare l'equilibrio dei microrganismi dell'intestino, ne consegue uno stato di debolezza con una certa tendenza verso stati di affaticamento cronico ed anemia. La Triphala fortunatamente ha tutte tre le azioni eguali per sostenere un funzionamento normale ed equilibrato.

L'Ashram è Dio

Da quando ho sentito parlare di Ayurveda per la prima volta, ho saputo che l'avrei dedicata agli studi, al lavoro e alla vita. Mi sono sempre sentita attratta dalla filosofia indù, in cui trovo un modo di essere più serena e più vicina al mio vero essere e ai tempi già praticavo Hatha Yoga. A Porto Alegre, la mia città natale in Brasile, ho fatto un corso di Abhyangam, poi un'altro di terapie ayurvediche e un'altro di Ayurveda. Tutti e tre sono stati di breve durata e con insegnanti brasiliani dunque non molto approfonditi, però ho cominciato piano piano a mettere in pratica delle piccole cose che studiavo e questo, insieme alla pratica di Yogasana e le letture di libri dei maestri indiani mi hanno resa più consapevole dello scopo spirituale della vita.

Nove anni fa mi stavo preparando per venire a vivere in Italia visto che è un paese che mi ha sempre attirata forse per le mie origini, e uno degli insegnanti del corso di Ayurveda che facevo al momento mi ha parlato del Maestro Joythimayanda e dell'Ashram che ha fondato nelle terre marchigiane. Ho guardato subito il sito e mi sono informata sul Maestro e sulle attività dell'Ashram, dopo ho fatto un contatto via email. Dopo un anno circa mi sono trasferita a Ravenna per richiedere il riconoscimento della cittadinanza italiana e qualche mese dopo sono venuta per la prima volta all'Ashram per il ritiro e per il compleanno del Maestro ai primi di giugno. Mi ricordo che prima di venire mi è stato detto che non c'era più posto in dormitorio e che dovevo trovarmi una sistemazione nelle strutture vicine altrimenti avrei potuto dormire in sala Yoga al che ho risposto che per me andava bene stare lì, visto che ci tenevo tanto a soggiornare nell'Ashram. Il ritiro è stato bello con alcuni giorni di attività, Karma Yoga (lavoro disinteressato), una giornata intera dedicata al silenzio e una serata musicale di Bhajan (canto devozionale). Mi sono sentita talmente bene all'Ashram che ho chiesto di restare

alcuni giorni in più e un mese dopo sono tornata per starci un periodo. Sono rimasta per un mese solo, ma gli insegnamenti del Maestro e le esperienze vissute qui mi sono rimaste sempre nel cuore e spesso pensavo di tornarci. Però ogni volta che venivo in Italia non era possibile, finché l'anno scorso mi sono trasferita a Firenze e dopo qualche mese sono tornata finalmente all'Ashram per fare Karma Yoga nel festival Dolce India. È stato un periodo intenso di lavoro prima, durante e dopo il festival ed ero contenta di poter stare un'altra volta qui. Per questo ho deciso di cominciare il corso di Ayurveda e prima di andar via mi hanno invitata a venire a viverci. Ci ho messo un pò di tempo per

organizzarmi e ad ottobre sono rientrata per starci almeno un anno. Questi nove mesi di Karma Yoga, convivenza in comunità e il contatto con il Maestro mi hanno insegnato molto su me stessa e sulla vita. Ogni volta che lui ci istruisce, ci da dei compiti da fare o ci parla la mattina dopo la Puja sono momenti speciali, in cui possiamo analizzare la

vita quotidiana, accorgerci di quello che dobbiamo migliorare e così imparare a vivere meglio, ricordando l'importanza di volgersi a quello che è sempre puro e immacolato: l'anima. Certo che non è facile vincere le vasana (tendenze mentali) e questo richiede un lavoro giornaliero da fare. Ogni giorno è importante pulire il corpo tramite le pratiche ayurvediche, pulire la mente tramite il lavoro disinteressato, praticare il più possibile gli Yama e Nyama (regole di comportamento contenute nello Yoga Sutra di Patanjali), cercando di mantenere sempre uno stato di contentezza. Come diceva l'altro giorno il Maestro mentre parlava sull'importanza di togliere le erbacce del nostro orto, facendo una metafora sulla pratica spirituale: "I demoni (pensieri e abitudini nocivi) crescono veloci e vengono combattuti con energia e perseveranza". Hari Om Tat Sat.



INSEGNARE (YOGA) BODHANA

di Swami Joythimayananda



Nell'antichità insegnare lo Yoga non era una professione ma un dovere sacro, che veniva trasmesso dal Guru al discepolo e dai genitori ai figli. Ho cominciato a imparare lo Yoga quanto avevo tre anni, praticando con mia madre, mio zio e i miei fratelli. La conoscenza mi è stata trasmessa come un gioco. Poi ho fatto un lungo percorso di vita per apprendere la saggezza dello Yoga.

Insegnare Yoga vuol dire trasmettere la saggezza e la forza dell'unione al discepolo, per unire un giorno l'anima individuale con l'anima cosmica. Per realizzare questo bisogna gradualmente allenarsi (*Sadana*) a livello strutturale, sensoriale e mentale. Questi allenamenti sono classificati nel *Panchanga yoga* e includono: *Hatha yoga*, *Bhakthi yoga*, *Raja yoga*, *Gnana yoga* e *Karma yoga*. Tutte queste cinque pratiche di yoga stabiliscono la salute globale del individuo corpo, mente e anima.

1. *Hatha yoga* è la preparazione per equilibrare l'energia attraverso il controllo del corpo.
2. *Bhakthi yoga* è la preparazione per stabilire la salute mentale, canalizzando tutte le emozioni verso la devozione suprema.
3. *Raja yoga* è una preparazione basata sulla concentrazione e meditazione studiando la funzionalità della mente, cioè ego ed intelletto.
4. *Gnana yoga* è un allenamento di distacco, la via della riduzione per non accumulare il Karma.

5. *Karma yoga* è un allenamento di vivere e agire come un servizio disinteressato per purificare corpo, mente e Karma.

Cosa vuol dire insegnare?

Insegnare è un dovere, donare la saggezza, la salute e la felicità. Insegnare agli allievi ad amare Dio e promuovere uno stile di vita umile, semplice e realizzare la verità. Gli insegnamenti dovrebbero far apprendere all'allievo un'abilità a gestire la vita con il corpo, la mente e l'anima armoniosamente, senza essere disturbati portando avanti la vita quotidiana come una missione sacra.

Chi può insegnare?

Dove si può ricevere l'insegnamento?

Tutta l'esistenza insegna ininterrottamente, è responsabilità dell'allievo apprendere un insegnamento. L'insegnamento si può ricevere ovunque, basta osservare e ascoltare umilmente: l'insegnamento penetrerà nel cuore quando l'allievo è pronto. Tutti possono insegnare o donare qualcosa, ma è difficile essere umili, sinceri e buoni allievi.

Un esempio

Un giorno, mentre un uccello bianco volava nel cielo portando con sé del cibo nel becco, venne

avvistato da altri uccelli che immediatamente iniziarono a seguirlo per prendergli il cibo. Subito si sentì teso e in difficoltà, così decise di lasciar cadere il cibo distaccandosi da esso; Quando il cibo cadde a terra tutti gli uccelli si diressero verso di esso per mangiarlo; il caro uccello bianco, osservando dall'alto ciò che stava accadendo, fece un sospiro di sollievo e si sentì finalmente libero. Così com'è accaduto a quell'uccello, anche noi nella vita distaccandoci assaporiamo la libertà. Il distacco non è un rifiuto, tu puoi vivere normalmente avendo un atteggiamento di distacco. Come il fiore di loto che vive nell'acqua stagnante senza essere contaminato da essa.

L'insegnamento può essere classificato in vari livelli:

- *L'istruttore* è colui che ha appreso insegnamenti o tecniche da altri e poi le dimostra e spiega ad altri individui.
- *L'insegnante* invece ha appreso la conoscenza e la trasmette ad altri.
- *Il maestro* è colui che fatto un lungo percorso in cui ha appreso la saggezza ed è pronto a trasmetterla agli altri è in grado di dominare se stesso,; in base a chi si trova di fronte adatta il suo insegnamento.
- *I santi, saggi, rishi e profeti* divulgano il messaggio al mondo, per il bene di tutti.

GURU E SISHYA

Come s'instaura un rapporto tra maestro e discepolo?

Gli insegnamenti tradizionali vedici e l'insegnamento attuale sono molto differenti. Ora insegnare è una professione, prima era un dovere sacro. Adesso gli insegnanti cercano gli allievi, mentre una volta erano gli allievi a cercare i maestri. Oggi l'insegnamento è un commercio, ma una volta era un servizio. Prima un allievo seguiva un percorso lungo per acquisire la saggezza, mentre ora l'allievo acquisisce le tecniche velocemente. I maestri un tempo erano duri ma non perdevano la tenerezza nel cuore, oggi molti insegnanti sono superficiali e pieni di ego.

Tradizionalmente in India il rapporto tra allievo e maestro era molto intimo, legato alle base da una profonda spiritualità. Il Guru era considerato come un'anima e non un corpo. Il Guru ha in sé l'anima pura e la spiritualità. Il Guru non parla attraverso l'intelletto o l'ego, perché parlava sua anima: ecco perché l'allievo non dovrebbe rispondere con l'intelletto quando il Guru dice qualcosa. Solo l'anima deve rispondere. Il Guru non può mai morire, perché il Guru vive sempre nel corpo dei suoi discepoli: questo è il rapporto intimo tra Guru e discepolo. Il discepolo e il Guru sono correlati in un modo mistico, e quella relazione è eterna e continua anche dopo la morte del corpo.

Come ci si allontana dal proprio maestro?

Un discepolo non si allontana mai dal suo maestro perché l'anima del maestro e del discepolo sono sempre unite. Anche se il corpo può essere lontano il discepolo continua a portare il messaggio del suo maestro: questo è il *Dharma*, il dovere o la missione che continua sempre dall'inizio (dal *Brahma*) sino ad oggi, ed è chiamata tradizione *Prampara*.

Quando si iniziano a prendere le proprie responsabilità indipendentemente dal proprio maestro?

Non si può separare il maestro e il discepolo: entrambi sono uno in due corpi. Il maestro agisce attraverso il corpo del discepolo.

Per *responsabilità* intendiamo l'abilità a rispondere a ogni situazione. La responsabilità del maestro è diversa dal ruolo del discepolo. Ognuno deve amare e rispettare la propria responsabilità.

Tutti viviamo in collettività, ogni nostra decisione coinvolge gli altri e il mondo. Un individuo può prendere indipendentemente una decisione e illuminarsi senza seguire il flusso della vita.

Tutti siamo come un discepolo e allo stesso tempo come un maestro, tutto l'essere insegna e impara. "Niente da inventare e niente da brevettare". Tutto viene dall'Assoluto, tutto c'è come prima, niente è nuovo e niente sparisce dall'esistenza. Le cose vengono e vanno come un flusso ciclico. Noi solamente siamo coinvolti con il flusso dell'Assoluto. Essere nell'Assoluto senza il flusso è chiamato illuminazione o *Moksha*.

Alcuni dei miei ricordi

Quando ero un Shadu, camminavo ovunque... senza desideri e motivazione. Quando in Rishikesh, incontro un maestro di yoga, il maestro aveva quasi settanta anni o più... mi inchino umilmente sotto i suoi piedi e gli chiedo di accettarmi come suo allievo. Il maestro ride, poi si arrabbia, e mi chiede di ritornare un altro giorno, e questo continua per diverse volte. Ogni volta esprimeva sentimenti vari e alla fine un giorno ha chiesto ad un suo discepolo di darmi da mangiare un po' di Kichadi. Dopo aver mangiato sono rimasto un lungo periodo con lui. Io non avevo desideri, non chiedevo niente, e anche lui non insegnava niente, solo ridere e si arrabbiava. Trascorrevo la giornata come gli altri, servendo all'interno dell'Ashram. Un giorno, tanti anni dopo, ho sentito nel cuore il suo insegnamento e quello che mi aveva trasmesso: la pazienza, la resistenza, il distacco e la rinuncia... Un maestro di 70 anni, naturalmente maturato, riesce a trasmettere il suo insegnamento come la saggezza.

In Sri Lanka, intorno al 1968, ho vissuto nell'Ashram di Swami Satchidananda. Un giorno, dopo il *Satsang*, prima di andare a letto il Maestro mi chiede un bicchiere di acqua. Quando sono tornato con il bicchiere di acqua mi guarda e poi chiude la porta. Io attendo tutta la notte con il bicchiere d'acqua in mano e la mattina presto, verso le cinque, Swamiji apre la porta e prende l'acqua con un sorriso. Ho imparato resistenza, pazienza e perseveranza.

Insegnare e imparare Yoga

In questo periodo, vediamo giovani ragazzi e ragazza insegnare Yoga come una professione. Ogni giorno nasce uno stile di yoga tenendo conto solo della visione commerciale. Dicono che insegnano scientificamente, si concentrano sulla struttura, muscoli, attrezzature, e assumendo le posizioni agonistiche. Alcune persone fanno yoga come una scappatoia e un hobby sociale, non per crescere spiritualmente, alcuni la seguono come una moda.

Grazie a Dio, alcuni seguono yoga umilmente e sinceramente pensando alla salute globale corpo-mente e anima. Prima poi tutti cresceranno, cambieranno e seguiranno la via della virtù.

Il rischio è quello di aumentare l'ego e vedere tutto con l'intelletto, senza la crescita interiore.

Il ruolo del maestro

La relazione tra il maestro e l'allievo è un legame stretto, L'importante è lasciar crescere verità e luce, pace e serenità, affetto e rispetto, devozione e compassione, amore e passione, soddisfazione e contemplazione.

Il ruolo del maestro è mettere in difficoltà gli allievi e creare situazioni per coltivare la pazienza e perseveranza, mentre il compito degli allievi è servire e seguire con umiltà e dedizione.

Un seme quanto cade non cresce sotto l'albero, riesce a crescere solo lontano dall'albero madre ed espande la tradizione originaria come un altro albero nella ciclicità dell'illusione. Il seme caduto sotto l'albero, rinuncia alla sua crescita e diventa nutrizione per l'albero madre, così ritorna alla sua origine l'Assoluto distaccando così dalla bellezza dell'illusione.

Un giorno all'ashram gli aspiranti volevano andare fuori a mangiare e divertirsi, come al solito il maestro ha messo in difficoltà gli allievi e ha detto a tutti di non andare fuori perché avremmo fatto un incontro di Satsang. Tutti si sono arrabbiati...

Un vecchio "saggio" che è rimasto per tanti anni ha fatto vedere la sua rabbia ma non è uscito fuori, ha seguito il cuore fedele obbedendo alla richiesta del maestro, senza intelletto, controllando l'ego. Dove nasce l'amore nasce anche la rabbia, ma poi passa presto. Un giovane "saggio" invece non si è arrabbiato ma ha detto umilmente io vado... ha seguito la sua ragione di ego e intelletto. Non ha fatto vedere la sua rabbia, ma non ha seguito la verità: deve ancora crescere interiormente.

Viviamo in una società dove l'ego e l'intelletto sono predominanti. La paura, i conflitti, il commercio, la rabbia, la violenza, la competizione bloccano il flusso armonioso della vita. Perché questo? Le strutture per l'educazione dovrebbero concentrarsi sugli insegnamenti seguendo una pura tradizione senza desideri, guidata al rispetto delle proprie necessità e doveri, evitando i desideri non sinceri.

L'AGRICOLTURA SINERGICA ALL'ASHRAM JOYTINAT

di Francesco Lorrai



All'Ashram Joytinat l'orto biologico è stato sempre presente sin dalla nascita dei primi corsi Yoga e Ayurveda, seppur inizialmente fosse di dimensioni ridotte. Esso rappresenta un insegnamento di fondamentale importanza spirituale che prevede indipendenza, autosufficienza e karma yoga. Il karma yoga è uno dei sentieri yogici che si possono intraprendere per una crescita dello spirito.

Karma yoga è lavoro disinteressato, senza retribuzione, che ha come obiettivo la totale canalizzazione dell'energia nel lavoro che si sta svolgendo per una crescita della consapevolezza dell'individuo. Esso non prevede nessun compenso poiché ciò che si ricerca è la soddisfazione nella realizzazione.

L'orto biologico dell'Ashram ha parallelamente lo scopo di portare prodotti di qualità in tavola, i quali vengono cucinati seguendo gli insegnamenti dell'Ayurveda che permettono agli ashramiti di seguire un'alimentazione vegetariana sana ed equilibrata. Questo è molto importante per seguire la via della purezza del corpo, che di conseguenza aiuta a seguire la purezza della mente e dello spirito.

Oltre al fattore biologico si aggiunge il fattore sinergico. Ogni pianta ha caratteristiche di vita ben precise, che è possibile combinare con altre specie agevolando così la loro crescita e di conseguenza il loro rendimento. Questo avviene già allo stato naturale, poiché esse, come le persone, tendono a stare insieme e crescere ove vi sono le migliori condizioni di convivenza. Così

nell'orto dell'Ashram si posso trovare il mais insieme ai fagiolini, i pomodori vicino all'insalata, ecc. L'aglio è il più versatile, sta bene più o meno con tutto.

Se si creano bancali di terra molto grandi, è possibile generare svariate combinazioni anche seguendo specifiche disposizioni di 5 o 6 specie di piante. Queste combinazioni fortificano inoltre le difese naturali e tengono lontani parassiti che possono rovinare il raccolto. In un orto anche i fiori sono importanti, sebbene non producano nessun frutto. Il loro compito è quello di fungere da potenti repellenti da eventuali insetti e parassiti. Ad esempio, la calendula protegge le piante dai nematodi che attaccano specialmente pomodori e patate. Il nasturzio contiene una sostanza aromatica che si diffonde nel terreno e venendo assorbita dalle piante limitrofe cambia il sapore dei succhi linfatici tenendo così lontano l'afide lanigero. Questo fiore aiuta in special modo la zucca, i cavoli e i fagioli. L'assenzio invece agisce contro la pulce di terra.



Nell'orto Joytinat si posso trovare anche molte piante indiane:

Brahmi – è una pianta che cresce radente al suolo espandendosi. Necessita di caldo e abbondante irrigazione. Ha delle piccole foglie spesse e acquose come le piante grasse che se mangiate in piccole quantità migliorano la memoria e favoriscono la stabilità del sistema nervoso. Difatti qui all'Ashram nel mese di settembre se ne raccoglie in grandi quantità per fare il *Brahmi Rasa*, un tonico ayurvedico ottenuto dall'estrazione del succo delle foglie. Questo va preso secondo le dosi prescritte poiché oltre una certa soglia diventa tossico.

Moringa oleifera – è altamente benefica per l'uomo grazie alle sue proprietà antiossidanti, nutritive e mineralizzanti. Di questa si raccolgono le foglie e le si fa seccare per poi preparare degli infusi o polverizzarle. I suoi

frutti invece sono afrodisiaci sia per l'uomo che per la donna e si consumano dopo la bollitura dei loro baccelli che vengono oltramodo chiamati "mazze da tamburo".
Tulsi – basilico indiano o basilico sacro. Rinfrescante, anti-infiammatorio, protegge dal diabete, antiossidante e stabilizzatore ormonale. La sua consumazione ideale in cucina come il basilico tradizionale è il pesto (in indiano detto *chatni*, ovvero salsa).

Centella Asiatica – nella medicina indiana viene utilizzata nel trattamento di una grande varietà di disturbi, quali reumatismi, lebbra, sifilide, epilessia, isteria, disturbi mentali. È un rimedio per contrastare la disidratazione.

Pavaka – pianta rampicante forma dei frutti allungati simili a cetrioni ma con in superficie tante piccole protuberanze. Il sapore del frutto è amaro e ha un alto potere disintossicante e purificatore soprattutto per il fegato.

Bhindi – anche chiamato okra, è una pianta che produce dei baccelli allungati simili a dei peperoncini. È un ottimo lassativo, lenisce l'intestino irritabile, le ulcere, guarisce, allevia e rinfresca il tratto gastrointe-

stinale. Favorisce la perdita di peso e facilita la propagazione di batteri buoni denominati probiotici.

I sei ettari di estensione del territorio del centro Joytinat contengono inoltre due boschi, di cui uno con alberi da frutto annessi; due uliveti, da cui si produce un ottimo olio extravergine; una vigna di uva a bacca rossa Montepulciano e Sangiovese, da cui si estrae un ottimo succo; e un lago di quindici metri di diametro abitato da due differenti specie di carpe.

Questa, la via dell'autosufficienza, unita a un lavoro agricolo con impatto ambientale pari a zero, sembra essere la via per vivere in un mondo migliore, in armonia con la natura, ovvero in armonia con noi stessi poiché l'uomo da quando ha perso la consapevolezza di essere esso stesso parte della natura e si è pensato al di sopra di madre terra, non ha fatto altro che subire i danni del suo stesso comportamento.

Tutto ciò che serve per proseguire per questa strada è buona volontà e olio di gomito, che sicuramente aiuteranno a portare via comportamenti poco salutari come pigrizia e disprezzo, e faranno emergere virtù come soddisfazione e benessere.



Passava l'anno 2012; anno di cambiamenti, in cui sentivo una gran voglia di scoprire me stessa, vedere cosa c'era al di fuori delle solite abitudini che legavano la mia vita a stare nel pieno turbinio di una società monotona. In quel periodo, mentre lavoravo nell'attività di mio padre, mi prefissai una data in cui decisi che sarei andata via, non avevo una meta particolare, anzi, in realtà non sapevo dove sarei finita; ma dentro me sentivo che qualcosa di molto forte mi chiamava a sé! Ancora senza sapere di cosa si trattasse.

Così alcuni giorni dopo, durante varie ricerche su filosofie antiche, conobbi uno strano ragazzo che senza esitazioni iniziò a raccontarmi l'esistenza di Ashram Joytinat di Corinaldo, nascosto tra le colline marchigiane. Un posto dove poter apprendere antichi insegnamenti, ritrovare l'equilibrio perduto con il proprio sé, studiare filosofie indiane e vivere a stretto contatto con la natura. Ora sono mi trovo nell'Ashram Joytinat. Stringere amicizia con se stessi, conoscersi nei più profondi lati oscuri del proprio ego, combattere l'ignoranza, lasciare che agenti esterni condizionassero la nostra felicità e vivere la vita come un giro di giostra.

Cristina Grassitelli

LA SALUTE GLOBALE DELLA PERSONA ATTRAVERSO LA CURA DEI DENTI

di Aldo Mellace



L'odontoiatria olistica è una branca della medicina che non vuole affrontare il paziente in modo settoriale, come quello del cavo orale, ma valutare la persona nella sua interezza, tenendo presente la sua storia anamnestica, la psiche, i disturbi presenti nel complesso corpo-mente-anima.

Un noto ricercatore scrisse:

IL NOSTRO SCOPO NON È CURARE LA BOCCA, MA ATTRAVERSO I DENTI, CURARE LA PERSONA.

Circa l'80% di tutte le focalità del corpo hanno sede in bocca. Le focalità o campo di disturbo, sono responsabili di malattie a distanza dalla sede interessata, pertanto processi infettivi e/o degenerativi, anche gravi, possono avere origine stomatognatica.

L'odontoiatria olistica valuta le interdipendenze tra patologie della bocca e patologie di altri distretti dell'organismo, frequentissimi sono le correlazioni occluso-posturali.

Una malocclusione, per effetto della presenza delle catene muscolari, può essere responsabile di atteggiamento scoliotico, di una dismetria degli arti, di disturbi come cervicalgie, lombalgie, stanchezza cronica, cefalea e moltissimi altri sintomi.

La bocca rappresenta un centro energetico importante, visto che passano tutti i meridiani di agopuntura, l'ATM e i denti del giudizio sono sotto l'influenza di meridiani come il triplice riscaldatore e quindi del sistema ormonale, del meridiano grosso intestino, quindi del sistema immunitario, etc.

La cultura olistica ha portato nel campo odontoiatrico la possibilità di utilizzo di sistemi diagnostici sia convenzionali ma, soprattutto, non convenzionali, attraverso i quali si approfondisce la ricerca delle causalità odontoiatriche nella patogenesi di malattie a distanza. La terapia olistica si basa su un intervento integrato che, accanto alla terapia convenzionale, utilizza quella omeopatica, fitoterapica, l'agopuntura, la neuralterapia etc.

È importante avere una visione olistica della persona che non deve limitarsi al campo mentale e corporeo, ma andare oltre anche nel campo animico, se vogliamo che il paziente possa guarire definitivamente di una problematica che non è arrivata per caso.

“UNO IN TUTTO, TUTTO IN UNO”

Rasayana dravya

Per evitare di ammalarsi e mantenere una buona salute, la forza del sistema immunitario nel corpo è un requisito fondamentale. L'Ayurveda consiglia una serie di formule semplici che sono molto efficaci per aumentare l'immunità o "Ojas". Questi preparati nutrono il corpo e la mente. Ecco alcune semplici ricette ringiovanenti. Queste sono particolarmente utili per coloro che sono fisicamente debilitati, sotto peso e hanno muscoli deboli.

Mangiare 3 o 4 fichi e bere 250 ml di latte caldo al mattino. Può essere aggiunto uno o due cucchiaini di miele al latte per l'addolcimento. Immergere i fichi in acqua se sono asciutti. È un ottimo tonico e cura anche la stitichezza e l'anemia.

Prendete 2 noci, 4 mandorle e 7 uvette. Immergeteli durante la notte in acqua e mangiate la mattina successiva con 250 ml di latte caldo. Masticare bene. È bene aggiungere un cucchiaino di miele al latte per dolcificare.

Prendete 1 parte di datteri secchi (senza semi), 2 parti di cocco secco e 3 pezzi di caramella di zucchero. Tagliarli in piccoli pezzi e mescolare insieme. Prendere circa 50 grammi di questa miscela ogni mattina. È particolarmente utile per i bambini e impedisce disturbi comuni come la tonsillite, il raffreddore, la tosse, l'indigestione e le malattie legate ai denti. La dose per i bambini è di 2 cucchiaini da tè, è di 4-5 cucchiaini da tè per gli adulti. Non bere acqua subito dopo aver assunto questa miscela.

Prendete uguale quantità di mele non pelate e carote grattugiate. Questa miscela dovrebbe essere assunta a stomaco vuoto la mattina. Il dosaggio può arrivare fino a 200 grammi. Non mangiare niente per 2 ore dopo aver assunto questa miscela. È molto efficace nel ridurre il grasso in eccesso, specialmente per le donne. Per aumentare il peso, la stessa miscela deve essere presa immediatamente dopo il pranzo.

Tonico speciale ayurvedico per i neonati: prendete 1 mandorla e immergetela nell'acqua durante la notte. Al mattino rimuovere la pelle di mandorla e fare una pasta fine da macinare. Mescolare in 1 grammo di miele. Dare ai bambini che sono di 4 mesi o più. È un tonico piacevole per lo sviluppo mentale e fisico del bambino. Si prega di notare che la mandorla non dovrebbe essere amara e la pasta dovrebbe essere molto fine.

Prendete 25 grammi di ceci neri (kala chana). Immergeteli in 200 ml di acqua la notte. Si consiglia di mangiare queste mattina successiva. L'acqua può anche essere presa con o senza mescolare un cucchiaino di miele. Possono essere prese anche i germogli di ceci neri. Rinforzano i polmoni, aiutano a ridurre il colesterolo e sono buoni nei casi di malattie cardiache. Coloro che hanno una digestione debole o che sviluppano la pesantezza dopo aver mangiato questo, dovrebbero interrompersi.

Prendete 2-3 datteri secchi e asciugateli in acqua ogni mattina. La sera bolliteli in 250 ml di latte fino a quando ne rimane metà della quantità. Raffreddare e aggiungere un cucchiaino di miele come dolcificante. Mangiare i datteri e bere il latte. Questo può essere portato un'ora prima di andare a letto. Non bere acqua per 2 ore dopo aver preso questo tonico. Questo tonico aiuta a costruire tutti i 'Dhatu', dà forza ai polmoni, aumenta la circolazione del sangue, pulisce le viscere e allevia Vata e Pitta.

LA SALUTE E LA FELICITÀ

L'antico testo indiano del *Kamasutra* descrive le pratiche sessuali e i rapporti tra uomo e donna in forma di unione divina. In sanscrito la parola *Kama* significa "felicità", e rappresenta uno dei quattro scopi principali della vita di ciascun individuo. La sessualità, infatti, è una parte importante della vita, e rimanda al complesso rapporto tra corpo, mente e anima. L'Ayurveda intende la pratica sessuale come un dovere, ricordando, tuttavia, che ogni dovere deve essere svolto con piacere. La sessualità andrebbe quindi coltivata con qualità più elevata rispetto al semplice piacere, ovvero con beatitudine. Il coito è un'azione fondamentale per svolgere una vita sana ed equilibrata, e al tempo stesso risulta indispensabile per far progredire la specie e per donare un'esperienza di unione da sviluppare verso l'assoluto. Amore e sessualità sono sempre presenti in ogni individuo, anche per questo motivo l'uomo saggio deve imparare a relazionarsi con questi stati dell'essere in modo sano.

"Uno in tutto e tutto in uno" è un principio applicabile universalmente. Tutto fa parte della vita, che può essere immaginata come un albero: le radici costituiscono il 10% della sua struttura complessiva, ma sono indispensabili per la sua esistenza. Ugualmente, per gli uomini la sessualità è fondamentale, ma costituisce solo il 10% del totale delle loro attività. Un individuo può permettersi di avere una vita ricca anche senza esprimere la propria sessualità (anche se l'albero senza radici non riesce a sopravvivere), tuttavia dovrà rinunciare all'idea di replicare la propria specie. Il compito della coppia è quello di trasmettere cura, amore, affetto, attenzione e servizio l'uno verso l'altro. La vita è un percorso che comincia con la sessualità per poi crescere e articolarsi su più piani con vitalità, creatività, affettività, al fine di raggiungere una dimensione spirituale. Lo scopo di ogni persona è quello di raggiungere l'unione con l'anima cosmica, e il fluire della vita serve proprio a sperimentare questa unione.

La sessualità è dunque lo strumento che permette di "allenare" l'uomo alla scoperta dei principi della vita: *Dharma*, *Artha*, *Kama* e *Moksha*, per prepararsi, un giorno, all'arrivo della grande unione divina. La disciplina dello Yoga parla di *Brahmacharya*, in relazione all'astinenza sessuale del saggio che intende raggiungere la coscienza pura: per far questo deve percorrere la "via del *Brahma*", quindi dell'assoluto. Lo Yoga tantrico si riferisce invece alla sessualità come uno strumento per raggiungere la pura coscienza ed elevare il livello spirituale, applicando il proprio amore verso l'umanità. Una persona che ha una vita sessuale equilibrata troverà soddisfazione nel vivere con contentezza.

Sesso e amore

In questo periodo storico si parla molto di sessualità e meno di amore. Sono pochi, infatti, a usare la terminologia "fare l'amore", mentre è più in voga "fare sesso". Tale aspetto può far riflettere sulla scarsa qualità con la quale ci si approccia alla sessualità, lasciando intendere come il godimento del corpo e dei sensi prevalga sulla pienezza di cuore e anima. Scegliere di amare solamente il corpo è una via piuttosto facile, poiché non implica il coinvolgimento della sfera emotiva. Mentre decidere di amare interamente l'altra persona costringe a mettersi a nudo, lasciando affiorare i nostri sentimenti più intimi, che permettono alla coppia di incontrarsi su un piano più elevato. La sessualità, quindi, non è amore, ma dalla sessualità può nascere l'amore, che rappresenta uno stato supremo dove la sessualità è una delle parti del tutto.

*Non sappiamo
quando, dove e come
comincia la vita...
Neppure sappiamo
quando finisce l'amore
o l'amicizia, la vita o la morte*

LUNA ED ENERGIA FEMMINILE



Le fasi lunari hanno influenza su molteplici aspetti della realtà fenomenica, come il flusso dell'acqua, l'agricoltura, la crescita dei capelli e anche la sessualità. La luna attraversa tre fasi principali e ognuna di esse influenza uomini e donne, così come il mare e la terra. Luna “crescente” e “calante” sono le due visioni principali del percorso lunare, ma nel complesso possiamo individuare tre fasi.

La luna nuova (o nera) rappresenta il pieno di energia sessuale e si presenta metaforicamente come un arco tirato nella sua massima potenzialità; in questa fase, a livello mentale il desiderio sessuale diminuisce, mentre a livello fisico il coito si presenta intenso.

La luna intermedia (o equilibrata) permette l'ottenimento di un desiderio mentale e sessuale equilibrato; in questa fase la luna è come l'arco nella sua fase di carico.

La luna piena (o bianca) è come l'arco nell'atto di scoccare la freccia, l'energia entra in una fase di espansione determinando instabilità emotiva e variabilità umorale, quindi a livello mentale il desiderio sessuale aumenta, ma a livello fisico il coito è debole.

La luna rappresenta l'energia femminile, non a caso il ciclo mestruale e l'ovulazione sono influenzati direttamente dalla luna. Se la fecondazione avviene in luna nuova, *Pita* influenza il parto, il travaglio e la *Prakruti* del nascituro; se la fecondazione avviene in fase di luna piena, è *Vata* a influenzare la gravidanza, il travaglio e la *Prakruti*; se la fecondazione si determina in fase di luna intermedia, *Kapa* influenza in modo equilibrato, perché energeticamente l'energia della luna è mite. **La fase intermedia è la più propizia per le qualità del futuro bambino, che può nascere come un saggio; questa fase è ottimale anche per l'ovulazione nella donna e costituisce il momento migliore per la fecondazione.**

Attraverso lo Yoga, in particolare con la pratica dei *Bhanda* (controllo degli organi) eseguita grazie al potere della mente, si può fare accadere l'ovulazione nel giorno desiderato, che coincide con il momento in cui la luna è in fase intermedia. Allo stesso modo, si può modificare il ciclo mestruale a seconda della fase lunare: **la mestruazione durante luna piena viene scarsa, con la “nuova” il flusso è abbondante, mentre con la “intermedia” il flusso è equilibrato.**

Gli spermatozoi maschili sono più veloci, avendo come loro principali qualità gli elementi spazio e aria, mentre gli spermatozoi femminili sono più resistenti, e hanno tra le loro qualità gli elementi terra e acqua. Se il rapporto sessuale avviene il giorno stesso dell'ovulazione esso favorirà il concepimento di un maschio, un rapporto che precede di 2-3 giorni l'ovulazione favorisce invece il concepimento di una femmina. Se infine l'ovulazione cade durante la luna piena è molto che nascerà una femmina, mentre se si manifesta in prossimità della luna nuova è probabile che nascerà un maschio.

LA DIETA DELL'AMORE

L'Ayurveda consiglia di avvicinarsi al sesso con mente libera da pensieri e preoccupazioni. Secondo l'Ayurveda uno **squilibrio dei Tridosha** causa disturbi come eiaculazione precoce, frigidity, impotenza, sterilità o secchezza vaginale.

Lo squilibrio di Pita provoca disturbi come eiaculazione precoce nell'uomo e freddezza nella donna.

Lo squilibrio di Vata provoca disturbi come fretta nell'atto sessuale nell'uomo e secchezza nella donna.

Lo squilibrio di Kapa provoca disturbi come impotenza nell'uomo e sterilità nella donna.

Il percorso di una relazione è un'arte, è necessario apprezzare il compagno e la vita e vivere profondamente rispettando aspetti fisiologici e psicologici, condizionamenti sociali e morali. Alla fine l'appagamento sessuale deve trascendere come estasi spirituale.

Il desiderio sessuale avviene a livello di mente, sensi e corpo. Secondo la visione ayurvedica Vata è responsabile per il desiderio mentale, Pita apprezza attraverso i sensi e Kapa provoca la forza e il vigore. Pranavata agisce livello mentale creando il desiderio, mentre Apanavata a livello fisico, liberando il peso del desiderio.

Nel maschio, Vata controlla la mente, l'eiaculazione, l'orgasmo, e il ciclo mestruale nella donna. Pita invece controlla la passione e la temperatura, mentre Kapa è impegnato nella produzione dello sperma e nella produzione di ovociti nelle femmine.

L'Ayurveda raccomanda le seguenti erbe per gestire e controllare i suddetti disturbi per uomo e donna.

Vaira Prash è un coadiuvante a base di erbe, adatto da assumere come tonico.

Ashwagandha, afrodisiaco per gli uomini, rinforza i tessuti dei muscoli, calma il sistema nervoso, è uno stimolante energetico.

Shatavari sostiene il vigore sessuale, soprattutto nelle donne; nutre e sostiene gli organi riproduttivi femminili. Mantiene un sano equilibrio ormonale e aumenta la fertilità nelle donne.

Bala (significa "forza") è un'erba è particolarmente utile per migliorare la resistenza del corpo, aumentare il numero di spermatozoi e la loro motilità, mentre per le donne è un ottimo tonico uterino.

Kumari (significa "giovane vergine") erba in grado di ringiovanire il sistema riproduttivo di uomini e donne, regolando il sistema circolatorio e migliorando l'apporto di sangue ai genitali. Rinforza l'erezione negli uomini ed è un ottimo lubrificante vaginale per le donne (ripara eventuali tessuti danneggiati).

Atmakupta, erba particolarmente utile per aumentare il numero di spermatozoi e la loro motilità, così come per favorire il miglioramento della qualità del seme e rafforzare la libido.

Nota: non assumete queste erbe in autonomia: è fondamentale chiedere sempre consiglio a un esperto ayurvedico prima di utilizzarle.

La dieta dell'amore

Ogni cosa che è buona per la salute in generale è utile per la salute sessuale, e se qualcosa è nocivo per la salute generale, è anche dannoso per la salute sessuale.

La dieta bilanciata (significa che le qualità dei 5 elementi sono equilibrate, cioè che ogni piatto contiene circa il 65% di carboidrati e acqua, il 20% di proteine, il 10% di grassi, il 5% di minerali e vitamine) e a basso contenuto di grassi è utile per il benessere generale dell'essere umano.

In generale vari cibi hanno proprietà afrodisiaca, basta assumerli in piccole quantità e regolarmente con le giuste combinazioni. Cucinare un piatto gradevole e saporito e mangiarlo nell'orario giusto con contentezza. Assumere latte Gruta e prima del rapporto e di bere latte dopo il rapporto per compensare il dispendio di energia. Inoltre consiglia di assumere il preparato Kichadi, che contiene riso, soya verde, Ashwagandha podi, Bala gruta e Payaru podi (proteine vegetali). Sono utili anche: aglio, latte, banana, avocado, mela, mango, datteri, mandorle, anacardi, tutti i tipi di Cereali.

ORMONI E STILE DI VITA



Pita dosha è responsabile del funzionamento del sistema endocrino e della secrezione degli ormoni. Gli ormoni sono la coscienza o intelligenza, e contengono i messaggi da trasmettere a cellule, tessuti, organi e sistemi. Questi preziosi alleati sono anche responsabili di mantenere saldo il metabolismo e ognuno di essi ha un proprio specifico atteggiamento, carattere, comportamento e desiderio. Gli ormoni sessuali, anche se differenti nel corpo dell'uomo e della donna, svolgono funzioni essenziali durante tutta la vita di una persona, e quando uno stile della vita è errato, essi si squilibrano, provocando invecchiamento, calo del desiderio, diminuzione della fertilità, problemi di erezione e tanti altri sintomi. Per ovviare a ciò, il metodo più efficace è di migliorare il proprio stile di vita generale, partendo da un buon rapporto con l'alimentazione, le proprie abitudini e la propria visione del mondo. Bisogna cercare di svolgere ogni azione come un dovere, una missione, senza bramare o voler possedere, anzi, preferendo un atteggiamento di riduzione e rinuncia di alcuni bisogni. Per migliorare il proprio rapporto con la sessualità è quindi fondamentale condurre una vita semplice, gestendo il proprio tempo in modo saggio: andare a letto presto, alzarsi all'alba, dedicare il primo mattino ad azioni atte alla purificazione, nutrirsi a mezzogiorno con cibi sani e poco elaborati, rilassarsi alla sera e riposare di notte. Per fare l'amore il momento migliore è il mattino presto, tra le quattro e le sei, mentre da mezzanotte alle due di mattina è il momento più sconsigliato, perché dovrebbe essere dedicato al riposo.

Ogni mattina apro la finestra della mia stanza in Ashram a Corinaldo e noto due uccellini che avvicinano i loro becchi, le loro teste, scuotendo le ali, volano e poi tornano sul ramo, esprimendo una vera danza dell'amore. Da giorni mi capita di osservare questa scena così tenera e vengo pervaso da un grande senso di amore, tenerezza, semplicità e cura per l'altro.

Quando ero piccolo e combinavo qualche guaio, mia mamma, come punizione per allenarmi alla pazienza, mi chiedeva di osservare le galline o altri uccelli e poi di raccontarle che cosa avevo notato. In quel periodo non riuscivo a sentire la tenerezza, mentre oggi affiora in me facilmente guardando i comportamenti degli animali. Per arrivare a sentire questa sensazione, bisogna crescere con pazienza.

– Maestro Swami Joythy

I libri del Maestro

Swami Joythimayananda ha scritto diversi libri nel campo dello Yoga e dell'Ayurveda.

Il Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita attraverso pratiche fisiche, morali e salutari quotidiane. Comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, purificazione, concentrazione e meditazione.

L'Ayurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata su una visione dell'uomo come totalità.

Nella visione ayurvedica, la salute non si identifica solo con l'assenza della malattia, ma con il perfetto equilibrio dell'organismo; pertanto, diagnosi e cura sono finalizzate a ripristinare il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'equilibrio delle energie vitali.

Oltre ai rimedi "materiali", l'Ayurveda propone anche argomenti etici, l'alimentazione, il comportamento nella vita di tutti i giorni e la pratica spirituale.

La cura ayurvedica rallenta l'invecchiamento e i processi degenerativi, fortifica le difese immunitarie, esercita un effetto disintossicante, calmante e rasserenante, migliora la resistenza allo stress e risolve i disturbi legati a insonnia, depressione e stanchezza.



RACCONTO

di Valentina



C'era una volta un ragazzo di nome Rocco che ha vissuto con i suoi genitori fino all'età di 27 anni. Un giorno il padre chiede: "Rocco, ascoltami, tu vuoi continuare il mio lavoro di vendita di frutta e verdura che era di tuo nonno e prima di lui del bisnonno? Io sono vecchio, vivo per niente, ho lavorato tanto. Ora il tuo compito è continuare la nostra tradizione che da anni e anni manteniamo con devozione. Io vado in un lungo pellegrinaggio, forse non ritornerò più.

Rocco, agitato, risponde: "Non me lo sogno proprio di vendere frutta, non voglio vedere la mia vita tra la verdura e la frutta. Un Mio amico barista mi ha detto che c'è un lavoro notturno, al bar vicino al mare, in centro città. Io voglio fare questo lavoro e stare tranquillo. Tu puoi vendere il negozio e andare dove vuoi". Il Padre dice: "Ascolta figlio mio, questa è la nostra tradizione..."

Rocco lo interrompe: "Non parlare più, altrimenti me ne vado". Rocco non accetta la

proposta del padre e non sopportando più tale situazione in casa se ne va verso il bar del mare. Rocco chiama un Tuc-Tuc (taxi) con un autista Africano e sussurra... "Non è male... Amico!".

"Cosa hai detto?" chiede l'autista.

"...Niente... mi porti in centro per favore?".

L'autista guarda gli occhi di Rocco e vede rabbia, odio, frustrazione, confusione, tristezza, ansia... Dopo due minuti l'autista chiede a Rocco: "Ti vedo tanto agitato, c'è qualche problema?".

"No, no, per niente... tu vai avanti", risponde Rocco.

L'autista dice: "Scusami amico, ti vedo molto turbato, la tua mente può nascondere la verità ma gli occhi e il viso no... sono tuo amico, se mi credi raccontami cosa ti è successo, ragazzo".

Rocco, con la testa abbassata risponde: "Non ho niente", ma la sua voce mostra la bugia.

Dopo due minuti di silenzio l'autista vede un campo pieno di frutta e verdura, di colpo ferma il tuc-tuc: "Scusa amico, un attimo, vado dai miei amici che lavorano qua".

L'autista scende dall'auto e parla insieme ai suoi amici nella loro lingua. Rocco non capisce niente ma vede gli occhi che brillano, volti sorridenti che esprimono felicità, gioia e leggerezza. Rocco scende dall'auto e guarda il campo... vede montagne di verdure, di frutta e persone che raccolgono, ridendo, cantando e parlando. L'autista parla ad alta voce: "Oggi è una bellissima giornata, guarda che bel campo giallo di girasoli, una settimana fa non c'erano fiori ma solo un campo verde, oggi è tutto cambiato, che bello questo giallo!"

Rocco pensa in silenzio e osserva il campo di verdure, gli alberi di ciliege, di pesche, di pere e tanti tanti altri... Rocco continua a guardare e vede migliaia di fiori gialli di girasole, farfalle che volteggiano sopra i fiori, le api che succhiano il nettare e i fiori ballano mossi dal vento.

L'autista aggiunge: "La settimana scorsa era tutto senza fiori, non c'erano farfalle... fra due settimane non avremo più i fiori... ma avremo semi da mangiare... tutto si trasforma... Che bella la natura, dà tutto per niente!".

Il vento accarezza la pelle e muove dolcemente le foglie degli alberi...

L'autista dice a Rocco: "Questa mattina tu eri con la tua bella famiglia... e ora...".

Il ragazzo guarda verso i girasoli dal colore giallo intenso, un campo enorme, chilometri e chilometri di giallo... fa un respiro profondo... mille luci sulla testa, il cuore si scioglie, le farfalle volano sopra la sua testa, sente muovere qualcosa dentro di lui, alza la testa, guarda il cielo infinito... abbassa la testa, i girasoli ridono, raccoglie un mazzetto di girasoli e dice all'autista: "Gira il tuc-tuc, andiamo a casa, voglio regalare questi fiori ai miei".

L'autista sorride dolcemente e dice: "Ok. A una condizione..."

"Cosa c'è?" chiede Rocco.

"Niente... ti offro questo viaggio, poiché la tua decisione saggia mi ha già pagato e mi ha reso felice".

L'autista continua: "Sai, caro ragazzo, anche io quando avevo la tua età scappai di casa perché non volevo più stare alle regole dei miei genitori; così... un giorno me ne andai senza dire niente a nessuno... trascorsi tanti anni... ora sento la loro mancanza, la loro vicinanza, la loro amicizia, i loro abbracci e il loro amore". Dopo un silenzio carico di significato, l'autista riavvia il tuc-tuc.

Non sappiamo quando, dove e come comincia la vita... nè sappiamo quando finisce l'amore o l'amicizia, la vita o morte.

Per tornare a casa non serve alcuna spiegazione... il lavoro è la vita e la vita è un lavoro enorme, per tutti il lavoro è essere felici.

lerí ancora nella mente
ma oggi già terminato
lerí continua nell'oggi
ma domani è già terminato
Il compito non è finito
ma è arrivata la fine della vita
Ancora non sono sposato
ma è arrivata la separazione

Il Tempio



Uno in tutto e tutto in uno: questo era il pensiero dei saggi vedici; si dice Mandala in Yantra e Yantra in Mandala. Anche un atomo contiene i principi dell'Universo intero e viceversa... Sebbene possiamo trovare un grandissimo tempio, le divinità sono sempre piccole come il nucleo di tutto. Un devoto percepisce il principio dell'universo nelle statue divine. Per capire bene questi pensieri, basta osservare ora nella società moderna come gli scienziati mettano enormi informazioni in un piccolissimo chip per trarne dei benefici materiali. Allo stesso modo i devoti scorgono l'assoluto nelle statue divine e assimilano i benefici spirituali.

Il tempio è un luogo di trascendenza, dal mondo materiale al mondo spirituale. Ci sono molti simboli spirituali che vengono rappresentati in un tempio. Il tempio rappresenta un essere umano e tre energie divine, (satva, rajasa, tamasa) ed è uno strumento attraverso il quale possiamo realizzare dharma, artha, kama e moksha, che sono la base della vita umana. Un tempio è un luogo per le feste spirituali e comunitarie, può liberare dalla sofferenza e donare consolazione.

I templi non sono solo luoghi sacri ma fanno anche parte della vita sociale e spirituale. Al loro interno si possono svolgere incontri, formazioni come scuola, danza artistica e musica, offerte compassionevoli, festeggiamenti, matrimoni e altri eventi significativi della vita, intervengono nella gestione del servizio educativo, per la cura di poveri e malati, per fornire cibo ai meno fortunati. Tutte queste attività vengono pagate con le donazioni raccolte da parte dei devoti.

I templi sono considerati proprio come un essere umano, ecco perché il corpo umano è visto anche come casa o un tempio. Chiunque può visitare un tempio e partecipare alla *Puja* (rito sacro che ha lo stesso significato di ricevere un ospite in casa con rispetto e devozione), che è l'attività principale del tempio, è un'ospitalità rituale, dove la divinità è onorata come visitatore della casa.

Una persona nel tempio può semplicemente può stare in silenzio o essere introspettivo, cantare, recitare un mantra, pregare, meditare o praticare yoga. Diversi animali come la mucca, il cervo e il pavone vivono liberamente attorno al tempio.

I templi sono costruiti in una città o villaggio principalmente per dare l'opportunità a tutto il popolo di poterlo visitare, inoltre vengono solitamente costruiti dove viveva un santo, un saggio, *Yogi* o *Siddah*, o dove quest'ultimi hanno lasciato il corpo. Ancora, sono costruiti negli ashram, eremitaggi, in cima a una montagna, all'interno di grotte, all'interno di foreste, sulle colline, per seguire il pellegrinaggio annuale. Inoltre si cerca dove possibile di costruirli vicino all'elemento acqua come i mari, fiumi, laghi, cascate o fontane.

I templi sono costruiti secondo il *Vastu Sastra* (scienza della casa). L'architettura del tempio rispetta i principi geometrici e l'aspetto emotivo degli esseri umani. I templi sono costruiti come un *mandala* nello spazio di 81 blocchi simmetrici secondo principi matematici descritti nell'antichi testi *Vastu Sastra* o *Manaiadi Sastra*. La parte centrale è chiamata *Garbha Graha* (utero), e rappresenta l'anima universale; in questo spazio viene mantenuta la divinità principale (*Murthi*). In altri vengono conservate varie divinità che rappresentano



diversi aspetti del principio cosmico. Il tempio è un universo simbolico e riflettono le visioni filosofiche sulla realtà, sulla virtualità e sulla spiritualità. I templi sono costruiti secondo il principio di cinque elementi e 81 aspetti della vita. La costruzione dei templi secondo Vastu Sastra viene chiamata Agamarta tempio, mentre la costruzione in assenza di regole Vastu Sastra viene chiamato Tatuarta tempio. Joythiswar Tempio dell'Ashram Joytinat di Corinaldo, è stato costruito come il secondo tipo.

ELEMENTI DEL TEMPIO INDÙ

Mulastanam o **Garba Graham**, lo spazio dove la divinità principale viene appoggiata.

Murthi, la divinità principale del tempio, che viene appoggiata nel **Mulastanam**.

Koburam (torre), il punto più alto nella struttura, che rappresenta le dita dei piedi.

Sikaram, la cupola del tetto del **Mulastanam**.

Kumbam è presente al centro della cupola, è un contenitore di forma piramidale, contiene acqua sacra, che assorbe l'energia cosmica e la trasmette alla divinità.

Vahanam, il veicolo della divinità che viene appoggiata di fronte al **Mulastanam**. Il veicolo della divinità rappresenta l'anima individuale, è la **Murthi** è considerata come l'anima cosmica, Dio e l'anima individuale sempre guardano sempre Dio come un guardiano. Ogni divinità ha il suo veicolo o **Vahanam**, nel Tempio Shiva Nandi (toro) è il veicolo, che si trova in una posizione in cui guarda sempre lo divinità (**Shiva**).

Mandapam, è la sala davanti alla **Mulastanam**, è usata dai devoti per sedersi, pregare, cantare, meditare e guardare i **brahmmini** (sacerdoti) che eseguono i riti.

Palibeedam di fronte al **Vahanam** si sistema un simbolo che richiama la struttura di un fiore che rappresenta gli organi genitali.

Nabi stambam (una collana) che rappresenta l'ombelico, dove si mette la bandiera della divinità. **Mulastanam**, una stanza piccolissima, dove è presenta la **Murthi** principale che rappresenta l'origine della vita, chiamata anche **Garba Graham**, che significa utero.

Pradakshina significa il passaggio. I devoti camminano intorno alla divinità in senso orario come un rito di culto in simbolo di rispetto di Dio, della Dea e del tempio.

Il progetto di costruzione di un Tempio all'interno dell'Ashram Joytinat è un progetto in espansione, per rendere concreta una vita spirituale e la possibilità per chi si sente affine a questo, di vivere negli insegnamenti di un Maestro. Ogni tanto è necessario che un ideale

A tutti serve uno spazio dedicato alla pace. Ogni persona, indipendentemente dalla propria individualità e dalle proprie convinzioni religiose, può trarre beneficio da un luogo come questo.

Per questo ho compreso di avere una missione importante: costruire all'interno dell'Ashram uno spazio sacro e pubblico, accessibile a qualsiasi persona per entrarvi, permanervi ed assorbirne la pura energia secondo la propria sensibilità ed esigenza, alleviando così il peso della propria vita.

Quante più anime parteciperanno a questa missione tanto maggiore sarà la forza collettiva che avrà questo luogo.

Attualmente è stato realizzato buona parte del lavoro, il 18 Giugno 2015 abbiamo inaugurato le fondamenta e prossimamente inaugureremo il Tempio al pubblico.

Vi ringrazio con un abbraccio di Luce,

– maestro

spirituale sia trasceso sul piano fisico, così da poter essere vissuto pienamente. Il tempio nell'Ashram è una possibilità, una grande occasione per realizzare il bisogno umano di vivere pienamente la propria spiritualità con altri esseri umani, è un progetto di vita per persone che desiderano aprirsi ad una vita più profonda, elevata e ricca di condivisione. Il tempio diviene uno strumento di supporto per incanalare le proprie energie spirituali e accogliere quelle divine e favorire così l'elevazione dell'anima di ogni individuo.

Ad oggi molte cose si sono materializzate e il progetto cresce grazie all'ispirazione e il lavoro instancabile del Maestro e alle persone che collaborano attivamente a questo.

Possiamo considerare il Tempio come "luogo di incontro col Divino". E di fatto il Tempio è considerato la sede fisica più importante dell'intero dell'Ashram, noi la vediamo come l'anima, il nucleo di questo posto.

Un racconto molto bello e significativo è la storia del piccolo Gesù nel tempio.

I genitori, Maria e Giuseppe, lo cercavano da molte ore e poi andarono al tempio e lì lo trovarono e dissero: "Figlio, perché ci hai fatto questo? Tuo padre ed io non ti trovavamo ed eravamo molto preoccupati".

"Perché dovevate andare in cerca di me?", rispose Gesù. Non sapevate che io devo essere nella casa di mio Padre?"

A Gesù piace stare dove prendere nutrimento divino.

Tutti noi vogliamo trovare la pace, l'armonia e la fratellanza, ma poi frequentiamo luoghi molto lontani da questo.

Perché?

Restiamo un istante a riflettere.

Ora cerchiamo di trovare spazio per frequentare luoghi carichi di energia divina.

Impariamo così a inspirare Pace ed espirare Amore.

Il Lingam simboleggia l'energia maschile, lo Yoni simboleggia la dea Shakti, l'energia creativa femminile. L'unione del Lingam e dello Yoni rappresenta l'indivisibile energia "due-in-uno" da cui origina la vita. La Murthi del tempio assorbe l'energia cosmica e la trasmette ai devoti. Per favorire questo assorbimento, la divinità dei templi viene sempre costruita con una fusione di cinque metalli o pietra granitica scura per assorbire meglio l'energia. Per assorbire l'energia cosmica, i devoti visitano regolarmente i templi.



JOYTINAT FOUNDATION – SRI LANKA



Art. 1 NOME E DESCRIZIONE GENERALE
JOYTINAT è una organizzazione no-profit di promozione sociale.

OBIETTIVO: la formazione di tutta la cittadinanza, specialmente i giovani, per migliorare e trasmettere agli altri una qualità della vita atta alla realizzazione della crescita interiore.

GRUPPO DI RIFERIMENTO: la comunità intera, con particolare riferimento ai giovani, indipendentemente dalla loro religione, paese, casta, genere sessuale e gruppo etnico di appartenenza, con particolare attenzione per le persone con bisogni speciali e/o varie forme di svantaggio di tipo sociale, fisico, psicologico, di salute, a livello mentale e spirituale, o a rischio di sviluppare svantaggi in tutti questi ambiti.

STRUMENTI DI FORMAZIONE: conoscenza vedica, Yogasana, pranayama, meditazione, attività nutrizione e sonno bilanciati, coltivazione biologica, filosofia ayurvedica, informatica di base.

METODI DI INSEGNAMENTO: è focalizzato su corsi e progetti residenziali e nell'ambiente, finalizzati a promuovere la salute ed il benessere.

ATTESTAZIONI di competenza su Yogasana, pranayama, meditazione, filosofia e rimedi ayurvedici, coltivazione biologica, karmayoga ed altro. JOYTINAT fornisce assistenza a chi soffre di disturbi mentali e fisici.

Le attività dell'associazione ed i suoi obiettivi sono

ispirate da principi di uguaglianza tra i generi sessuali, dialogo interreligioso e rispetto per i diritti inviolabili della persona.

Art. 2 SEDE E DURATA

L'Associazione ha sede in Kalkudah, Valachenai Road, Yoga Centre. La durata della Associazione è illimitata.

Art. 3 SCOPO DELL'ASSOCIAZIONE

Gli obiettivi dell'Associazione sono perseguiti entro il territorio della Repubblica dello Sri Lanka così come a livello mondiale.

L'Associazione persegue lo sviluppo sociale, educativo e culturale, la solidarietà ed il pluralismo, l'etica e la ricerca spirituale. In particolare si perseguono i seguenti obiettivi:

1. lo sviluppo e promozione della solidarietà tra le persone e la diffusione dei principi spirituali e di vita insegnati dal Maestro Karupiah Joythi-mayananda Kitnan Swami e dai suoi discendenti spirituali;
2. la promozione di stili di vita quotidiani tali da migliorare la qualità della vita, secondo i principi dello Yoga e dell'Ayurveda;
3. l'aiuto di tutti gli esseri umani rispetto alla crescita personale in un comune ideale di fratellanza universale e la promozione della integrazione spirituale tra differenti nazioni e popoli;

4. la conduzione di attività formative, educative e culturali dirette alla realizzazione dell'armonia fisica, mentale e spirituale della persona umana attraverso:
 - corsi di formazione, seminari, incontri sulla meditazione, yoga ed ayurveda;
 - studi sulla vita comunitaria;
 - corsi sulla nutrizione e cucina vegetariana;
 - corsi di formazione e seminari di scienza vedica, inclusa l'astrologia
 - seminari, conferenze ed iniziative pubbliche aventi per oggetto la spiritualità, la salute, la cultura, musica ed espressione artistica;
 - organizzazione di viaggi e pellegrinaggi culturali-spirituali;
 - pubblicazione e distribuzione di materiale stampato ed audiovisivo.
5. la promozione della integrazione tra uomo e natura attraverso iniziative dirette alla conoscenza ed al miglioramento e protezione del patrimonio ambientale e naturalistico;
6. la promozione dei valori spirituali derivanti dagli insegnamenti di maestri spirituali, santi, saggi, rischi delle differenti religioni e tradizioni spirituali,
7. la promozione e la gestione, in Italia ed all'estero, di centri spirituali di fratellanza mondiale, comunità basate sulla cooperazione, mutualità ed amicizia, alti ideali e vita semplice, verità ed amore verso Dio ed il prossimo;
8. lo sviluppo di progetti di cooperazione internazionale;

9. l'incoraggiamento della crescita spirituale delle persone, promuovendo la applicazione pratica dei principi spirituali nella vita quotidiana, promuovendo il benessere fisico, mentale e spirituale, anche attraverso premi e borse di studio, la cui attribuzione sarà definita mediante regole stabilite dal Consiglio Direttivo dell'Associazione. L'associazione dovrà portare avanti ogni iniziativa considerata utile o necessaria a perseguire gli scopi statuari, ed in particolare:
 - la organizzazione di servizi ricettivi presso le proprie sedi o altre locazioni definite dal Consiglio Direttivo, offrendo ospitalità per gli ospiti presso abitazioni di proprietà o locate, anche tramite forme di ricettività all'aperto (campeggio), somministrando esclusivamente cibo vegetariano;
 - la conduzione di formazione per insegnanti di yoga, meditazione, operatori di ayurveda (massaggio ayurvedico, Nidan-Cikitsa e Dinacharya) ed altre discipline spirituali e di benessere olistico;
 - l'organizzazione di scuole private per i minori
 - l'avvio di scuole e cliniche basate sulla integrazione di corpo, mente ed anima
 - la produzione di prodotti commerciali

I contributi economici richiesti come corrispettivo per le attività offerte verranno definiti di volta in volta dal Consiglio Direttivo e possono eccedere il mero costo di produzione al fine di sostenere altre attività.

Tutte le attività non conformi agli scopi sociali sono espressamente proibite.



Le parole del Maestro



Mangiare poco e tutto porta un equilibrio, ma il cibo che mangiamo dobbiamo digerirlo completamente, quindi ogni individuo deve comprendere la sua capacità digestiva. Deve adattare l'alimentazione e il modo di preparazione degli alimenti, il modo in cui mangia e il momento favorevole per mangiare secondo la sua propria costituzione, età, attività che svolge, il luogo in cui vive e la stagione.

Parole del Maestro durante la conferenza a Trieste "Armonia ayurvedica nel cibo". 21 Febbraio 2016

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, sano e saggio con la terra. Rispettiamo la terra e amiamola. Non distruggiamo la natura della terra e seguiamo le stagioni in accordo con lei, la nostra esigenza è la produzione della natura, non cadiamo nel desiderio interrompendo la sua armonia. Il nostro compito e dovere è mantenere la terra sacra e sana.

Parole del Maestro durante il festival "Terra Sacra" presso l'Ashram Joytinat. 4 Maggio 2016

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. Il motivo per cui ci rilassiamo deve essere diverso, ci vuole il giusto tempo per rilassarsi, 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 svolgere le proprie attività quotidiane con soddisfazione è una regola per non sentire stanchezza e debolezza: è una questione di mentalità.

Parole del Maestro durante la conferenza a Barcellona presso il centro Yogakala. 18 giugno 2016

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 perciò 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 le qualità di sé e dell'ambiente circostante.

Parole del Maestro durante la conferenza a Fano. 24 Maggio 2016



ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) – tel 071.679032 – ashram@joytinat.it – www.joytinat.it

L'Ashram Joytinat è una comunità spirituale, un luogo immerso nella natura. 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 e ospiti, e con la creazione di un'atmosfera elevata.

Ritiro sperimentale

Sperimentare uno 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, consulti ayurvedici 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.





Viaggio in India

Un viaggio da sogno, sulle rive del Gange ai piedi dell'Himalaya, nutrendosi della cultura, della spiritualità e del fascino della tradizione e dei riti indiani. Questo viaggio è una *Yatra*: non diciamo vacanza, è il benessere spirituale, in contatto con la cultura spirituale e i rituali misteriosi che la mantengono sempre viva e affascinante.

Viaggio in Sri Lanka

La Scuola Joytinat vi invita a condividere questa esperienza di ritiro spirituale e visita culturale nello Sri Lanka, sotto la guida del Maestro Vaidya Swami Joythimayananda. Un'opportunità unica per immergersi nella pratica dello yoga combinata con la scoperta dei luoghi spirituali dell'antica Ceylon. "*Andar Maunam*", ritiro Spirituale a Kalkudah, Sri Lanka.

- Quotidianamente praticheremo *Hatha Yoga* con canto dei *Mantra*, momenti di silenzio, letture, *satsang* e meditazione.
- Momenti di rilassamento in riva al mare.
- Faremo visita al villaggio, escursioni e cena sulla spiaggia.

Tempio

Joytinat Ashram è una comunità con la finalità spirituale, che si apre la porta alle esigenze del territorio ospitante, creando un tempio di carattere universale e dedicato alla "Qualità della vita interiore", e accoglierà senza discriminazioni persone di ogni credo religioso ricerca, di integrazione come "unità nella diversità".

Non sappiamo quando, dove e come comincia la vita...
Neppure sappiamo quando finisce l'amore o l'amicizia...



ATTIVITÀ ALL'ASHRAM JOYTINAT

CALENDARIO 2017-2018



Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.

Per visionare il calendario definitivo degli appuntamenti consultare www.joytinat.it

Per ricevere ulteriori informazioni è possibile

telefonare ai numeri **071.679032 – 366.734982** oppure scrivere a ashram@joytinat.it

CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA E FESTIVAL "DOLCE INDIA"

01-02-03 settembre 2017

07-08-09 settembre 2018

PANCHAKARMA

24 sett - 1 ottobre 2017

22-29 ottobre 2017

15-22 aprile 2018

06-13 maggio 2018

10-17 giugno 2018

08-15 luglio 2018

05-12 agosto 2018

23-30 settembre 2018

VIAGGI SPIRITUALI

02-16 Ottobre 2017 INDIA

04-18 Dicembre 2017 SRI LANKA

INCONTRI SPIRITUALI

CAPODANNO: 28 dicembre – 01 gennaio

PASQUA: 29 marzo – 02 Aprile 2018

TERRA SACRA e INAUGURAZIONE DEL TEMPIO:
02 e 03 Giugno 2018

FORMAZIONE YOGA

1° incontro 09-12 novembre 2017

2° incontro 25-28 gennaio 2018

3° incontro 01-04 marzo 2018

4° incontro 24-27 maggio 2018

FORMAZIONE IN AURVEDA I LIVELLO

1° incontro 24-26 novembre 2017

2° incontro 15-17 dicembre 2017

3° incontro 09-11 febbraio 2018

4° incontro 23-25 marzo 2018

5° incontro 03-06 maggio 2018

FORMAZIONE IN AURVEDA II LIVELLO

1° incontro 17-19 novembre 2017

2° incontro 12-14 gennaio 2018

3° incontro 23-25 febbraio 2018

4° incontro 06-08 aprile 2018

5° incontro 17-20 maggio 2018

FORMAZIONE IN AURVEDA III LIVELLO

1° incontro 01-03 dicembre 2017

2° incontro 19-21 gennaio 2018

3° incontro 16-18 febbraio 2018

4° incontro 16-18 marzo 2018

5° incontro 26-29 aprile 2018

ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) - ITALIA

Tel +39.071.679032 – +39.366.734982

www.joytinat.it – ashram@joytinat.it

 www.facebook.com/ashram.joytinat