JOYTINAT

Joytinat®

Giornale Della Cultura Indiana

Numero 40 – aprile 2018

Inaugurazione Tempio Joythiswar

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

un tempio nasce con il potere mistico

Realizzare un tempio:
Costruire la struttura
Configurare un rito sacro
Installare una divinità
Dare la vita alla divinità

"Kumbabisekam" è un rito sacro
La caraffa di acqua è il Kumbam
Il mantra potenzia l'acqua
L'acqua rende la forza alla divinità
La divinità sostiene l'uomo

Migliore merito vedere la torre del tempio
Migliore atto andare al tempio
Migliore vita vivere acanto del tempio
Il buon Karma fa costruire un tempio

EDITORIALE

Cari lettori,
Grazie per averci seguito in tutti questi anni È passato diverso tempo da quando il maestro Swami Joytimayananda ha iniziato il proprio cammino a Corinaldo, fondando l'Ashram, dove ognuno di noi viene per ristorare il proprio corpo e la propria interiorità.
In questo nuovo anno, tornando, troverete un bellissimo Tempio dedicato a Natarajar, il Dio della Creazione, un aspetto di Shiva che crea il Tutto attraverso la danza. La sua dinamicità rappresenta la stimolazione nella nostra vita, che ci permette di andare avanti con forza ed energia. Un altro aspetto di Shiva e di questa divinità Kailasar è la tranquillità, tanto necessaria al nostro vivere.
Costruire un tempio non è per tutti, ma Dio dà questa possibilità soltanto a chi, nella vita passata, ha vissuto una vita degna Il maestro ringrazia il Creatore per avergli concesso, in questa vita, la possibilità di realizzarlo. Ashram, un'oasi di pace per tutti coloro che, lungo la propria storia, vogliono unirsi in preghiera e meditazione.
Un ringraziamento umano va a tutti coloro che si sono resi disponibili per la realizzazione di questo tempio e un ringraziamento particolare al signor Lorenzo Antonelli per la realizzazione della statua Nandi: toro sacro. Nandi rappresenta l'anima individuale che è sempre rivolta all'anima cosmica, cioè Dio.
Vi aspettiamo per l'inaugurazione il primo Aprile prossimo: tutti noi, come energia collettiva, accoglieremo la divinità Natarajar attraverso il rito dell'Accoglienza
Con affetto

– Staff di Ashram Joytinat

"*Porta nella tua vita quotidiana la vivacità e la felicità. Prima di discutere cerca di capire la ragione degli altri*"

SOMMARIO

2 *Poesia*
un tempio nasce con il potere mistico
3 Editoriale
4 *Le parole del Maestro*
Un tempio per tutti
6 Il Tempio
9 La creazione del Nandi (toro) all'Ashram Joytinat
12 Natarajar, "Signore della Danza"
13 Shivapuranam
16 La vita
17 La devozione è la via del servizio *di Bavani*
18 Bharat Ma *di Cristina Guaita*
19 Cerimonia per la posa delle fondamenta
20 Canzone di San Damiano
21 Dalle lezioni del Maestro
24 Conferenze del Maestro
26 Spezie
29 Matrika Shakti *di Nadeshwari Joythimayananda*
33 *Cucina indiana*
Dosai di quinoa, soia verde e uraddal
34 I corsi della Scuola Joytinat
38 Consulti col Maestro
39 Viaggio yoga-benessere in Kerala
40 Calendario attività 2018

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Aprile 2018
Sede responsabile:
Joytinat – Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, Corinaldo

Presidente e Direttore Responsabile:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel mese di marzo 2018
Notiziario gratuito per gli associati – non in vendita

UN TEMPIO PER TUTTI

dialogo con Swami Joythimayananda

Maestro, come è nata l'idea di costruire un tempio, e quando?

Ho sentito questa sensazione, nel mio cuore, già venti anni fa, l'ho intuito come dovere, realizzare questo tempio in Italia: Dio lo ha voluto

Costruire un tempio significa costruirlo per il mondo, per tutti. Partecipare a questo evento è un dono. Farlo tutti insieme arricchisce l'energia collettiva umana.

Una decina d'anni fa ho avuto la possibilità di aprire l'ashram qui a Corinaldo, e anche questo per me era sentito come un dovere. Da tre anni a questa parte, ho iniziato a lavorare per la realizzazione del tempio all'interno dell'ashram.

Cosa significa costruire un tempio, Maestro? Qual è il suo significato profondo?

Costruire un tempio, o un ashram, è una contemplazione, è sadhana ovvero un atto spirituale per la contemplazione.

Il tempio è dedicato alla divinità Shiva, ed è l'unico Kovil (tempio) Shiva in Italia. Ce ne sono altri dedicati a Ganesha, a Savona ad esempio.

Mi parli di Shiva, Maestro.

Nella mitologia indiana ci sono tre divinità: Brahma, Visnu e Shiva.

Brahma si riferisce alla nascita, Visnu alla conservazione e alla protezione, Shiva all'unione. Shiva annulla il Maya e unisce la verità e l'rigine.

Shiva ci riporta alla nostra origine. Mitologicamente ha due forme: una è quella della posizione della meditazione in cui si sta in silenzio, l'altra è lui che balla, che danza.

Quindi cosa significa? Il silenzio è un'energia potenziale, di ritiro, di meditazione, di stabilità, mentre quando comincia a ballare, la sua è una danza cosmica, è la creazione dell'universo, è dinamicità. Quando è fermo unisce e quando danza espande, unisce ed espande: questo è il principio della vita. Shiva rappresenta il principio della vita.

Il tempio si chiama Joythiswar, Joythi significa Luce. L'inaugurazione sarà il giorno di Pasqua, domenica 1 aprile, giorno della nascita e della rinascita, come riferimento per tutti per trovare la Luce e la Pace.

Un tempio è un po' come una chiesa? Ci sono delle funzioni, dei riti, degli orari?

Sì, è come una chiesa. Normalmente un devoto può andare al tempio in qualunque momento e può fare la sua offerta, un'offerta devozionale, che può essere un saluto, portare dei fiori, della frutta, dei cibi, e così facendo il devoto si libera dalla sua pesantezza e dalle sue complicazioni e riprende una buona energia, leggera e rilassata.

Il giorno dell'inaugurazione ci sarà il rito Kumbabisekam, che significa dare alla divinità un potere e delle potenzialità attraverso questo rito. Una statua in metallo o in pietra riceve l'anima attraverso il rito. Dopo il rito il tempio e la statua diventano viventi.

Sarà un Kurukkal, come un sacerdote, una persona speciale che verrà dallo Sri Lanka, a fare questo rito, a dare la vita alla divinità.

Questo sarà il primo rito, poi continueremo a farne altri. Innanzitutto ogni giorno si darà la puja. Puja significa dare un'offerta, un atto sacro, un rituale: c'è una persona incaricata e autorizzata che per tre volte al giorno o anche una, accende la luce o porta fiori o cibo, cantando un mantra.

Il tempio è piccolo, quindi si entrerà uno per volta?

No, non entra nessuno all'interno, eccetto la persona autorizzata per il Puja. Si cammina all'esterno e intorno, e da lontano si vede l'interno. Di fronte al tempio porremo la statua Nandi, un toro: rappresenta l'anima dell'individuo. Essa vede sempre la divinità quindi vuole ritornare all'origine, l'anima dell'individuo vuole ritornare all'anima cosmica, questo è il significato di questo tempio.

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. Per capire bene questi pensieri, basta osservare ora nella società moderna come gli scienziati mettano enormi informazioni in un piccolissimo zip card per trarne dei benefici materiali. In questo 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. Il 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 o formazioni come scuola, danza artistica e musica, offerte compassionevoli, festeggiamenti, matrimoni e altri eventi di vita significativi; inoltre intervengono nella gestione del servizio educativo, per la cura di poveri e malati e fornire cibo ai meno fortunati. Tutte queste attività vengono pagate con donazioni raccolte da parte dei devoti.

I templi sono considerati proprio come un essere umano, ecco perché il corpo umano è visto anche come una 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 che visita il tempio può semplicemente stare in silenzio o rimanere introspettivi, cantare, recitare un mantra, pregare, meditare o praticare yoga.
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 nello stesso luogo 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 ad una montagna, all'interno di grotte, all'interno di foreste, sulle colline, per seguire il pellegrinaggio annuale. Inoltre si cerca, se possibile, di costruirli vicino all'elemento acqua come i mari, fiumi, laghi, cascate o fontane.
Diversi animali come la mucca, il cervo e il pavone vivono liberamente attorno al tempio.

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 negli antichi testi, Vastu Sastra o Manaiadi Sastra. La parte centrale è chiamata Garbha Graha (utero), che 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 che riflette 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 Mulasthanam.
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, mentre la Murthi è considerata l'anima cosmica, Dio e l'anima individuale sempre osservano la divinità 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 la divinità (Shiva).
Mandapam, è la sala davanti alla Mulastanam, è usata dai devoti per sedersi, pregare, cantare, meditare e guardare i brahmmini (preti) che eseguono i riti.
Palibeedam si sistema di fronte al Vahanam (una simbolo di struttura come un fiore) e rappresenta gli organi genitali.
Nabi stambam (una collana) che rappresenta l'ombelico, dove si pone la bandiera della divinità. Mulastanam, una stanza piccolissima, dove è presente la Murthi principale che rappresenta l'origine della vita, chiamata anche Garba Graham, simboleggia l'utero.
Pradakshina significa il passaggio. I devoti camminano intorno alla divinità in senso orario come un rito di culto, in simbolo di rispetto verso Dio, la Dea e il tempio.

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.
Perciò 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

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 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 cosi 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 all’interno dell’Ashram; noi la vediamo come l’anima, il nucleo di questo posto.
Un Racconto molto bello ed espressivo è la storia del Piccolo Gesù nel Tempio.
I Genitori Maria e Giuseppe lo cercavano da molte ore e poi Andarono al Tempio e li 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?”, risponde Gesù.
“Non sapevate che io devo essere nella casa del 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 cosi a inspirare Pace ed espirare Amore.

Lingam, simboleggia l’energia maschile, lo Yoni simboleggia la dea Shakti, l’energia creativa femminile. L’unione del Lingam e del 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.

LA CREAZIONE DEL NANDI (TORO) ALL'ASHRAM JOYTINAT

Carissimi Amici,
Scriviamo questo articolo con gioia per rendervi partecipi di questa nuova "creazione" all'ashram Joytinat.
Come molti di voi sapranno il 1° Aprile si svolgerà l'inaugurazione del nostro Tempio Joytiswarar, che significa il Dio della luce, ed in questa occasione verrà installata anche NANDI il Toro fedele, che rappresenta l'anima individuale e guarda sempre il Dio Shiva che invece rappresenta l'anima cosmica.
In queste righe vorremmo raccontarvi come è nata questa creatura qui in ashram la sua nascita fin dai primi momenti.
Da diverso Tempo il Maestro era intenzionato a realizzare questa statua, e il primo passo da fare era la scelta del tipo di pietra da utilizzare, qualcosa che fosse adatto a questo luogo e che possedesse le qualità giuste alla sua realizzazione. Il Maestro personalmente si è occupato di ricercare, contattare e recarsi in diversi posti per trovare il materiale adatto: Ha visitato diverse zone d'Italia, della Spagna, in India ma poi la sua ricerca è terminato in una cava di Sondrio dove è rimasto colpito da una tipo di Granito chiamato "Verde Spluga". E' un tipo di granito proveniente dalla Valle Spluga, La roccia si presenta a grana media ed il suo colore è verde scuro con possibili parti di quarzo bianco che la rendono ancor più luminosa. Il granito è una delle pietre naturali più belle che ci regalano le nostre montagne. Una delle caratteristiche che contraddistingue il granito è la sua durezza e la resistenza, è un materiale di difficile lavorazione e infatti proprio per questo in passato non è stato molto utilizzato. La perseveranza e la tenacia del Maestro hanno fatto si che potesse anche incontrare un anima forte e allo stesso tempo delicata che potesse dar forma a NANDI, così grazie ad un caro amico Divyachaitania (Marco) ci siamo messi in contatto con Paolo, che ha subito accettato l'incarico per questo duro e laborioso compito.
In un mese circa il grande pezzo di Pietra arriva da

Sondrio, contattiamo Paolo Modenese che subito raggiunge l'ashram è facciamo una piccola Cerimonia in onore della pietra che presto diventerà una magnifica divinità.
Il lavoro di Paolo inizia incessantemente sotto qualunque intemperia, lavora duramente tutto il giorno con grande dedizione, e fede recitando spesso i mantra. Nel suo volto e nei suoi occhi splendono sempre il sorriso e la soddisfazione di chi sa che stà compiendo un opera per Dio….
Ogni Giorno che passa vediamo prendere vita questa magnifica creatura e non ci sembra vero che da un tozzo pezzo di pietra possa nascere qualcosa di cosi Divino…
Passano due mesi e finalmente l'opera è completata…. Siamo tutti meravigliati davanti a tanta bellezza, precisione e lucentezza….. I raggi del sole colpivano la statua e faceva brillare le sue venature verdi e bianche…..Nessuna aveva parole….solo contemplazione….
Grazie Paolo, Grazie alle tue mani che hanno dato vita a tanta bellezza, grazie al tuo corpo che ti ha sostenuto e alla tua mente che ti ha reso stabile e deciso
Grazie Maestro alla tua instancabile volontà, grazie alla tua mente che ha chiesto di realizzare, grazie al tuo cuore che ha portato a termine questo Dharma.
Grazie infinite a Lorenzo Antonelli, che con il suo contributo ha permesso di realizzare questo dovere…
Grazie a tutti quelli che hanno contribuito alla realizzazione di questo sogno.
Grazie alla vita che ha permesso tutto questo!

CENNI FILOSOFICI

Ovunque ci sia un tempio dedicato a Shiva, troverete fuori dalla soglia con lo sguardo attento e pieno di gioiosa devozione NANDI il toro. Nella Mitologia Indù Nandi è il veicolo con cui Shiva si muove, il suo compagno fedele
Si tratta di un toro le cui quattro zampe rappresentano la Verità, la Rettitudine, la Pace e l'Amore. Nandi non è solo il mezzo di trasporto di Shiva ma anche il guardiano fedele che di prende cura della divinità e di tutta la sua famiglia divina, è un compagno fedele di avventure e battaglie.
Ogni divinità è sempre accompagnata da un "veicolo" animale: Ganesh ha il topo, Durga il Leone, Vishnu l'Aquila, Murugan un pavone e Shiva il Toro Nandi.
Nella Storia dell'India i bovini hanno sempre avuto grande importanza, e già nei Veda erano considerati sacri. Secondo la mitologia fu proprio il Dio dalla Collera facile a condannarlo a rinascere sulla terra per servire gli uomini in seguito a un errore commesso dal povero animale stesso.
Prima di entrare nei templi e rivolgersi direttamente a Dio, è usanza girare intorno alla statua di Nandi e sfiorargli la gobba pregandolo di intercedere e facilitare le nostre preghiere.
Nella Filosofia Indù Nandi simboleggia sia la forza che l'ignoranza; il fatto stesso che Shiva utilizzi il Toro come mezzo per spostarsi rappresenta l'idea che questa figura divina rimuova l'ignoranza e allo stesso tempo conceda la forza e la saggezza ai suoi devoti.
Inoltre il Toro è chiamato anche Vrisha in sanscrito; questa parola può assumere anche il significato di "Dharma" ragion per cui in termini simbolici, la raffigurazione di un Toro accanto a Shiva stà ad indicare che ovunque sia presente Dio, siano presenti anche rettitudine, purezza e giustizia.

NATARAJAR, “SIGNORE DELLA DANZA”

L’Immagine che danza al centro di un cerchio di fuoco è Natarajar. “Signore della danza”. Questa danza rappresenta la vibrazione iniziale e la creazione dell’ intero universo.
Natarajar è un aspetto della divinità Shiva che è Trimurti: Brahma, Vishnu e Shiva che viene definita, spesso, “trinità indù”, per indicare i tre aspetti, le tre forme o manifestazioni della divinità. Shiva è il principio distruttore cioè l’annullamento dell’illusione, detto Maya, per unire all’Assoluto; Vishnu è il principio della conservazione e Brahma della creazione. Shiva è la più complessa e antica divinità indiana, poiché possiede diversi aspetti è “Danzatore cosmico” simboleggia la vita umana, il legame della propria anima, in grado di agire, muoversi e vivere armoniosamente nella vita cosmica.
La danza divina ha un valore individuale e cosmogonico, di creazione e trasformazione.
La vita di ogni individuo o il cosmo oscilla tra i poli di creazione e distruzione, creazione o dissolvimento, esterno o interno, sottile o grossolano di ogni essere.
Nataraja è in grado di danzare nell’eterno presente, è il centro, sembra manifestare che attraverso la danza sia possibile liberarsi dall’ignoranza, che rende l’uomo ancorato ai sensi e alla materia, in quanto non consapevole della verità.
Nataraja rappresenta cinque azioni: creare, donare, proteggere, occultare e distruggere.
Orecchini maschile e femminile, rappresentano l’integrazione di entrambe le polarità
Le quattro braccia rappresentano le quattro azioni principali: Creare, proteggere, occultare e distruggere.
Il viso grazioso rappresenta il donare
Sulla mano destra Nataraja ha il Damaaru, uno strumento a percussione che simboleggia la creazione ; nella mano sinistra tiene il fuoco che rappresenta il potere della distruzione del male
La mano sinistra, che indica il piede opposto, rappresenta l’arrendersi con devozione
La mano destra rappresenta il potere della protezione e della benedizione
Il piede sinistro è sollevato rappresenta la libertà dall’illusione
Il piede destro schiaccia un demone, chiamato Apasmara, rappresenta il controllo dell’ego.
I capelli sciolti rappresentano la libertà
Fiume Gange rappresenta il flusso della vita di ogni individuo; il fuoco attorno rappresenta l’universo; i fiori rappresentano devozione; il serpente rappresenta l’energia libera; la luna rappresenta il mutamento della vita.

Shivapuranam

Aom...

1. Nama shivaya vaalha Nadan thaal vaalha
2. Imai poludum en nenjil neengaadhan thal vaalha
3. Kohali aanda guru manithan thaal vaalha
4. Agamam aaginindru annippan thaal vaalha
5. Ehan anehan iraivanadi vaalha

6. Veham keduthaanda vendanadi velha
7. Pirapparukkum pinjakan than pei kalalhal velha
8. Purantharku sheyon than poom kalalhal velha
9. Karam kuvivaar ul mahilum kon kalalhal velha
10. Siram kuvivaar onguvikkum siron kalalhal velha

11. Isan adi pottri yenthai adi pottri
12. Nesan adi pottri sivan sevadi pottri
13. Neyathe nindra nimalan adi pottri
14. Maya pirap parukkum mannan adi pottri
15. Siraar perumthurai nam devan adi pottri

16. Aarada inbam arulumalai pottri
17. Sivan avan yen sinthayul nindra adanaal
18. Avan arulaale avan thal vananghi
19. Sindai mahila Siva puranam thannai
20. Munthai vinai muludum oya uraippan naan

21. Kannuthalaan than karunai kan kaatta vandeydi
22. Ennudat kettaa elilaar kalal irangi
23. Vin niraindum man nirandum mikkai vilangoiliyaai
24. En irandu ellai illadaane nin perum siir
25. Pollaa vinayen puhalumar ondrariyen

26. Pullaai puudai puluvai maramahi
27. Pal virugamahi pravayai pambahi
28. Kallai manidarai peyai ganangalai
29. Val asurarahi munivaraai devaraai
30. Sellaa nindra ith thavara sangamathul

31. Yella pirappum piranthu ilaithen em perumaan
32. Meiye un ponnadihal kandu indru veedu utren
33. Uyya yen ullathul ongaramai nindra
34. Meiya vimala vidaipaha vedangal
35. Aiya ena vongi alndu ahandra nunniyane

36. Veiyaai thaniyaai iyamaana naam vimalaa
37. Poi aayin yellam poi ahala vandharuli
38. Mei jnanam aahi milir hindra mei chudare
39. Enjanam illaden inba perumale
40. Anjanam thannai ahalvikkum nal arrive

41. Aakkam alavu iruthi illai anaithu ulahum
42. Aakkuvaai kaapaai alippai arul tharuvai
43. Pokkuvai ennai puhuvippai nin tholumpin
44. Nattrathin neriyai seyai naniyaane
45. Matram manam kaliya nindra marayone

46. Karantha paal kannalodu nei kalantharpol
47. Siranth adiyar sinthanayul then oori nindru
48. Pirantha pirap parukkm engal peruman
49. Nirangal or ainthu udayai vinnorhal yetha
50. Marainthu irunthai yen peruman valvinai yen thannai

51. Marainthida moodiya maya irulai
52. Arambhavam ennum arum kayitraal katti
53. Puram thol porthu engum pulu alukku moodi
54. Malam sorum onpathu vayil kudilai
55. Malanga pulan aindum vanchanayai cheyya

56. Vilangum manathal Vimalaa unakku
57. Kalantha anbaahi kasinthu ul urugum
58. Nalam than ilatha siriyertku nalgi
59. Nilam than mel vanthuaruli neel kalalhal kaatti
60. Nayit kidayai kidantha adiyetku

61. Thaayir sirantha dhayavana thatthuvane
62. Masatra joythi malarntha malar chudare
63. Desane thenar amudhe Shivapurane
64. Pasamaam patraruthu parikkum aariyane
65. Nesa arul purinthu nenjil vanjam keda

66. Peradu nindra perum karunai peraare
67. Aaraa amudhe alavilaa pemmane
68. Oraathaar ullathu olikkum oliyaane
69. Neerai urukki en aaruyirai nindraane
70. Inbamum thunbamum illanne ullane

71. Anbarukku anbane Yavayumai Illaiumai
72. Sothiyane thunnirule thondra perumaane
73. Aadhiyane antham naduvahi allane
74. Irthu yennai aatkonda yenthai perumane
75. Koortha mei jnanathaal kondu unarvar tham karuthil

76. Nokkariya nokke nunukariya nun unarve
77. Pokkum varavum punarvum illa punniyane
78. Kakkum en kavalane kanbariya peroliye
79. Aatru inba vellame athai mikkai nindra
80. Thotta sudar oliyai sollada nun unarvai

81. Maatra maam vaiyahathin vevvere vandarivaam
82. Thetrane thetra thelive en sindanaiyul
83. Uutraana unnar amudhe udayaane
84. Vetru vikara vidak kudambin ul kidappa
85. Atren em aiya arane oh endru

86. Potri puhal irundu poi kettu meii aanaar
87. Meetingu vandhu vinai piravi saaraame
88. Kalla pula kurambai katalikka vallane
89. Nal irulil nattam payindru aadum nadane
90. Thillaiul koothane then pandi naattane

91. Allal piravi aruppaane oh endru
92. Sollarkku ariyanai solli thiruvadi keel
93. Solliya paatin sol unarnthu solluvaar
94. Selvaar shiva purathin ullar shivan adi keel
95. Pallorum etra panindu.

LA VITA

Un ragazzo di 24 anni, è pronto e orgoglioso di ricevere la sua laurea in economia.
E' stato bravo, si è impegnato tanto ed è stato faticoso studiare.
Ha Imparato come diventare il numero uno e fare quattro calcoli.
Sa come influenzare il cervello degli altri, ed ha imparato ad ingannare delicatamente.
Al momento di ricevere la laurea, (una licenza di carta importante nel mondo mondano) il prof dice "complimenti, hai studiato tanto, si vede che ti sei impegnata con i libri, bravo, ora cosa vuoi fare nella vita?" L'alunno risponde:, "sono contento, ho un lavoro pronto nel campo del commercio, non perderò questa occasione d'oro, avrò la possibilità di guadagnare tanto. Il prof le consiglia che prima di iniziare a lavorare segua un viaggio lungo e lontano per comprendere il bene e il male del mondo.
Ma il ragazzo vuole subito lavorare e guadagnare, comincia quindi a lavorare come un diavolo… guadagnava tanto denaro ed insieme ad esso aumentavano anche i suoi desideri, l'avidità, l'ego, stress, rigidità, ansia, e agitazione. Il tempo scorre, ormai sono passati 5 anni, 2 milioni di Euro nel suo conto in banca, ma questo 5 anni ha vissuto malissimo e ha pagato con la sua salute e felicità per avere 2 milioni di Euro.
Ora i suo genitori chiedono "figlio… hai 29 anni sposati e costruisciti una famiglia, noi vogliamo diventare nonni…" Il ragazzo risponde "nemmeno per sogno, voglio continuare a lavorare e voglio guadagnare almeno 10 milione di Euro poi penserò a costruire una famiglia. Mamma, ora sono contento, godo la vita, non mi manca niente, frequento ogni mese una ragazza diversa… cosa voglio di più? Lasciami stare in liberta, non creare regole…", Poi chiude la porta e se ne va al bar per divertirsi con gli amici

Continuano i suoi impegni nel commercio e passano altri 15 anni, solo per soldi, fama e potere.
Costruisce una vita superficiale e una libertà falsa, realizza un divertimento di bassa qualità, che tristezza perdere 15 anni di vita sana per guadagnare 10 milioni di Euro. Ora ha 44 anni, ormai è tardi per sposarsi.
Drogato dal denaro, dal divertimento, feste e potere, non riesce più a liberarsi da queste abitudini, sebbene ora si sente un po' più debole decide ancora di continuare con il commercio guadagnare 100 milioni e diventare il numero uno nel modo per poi vivere felice e in pace.
Ha lavorato duro per quasi 60 anni di vita, ma non ha sperimentato l'amore puro, possiede 100 milioni di Euro, ma per fare che cosa?
Ora ha 70 anni, ancora non ha sperimentato la vera felicità o la pace. Solamente spende il suo denaro per curare la sua malattia: Un TUMORE ,ora c'è paura e ansia, non c'è felicità e pace.
Ha Perso la vita, ed insieme al denaro ha guadagnato anche la malattia, ma ora è troppo tardi per uscire fuori del suo vizio.
Deve rinascere, un'altra vita per ricominciare da capo.
Il denaro non dà la felicità, anzi aumenta la povertà nei pensieri e nei sentimenti.

Dove comincia la vita…? Quando finisce?…e come?
La vita è un percorso… Camminiamo tenendo uno scopo finale, senza sosta

LA DEVOZIONE È LA VIA DEL SERVIZIO

di Bavani

Parlare di devozione non è semplice, oggi utilizziamo questo termine in maniera molto superficiale mentre dal mio punto di vista il cammino verso la devozione è un percorso di crescita e comprensione che và coltivato nel tempo con maturità, profondità, determinazione e dopo aver purificato se stessi.

Devozione significa, "offerta", o meglio, "offrire a Dio".

La domanda che spesso sorge è: cosa offro?

Rispetto alla mia motivazione offro il mio impegno, indifferentemente dal mio grado di evoluzione, indifferentemente dal fatto che possa o no raggiungere il uno scopo.

In altre parole, pongo la mia vita al servizio di uno scopo, senza aspettarmi nulla in cambio.

Questo è il senso della Devozione nel cammino della spiritualità.

Ho ben compreso che uno scopo fine a se stesso, muore in se stesso.

Spesso vi è una comprensione errata del servizio, soprattutto negli aspiranti che dopo un breve periodo di seva si sentono svuotati e frustati perché non comprendono che prima di tutto il servizio è verso la propria vita.

Allora, il senso dell'offerta come devozione è: offrire a se stessi l'essenza della propria divinità. Non è un atto di egoismo; non equivale a dire mi vesto da Dio e mi guardo allo specchio", ma mi rivolgo al Principio di Vita che alimenta la mia esistenza. La vita così diventa la vera pratica.

La vita allora, come pratica di devozione, diviene Servizio. Stare al mondo è un grande impegno e richiede una grossa responsabilità, chiede di nutrire la vita con la propria vita. C'è un mistero profondo che la sta animando; pertanto ogni obiettivo, per piccolo che sia, se vissuto con devozione, non è mai banale. Nell'hata-yoga potrebbe essere l'asana da praticare, come il lavoro quotidiano nella sua fatica e nella sua ripetitività.

Quando infine la devozione prende la strada della quotidianità, si realizza la Perseveranza.

Devozione significa essere in uno stato di completo abbandono a Dio. E' la volontà di servire Dio con amore e con un sentimento di gratitudine.

BHARAT MA

di Cristina Guaita

È gennaio, pieno inverno in Italia. Fa freddo, nevica e è solo il mio secondo inverno qui. Anche se da dove vengo in sud Brasile abbiamo anche l'inverno, devo dire che non sono abituata al freddo europeo. Sapevo già che i miei amici del centro Yoga dove praticavo e lavoravo a Porto Alegre stavano organizzando un viaggio in India, mi avevano inivitata per raggiungere il grupo lì, ma io non mi ero ancora decisa se andare o no. Ma a certo punto mi sono accorta che avevo bisogno di Madre India, della sua potente semplicità, della sua morbida durezza, dei suoi colori, del suo calore, dei suoi imbarazzanti insegnamenti quotidiani. Così praticamente da un giorno all'altro ho deciso di andarci, ho fatto il visto, il biglietto e contattato gli amici, che a quel punto erano già scesi a Mumbai.

Arrivata a Delhi, ho preso subito il volo per Mumbai. Lì ho ritrovato i vecchi amici, colleghi e compagni di pratica spirituale e con cui ho condiviso vari anni di vita. È stato molto bello stare di nuovo assieme a loro. Mumbai è grande e rumorosa, ma eravamo lì per un motivo speciale: visitare la casa dove ha vissuto Sri Nisargadatta Maharaj, un guru di Advaita Vedanta scomparso a 1981. Così siamo andati e ricevuti con ospitalità per i suoi discendenti che ancora vivono nella stessa casa e siamo stati seduti nella stanza dove faceva i Satsang, a parlare con i suoi parenti che ci raccontavano alcuni fatti della sua vita.

Partiti da Mumbai siamo scesi a Trivandrum, capitale del Kerala. Lì a parte il bel mare blu, abbiamo visitato dei templi e partecipato delle celebrazioni che si fanno in quel periodo in onore a Shiva e a Durga. Sono festività particolari in qui si fanno puja per vari giorni consecutivi, con il suono di tamburi, canti e rappresentazioni di episodi della vita delle divinità in spiaggia.

Proseguendo, siamo risaliti verso il Tamil Nadu, fino a Tiruvannamalai, una città localizzata attorno alla montagna sacra di Arunachala. Si crede che questa montagna sia la propria forma fisica di Shiva, ed è stato lì che il grande saggio Bhagavan Sri Ramana Maharishi si è trasferito alla età di 16 anni, dopo aver vissuto un'esperienza mistica di pre morte in cui ha realizzato la totale identificazione con il Sè (Atma). Appena arrivato, Bhagavan ha vissuto in una grotta nel tempio Arunachaleshwar, nella quale rimaneva per intere giornate seduto senza neanche accorgersi di avere un corpo. Alcune persone hanno capito la grandezza del saggio e si prendevano cura del suo corpo, dandogli da mangiare, tagliandogli capelli e unghie e allontanando gli insetti che venivano a disturbarlo. Dopo lui si è trasferito alla montagna e ha vissuto in due caverne che oggi fanno parte della struttura del Sri Ramanashramam e che è aperto per chi vuole visitare, meditare e assorvere l'energia spirituale che circola con grande intensità. Dopo un periodo in cui restava in silenzio perché non si sentiva incline a parlare, lui ha cominciato ad essere disponibile per quasi tutta la giornata ai devoti e ricercatori spirituali che venivano a stare in sua presenza, sia per fargli domande che per ricevere la Darshan (benedizione) silenziosa che emanava dai suoi amorevoli occhi. La sua famiglia all'inizio non accetava la sua volontà di andarsene da casa e fare una vita di totale rinuncia materiale, ma anni dopo sia la sua madre che uno dei suoi fratelli si sono trasferiti a Tiruvannamalai per diventare suoi discepoli. Lui ha abbandonato il corpo in 1950, ma fino ad oggi la forza della sua realizzazione si sparge ancora in tutto il mondo e i suoi numerosi seguaci vengono numerosi in ashram per bere della sua fonte di saggezza.

E lì, ai piedi di Arunachala, ho finito il mio viaggio. Ho vissuto un bello e intenso periodo, in cui ho ricevuto tanto ed ho cercato anche di retribuire con gioia e rispetto per questa antica cultura che ci insegna ogni giorno come vivere la vita il meglio possibile. Ho capito anche che era proprio lì che doveva stare, come ha detto Bhagavan: "Quello che deve succedere succederà, per quanto cerchiamo di impedirlo; ciò che non dove succedere non succederà, per quanto cerchiamo di realizzarlo; quindi dovremmo rimanere quieti."

Hari Om Tat Sat

CERIMONIA PER LA POSA DELLE FONDAMENTA DEL TEMPIO

CANZONE DI SAN DAMIANO

Ogni uomo semplice porta in cuore un sogno,
con amore ed umiltà potrà costruirlo
Se con fede tu saprai vivere umilmente
Più' felice tu sarai anche senza niente
Se vorrai ogni giorno con il tuo sudore
Una pietra dopo l'altra in alto arriverai
Nella vita semplice troverai la strada
che la calma donerà al tuo cuore puro.
E le gioie semplici son le più' belle
Sono quelle che alla fine sono le più' grandi
Dai e dai ogni giorno con il tuo sudore
una pietra dopo l'altra in alto arriverai.

- San Francesco -

dalle lezioni del Maestro

Nell'ultima lezione il maestro ha chiesto, agli allievi, di scrivere un breve articolo ,riguardo la loro comprensione sui temi trattati, in aula , sulla conoscenza della vita, ayurveda. Ognuno di loro ha scritto secondo la propria comprensione e crescita.

PERCORSO SPIRITUALE

Quando decidiamo di iniziare un percorso spirituale, ciò che realmente accade è che la strada che scegli di seguire non sai dove ti porterà, e più procedi più trovi ostacoli, rallentamenti e ogni tipo di inganni. In principio siamo pieni di entusiasmo e purtroppo anche di aspettative. Ci si avvicina spesso a yoga e ayurveda con l'idea che la pratica ci aiuterà a ritrovare con uno schiocco di dita la nostra serenità ed il nostro equilibrio, specialmente in questo ultimo ventennio in cui il concetto dell'agire si è alterato e in cui si dà valore a qualcosa in proporzione alla velocità con la quale la si ottiene.
Per questo spesso, quando ci viene esposto il concetto di percorso interiore, c'è un repentino dietrofront, senza nemmeno darsi l'opportunità di provarci perché ci si prospetta un cammino eccessivamente difficile. Quello che è il primo passo da affrontare è osservarci, vedere le nostre caratteristiche nel loro insieme, e dargli una disciplina, un corretto orientamento coltivando la pazienza, il rispetto e la pace. Le azioni compiute senza aspettativa nel risultato, aiuteranno ad esercitare il controllo ed il distacco. Inoltre, per disciplinare la mente, ci si può aiutare attraverso l'oleazione degli organi di senso e del corpo, la recitazione di mantra (japa) e la meditazione.
La mente e il corpo si ribelleranno, per anni, manifestando segnali di vario tipo sia sul piano emotivo sia su quello fisico ma nulla, nemmeno la ribellione và contrastata, bensì riconosciuta, accettata e corretta con dolcezza.
- Cristiana Cardillo

IL DOVERE

Cos'è il "devo"? Me lo chiedo da tempo.
Sono cresciuta con tanti imperativi, ho imparato quasi subito che rispettarli mi avrebbe dato più possibilità di ricevere amore. Cercare di essere una brava bambina, studiosa, responsabile, educata, è divenuto ben presto l'essere una brava adolescente, subito dopo una brava adulta. Laboriosa, rispettosa degli altri, solidale con la famiglia, attenta alla cura del corpo, alla buona immagine, economicamente molto produttiva, ben stimata, carriera splendida, entusiasta della professione. Vuota. Sì, vuota nel profondo. Quando inizio a chiedermi che senso potesse avere quel correre e rincorrere ogni giorno le stesse cose per sentire di non arrivare mai, si manifesta una malattia che da quel giorno sarebbe diventata mia sorella inseparabile per tutta la vita. Quanto sono incisivi i fattori si stress nella nostra condizione di salute? Tanto, ora lo so. I sintomi della mia malattia sono migliorati più abbassando i livelli di stress che con tanti farmaci che mi "ammalavamo" di altro. Inizio lì a vedere che i "devo", così come li stavo praticando, erano una forma di comando della mente che non mi davano via di scampo. O li portavo avanti o mi sarei sentita sbagliata, non meritevole di amore. Eppure così mi condannavano alla fatica fisica, emotiva, mentale, che erano un male per il mio piccolo male. Desidero migliorare il mio approccio alle esperienze della vita:leggo, ascolto, partecipo, studio. Imparo che i devo sono tossici, che possono essere sostituiti con il "posso se voglio". Una parte di me si libera e allenta la presa, l'altra prosegue il cammino. L'incontro con il Maestro Joytinat mi pone, come mai accaduto prima, viso a viso con il dovere. Lo ascolto, lo osservo ed

ogni atto appare un dovere. Lo ascolto, lo osservo, le sue parole arrivano nel profondo, sono il senso che cercavo. Lui vive nel dovere ed è così sereno. Come possono coesistere leggerezza e dovere, mi chiedo. Lo ascolto, lo osservo. Esiste un dovere senza severità? Un dovere che escluda la mente critica e giudicante? Che non mi faccia sempre sottomessa e prigioniera? Sì. Nel corso degli anni, attraverso le lezioni del Maestro ho compreso che il dovere nasce nell'accogliere ed onorare la vita come un dono, come una possibilità di guarigione per tornare all'Universo nello stato di purezza.

- Marianna Paciocco

CAMMINO ATTRAVERSO I 5 ELEMENTI

Il mio Cammino nasce da una profonda attrazione verso la disciplina Yoga. Nel tempo questa grande passione si è trasformata in una vera crescita personale. Sentivo il bisogno di alleggerirmi dalle nozioni e volare negli aspetti più sottili della disciplina. Cosí, incuriosito dalla filosofia Ayurvedica, sono rimasto affascinato dal principio basilare su cui essa si fonda ovvero il Panchamahabhuta: tutto è costituito dai 5 elementi naturali Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

L'Ayurveda spiega esattamente come tali elementi sono nati e come si sono evoluti per la formazione dell'intero Universo.

Ogni Elemento ha una sua particolare qualità che lo contraddistingue; in Ayurveda le qualità (Guna) sono 10 con il loro opposto per un totale di 20 che compensandosi tra loro mantengono il flusso della vita. Lo Spazio, il primo elemento creato, non ha nessuna qualità. Man mano le qualità aumentano fino alla Terra, ultimo elemento, che le ha tutte. L'Ayurveda ha questa disarmante semplicità nel descrivere, giustificare, analizzare ogni cosa secondo il principio dei 5 Elementi. Come ad esempio, il corpo è suddiviso in 5 cavità pelvica, addominale, toracica, gola, craniale ed ad ognuna di essa è associato un elemento che ne caratterizza l'aspetto e il funzionamento. Altri esempi si possono fare per il cibo, le erbe, il luogo, le stagioni e l'uomo con la propria costituzione (Dosha). Ad esempio in autunno il vento (Aria) è dominante porta secchezza, freddo, leggero quindi può aggravare Vata Dosha.

In inverno si ha predominanza di Acqua che provoca freddo, umidità, pesantezza, inerzia che aggrava Kapa. E allo stesso modo in estate domina l'elemento Fuoco che provoca caldo, secco, luce e ciò aumenta Pita Dosha. Un uccello che vola ha la qualità di leggerezza e si può associare all'Aria, diversamente un elefante con la sua pesantezza è Terra. La dominanza di una qualità nel cibo, nel luogo dove viviamo, nelle persone che frequentiamo….. influenza l'uomo e tutte le sue funzioni.

- Cristiano

LA MIA CRESCITA

Penso di non essere qui per caso poiché non sarei mai venuta all'Ashram se, quattro anni fa, dei ragazzi, non me ne avessero parlato dicendomi che quella sera purtroppo non avrebbero potevano partecipare al convegno, che si svolgeva ogni anno a Settembre, a causa di un impegno urgente, così decisi di andarci io e, successivamente, di iscrivermi al corso ayurvedico

Sono per carattere un'osservatrice spontanea e rimasi affascinata dal maestro Joythimayananda che parlava della filosofia e spiritualità ayurvedica

Ciò mi piaceva molto perché mi permetteva di fare confronti con la spiritualità che fino ad allora avevo portato avanti e mi accorgevo che era molto utile per la mia crescita spirituale, era come se aggiungesse, a ciò che già conoscevo, cose essenziali, che mi aprivano ancor più l'orizzonte

La pratica dello Yoga, Meditazione, Massaggi sono stati, per me, un vero toccasana, per la mia salute e per la mia spiritualità

Lo Yoga ha ridato vita al mio corpo, che aveva già diverse sofferenze e, guarendo il mio corpo, ho compreso la specificità, la grandezza, il valore, la bellezza e la misteriosità dell'uomo e del suo Creatore il quale non poteva aver creato un corpo misero, debole, malato, sofferente

Mi è piaciuto molto il " Dovere" inteso come parte dello Spirito umano che è parte del Tutto

Sono parte del mondo che ho ricevuto e che servo
Ho ricevuto amore e amore dono
Sono nata per servire e gioire come vera felicità dell'Essere parte del Tutto
La pratica della meditazione, attraverso gli insegnamenti dei maestri e del maestro Jhoity mi ha aiutato a riflettere come superare le difficoltà
La pratica del massaggio Ayurvedico mi ha mostrato la gioia di quando qualcuno si prende cura di me e mi ha insegnato a prendermi cura di me stessa, ogni giorno, attraverso il nutrire il mio corpo e gli organi di senso, recettori primari, per poter essere ricca di energia e servire il mio prossimo.
Il Grazie del mio corpo che ossigenato e riattivato ha detto continuamente
Grazie per il Tutto
- Serafina Violini

IL MIO CAMMINO

In questi anni ho imparato che l'ayurveda è un percorso di crescita personale. Ha un inizio ma non ha una fine. Questo percorso non può terminare con un attestato alla fine del terzo anno.
La mia sfida personale è stata quella di dare un' ordine alle mie giornate che scorrevano in modo disordinato.
Il dinacharia ha portato stabilità nel mio modo di condurre l'esistenza.
Ho ancora molto lavoro da svolgere ma sono fiduciosa perché nell'ayurveda ho trovato delle basi, una direzione da seguire.
E quando mi discosto dal mio sentiero il corpo, la mente e l'anima iniziano a avvertire un malessere che mi ricorda che sto sbagliando e mi riportano sulla via del dharma.
Ho imparato a trasformare la pesantezza in leggerezza. I problemi arrivano sempre ma è cambiato il mio modo di affrontarli.
Le difficoltà ora riesco a affrontarle meglio perché ho scoperto di avere uno scopo elevato nella vita.
L'ayurveda ha portato nella mia vita più chiarezza e decisione.
Ho imparato a concentrarmi meglio in tutto quello che faccio e ad apprezzare il valore del silenzio; a utilizzare il distacco come strumento per allontanare molti attaccamenti che mi portavano solo paura, rabbia e delusione.
Ora posso iniziare a sentire i 5 elementi dentro di me: la terrà che mi dona stabilità, l'acqua che mi porta fluidità, il fuoco con la sua chiarezza, l'aria che diventa creatività.
E l'etere che mi ricorda il mio rapporto personale con Dio.
Il cammino è ancora lungo ma ora mi è chiara la direzione.
Grazie Maestro.
- Loretta

DINACHARYA DEL MATTINO

Da quando ho iniziato il mio percorso con l'ayurveda ho arricchito, migliorato, la mia vita cambiando gradualmente il rapporto tra me stesso e il mondo attraverso la pratica del Dinacharya, ovvero avere uno stile di vita corretto, che rispecchi la mia persona. Si tratta di alzarsi presto la mattina e dedicarsi un po' a se stessi attraverso la pulizia del corpo, degli organi di senso, automassaggio, yoga e meditazione.
Proprio in questa società della fretta, della competizione e dello stress continuo, trovare tempo per se stessi è una delle sfide più difficili che si possano affrontare. Io ho deciso di farlo e svolgendo queste piccole pratiche al mattino inizio la giornata in modo diverso, più rilassato, e ho molte più energie per affrontare consapevolmente qualsiasi cosa. È cambiato il rapporto con il cibo in quanto ho capito che alcuni sono adatti a me e altri no. Ho imparato che bene e male sono entrambi parte della vita e ho capito che ogni persona è diversa e va accettata per come è e non per come la vorremmo. È bene fare azioni verso gli altri in modo disinteressato, senza aspettarsi nulla in cambio, essere disponibile per gli altri, così ti sentirai leggero e felice. Ripetere queste azioni ha apportato un miglioramento sensibile alla mia vita e a quella di chi mi sta vicino.
- Pasquale

conferenze del Maestro

“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 troveremo la pura polpa di colore bianco come il nettare.”
Allo stesso modo quando si rompe l’ego, troviamo l’anima pura al suo interno.
Il controllo è lo strumento principale per canalizzare l’ego Tamasico verso quello Rajasico, e successivamente verso quello Satvico. L’auto controllo ci porta ad un’ auto miglioramento e di conseguenza all’autosoddisfazione. Se vogliamo controllare il corpo strutturale, funzionale e sottile o energetico, dobbiamo operare nella vita quotidiana controllando ogni azione, la nostra nutrizione e il nostro riposo o rilassamento durante la giornata.” Parole del Maestro durante la conferenza “Come rompere l’ego, presso Spazio Yoga Benessere. 2 Marzo 2017.

L’ego è la causa della vita, che rappresenta l’io. L’ io agisce a livello psichico, energetico ed eterico.
Tutti questi livelli possono influenzare anche quello fisico. “Piace”, “non piace”, “mio” e “me” nascono 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 Rajas è quella di sfruttare le risorse dell’essere umano. Per vivere la vita abbiamo bisogno dell’ego che crea di continuo e gestisce l’illusione o Maya. Per essere nella verità non serve l’ego, basta restare senza azione. 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 ritornare alla verità o all’assoluto. Per questo è necessario trasformare l’ego Tamas in Rajas e quello Rajas in Satva: come? Voglio fare un esempio: per salire sulla cima di un’albero c’è bisogno di un scala che rappresenta l’ego, ma una volta arrivato in cima, non serve più la scala, basta restare in alto senza dover scender giù.. Parole del Maestro durante la conferenza Dolce India “Ego e Salute” presso l’Ashram Joytinat. 04 Giugno 2009.

Le emozioni non vanno bloccate e neanche vanno utilizzate verso gli altri quelle che fanno male. Che rapporto avere con le emozioni? Osservarle e abbracciarle. Non accettarle.. (perchè 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 nel migliore dei modi, trascesa, modificata, trasformata in un modo che non disturbi e piano piano entrare in un modo positivo.. Parole del Maestro durante il Laboratorio di Salute Mentale, Congresso Internazionale di Medicina Ayurvedica, “Come gestire l’emozioni.” 19.2010.

Il Maestro ci ha parlato di come la spiritualità va di pari passo con la semplicità e l'umiltà. In alcune asana (posizioni yoga), si può stare con le braccia e le gambe intrecciate tra loro. Questo è possibile perché le varie parti del corpo, le forze e le energie hanno trovato un buon accordo, c'è armonia ed equilibrio. Per l'ego funziona allo stesso modo. Se tu vuoi far vedere il tuo Ego, non troverai un buon accordo. Se una persona pensa in maniera diversa non importa, è la sua natura, la sua mente funziona così. Per avere la mente chiara bisogna essere in una buona assonanza. L'opinione può cambiare, la chiarezza no. Ognuno esprime la sua chiarezza. Equilibrio e accordo sono la rinuncia temporanea ad ogni opinione da parte dell'Ego… Parole del Maestro durante una lezione in Francia (Bergerac). 31.2010.

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 vede al centro solo l'uomo, ma si trasforma continuamente in un disegno cosmico continuo. Il Maestro ci ha spiegato che nel giusto modo tutto può essere mangiato, basta sapere come preparare, cosa mangiare e, ancora più importante, bisogna farsi la domanda: perché mangiamo? Mangiare è un dovere, non è un piacere, e deve essere eseguito con una grande gioia. Parole del Maestro durante la conferenza a Milano (Libreria Esoterica Gruppo Anima). 11.2012.

Lo Yoga porta unione, mentre l'Ayurveda insegna come sperimentare l'unione ogni giorno della vita seguendo un dinacharya (regime di vita) sano e saggio. Il Maestro durante la conferenza ha consigliato 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 è una pratica sadana, per cui deve controllare 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 chiesto: "Chi pulisce la lingua ogni giorno alzi la mano!" Quando si accorse che solo in pochi pulivano la lingua continuò dicendo "Chi pratica yoga deve sapere che ogni giorno va pulita la lingua." Parole del Maestro durante la conferenza a Fabriano.

La pura felicità proviene da uno stato interiore.
Servizio, Appagamento, soddisfazione, contemplazione porta verso la pace interiore.
Altruismo, servizio, cura, amore e compassione provoca contemplazione.
Allontanando rancore, egoismo, avidità, paura, odio e aspettativa si apre la via del servizio.

Nessuno può farti sentire infelice, sei tu che lo permetti…
La paura fa nascere l'infelicità, coltivando il coraggio sorge la felicità.
La ricchezza o povertà possono cambiare, ma la liberta e la felicità rimangono sempre.
Essere buono, le cose buone e le buone persone saranno attratte da Dio non dal mondo.
Scegli la strada in salita, è quella che ti porterà alla felicità.
Servizio e devozione sono la strada della felicità
La Soddisfazione porta la felicità
La felicità è un solido e la gioia un liquido.
Le persone felici organizzano le azioni, non progettano i risultati.

SPEZIE

Entrando nella stagione Primaverile, come è bello osservare i colori ed inalare gli odori di questa stagione. La primavera è una stagione molta bella con Fiori, foglie, erbe e l'linfa tutto rinasce nuovamente. Ricordiamo che in questo periodo possiamo sentire un senso di malessere generale e possono nascere numerosi disturbi secondo la natura di ogni individuo e dell'ambiente in cui vive. La stagione Primaverile è delicata, sensibile e fragile, possiamo considerarla una via di mezzo: ne caldo ne freddo.

L'Ayurveda consiglia in questa stagione di seguire una purificazione intensa, resettare l'intero sistema corpo, mente, anima. Durante l'inverno il corpo accumula naturalmente le tossine, che devono essere eliminate regolarmente nella stagione primaverile. Il trattamento Panchakarma è il migliore per eliminare le tossine, riequilibrare e ristabilire un buona salute. Inoltre la Purificazione è il metodo migliore per migliorare la resistenza al cambiamento.
L'accumulo di tossine provoca vari disturbi incluso l'allergia.

Naturalmente il cambio di stagione induce confusione e vari effetti fisiologici sull'uomo. Ci sono strette relazioni tra l'organismo umano e il cambio di stagione. L'Ayurveda consiglia l'utilizzo delle spezie in modo giusto ed equilibrato, per controllare molti disturbi stagionali.

La conoscenza dell'Ayurveda è fondata sul principio dei Cinque elementi: Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra. L'elemento fuoco si trova al centro al terzo posto. Qualunque cosa che viene a contatto con l'elemento fuoco, viene alleggerito e trasformato con il potere di questo elemento.

Secondo l'Ayurveda le spezie contengono i principi dell' elemento Fuoco. Usando le spezie saggiamente possiamo curare e controllare vari disturbi inclusa l' allergia. Possiamo usare le spezie tutto l'anno, ma dobbiamo dare la giusta attenzione nel loro uso, non dobbiamo abusarne (attualmente ho notato che si abusa con l' uso di curcuma e zenzero). Le Spezie aiutano a digerire, assimilare ed eliminare. Mezzogiorno è il tempo adatto per assumere il pasto principale con qua-

lità pesante, allora devo usare le spezie preparate in modo corretto. Non utilizzarne una sola una ma devono essere usate insieme come una miscelanza. Quando le spezie vengono mescolate insieme nessuna predomina, e così si evita eventuali danni come bruciore o gastrite…

L'Ayurveda consiglia di usare il Masala, che significa mescolanza di vari tipi di spezie. Le Spezie contengono energia calda e fredda. Il gusto delle spezie variano, non possiedono solo il gusto piccante, ma anche pungente, astringente, aspro, salato, amaro e leggermente dolce (cardamomo). Noi abbiamo bisogno di assumere tutti i gusti in maniera bilanciata per tutto l'anno per mantenere una salute equilibrata
Un pizzico di polvere Masala basta per una persona per un pasto, inoltre deve essere cucinata insieme con gli alimenti, non utilizzare in modo eccessiva perchè può provocare diversi danni.

Il Masala può essere preparato in diversi modi:
Fortemente speziato - adatto per Kapa dosha;
Mediamente speziato - adatto per Vata dosha;
Leggermente speziato - adatta per Pita dosha.

La Curcuma contiene energia calda, gusto amaro e astringente; è il miglior antisettico e si usa come antibiotico in Ayurveda, inoltre purifica il sangue e aiuta a ridurre il colesterolo. Aumenta Pita e allevia Vata e Kapa. In caso di allergie respiratorie, raffreddore, mal di gola, tosse e gonfiore allergico della gola viene somministrata con latte caldo.

Sappiamo che il Masala ci ricorda il profumo dell'India.
La parola "Masala" significa una miscela di varie spezie e aromi preparata seguendo i principi ayurvedici per mantenere una buona salute.
Il Masala ha un gusto prevalentemente pungente, astringente ed amaro che penetra profondamente in ogni cellula.
Il benefici del Masala sono tanti:
Favorisce una buona digestione
Previene l'accumulare di grasso e tossine
Mantiene una buona condizione del sangue agendo come anti coagulante.
Favorisce una buona sudorazione.
Migliora la circolazione, pulisce i vasi sanguigni riducendo così il colesterolo
Agisce nel tratto intestinale come antibiotico digerendo i batteri nocivi.
Porta un buon funzionamento dell' apparato digestivo.
Dona uno stato di benessere interiore e mentale.

I profumi, aromi e spezie sono speciali in India e si percepiscono con il naso, gli occhi; le orecchie, la pelle e la lingua, si avverte questo odore come una immagine di un sesto senso quando si entra in una cucina indiana.
L'alimentazione indiana ha da sempre utilizzato il Masala.
" Noi siamo ciò che mangiamo" sottolineiamo questa frase.
In Europa è più conosciuto con la parola "CURRY" anziché come Masala, ma questo non è corretto. Il Masala deve contenere numerose spezie e aromi che deve essere tostati singolarmente e poi macinati finemente. Invece il "curry" che troviamo nei supermercati in Europa contengono solamente poche spezie come cumino e coriandolo. La formulazione tradizionale del curry deve comprendere anche pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, curcuma, chiodi di garafano, zenzero, noce moscata, fieno greco, foglio di "kari", peperoncino.

Nei paesi occidentali con il termine curry si indica anche un piatto cucinato all'indiana. La parola "curry" è europea e deriva dal nome Tamil "KARI", che significa salsa o sugo preparato con verdure, carne, pesce e altro . . . che viene mangiato insieme al riso, chapati, pane, etc. come l'usanza in Italia di mangiare pasta al sugo. Gli Inglesi, durante il loro dominio in India, hanno tradotto questo termine nella loro lingua, indicando l'odore di questo "kari" o salsa. Così è nato il curry.

MATRIKA SHAKTI

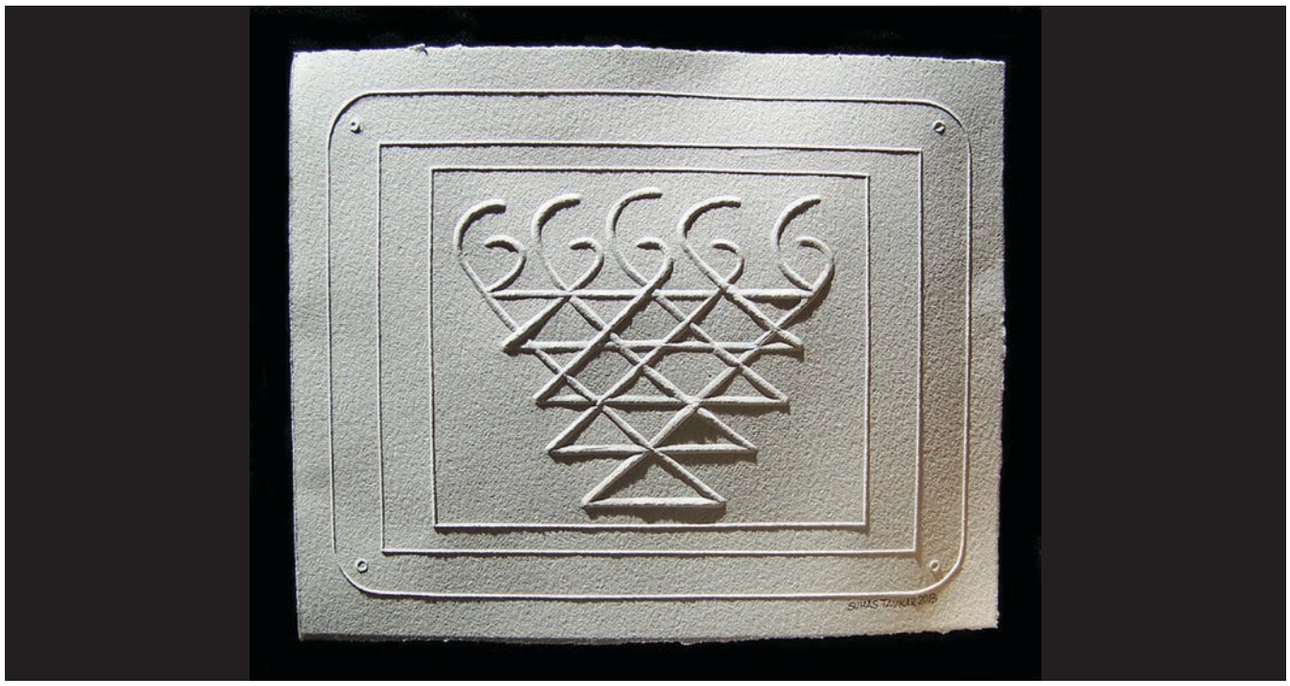
di Nadeshwari Joythimayananda

Le Matrikas sono le piccole madri della “creazione” che rappresentano le radici indelebili di ogni vibrazione sonora da cui si creano le lettere, le parole e il linguaggio.
Matrika è quella forza sottile che si cela dietro il pensiero e la parola. Matrika è quella forza che può innescare una scintilla e quindi un movimento che può cambiare la vita delle persone. Matrika si manifesta nel momento in cui la coscienza apre la strada.
Ya sa tu matruka devi paratejahsamanvita
Taya vyaptamidam vishvam sabrahmabhuvanantakam
“Oh Dea, tutto l’universo da Bhraman fino alla terra è pervaso da matrika, che è piena della gloria della suprema Coscienza dell’Io” (Tantrasadbhava 900 d.C.)

La base di tutti i mondi che la Coscienza crea dentro di noi risiede appunto nelle lettere dell’alfabeto. Lettere e parole creano i nostri pensieri e i pensieri creano sentimenti ed emozioni: felicità e infelicità, tristezza ed esultanza, amore e odio, gelosia, paura, desiderio e rabbia. Potete sperimentare voi stessi il potere delle parole. Se provate a sedere tranquilli, vedrete come lettere e parole sorgono spontaneamente dal vostro interno. Pensate di pensare tutt’a un tratto: “ sono inadeguata/o ”. Le lettere si sono unite per comporre delle parole, le parole hanno formato una frase, la frase ha un significato e il significato crea un effetto. Quando quel pensiero attraversa la mente, essa prova sofferenza. Ora supponete di pensare: “ sono intelligente e bella/o ”. Non appena quel pensiero nasce, provate felicità.

Chiudete gli occhi e provate a far questo gioco appena descritto.
Datevi del tempo per poter ascoltare le risposte del vostro corpo alla frase “ sono inadeguata/o ” e dopodiché a “ sono intelligente e bella/o ”.
Date spazio alle vostre sensazioni di affiorare e regalarvi un’esperienza.

Ecco come le lettere creano il vostro stato interiore.
Negli Shiva Sutra, un testo importante dello Shivaismo del Kashmir e della filosofia Trika, si afferma che il potere che fa nascere queste lettere e parole si chiama Matrika Shakti: l’energia inerente alle lettere dell’alfabeto. Matrika Shakti è una forma della Coscienza universale che però si cela nelle parole e non si rivela nel suo stato più puro attraverso di esse a meno che la Coscienza (Shiva) non lo conceda mostrando così l’interdipendenza tra energia e coscienza.



Matrika è anche la potenza che è responsabile di tutta l'agitazione della mente. Giorno e notte essa lavora dentro di noi creando innumerevoli parole che generano pensieri e sentimenti. Giorno e notte la coscienza individuale si muove fra questi mondi interiori, sperimentando piacere e dolore.
Matrika Shakti è la sorgente del nostro senso di individualità e separazione. Uno degli aforismi degli Shiva Sutra spiega:
Jnana dhistanam matruka. "Il potere del suono inerente all'alfabeto è la sorgente della conoscenza illimitata" (Shiva Sutra. 800 d.C.)
A causa delle idee inconsapevoli create dalle attività di Matrika Shakti, siamo giunti a considerare noi stessi esseri individuali imperfetti invece che in contatto con il tutto; siamo giunti a vedere la dualità nell'universo invece di realizzare la nostra unità; siamo diventati esecutori di azioni limitate invece di esplorare le nostre capacità e vivere il nostro vero Sè.
Dunque sembrerebbe che Matrika Shakti sia infine responsabile della nostra condizione di schiavitù interna e quindi esterna che sempre più velocemente ci fa assaporare il Kali Yuga: l'era della distruzione in quanto trasformazione. Era in cui osserviamo quasi assopiti il quotidiano sfruttamento della Terra e dei suoi esseri viventi, il patriarcato che produce guerre per motivazioni meschine e il sopruso sulle donne nel pianeta.
Quindi Matrika Shakti non fa altro che alimentare ciò che viene definito Maya (Illusione – mondo attuale)?
No.
La stessa Matrika Shakti che crea la nostra schiavitù può anche liberare noi stessi e quindi rallentare l'estinzione della specie umana. Proprio come i nostri pensieri possono indebolirci e renderci piccoli, essi possono anche renderci più forti e portarci più vicini al Sé. Se consideriamo noi stessi e l'intero universo come pura coscienza, se continuiamo

a pensare a noi stessi come al Sé, allora le lettere, le parole e le idee che formuleremo all'interno di noi stessi saranno consapevoli e questo potrà aiutarci a sperimentare la nostra vera natura di umani sul pianeta Terra.
Nel momento in cui comprendiamo il gioco di Matrika Shakti sappiamo che quando la mente è agitata, non siamo noi ad essere agitati. Realizziamo che tutta la turbolenza della mente è semplicemente il gioco di Matrika a noi inconsapevole. Identificando noi stessi con l'osservatore interiore (il testimone dell'agitazione) semplicemente osserviamo, da una certa distanza, le incessanti attività di Matrika. Rendiamo la nostra mente stabile e capovolgiamo i nostri inconsapevoli pensieri in chiarezza.
Se non vi è una consapevole volontà di aprirsi alla coscienza, il creare è qualcosa di prestabilito, conosciuto…fisso.
Seguiamo la massa e, inconsapevolmente, eseguiamo gli ordini. Sorridiamo e facciamo finta di non vedere.
Dal sistema dei Chakra (che vivono in unione e son dipendenti l'uno dall'altro) i saggi delle tradizioni sapienziali ci raccontano di due qualità creative:

- dal 2° Chakra il potere creativo inconsapevole di ogni cellula che si duplica in maniera precisa e ordinata all'interno del nostro corpo.
- dal 5° Chakra il potere creativo che lascia spazio alla possibilità, alla magia e allo stupore del mettere in comunicazione ciò che sta fuori con ciò che sta dentro…e viceversa.

La prima qualità creativa non prevede completa consapevolezza: la creatività di una donna di creare le dita della mano di suo figlio in grembo. Mentre la qualità creativa del 5° Chakra richiede apertura e connessione consapevole. Per questo i mistici indiani attribuiscono questo potere creativo all'elemento dello Spazio…di Akasha: un campo di interconnessione cosmica alle radici della realtà .
Una rete formata da tanti nodi che rappresentano vissuti distinti messi in comunicazione costante.
Se guardassimo dall'alto questa rete ci accorgemmo di come il tutto sia influenzato dal tutto. Ci accorgeremmo di come ogni individuo sia importante nella sua singolarità per poter avere stabilità e centratura tali, da riuscire a tendere le sue braccia per essere in connessione con il tutto. Ci accorgeremmo di come ogni nostra azione influenza ciò che ci circonda. Per effetto domino comprenderemmo che l'evoluzione del singolo è l'evoluzione collettiva e che abbiamo la responsabilità di vivere sul pianeta Terra in accordo con noi stessi e con gli altri esseri viventi. Di conseguenza creiamo una nuova cultura in cui la forza di Matrika Shakti, e quindi delle piccole madri del linguaggio, non abbiano remore nel mostrarsi nella loro forma più pura e nel portare la loro creatività in accordo con la vera natura del mondo.
Insieme diventiamo un ponte che esprime ciò che una spirale disegna:
il continuo movimento circolare che non si chiude in se ma si espande,
l'inarrestabile necessità di vivere esperienze.
Evoluzione..con coscienza.

DOSAI DI QUINOA, SOIA VERDE E URADDAL

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

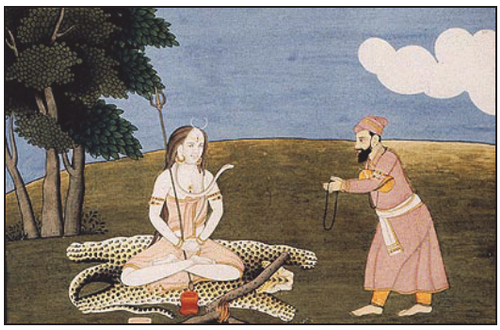
1 bicchiere colmo di soia verde
1 bicchiere colmo di quinoa
mezzo bicchiere si uraddal
1 cucchiaino di fieno greco
1 cucchiaino di masala
ghee quanto basta
sale quanto basta

PREPARAZIONE

Mettere a bagno per 3 ore nello stesso recipiente la soia verde, la quinoa, l'uraddal e il fieno greco.
Scolare e frullare il tutto aggiungendo sale quanto basta.
La consistenza è liquida come per le crepes e deve riposare per 4 ore.
Mettere sul fuoco una padella da crepes antiaderente.
Versare un mestolo di pastella come per far una cepes e aggiungere mezzo cucchiaino di ghee sopra.
Rigirare, far cuocere e servire caldo accompagnato da un chatni di cocco o da un dhal di lenticchie.
Buon Appetito!

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.

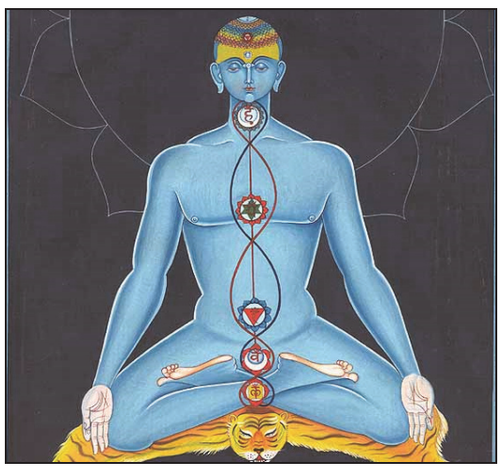
Il Centro Joytinat di Corinaldo organizza corsi settimanali di Panchanga Yoga
Info: Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) – tel 071.679032 – 3667349825
ashram@joytinat.it – www.joytinat.it

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

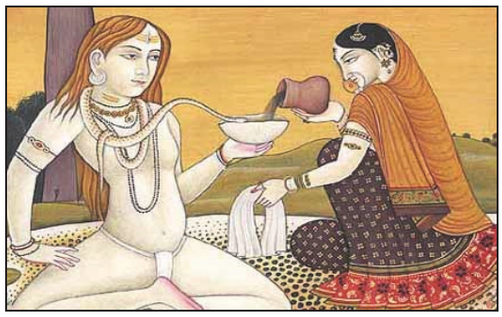
Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (Yoga delle 5 Vie), respirazione, esercizi 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

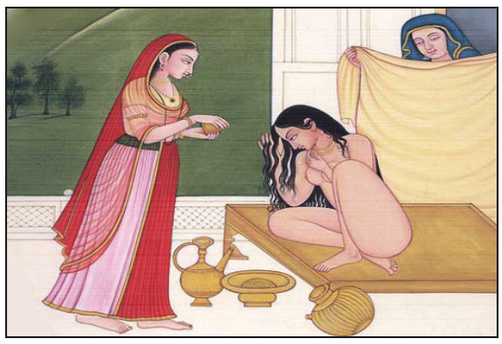
Alimentazione e costituzione in Ayurveda



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.

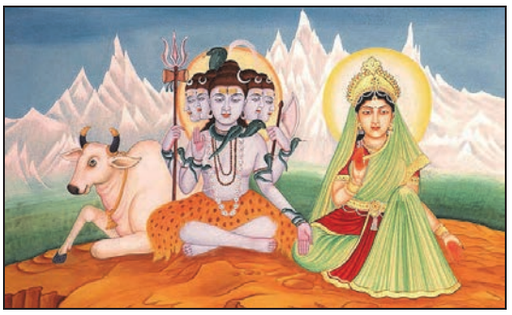
Weekend Ayurvedico (Dinacharya)

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

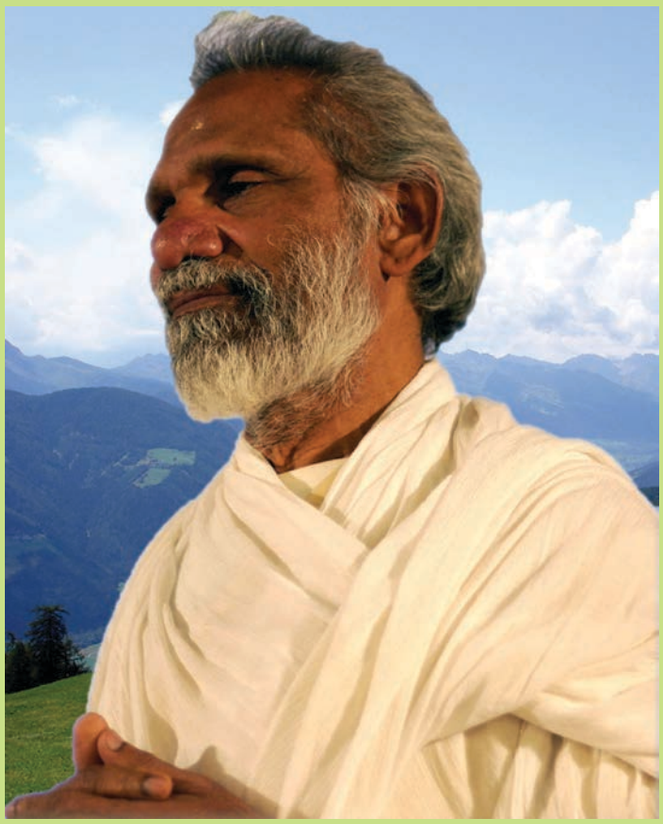
Dialoghi e riflessioni intorno al Maestro

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**

consulti col Maestro



Il Maestro dice: comprendere CHI SONO IO è il primo passo verso il benessere.
Comprendere la propria costituzione (Prakruti) e conoscere come gestire, nell'arco della giornata, le attività, la dieta e il riposo più adatti, è fondamentale per la salute e il benessere. La conoscenza dell'Ayurveda ci spiega che ogni individuo è diverso dagli altri.
Siamo differenti per l'influenza dei principi che sono chiamati Tridosha, i tre principi attivi basilari per il funzionamento dell'uomo e dell'universo. Questi tre principi possiedono speciali qualità e controllano le funzioni fisiologiche. Secondo la visione ayurvedica, tutte le malattie possono essere classificate come vata, pita e kapa.
Vata - l'energia che governa in particolare la mente e il sistema nervoso. Deriva dagli elementi spazio e aria. Secondo l'ayurveda il suo squilibrio produce più di 80 malattie.
Pita - l'energia che governa in particolare il sistema endocrino e digestivo. Deriva dall'elemento del fuoco. Secondo l'ayurveda il suo squilibrio produce più di 40 malattie.
Kapa - l'energia che governa in particolare il sistema immunitario e la struttura della cellula. Deriva dagli elementi acqua e terra.
Secondo l'ayurveda il suo squilibrio produce più di 20 malattie. Un eccesso o una carenza di un dosha provoca squilibri, perciò il metodo con cui l'Ayurveda opera è il "riequilibrio" dei tre Dosha, per curare i disturbi e mantenere una buona salute.

Un consulto completo comprende Parikshana (esame del polso), esame della costituzione (Prakruti), esame degli eventuali squilibri (Vikurti) e consigli per una corretta alimentazione e per il giusto regime di vita e cura (Cikitsa).
La cura ayurvedica mira a correggere il regime della vita (Dinacharya), e comprende rimedi erboristici, il massaggio (Abyangam), la Yoga-terapia, i trattamenti per la depurazione dell'organismo (Panchakarma), i trattamenti per il ringiovanimento generale (Rasayana), i trattamenti per la bellezza (Soundryam) e i consigli per una alimentazione equilibrata secondo la costituzione individuale.

ASHRAM JOYTINAT
International College of Yoga Ayurveda
Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) – Tel 071.679032,
www.ayurveda-ashram.it – e-mail: ashram@joytinat.it

VIAGGIO YOGA-BENESSERE IN KERALA

con Swami Joythimayananda

NOVEMBRE 2018

Stiamo organizzando per voi un Viaggio in Kerala
Per poter immergerci in queste magnifiche terre
nutrendo corpo, mente e anima attraverso lo yoga,
trattamenti ayurvedici e visite culturali

ASHRAM

Per maggiori info sul programma e prenotazioni
Contattare la segreteria dell'Ashram Joytinat
ashram@joytinat.it 071.679032
Bavani 338.4247371
Vasuki 329.3933215

ATTIVITÀ ALL'ASHRAM JOYTINAT
CALENDARIO 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 conttattarci
telefonando ai numeri **071.679032 – 366.734982** o scrivendo a **ashram@joytinat.it**

APRILE

29 MARZO - 2 APRILE: RITIRO SPIRITUALE DI PASQUA

1 APRILE: INAUGURAZIONE TEMPIO JOYTHISWARAR

6-7-8: FORMAZIONE AYURVEDA II

7-8: SEMINARIO MURI ABYANGAM

12-13-14-15: DIGIUNO

15-22: PANCHAKARMA

26-27-28-29: FORMAZIONE AYURVEDA III

28-29: SEMINARIO VARMA ABYANGAM

MAGGIO

3-4-5-6: FORMAZIONE AYURVEDA I

6-13: PANCHAKARMA

17-18-19-20: FORMAZIONE AYURVEDA II

24-25-26-27: FORMAZIONE YOGA INSEGNANTI

26-27: SEMENTI FESTIVAL

GIUGNO

10-17: PANCHAKARMA

LUGLIO

8-15: PANCHAKARMA

AGOSTO

5-12: PANCHAKARMA

SETTEMBRE

7-8-9: DOLCE INDIA

23-30: PANCHAKARMA

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