



Joytinat®

Giornale Della Cultura Indiana

Numero 41 – Settembre 2018

Il Tempio di Shiva



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

Agni: il fuoco



*Agni è un mangiatore di materia, così purifica il Karma
È presente in ogni esistenza come calore e forma
Il sole e le stelle brillano dal potere dell'Agni
La nascita e la crescita di ogni essere dipendono dall'Agni
La rabbia dell'uomo e il vulcano della terra nascono dall'Agni
Il desiderio dell'uomo e la guerra del mondo derivano dall'Agni
La digestione del cibo e la chiarezza della mente sono governati dall'Agni
Il cibo che mangiamo cresce e muore dalla forza dell'Agni
Il calore del corpo e i pensieri dell'uomo dipendono dall'Agni
La depressione e il tumore nascono dallo squilibrio dell'Agni
La Salute dell'uomo e il benessere del mondo dipendono dall'Agni
Il Pianto dei deboli e l'orgoglio dei forti nascono dall'Agni
La contentezza dell'uomo e il sorriso del saggio nascono dall'Agni
La massa dell'universo e il moto dell'atomo è Agni
Dio... io... tu... e il mondo tutto sono Agni
Quello non conosciuto e questo tangibile tutto è nell'Agni*

Maestro

EDITORIALE

Il tema principale della Conferenza Internazionale di Ayurveda e Yoga di quest'anno è la RESPONSABILITÀ. Abbiamo scelto di trattare questo tema perché proprio in quest'epoca tendiamo a svolgere tutto con estrema superficialità e a delegare la responsabilità agli altri prima che a noi stessi.

Anche nel Mondo dello Yoga e dell'Ayurveda accade spesso di incontrare pseudo insegnanti, pseudo operatori che non sono pronti a prendersi la responsabilità del percorso scelto... e infine c'è il paziente, l'allievo e il cliente che delega la responsabilità della proprio benessere agli altri.

Invece dobbiamo cominciare a pensare che siamo i soli responsabili di tutto ciò che ci accade. Può sembrare un'affermazione forte, qualcuno magari, leggendola penserà di non essere d'accordo. Eppure è proprio così. Spetta a noi, e a nessun altro prendersi la responsabilità di se stessi e delle proprie azioni.

Essere responsabili significa chiedersi sempre "Cosa posso fare io per affrontare al meglio questa situa-

zione?"; significa scegliere i propri pensieri, le proprie azioni, e non vivere in balia degli eventi, lasciando che il proprio stato d'animo sia determinato da fattori esterni, o che alibi, scuse e giustificazioni ci impediscano di agire. Spesso rovesciamo sugli altri le colpe di ciò che non va, o l'onere di provvedere al cambiamento. Puntiamo il dito sugli altri senza prima guardare con onestà dentro di noi, iniziando a cambiare noi per primi. Ci lamentiamo dell'inquinamento del nostro pianeta, dell'economia, dello stress, della salute... Ma cosa facciamo concretamente noi ogni giorno? Poco o nulla. Anche quando facciamo (o ci sembra di fare) tanto, chiediamoci sempre se c'è qualcosa di più o di diverso che possiamo fare. Spetta a noi cambiare le cose. Fare la più grande rivoluzione di tutti i tempi: quella dentro noi stessi! Iniziare a vivere in maniera consapevole e non lasciarsi trascinare da uno stile di vita che sta distruggendo il nostro pianeta rendendo le nostre vite frenetiche, vuote ed infelici.

– Bavani



SOMMARIO

- 2 Agni: il fuoco
di Swami Joythimayananda
- 3 Editoriale
- 4 Il messaggio del Maestro
Il cuore del Maestro
- 7 Inaugurazione del tempio di Shiva
- 10 L'Ashram pulsa di un nuovo cuore
- 11 Il Tempio: una testimonianza
- 12 Intervista al Maestro sul Tempio
- 13 Lalita Tripura Sundari: Eros e aspirazione spirituale
di Nadeshwari Joythimayananda
- 16 Libertà e responsabilità
di Bavani
- 17 In che modo posso prendere la responsabilità
- 18 La mia vita in Ashram e le regole
di Fatima
- 19 Il volo del Maestro
- 20 Mirabai: la mistica dell'Amore
di Vasuki
- 22 Ayurveda e bimbi
di Denise Baschirotto

- 23 Elemento Aria
- 26 La preziosa Triphala
- 29 Amlaki
- 30 Stitichezza
- 31 Sinusite
- 32 Controllare la mente
di Cristiana
- 32 Comprendere l'individuo con i numeri
di cristiano
- 33 Ashram Joytinat
- 36 I corsi della Scuola Joytinat
- 40 Calendario dei corsi

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2018

Sede responsabile:

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

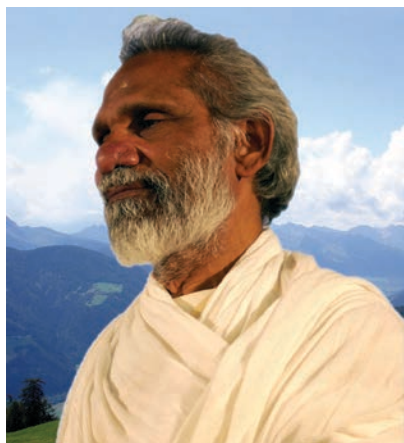
Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

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

IL CUORE DEL MAESTRO

di Swami Joythimayananda



*Sento qualcosa... Sento qualcosa... dentro di me...
profondamente dentro di me...
Le onde del mare e il vento del vuoto s
ento muovere dentro di me...
profondamente dentro di me...
Al momento vivo così... con l'amor di...vi...no.*

Responsabilità indica avere o sviluppare un'abilità sana per affrontare e gestire saggiamente ogni situazione che attraversiamo nella nostra vita quotidiana. Noi dobbiamo gestire un rapporto con Dio che non conosciamo, ma che possiamo sentirlo nel cuore. Dobbiamo gestire anche il mondo che ci circonda, che dà tante difficoltà e problemi, vederlo come un'opportunità di affrontare, maturare e crescere saggiamente. Inoltre dobbiamo gestire noi stessi in vari ambiti: nel corpo strutturale e funzionale, organi motori e organi di senso, tutti i sistemi e canali, la mente, l'intelletto e l'ego, i pensieri e le emozioni, l'energia in relazione al corpo, l'anima. Siamo come l'anima che sostiene tutto il resto, pensare di gestire se stessi è strano, perché siamo noi stessi, ma non riusciamo a controllare niente. Non possiamo controllare il flusso sanguigno o i pensieri o le emozioni, o il funzionamento dei vari sistemi e canali, non riusciamo a controllare quasi tutte le funzionalità...

Allora lo Yoga e l'Ayurveda insegnano come controllare noi stessi. Controllare noi stessi è la responsabilità fondamentale per lo scopo di questa vita. Cerco di spiegare ogni aspetto di un individuo...

Sono stato ovunque come l'anima cosmica...

Poi sono nato come anima individuale limitata...

Ora sto affrontando infinite situazioni...

Prima o poi, anche io ritornerò all'anima cosmica...

Comprendo che è la mia responsabilità di essere **quello o questo**...

Sono responsabile per la mia esistenza normale o anormale...

Sono responsabile per la mia vita **personale e sociale**...

Sono un'anima individuale che si muove nella ciclicità del Karma.

Nel bene o nel male sono responsabile per le azioni che producono cause mie cause.

Sono responsabile del mio passato, presente e futuro.

Il Karma mi spinge avanti e indietro, sinistra e destra, alto e basso...

È mia responsabilità affrontare nel bene e nel male ogni giorno della vita.

Gioia e sofferenza vanno e vengono... sto imparando a gestire le situazioni con responsabilità e maturità. Ho capito che tanti problemi e difficoltà come sono venuti sono passati, anche adesso i problemi compaiono e sono sicuro che spariranno, anche nel futuro i problemi verranno e andranno via. Sono responsabile per i miei problemi. Capisco che la mia origine è Purusha... il Dio... Assoluto...

Sono nato come **Prakruti**, Satva, Rajas e Tamas sono le mie caratteristiche.

Un impulso che continua a pulsare all'infinito, infermabile, cammina senza sosta e penetra ovunque...

Trasformo continuamente come bene e male, gioia e sofferenza, puro e non puro...

Sono responsabile per la mia corsa, sebbene non riesca a fermarmi, vado avanti in tutte le direzioni, anche indietro verso la mia origine.

Ho un intelletto cosmico, si chiama **Mahat**, e quasi dorme in me, ogni tanto si sveglia con una visione ampia, profonda, in silenzio, quasi a 360 gradi, resta nella luce senza dualità e senza nessun disturbo. Vorrei allungare questo stato supremo perdendo la mia propria individualità. Mahat mi lascia ascoltare la molteplicità, mi fa concentrare, mi mette in meditazione e contemplazione... sono responsabile per la mia visione ampia e globale o stretta e limitata.

Mentre il mio intelletto inferiore si chiama **Buddhi**, pensa, ragiona, chiarisce e progetta..., è sempre in moto, sempre pronto ad agire, discutere e vivere nel Maya... critica e si lamenta, ragiona ed è motivato...riflette e reagisce, sempre è accompagnato all'ego dinamico. Sono responsabile per la mia chiarezza e confusione.

Il mio **ego (Ahamkar)**: Satva, Rajas e Tamas sono le caratteristiche dell'ego che insieme si chiamano Triguna, tre livelli di sentire, pensare, parlare, vedere, agire, riflettere... L'Ego fa nascere tutti i sentimenti come gioia e sofferen-

za, piacere e noia, soddisfazione o non, emozioni o pace, conflitti o accordi, rabbia e armonia, odio o bene, gelosia o amicizia, attaccamento o distacco, rifiuto o aspettativa, rinuncia o possessività...

Sono responsabile della mia felicità o del mio disastro.

Il mio ego è strano... come un "bambino diavolo"... delicato e forte, spiritoso e vivace, fa spesso i capricci, ma riesce anche a stare in armonia. Si arrabbia facilmente e fa pace subito; un ego dinamico e leggero, sempre in moto e non si stanca mai, critica e si lamenta, è concreto e costruttivo, si sente soddisfatto e contento di se stesso; contempla facilmente e lascia andare tutto ciò che è bene o male, ha nostalgia della mamma, ricorda sempre la mamma che ha perso quando era piccolo, ora avrebbe voglia di appoggiare la testa sul suo grembo... immagina spesso, sente nostalgia di affetto e amore, sente un cuore duro, attira la figura femminile e lascia che si prenda cura di lui. Sono responsabile del dare e ricevere del bene o del male.

Il mio ego è forte e dinamico, talvolta è dolce, amorevole, gentile, anche pigro e debole... tutto è temporaneo, impermanente, finisce prima o poi come un sogno. Questo ego stimola la voglia di vivere e fa andare avanti la vita. Sono responsabile del mio ego, nel tempo trasformo da Tamas a Satva.

Ho un ego dominante, forte e dinamico (l'ego Rajasa), mentre il mio ego Tamasa mi rende vittima, pigro, possessivo e pesante; il mio ego Satva mi rende umile e semplice, fa affrontare le avventure e difficoltà, fa vivere come un servizio, fa prendere facile e distacca quando vuole, mi prepara a purificarmi in fondo, e mi dispone a non perdere l'amore e il Dharma. Il mio ego Satvico mi rimette in pace presto in tutte le situazioni complicate; mi trasmette di essere in amore che è il sentimento più puro e supremo. Fa nascere l'amore come un ciclone e conduce come un fiume dolce nella lunghezza della vita mirando verso il mare divino (ego Satvico).

Talvolta è confuso, mal comprende, è pigro, aggressivo, immagina, memorizza poi dimentica. Il mio ego sente e decide, tristezza e gioia, buono e cattivo, talvolta distacca da tutto e scompare dall'esistenza. La mente cade nell'amore personale e si ubriaca, attacca, gioisce, si stanca e soffre... non ti rendi conto che un giorno se ne andrà...

Ho una **mente (Manas)** particolare con abitudini particolari, intelletto ed ego gestiscono la mia mente; è un funzionamento enorme, vaga senza limiti e fa impazzire ed arrabbiare. Sono responsabile per la qualità del funzionamento della mia mente. La mia mente crea le opinioni di dualità, conflitti e scontri, è responsabile per tutte queste funzionalità, è responsabile di capire corretto o scorretto, immagina, delude, attacca o rifiuta, memorizza o dimentica. A volte prende facile le situazioni invece altre volte complica le situazioni; pensa sempre... non sapendo come pensare; i pensieri vengono e vanno come un treno, che porta ancora altri mille pensieri diversi. Qualche volta rimane senza pensieri, ma non sa come non pensare, e questo accade spesso nella vita. La mente

fa vivere nel tempo e affrontare bene e male, gioia o sofferenza; a volte non c'è il tempo, neanche la vita, la mente scompare nel nulla.

Qualche volta la mia mente va in una direzione, talvolta cambia per niente, a volte si muove in due o tre direzioni. La mente è come una scimmia... non si ferma mai... corre e salta qua e la per niente. La mente si ubriaca facilmente con gli oggetti del mondo e cade nel buco del non essere soddisfatto e soffre per niente. Sono responsabile per la mia caduta, del mio svegliarmi e alzarmi.

Ho dei sensi **percettivi e motori**...

Riesco abbastanza a controllare i miei organi motori, agiscono e si fermano tranquillamente. Ma i miei poveri cinque sensi percettivi riflettono quello che comanda la mente, non riescono a stare in tranquillità, cercano novità qua e la... poi trasmettono alla mente, la mente entra nella pazzia e diventa irrequieta, si arrabbia e soffre. I cinque sensi sono come gli arti della tartaruga, ritira le sue 4 zampe, la testa all'interno è protetta e ferma. È mia responsabilità controllare i miei sensi percettivi e motori in modo da non cadere nel vizio in nome di comodità e divertimento, e curarmi saggiamente.

Sono in **direzione**, mi muovo avanti e indietro, a sinistra e destra, in alto e in basso, circolare o fermo al centro, in assenza di direzione. Ora oh Devi! Non lo so dove andare... salto qua e la come una scimmia disperata. Guidami ad andare avanti ricordando sempre la mia origine che è indietro. Lo so camminare indietro è difficile... ma vado. Andando avanti sperimento la destra con stimolazione e la sinistra con la stabilità...

Il mio scopo è salire verso l'alto, è arrivare alla mia origine che è indietro. È mia responsabilità ordinare con chiarezza, discriminare saggiamente le direzioni e andare sempre finché non ci si ferma. Seguo la direzione come il fiume che arriva al mare, così la vita di un individuo sulla terra ha una direzione o verso l'alto o verso il basso, indietro o avanti. Ci si può trovare nella direzione sbagliata perciò è importante seguire la virtù in qualsiasi cosa che si fa, come l'acqua alle fine segue la direzione giusta in ogni fase della sua vita.

Sono i **cinque elementi**. Sono responsabile di gestire i miei cinque elementi.

Sono la terra, mantenere la mia stabilità è mia responsabilità. Il corpo rappresenta l'elemento della terra e tutta la sua funzionalità si realizza sulla terra, nella vita è necessaria la terra.

Sono acqua, la mia responsabilità è correre fino alla fine. L'acqua rappresenta l'energia, che è fluida e segue la sua direzione finché arriva al mare, così la vita di un individuo sulla terra ha una direzione finché arriva al termine.

Sono il fuoco, ho la responsabilità di digerire e trasformare tutti gli avvenimenti che accadano nella vita quotidiana. La qualità del fuoco trasforma in altro, porta il calore e chiarezza, cresce come il piccolo ruscello che diventa sempre più grande, trasformandosi, crescendo. Così ogni individuo nel suo percorso cresce, matura, dona e distacca alla fine.

Sono Aria, prendo la responsabilità di muovere, unire e dividere, sono leggero e penetro ovunque. L'aria rappresenta la forza, contiene qualità vegetale, animale, umana e divina.

Sono Spazio, è mia responsabilità sostenere tutto, sono in tutto. La qualità dello Spazio è vuoto. Sempre pieno ma è vuoto, sempre vuoto ma è pieno.

Sono il tempo, vivo nel tempo, gestire il tempo è una grande responsabilità. Il movimento crea oggetti, gli oggetti creano distanza fra loro, la distanza crea il tempo per andare da un oggetto all'altro. Vivere una giornata è gestire il tempo. Ogni tempo ha il suo compito. La Mattina è un tempo per purificare, mezzogiorno è adatto a nutrirsi, il pomeriggio per rilassarsi e la notte per dormire.

Tutto ciò esiste nel tempo, il movimento crea il tempo e le direzioni, cammino nel tempo e talvolta mi fermo senza il tempo, Quando non mi muovo, sono fermo come nella meditazione profonda (samadhi), perdo tempo, forma e calore, cioè la vita. Quando sono in gioia, il tempo rallenta, mentre corre veloce quando soffro. Il tempo è relativo, talvolta sento le 24 ore come fossero 60 ore e altre volta passano come 4 ore. Non riesco a controllare il tempo, se io non controllo il tempo, il tempo comincia a controllare me, allora divento schiavo del tempo. Vado a meditare e perdo il tempo, cioè la vita, ma vivendo senza realizzazione spreco il tempo...

HO UN KARMA, il mio Karma mi spinge in certe direzioni, cammino, corro, fermo, cado, mi alzo, ricammino... non so dove andare, ma sempre cammino, ho una speranza e fede senza aspettative...

I piedi miei ballano, le mie mani battono, la mia bocca canta e il cuore è in gioia....

Sono l'anima che affronta ogni accadimento bene o male, complicata o facile, sono sereno... ma talvolta esplodo come un vulcano, è parte della mia natura. Mille cose sono nascoste nel mio Karma e il cuore, e non riesco a spalancare il cuore e lascio entrare lo spazio. Il mio Karma mi spinge continuamente senza sosta... Questo Karma è più forte di me, è 70% dominante. Sono puro e lucido, ma, non riesco a combattere sempre contro il mio Karma, inoltre anche il Karma degli altri entra nel mio cammino. La mia forza è solo il 30%, comunque combatto contro il 70% del Karma. Non mi importa perdere o vincere. Se non mi aspetto di vincere, sicuramente non perdo mai.

Oh! Mio Karma... ti imploro va via lontano da me

Sono puro senza di te...

Con te vivo confuso e con tragedia

Voglio contemplare tutto....

LA VITA, la qualità di vita dipende dalla nostra responsabilità in ogni cosa: le attività, il nutrimento, il riposo e la vita. Il controllo è uno strumento valido per portare avanti la vita verso la direzione virtuosa. Senza controllo la vita può stagnare o bloccarsi. La maggior parte della vita è assenza di controllo, in verità nasciamo e viviamo senza

controllo, gli avvenimenti corrono uno dopo l'altro come il fiume, ogni giorno della vita, ogni giorno diciamo che "è finita la giornata e arriverà un altro giorno"... Usiamo troppo la testa e poco il cuore, ma, il nostro compito è partecipare con gioia e felicità, questa è la responsabilità; la sofferenza è anche parte della vita, affrontare e gestire in modo sano e saggio è nostra responsabilità. Comprendere l'attualità non è facile, bene o male, tutto è molto relativo, uno dipende dall'altro, questo è un legame. Non dipende dagli altri è libertà.

Non è possibile controllare noi stessi o gli altri, tutto già stabilito, quando possiamo vedere il bene in ogni cosa, allora niente è male. Questa è la responsabilità, vedere il bene anche nel male. Tutto corre come un fiume... abbiamo un corpo meraviglioso, numerose funzionalità armoniose, collaborano in armonia si adattano tra di loro. Il controllo sul corpo o la mente è limitato, perché c'è un programma già stabilito. Il cuore batte, si emoziona, si commuove, ride, io penso, dormo, sogno, digerisco, assimilo cresco, decado... tutto accade senza il mio controllo.

Siamo come bambini senza controllo, la nostra forza è limitata, ovunque troviamo troppe tentazioni, corruzioni, criticismo, oppressioni e lamentele. Non siamo capaci di accontentare gli altri, sebbene rimaniamo quieti comunque i demoni vengono fuori. Ci facciamo coinvolgere dalla gelosia che distrugge la vita poco a poco; quando sentiamo rabbia il nostro cuore si rompe in mille pezzi. Subiamo il dolore e soffriamo per motivi stupidi e ci ammaliamo per niente. Il nostro desiderio è il nostro nemico che ci fa arrabbiare e odiare gli altri, i pensieri brutti fanno ferite nel cuore.

La sofferenza non dipende dagli altri o dal mondo, poveri o ricchi, facile o difficile, buono o cattivo, è una questione di gestire i nostri sentimenti... basta non essere appoggiati agli altri, vincolati agli altri, non avere aspettative dagli altri, non attaccare gli altri sebbene ci sentiamo comodi e felici.

Se non abbiamo idea di vincere, allora non perderemo mai... Questa è sola una teoria... nella vita spesso ci sentiamo falliti... di aver perso... o sbagliato... delusi...

Dov'è la verità? Dov'è la pace? Dov'è la felicità?

Cosa facciamo per contemplare?

Come possiamo controllare ogni situazione?

La mente è terribile... inganna, nega, immagina, comprende male, dice bugie... perché?

Come siamo? Come agiamo? Perché facciamo tutto questo nella vita?

Come combattere contro la propria mente? Come annullare i pensieri?

Possiamo vivere senza pensieri?

Non è utile cercare una risposta, basta vivere pienamente dicendo che "sto bene e tutto va bene"...

Siamo responsabili per il nostro benessere. Le nostre crisi e lo stress ci fanno ammalare per niente.

Siamo responsabili per la nostra libertà e felicità.

INAUGURAZIONE DEL TEMPIO DI SHIVA



Il 1 Aprile 2018 si è avverato il nostro Sogno: L'inaugurazione del Tempio Dedicato a Shiva, o meglio abbiamo dato vita ad un luogo che da tempo aspettavamo di creare per donarlo a tutti coloro che desiderano coltivare la via della devozione o ritrovare se stessi nella meditazione e nella contemplazione. La cerimonia è stato un momento di grande commozione, ricca di condivisione e unione fra tutti i presenti. Si sono svolti diversi rituali ad opera di Brammino Indù che con numerosi cerimoniali ha dato vita alle Divinità.

E' stato acceso un fuoco sacro la cui prima scintillazione è avvenuta prendendo calore ed energia dai primi raggi del sole....un vero e proprio dono.....Abbiamo mantenuto vivo giorno e notte questo fuoco per 63 giorni.....

Questo luogo è aperto a tutti sempre non è necessario avere un credo religioso....basta avere un cuore aperto a ricevere e a dare una mente umile e contemplativa rivolta alla devozione.

Ogni giorno si svolge la pooja a cui tutti sono invitati a partecipare avendo la possibilità di donare fiori, frutta, preghiere e canti alle divinità.

Sotto al tempio abbiamo anche creato una stanza per meditare, la cui progettazione è stata fatta dal Maestro secondo un architettura che favorisca lo stato meditativo e di contemplazione. Tutti in qualsiasi momento possono usufruire di questo spazio per un raccoglimento interiore, per la recitazione dei mantra....



All'interno del Tempio è stata installata SHIVA NATARAJA (vedi foto in copertina). La rappresentazione di Shiva Nataraja, il danzatore cosmico è una composizione che esprime il ritmo e l'armonia della vita. Nataraja è raffigurata con quattro mani che rappresentano le direzioni cardinali. Sta ballando,

con il piede sinistro sollevato elegantemente e il piede destro poggia su una figura prostata di un demone che viene considerata come la personificazione dell'ignoranza e dell'illusione maya su cui Shiva trionfa.

La mano sinistra in alto tiene una fiamma simbolo della dissoluzione di tutta la creazione. La mano a sinistra in basso a sinistra attraversa diagonalmente il petto e indica il piede sinistro sollevato, ad indicare la concessione della grazia e il rifugio dei devoti.

La mano destra in alto tiene un tamburo a clessidra che con il suo suono ritmico rappresenta il principio vitale maschile-femminile. La mano destra inferiore con il palmo aperto nella posizione di abhaya mudra gesto di rassicurazione ad affermare "Sii senza paura".

I serpenti che simboleggiano l'egoismo si vedono srotolare dalle sue braccia, gambe e capelli, che sono intrecciati e ingioiellati. Le sue ciocche arruffate stanno roteando mentre danza all'interno di un arco di fiamme che rappresentano l'infinito ciclo di nascita e morte e che rappresentano anche la forza distruttiva di Shiva. Sulla sua testa c'è un teschio, che simboleggia la sua conquista per la morte. Anche la dea Ganga, siede sulla sua pettinatura. Il suo terzo occhio è simbolo della sua onniscienza, intuizione e illuminazione. L'intero idolo poggia su un piedistallo di loto, il simbolo delle forze creative dell'universo.

La danza cosmica di Nataraja, con i suoi moti, non ha un valore prettamente simbolico. La ritroviamo in tutto quello che ci circonda, nell'alternarsi delle stagioni, del giorno e della notte, nei cicli di vita e morte delle creature viventi e coinvolge tutto il creato sia a livello microcosmico che a livello macrocosmico.

Sempre all'interno del Tempio è stato installato lo "Shiva Lingam" preso dal Maestro nel sacro villaggio di Rishikes.....prima di essere portato qui in Italia e stato bagnato e lavato nelle sacre acque del Ganga. Secondo la mitologia indiana lo Shiva Lingam rappresenta l'unione del principio maschile lingam e della yoni principio femminile che insieme simboleggiano il fatto che Shiva e Parvati sono essenzialmente due aspetti della stessa entità in una "non dualità" creativa da cui scaturisce l'energia vitale che permette all'universo di godere della sua forza generatrice.

Davanti al Tempio è stato installato la statua di Nandi la mitica cavalcatura di Shiva.

Si tratta di un toro (simbolo di purezza), le cui quattro zampe rappresentano la Verità, la Rettitudine, la Pace e l'Amore.



Più che un semplice veicolo, Nandi si può considerare il costante e immancabile compagno di Shiva in tutti i suoi spostamenti; tant'è che in qualsiasi tempio dedicato a Shiva, di fronte al tempio principale, la presenza di una scultura di Nandi è una delle caratteristiche essenziali. Nella simbologia induista, il toro simboleggia sia la forza che l'ignoranza; il fatto che Shiva utilizzi il toro come veicolo, rappresenta l'idea che questa figura divina rimuova l'ignoranza e allo stesso tempo conceda la forza della saggezza ai suoi devoti.

Inoltre il toro è chiamato Vrishā in sanscrito; questa parola può assumere anche il significato di "Dharma" (lett. Rettitudine); ragion per cui, in termini simbolici, la raffigurazione di un toro accanto a Shiva sta ad indicare che, ovunque sia presente Dio, sono presenti anche rettitudine, purezza e giustizia. Attorno al Tempio è stata installata anche la divinità Lakshmi.

È la Dea dell'abbondanza, della fertilità, generosità, bellezza e coraggio. In più è madre di Kamadeva, il dio dell'amore. Sposa di Vishnu e for-za creatrice dell'Universo, Lakshmi viene rappresentata simbolicamente da una stella ottagonale, formata da due quadrati incrociati a 45 gradi. I vertici indicano le



otto manifestazioni della dea, ognuna con diversi ruoli, tutti relativi a benevolenza, fortuna e abbondanza. Lakshmi rappresenta l'aspetto benigno della femminilità, la creazione di ricchezza, la femminilità moltiplicatrice e inesauribile.

Lakshmi è la personificazione della saggezza. Il suo fiore è il loto, su cui viene spesso rappresentata seduta. Il loto è una pianta di grandissima simbologia spirituale e filosofica perché nasce nel fango ma emerge alla luce, galleggiando sulla superficie dell'acqua. Nel caso di Lakshmi il loto indica anche che i frutti positivi della fortuna derivanti dal lavoro, dalla perseveranza, da quel che è stato seminato nel passato, e anche dalla capacità di trasformare il potenziale del fango e dell'acqua in qualcosa di diverso, buono, bello e utile.

All'ingresso principale troviamo Ganesha L'amato dio elefante, popolarmente conosciuto come Ganesha, Ganesh o Ganapati, rappresentato con 4 mani, ed ogni mano sorregge un diverso simbolo. Le quattro braccia di Ganesha rappresentano i quattro attributi interiori del corpo sottile, ovvero: mente, intelletto, ego, coscienza; gli stessi attributi fisici di Ganesh sono ricchi di simbolismo: una mano nella mudra, posizione, detta Abhaya che indica protezione e rifugio e l'altra regge un dolcetto, simbolo della dolcezza e della realizzazione dell'io profondo.

Nelle mani posteriori generalmente regge un pungolo da elefante, o un'ascia, e nell'altra un nodo scorsoio; questo indica che l'attaccamento al mondo ed ai desideri è una trappola, mentre altre interpretazioni lo leggono come simbolo della forza

che lega il devoto all'eterna beatitudine del Sé; il pungolo è utilizzato per spronare l'umanità verso il cammino della giustizia e della verità e l'ascia è simbolo della recisione di tutti i desideri, apportatori di sofferenza. Il suo ventre indica la generosità della natura e la facoltà del dio di inghiottire i dolori dell'universo e di proteggere così il mondo. Il ventre grosso è tale poiché contiene infiniti universi, rappresenta inoltre l'equanimità, la capacità di assimilare qualsiasi esperienza con sereno distacco, senza scomporsi minimamente.

La caratteristica di maggior impatto è la testa d'elefante, simbolo beneaugurante di forza e di coraggio intellettuale. Tutte le qualità dell'elefante sono racchiuse nell'immagine di Ganapati. L'elefante è l'animale più grande e forte della foresta. Tuttavia è un animale delicato e vegetariano e dunque non uccide per mangiare. E' un animale fedele e affettuoso verso i suoi guardiani ed è molto docile se trattato con amore e rispetto. Ganesh, pur essendo un dio potente, è un dio mosso da amore e perdono che si commuove a causa della devozione dei fedeli; ma allo stesso tempo l'elefante può distruggere l'intera foresta se provocato e Ganesha rispecchia queste caratteristiche.

La grande testa d'elefante simbolizza la saggezza del pachiderma, le sue grandi orecchie separano il bene dal male; sentono tutto ma ascoltano solo ciò che è buono; ascoltano con attenzione le richieste degli umili come dei potenti. La proboscide è simbolo del suo discernimento, viveka, una caratteristica altamente necessaria per il progresso spirituale.

l' Ashram pulsa di un nuovo cuore

Quest'anno è stata una Pasqua speciale, all'insegna dell'unione tra religioni e tradizioni diverse, attraverso un simbolo comune: la rinascita dopo la morte.

I fedeli cristiani domenica 1 aprile hanno celebrato, nel rispetto della tradizione cattolica, la resurrezione di Cristo.

In Ashram, quel giorno si è celebrata, nel rispetto delle tradizioni induiste, la nascita (inaugurazione) di un tempio dedicato a Shiva, simbolo dell'energia che dissolve, distrugge e poi rigenera, crea e trasforma.

Il Maestro ha preparato e atteso a lungo questo momento.

Fin dalla nascita dell'Ashram, nel 2003, sapeva che l'opera di costruzione dell'Ashram sarebbe stata completa solo una volta costruito il tempio dedicato a Shiva. Negli anni trascorsi, ha curato la ricerca di ogni dettaglio del tempio, rendendo possibile che ogni singolo parte respiri di pura bellezza e di profonda devozione.

Il giorno di Pasqua 2018 quella costruzione, già presente da settembre 2017, ha preso vita e ha iniziato a pulsare.

L'inaugurazione si è svolta secondo l'antica tradizione, alla presenza di un bramino (sacerdote che celebra per tradizione famigliare riti induisti), attraverso la recitazione e il canto di antichi mantra e una lunga cerimonia di colorate e profumate donazioni (incensi, frutta, fiori) alla divinità.

Il suono delle campane del tempio ha accompagnato tutto il rito, diffondendo l'energia nelle colline circostanti.

I presenti (per la maggior parte italiani e non aderenti alla religione induista) hanno partecipato con silenziosa attenzione e sincera pazienza. La primavera quel giorno stentava a

farsi sentire, il cielo era completamente coperto, pioveva e c'era vento. Eravamo a piedi nudi e ci facevamo scaldare dal caldo cuore del Maestro, unendoci a lui nel rispettare l'importanza di questo momento.

All'inizio della cerimonia, il Maestro ha chiamato lo scultore che ha sapientemente curato nei mesi precedenti la costruzione del toro di pietra (Nandi) affinché terminasse il lavoro 'aprendogli gli occhi', fino a quel momento chiusi: da quel momento il Nandi fisserà coi suoi occhioni la statua di Shiva danzante, proteggendola.

Da quel momento, per rivolgersi a Shiva e in ogni cerimonia, i devoti compiono un giro attorno al toro, si inchinano dietro di lui, portano lo sguardo tra le corna per guardare attraverso queste Shiva e sussurrano al suo orecchio la loro preghiera a Shiva. Il Nandi è il mezzo attraverso cui Shiva rimuove l'ignoranza e concede forza e saggezza ai suoi devoti.

Alla conclusione della cerimonia, un arcobaleno è comparso a

splendere sopra al tempio, nascendo al centro di esso e creandogli una magica cornice.

Per 40 giorni gli allievi che vi vivono si sono occupati di mantenere acceso il fuoco accanto al tempio e ogni giorno, senza eccezioni, attorno alle 18 viene svolta una puja (cerimonia di purificazione attraverso il canto di mantra dedicati alla divinità).

Da quel giorno, l'Ashram pulsa di una nuova vita, un'energia che sarà in grado di resistere e ricrearsi al di là di tutti i cambiamenti che potranno intercorrere, di tutte le persone che arriveranno e se ne andranno, di tutte le attività che inizieranno e termineranno.

Da quel giorno, l'energia, indistruttibile, di Shiva, abita in quel luogo.



IL TEMPIO: UNA TESTIMONIANZA

Per una persona come me, all'inizio di un percorso spirituale vicino alla tradizione orientale induista, praticante yoga da poco più di un anno, essere presente all'inaugurazione del tempio a Shiva presso il Centro Joytinat di Corinaldo è stato un onore oltre che un piacere.

Vi ho preso parte invitata dal Maestro Joythimayananda, insieme al mio compagno.

Ho accettato questo invito non tanto per educazione, per piacere o per curiosità quanto perché il rito prevedeva dare la vita alla divinità, a Shiva.

Ho attraversato nella mia vita un lungo periodo di prove, anche estreme, alle quali sono sopravvissuta con tanti sforzi e tanta tenacia, in particolare negli ultimi due anni.

Ora, mi accingo a reimparare a vivere, a riscoprire la vita nei suoi molteplici, e tutti meravigliosi, aspetti.

Mi sono vista, in passato, come un fantasma, una persona che era meglio sparisse dalla circolazione, ho sentito il mio corpo alieno, a volte una gabbia.

E partecipare a questa inaugurazione ha significato per me trascendere il mio Io, il mio Ego, le mie esperienze personali, per distaccarmi ed elevarmi alla Vita, per connettermi con il mio vero Sè, quello interiore, dal quale mi sono troppo allontanata, radice vera, forse, delle problematiche e prove cui la vita mi ha sottoposta.

Quello che più mi ha colpita e ha risuonato in me, in un dialogo con il Maestro e con gli ashramiti, e che voglio qui ora riportare, è il significato di tempio e la generosità della comunità Joythimayananda a costruirne uno, dedicato a Shiva.

È molto semplice, più semplice di quello che si pensi. Talmente semplice che nelle complicazioni della vita e nella frenesia dei ritmi che ci impostiamo, ce lo siamo del tutto dimenticati.

È questo: l'essere umano è un tempio. Ciascun essere umano, ciascuna persona è un tempio.

Costruire un tempio "esteriore", materiale, dedicato a una divinità, significa mostrare all'essere umano quanto si sia

allontanato dal tempio che è lui stesso, il suo corpo. Il tempio, nella tradizione induista, è casa e corpo del divino disteso sulla terra. Esso dunque simboleggia l'Uno che si manifesta nelle varie forme. Il tempio diviene uno strumento di supporto per incanalare le proprie energie spirituali e accogliere quelle divine.

Da lunghi tempi la stragrande maggioranza delle persone cerca la divinità all'esterno, fuori da lui, andando in chiesa o in un tempio, pregando un Dio ultraterreno e diviso da se stesso.

In realtà, il nostro corpo è il tempio della nostra anima. È nel mio corpo che risiede la mia anima.

E la mia anima è la stessa anima che chiamiamo Dio, la parte divina dell'universo, quella che ci ama incondizionatamente e che ci vuole felici.

Quella parte, quel Dio, risiede in ognuno di noi.

Solo che ce lo siamo dimenticati e la teniamo costantemente addormentata, come fossimo sordi e ciechi alla sua voce, che è la nostra voce interiore, e alle sue manifestazioni e visioni.

La pace è dentro di noi, non possiamo cercarla fuori.

La luce è dentro di noi. Così pure la gioia, la benevolenza e tutte le qualità dell'anima che nella tradizione induista prendono il nome di Dharma.

In ultimo, Dio è in ciascuno di noi. Non possiamo continuare a sentirlo separato da noi, fuori da noi, in un tempio. Possiamo invece sentirlo dentro di noi e dentro al cuore di ciascuna persona, perché tutto è uno e nell'uno è il tutto.

Ringrazio il Maestro e gli ashramiti per aver generosamente costruito un tempio che null'altro vuol essere che un invito e un aiuto a guardarci dentro, a riconnetterci con la fonte primaria, che è dentro di noi, di Luce, di Pace, di Amore Incondizionato, di Dharma.

È su questa basi che voglio tornare a vivere.

Grazie.

Aom Shanti, Shanti, Shanti.

Una preghiera che ho scritto a Shiva nella puja dell'inaugurazione:

**Oh Shiva,
Tu alberghi in ciascuno di noi,
Risvegliaci, Liberaci dall'illusione,
Scaccia la nostra ignoranza
e il nostro oblio,
Ricordaci che ciascun essere umano è un tempio!
Dona speranza ai nostri cuori,
Irradiali di felicità!
Aom Shanti Shanti Shanti**

INTERVISTA AL MAESTRO SUL TEMPIO

Intervista al Maestro, pochi giorni prima dell'inaugurazione

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

Costruire un tempio è stato per me portare a compimento un dovere. Costruire un tempio significa costruirlo per il mondo, per tutti, per tutti quelli che vorranno partecipare. Partecipare a questo evento è un dono significativo. E farlo tutti insieme significa arricchire l'energia collettiva umana.

Non mi è nata l'idea nella testa. Mi è nata una sensazione nel cuore. Fin da vent'anni fa, sentivo dentro di me, dentro il mio cuore, questa sensazione: che dovevo costruire un tempio qui in Italia.

Una decina d'anni fa ho avuto la possibilità di aprire l'ashram qui a Corinaldo, e anche questo per me era sentire un dovere. Poi, da tre anni a questa parte, ho iniziato a lavorare alla 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 Ghanesa, a Savona, ad esempio.

Mi parli di Shiva, Maestro.

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

Brahma si riferisce alla nascita, Vishnu alla conservazione e alla protezione, Shiva unisce, Shiva annulla il Maya e unisce la verità e l'origine.

Shiva porta 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? In 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.

E 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, dei fiori, della frutta, dei cibi, e così facendo il devoto si libera della sua pesantezza e delle 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 tre volte al giorno o anche una, accende la luce o porta fiori o cibo, cantando un mantra.

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

No, non entra nessuno all'interno, eccetto la persona autorizzata per la 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.

LALITA TRIPURA SUNDARI: EROS E ASPIRAZIONE SPIRITUALE

di Nadeshwari Joythimayananda*

Davanti a me avevo uno *Yagna*¹ potente e fiammeggiante, a cui offrivamo semi al ritmo con cui ripetevamo mentalmente il mantra che vibra con il vortice di energia chiamato *Rajarajeshwari*.

Ero in un villaggio sperduto del Maharashtra, vestita di color rosso, seduta nel cortile di una piccola casa di un Maestro della Vibrazione in compagnia di un centinaio di persone, tutti seduti in *padmasana*², sul nostro inconfondibile *asan*³ rosso in onore della Shakti. Oramai da circa tre mesi ognuno di noi aveva scelto di praticare la *sadhana*⁴ di Rajarajeshwari, una forma di Lalita Devi Tripura Sundari.

Per aprirci alla bellezza della Realtà, nell'incontro fra il mondo materiale e il modo spirituale.

In India, nella città di Varanasi vi è un tempio dedicato a Rajarajeshwari. Gli abitanti della città raccontano che quando entri nel tempio, puoi percepire il radicale potere di attrazione della Dea. Si narra che nessuno sia mai stato abbastanza forte di spirito da passare un'intera notte nel tempio, anche alcuni dei suoi stessi sacerdoti, per via della *puja* che celebrano ogni giorno, impazziscono di amore per lei. Potrebbe darsi che questa storia sia solo una parabola che spiega il potere del desiderio, ma se si fa esperienza della vera natura del vortice di energia di questa Dea, si può comprendere come questo possa essere vero.

Il nome Rajarajeshwari significa "la Dea che governa i governanti". È uno dei 1000 nomi di *Lalita Tripura*

Sundari, l'Affascinante Bellezza dei Tre Mondi, la cui essenza è meraviglia divina e i cui doni sono la beatitudine che sorge, nel momento in cui siamo in grado, con la sua grazia, di riconoscere che ogni cellula del nostro corpo, ogni battito del cuore, ogni movimento di pensiero e respiro, è espressione del suo gioco divino.

[...] Potremmo riscontrare un percorso simile nella tradizione della Dea Kamakhya laddove "toccare il corpo della Dea" conduce l'adepto verso un dissolversi nel corpo della Dea, fino a perdere addirittura la percezione della propria identità individuale. La Dea, colei che mette in essere tutta la realtà oggettuale, dando letteralmente corpo all'esistenza, come la vediamo e tocchiamo, è alla fine non più conoscibile. L'adepto, abbandonato tra le sue braccia, diviene cielo: grembo aperto, libertà smisurata, che si può solo essere, non più conoscere.⁵

Tu sei coscienza, etere, aria, fuoco, acqua e terra.

Tu sei l'universo, oh Madre.

*Ma per poter eseguire il tuo gioco come universo,
prendi la forma della moglie di Shiva*

E appari a noi come squisita felicità.⁶



IL GIOCO DI SHAKTI

I saggi yogini anticiparono la fisica quantistica notando che una sottile energia vibratoria è il substrato di tutto ciò che conosciamo. A differenza degli scienziati, i saggi chiaroveggenti esperirono quest'energia non solo come una vibrazione astratta, ma come espressione del divino potere femminile denominato *Shakti*. La parola *Shakti* significa "potere", inteso come potenza della Vita. Ma i saggi tantrici non erano soddisfatti di una visione generalizzata della percezione dell'energia come *Shakti*. Decodificarono questo vortice di energia dando a questo "potere" un'immagine antropomorfa e un linguaggio mitico, creando così una tecnologia spirituale per vivere al meglio le qualità divine nell'energia umana. Per vivere questo introdussero delle pratiche spirituali, *sadhana*, focalizzate sulle figure delle Dee del pantheon Induista.

Lalita Tripura Sundari è la forma della *Shakti* che raccoglie in sé gli apparenti opposti del potere e della sessualità, dell'amore sessuale e spirituale. La sua frequenza intreccia con maestria e giocosità la forma deliziosa del femminile integrato. È connessa a Parvati nella qualità di fedele moglie Yogini e a Kali nell'indomabile donna selvaggia, ma a livello vibratorio, è un'ottava sopra a queste due Dee.

Lalita in principio è una Dea Tantrica, mediatrice dei reami interni e guida attraverso i portali di livelli superiori del *samadhi*. È la bellezza divina (*sundari*) che permea gli stati di veglia, sogno, sonno profondo e dei Tre Mondi (*tripura*): corpo fisico, sottile e causale.

Si mostra come il rapimento interno che si srotola attraverso il corpo quando la *kundalini* colonizza i chakra superiori e avviene l'incandescente unione nella relazione intima. Il nome Lalita si riferisce alla sua capacità di giocare con l'eroticismo, una manifestazione di questo gioco erotico, per un occhio illuminato, è osservare la danza sensuale e giocosa alimentata dal desiderio di questo stesso universo.⁷



L'eros è la forza trainante della vita stessa e l'eroticismo è quella qualità nella realtà che la rende vivace, succosa e affascinante. I desideri cosmici creano l'universo e il mondo è in un certo senso un flusso dell'impulso erotico cosmico. Lalita è la forza cosmica che attira gli atomi formando le molecole, si manifesta come il profumo attraente che rilasciano i fiori per richiamare le api ed è come il calore interiore della sessualità umana.

Come principio spirituale, la *Shakti* di Lalita canalizza desideri mondani in attiva aspirazione spirituale.

Quindi, quando meditiamo su *Lalita Tripura Sundari*, possiamo accedere a due degli aspetti più attraenti della Dea: la sua energia generatrice, creativa e vitalizzante e il suo potere di beatitudine spirituale, la spinta interna che guida la mente nel sentiero verso il cuore spirituale.

L'ICONOGRAFIA E I POTERI DI LALITA

Lalita siede su un fiore di loto, che emerge da un letto supportato dalla forma di *Sadashiva* disteso, conosciuto anche come *Kameshwara*, il Signore dei desideri. Le gambe del letto sono quattro divinità maschili: *Bhrama* il creatore, *Vishnu* il mantenitore, *Rudra* il distruttore e *Shiva* il Signore dello Yoga. La posizione della Dea simboleggia il suo Potere supremo, adorata anche da coloro che governano il cosmo stesso.

È luminosa ed emana una luce di color rosa. Questo colore è l'insieme delle vibrazioni in accordo con i compiacimenti sessuali (rosso del 1° Chakra, Muladhara) e con la beatitudine spirituale (bianco del 7° Chakra, Sahashrara).

Con le sue quattro mani regge un cappio, un pungolo, un arco di canna da zucchero e cinque frecce di fiori. Il cappio vibra con la frequenza della Luna e rappresenta la forza attrattiva dell'amore che crea la realtà materiale dall'incontro delle particelle che si fanno atomi, molecole e cellule. Il cappio può operare in due modi: può legare alla ruota della vita attraverso desideri infiniti oppure può essere brama per il divino che porta all'interno verso l'unione tra la vita e lo spirito. Il pungolo vibra con la frequenza del Sole e rappresenta la sofferenza causata dalle voglie e dalla rabbia che guidano gli esseri viventi e che può anche ispirare al risveglio in una realtà elevata.

Il suo arco è il potere che incita la mente attraverso desideri e attrazione ma che può anche colmare la mente di beatitudine spirituale.

Le cinque frecce sono i cinque sensi come i sensi interni che possono rivelare la loro gioia in meditazione. I cinque fiori e l'arco di canna da zucchero sono an-



che personificati dai sei *Kamadeva*: Lalita assunse una forma maschile in *Krishna*, e incantò tutte le donne del mondo utilizzando le sei forme di *Kamadeva* che le sei braccia di *Krishna* reggevano: il flauto, il cappio, il pungolo, l'arco di canna da zucchero, i fiori e il latte.⁸

L'iconografia mostra Lalita come il potere che guida la Vita, la *Shakti* dell'allettamento e della seduzione che fa sì che il mondo continui a girare nel cerchio del *Samsara*, il ciclo di vita senza fine.

Senonché – e questo è sempre il cuore del mistero della *Shakti* – rappresenta il potere della Dea che ci porta oltre la realtà mondana.

Lalita personifica il principio femminile vivo, equilibrato, che non ha vergogna, che non si sottomette e che può sempre confidare del fatto che il suo amore può facilmente unire l'eros e lo spirito.

Quando l'energia erotica che crea nuova vita è canalizzata, come si fa nelle pratiche Tantriche e Taosite, il desiderio alimenta lo sviluppo di coscienza: la tradizione yogica tantrica trasmuta l'energia sessuale in energia spirituale.

DOVE PORTA LA PRATICA

Connettersi individualmente alla frequenza di *Lalita Tripura Sundari* può essere di guarigione e di conforto.

Per una donna l'immagine della Dea può far esaminare i modi con cui ha sottovalutato e quindi "venduto" la sua femminilità, il suo desiderio e i suoi naturali poteri femminili. Per un uomo, la Dea invita a confrontarsi con gli aspetti della bellezza femminile e del potere sessuale che lo spaventano o che lo fanno sentire inadeguato.

Proseguendo nelle pratiche si aprirebbero altri livelli e sfumature della frequenza di Lalita che, con conoscenza e potere, celebra la sorgente creativa della vita: la *Shakti* attiva il cuore sottile dell'impulso erotico che può essere esperito sia in una relazione intellettuale, sia nella relazione con il divino che nell'incontro sessuale.

*Tripura è la Shakti primordiale,
la luce della manifestazione.
Lei, il mucchio di lettere dell'alfabeto,
dà vita ai tre mondi.
Alla dissoluzione, è la dimora di tutti i Tattva
che ancora rimane in sé.⁹*

Riconoscere in noi questa frequenza, orientarci attraverso i sensi e nel mondo fenomenico, può essere un modo che ci permette di nutrirci costantemente di bellezza senza doverla necessariamente cercare fuori. Non abbiamo bisogno di possedere tutto. Abbiamo già tutto, perché siamo tutto.

NOTE

* Tratto dalla rivista transculturale on-line gratuita www.matrika.co

¹ Antico rituale della tradizione Hindu in cui Agni Deva, la divinità del fuoco agisce da medium tra l'essere umano e gli Dei

² Posizione del loto in Hata Yoga

³ Il tessuto su cui si siede il praticante per dedicarsi alla pratica per la meditazione. Il colore del tessuto varia a seconda della pratica

⁴ Pratica spirituale

⁵ *La Dea che scorre*, Gioia Lussana. Om Edizioni 2016

⁶ *Ananda Lahari*, Shankaracharya

⁷ *Aweakening Shakti*, Sally Kampton, Sounds True Edition 2013

⁸ *Tantrarajatantra*, V84 of Ch XXIV

⁹ *Vamakeshvaratantra*, Nityasodashiarnava

LIBERTÀ E RESPONSABILITÀ

di Bavani

"Colui che è perennemente insoddisfatto, poiché ritiene gli altri responsabili di ogni accadimento, è pieno di rabbia, di rancore, di astio, e non trova pace; e più si lamenta della propria sorte e più riceve motivi per lamentarsi ed essere infelice. Si trova in una trappola e non se ne rende conto: avendo delegato ad altri la responsabilità della propria Vita, non farà mai niente per migliorare se stesso, e non riceverà mai nulla di meglio."

Tutti noi aspiriamo a essere felici e liberi, ma dovremmo tenere presente che la libertà si accompagna alle responsabilità. Molti sono orgogliosi di poter dire: 'Noi viviamo in una società libera, perciò siamo liberi!'; in realtà, dal mio punto di vista, non lo sono affatto. Sono certo liberi di pensare, parlare, agire come desiderano e, tuttavia, se tale libertà non si accompagna ad una giusta misura di saggezza perfino gli esseri umani possono comportarsi peggio degli animali.

Senza il sostegno della saggezza gli esseri umani fanno spesso cattivo uso della cosiddetta libertà ed abusano della loro mente, delle parole e della capacità di agire.

Molte persone vogliono essere libere, ma non vogliono assumersi delle responsabilità, ma la libertà è inseparabile dalle responsabilità! Se possiedo la libertà di pensare, è mia responsabilità pensare positivamente; se possiedo la libertà di parlare, è mia responsabilità parlare in maniera appropriata e significativa; se possiedo la libertà di agire, è mia responsabilità agire correttamente.

Nessuno può prendere tali decisioni al mio posto. Se tutti noi riuscissimo ad assumerci la responsabilità di ciò che diciamo, pensiamo e facciamo, questo pianeta sarebbe un posto migliore, ma molti tra noi non lo fanno. Preferiamo accampare delle scuse e incolpare gli altri, o le circostanze, per qualsiasi cosa accada. Non c'è dubbio che incolpare gli altri sia più facile, ma questo approccio non funziona, perché siamo responsabili per ciò che accade almeno tanto quanto le persone che incolpiamo.

Nell'Induismo si parla di karma, e molte persone non vogliono sentire nominare questo termine perché dicono di non credere nel karma.

Se invece di karma lo chiamassimo semplicemente "causa ed effetto", il suo significato diventerebbe molto semplice. Se io do un pugno a qualcuno, questo qualcuno, a sua volta, mi darà un pugno. Se parlo male di altre persone, questi a loro volta parleranno male di me.

Tutto ciò che diciamo, pensiamo e facciamo ha delle conseguenze e questo significa che in realtà sappiamo che qualunque cosa facciamo produrrà degli effetti che noi stessi.

Quando osservo quello che accade nel mondo ai giorni nostri, mi chiedo come molte persone possano credere e avere fiducia negli altri quando loro per primi non credono in se stessi e non sanno cosa sta succedendo nella loro mente e nella loro vita.

Queste persone non si cono-

scono a sufficienza. Molte persone afflitte da problemi mentali spesso parlano soltanto dei problemi e della sofferenza che patiscono, ma appena trovano qualcosa che può essere loro d'aiuto, subito ne hanno paura. Anche quando potrebbero essere felici, rifiutano la felicità perché pensano di non meritarsela: il loro ego li spinge verso la direzione sbagliata. Se pensiamo veramente di non meritare di essere felici, allora perché ci preoccupiamo così tanto della nostra sofferenza? Perché invece di lamentarci non ci concediamo di poter essere felici? Alcune persone sono talmente avvolte da dolore e sofferenza, al punto di non volerli abbandonare e al punto di continuare ad identificarsi con essi. Molti sono spaventati dall'introspezione e non la



vogliono affrontare perché percepiscono all'interno della mente la presenza di troppe informazioni sgradevoli e di un livello intollerabile di infelicità.

In questo modo proiettiamo ogni cosa sugli altri, senza mai accettare le nostre responsabilità e troviamo sempre il modo di scaricare la colpa su qualcun altro. Nel corso della storia, Cristo e gli altri grandi Maestri hanno riconosciuto il proprio potenziale, l'hanno usato e si sono assunti completamente la responsabilità di svilupparlo. Oggi, a 2500 anni di distanza, stiamo ancora godendo i benefici della loro presa di responsabilità. Tutti noi esseri umani abbiamo un potenziale identico, ma spesso lo usiamo nel modo sbagliato, tanto che questo, pochi decenni fa, ha causato due guerre mondiali, milioni di morti e ha sprofondato

nella disperazione un numero ancora maggiore di persone. Possiamo vedere chiaramente la differenza tra queste due applicazioni del potenziale umano: la prima, dei Maestri, ha portato benefici, felicità, conoscenza ai molti esseri umani che l'hanno seguita; l'altra, fuorviata, errata e priva di saggezza, ha impiegato il potenziale che tutti possediamo per distruggere la vita, al punto che di alcuni di coloro che hanno seguito questa via non vogliamo nemmeno ricordare i nomi. Se vogliamo assumerci la responsabilità delle nostre azioni, delle nostre parole e dei nostri pensieri, è fondamentale capire che dobbiamo usare il nostro tempo per domare ed educare il nostro corpo, la nostra parola e la nostra mente.

IN CHE MODO POSSO PRENDERE LA RESPONSABILITÀ

- *Prendendoti la responsabilità della tua Vita, di andare a cercare i nodi irrisolti della tua infanzia, che fanno sì che tu incontri di nuovo persone di un certo tipo e situazioni dolorose.*
- *Rendendoti responsabile della tua felicità, del tuo stare bene anche quando non hai nessuno vicino che ti dimostra che hai valore, che ti dona affetto e stima. Sembra impossibile, eppure milioni di persone sono partiti dalle condizioni più terribili per creare ciò che desideravano per se stessi e per i propri familiari (e sto parlando di amore, rispetto reciproco, contatto e coccole).*
- *Diventa responsabile dell'atteggiamento che hai nei confronti degli altri. Più sarai gentile ed in grado di comprenderli, più incontrerai persone gentili, che ti aiuteranno.*
- *Renditi conto degli effetti che hanno le tue parole e le tue azioni sulle persone che ti stanno vicine. Smetti di sottovalutare ciò che dicono e prenditi l'onere di comprendere in che modo ciò che fai e che dici le fa rimanere male.*
- *Sganciati dai tuoi sensi di colpa ed inizia ad andare verso ciò che ti fa stare bene e che ami fare. Le persone hanno bisogno di riempire il proprio vuoto con le dipendenze più terribili, ma se tu inizi a dare spazio a ciò che sei davvero, ti sentirai sempre più te stesso. Solo se fai questo per te puoi aiutare davvero gli altri.*
- *Datti lo scopo di lasciare ogni luogo che frequenti migliore di come l'hai trovato. Crea armonia e pulizia nell'ambiente e dona sorrisi immotivati.*
- *Salvaguarda il Pianeta Terra e le specie viventi; consuma solo il necessario e gestisci in modo responsabile i rifiuti, non sprecare, sii moderato.*
- *Sii generoso. È splendido vedere gli effetti della propria generosità sui volti degli altri, e sapere di aver fatto del Bene alleggerisce il cuore e l'anima!*

"Di ciò che faccio e dico ottengo le conseguenze, e queste possono essere incredibilmente piacevoli, se ho scelto la strada della Consapevolezza e della responsabilità."

LA MIA VITA IN ASHRAM E LE REGOLE

di Fatima



Circa 2 anni fa sono arrivata all'Ashram Joytinat con un borsone da campeggio contenente tutte le mie cose e tutta la mia vita nelle mie mani...

Prima abitavo a Padova, avevo un lavoro come psicologa in una cooperativa di liberi professionisti, vivevo finalmente da sola, come avevo sempre desiderato, da due anni...sola con due gatti, Brida (la mamma) e Paulino (il figlio), lasciavo a Padova un uomo di cui mi ero innamorata..

Conoscevo già l'Ashram Joytinat, lo frequentavo da un anno saltuariamente, in occasione del corso di formazione yoga. Poi, dopo questo anno mi sono trovata a tu per tu con me stessa, a mettere in discussione tutta la mia vita e a capire chiaramente di essere in totale confusione...

E' qui che nasce la mia storia all'Ashram Joytinat: ho fatto una consulenza con il maestro Swami Joythimayananda e lui mi ha detto che per fare chiarezza sarei dovuta restare in ashram 6 mesi. Io ho seguito le sue parole, ho sentito che era giusto così. L'inizio di questa avventura era carico di aspettative per me...di fare un'esperienza che mi chiarisse le idee, che mi desse una direzione, che mi desse stabilità, in un contesto spirituale, di armonia... Insomma, mi aspettavo molto più dal contesto che da me stessa, ma col tempo ho dovuto rivedere la questione... In ashram, il maestro Swami Joythimayananda diffonde la sua energia positiva, la sua forza, la sua pazienza, la sua luce, così che ogni atomo dell'ashram è il maestro e ogni cellula di ogni persona che abita questo contesto o lo visita, può vibrare all'armonia della sua stessa energia, essa è diffusa dentro di noi...

In ashram, ci siamo anche noi ashramiti, gli ashramiti...persone che vivono l'ashram nella quotidianità, ognuno con le sue idee, con il proprio mondo interiore, con la propria sensibilità...ed è nel confronto fra ashramiti che a volte si va d'accordo, a volte si può trovare pesantezza nelle dinamiche che si creano...

Ebbene sì, gli ashramiti sono persone comuni come altre nel mondo...lo dico perchè molto spesso sento critiche o giudizi nei confronti degli ashramiti per azioni o parole che mai ci si aspetterebbe da loro...Ashramita non vuol dire santo o beato o maestro, ashram vuol dire "via della difficoltà" e ashramita "chi percorre la via della difficoltà". La difficoltà non è uguale per tutti, ognuno ha i suoi riferimenti e punti di vista, la difficoltà è un'opinione per ciascuno di noi...Proprio per questo, perchè siamo persone e fra persone si creano dinamiche e divergenze di opinioni, e può crearsi confusione, è fondamentale la presenza di un maestro..

Il maestro, nelle divergenze di opinioni e nella confusione, è come un faro, una luce in una sola direzione che indica la via da seguire...Bisogna solo ascoltare, ascoltare le parole del maestro, e le regole da lui stabilite, lasciarsi guidare, seguire i suoi insegnamenti, non mettere in discussione quello che dice...è nella messa in discussione che nascono i dubbi, le incertezze, gli ostacoli quotidiani nel non riuscire a rispettare le regole....e la messa in discussione qui in ashram è possibile perchè anche se le regole vengono sovvertite, non succede niente...non ci sono conseguenze per chi le regole non le rispetta, ci sono le parole dure del maestro, ma le sue parole sono proferite per far crescere i devoti non per mandarli via dall'ashram o dare loro delle punizioni o applicare conseguenze concrete al loro agire...non è questo il metodo del maestro...il maestro vede lontano, e il suo cuore è grande, e con fiducia e speranza crede che chi ora vive qui e lo segue, un giorno, un pò alla volta riuscirà a seguire le regole che lui ci ha offerto...

Si, perchè le regole sono davvero un'offerta, sono una grande opportunità, perchè se si segue la regola come tale, senza metterla in discussione, le cose succedono e basta, vengono realizzate e basta, e non c'è spazio per critiche, pigrizia, non voglia di fare, debolezza...la forza è necessaria per seguire le regole.

Quando le regole vengono messe in discussione, senza conseguenze, la pigrizia prende il sopravvento e insieme a lei la natura umana, la natura dell'uomo senza regole è lasciarsi andare al dubbio e alla debolezza, e mentre ciò accade, il tempo passa, e ciò che accade è lasciato al caso...

Ed è così che, col senno di oggi, a due anni dalla mia permanenza qui, comprendo chiaramente che senza regole mi sento persa, senza una chiara direzione e comprendo che i miei momenti di debolezza fisica e mentale, sono corrisposti all'aver lasciato spazio al dubbio e alla lamentela..Tutto questo ora capisco bene che indebolisce, lamentarsi indebolisce, criticare indebolisce, pensare di se stessi di essere deboli e di non farcela indebolisce, cercare motivazioni indebolisce, perchè la vita e le cose pratiche che dobbiamo fare ce le abbiamo davanti agli occhi tutti i sacri giorni che abbiamo a disposizione... L'ashram offre due cose fondamentali: un maestro che ti dice la via da seguire e delle regole con le quali seguire questa via...

Sento col cuore di ringraziare il maestro, per la sua presenza, per averlo incontrato sul mio cammino, per l'ashram che ha creato, per essere esempio di forza, perseveranza e amore puro...il maestro dice che finchè vivrà continuerà ad affrontare le difficoltà, con perseveranza....dentro di me queste parole risuonano e mi danno la forza di affrontare la vita. Grazie...

IL VOLO DEL MAESTRO

17 luglio 2018, Monte Avena, nei pressi di Malga Campet. Oggi, in questo luogo, immerso a 360° tra le vette feltrine, a circa 1400 mt, il Maestro ha realizzato il suo sogno di poter "prendere l'esperienza del volo".

Racconta di aver atteso per 30 anni di poterlo fare e oggi il momento giusto è arrivato.

Ieri Sandra, una sua allieva che abita in zona, ha preso contatti con un istruttore di parapendio che ha tutta l'attrezzatura adatta per accompagnare i "neofiti" al volo. Inizialmente, eravamo dubbiosi se proporglielo, ma è bastato accennarglielo per capire che non attendeva altro e che avremmo dovuto organizzare il tutto per l'indomani. Il suo sorriso, simile a quello di un bambino che realizza l'impresa da sempre sognata, lo ha accompagnato per tutta l'esperienza: una corsa verso il vuoto per poi sedersi e lasciarsi andare.

Dopo circa una mezzora di volo, si prepara ad atterrare e ci trasmette l'insegnamento che ne ha tratto:

"Ho avuto l'esperienza dell'affrontare il vuoto (elemento dello spazio). Ho capito che potevo padroneggiare il vuoto, usando l'aria come strumento.

È una forma di allenamento al distacco: è inutile combattere contro l'aria (contro ciò che accade e che arriva nella vita), meglio governarla in una certa direzione (muovendo le braccia in sincrono col paracadute si può andare a destra, a sinistra, in alto, in basso) e lasciare che lo spazio vuoto accolga tutto. Alla fine, capisci che è inutile combattere contro l'aria. Anche un ciclone prima o poi si ferma. Lo spazio vince sempre, nella sua vastità e generosità, accoglie tutto".

E come ogni insegnamento che arriva dall'esperienza, ha già pensato come poterlo trasmettere e diffondere: può prendere il brevetto da pilota per volare in autonomia e poter fare l'esperienza in tandem con altre persone.

In particolare, ha pensato di proporla agli anziani come esercizio per allenarsi al vuoto, al distacco, alla morte.

Una buona location potrebbe essere il Monte Catria, non distante dall'Ashram di Corinaldo.

I suoi occhi sono cambiati dopo il volo, li osservo più profondi e più vivi e glielo dico: un'altra esperienza ha preso vita in lui ed è andata ad avvicinare ancora un po' la sua anima a Dio.



MIRABAI: LA MISTICA DELL'AMORE

di Vasuki



La figura di Mirabai è in parte avvolta nella leggenda: molto di ciò che la riguarda è incerto o ricostruito partendo dai suoi versi o da aneddoti raccolti anni dopo la sua morte. Di nobile famiglia Rajput sposò giovanissima il principe ereditario, ma il marito morì tre anni dopo le nozze, prima di salire al trono e senza darle figli. Fu allora che Mirabai, che secondo le usanze del tempo avrebbe dovuto salire sulla 'pira' funebre per seguire il marito morto, cambiò vita e si dedicò interamente alla spiritualità. Si sentiva veramente la sposa di Sri Krishna e abbracciando interamente gli insegnamenti del suo guru Ravidas, senza rispettare le norme sociali d'allora, Mira iniziò a condurre una vita ascetica di abbandono totale a Dio.

Si dice che in virtù della sua profonda devozione a Krishna abbia ottenuto poteri straordinari, riuscendo ad esempio a 'trasformare il veleno in nettare, i serpenti in ghirlande di fiori e le spine in petali'.

Le sue pratiche devozionali, secondo la via della bhakti, divennero sempre più intense e la sua fama cominciò

a diffondersi ovunque. Intorno ai 30 anni abbracciando la vita del sadhu itinerante si recò a Vrindavan e nei luoghi cari a Krishna, ove folle di fedeli si radunavano per ascoltare i suoi canti.

I suoi canti riflettono la sua totale devozione a Krishna, espressa nei canoni della poesia d'amore del tempo: il suo canto mistico ha lo stesso pathos della poesia d'amor profano. Tutti i suoi poemi sono dedicati a Krishna! Ella credeva che nella sua vita precedente era stata una delle Gopi follemente innamorate di Krishna, alla continua ricerca dell'unione spirituale con lui! Miraji visse nell'Amore! Tutto ciò che faceva era volto a compiacere Krishna e, dopo anni di silente attesa e totale devozione, sgorgò in lei copiosa la sorgente perenne dell'Amore. Era l'emblema della vera rinuncia, il rifiuto assoluto d'ogni altra cosa che non fosse il Signore. In lei non v'era spazio per altri pensieri che non fossero rivolti all'Amato. La sua unica preghiera accorata era di non essere mai separata da Lui. E come una falena, Mira s'immolò nel fuoco sacro dell'amore

per Krishna e riempì per sempre della sua fragranza il tempio della devozione.

Passò gli ultimi anni della sua vita a Dwarka, dove secondo la tradizione anche Krishna trascorse i suoi ultimi anni. La leggenda vuole che Miraji ponesse fine alla sua vita 'fondendosi con l'immagine dell'amata divinità nel tempio'. Il suo 'sari' fu rinvenuto avvolto alla statua di Krishna, mentre il suo corpo non fu mai ritrovato... Proclamando la dottrina della devozione e della fede assoluta nel Signore, Mirabai affermava con chiarezza che la Via della salvezza passa attraverso l'Amore e la Devozione, che trascendono ragione e intelletto.

*Hare Krishna hare Krishna,
Krishna Krishna hare hare
Hare Rama hare Rama
Rama Rama hare hare*

Questo è un canto dedicato a Sri Krishna e Sri Rama, due reincarnazioni di Vishnu.

Krishna, uno dei personaggi della storia del Mahabharata, questo è un mantra della devota Mirabai.

Mentre leggevo la storia di Mirabai ho provato una forte emozione, che quasi mi immedesimavo in lei. Commossa, sentivo qualcosa muovere dentro di me, nella profondità del mio cuore.

Mirabai è stata una devota notevole, vissuta in India del nord circa 500 anni fa, la sua vita pura, meravigliosa e piena di amore verso il Sri Krishna.

Da piccola, a soli 5 anni, un mendicante religioso fece visita a casa dei nonni di Mirabai, portando con sé un piccolo idolo di Krishna. Mirabai fu subito colpita dall'idolo così che si avvicinò per toccarlo ed entrò quasi in uno stato di estasi; lo prese tra le sue mani cominciò ad osservarla, abbracciarla, baciarla, diventò un tutt'uno con essa dimenticando tutto il resto. Quando il signore andò via portando con sé la statuetta, la bambina scoppiò in un pianto disperato all'idea di doversi distaccare da essa. Alla fine i nonni le donarono la statuetta; la bimba contenta la prese e corse nella sua stanza. Da quel momento in poi non lasciò più il suo "adorato Krishna" lo teneva sempre con sé: gli parlava, rideva, gli cantava canzoni, lo accudiva, gli faceva la doccia, lo asciugava e poi lo vestiva, gli donava fiori e meditava. Ormai quella statua era diventata un'anima, il suo adorato Dio.

Mirabai è rimasta nel mio cuore. Ho sentito varie volte parlare del Dio Krishna ma la sua storia di devozio-

ne ed amore puro verso lui, è penetrato nel mio cuore. C'è un'immagine impressa nella mia mente in cui Krishna è circondato da molte donne, chiamate gopi, che si riferiscono all'anima individuale, mentre Sri Krishna rappresenta l'anima cosmica. Ho potuto comprendere che noi tutti siamo come un'anima individuale, attorno all'anima cosmica che non è tangibile né visibile e non conosciuta; per fortuna Mirabai ha avuto la coscienza di vedere l'anima cosmica in questa piccola statua. Ora capisco perché i saggi dicevano, "Dio è ovunque", noi dobbiamo avere la capacità di sentire o percepire in maniera profonda Dio anche nelle piccole cose. Grazie Dio per avermi dato l'opportunità di leggere e conoscere nella profondità Mirabai e risvegliare la mia devozione, compassione e amore verso di te, il mondo e me stessa.

Mirabai era una principessa bramina, suo padre un governatore; quando era piccola perse sua madre. Il padre impegnato nella guerra fu costretto ad affidarla ai nonni paterni. Anche io ho vissuto con i miei nonni, loro mi hanno insegnato attraverso la loro saggezza e l'amore. Sono stata fortunata a crescere con i miei nonni.

Ora mentre questa piccola bambina cresceva la famiglia cercava di darla in sposa ma a lei non interessava, nel suo cuore c'era solo Krishna il suo vero sposo.

Secondo la loro cultura fu costretta a sposare un principe che purtroppo morì presto. Mirabai ritrovò sua gioia dopo la morte del marito abbracciando nuovamente il suo Krishna vivendo una vita interiore dedicando tutto il tempo ad andare al tempio in particolare a Vrindavana dove cantava mantra devozionali a Sri Krishna.

*Un tale amore
non lo devi lasciar sfuggire mai.
devi dargli tutto – corpo, cuore, ricchezza –
devi farlo abitare dentro di te,
e guardando nel suo viso
devi bere la felicità dai suoi occhi,
e farlo diventare come vuole,
e sia segno di una tua fortuna impareggiabile*

Così questa principessa ha dedicato tutta la sua vita a scrivere e cantare canzoni per il suo adorato che tuttora vengono cantati nei templi dedicati a Sri Krishna. Mirabai è entrata nel mio cuore, seduta lì e resterà sempre lì

"Jai Sri mirabai ki jai"

AYURVEDA E BIMBI

di Denise Baschiroto

L'Ayurveda ci insegna a vivere meglio la nostra vita, anche per i più piccoli, specialmente ora che la scuola è appena iniziata.

Come possiamo aiutare i nostri ragazzi ad iniziare bene un nuovo anno, ricorrendo a piccoli accorgimenti per rendere le giornate più serene e meno stressate anche per noi genitori?

Partiamo dal presupposto che la scuola inizia in una stagione dove il pita inizia a scendere, e pian pianino ci avviciniamo alla stagione vata, sì il temutissimo vata che altera tutti noi, lo sapete vero?

Quindi quando vi dite "sono più stanco di quando ero in ferie", oppure vedete i vostri figli cominciare a rilento la scuola, non colpevolizzate subito dicendo "hai avuto tre mesi per riposarti e sei già stanco appena hai iniziato!".

La fine della stagione pita, ovvero l'estate, va accompagnata alla sua fine con il sorriso, cercando di goderne ogni ultimo raggio.

I nostri figli come noi, anzi, essendo più sensibili accusano di più questo nuovo cambiamento, sia a livello fisico, che mentale, e non è solo la non voglia di dover tornare ai propri "doveri scolastici", ma sono le stagioni che influenzano il nostro corpo e la mente.

Partiamo dalla mattina: anche se siamo ancora in modalità vacanza, cerchiamo di mettere la sveglia un po' prima, questo per fare le cose con calma, ritagliandoci il giusto tempo per condividere una colazione insieme ai figli cosa che in molti non fanno.

Preparate una colazione nutriente, e sana, potrebbe essere un uovo, una fetta di pane con burro di arachidi o nocciole, una fetta di pane e burro e marmellata, della frutta cotta, un porridge. No a zuccheri, biscotti e dolcetti, perché il loro consumo aumenta la richiesta di zuccheri nel sangue e questo porta ad un calo di attenzione e fenomeni di sonnolenza durante le ore scolastiche.

Accompagnate i vostri figli a scuola parlando con loro, anche se siete "vatissimi" dentro, per la serie che già dalla mattina state pensando alla vostra scaletta giornaliera sul come meglio incastrare tutto. Concentratevi su di loro, parlate insieme con calma, date spunti di pensieri positivi, esortateli a questo nuovo inizio come se fosse un'avventura, una scoperta, sentitevi coinvolti nelle loro attività quotidiane scolastiche.

Merenda: basta con le merendine già confezionate, non ci sono scuse!!! Piuttosto preparate un piccolo panino con del miele, una fettina di bresaola, delle verdure tagliate a chips, un frutto, delle noci.

Pomeriggio: sfruttate ogni raggio di sole per farli giocare fuori e fare il pieno di vitamina D in previsione della stagione buia che arriverà, fategli sfogare, sporcare, scoprire, non ricominciate subito con la routine e la scaletta del tutto programmato ogni giorno, tra incastrare vari sport, compiti, etc.

Fate che pian pianino di settimana in settimana inserite un programma, un'attività, non tutto subito!!! (Sareste stressati pure voi, no?).

La cena: preparate cibi caldi, un buon primo o un secondo, non entrambi, evitate di dargli frutta fresca o verdure crude la sera, piuttosto una bella mela cotta con della cannella e un cucchiaino di miele.

Post cena: vietatissimi i cellulari, televisione e giochi mezz'ora prima della messa a dormire, (io li abolirei sotto una certa età, ma questo è il mio pensiero) condividete un buon libro insieme, parlate, sì parlate, perché è la cosa più bella che ci sia!

I figli vi ascoltano, anche se talvolta sembrano assorti nel loro mondo, basta che lo facciate con il cuore, magari raccontando di voi, di come vi sentite, cosa vi è piaciuto della giornata, cosa vi ha fatto arrabbiare, sempre terminando con un pensiero propositivo, anche se la giornata era no. Questo trasmette loro un senso di fiducia che tutto si può migliorare, e li esorta a comunicare con voi più apertamente.

Sonno: cercate di mandare a dormire i bambini entro le ore 10 massimo, fate che la camera sia accogliente, pulita, e per aiutarli a dormire meglio, potete mettere in un diffusore dell'assenza di elicriso, il fiore del sole, una pianta che agisce sulle emozioni aumentando la pace e la gioia interiore.

Un consiglio in più? Massaggiategli i piedi o la pancia con Bala Tailam, per rilassare le emozioni e favorire il sonno.

Il consiglio più grande che esula dal "come ricominciare bene la scuola" sapete qual è?

Abbracciate i vostri figli, l'abbraccio cuore contro cuore, abbassa ogni disturbo di vata, e porta armonia in tutto il corpo.

Buon inizio a tutti!

ELEMENTO ARIA

*L'Aria è un elemento meraviglioso e pacificante,
riesce a soffiare la gioia e la pace, l'amore e la forza.
Il vento può soffiare in modo armonioso e creativo.
Ma quando c'è squilibrio cambia l'umore e urla...
Distrugge come il vento violento che sradica l'albero
– maestro Joythimayananda –*

L'elemento aria, chiamato "Vayu" in sanscrito, è il secondo dei cinque elementi basilari: Spazio, Aria, Fuoco, Acqua e Terra. Lo spazio è origine per tutto. L'aria o Vayu rappresenta la forza, tutte le forze nascono dall'elemento dell'Aria. L'energia vitale chiamata Prana, è parte dell'Aria. Prana in se stesso è un movimento, impulso infinito. Tutte le esistenze sono basate sul Prana, in particolare l'Aria è considerata la casa del Prana.

L'Aria contiene Ossigeno che è di vitale importanza per l'esistenza di tutte le creature viventi. È responsabile di tutti i movimenti in natura. La forza dell'Aria fa muovere le nuvole nel cielo e le foglie sugli alberi. L'azione del fuoco dipende dall'Aria. L'Aria esercita un effetto essiccante sugli altri elementi ed oggetti.

L'Aria controlla tutte le attività del corpo. È responsabile di tutte le pulsazioni, delle azioni connesse con l'Aria come respirazione, circolazione, digestione eccetera.

Riguardo le stagioni: l'inverno secco è dominato dall'Aria e dall'Etere; la primavera è dominata dall'Aria e dalla Terra; l'estate secca è dominata dall'Aria e dal Fuoco.

"Ho avuto l'esperienza di affrontare il vuoto (elemento dello spazio). Ho capito che potevo padroneggiare il vuoto, usando l'aria come strumento.

È una forma di allenamento al distacco: è inutile combattere contro l'aria (contro ciò che accade e che arriva nella vita), meglio governarla in una certa direzione (muovendo le braccia in sincrono col paracadute si può andare a destra, a sinistra, in alto, in basso) e lasciare che lo spazio vuoto accolga tutto.

Alla fine, capisci che è inutile combattere contro l'aria. Anche un ciclone prima o poi si ferma.

Lo spazio vince sempre, nella sua vastità e generosità, accoglie tutto".

CARATTERISTICHE DELL'ARIA

Il **movimento** è la prima qualità dell'aria. Il senso del tatto e l'aria sono inseparabili, la pelle è l'organo di senso percettivo e le gambe sono gli organi motore associati all'aria. Le qualità dell'elemento Aria sono movimento, leggerezza, secchezza, ruvidezza, velocità, durezza, minutezza, assenza di caldo e di freddo.

Tra i gusti, il gusto astringente è composto da aria e terra, il gusto pungente è composto da aria e fuoco, il gusto amaro è composto di aria e spazio.

L'aria predomina varie azioni farmacologiche: è efficace per calmare, stimolare, eliminare l'edema, agisce anche un effetto di asciugatura di ferite, piaghe, etc... Durante la crescita del feto, l'elemento Spazio offre la possibilità di crescita, l'elemento Aria porta alla divisione degli organi, l'elemento Fuoco promuove digestione e metabolismo, l'elemento Acqua mantiene i liquidi e elemento Terra fornisce la struttura di cellule, tessuti, organi e corpo.

NEL CORPO UMANO

Tra i Tridosha Vata Dosha è formato da spazio ed aria. Tutti i movimenti del corpo sono governati dall'elemento aria. Nel corpo, l'aria si esprime sotto forma di movimento. È la forza che permette al sangue di circolare, al respiro di muoversi, agli impulsi nervosi di scivolare, ai pensieri di fluire e alle articolazioni di spingere il nostro movimento attraverso il mondo.

L'aria è la forza dietro in ogni movimento. L'aria funziona in cinque forme nel corpo umano secondo la sua direzione, movimento e funzionalità:

Prana Vata muove verso l'interno e verso l'alto e nutre tutte le cellule, la sua sede principale è la cavità cranica e la cavità torace. Governa il cervello, il sistema nervoso e la mente, tutti pensieri sono un prodotto di Prana Vata.

Mentre all'opposto **Apana Vata** muove verso l'esterno e verso il basso, governa il sistema escretorio e il sistema riproduttivo, la sua sede principale è la cavità pelvica ed è responsabile dell'eliminazione delle scorie e della fuoriuscita delle mestruazioni, dell'aborto, dell'ejaculazione, della nascita del bambino.

Udana Vata governa il sistema respiratorio, la sua sede principale è la cavità gola e controlla corde vocali, inspirazione, espirazione e apnee, l'ingoiare cibi e acqua, etc...

Viyana Vata governa il sistema di circolazione del sangue, la sede principale la cavità toracica, muove ogni parte del corpo e fornisce nutrimenti ad ogni cellula del corpo.

Mentre **Samana Vata** dimora principalmente nella cavità addome e governa il sistema digestivo, è responsabile di dividere sempre più in piccolo le molecole dei cibi per favorire una buona digestione e assimilazione.

Samana è ciò che equilibra e stabilizza questi movimenti (di prana vata e udana vata), una forza che tira verso il centro. Questi cinque tipi di movimenti sono chiamati sia i cinque vayus che i cinque pranas.

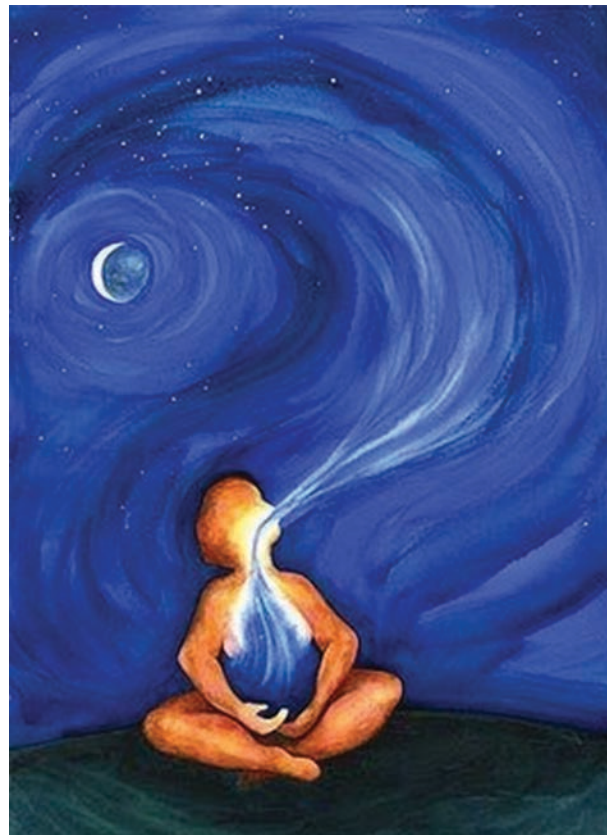
SQUILIBRIO E DISTURBI

Lo squilibrio dell'elemento aria porta vari disturbi riguardo i movimenti strutturali e mentali. Apatia o esaurimento nervoso sono sempre squilibrio dell'elemento Aria. Ritardi mentali, depressione e agitazione, mancanza di muscoli e fiacchezza, dipendono dall'Aria.

L'Ayurveda elenca circa 80 malattie causate da uno squilibrio di Vata. Gli squilibri nelle funzioni dell'aria determinano un movimento anomalo. L'aria può muoversi troppo velocemente, troppo lentamente, o diventare ostruita o fuoriuscire. Ogni evento produce effetti diversi a seconda della posizione dell'aria che viene disturbata.

L'eccesso di movimento nel sistema nervoso provoca l'ipereccitabilità, il movimento carente produce lentezza, mentre il flusso bloccato provoca una completa perdita di movimento. Ad esempio, nell'apparato digerente il flusso in eccesso causa diarrea, il flusso carente porta a movimenti lenti e il flusso bloccato porta a grave stitichezza. Nelle articolazioni, il movimento in eccesso è in iper-mobilità, il movimento carente determina un minore movimento e il flusso bloccato porta in un'articolazione congelata o indurita.

Nel sistema circolatorio, il movimento in eccesso può determinare una frequenza cardiaca accelerata, un flusso diminuito porta una cattiva circolazione, e il flusso bloccato porta a conseguenze gravi come ischemia tissutale. L'elemento aria è responsabile dell'esaurimento nervoso dovuto all'eccessiva azione del corpo, dei sensi e della mente.



CAUSE

Un errore nello stile di vita è la causa principale che provoca uno squilibrio dell'elemento Aria. Una routine errata e non salutare favorisce che il Vata dosha diventi viziato.

Per esempio un'incompatibile **rapporto con i cibi**: come saltare i pasti, assumere fuori orario, combinazione sbagliata degli alimenti, cucinare in modo scorretto, non rispettare le stagioni, i luoghi, il momento e l'età, etc; riguardo il **sonno**: andare letto e alzarsi tardi, dormire pesantemente o leggermente, etc; troppa o poca **attività**, mancanza di purificazione, riposo o rilassamento, squilibrio nella gestione delle **emozioni**, possono a causare un aggravamento dell'elemento Aria.

STABILIRE EQUILIBRIO

L'equilibrio dell'aria è raggiunto attraverso lo sviluppo di routine costanti nell'arco della giornata. L'Ayurveda parla di Dinacharya, gestire sanamente le 24 ore rispettando le regole universali. Avere un rapporto sano con purificazione, nutrizione e rilassamento, una dieta e attività adeguata, regolare purificazione e rilassamento, praticare Yogasana, Pranayama, recitazione dei Mantra, fede e meditazione per sostenere serenità e stabilità dell'Aria. Emotivamente sviluppare fede e devozione provoca enorme serenità ed equilibrio sul elemento l'aria e la fa fluire sanamente attraverso il corpo e la mente.

ALIMENTAZIONE

Tutta la creazione è composta dai cinque elementi in proporzioni diverse. Nella nostra dieta, il gusto amaro contiene più aria. Il **gusto amaro** è composto sia dall'aria che dall'etere; è l'aria che fornisce l'unicità del gusto. Il consumo eccessivo di cibi di gusto amaro influenza l'aumento dell'elemento Aria, e specialmente in una costituzione Vata, può causare aggravamento dell'Aria. Meglio consumare cibo cotto e umido, evitare i cibi secchi e crudi come le insalate. Mentre un aumento di **attività** provoca una perdita di stabilità e secchezza. È sempre preferibile un adeguato equilibrio in conformità con la costituzione di una persona, età, luogo e stagione e lo stato attuale di salute. Un piatto untuoso come il Kichadi è eccellente per stabilire l'Aria (vedi il libro "Nutrizione Ayurvedica" di maestro Swami Joythimayananda).

CURA

Le qualità dell'Aria sono: calmare, stimolare, eliminare l'edema, cicatrizzare e agire con effetto essiccante. I trattamenti Ayurvedici Abyangam e Sirodhara sono ideali per riequilibrare l'elemento Aria. Bruhana Terapia, cioè un ricostituente come Vairaprash è ideale per bilanciare l'aria. Assumere Aswaganda regolarmente favorisce la correzione dei disturbi dell'Aria.

Sono Aria

Mi sento come un sognatore e cerco opportunità...
Sento mancanza di empatia a livello personale ed emotivo...
Quando il mio intelletto non viene stimolato mi tendo ad annoiare
Ho piace a parlare, leggere, scrivere, raccogliere e diffondere nuove conoscenze
Sono orientato al futuro, intellettuale e particolarmente spirituale
Sono timido e non sono in grado di mostrare le mie idee agli altri
Sono sembrare quasi psicopatico, non capisco me stesso;
Ho un potere personale e mistico, ma tutto bloccato a causa della conoscenza
Sono mentalmente intuitivo, innocente e semplice nell' approccio alla vita
Sto sempre pensando a qualcosa di realistico, semplice e rispettoso
Spesso sono attento con i soldi a non spendere,
allo stesso tempo facilmente spendo un sacco di soldi
Sebbene complicato, sono un devoto fedele nell' agire.

Sono Aria

Sono dominante di elemento Aria...

*Possiedo un tipo di corpo asciutto, leggero, ruvido e scuro...
Mi emozionano facilmente e mi trovo sempre in movimento.
Possiedo una pelle sensibile, con un senso del tatto ben sviluppato...
Anche la mia mente così sottile, si muove sempre nella fantasia e creazione...
La mia natura è asciutta e manca di morbidezza...
Mi muovo con delicatezza e veloce, ho una buona scioltezza e la mancanza di compattezza...
Sempre freddo, ma sento leggerezza e facilmente penetro e espando...
Ho la capacità di percepire il tocco in modo superiore.
Nella mente, ho un flusso eccessivo di pensieri non-stop, rapidi...
Subisco facilmente agitazioni, sbalzi d'umore turbolenti nella mente.
Godo di spontaneità, velocità e straordinaria immaginazione, ho le visioni.
Ho tendenza all' instabilità e prendo facilmente confusione nel decidere.
Parlo superficialmente scaricando le mie emozioni per alleggerire,
mentre tengo nella profondità sentimenti non digeriti.*

- La stagione dell'Autunno rappresenta l'elemento dell'Aria. Le foglie colorano con la saggezza e cominciano a cadere con distacco. Il clima comincia a muoversi verso un cambiamento delicato, né caldo né freddo. Crea una confusione su come affrontare questo cambiamento fragile.
 - Riguardo la *donna*, l'Aria rappresenta il periodo della menopausa, la donna attraversa la transizione della menopausa in questo momento mentre gli uomini si ritrovano a desiderare il ritiro verso l'interiorità. Dopo essere cresciuta, una bambina arriva alla sua maturazione e dona al mondo la ricchezza, la progenie, poi esaurisce la sua vitalità ed entra nella menopausa come l'Autunno.
 - Riguarda la *luna*, la luna piena rappresenta l'elemento dell'Aria. Dal buio, la nuova luna cresce lentamente verso l'equilibrio della mezza luna, poi sempre più illuminando e maturando arriva alla sua massima virtù del donare, alla luna piena, e dona pienamente la meravigliosa luce fresca che fa stimolare umori e fa impazzire tutte le creature.
 - Riguardo l'*energia femminile* o *Prakruti*, la divinità Indù dea Durga rappresenta l'elemento dell'Aria. La dea seduta sull' invincibile tigre tiene un spada con la mano destra e distrugge tutte le negatività che nascono improvvisamente dal fondo dell'uomo, come arroganza, ignoranza, attaccamento...
 - Nel ciclo della vita, l'aria rappresenta il periodo Vanaprastha (70/80 anni), distacco dalla vita mondana e cammino verso il distacco, maturità, dalla realizzazione mondana verso il rilassamento o riposo come gli ultimi anni della nostra vita.
- In questo periodo il movimento dell'Aria in eccesso o viziato rende la transizione più difficile e può essere percepita come ansia, irrequietezza, insonnia, palpitazioni e nelle vampate di calore etc.

LA PREZIOSA TRIPHALA

Le persone che necessitano di sostanze purgative sono coloro la cui irregolarità intestinale è causata da una congestione di fegato e cistifellea, solitamente accompagnata da una certa quantità di tossine all'interno del sangue. Coloro che necessitano di lassativi emollienti presentano invece una secchezza a livello intestinale causata da una varietà di fattori metabolici, che vanno dalle carenze a livello nutrizionale sino a una condizione di eccessivo metabolismo. Il Triphala si dimostrerà utile per tutti i tipi di costipazione, a eccezione di quelli causati da una carenza di energia vitale. Ma anche in questo genere di individui, non provocherà un ulteriore svuotamento e potrà esercitare un'azione benefica nel caso venga combinato con altri tonici a base di erbe aventi effetto sul chi o in grado di esercitare un'azione yang o riscaldante sul sangue, per esempio somministrando ginseng (*Panax ginseng*) per tonificare il chi, tang kwei per fortificare il sangue e preparati a base di aconito (*Aconitum napellus*) per rinforzare le peculiarità yang. Il successo di una cura per mezzo delle erbe è legato soprattutto a questioni di strategia. Vi sono approcci che tendono a stimolare la tonificazione, altri che prediligono l'eliminazione. Il problema del dare troppa importanza alla tonificazione è che può portare a un accumulo di stagnazione e congestione in condizioni di eccesso. Enfatizzare l'eliminazione attraverso un uso esagerato di purgativi in un individuo che presenta in partenza carenze può del resto impoverire ulteriormente le scorte di minerali e di vitamina B dell'organismo, così come può sbilanciare l'equilibrio dei microrganismi che popolano l'intestino. Ne consegue uno stato di debilitazione con una certa tendenza verso stati di affaticamento cronico ed anemia. Dal momento che il corpo è sempre simultaneamente impegnato nei processi di mantenimento e assimilazione dell'energia, attraverso un'equilibrata nutrizione così come eliminando le scorie, il Triphala è senza eguali per la sua capacità di sostenere entrambi i processi vitali in maniera simultanea.

A causa del suo elevato contenuto nutritivo, i terapeuti ayurvedici generalmente non considerano il Triphala un semplice lassativo. Alcune ricerche scientifiche, supportate dall'esperienza pratica delle persone che ne hanno fatto uso per anni, hanno dimostrato che il Triphala svolge un'efficace azione di purificazione sul sangue, stimola la secrezione di bile mentre disintossica il fegato, favorisce la digestione e l'assimilazione, e riduce in modo significativo il colesterolo e i grassi corporei. Di conseguenza, viene oggi

considerato una sorta di panacea universale ed è divenuto il preparato erbaceo più comunemente prescritto.

Un famoso detto popolare indiano recita: "Non dispiacerti se non hai una madre sino a quando possiedi del Triphala". L'origine di questa sentenza è che la popolazione indiana ritiene che il Triphala sia in grado di proteggere gli organi interni del corpo così come una madre si prende cura dei figli. Ciascuno dei tre frutti di cui il Triphala è composto si prende cura del corpo promuovendo dolcemente la pulizia interna da tutte le condizioni di stagnazione ed eccesso e migliorando allo stesso tempo i processi di digestione e assimilazione.

Noi erboristi riteniamo che la longevità e il naturale potere delle erbe, e il Triphala tra queste, una volta ingerite, vengono assorbite dal corpo e distribuite o immagazzinate come riserva. Questa convinzione è valida anche per erbe come il ginseng selvatico (*Panax ginseng*), di cui alcuni

campioni "messi alla prova" da decenni di stress climatici, hanno rivelato le più alte concentrazioni di ginsenosidi. L'albero di ginkgo (*Ginkgo biloba*) è un altro di queste piante dalla lunga esistenza, la cui evoluzione si è protratta nell'arco dei millenni a partire dall'era dei dinosauri.

I tre frutti che compongono il Triphala (harada, amla e bihara) corrispondono ciascuno ad uno dei tre "umori" o Tridosha della medicina ayurvedica indiana. Secondo la scienza

ayurvedica, il corpo è formato da tre Dosha o umori. Vata viene talvolta tradotto come "vento" o "aria", e corrisponde alla mente e al sistema nervoso. La sua natura è secca, fredda, leggera e capace di rendere attivo. Il secondo Dosha è Pitta, che è anche tradotto come "fuoco" o "bile". È responsabile di tutte le trasformazioni metaboliche, comprese l'assimilazione e la digestione del cibo, così come l'assimilazione dei concetti, la chiarezza del pensiero e la comprensione. La natura di Pitta è principalmente calda, umida e leggera. Kapha è l'umore talvolta tradotto come "acqua" o "muco", ed è responsabile di tutte le funzioni anaboliche o di costruzione, come per esempio lo sviluppo dei muscoli e dei tessuti ossei. La sua natura è fredda, umida e pesante.

L'harada (*Terminalia chebula*), possedendo un sapore amaro, è associato all'umore Vata così come agli elementi aria e spazio (etere). Cura i disequilibri e le infermità dell'umore Vata. L'harada possiede proprietà lassative, astringenti, lubrificanti, antiparassitarie, alterative, antispasmodiche e nervine. Viene inoltre utilizzato nel trattamento di stati di



costipazione acuta e cronica, irrequietezza, ansia e sensazione di pesantezza fisica.

Tra i tibetani, l'harada è addirittura oggetto di venerazione per i suoi attributi purificatori, ed è il piccolo frutto che viene rappresentato nelle mani del Buddha guaritore nelle pitture sacre e nei tanka. Dei tre frutti che compongono il Triphala, l'harada è quello che possiede le più spiccate caratteristiche lassative a causa della presenza di antrochinoni simili a quelli che si possono trovare nel rabarbaro e nella cascara.

L'amla (*Emblica officinalis*) ha un sapore aspro e corrisponde all'umore Pitta e all'elemento fuoco secondo la medicina ayurvedica. È un tonico rinfrescante, astringente, moderatamente lassativo, alterativo e antipiretico. Viene utilizzato nel trattamento di disequilibri a livello metabolico tra i quali ulcere, stati infiammatori a livello di stomaco e intestino, costipazione, diarrea, stati congestivi del fegato, eruzioni, infiammazioni e sensazioni di bruciore in qualsiasi parte del corpo. In numerosi studi, è stato dimostrato che l'amla possiede lievi proprietà antibatteriche e pronunciata attività espettorante, antivirale e cardiotonica.

L'amla possiede la più alta concentrazione di vitamina C presente in natura: possiede circa 20 volte il contenuto di vitamina C di una comune arancia. L'amla rivela inoltre una stabilità al calore senza eguali: anche quando viene soggetta a un riscaldamento prolungato ad alte temperature, come per esempio nella composizione della formula ayurvedica del Chyavanprash, l'amla conserva praticamente inalterato il suo contenuto vitaminico, che rimane quello che possedeva nel momento in cui veniva colta dall'albero. Lo stesso discorso vale quando l'amla viene sottoposta a essiccazione, e può essere così conservata per più di un anno senza perdere le caratteristiche originarie. Questa stabilità al tempo e al calore della vitamina C nell'amla è dovuta alla presenza di alcuni tannini che si legano ad essa inibendo la sua dissipazione.

Il bihara (*Terminalia bellerica*) ha proprietà astringenti, toniche, digestive ed antispasmodiche. Il suo gusto primario è astringente, quello secondario è dolce, amaro e pungente. Il suo obiettivo sono i disequilibri associati a Kapha o all'umore mucoso, corrispondenti agli elementi terra e acqua nella medicina ayurvedica. Nello specifico, il bihara purifica e bilancia gli eccessi di muco, cura l'asma, le affezioni bronchiali, le allergie e il singhiozzo.

Ama è un termine che connota un qualcosa associato, in ayurveda, ad affezioni croniche ed agli indizi di invecchiamento. Può essere descritto come uno sgradevole accumulo di materia che occlude i canali circolatori. Sotto alcuni aspetti coincide con l'accumulazione di un eccesso di colesterolo e lipidi nel sangue descritta dalla medicina occidentale. Entrambe queste condizioni sembrano essere responsabili di una notevole varietà di disturbi circolatori, che spaziano dalla senilità ai reumatismi, dal cancro ai problemi cardiaci. È interessante notare che nella medicina cinese tradizionale si parla di una condizione patologica

associata al cuore chiamata "muco invisibile", la cui descrizione è simile a quella dell'eccesso di colesterolo e dell'ama in ayurveda.

Una delle più comuni reazioni del corpo nelle situazioni di stress è quella di aumentare la produzione di corticosteroidi. L'accumulazione di questi ormoni dello stress può anche contribuire alla formazione del colesterolo. L'affaticamento interiore e la risultante accumulazione di colesterolo possono essere causati da un abuso di sostanze eccitanti, da cibo troppo speziato o piccante come aglio o peperoncino, da un eccessivo esercizio aerobico e dalla repressione delle proprie emozioni. È interessante notare come un eccesso di alcune sostanze e attività che hanno il potere di abbassare il colesterolo, se non utilizzate in maniera olistica e bilanciata possono agire come stimolanti e aggiungere ulteriore stress che determinerà un ulteriore accumulo di colesterolo. Il Triphala è una delle due formulazioni ayurvediche indicate in maniera specifica per eliminare l'ama e il colesterolo dall'organismo.

Il Triphala possiede una formula energetica assolutamente equilibrata, non prevalgono in esse le qualità "calde" né quelle "fredde". Se assunto con regolarità per un periodo prolungato, lentamente provocherà l'eliminazione e la purificazione dell'ama da tutti i tessuti del corpo. Studi scientifici condotti sui tre frutti hanno confermato molti dei benefici che secondo la tradizione gli sono sempre stati attribuiti. Tra questi, l'abbassamento del colesterolo, la riduzione della pressione sanguigna, la stimolazione del flusso circolatorio, il miglioramento del processo digestivo e la regolamentazione del processo di eliminazione delle scorie senza causare alcuna dipendenza da lassativi.

Uno studio condotto in India da C.P. Thakur ha dimostrato l'enorme valore ed efficacia dell'amla in caso di colesterolo aortico ed epatico nei conigli. In un altro studio, estratti del frutto dell'amla si sono rivelati in grado di provocare una riduzione degli acidi grassi liberi e un aumento del glicogeno cardiaco. Ciò aiuta a prevenire attacchi cardiaci, fornendo in maniera significativa protezione e nutrimento per il muscolo cardiaco.

Studi condotti sul frutto di bihara hanno rivelato che esso contiene più del 35% di olio e del 40% di proteine. L'olio è usato per la fabbricazione del sapone e, dalle classi più povere, come sostituto dell'olio di cottura per il ghee. L'olio ha un aroma delicato ed è per il 35% palmitico, per il 24% oleico e per il 31% linoleico. L'olio linoleico è un acido grasso essenziale importante per l'aumento del colesterolo di tipo HDL, associato a un buono stato di salute, e per la riduzione del colesterolo di tipo LDL, considerato un indicatore di un rischio superiore alla media di uno sviluppo di disfunzioni cardiache.

Uno dei numerosi studi condotti sull'harada ha dimostrato le sue proprietà anti-Vata e antispasmodiche attraverso la riduzione della pressione sanguigna così come nel caso di spasmi intestinali. Ciò conferma il suo tradizionale utilizzo in caso di problemi cardiaci, colon spastico e altri disordini intestinali.

Combinando le qualità di tutte e tre le erbe, il Triphala può essere utilizzato in modi molto più vari e vasti come preparato erboristico terapeutico. Prima di considerare le indicazioni patologiche relative ai casi in cui il Triphala può essere considerato appropriato, è bene non ignorare l'importanza di assumerlo con una cadenza regolare una volta al giorno o anche una o due volte alla settimana per il semplice mantenimento della salute fisica. Il Triphala, possedendo notevoli proprietà nutrizionali, aiuterà infatti a prevenire le malattie.

Ricordo un incontro con un maestro yoga che stava avvicinandosi ai novant'anni e si trovava per qualche mese a Santa Cruz. Essendo sano sia a livello fisico che mentale, faceva delle lunghe passeggiate a passo spedito. Oltre alla pratica e alla meditazione, ha dichiarato che il motivo della sua sorprendente forma fisica e della sua ottima salute era dovuto al fatto che la sua dieta consistesse principalmente di Kicharee (fagioli verdi, riso, ghee e spezie come cumino, coriandolo, curcuma e sale) e in una dose giornaliera di Triphala come principale tonico a base di erbe.

Ho assistito a numerosi casi di individui con tendenze costipative croniche che sono stati in grado di regolare il proprio intestino grazie all'uso di Triphala. Un paziente con un problema di irregolarità intestinale era sofferente di diarrea; dopo aver assunto Triphala due volte al giorno per tre mesi, era completamente guarito. Un altro paziente che era sovrappeso di almeno una ventina di chili cominciò ad assumere Triphala e perse una decina di chili in un mese senza praticamente modificare la propria dieta abituale. La ragione di ciò è che un elevato stato di obesità è solitamente accompagnato da congestione degli organi interni deputati all'eliminazione delle scorie, compresi il fegato e l'intestino. Di conseguenza, il processo digestivo è compromesso a causa del cibo malamente assimilato che contribuisce alla congestione degli organi. In simili condizioni, il Triphala può essere molto efficace nel rimuovere la stagnazione presente sia nel fegato che nell'intestino.

Indifferentemente dall'utilizzo di qualsiasi altro tipo di erbe, il Triphala può essere prescritto singolarmente o come coadiuvante in caso di sintomi di infiammazione, riscaldamento, infezione, obesità e altre condizioni di eccesso. A causa della sua azione combinata tonica ed eliminatoria, generalmente può essere somministrato senza problemi anche in caso di problemi legati a carenze, come anemia, affaticamento, candida, insufficienze digestive ed assimilatorie. A differenza di altre erbe aventi funzioni eliminatorie e purificatorie, il Triphala può essere assunto senza problemi in caso di sintomi di tisi, che solitamente accompagna patologie come tubercolosi, polmonite e AIDS.

Vi sono due modi di assunzione del Triphala: sotto forma di polvere o in tavolette. Tradizionalmente il Triphala viene somministrato sotto forma di churna o polvere. È possibile stemperare due o tre grammi di polvere in acqua calda e consumare questa miscela ogni sera, o dividerla in tre parti da consumarsi durante la giornata. Dal momento che secondo la maggior parte delle persone non possiede

un aroma del tutto gradevole, può essere in alcuni casi più comodo somministrare il Triphala in tavolette o in capsule. Generalmente, in questo caso, la dose è di due tavolette da una a tre volte al giorno, oppure di 4-6 tavolette una volta al giorno. Per quanto concerne i bambini, sono sufficienti una o due tavolette alla sera.

Dosi più elevati hanno una maggiore efficacia lassativa, mentre dosi più basse tendono gradualmente ad esercitare un'azione depurativa sul sangue. Un dosaggio ancora più leggero consiste nell'assumere una o due tavolette tre volte al giorno. Si può aumentare o decrescere il dosaggio regolando sulla base dell'azione esercitata sull'intestino. Dal momento che non vi sono controindicazioni all'utilizzo del Triphala, il dosaggio può superare senza problemi la quantità suggerita originariamente, se necessario.

Il Triphala viene anche largamente impiegato in caso di problemi all'apparato visivo, compreso il trattamento delle congiuntiviti, la miopia progressiva, le prime fasi del glaucoma e della cataratta. In tali condizioni, il Triphala viene assunto giornalmente sia internamente come descritto sopra, che esternamente come abluzione per gli occhi. Si mette in infusione un cucchiaino da cucina di polvere o sei tavolette in un bicchiere d'acqua e si lascia riposare durante la notte. Al mattino, si filtra l'infuso attraverso un pezzo di stoffa pulito. L'infuso così ottenuto viene cosparsa sugli occhi o utilizzato come collirio. Ciò che rimane può essere bevuto in una o due dosi, al mattino e alla sera. Assunto in questo modo per un periodo di almeno tre mesi, il Triphala si rivela un ottimo tonico naturale per gli occhi.

Come già accennato, possono verificarsi reazioni differenti allo stesso dosaggio di Triphala. In alcuni soggetti esso può causare dissenteria mentre in altri potrebbe avere effetti limitati o anche nulli. Di conseguenza, possono occorrere due o tre giorni per riuscire a regolare il dosaggio secondo le esigenze individuali. Dopo che sono state rimosse le tendenze costipative, solitamente nell'arco di 15 giorni di applicazioni giornaliere, non dovrebbero più verificarsi episodi di dissenteria.

Ho prescritto il Triphala con regolarità durante la mia pratica clinica per almeno dieci anni. So che altri terapisti ayurvedici sia negli Stati Uniti che in India prescrivono anch'essi Triphala alla maggior parte dei loro pazienti, raccomandandosi che venga assunto almeno una volta al giorno, alla sera. Per secoli, il Triphala è stato riconosciuto ed utilizzato come presidio sanitario domestico, proprio come si fa in occidente con le vitamine. Abitudinariamente, il Triphala viene assunto su basi settimanali da parte di tutti i membri della famiglia allo scopo di prevenire le malattie e mantenere il buono stato di salute.

In India, il Triphala è considerato il migliore e più versatile preparato a base di erbe. Grazie alla presenza di un frutto ricco di vitamina C come l'amlaki, possiede proprietà nutritive, toniche ed eliminatorie senza pari. Sia i pazienti che i terapeuti di tutte le discipline dovrebbero fare in modo di poter sfruttare i benefici derivanti dalle sue straordinarie virtù terapeutiche.

AMLAKI



L'amlaki (*Emblica officinalis*) è una frutto che cresce in India e Srilanka, contiene tutti i cinque gusti: aspro, astringente, amaro, pungente e dolce; corrisponde all'elemento fuoco secondo la medicina ayurvedica.

È un tonico rinfrescante, moderatamente lassativo, e antipiretico. Viene utilizzato nel trattamento di disturbi a livello metabolico tra i quali ulcere, stati infiammatori a livello di stomaco e intestino, indigestione, costipazione, diarrea, stati congestivi del fegato, eruzioni, infiammazioni e sensazioni di bruciore in qualsiasi parte del corpo. In numerosi studi, è stato dimostrato che l'Amla possiede proprietà antibatteriche e proprietà espettorante, antivirale e cardiotonica.

La frutta Amlaki possiede la più alta concentrazione di vitamina C presente in natura: possiede circa 20 volte il contenuto di vitamina C di una comune arancia. L'amla rivela inoltre una stabilità al calore senza eguali: anche quando viene soggetta a un riscaldamento prolungato ad alte temperature, come per esempio nella composizione della formula ayurvedica del Chyavanprash, l'amla conserva praticamente inalterato il suo contenuto vitaminico, che rimane quello che possedeva nel momento in cui veniva colta dall'albero.

Lo stesso discorso vale quando l'amla viene sottoposta a essiccamento, e può essere così conservata per più di un anno senza perdere le caratteristiche originarie. Questa stabilità al tempo e al calore della vitamina C nell'amla è dovuta alla presenza di alcuni tannini che si legano ad essa inibendo la sua dispersione.

Uno studio condotto in India da C.P. Thakur ha dimostrato l'enorme valore ed efficacia dell'amla in caso di colesterolo aortico ed epatico nei conigli. In un altro studio, estratti del frutto dell'amla si sono rivelati in grado di provocare una riduzione degli acidi grassi liberi e un aumento del glicogeno cardiaco. Ciò aiuta a prevenire attacchi cardiaci, fornendo in maniera significativa protezione e nutrimento per il muscolo cardiaco.

PREPARATI AYURVEDICI DISPONIBILI

Amlaki frutta essiccata: 2 pezzi di frutta tenere nella bocca e masticare lentamente e succhiare come un caramella, 3/4 volte al dì a stomaco vuoto come ringiovanente e per allergie respiratorie;

Amlaki in polvere: assumere ½ cucchiaini di polvere con acqua fresca a stomaco vuoto 2 volte al dì come rinfrescante, controlla allergie respiratorie e agisce come ringiovanente.

Amlaki tonico: assumere 1 cucchiaio di sciroppo prima dei pasti come lassativo

Vairaprash: assumere un cucchiaino di Vairaprash dopo pranzo e cena come ricostituente e ringiovanente;

T.P. Podi: assumere un cucchiaio di polvere prima di coricarsi come un leggero lassativo;

Niragada: bere come un infusione per disintossicarsi al mattino presto dopo la pulizia dei denti e lingua, ½ cucchiaini di polvere da bollire con un bicchieri di acqua

Rasadanti: si usa come un dentifricio naturale con cinque gusti di erbe, spezie ed aromi, senza coloranti, dolcificanti ed ingredienti artificiali

Rasam: assumere come un bevande aperitiva prima di pranzo e cena per una buona stimolazione, digestione ed assimilazione

STITICHEZZA

Secondo l'Ayurveda le malattie sono considerate come una protezione per evitare danni gravi agli organi o sistemi più importanti. Gli organi o sistemi o canali subiscono alcuni disturbi per far sì che la malattia non arrivi agli organi importanti.

Un errore dello stile di vita è la causa principale di molti squilibri, inoltre il Karma o il destino della vita precedente causano diverse malattie. I disturbi di Vata, Pita e Kapa sono le tre linee principali di squilibrio. La stitichezza è uno squilibrio di Vata, ma la causa profonda può essere Vata, Pita o Kapa.

È importante capire le cause originarie per fare una cura corretta. La cura Ayurvedica non sola prende in considerazione l'eliminazione del sintomo ma anche l'eliminazione delle cause. La cura deve essere seguita a lungo, a livello strutturale, sottile e causale.

La cura Ayurvedica considera di ristabilire il flusso dell'energia in maniera armoniosa tra la forza fisica, mentale e l'anima. Le cure prendono in considerazione l'anima, la mente (intelletto e ego), tessuti, canali, sistemi, organi, enzimi, tossine e le scorie.

CAUSE

Errore dello stile di vita, pigrizia, vita sedentaria, mancanza di esercizio fisico, disturbi mentali, errata assunzione di cibo, bevande industriali, abuso di tè e di caffè, fumo di sigarette e anche altre sostanze stimolanti possono causare disturbi di stipsi.

Erroneamente alcuni pensano che le sigarette e il caffè stimolino l'intestino invece è solamente un'abitudine di un vizio.

Se la stitichezza continua per diverso tempo, può creare molte complicazioni come mal di testa, letargia, perdita di appetito e apatia.

Quando i rifiuti non escono dall'intestino, portano alla putrefazione e all'accumulo di aria nello stomaco; alcune volte, l'intero addome si distende provocando un disagio acuto.

RIMEDI

il modo migliore per affrontare la stitichezza è, ovviamente, cambiare correttamente le abitudini alimentari, attività fisica e il giusto riposo. Prediligere cibi che contengono fibre, mangiare molta frutta, verdure cotte, latte di buona qualità.

La pratica Yoga ed automassaggio ai cinque sensi, e di tutto il corpo sono utili per controllare la stipsi.

Preparati adeguati: iniettare olio Basthi Tailam circa 30 ml per via rettale regolarmente per tre mesi, poi per un mese in ogni stagione come prevenzione.

Inoltre per alleviare la stipsi si raccomandano i seguenti lassativi per un periodo breve, non prolungato.

- Assumere 2 compresse di KADUKAI con acqua calda prima di coricarsi, per una settimana.
- Assumere un cucchiaino di polvere Triphala + un cucchiaino di olio BASTHI con acqua calda per due settimane. (anche solo Basthi olio).
- Assumere un cucchiaino di pasta di tamarindo mescolato ad un bicchiere di acqua calda per tre settimane.
- Assumere 1 tazza di latte mescolando un cucchiaino di zucchero di canna grezzo prima di coricarsi per un mese.

BASTI TAILAM PER DIVERSI USI

1. 30 ml olio Basthi, tiepido, iniettare per via vaginale e applicare attorno agli organi genitali per candida, prurito, secchezza, infezione urinaria;
2. Si usa anche per salute in generale. In particolare per i disturbi del sistema nervoso, tensione del collo, irrequietezza, mal di testa, disturbi generali agli occhi, naso e orecchie, gola, allergie ed intolleranze, 30 ml olio, tiepido tenere nella bocca 20 minuti, alla fine sputare l'olio e non ingoiare, praticate tutti i giorni o 3 volte alla settimana.
3. Per stitichezza, 30 ml olio Basthi, tiepido, iniettare per via rettale e inoltre bere 30 ml di olio Basthi tiepido con acqua calda tutte le sere.

SINUSITE



La Sinusite cronica è un disturbo delle vie respiratorie superiori. Il rivestimento interno dei seni sono mucose morbide. A causa dell'errore nello stile di vita e anche di altri fattori la membrana mucosa si infiamma e porta all'accumulo di muco o catarro in queste cavità. Nel tempo, germi o batteri fanno sì che si instauri la sinusite.

SINTOMI

Lo starnuto è frequente e il naso scorre, mal di testa, fatica a respirare eccetera.

Secondo l'Ayurveda il catarro o l'infiammazione nasale è causata da una cattiva digestione. Il cibo che non è adeguatamente digerito crea tossine e di conseguenza disturba Agni e i Tridosha.

Kapa dosha è responsabile dell'energia di difesa (sistema immunitario) Kapa quando viene disturbato e indebolito causa tossine, perde la sua forza e lascia entrare batteri germi e virus. Comunque questi germi e batteri non entrano in profondità verso gli organi importanti perché Kapa produce muco come una barriera in protezione delle vie respiratorie.

CAUSE

Ci sono numerosi fattori che possono provocare disturbi di sinusite, comunque tutto è basato su un errore di stile di vita. Indigestione, lavorare in climi freddi, cambiamenti atmosferici, fumo di sigaretta, lavorare in ambienti polverosi, zona inquinata, zona umida, esposizione a sostanze irritanti, sostanze chimiche, mal nutrizione, debole immunità, fattore genetico.

RIMEDI AYURVEDICI

Panchakarma: seguire una settimana di Panchakarma, disintossicazione totale.

Nasika podi: una polvere composta da calamo, pepe nero, curcuma, cardamomo e semi di cumino nero dovrebbe essere annusata per indurre uno starnuto.

Nasya: è un processo di inalazione con oli medicati. 5 Gocce di Anu Tailam vengono inseriti in ciascuna narice, l'olio deve essere tiepido utilizzare regolare tutte le mattina per un periodo di 3 mesi;

Fumo: bruciare curcuma e inalare mattina e pomeriggio in entrambe le narici

Sukkunir: mescolare un cucchiaino di polvere in un bicchiere di acqua bollente e bere mattina e pomeriggio, una polvere composta da varie spezie e cereali;

Bevande: mezzo litro di acqua + un cucchiaino di sale + un cucchiaino di curcuma + 3 chiodi di garofano. Far bollire per cinque minuti, e bere ripetutamente;

Tulsi: fare un cucchiaino di succo di Tulsi dalle foglie Tulsi fresche e iniettare in entrambe le narici al mattino presto per 3 mesi;

Siro Abyangam: Tutte le mattina applicare Pita Tailam sulla testa e massaggiare

Pathu: applicare la pasta di sandalo sulla fronte per 3 mesi.

DIETA

Assumere cibo leggero, facile per la digestione. Bere acqua tiepida.

Evitare: cibi industriali, pesanti, fritti, latticini, alimenti vecchi o Tamasa, cibi freddi e gelati, troppo dolci, torte e cioccolata, bevande industriali e alcolici.

CONTROLLARE LA MENTE

di Cristiana

Come possiamo controllare qualcosa che non conosciamo? Come possiamo conoscere qualcosa che non osserviamo? Osservare la mente è la pratica che vivo ogni giorno... e ogni giorno che passa ho una conoscenza in più.

La mente è diabolica ma anche molto utile; quindi, discipliniamola per poterla canalizzare nella direzione che dobbiamo. L'equilibrio è il punto equidistante tra "Dio" ed ego... ma l'ego ha il potere di rendere la mente sua schiava. Quindi, riduciamo lo spazio all'ego per cederlo a "Dio", arrivando così nel punto di equilibrio.

Come possiamo ridurre lo spazio all'ego? L'ego è il regista dei nostri desideri, è lo stesso regista che ci rende capricciosi, avidi, inconcludenti; per disciplinare l'ego e quindi controllare la mente, dobbiamo stabilire e mettere in pratica delle regole. Che tipo di regole? Le regole che riducono gli eccessi, per compensare.

Faccio 3 esempi direttamente Ayurvedici:

1) Gli individui che presentano Vata Dosha dominante desiderano iniziare a fare più cose ma non ne concludono nessuna. Quindi, una regola potrebbe essere: fare una sola cosa e iniziare a farne un'altra dopo averla conclusa. Una

pratica utile è l'Hatha Yoga per la stabilità.

2) Gli individui che presentano Pita Dosha dominante si arrabbiano con facilità. Quindi, una regola potrebbe essere: attendere prima di reagire, per dare meno potenza alla rabbia. Una pratica utile è la respirazione profonda.

3) Gli individui che presentano Kapa Dosha dominante sono pigri, pesanti, fermi. Quindi, una regola potrebbe essere: attività fisica ogni giorno, una passeggiata lunga e veloce. Una pratica utile è la Nutrizione con alimenti leggeri e stimolanti (agrumi, verdure, spezie, ecc...).

La mente ci conduce nella direzione dell'eccesso; le regole nella direzione dell'equilibrio.

Il corpo è il riflesso della mente; se la mente è in equilibrio anche il corpo è in equilibrio. Una mente rigida riflette una colonna vertebrale rigida. Una mente in conflitto riflette un viso segnato.

La mente è abile a sfuggirci, controlliamola per non farci controllare.

Concludo... conosciamo la mente osservandola e impariamo il linguaggio del corpo che riflette, dopo, discipliniamola con delle regole; solo così potremo averne il controllo.

COMPRENDERE L'INDIVIDUO CON I NUMERI

di Cristiano

La vita è uno strumento che Dio ci ha donato per elevarci spiritualmente. Secondo alcune filosofie (Darsana) indiane ci sono 9 Entità o Esistenze che appartengono ad ogni cosa vivente e non vivente. Queste Entità sono: Anima, Mente, Tempo, Direzione ad esse vengono aggiunti i 5 elementi Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Spazio. Ognuna di esse possono essere associate a precisi numeri. Anima = 1, Mente=2, Tempo=3, Direzione=4, Terra=5, Acqua=6, Fuoco=7, Aria=8, Spazio=9.

Attraverso queste Entità e numeri associati è possibile comprendere lo stato di un individuo secondo un filo logico che tiene conto delle loro qualità Positive/Negative e il loro collegamento.

Queste Entità sono parte della vita di ogni individuo ed ognuna di loro è in uno stato che contribuisce allo stato generale.

Il primo approccio da fare per la conoscenza è la connessione con l'Anima e capire se c'è chiarezza purezza oppure rigidità e confusione.

Si passa poi ad analizzare la mente, costituita da Ego e Intelletto e verificare se è predisposta al rinnovamento oppure traspare instabilità. La vita ha un tempo limitato e deve essere gestito nel giusto modo.

Analizzare se l'individuo ha un buon rapporto con il tempo sia a livello quotidiano che a livello più ampio della vita. Si deve agire nel giusto tempo con la giusta azione. Il

tempo può essere vissuto intensamente oppure in completo abbandono.

La Direzione si riferisce al comportamento e alle abitudini. La vita offre molteplici direzioni in particolare quella verso le virtù oppure verso i vizi. Lo scopo è sempre trovare una direzione di crescita.

Viviamo nel Tempo con una certa Direzione questa è la Vita rappresentata dall'elemento Terra. La Direzione che abbiamo scelto deve essere canalizzata verso uno scopo più alto come crescita spirituale. Questo cammino deve essere fluido, come l'elemento Acqua. Se sorgeranno ostacoli, il nostro comportamento dovrà essere come l'acqua di un fiume che supera agilmente ogni roccia. Valutare la capacità di adattamento nel perseguire uno scopo.

Una volta che la direzione è stata ben canalizzata questo porta miglioramento e trasformazione, qualità dell'elemento Fuoco. Valutare il miglioramento dell'individuo. Raggiunta una trasformazione sopraggiunge la leggerezza, qualità dell'Aria che porta tutto verso l'alto verso la crescita spirituale. Valutare la leggerezza, la voglia di vivere dell'individuo.

Infine si giunge in uno stato indisturbato dove ovunque bene e male diventa la stessa cosa. Tutte le possibilità sono accettate. Gli individui in tale stato diventano disponibili e sono in Pace.



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 spirituale

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".

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

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.

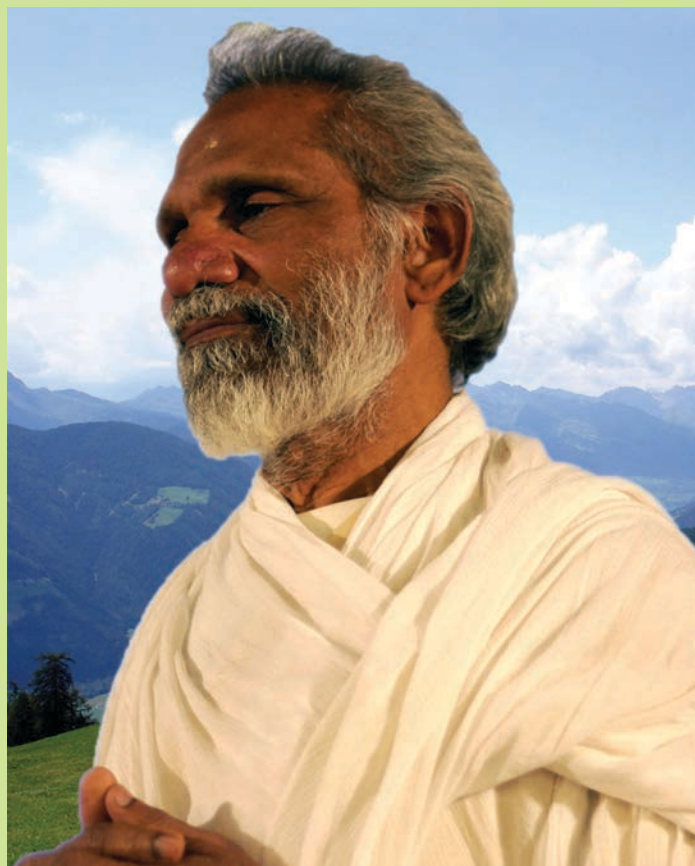
Pita - l'energia che governa in particolare il sistema endocrino e digestivo. Deriva dall'elemento del fuoco. Secondo l'ayurveda il suo squilibrio produce più di 40 malattie.

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

I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

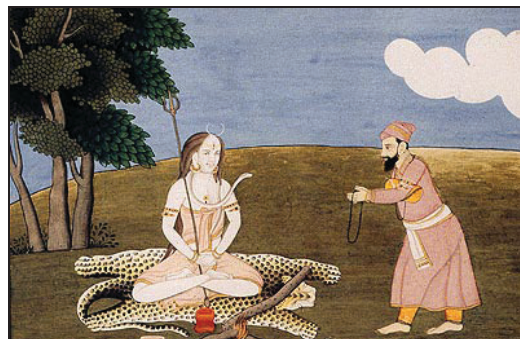
Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

- 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

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) – tel 071.679032 – 3667349825 | ashram@joytinat.it – www.joytinat.it



Abyangam

Massaggio Ayurvedico

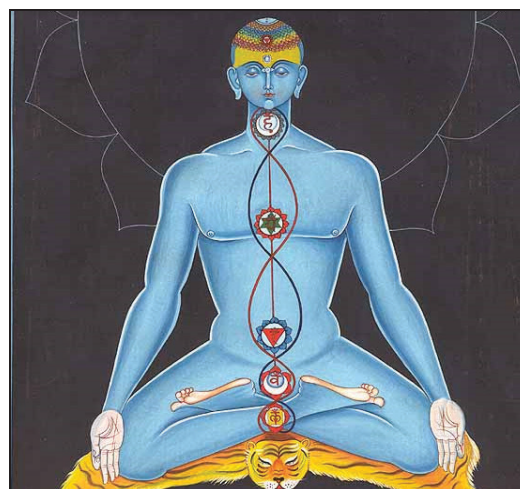
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi 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

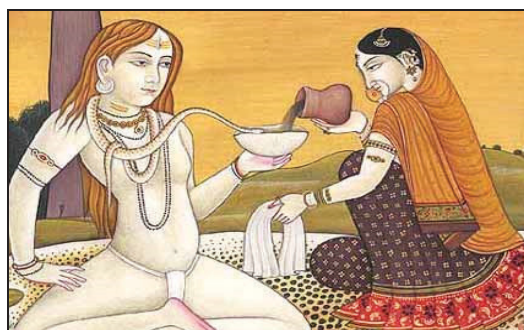
Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, 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

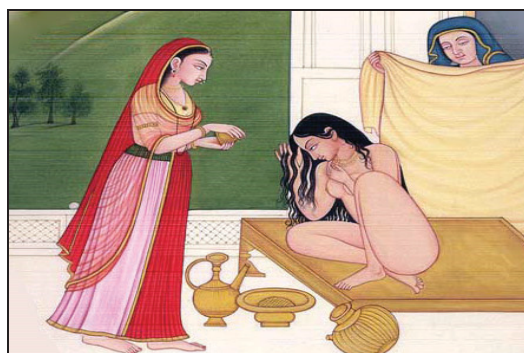
Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera 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 esploreranno *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.

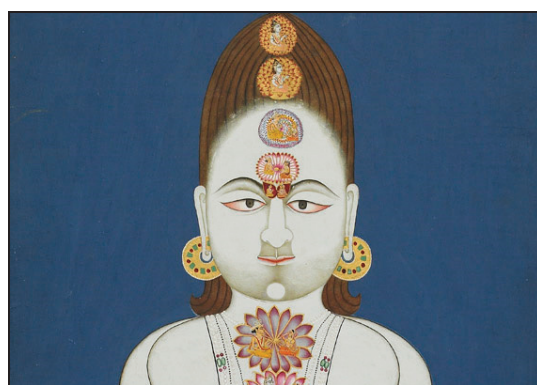
Il seminario sulla preparazione alla morte vuole offrire la visione ayurvedica della morte, l'importanza della consapevolezza della morte come fase naturale della vita per la quale occorre una preparazione nel corso della propria vita, e degli strumenti che consentano di prepararsi a lasciare il corpo,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

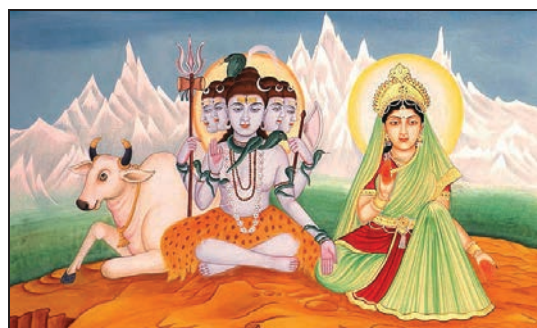
La tua esperienza comprenderà incontri di Panchanga Yoga, esame della costituzione (*Prakruti*), massaggio Ayurvedico (*Abyangam*) e insegnamenti dell'Ayurveda, trattamenti di bellezza, meditazione e dieta vegetariana



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



ATTIVITÀ ALL'ASHRAM JOYTINAT

CALENDARIO 2018-2019



Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.

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

Per ricevere ulteriori informazioni e ricevere la nostra newsletter è possibile telefonare al numero **071.679032** o scrivere a ashram@joytinat.it

CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA E FESTIVAL "DOLCE INDIA"

7-8-9 settembre 2018

FORMAZIONE YOGA

- 1° incontro 29 novembre - 2 dicembre 2018
- 2° incontro 17-20 gennaio 2019
- 3° incontro 14-17 marzo 2019
- 4° incontro 6-9 giugno 2019

FORMAZIONE IN AYURVEDA I ANNO

- 1° incontro 14-16 dicembre 2018
- 2° incontro 1-3 febbraio 2019
- 3° incontro 8-10 marzo 2019
- 4° incontro 17-19 maggio 2019
- 5° incontro 27-30 giugno 2019

FORMAZIONE IN AYURVEDA II ANNO

- 1° incontro 23-25 novembre 2018
- 2° incontro 11-13 gennaio 2019
- 3° incontro 15-17 febbraio 2019
- 4° incontro 22-24 marzo 2019
- 5° incontro 9-12 maggio 2019

FORMAZIONE IN AYURVEDA III ANNO

- 1° incontro 9-11 novembre 2018
- 2° incontro 25-27 gennaio 2019
- 3° incontro 22-24 febbraio 2019
- 4° incontro 26-28 aprile 2019
- 5° incontro 13-16 giugno 2019

SEMINARI

- ALIMENTAZIONE AYURVEDICA: 26-28 ottobre 2018
- MURI ABYANGAM: 23-24 marzo 2019
- VARMA ABYANGAM: 27-28 aprile 2019
- PREPARAZIONE ALLA MORTE: da definire
- THAIMAI-MATERNITÀ: da definire
- I CHAKRA: da definire

VIAGGI SPIRITUALI

- 17-29 Settembre 2018: SRI LANKA
- 12-24 Novembre 2018: KERALA
- 20 dicembre - 9 gennaio 2019: SRI LANKA

INCONTRI SPIRITUALI

- DIGIUNO: 4-7 ottobre 2018
- CAPODANNO: 27 dicembre - 1 gennaio 2019
- DIGIUNO: 4-7 aprile 2019
- PASQUA: 18-21 aprile 2019

PANCHAKARMA

- 23-30 settembre 2018
- 14-21 ottobre 2018
- 7-14 aprile 2019
- 28 aprile - 5 maggio 2019
- 19-26 maggio 2019
- 16-23 giugno 2019
- 7-14 luglio 2019
- 4-11 agosto 2019
- 22-29 settembre 2019
- 6-13 ottobre 2019

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