



Joytinat®



NUMERO 44

SETTEMBRE 2021



**adattabilità e tranquillità
devozione e felicità
forza e salute**

Pubblicazione:

Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) Tel. 071.679032, 366.7349825

E-mail : ashram@joytinat.it www.joytinat.it

UNIVERSO



Oh! universo

*Tu mi hai dato il cuore,
io ti ho dato un sorriso.*

*L'amore è un codice
per tutti i lucchetti.*

*Tu mi hai donato la vita,
io ti ho dato il mio l'anima.*

*Mi hai creato in un mondo profondo,
rimango nel mio piccola tana.*

*Tu mi hai donato intero l'universo,
ma sono una cellula invisibile.*

*Nei tuoi pensieri forti,
mi sto riducendo come il cielo*

Ora capisco la tua forza di Vento invincibile

Se io ti do un colpo, tu me ne darai mille.

*Allora sto in silenzio senza pensieri,
il vincente sei Tu*

- maestro

Il maestro Swami Joythimayananda ha deciso di condividere con voi il momento prezioso del mattino, per poter essere vicini anche se lontani fisicamente, con la Pratica attraverso la lezione di yoga, la recitazione dei mantra e la lettura di un testo sacro, uniti ai suoi preziosi insegnamenti.

Ci potete trovare tutte le mattine via YouTube: JOYTINAT.

*Quelli che stiamo vivendo in questo ultimo periodo sono giorni di inquietudine, preoccupazione e incertezza verso il futuro. Ma è giusto ricordare che mai come in questo momento abbiamo bisogno di rimanere ancorati agli **adattamenti, alla devozione, alla fiducia, alla forza, alla speranza e alla tranquillità.***

Questo è possibile solo nutrendoci di energie e vibrazioni positive, che ci aiutano a mettere un passo davanti all'altro in ogni singola giornata. Se volete iniziare il nuovo giorno in modo saggio è importante dedicare un tempo a sé stessi, alla propria crescita interiore e spirituale. Cominciate offrendo i vostri pensieri elevati all'Universo.

La mattina presto c'è una freschezza che manca in qualsiasi altro momento della giornata.

Il sole ha uno splendore più dolce. Ogni nuovo giorno incomincia con la preghiera del mattino per la vita dell'anima.

Rinvigorisce la vita in noi, è una fonte di forza rinnovata, porta chiarezza alla visione interiore.

La mattina è il momento adatto per trovare uno spazio per permettere all'universo di infondere la pace nella nostra anima.

- STAFF ASHRAM

Sommaro

Poesia - Universo	02	Disturbi causati da una stile di vita	27
Editoriale	03	La tesi serve pe te	28-29
Messaggio del maestro	04	La benedizione del mare	30-31
Mamma	05-06	Panchakarma	32
Non dividere te	07-08	La mente nello Yoga	33
Compleanno del maestro	09-11	Pandemia	34
Il coraggio e la perseveranza	12-13	Ayurveda - Brahmi	35-36
Un biglietto senza ritorno	14	Guido verso Sud	37
NYM – una sfida	15-17	Viaggi Iniziatico	38-39
Il dono del tumore	18-20	La mia crescita	40-42
Napoli	21-22	Ashram Joytinat	43-44
Yoga oggi	23-24	Attività dell'Ashram	45-47
Come fare	25-26	Calendario Attività dell'Ashram	48

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2021

Sede responsabile: Ashram Joytinat Via Ripa 24, Corinaldo

Responsabile: Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel mese di agosto 2021 Notiziario gratuito per gli associati. Non in vendita

MESSAGGIO DEL MAESTRO



LA VITA SENZA PAURA E ANSIA

Quelli che hanno la coscienza sveglia, si alzano e camminano.

Sono stabili, pazienti e resistenti.

Affrontano la situazione con tranquillità.

Comprendono che tutto è parte della vita.

Lasciano passare "Si e No".

Agiscono adattandosi con pazienza e resistenza.

Non lamentano né criticano.

Vanno avanti senza trascinare la situazione problematica

Seguono la disciplina Yoga ed Ayurveda

Salute e contentezza sono le nostre due gambe per camminare il viaggio della vita. La vita include alti e bassi, buono e cattivo.

Una buona salute dipende dalla qualità del movimento del corpo e della mente. Per mantenere una buona vita, bisogna avere un corpo sano e la mente chiara.

La vita in generale è piena di problemi e anche esiste le soluzioni. Ma ci sono momenti in cui tutto sembra oscuro, schiacciato e malinconico. In tale situazione le persone perdono la propria natura e tendono a comportarsi in modo completamente diverso dal loro comportamento naturale.

Alcuni cercano di ribellarsi, alcuni cercano di negare, altri cercano di scappare e alcuni si arrendono alla situazione, alcuni invece si adattano e mantengono la pace.

Ognuno nasce con un ordine unico e immutabile di queste energie di Tridosha. Questo si chiama "Prakruti". Il nostro comportamento, le emozioni, gli stimoli, i desideri, la forza o la debolezza, tutto è legato ai Tridosha.

Se conosciamo il nostro Tridosha (Prakruti e Vikurti) possiamo risolvere molti problemi nella vita, nelle relazioni e nella salute, ancora prima che esistano.

I principi universali, i cinque elementi e i Tridosha sono la base dell'ayurveda.

I Dosha sono l'energia fondamentale per muovere e vivere. I Tri Dosha devono essere in equilibrio, senza eccesso o carenza.

Yoga e Ayurveda hanno avuto origine in India un migliaio di anni fa e sono stati un importante disciplina della vita. Riguardo alla vita l'ayurveda ha la conoscenza di vari aspetti:

la filosofia da comprendere

i principi da seguire

la salute e il benessere da mantenere

Inoltre parla anche di anatomia, fisiologia, ginecologia, pediatria, chirurgia, vecchiaia e anche della morte.

L'Ayurveda ha un approccio completo unico, che integra corpo, mente e spirito. Dona le regole per abitudini, comportamento, alimentazione, rimedi casalinghi, l'esercizio, la respirazione, lo yoga, mantra, preghiera e la meditazione.

I rimedi e i trattamenti favoriscono la persona eliminando le impurità, aumentando l'armonia nella vita e la resistenza alle malattie, riducendo le preoccupazioni e le malattie.

L'Ayurveda sta attirando l'attenzione e la curiosità di tutto il mondo per i suoi rimedi e le sue terapie naturali.

M A M M A



Grazie mamma...
Ecco la tua unica foto
Grazie a Bala, il tuo figlio grande, mi hai mandata questa foto
Che bello! Che forte! Che pace!
Mi basta guardarti e mi sento in pace
Ogni mattina ti vedo, mi inchino a te e prendo la tua benedizione.

03 Giugno 1941 Tu mi hai portato sulla terra.
Tu sei stata una grande guida nella mia vita
La tua energia mi guidava ovunque.
I tuoi ricordi sono ancora nel mio cuore.
Sono rimasti pochi ricordi, ma forti e costanti.
Ogni giorno sento le tue parole
"SUMMA IRU".
Che significa "essere niente"

Mamma, tu mi hai lasciato e sei andata in Cielo nel 1949.
Dal quel momento ti tengo in me ...
Mamma, sappi che mi manchi tanto
Sono ancora sulla terra e faccio "il buono"
Come tu mi dicevi sempre
"Nalladai sei, orunal adu thirumbi varum"
"fai il buono che un giorno ritornerà"
"Aram seya virumpu"
Vuoldire"voglio di fare virtù"
Sento sempre le parole che tu mi dicevi quando ero piccolo.

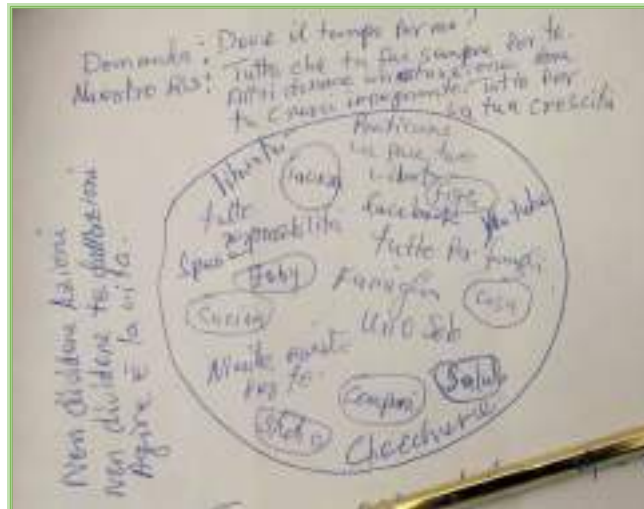
Mamma! mi ricordo poche cose insieme a te
Tu hai sostenuto la famiglia, sulla base dell'amore
Affrontato tanti problemi come tutti.
Mi ricordo ancora le tue parole sagge
"Kastapadade Kavalapadade"
Significa, "non essere disturbato e non preoccuparti"
Spesso tu dicevi "Ondrumillai", che significa "niente"
"Ondru seiyade – Muludai iru"
Vuol dire "Essere pieno e fare niente"

Mamma Tu mi hai donato al mondo.
Sia sempre lodato il tuo dono.
Sono un buon figlio per il mondo
Bene o male mi gratifico lo stesso
Ogni giorno ti sento e ti penso
Sebbene non ho tanti ricordi, ricordo alcuni scenari di quando ero piccolo.
Mi tenevi sul tuo grembo e mi accarezzavi con amore
Seduto al tuo fianco
Mi davi da mangiare il riso con i funghi, rotti con jaggery, che buono!
Sai, lo mangio ancora con il tuo stesso affetto.
Mi ricordo quando raccontavi le storie:
Un giorno mentre facevi il bagno sul fiume,
sono caduto nell'acqua e sono andato con la corrente del fiume.
Povera mamma, tu correvi gridando sulla riva: "Krishna! Krishna!!!"
Krishna è il nome che mi è stato dato dalla mia mamma quando sono nato.
Tu mi raccontavi che qualcuno mi ha salvato e tu piangevi, mi abbracciavi e baciavi.
Mi mettevi capovolto come in Sirasasana per fare uscire l'acqua.
Con la tua compassione sono ancora vivo.
Da quel giorno mi hai chiamato Maya Krishna.
Maya significa miracolo, sorpresa, illusione.
Sono illusione...Sono sorpresa...Sono miracolo...
Amm, davvero tu sei un dono di Dio.
Ti apprezzo e ti tengo nel cuore.

Apro la porta della mente.
Alzo la testa e guardo il cielo, tu ci sei...
Non ci sono più io.

"SUMMA IRU".

NON SEPARARTI DALLE AZIONI



Un giorno il Maestro mi chiama in ufficio e mi dice:
Devi scrivere un articolo su questo....

Mi piace molto quando mi da dei concetti semplici, che con poche parole, li devo elaborare a modo mio per scriverli. Tutto ciò mi aiuta a sviluppare, una certa capacità intuitiva nel comprenderlo ad un livello più sottile e mentre scrivo, capisco ancora meglio quello che lui vuole esprimere. Spesso non è semplice, perché la traduzione di alcuni principi attraverso le parole mi sembra limitata, ma i limiti possono anche essere delle opportunità d'espansione.

Mi mostra un cerchio disegnato da lui, con all'interno tante parole tra cui:
famiglia, figli, spesa, lavoro, hobby, yoga, meditazione, bollette, pulizie, etc.

Capisco che quel disegno lo ha appena fatto per una allieva entrata prima di me nel suo ufficio, con la quale aveva avuto una visita.

Mi dice:

- Vedi, le persone di continuo, si lamentano di non avere abbastanza tempo per loro stessi, per i loro hobby, dovendo dedicare il tempo anche ad altro, ma non capiscono che anche l'altro sono loro e quando fanno tutto il resto, stanno facendo sempre qualche cosa per loro stessi. Puoi scrivere articolo su questo?
- Certo che sì!

Mi è chiaro quello che vuole esprimere e spiegare.

Diciamoci la verità, in questa epoca, di new age da mercato, con idee anche forvianti sul benessere, quante volte abbiamo sentito frasi del tipo "prenditi il tempo, amati, abbi cura di te, prima te poi gli altri... etc, etc"?

Forse in parte è vero, perché ci sono delle situazioni, soprattutto nell'universo femminile, in cui ci si sacrifica continuamente senza riuscire ad ascoltare i bisogni animici.

Però, quello che vuole fare intendere il Maestro è che, non ci dovrebbe essere questa separazione tra me e te, mio e tuo, io e tu, se no si rischia sempre di essere nel gioco della dualità, che genera separazione e di conseguenza sofferenza.

Nella vita ci sono delle responsabilità e dei doveri ai quali non possiamo venire meno e quello che dobbiamo imparare, come sempre lui ci insegna, è di essere bravi nel gestire il nostro tempo, la nostra

giornata. Escluse le 8 ore in cui dormiamo, che se, abbiamo un corretto stile di vita ed impariamo a vivere con alta energia, possiamo anche ridurre a 6, ci rimangono 16/18 ore per fare il resto e non sono poche! Quanto tempo perdiamo in chiacchiere inutili, in utilizzo dei social e in azioni adharmiche? Io credo moltissimo.

Dobbiamo essere dei super pitta, organizzare la nostra giornata come svizzeri e sono certa che, di tempo c'è ne sarà anche avanzato.

Dobbiamo anche essere bravi a rendere responsabili gli altri e a non farci carico di quello che è il lavoro altrui, ad ognuno i suoi compiti, ad ognuno le sue responsabilità.

Delle volte mi stupisco molto, del modello familiare italiano, in cui si rendono i figli immuni ai lavori domestici per la vita.

Ma diciamo la verità, a dieci anni possiamo essere ragazzini quasi autonomi su molte cose, non dimentichiamo che il Maestro ha lasciato la sua casa a tredici anni, mio padre a 8 anni aiutava la sorella maggiore nei pascoli, stando all'alpeggio soli per due mesi; si erano altri tempi, e proprio per questo, dovremmo essere ispirati da essi.

Se a quattordici anni biologicamente possiamo creare la vita, non è che forse madre natura, intelligentemente perfetta sa che in quell'età possiamo fare molto di più di quello che pensiamo ai giorni nostri?

Non è che stiamo rendendo molli e smidollate le generazioni che verranno?

Tutto parte sempre da noi, dalla nostra forza, dalla nostra realizzazione interiore ed esteriore e poi il resto sarà una conseguenza, come un effetto domino.

Per cui dobbiamo fare un bel cerchio grande e decidere cosa vogliamo farci entrare nella nostra vita.

Abbiamo il potere del discernimento e del libero arbitrio, tutto quello che metteremo all'interno di esso, sarà una parte di noi, senza separazione tra mio tuo, io e te.

Quello che faremo sarà sempre in funzione di noi stessi, senza mai dimenticare i principi del karma yoga, l'azione disinteressata.

In questa ottica non ci sentiremo mai in carenza di qualche cosa o di tempo, ma saremo solo responsabili di gestirlo nella dovuta maniera e soprattutto, senza mai fare le cose contro voglia e senza amore perché questo significa: agire contro il nostro vero Sé.

Ricordandoci che siamo uno e questa apparente separazione è sempre e solo un'illusione creata dai sensi, meditare ci aiuta costantemente a ricordarci che siamo parte del tutto, fusi in ogni cosa e ogni cosa in noi.

- Radhika Ivanka

IL COMPLEANNO MAESTRO



Non potevo mancare a questo evento, e considerando che comunque dovevo scendere dal Maestro, ho anticipato la mia partenza, per poter partecipare alla celebrazione del suo ottantesimo compleanno.

Di solito quando si va ad un compleanno, sono gli invitati a portare i regali, ma con il Maestro i doni si ricevono, perché qualsiasi cosa tu possa regalarli, non sarà mai tanto quanto la sua saggezza, la sua conoscenza e la sua luce.

Io le ho portato solo del caffè e del cioccolato, che lui ama tanto, dalla Colombia. Cosa potevo regalare ad un Maestro che ha tutto? Non intendo ovviamente in termini solo materiali. Per la prima volta è stato rilassante andare ad un compleanno senza avere lo stress di che cosa comprare, sapevo che lui non si sarebbe offeso. In effetti, si rischia sempre di regalare qualche cosa d'inutile...Ad un suo satsang ci fa riflettere sull'inutilità dei regali tradizionali, ed io come altri, ci siamo letteralmente buttati a terra dal ridere, perché nella sua ironia era tutto vero! Anche a me non piace ricevere soprammobili, la trovo una delle cose più superflue: fanno polvere, occupano posto e come dice lui: creano pensieri.

Ci racconta che, il regalo più bello che ha ricevuto per quel compleanno (scopro dopo, fatto da Vasuki) è stato quello di essere stato accompagnato al fiume e aver potuto immergere i piedi nell'acqua corrente. Meraviglioso... regalare esperienze, contemplazioni, donare momenti di vita.

L'ho faccio sempre con le mie nipotine, regalo gite, corsi, momenti satvici di crescita, che diventano indimenticabili.

Ci racconta anche che nella vita, avendo ricevuto tante inutilità, un giorno ha deciso di metterle tutte in una valigia, che qualcuno riaprirà tra duecento anni, magari quando deciderà di reincarnarsi? Ci ha anche suggerito che se vogliamo fare dei regali potrebbero essere utili: piatti, tazze, bicchieri, perché quelli sempre si rompono.

Il Maestro per questo speciale evento, oltre che averci donato parole colme di saggezza e aver portato da mangiare ai pavoni, alle capre, a gallini (come le chiama lui) e a Lakshmi, la super mucca dell'ashram, ha dotato cibo per 100 famiglie di Vrindavan, attraverso l'associazione "food for life" e ha anche fatto una lezione in zoom per i loro bimbi.

Che bella idea quella di donare, invece di ricevere, il giorno del proprio compleanno. In questa celebrazione, scandita da momenti conviviali, pratiche e rituali, ho potuto conoscere la sua intera famiglia, ed è stato così dolce dormire la notte nella mansarda sopra di lui, tutta al completo, con i suoi nipoti e anche sua figlia. Una grande famiglia per un grande Maestro, è stato per me adorabile vederlo anche nelle vesti di marito, padre, nonno. Ho capito che lui, dove sta, diventa quello che il momento richiede.

Un giorno abbiamo fatto una passeggiata alle cinque del mattino, era l'alba, e mentre scendevamo nella strada al lato della casina rossa, Nadeshwari le camminava affianco e ad un certo punto lui le prende la mano per rallentare la discesa che è molto ripida. Ci sono delle immagini della vita che non dimenticherò mai, questa è una di esse:

la sua saggezza, unita alla sua tenerezza ed umiltà di essere aiutato dalla figlia in quel momento. Mi è spiaciuto non avere il telefono per poter immortalare quell'attimo e quelle due loro mani unite, anche se poi, qualcuno più tardi, delle mani le ha imbalsamate...

Ci ha ricordato l'importanza di ringraziare il padre e la madre nel giorno del nostro compleanno, e soprattutto quella di ricevere la benedizione dalla mamma, che a lui, gli si inumidiscono sempre gli occhi quando ne parla. Io che sono sempre una girovaga figlia del mondo e ho passato i miei compleanni nelle parti più impensabili del globo, sapete questo anno dove ho deciso di festeggiarlo il mio compleanno? Con la mia famiglia!

Perché se siamo qui, lo dobbiamo anche a loro.

Proprio in questi giorni ho scritto un piccolo post, sull'importanza di sanare la relazione con i nostri genitori, non sempre facile, se abbiamo avuto delle famiglie difficili, ma essenziale se vogliamo proseguire nel sentiero interiore, perché come possiamo sperimentare l'unione se ancora non abbiamo fatta pace con queste due cellule dentro di noi?

Il momento, per me, più emozionante è stato quando Bhavani le ha dato il regalo.

Inizia, raccontando un sogno fatto 5 anni fa. Il Maestro aveva lasciato il corpo e lei era disperata, ma ad un certo punto, nel sogno, vede delle impronte di mani e capisce

che sono state lasciate dal Maestro; era così disperata nel sogno per la sua scomparsa che decide di appoggiare le sue mani sopra le impronte, ed è così che, un'energia incredibile la pervade e come per magia il Maestro compare.

- Maestro perché te ne sei andato? Noi abbiamo ancora bisogno di te!
- Non ti preoccupare, io sono sempre vicino a voi e hai tutta la forza per andare avanti...

Per fortuna si sveglia e capisce che è tutto un sogno, ma è chiaramente convinta di una cosa: bisognerà fare un calco delle mani del Maestro, ed è così che, per il suo ottantesimo compleanno, glielo regala, preparandolo in diretta proprio quel giorno.

Bhavani ci fa notare che era un po' combattuta nel rompere una tradizione, quale prevede la venerazione dei piedi di un Maestro, ma alla fine, la sua giusta riflessione ci fa comprendere che invece è stata la scelta giusta.

Quanto ha donato il Maestro con le sue mani a questa terra e a tutti noi? Quanta energia, amore, tenerezza, senso di protezione e calore si percepisce quando si toccano le mani del Maestro? Quando sento le sue mani mi ricordano tanto quelle del mio papà e forse anche quelle dei nonni che non ho mai conosciuto.

La presa delle impronte è stata una scenetta molto divertente, un piccolo sketch comico, perché il gesso si era solidificato ancor prima di prendere le impronte e dal fondo della sala sentivamo una voce che diceva: È da buttare... è da buttare!

Era un allievo partecipante al ritiro spirituale, che per fortuna, di lavoro fa proprio il muratore! Così, al secondo tentativo, è stato l'assistente mastro delle ragazze, che finalmente sono riuscite nell'opera. Noi che guardavamo, avevamo il terrore che le mani del Maestro rimanessero in cementate nella teglia!

Nei suoi Satsang ci ha anche spiegato che 80 è come 8 perché $8+0$, quindi lui, questo anno ha compiuto 8 anni, che può anche significare uno zero sopra l'altro, quindi due zeri, oppure se lo sciogliamo, aprendolo come due fili intrecciati, diventa un solo grande zero.

Capisco ora, quando dice: il pieno nel vuoto, il vuoto nel pieno, perché è proprio come lui, che è vuoto, ma dentro conserva il pieno sapere dell'Universo.

Ci ha anche svelato che passare 1008 lune, che di solito combaciano con gli 80 anni, è una vera benedizione, ma lui ha fatto il calcolo e ne ha attraversate 1012!

Oltre che a piatti indiani gustosi, come solo Raja sa cucinare, abbiamo avuto anche la serata pizza, birra e limoncino, poco yogivo è vero ma nel vuoto c'è tutto il pieno e nel pieno c'è anche la pizza e la birra ☺

Credo che tutti, in quella giornata, si siano chiesti come sarà l'Ashram quando il Maestro deciderà di partire. Io nella mia visione, ci vedo una comunità che porta avanti i suoi valori, la sua conoscenza, il suo sapere, la sua energia di pace, d'espansione, d'amore incondizionato, di unione di tutte le cose, il tutto nell'Uno e l'Uno nel tutto.

Vedo nell'Ashram di Corinaldo infinite possibilità, come è infinito il Maestro.

Vedo fiorire e moltiplicarsi i suoi libri, come la Pavaka nel suo orto, vedo una prospera produzione di prodotti

ayurvedici, balsamo per tutti i corpi che li toccano, vedo operatori che si moltiplicano, portando avanti il suo messaggio di una vita sana, vissuta secondo i principi dei veda, seguendo le leggi della Madre terra e dell'Universo, ci vedo tutto, come vedo tutto nel Maestro.

Buon Compleanno Maestro, forse non sarò io a scrivere il libro della tua vita o forse si chi lo sa, o forse ne scriverò uno dei tanti che verranno scritti su di te, perché non ti ci si può raccontare solo in un libro, sei troppo immenso per farti stare in delle pagine di carta.

Tu appartieni allo spazio infinito e secondo me tu sai tutto e vedi tutto, ma la tua umiltà spesso non ti fa parlare, ma i tuoi occhi, il tuo sorriso ed i tuoi abbracci per me esprimono tutto quello che a parole non dici, come meditare nella grotta con te vicino, dove il dentro ed il fuori non esistono più e noi siamo una cosa sola. Con eterna ed immensa gratitudine.

- Radhika Ivanka Hartmann



IL CORAGGIO LA PERSEVERANZA

La mentequesta complessa entità!
Facciamo, agiamo, pensiamo ci identifichiamo grazie ad essa. viviamo bene o male grazie ad essa.

Essere in condizioni di usarla bene fa parte dello yoga e dell'ayurveda...nonchè di altre tradizioni..

IL presente lavoro contiene una sequenza di asana,nonchè due Dharana finalizzate alla pacificazione dei pensieri e delle idee disturbanti .Quindi al controllo della mente e non ad essere controllati da essa.....

Tali ripetizioni disarmoniche ,in occidente sono definite perlopiù stereotipie e coazioni a ripetere .

Come specificato a seguire,le tre sezioni (la prima di asana e le altre due Dharana) sono ripetibili singolarmente, senza necessità di pratica congiunta. Il che non impedisce che possano essere eseguite in sequenza.

Il tutto dipende dal tempo e dalla profondità del disturbo.

Si consiglia di accedere, prima di aver interiorizzato le pratiche, al parere di un insegnante esperto di un acharia, oppure di un vaydia.

Buona lettura e buona pratica a tutti .

Avvertenza: i termini in sanscrito che troverete fanno riferimento al senso ed alla significazione data nel mio percorso di Sadhaka – soprattutto sono riferiti alla Scuola Joytinat, cui devo parte importante della mia formazione.

Grazie al maestro Joyti alla famiglia Joythimayananda e a tutti i "maestri" che ho incontrato.....

ASANA DE "LA MENTE QUIETA"

Una sequenza di Asana rende attivo un riequilibrio dell'azione/informazione sul corpo ponderale, Annamayakosha.

Lo star bene ,il benessere, la felicità sono obiettivi di ogni essere vivente.

Nello YOGA essi non dipendono dalla mancanza di dolore (duhkha) nè dalla mancanza di difficoltà e prove nella vita.

La possibilità della trascendenza di essi porta allo stato di quiete interiore.

L'agitazione della mente può essere osservata, se lo si

fa circoscrivere duhkha (dolore), riconoscendolo.
Tale percorso porta alla via della "pacificazione" interiore.

La distinzione tra "bisogni" e "desideri" crea il primo livello di autoconsapevolezza.

I desideri sono una creazione dell'intelletto razionale (buddhi).

L'intelletto razionale è utile e importante se controllato. E' evidente che senza di esso non abbiamo gestione della vita quotidiana.

Se controllato si rende per quello che dovrebbe essere, uno strumento utile per "leggere" il mondo esterno, il principio di realtà si direbbe nelle scuole di psicoterapia. In certi momenti della nostra vita ci rendiamo consapevoli che i nostri desideri, obiettivi, progetti, vanno comunque verso l'esaurimento e la vacuità. Diventiamo consapevoli che l'incessante corsa verso i piaceri, il denaro, il potere et similia è divenuta una caccia vana.

"Smashana vairagya" è la riflessione onesta su di noi stessi (fatta da noi stessi) che ad un certo punto ed in certi momenti della nostra esistenza siamo obbligati a fare e che inoltre viene anche spontaneo fare.

Subito dopo, terminata l'onesta disamina di noi stessi ,i pensieri divengono nuovamente reiterati e ridondanti cadendo di nuovo nella coazione dei desideri e degli sforzi vani finalizzati al loro soddisfacimento.

Gli squilibri che ne derivano sono, secondo i principi dello Yoga Ayurveda, connessi ad un errore dell'intelletto (Pragya Aparada, ovvero eccesso di presenza di intelletto logico-razionale) disconnessione dal tutto, non consapevolezza dell'unità....

Se si evita, riducendone la presenza, si esiterà una condizione di minore dolore (duhkha) per noi e per l'informazione che proiettiamo e perpetuiamo vibrazionalmente nel mondo esteriore.

Quindi le pratiche qui descritte e che seguono sono ATMANUSANDHANA, ovvero essere consapevoli non di come pensiamo di essere, bensì di come davvero siamo.

Il dolore (duhkha) che nasce da noi stessi è causato dall'AVIDYA, ignoranza della nostra vera natura.

Dalla scissione che si realizza quando siamo controllati

solo dalla mente e non dall'unione di essa con il resto dell'universo.

L'eccesso di considerazione di noi stessi e la centralità dell'Ego porta all'illusione dell' AHAM e del MAMATTVA, dell'IO e del MIO.

Qui ritorna il concetto di Pragya Aparada (errore dell'intelletto) in quanto ci consideriamo esseri isolati, separati dal resto del mondo e dell'universo, attribuendoci eccessi di ogni genere nel tentativo di coprire/colmare l'inconsapevolezza della totalità.

L'esito è l'osservabile come eccesso di emozioni e di considerazioni dell'ego.

L'IO è una costruzione, una disarmonica creazione che sfugge e si separa dalla nostra vita interiore.

Le Dharana qui descritte, tendono al controllo della attività della mente.

Rinvio per approfondimenti su Dharana agli YOGASUTRA di Patanjali.

Specificazioni utili sono le dispense di Maestro Joythimayananda.

LA MENTE

La mente viene concentrata e focalizzata su di un unico oggetto e il pensiero si applica esclusivamente su di esso. L'oggetto scelto può essere esterno alla mente ovvero interno ad essa (oggetto mentale). Si raccomanda di usare un oggetto esteriore (pietre, alberi, fiori, un simbolo, un idolo...etc....) in caso di dolore, ansia, angoscia, legata analogicamente a fatti recenti e/o vissuti ansiogeni legati al mondo fisico.

Si raccomanda di utilizzare e focalizzare un oggetto interiore (mentale come: immagini, ricordi, colori, brevi sensazioni, sogni, purché abbiano una traccia mnestica profonda) in caso di dolore-ansia-angoscia legate analogicamente a fatti non oggettivi, senza legami apparenti, con automatismi sfuggenti l'oggettualità.

E' fondamentale l'osservazione solo dell'oggetto in questione, occorre sviscerare tutto l'osservabile e tutto il possibile dell'oggetto medesimo. occorre farlo in un processo analitico profondo di osservazione. Si chiede una durata di almeno 5 minuti.

Si può recitare un mantra mentre si è testimoni dell'oggetto. Il mantra va recitato solo interiormente, senza muovere le labbra o la lingua. Per mantra si intende anche una devozione, ovvero una preghiera.

Dopo l'osservazione dell'oggetto si passa alla pratica di riduzione della molteplicità.

In questo caso dei pensieri afflittivi.

La posizione dev'essere seduta, sdraiata, confortevole, rilassata e stabile. Il tutto in silenzio.

Gli occhi sono chiusi, le mani aperte o posate sulle ginocchia. Respiro lento e sempre più sottile.

Appena vi è consapevolezza che la mente vaga su di un altro pensiero/oggetto deve essere ricondotta SEMPRE all'oggetto prescelto.

La dharana dev'essere praticata ogni giorno per dieci giorni per almeno dieci minuti.

La mente diviene così più stabile, entrando in uno stato di assorbimento dei residui disturbanti.

Si focalizza automaticamente sull'oggetto con esclusione del residuo mentale.

E' importante focalizzare la "latenza", ovvero ridurre il tempo di presenza mentale tra il residuo disturbante e l'oggetto prescelto.

DISTURBI CAUSATI DA UNO STILE DI VITA

Insonnia, ipertensione, infiammazioni etc. si ribadisce la necessità, in caso di non chiarezza delle descrizioni utilizzate, ovvero della mancata consapevolezza di esse, di rivolgersi ad un insegnante esperto di yoga Ayurveda, acharia/vaydia.

Postura seduta, comoda e stabile, schiena e spalle e testa dritte, occhi chiusi, corpo rilassato. La posizione in Shantiasana è consigliabile.

-rilassare l'addome, il viso, gli occhi, la fronte, il collo.

-la lingua dev'essere aderente al palato, non all'indietro, tocca leggermente il cielo del

palato, mascelle leggermente scostate (consapevoli dell'apertura), labbra che si toccano e denti scostati.

-non emettere alcun suono, ridurre il respiro al livello più sottile possibile.

-visualizzare le pupille ferme e rilassate, rivolte allo spazio infinito, senza oggetto, forma, immagine.

Insistere con la concentrazione/visualizzazione di stare nello spazio infinito (dato dalla posizione di chiusura degli occhi e dalla fissità delle pupille).

Il percorso immaginale è a linea retta verso l'infinito l'oggetto della mente dopo questo percorso viene applicato al respiro: dolce, ritmico e senza sforzo.

Ulteriore passaggio è la consapevolezza interiore del suono AOM, sempre senza parola, come se solo l'udito sottile ascoltasse. Niente mantra né japa udibili.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Le tecniche di Dharana e di Dyana, impropriamente definite meditative in occidente, sono state dimostrate molto efficaci anche dagli esperimenti della "scienza" occidentale.

Per questo è necessario rimarcare che esse funzionano da millenni sempre senza nessuna "validazione altra" rispetto alla tradizione.

Chi è interessato può approfondire su altre discipline, più celebrate e più blasonate (apparentemente) ma lo yoga e l'Ayurveda hanno già dato altro non serve.

- Dott. Annibale D'Angelo

LA MIA AYURVEDA: UN BIGLIETTO SENZA RITORNO

Mi chiamo Lucia, sono un medico, specialista in Medicina del Lavoro ed esperto in Ayurveda.

Da bambina mi chiamavano "Lucia Farmacia" perché avevo sempre con me una borsetta piena di farmaci!

Non respiro più, il mio intestino è un rubinetto aperto, il mio stomaco un fuoco. Mi dispero, mio marito mi dice "hai sempre voluto tentare una via naturale, proviamo?". Scioccata dai risultati inizio a studiare, cosa saranno mai queste erbe così potenti da cambiare la mia salute in così poco tempo?

Poi un giorno partiamo per lo Sri Lanka. A fine viaggio una donna cerca di vendermi un telo, in realtà è l'Ayurveda, travestita da venditrice, che mi chiama! Mi racconta di sua figlia, affetta da spina bifida, che la rende incapace di svolgere qualsiasi atto quotidiano in autonomia e di aver trovato la soluzione nell'Ayurveda. "Secondo me l'Ayurveda ti può aiutare" dice.

Torno a casa, cerco sul pc Ayurveda. Anima, mente, corpo: una cosa sola. Mai sentito un medico parlare di anima in tutta la mia vita. Decido di studiarla.

E' tanto che voglio conoscere Swami Joythimayananda. L'occasione arriva con un corso di Varma Abhyangam. L'impatto con l'Ashram inizialmente è disorientante, ma quando arriva lui e inizia a parlare tutto acquista un sapore puro, sincero, onesto. Faccio una visita che si conclude con la prescrizione di un Panchakarma.

mi sento debole, voglio interrompere, il Maestro mi dice "Corpo è debole, mente stanca: forza di volontà!". Pian piano mi libero, mi sento felice. La mattina dopo il Nasya mi sveglia tutta chiusa, dormito nulla, mi tremano le mani, sono arrabbiata e il Maestro mi dice "Vivi quest'avventura senza giudicare", faccio un reset mentale. Durante lo Sirodhara le mani di Vasuki mi

accarezzano, tocca Adhipati e si apre un fiore di loto dorato contenuto in uno Yantra violaceo: immensa luce. Non sono nel mio corpo, osservo tutto dall'alto con distacco in una magica quiete. "Lucia apri gli occhi, stai bene?". Vorrei dire "sì, sto benissimo, lasciatemi qua", ma non riesco. "Lucia non si sveglia, chiamate il Maestro" e mi sento rotolare sul tappetino, scoppio a piangere. I miei muscoli non ricevono alcun messaggio. Arriva Marco, che con insistenza mi picchietta sul terzo occhio, ecco lo stimolo per il mio ritorno: Marco! Lo sento affannarsi nel cercare di farmi aprire gli occhi, ma quando alza le mie palpebre vedo buio e la luce, quella bellissima luce, pian piano inizia a svanire. "Non voglio Maestro" mi esce con voce distorta, "cosa hai visto?" mi chiedono, "Luce e loto". "Stringi le mani, muovi i piedi", non riesco. Pian piano torno, qualcuno ha raccolto un fiore di loto per me. Porgo la mano a fatica, riconosco l'immagine vista poco fa, ma il fiore è vivo, lo avvicino al mio cuore, mi riconosco in esso, sento di esserne parte e di doverlo custodire.

L'indomani il Maestro mi dice "Tu devi tagliare capelli" e tagliamo i capelli! Al termine del pk sto meglio, ho espulso i dosi viziati, ma sento dentro un vento impetuoso e il cuore mi batte forte. Il rito del taglio dei capelli e l'applicazione della pasta di sandalo recitando Mantra è un'esperienza profonda, "ora medita" e senza accorgermene sono rimasta in meditazione per più di un'ora. Quando riapro gli occhi tutto è cambiato dentro di me, non tremo più, il cuore batte lento, la mia visione è nitida e chiara, i pensieri non ci sono più. Finalmente sento di essere partita per un viaggio senza ritorno.

- Lucia Costa

LA TECNICA NYM

3	3	3	3	3
3				3
3		1		3
3				3
3	3	3	3	3

6	6	6	6	6
6				6
6		2		6
6				6
6	6	6	6	6

9	9	9	9	9
9				9
9		3		9
9				9
9	9	9	9	9



LA TECNICA NYM

Dalla prima volta che sono venuta in ashram, sono stata molto attratta ed incuriosita, da questa misteriosa tecnica, creata da numeri, lettere, yantra e tanto mistero.

La mia curiosità è aumentata quando, ho scoperto che la tecnica è stata canalizzata dal Maestro in una meditazione, me l'ha spiegato con i suoi gesti ancestrali, oltre che con le parole. Mi ha raccontato che, durante uno stato profondo di contemplazione, ebbe questa visione, in cui comprese i numeri ad un livello sottile, dove tutto ha un senso, un ordine, una logica universale, un nesso, ed ogni problema ha una soluzione, anzi, anche più di una.

Quando arrivo da Joytinat all'inizio di giugno, noto che, sulle pareti esterne della sua casa e dell'agriturismo, sono stati applicati dei giganti numeri a sequenze diverse: 369, 963.

Ne rimango affascinata e credo che, questi numeri, abbiano lavorato a livello profondo, nel mio subconscio, perché una notte faccio un sogno.

C'era una coppia, e la ragazza di essa mi spiega in cosa consiste la tecnica del Nym. Gesticolando con le mani e le braccia sopra alla testa mi dice:

- Devi risolvere dei problemi numerici e tutto questo caos ad un certo punto ti fa esplodere il cervello, come un Big Bang!

Quando mi risveglio, capisco il senso sottile della tecnica, scendo dal Maestro e gli racconto il sogno.

Lui sorride e mi dice "Brava"

Comprendo di avere intuito qualche cosa, anche se non mi vuole svelare di più.

Quando faccio la visita iniziale per cominciare il mio Panchakarma, gli chiedo se mi insegna la tecnica Nym.

Lui all'inizio temporeggia, perché mi dice che ci deve meditare sopra, ma poi, poco dopo, in silenzio, fa dei calcoli con la mia data di nascita e mi dà uno schema.

Prepara un quadrato con nove piccole caselle all'interno, mi ricorda molto quando si giocava a tris.

Al centro ci mette il numero 7, e mi dice, che quello è il mio principale problema nella vita ed è importante che io lo risolva. Come? Devo utilizzare tutti i numeri una sola volta, dal 1 al 9, escluso il 7 e la somma in tutte le direzioni: orizzontale, verticale e diagonale deve dare sempre 3, una sorta di cubo di rubik, ma con i numeri e bidimensionale.

Una bella sfida per me, che con i calcoli sono un casino e che mi muovo nella vita, quasi sempre in base ad un sentire intuitivo e mai con ragione e logica, però, ci provo lo stesso.

Vado in camera ed inizio. Dopo poco tempo, penso che è impossibile e quindi lascio stare non è una tecnica che fa per me, ma poi, il mio pitta si accende e mi dico "non vorrai mica mollare subito?"

Ho riflettuto su come questo poteva essere una tendenza ed un atteggiamento anche nei problemi della vita di tutti i giorni, l'abitudine a lasciare stare quando qualche cosa si fa un po' complicato.

Al secondo tentativo, per puro caso azzecco la soluzione!

Sono così felice che cerco il Maestro in ogni angolo dell'ashram, ma non lo trovo, allora gli mando un messaggio con la foto del quadrato risolto.

Quando l'incontro mi dice:

- **adesso devi risolvere con il numero uno.**

A quanto pare, penso che, la storia del Nym non finisce in maniera così semplice.

Ma ormai ci prendo gusto e dopo poco risolvo anche l'uno e dopo l'uno mi fa risolvere tutti i numeri dall' 1 al 9. Rimango molto sorpresa da me stessa, perché nel giro di un giorno risolvo tutti i problemi, come? Non lo so, semplicemente usando quello che mi viene meglio: l'intuito.

Per me da lì nascono le prime lezioni filosofiche del Nym:

1 mai mollare, 2 prendere le cose con leggerezza, come un gioco e 3 seguire

l'intuito senza troppi ragionamenti "pipponici".

Quando ho finito tutto il mio lavoro, orgogliosissima vado dal Maestro soddisfatta e gli dico:

- **Ho risolto tutto!**

Tra me e me penso che praticamente sono arrivata al Samadhi, ma il gioco pare non avere fine.

- **Bene, adesso devi trovare la formula generale e unica che risolve questo problema.**

A quanto pare non basta trovare la soluzione, bisogna anche trovare la formula per essa, perché? Perché una volta che conosci il segreto, qualsiasi situazione devi affrontare, sai già come comportarti e perdi

molto meno tempo.

Mi dice anche che di soluzioni c'è ne sono molte e forse sono infinite, ognuno trova la sua.

Questo rende tutto ancora più affascinante, e sono certa che, ognuno di noi abbia tratto a livello personale un qualche cosa di diverso come lezione, in base al suo sentire e a ciò che deve risolvere ed imparare nella propria vita.

Comprendo ancora di più che anche se l'universo possiede dei sistemi definiti, le possibilità sono infinite e possiamo scoprirle solo dentro di noi.

A questo giro però non riesco ad essere così intuitiva e anche se provo di continuo, meditandoci sopra, la soluzione generale al problema, la formula che sta dietro a questa risoluzione non la trovo.

Il Maestro ogni giorno mi chiede:

- **Hai risolto? Hai risolto? Hai risolto?**

Mi sento un po' male tutte le volte a rispondergli no, no, no.

Ma che ci posso fare?



IL DONO DIVINO DEL TUMORE

Il Maestro Joytinat Mi ha chiesto di scrivere e raccontare la mia recente esperienza di vita col tumore.

Tutto è accaduto molto in fretta, nell'arco degli ultimi 6 mesi, pur nella netta e costante sensazione che il tempo non esista e che ogni cosa accada esattamente nel momento in cui deve accadere, senza distinzione tra passato presente e futuro.

Ho vissuto molte morti per tumore nella mia vita, in relazioni di amicizia, accompagnando alla morte cari amici o accompagnando cari amici nell'esperienza della morte di persone a loro molto care.

Questa esperienza, per quanto non me la fossi mai prefigurata come qualcosa che mi sarebbe accaduto, non mi ha affatto stupita quando si è manifestata in modo chiaro. Quando gli eventi sanitari dell'inizio dello scorso inverno, diagnosticati inizialmente come sinusite, si sono improvvisamente tramutati in un ricovero d'urgenza in 31 gennaio 2021 per massa di grandi dimensioni da rimuovere al più presto dal cervello, ho immediatamente detto SÌ all'evento, accogliendolo a braccia aperte come dono divino, Il più bel dono divino della mia vita.

Pur essendo entrata in ospedale in "stato confusionale" (come scrivono nella lettera di dimissioni) la mia coscienza aveva già compreso tutto da tempo. Il mio corpo aveva iniziato a ritirarsi da alcune attività mondane e fisiche, a nutrirsi in modo rigorosamente sano, ad eliminare sostanze e abitudini 'dannose', come se si fosse attivato un processo di autoprotezione, per non esporsi a rischi ulteriori, per prepararsi al meglio ad affrontare l'estrema e durissima esperienza fisica che mi attendeva nei mesi successivi.

Continuavo a lavorare, ad insegnare yoga, ad incontrare amici, a visitare la mia famiglia fuori Regione; ma, contemporaneamente, riducevo quante più attività possibili o capitava che arrivassi ad annullare all'ultimo minuto appuntamenti già presi, semplicemente perché il corpo diceva "no". Ho ritrovato degli scritti elaborati nelle settimane precedenti al ricovero che a leggerli ora vengono i brividi: la mente ignorava e non poteva trovare le

parole, la coscienza sapeva e trovava le parole più giuste e puntuali.

Ecco Come e Perché è possibile che i giorni passati in ospedale siano scivolati con grande naturalezza e serenità (non ho mai riso così tanto interiormente come in quei giorni!) : la coscienza mi aveva già aperto tutte le porte, la strada era già segnata. Dovevo semplicemente compiere un passetto (ino) dietro l'altro seguendo il tracciato già scritto e godermi lo spettacolo (i miei cari amici sanno che sono anni che il mio personale mantra è Brahma – per me regista del gioco della Vita- si diverte un sacco ed io con lui!). In quegli giorni e in tutto il periodo successivo, la frase che ripeteva più spesso a me stessa e a tutti i miei carissimi amici e familiari era "è tutto perfetto!". La piena fede e fiducia nell'evento che mi ha accompagnato dal primo istante, mi portava a ripetere come un mantra "fidatevi di me" a tutti quelli che comprensibilmente manifestavano la loro ansia e preoccupazione, oltre che affetto, immenso affetto di cui sono grata.

'È tutto perfetto' si riferiva e si riferisce tuttora al fatto che tutta la mia vita, ogni singola esperienza formativa, sapere e pratica acquisite in un'intera vita di formazione (psicologica, yogica, sciamanica, personale etc.) parevano fatte apposta, perfette in ogni singolo dettaglio, per prepararmi ad affrontare al meglio quell'evento che, normalmente, evoca paure, ansie, vittimismo, disperazione, senso di impotenza, angoscia di morte. Non ho mai amato (sempre combattuto in realtà!) Il concetto di normalità, statisticamente e moralisticamente inteso. Quale occasione migliore per dimostrare a me stessa e alla mia vita che avevo ragione? ☺

Inoltre 'tutto era perfetto' perché sapevo che questo era l'evento 'definitivo', il più potente nel portarmi la comprensione di quali meccanismi mentali ed attaccamenti emotivi lo avessero causato nel passato e per decidere una volta per tutte e irrevocabilmente di destrutturarli. Ora o mai più. Un'occasione meravigliosa per morire e rinascere in vita. Per compiere in vita, in questa Vita, tale rinascita, per non attendere la prossima Vita per raggiungere la felicità.

Per analizzare tutti gli eventi di una vita (che poi è la vita dell'attuale genere umano e della attuale civiltà costituitasi nei secoli), non con lo scopo di soffrirne, bensì di trascenderli e trasformarli in nuove possibilità, ignote ed inesplorate.

E il lusso, così l'ho percepito nell'Anima, di sperimentare in prima persona l'applicazione di tutte le conoscenze e competenze acquisite nell'arco di una vita dedicata alla formazione professionale e all'uso di ogni singola esperienza personale (nel corpo e nella mente) per evolvere e crescere come persona e come professionista.

Per donare questa esperienza a tutti, a tutti quelli che mi consideravano un punto di riferimento, una guida a un leader, una cara amica, un punto di luce.

Sperimentare individualmente per donare collettivamente, anche ai (presunti) sconosciuti. Approfondire personalmente per costruire socialmente salute e felicità.

Trasmettere, grazie a questa suprema occasione, saperi e tradizioni fino a quel momento spesso fraintesi, derisi o ignorati, poterne mostrare il valore nei fatti, riuscire a dialogare con il mondo medico e scientifico e al tempo stesso con il mondo spirituale e creativo.

Farne anche un'occasione di ulteriore crescita professionale di ulteriore ricerca scientifica (e non), di ulteriore connessione tra reti e comunità di cui sono parte, creando ponti tra mondi apparentemente inconciliabili come quello della scienza e quello della spiritualità, come quello del sapere orientale e di quello occidentale.

All'origine e a monte di tutte queste possibilità, Riconosco una componente molto importante, imprescindibile, al percorso di formazione nello yoga compiuto insieme al Maestro Joytinat. I lunghi anni trascorsi a formarmi al suo fianco, mi hanno donato la consapevolezza della morte e della malattia come parti integranti della vita, dell'importanza di saper apprezzare ogni evento e accoglierlo come giusto per me in quel momento, del sapere che la vita altro non è che una preparazione alla morte e che la morte in realtà non esiste, laddove il ciclo di nascita e morte è

continuo e senza l'una non esiste l'altra.

Grazie a questo, non ho avuto neanche per un istante e non ho tuttora paura della morte.

Ed è la totale assenza di paura della morte che dona coraggio, che dona chiarezza, che apre a soluzioni

creative e di gestione di ogni singola difficoltà come un'opportunità e non come una punizione, un peccato, un ostacolo, o un'ingiustizia.

Da anni praticavo questo sapere a livello teorico; grazie all'esperienza del tumore al cervello e grazie alla diagnosi di un tumore di cui non sono documentati casi di sopravvivenza/guarigione, ho avuto ed ho ogni giorno ed ogni minuto l'opportunità di mettere in pratica quel sapere, di sperimentarlo di fronte a ogni estrema difficoltà del corpo che attraversa l'insonnia per settimane, , dolori mai esperiti prima, di accettare la perdita di tessuti e di tono muscolare, la debolezza che obbliga a una posizione distesa per mesi (o ore, come adesso), di lasciare spazio di esistere all'altissima tossicità, chiaramente percepibile in tutte le articolazioni ed organi.

Come ripartire, come risollevarsi, quali sfide porre quotidianamente a me stessa, alla mia mente e al mio corpo ogni giorno, per poter risalire dal fondo più fondo che c'è. E al tempo stesso, come immaginare il mio futuro nel quale so che l'unico obiettivo che resta da raggiungere è quello del distacco emotivo.

Imparare a stare nel 'non sapere' se ce la farò, né come relazioni affettive amorose che finora hanno fruttato frustrazione, né a sopravvivere al tumore considerato non guaribile. Oggi vivo nel non sapere, nel non programmare, nel lasciare che sia, nell'accogliere con la maggiore attenzione e ascolto possibile ciò che il corpo mi richiede, nel progettare possibili mondi futuri professionali e relazionali ma al tempo stesso

nell'essere pronta a dissolvere tutto, ad annullare tutto e ad accettare la possibilità che il mio destino sia drittararmi, a meno di metà del cammino, nel vuoto.

E' stata fin qui un'esperienza meravigliosa, fatta di

continue e inaspettate, per tutti, eccezioni alla regola statistica imposta dal sistema medico, occidentale. Esperienze composte di meravigliose condivisioni con amici e carissimi conoscenti e sconosciuti, che hanno tratto luce da questa esperienza nutrendosi delle mie condivisioni e nutrendomi, a loro volta, delle loro comprensioni ed ispirazioni. Affetto e amore puri.

L'operazione al cervello è avvenuta il 5 Febbraio e la chemio e radioterapia sono terminate a fine aprile. Tutto è ancora in ballo, Niente è definito, niente è programmabile, posso solo continuare a danzare in questa vita, ad offrire il mio corpo, la mia mente e la mia anima a quest'esperienza che continuo a considerare un insostituibile dono, il più bello finora raggiunto nella vita.

Imparare a morire ogni giorno, ogni notte, ad ogni respiro, ad ogni pensiero. Imparare a lasciar morire ciò che deve morire, me, intesa come questa separata e separabile identità, compresa. Questo è il frutto incomparabile del dono ricevuto.

E grazie a tutta intera questa esistenza per avermi portato qui, per avermelo insegnato prima e fatto vivere poi, in ogni singolo respiro, poro, organo ed esperienza, mentale e fisica.

E grazie Dio che mi hai fatto incontrare un Maestro di Vita e una Guida spirituale come Swami Joytimayananda, incomparabile sapiente nel trasmettere saperi, discipline e tradizioni apparentemente così lontane dal nostro mondo occidentale, eppure così integrabili in una singola, unica e irripetibile esperienza di Vita come quella che mi è stata riservata. Mi sei stato sempre vicino, con affetto e amore puro e con la pace che in maniera unica e irripetibile trasmetti.

Poter contemplare 'sempre' la morte come indissolubilmente legata alla vita, significa per me sentirmi sempre più libera, non ancora del tutto chiaramente, perché finché questo corpo, questa mente e questa identità saranno "identificabili" in 'qualcuno' significa che avrò ancora qualche attaccamento alla vita,

qualche legame da tenere, qualche sentimento da coltivare, qualche sogno da realizzare, qualche

progetto da vivere, qualche "basso fondo" da esplorare con la curiosità del ricercatore.

E va bene, non mi tiro indietro, anzi, mi tuffo proprio come mi son sempre tuffata, a fondo. Al tempo stesso, oramai, grazie alla concreta possibilità di "non sopravvivere a lungo", mi sento sempre più pronta e curiosa di vivere anche l'esperienza di morte, tanto quanto (se non di più) mi sento pronta a vivere (come sempre accaduto fin dalle origini di questa vita qui) qualunque esperienza di vita.

Grazie. Grazie. Grazie. Grazie ancora e come non mai.
- Cristina Landi

GLI STRUMENTI DELL'AUTO-GUARIGIONE

La pace, l'amore, la gioia e il distacco sono i migliori strumenti per l'autoguarigione.

Viviamo nel tempo, quindi: gestire il tempo saggiamente nelle 24 ore della giornata è la via del viaggio interiore. 8 ore dormiamo e 8 ore lavoriamo, il resto delle altre 8 ore devono essere gestite, in modo consapevole e correttamente. Mantenere la nostra vera natura, cioè **la pace, l'amore, la gioia e il distacco**, sono il nostro Dharma, che stabilisce la nostra autoguarigione. Vedi dettagli nel sito www.joytinat.it

Ogni azione ha il suo risultato. Agire bene per avere un buon risultato. Ogni mattina cominciamo la giornata con la purificazione del corpo, i sensi, la mente. Lo Yoga e l'Ayurveda danno indicazioni da seguire la mattina presto.

Noi dobbiamo essere contenti e contemplare sull'azione, non sul risultato. Un'azione buona è uno strumento per l'autoguarigione. Per agire bene non serve la conoscenza informativa, ma serve un buon cuore, la chiarezza e la determinazione. Chiariamoci in ogni azione: Perché? Come? Cosa?

Per comprendere non serve la conoscenza informativa, ma serve un buon cuore e la capacità di ascoltare. Niente da trattenere... lasciamo che tutto venga e che tutto vada.

Aom Shanthi

IL PASSAGGIO DEL MAESTRO A NAPOLI

LO YATRA DEL VESUVIO



Ogni volta che negli anni il Maestro è stato nella nostra città, ha chiesto del Vesuvio, ne ha sempre sentito la forza attrattiva e così è successo da subito anche questa volta. L'energia di Swamiji ha cominciato a vibrare con la più forte delle energie della nostra terra, quella del Vesuvio, già dal tragitto iniziale che ci portava dalla stazione dei treni alla sede di Arunima, la nostra associazione che lo ospitava per qualche giorno: "quello è il vesuvio!", ha esclamato "possiamo andare fino a su?". E questa volta come non trovare il modo di farlo, dopo aver osservato l'espressione dei suoi occhi nel dirlo.

Avevo chiesto al Maestro, ospite per qualche giorno nella nostra associazione, di offrirci le sue parole e la sua saggezza riguardo argomenti come l'Esistenza, il Dharma, il Karma e così è stato durante il seminario appositamente programmato e risultato illuminante per molti dei nostri associati.

Ma, al di fuori degli incontri formali, nei tanti momenti di condivisione e di riflessioni, più volte il Maestro ci parlava dell'energia Shiva-

Shakti e del processo alchemico che avviene tra lo zolfo e il mercurio, le due essenze primordiali, e più volte le sue parole associavano Shiva al Vesuvio. Allora, accogliendo questo forte richiamo, si slitta di un giorno il suo rientro in ashram e si va ad accompagnare il Maestro verso il cratere del vesuvio, ma succede che già all'ingresso del percorso che conduce al cratere, magicamente la situazione si ribalta e, da quel momento sarà il Maestro, con la sua Luce, ad accompagnarci in un vero e proprio Yatra, un pellegrinaggio a percepire l'energia potenziale del fuoco e del Signore Shiva.

"E' come Shiva che riposa, ma non dorme" ci dice guidandoci lungo un percorso che non aveva mai fatto prima ma come conosciuto da sempre. Ed eccolo alla ricerca di pietre li "lava pura", una volta state lingue di fuoco; ed eccolo avanzare deciso, davanti tutti noi, come diretto verso quel Nord di un richiamo Divino; ed eccolo ad invitarci a sentire l'odore dello zolfo portato dalle fumarole e proveniente dalle profondità e a percepire la presenza del Signore Shiva. Ma dove c'è Shiva, non può non esserci Shakti, ed ecco ad invitarci a cercare lo scintillio del mercurio sul paesaggio roccioso circostante; fino ad arrivare alla cima, sull'orlo del cratere, il grande cono, e unirci a lui a cantare la AUM e Mantra che, nella mia personale esperienza, mi ritornavano avvolgendomi di una vibrazione difficile da raccontare, a vedere ad occhi chiusi lo scintillio di migliaia di puntini luminosi, a sentire nettamente l'odore inconfondibile dello zolfo, ma soprattutto a percepire un profondo senso di armonia, di pienezza e di pace. Grazie Maestro, che da quando ti ho incontrato decine di anni addietro, continui ad essere una luminosa guida nel mio cammino.

AUM NAMASHIVAYA

PRATICARE LO YOGA È UN DOVERE DELL'UOMO

- maestro Swami Joythimayanda

Vanakkam, Namasthe...

Le mani si uniscono questo è lo Yoga,
Unione.

La mente parla e l'anima si unisce con
voi.

Grazie per ascoltare. Vanakkam...
Namasthe...

Grazie per Carmen e Antonio che mi
hanno dato questa occasione di
condividere con voi

Oggi il giorno dedicato per lo Yoga

Lo Yoga esprime l'unione e insegna il
segreto della vita

Il 21 Giugno viene celebrato in tutto il mondo

Questo è un rito divino per tutti

Grazie alla India che ha donato lo Yoga

Grazie a Narendra Modi, il primo ministero dell'India,
ha proposto lo Yoga Day nel 2014

Grazie a voi che siete uniti con me.

CHI SONO?

Ho dedicato la mia vita allo yoga, come crescita
spirituale.

Dai 3 anni ho cominciato a praticare lo yoga e ho
continuato fino ad oggi.

36 anni fa nel 1985 mi sono trasferito in Europa.

Ho affrontato esperienze di durezza e morbidezza.

Ho seguito la vita spirituale e familiare.

Ho vissuto in una giungla e nella grande città come
Londra.

Ho viaggiato tanto più di 30 paesi nel mondo

Incontrato diverse etnie, dal sud al nord, dall'est,
all'ovest dal 1970 fino adesso.

Alle fine fermato in Italia più di 30 anni.

Trasmettere lo Yoga ed Ayurveda è la mia missione.

Quando avevo 14 anni ho lasciato la mia casa senza
nessun desiderio.

Camminavo senza nessuna aspettativa, verso un vuoto.

Qualcosa mi chiamava e qualcosa mi spingeva.

Lasciavo che l'esistenza mi portasse ovunque.

Il mio cammino era basato sul distacco

Sentivo tutte le possibilità, nessun ostacolo, tutto era
spalancato davanti a me.

Costantemente praticavo la pace e il silenzio.



Niente da fare, né prendere e né
perdere...

Rimasto solo il cielo e la terra.

Grazie lo spazio che mi sosteneva per
vivere.

Il vento e il fuoco mi abbracciavano
per confortarmi...

L'acqua e la terra mi nutrivano
costantemente...

Ringraziavo la terra, acqua, fuoco,
aria e terra per reggermi ...

Grazi ai miei piedi che camminavano
senza sosta...

Ogni esistenza mi guidava ovunque...

Non avevo niente da fare oltre che essere in pace.

YOGA

Tutti vogliamo la salute e la contentezza

Lo Yoga è una disciplina spirituale, personale, e adatta
per tutti, a voi e anche a me, uomo e donna, sani e
malati, piccoli e grandi

Include concetti sottili, delicati, scientifici, logici e
mistici

Parla di corpo, mente, anima individuale e anima
cosmica

Dona la salute e il benessere, una buona qualità della
vita divina.

Non c'è paura, né rabbia, né preoccupazione,

Non c'è aspettative né attaccamenti

Solo trascende dalla diversità alla Unità.

La forza dell'unità è la pace.

Essere in pace è la via dello Yoga.

Praticare lo yoga è una benedizione.

Praticare lo Yoga è un Dharma.

Lo Yoga non è solo Asana e Pranayama, ma è un
sistema completo, chiamato Panchanga yoga: Hatha,
Bhakthi, Raja, Gnana e Karma yoga.

Non basta sola la passione per praticare o insegnare lo
yoga.

Serve devozione, compassione, controllo,
concentrazione, consapevolezza, lentezza, regolarità,
perseveranza e costanza.

Una volta un giornalista mi chiese "come mai, sebbene
lo Yoga sia nato in India, il popolo indiano pratica meno
Yoga, invece in occidente praticano molto di più?".

Gli ho detto che gli Indiani praticano lo yoga come la vita, non come un commercio.
non serve pubblicizzare e diventare "numero uno".
Non serve dimostrare come praticante di Yoga.
Ma in occidente si vede come commercio e come un lavoro, in base alla pubblicità.
Anche alcune fanno come una moda ed esibizione.
È vero, lo yoga in occidente è stato commercializzato con successo.
Allora vengono più conosciuti, ma senza stabilità e senza dei principi. Così non è Yoga, chiama **Viyoga**.
Ricordiamo che lo Yoga non è un divertimento, né moda. Si pratica per la pace e l'unione.
Lo scopo di un indiano è praticare lo Yoga per realizzare la pace o Moksha.
Non è una cosa da vendere, né da pubblicizzare.
Lo Yoga va praticato a casa, in maniera personale.
I principi di Yoga si possono applicare nelle proprie attività, nutrizione e riposo. Alzarsi la mattina presto ed impegnarsi nella propria attività come crescita interiore.
Tutto dipende dal praticante e dalla sua sincerità e intensità nella pratica.
Dopo un lungo viaggio di oltre sessant'anni di Yoga, ti dico:
"disciplina te stesso, e resta nel silenzio".

MAESTRO

La figura del maestro è colui che domina se stesso.
Umiltà, semplicità ed esperienza sono fondamentali per insegnare.
Insegnare lo yoga è un'azione nobile, è un grande dono.
Il maestro insegna come seguire le virtù e non cadere nei vizi.
I Principi YAMA E NIYAMA, sono fondamentali per un maestro.
Il maestro trasmette la saggezza agli allievi in modo formale e mistico.
L'Insegnamento del maestro è sempre gratuito.
Ma l'allievo offre il suo servizio o una ricompensa economica per le necessità personali del maestro, detto Guru Dakshinam.

ALLIEVO

Tradizionalmente, un allievo/a cerca un maestro e va da lui per imparare.
Quando lo incontra, prende Diksha (iniziazione) e si assume la responsabilità di praticare Yoga Sadana per migliorare e trascendere se stesso, senza sosta per tutta la vita.
Impara da lui con obbedienza e umiltà, devozione e compassione, onestà e sincerità, pazienza e perseveranza, tolleranza ed altruismo.

YOGA IN INDIA E IN OCCIDENTE: *Quella che segue, è la mia osservazione personale, che ogni praticante o insegnante di yoga non devono prendere sul personale, per favore.*

In Occidente sembrano avere un eccesso in tutto, incluso lo yoga.

Praticare ed insegnare sono una moda, un'attività sociale e un lavoro per guadagnare.

Ho osservato la varietà e i differenti stili di Yogasana in Occidente.

Mi sono molto sorpreso dai nomi e dai modi diversi.

Ogni mese nascono un nuovo nome e uno stile diverso, ma senza i principi.

Gli stili d'insegnamento variano notevolmente.

Più di 600 stili dello yoga si trovano in internet.

Inoltre il maestro deve cercare di trovare gli allievi, attraverso campagne pubblicitarie.

In occidente i corsi di yoga sono concentrati principalmente sul corpo fisico, un benessere psicofisico per la forma, la salute e la forza fisica. La maggior parte delle persone lo pratica come uno sport da palestra, solo per motivi di **salute psicofisica ed estetica**. È un allenamento strutturale in cui le asana vengono fatte per ottenere tono muscolare.

La maggior parte praticano con l'aspettativa di rilassarsi, essere in forma fisicamente, per il mal di schiena e la perdita di peso, per ridurre lo stress e il nervosismo. Si danno troppe attenzioni a tecniche per il corpo.

Questa aspettativa sottovaluta il valore dello yoga.

Non hanno idea di quale sia lo scopo originario dello yoga.

Riguardo agli orari, in occidente gli orari dei corsi sono vari, soprattutto si pratica nelle ore serali dalle 18.00 alle 22.00.

In India, si pratica la mattina presto tra le 04.00 e le 09.00,

Qui i vestiti per la pratica dello yoga sono speciali, una varietà innumerevole. Inoltre si vedono vestiti aderenti e addirittura neri!

Grandi industriali prendono lo yoga come un mezzo per vendere numerosi prodotti.

Questi abiti e oggetti servono magari per rendersi belli e sexy in classe.

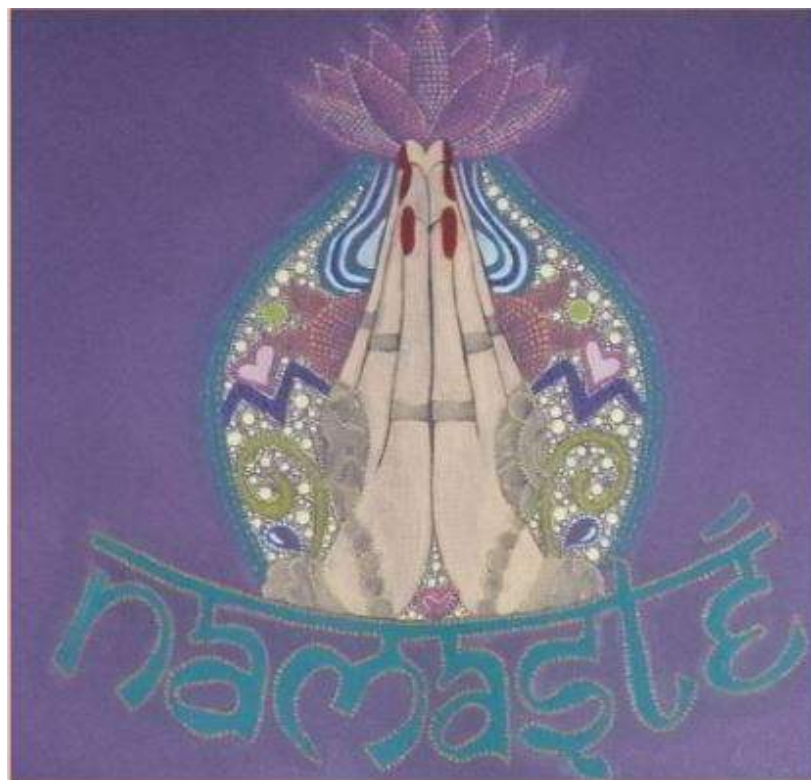
Non serve un'esibizione per **insegnare**.

La passione non dovrebbe essere usata solo per insegnare agli altri. Ma anche per evolversi nella propria spiritualità. L'insegnamento dello Yoga non è un hobby, è quello che sei.

Questa non è una critica, semplicemente è il grido della mia anima.

Tutti i paesi sono il mio paese e tutte le persone sono miei parenti.

Ora sono nessuno, mi sento vuoto e fermato.



La vita è fare, è azione, è shakti. Per vivere, e quindi agire, saggiamente abbiamo bisogno di controllo (controllo=rollare, rotolare, andare avanti). Le azioni sono etichettate dalla mente come bene o male, ed entrambe le qualità fanno parte della vita. Quello che spetta a noi esseri umani, il nostro compito è quello di fare, non è quello di raccogliere il risultato bene o male che sia.

Il risultato delle azioni è a carico dell'Universo, l'esistenza ci offre la possibilità di agire, di vivere, questo è il nostro compito. Agire sulla base della non violenza: non fare del male agli altri, non fare del male a noi stessi e non fare del male al mondo. Bisogna ricercare la chiarezza, osservare la situazione e le condizioni per ciò che sono evitando di sporcarle e caricarle e confondere la Verità con la nostra opinione, il nostro punto di vista, il nostro personale sentimento ecc.... Poi arriva lo spazio dell'allenamento ad affrontare le situazioni, l'allenamento è rappresentato dalla preparazione. L'azione in sé ha una piccola durata mentre la preparazione può essere anche lunga nel tempo. Pazienza, resistenza, non criticare e non lamentarsi, sono gli indicatori della qualità della nostra

preparazione, che farà la differenza tra un'azione degna della forma umana che ci è stata assegnata e una reazione istintiva caratteristica del regno animale.

In qualsiasi azione c'è "un cosa" "un come" e "un perché". Il *cosa faccio* è superficiale e poco importante in quanto ci sono tante cose che si possono fare nella vita e qualsiasi cosa può avere la sua importanza o meno ma verrà poi riconosciuta dagli altri due aspetti. Il *perché faccio* rappresenta la direzione della propria vita, osservare il perché ci fa stare in riga, è il controllo per non cadere e perdersi nei vizi, avere un perché sicuro, stabile e forte permette di fluire serenamente e senza sentirsi disturbati nella vita. Come gli argini del fiume che quando sono saldi il fiume scorre tranquillo, quando gli argini si rompono lo stesso fiume può distruggere e auto distruggersi perché senza argini il fiume non c'è più. Lo scopo, il perché del fiume è annullarsi nel mare e fondersi nell'infinito oceano, abbandonarsi e durante il tragitto fluire, è il *come faccio*. Fare qualsiasi azione con piena coscienza, senza stress, partecipando con tutto l'essere, con l'anima, e senza coinvolgimento, senza farci travolgere scuotere e shekerare dall'evento. Dobbiamo mantenere saldo il nostro perché, i nostri

argini, osservarli ogni giorno ed eventualmente ripararli, sistemarli, migliorarli ogni volta che si deteriorano dagli eventi naturali che possono attaccarli. Quando facciamo un'azione, qualsiasi essa sia dobbiamo farla come se fosse la prima volta, con entusiasmo impegno e fiducia, senza noia, anche fosse l'azione più semplice, più umile e la più ripetitiva del mondo, come per esempio, il respirare! Ogni respiro è diverso dal precedente e dal successivo, ogni respiro è unico e irripetibile, ma per apprezzarlo bisogna osservarlo. Respira. L'abitudine, il ripetere la stessa azione infinite volte è una grande opportunità e dovremmo apprezzarla e ringraziarla, dona la possibilità di andare sempre più in profondità, di conoscere diversi punti di vista ammorbidendo la nostra opinione limitata, espandendo la visione e poter arrivare alla percezione universale. Fare senza presenza, come dei robot, fare pensando a cosa ho da fare dopo, causa pesantezza, tristezza e stress. Lo stress viene dalla mente che pensa troppe cose tutte insieme, in confusione e continuamente, lo stress non viene dal corpo. Il corpo sano ha la forza naturale e una grande energia cosmica per fare qualsiasi cosa; è lo stress mentale che abbatte scarica e stanca anche il corpo. Fare senza aspettativa non dà la possibilità alla delusione di manifestarsi. Fare senza attaccamento al risultato, che comunque non ci appartiene e non lo possiamo tenere perché il risultato

dell'azione è dell'Universo, fare con senso di soddisfazione con samtosha, nel sentimento di completezza. Tutto già stabilito, nulla è sbagliato, tutto è Verità, non conosco nulla.

Tutti abbiamo tante cose da fare. Il Maestro dice "Ho 365 giorni impegnati ma con volontà creo lo spazio e il tempo per fare un nuovo compito". Adattare, fluire nella vita in armonia. Senza stress.

* Basta con la scusa del non avere tempo! È la giustificazione per accettare la pigrizia.

* Smettiamo di raccontarcela! Apprezziamo con sincerità e seguiamo con l'anima la disciplina che il Maestro ci tramanda per uscire dalla personale comodità che spinge a modificare i doveri a nostro piacimento.

Grazie Maestro perché non solo vivi sulla terra seguendo il Dharma e rendendo questa terra migliore, ma ci doni il tuo tempo e spazio per insegnarcelo, ripetendo, ripetendo e ripetendo, cose che tu già sai e fai.... Grazie infinite sempre e ovunque... "Mi inchino alla Divinità che è in Te" .

Namastè.

- Meliza Zappa

- La prima volta che sono arrivata all'Ashram di Corinaldo...la prima cosa, è stata constatare; la bellezza e la semplicità, di questo luogo immerso nella natura delle colline Marchigiane.
- Era il 2012 e si teneva il festival Dolce India; il primo meraviglioso dolce India al quale ho partecipato..
- Il tema, l'Argomento, quell'anno era
- LE OPPORTUNITA DEL CAMBIAMENTO.(io sono il problema,io sono la soluzione)
- Bene, in quel periodo,praticavo costantemente,l'ha yoga,da più di un decennio, avevo anche da poco compiuto 50 anni,e la menopausa cominciava a farsi sentire, insieme alla parola " Ormai".
- Ero appunto in una fase importante, di cambiamento.....
- Una di quelle mattine di settembre a dolce India, il Maestro joytinat, fece una lezione di yoga,che mi emozionò'..molto.
- Era,certamente "diversa" da tutte quelle alle quali,avevo partecipato fino ad allora.
- Finita la pratica,il Maestro chiese a tutti i presenti di metterci seduti in un grande cerchio ed io mi trovavo esattamente davanti a lui..ed al suo sguardo.
- La mia convinzione dell' "ORMAI"(ormai è tardi, ormai sono troppo vecchia,ormai cosa vuoi che cambi...)era al quanto aggrappata dentro di me!
- Ma,..come ogni altra volta,che il Maestro parlò; anche i. Quel caso, sembrava proprio volesse parlare direttamente con me e con le mie più profonde emozioni!.
- Esattamente con me, con i miei dubbi, con le mie perplessità,con il mio Ego,con il mio rumoroso Intelketto.
- E così dopo quella mattina ed una intensa riflessione (meditazione). – Sandra zanin.

DISTURBI CAUSATI DA UNA STILE DI VITA

*La mente viene concentrata e focalizzata su di un unico oggetto e il pensiero si applica esclusivamente su di esso.
L'oggetto scelto può essere esterno alla mente ovvero interno ad essa (oggetto mentale).*

Si raccomanda di usare un oggetto esteriore (pietre,alberi,fiori,un simbolo,un idolo...etc....) in caso di dolore,ansia,angoscia,legata analogicamente a fatti recenti e/o vissuti ansiogeni legati al mondo fisico.

Si raccomanda di utilizzare e focalizzare un oggetto interiore (mentale come: immagini,ricordi ,colori,brevi sensazioni ,sogni,purchè abbiano una traccia mnestica profonda) in caso di dolore-ansia-angoscia legate analogicamente a fatti non oggettivi, senza legami apparenti, con automatismi sfuggenti l'oggettualità.

E' fondamentale l'osservazione solo dell'oggetto in questione,occorre sviscerare tutto l'osservabile e tutto il possibile dell'oggetto medesimo occorre farlo in un processo analitico profondo di osservazione. Si chiede una durata di almeno 5 minuti.

Si può recitare un mantra mentre si è testimoni dell'oggetto.

Il mantra va recitato solo interiormente,senza muovere le labbra o la lingua.

Per mantra si intende anche una devozione,ovvero una preghiera.

Dopo l'osservazione dell'oggetto si passa alla pratica di riduzione della molteplicità.

In questo caso dei pensieri afflittivi.

La posizione dev'essere seduta, sdraiata,confortevole, rilassata e stabile.Il tutto in silenzio .

Gli occhi sono chiusi,le mani aperte o posate sulle ginocchia.Respiro lento e sempre più sottile.

Appena vi è consapevolezza che la mente vaga su di un altro pensiero/oggetto deve essere ricondotta SEMPRE all'oggetto prescelto.

La dharana dev'essere praticata ogni giorno per dieci giorni per almeno dieci minuti.

La mente diviene così più stabile,entrando in uno stato di assorbimento dei residui disturbanti.

Si focalizza automaticamente sull'oggetto con esclusione del residuo mentale .

E' importante focalizzare la "latenza",ovvero ridurre il tempo di presenza mentale tra il residuo disturbante e l'oggetto prescelto.

La terza parte è efficace soprattutto nei disturbi causati da uno stile di vita (dinacharia)

molto avviluppato da modelli culturali,mode ,scelte

valoriali di stampo dominante-occidentale.

(insonnia,disturbi da eccesso di fuoco (fuoco in alto),ipertensione,infiammazioni.....etc.....

si ribadisce la necessità ,in caso di non chiarezza delle descrizioni utilizzate,ovvero della mancata consapevolezza di esse,di rivolgersi ad un insegnante esperto di yogayurveda , acharia/vaydia.



Postura seduta,comoda e stabile,schiena e spalle e testa dritte,occhi chiusi,corpo rilassato.La posizione in Shantiasana è consigliabile.

-rilassare l'addome,il viso,gli occhi,la fronte,il collo.

-la lingua dev'essere aderente al palato,non all'indietro,tocca leggermente il cielo del palato,mascelle leggermente scostate (consapevoli dell'apertura) ,labbra che si toccano e denti scostati.

-non emettere alcun suono,ridurre il respiro al livello più sottile possibile.

-visualizzare le pupille ferme e rilassate,rivolte allo spazio infinito,senza oggetto,forma,immagine.

Insistere con la concentrazione/visualizzazione di stare nello spazio infinito (dato dalla posizione di chiusura degli occhi e dalla fissità delle pupille).

Il percorso immaginale è a linea retta verso l'infinito.....

l'oggetto della mente dopo questo percorso viene applicato al respiro:dolce,ritmico e senza sforzo.

Ulteriore passaggio è la consapevolezza interiore del suono AOM,sempre senza parola,come se solo l'udito sottile ascoltasse.

Niente mantra nè japa udibili.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Le tecniche di Dharana e di Dyana ,impropriamente definite meditative in occidente,sono state dimostrate molto efficaci anche dagli esperimenti della "scienza" occidentale.

Per questo è necessario rimarcare che esse funzionano da millenni sempre senza nessuna "validazione altra" rispetto alla tradizione. Chi è interessato può approfondire su altre discipline ,più celebrate e più blasonate (apparentemente) ma lo yoga e l'Ayurveda hanno già dato altro non serve.

- Annibal D'angelo

Scrivo queste parole sulla tesi perché è un ostacolo e una difficoltà che credo abbiano avuto tanti allievi e che avranno quelli futuri, solo con determinazione e impegno si supera!

Quello che mi fa riflettere è che quando ho sentito il Maestro al telefono stasera, stava scrivendo gli articoli del giornalino dell'Ashram. E l'altra volta sta aveva scritto un discorso bellissimo sulla sua vita e la visione dello Yoga. Il Maestro ha appena compiuto 80 anni e di sicuro non ha meno difficoltà di me a scrivere al computer e ci mette davvero tanto impegno! È

davvero un esempio per tutti noi da seguire e quando chiede qualcosa io ci provo farla, se posso.

Io voglio impegnarmi, lo farò di sicuro, voglio concludere questi 3 anni al meglio e troverò il tempo e la forza per scrivere la mia tesi, per riassumere gli insegnamenti e so che saranno un inizio, non una fine di un percorso! Sono pronta! Auguro a tutti la forza di poter dare il massimo per voi stessi e che vi avanzi tempo e forza da poter dare anche ad altri.
Aom Shanti , "Loka samasta sukino bavantu".
Grazie...

- Letizia

Arunima APS - via Gaetano Poli 48 PORTICI (NA)
Info e contatti: Luisa +39 349 424 0070

BENEDIZIONE DEL MAESTRO AL CENTRO ARUNIMA

La nostra Associazione è nata con grande difficoltà ed appena ha iniziato a muovere i suoi primi, tremolanti passi è stata risucchiata da questa guerra silenziosa che hanno chiamato "pandemia". Siamo molto fortunati: non siamo morti...ma in realtà non siamo neanche mai nati, in tanti sensi. La visita del nostro maestro Swami Joythimayananda si colloca proprio qui, in questo limbo che ci fa sentire seme piantato in una terra vulcanica, pieno di energia, come le viscere che ci ospitano, ma non ancora sbocciato. Ogni parola, ogni sorriso, ogni insegnamento ricevuto dal maestro è stato acqua e nutrimento.

Caro maestro, avevamo bisogno di averti un po' qui con noi, di accogliere le tue vibrazioni in questi spazi che con tanto amore stiamo costruendo per sentirle risuonare ogni volta che la fatica si farà più forte. E in particolare, personalmente voglio dirti: **Grazie!!!**

Per avermi insegnato che la pazienza, la resistenza, l'accettazione, la serenità sono sulla punta delle mie dita, e che quando si stringono posso solo "star bene". **Grazie!**

Per avermi insegnato che non serve cercarsi nel passato né costruirsi nel futuro, perché nostro unico dovere è di "essere" nel presente. **Grazie!**

Per avermi insegnato che non è necessario rispondere a tutti i "perché". **Grazie!**

Per avermi insegnato a cercare nel significato delle parole la direzione da dare alla vita. Grazie!

Per avermi insegnato che la conoscenza può fare ombra alla coscienza. Grazie!

Per avermi insegnato che la vita esiste solo perché il bene e il male danzano uniti, leggeri e impermanenti. Grazie!

Per avermi insegnato la leggerezza e la forza della loro impermanenza. Grazie!

Per la semplicità disarmante con cui sciogli i nodi di un'esistenza che ci ostiniamo a rendere complicata. Grazie!

Per avermi dimostrato che è facile vivere con coerenza. Grazie!

Per avermi insegnato a sentire nell'odore di zolfo della mia terra il profumo di Shiva.

-Luisa Amalfi

“LA BENEDIZIONE DEL MARE”



“Il Mantra vibrante domina l’acqua del mare e il vento della vela.

La barca vola nell’acqua con libertà, ma senza scopo.

Niente ostacoli, non c’è controllo, né confine.

La forza del vento spinge la vela.

La vela si gonfia come il cielo. La barca vola nell’acqua.

La mia domanda è.. chi fa andare avanti la barca? Il vento o la vela?

Senza la vela il vento da solo non fa correre la barca. Senza il vento la vela da sola non fa correre la barca.

Senza la barca cosa fanno la vela e il vento?”

Il giorno 16 Giugno il maestro è stato invitato da Renato, un marinaio, a fare un giro in mare attorno al monte Conero in barca a vela.

Il maestro chiede “Perché?

Se lo fai solo per divertimento di sicuro non vengo”

Divertire, “di” negare - “vertire”, verità, significa lontano dalla verità.

Renato dice “il mio pensiero è ricevere una benedizione dal maestro, per me è un’opportunità poter servire voi, mi gratifico facendo qualcosa per voi.

Ho ricevuto tanti massaggi da Umahar, questa è la mia professione, dammi la possibilità di servire voi, così mi libero un po’ dal Karma e anche dall’effetto del corona virus, per favore”.

Dopo aver superato il periodo difficile dovuto al Covid Renato esprime l’umile pensiero di ricevere una benedizione in mare nella sua barca.

Il maestro decide quindi di partire con alcuni ashramiti, tra cui anche io insieme a mio figlio Enrico.

La mattina presto siamo partiti dall’Ashram, verso il porto di Ancona.

Sebbene avessimo il navigatore in macchina è stato complicato arrivare al punto giusto, ma l’intuizione umana ci ha condotti alla nostra meta.

L’errore umano sempre c’è, il coraggio del cuore supera l’errore dell’intelletto.

La Signora Micaela ci viene incontro poco prima della nostra meta, come Dio salva i devoti dopo una lunga difficoltà.

Siamo di fronte al mare, che meraviglia l’immensità dell’acqua...abbiamo di fronte un paesaggio incredibile.

La terra ci appare come una barca che galleggia sull’acqua e noi tutti siamo su questa barca di terra. Tutti vogliamo andare sull’acqua che, flessibile, si unisce facilmente anche se poi si rompe in mille pezzi. Il mare rappresenta la vita, enorme, profondo, pericoli e benefici. *La barca è come il nostro corpo, tutti ci muoviamo come le onde.*

Le onde, come i nostri desideri, non ci lasciano mai stare tranquilli.

Senza sosta, non si fermano mai, ma ritornano sempre al mare.

Ogni onda abbraccia la terra senza controllo.

Panchakarma: puri per essere felici

Swami Joythimayananda ci spiega il Panchakarma: cos'è e dove può essere praticato in Italia



Il **Panchakarma** è il trattamento principe praticato in Ayurveda, plurimillenaria disciplina che mira a mantenere e favorire il complesso equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Lo scopo principale di questa pratica è una **purificazione globale della persona**, secondo l'Ayurveda la purificazione del corpo dalle tossine è infatti il primo passo da compiere per un completo raggiungimento del benessere psico-fisico, a garanzia della

longevità e dell'armonia tra corpo e spirito: non semplicemente il corpo, ma anche mente, emozioni e anima vivono l'esperienza di un profondo rinnovamento attraverso il Panchakarma.

La persona ha così l'opportunità di ritrovare gioia, purezza e amore, per se stessa e per gli altri.

I trattamenti specifici eseguiti durante il Panchakarma consentono infatti di rallentare l'invecchiamento delle cellule, di rendere i sensi più acuti e penetranti, di aumentare energia e vitalità e di potenziare la memoria.

In sanscrito **panchakarma** significa "**cinque azioni**", questo trattamento disintossicante è infatti basato su cinque principali trattamenti purificanti, che hanno il compito di eliminare le tossine, cioè i Dosha in eccesso o viziati:

- **Vamana** (vomito terapeutico, che elimina l'eccesso di Kapa e riequilibra il sistema digestivo),
- **Virechana** (eliminazione dell'eccesso di Pita attraverso il canale inferiore grazie alla purga, che ha l'effetto di purificare gli organi addominali),
- **Basti** (clistere a base di olio – oppure di decotti – in grado di equilibrare Vata, correggendo e fortificando la zona del colon),
- **Nasya** (pulizia delle vie nasali, che equilibra Vata, Pita o Kapa a seconda del medicamento usato),
- **Rakta Moksha** (originaria pratica del salasso, attualmente non più praticata, che aveva la funzione di eliminare le tossine presenti nel sangue).

L'insieme di queste cinque azioni è denominata **pradanakarma**.

Un'altra parte importante del trattamento è **purvakarma**, una pratica che permette di **incanalare le tossine nel tubo digerente** e comprende tre azioni:

- **Pachana** (assunzione di cibi particolari per aumentare il potere degli enzimi e per aggravare e accumulare i Dosha, in modo che questi possano essere successivamente eliminati),
- **Snehana** (lubrificazione del corpo attraverso l'assunzione di cibi oleosi e attraverso il massaggio ayurvedico Abyangam, eseguito con olii medicati caldi),
- **Swedana** (utilizzo della sauna per permettere al corpo di sudare grazie al caldo secco, successiva applicazione di impacchi di erbe o di riso medicati e bagno caldo finale).

L'ultima parte del Panchakarma viene chiamata **samsarjana karma**, e consiste in una serie di trattamenti di supporto che prevede l'**assunzione di preparati ayurvedici che hanno un'azione ringiovanente**.

LA MENTE NELLO YOGA E NELL'AYURVEDA

Riflettiamo un pò.

In quanto esseri umani noi possediamo un corpo fisico,materiale,visibile costituito di molecole e di atomi nello stesso tempo noi percepiamo,pensiamo,soffriamo,amiamo,ci nutriamo.....e cambiamo.....noi siamo come il fiume che scorre abbiamo la memoria di noi anche se l'acqua del fiume cambia sempre.....noi siamo la memoria del fiume non l'acqua del fiume....non siamo mai identici al passato,eppure conserviamo la memoria di noi stessi.

Questo insieme di interiorità e di visibile apparentemente viene visto come separato, individuale rispetto all'appartenenza ad individui della stessa specie,nonchè al resto dell'universo.

Ma cosa e chi da origine a questa apparente individualità?

Gli strati più densi e gli strati più sottili che ci costruiscono non sono divisibili.... da qui nasce la differenza con la "Scienza" occidentale.

E nasce la differenza di concezione della "mente".

Per la "scienza" la mente e lo psichismo sono localizzati nel cervello.....per lo Yoga,l'ayurveda esso cervello è solo uno strumento del nostro psichismo,si trova nel nostro mentale e non viceversa.....il cervello come tutto il corpo è quindi uno strumento del nostro psichismo,del nostro mentale.

E' l'interiorità a fabbricare il cervello ed il corpo e non il contrario!!!

fermiamoci un attimo prima di accettare acriticamente l'egggregora del rifiuto del "diverso".

Se un cosiddetto "selvaggio" si trovasse per la prima volta di fronte ad una radio,televisione o che dir si voglia.....non avrebbe il minimo dubbio a cercare nell'apparecchio stesso il soggetto che parla.....o le immagini che vede.....non ha il minimo dubbio che colui che affabula è nell'apparecchio

per lo Yoga e l'Ayurveda la radio, la stazione si trova nell'onda che trasmette.

Ovvero l'apparecchio è solo un mezzo di ricezione dell'onda che sta altrove.....

chi sono allora i selvaggi?

Il processo del pensiero continuo e ininterrotto con cui passiamo da una immagine mentale ad un'altra velocemente e senza consapevolezza (ci troviamo a pensare qualcosa che non era nel nostro intento,sovraesposta a qualcos'altro che non è legato ad essa) porta ad una sorta di impotenza a frenarsi e a fermarsi.

Il conseguente dolore ,ansia,angoscia che scaturisce dal turbinio di questa attività mentale sono il contrappasso ed il contraltare dell'eccesso di stimolazione del mondo esterno,proprio di questi momenti storici e dei modelli culturali che viepiù interiorizziamo.

Le fasi di questa interiorizzazione guidata (da noi stessi se esperti,ovvero da un insegnante) come già riferito sono praticabili congiuntamente ovvero singolarmente.

Le qualità e la funzione sono di riduzione dell'eccesso di lavoro e ridondanza interiore.

PANDEMIA E RITO DEVOZIONALE

- maestro Swami Joythimayananda

Sento di scrivere qualcosa riguardo a questo periodo di pandemia. Attualmente ogni giorno sentiamo le persone morire di Corona Virus, e questo fa nascere la paura.

La morte non è una cosa nuova per noi, c'è sempre stata. Anche noi un giorno lasceremo il corpo.

La Bhagavad Gita dice *l'anima non muore mai e neanche nasce*. La realtà è un viaggio, un mutamento; le cose vengono e vanno, ma qualcosa rimane sempre, è l'anima.

Quando ero piccolo nel mio villaggio apparve un'epidemia. Ricordo la gente che si organizzava per installare una divinità nella piazza e per fare un rito devozionale per la protezione, che durava dai 14 ai 21 giorni.

Il rito comprendeva varie azioni di devozione: purezza, igiene, mangiare e vestire sano, recitare i mantra evitando le chiacchiere. Costruivano nell'intero villaggio una muratura con le foglie del Neem, del Tulsi e della Curcuma, come una strada di confine. In tutte le case e in vari luoghi comuni, si bruciavano le foglie di Neem e di vari aromi per creare il fumo che andava in tutte le parti del villaggio.

Inoltre, veniva applicata la curcuma, anche agli abiti che si indossavano, immergendo gli indumenti di cotone nell'acqua di curcuma. Così i virus muoiono o non uccidono il nostro corpo. Questi sono naturali antivirali, antibatterici, germicidi e antisettici.



*La mia lunga vita
mi insegna
una parola magica
per nascondere
tutti i miei problemi
nella mia mente profonda
"Niente".*

Per impedire la diffusione della malattia, la gente di quel villaggio non poteva uscire e gli estranei non poteva entrare.

È così che i nostri antenati controllavano la pandemia e l'epidemia.

Attualmente la scienza dice di trattare la pandemia con 14 giorni di isolamento, di lavare le mani, mettere le mascherine, non stare vicino per paura. Non c'è la devozione come facevano i nostri antenati. I nostri antenati affrontavano le malattie praticando l'igiene e l'adorazione di Dio. Non con paura o avidità commerciale.

NIR BRAHMI (BACOPA MONNIERA)

MANDUKA BRAHMI (CENTELLA ASIATICA O HYDROCOTYLE)



Il termine Brahmi deriva da parola Brahma, il Supremo Creatore, la coscienza pura, in quanto la pianta possiede potenti proprietà Rasayana o ringiovanenti.

*Secondo la tradizione ayurvedica in India entrambe **Centella asiatica e Bacopa monniera** sono chiamate Brahmi e hanno numerose proprietà sia calmanti che stimolanti con lo scopo di portare un equilibrio psicofisico. Inoltre vengono usate per purificare, rilassare e fortificare.*

In lingua Sanscrita la **Centella asiatica o Hydrocot** si chiama Manduka Brahmi, in Tamil si chiama Vallaarai. In Srilanka, nella lingua cingalese, è conosciuta come Gottukola.

Bacopa monniera si chiama Neer Brahmi in Tamil, Jala Brahmi in Sanscrito, in hindi viene chiamata Brambhi, mentre in inglese è chiamata Thyme.

La forma delle foglie della centella asiatica ricorda la forma del cervello, mentre la forma della bacopa monniera ricorda il sistema nervoso della spina dorsale.

Le foglie e il fusto della *Bacopa monniera* sono carnose, si presentano come la forma di un cervello e generalmente crescono nella terra umida.

Le foglie della *Centella asiatica* si presentano come gangli esteli lunghi, richiamando la forma della spina dorsale, e crescono nella terra umida.

Nella tradizione Ayurvedica, entrambe sono ringiovanenti, *Rasayana*, donano longevità e

miglioramento delle capacità di memoria e comprensione. Entrambe possiedono inoltre la capacità di bilanciare tutti e tre i *Dosha*, quindi sono adatte per tutti i tipi di costituzione.

Bacopa monniera, nella tradizione ayurveda, ha gusto (*Rasa*) amaro e astringente, energia (*Virya*) fredda, effetto post-digestivo (*Vipaka*) dolce. Entrambe le tipologie di Brahmi possiedono inoltre un'azione speciale (*Prabava*), sono in grado di alleviare gli effetti dell'epilessia e dell'isteria. Possiedono proprietà lenitive, esercitano un'azione positiva sul sistema nervoso, sono toniche.

Sono utilizzate nel trattamento di alcune malattie mentali, per il potenziamento della memoria e delle facoltà intellettuali. Tuttavia mangiarne abbondanti quantità, in una volta sola, può agire come purgante e può dare una sensazione di bruciore sulla pelle.

Centella asiatica, nella tradizione ayurvedica, ha gusto (*Rasa*) amaro e astringente, energia (*Virya*) fredda, effetto post-digestivo (*Vipaka*) dolce.

Funziona come tonico e diuretico. Esercita una notevole influenza sull'apparato genitale e urinario e possiede proprietà emmenagoghe e favorisce la mestruazione. È un tonico cardiaco e migliora la circolazione a livello dei capillari. Mangiarne abbondanti quantità, in una sola volta, può agire come purgante e può dare la sensazione di bruciore sulla pelle.

Secondo *Indian Materia Medica*, *Centella asiatica* può essere utilizzata come medicamento interno ed esterno in caso di affezioni della pelle, ulcere, formazioni callose croniche, sifilide, eczemi ostinati e cronici, psoriasi, lebbra, malaria e febbre, epilessia, disturbi mentali, rigonfiamento delle ghiandole, ascessi e reumatismi cronici, secrezioni mucose in caso di diarrea infantile. È stato inoltre efficacemente utilizzato in casi di amenorrea.

Recenti prove di laboratorio hanno dimostrato che la sua assunzione provoca un incremento dei globuli rossi nel sangue, ed anche il livello di proteine ed emoglobina accresce in maniera significativa.

Uno studio è stato condotto su 30 bambini mentalmente ritardati. Il risultato ha evidenziato un miglioramento sia nelle capacità generali sia nei comportamenti, in seguito ad una somministrazione di *Centella asiatica*, durata 12 settimane. (Appa Rao, *Medicinal plants of India*, Indian Council of Medical Research 1987).

Ricerche condotte dalla Swinburne University hanno evidenziato un cambiamento significativo nell'apprendimento verbale e nella capacità mnemonica in seguito alla somministrazione di *Bacopa monniera*.

Entrambe le tipologie di Brahmi sono efficaci:

A livello intellettuale e cerebrale perché stimola il sistema nervoso centrale, aumenta le capacità di apprendimento, i disturbi da insufficienza dell'attenzione, perdita di memoria, irritabilità, irrequietezza, nevrosi, malessere mentale generale, epilessia ed Alzheimer.

A livello emozionale è prescritto in caso di depressione, delirio, ansia, isteria ed apatia.

A livello energetico viene consigliato per esaurimento nervoso, stanchezza e per aumentare il sistema immunitario. *A livello funzionale* viene utilizzato per il trattamento di spasmi muscolari, malaria, febbre, ingrossamento o gonfiore delle ghiandole, reumatismo cronico, efficace in caso di edema ed insonnia. reumatismi cronici.

A livello cardiaco è un rimedio eccellente in caso di



attacco cardiaco. *A livello della pelle* può essere usato in caso di ascessi, ulcerazioni, affezioni della cute come eczemi ostinati e cronici, psoriasi, lebbra, sifilide, calli, contusioni, elefantiasi dello scroto, perdita di capelli.

Assumere regolarmente entrambe le tipologie di Brahmi porta il ringiovanimento. Una o due foglie possono essere somministrate ogni mattina a stomaco vuoto; Per disturbi mentali e perdita di memoria vengono prescritte piccole quantità di foglie fresche o essiccate, sciolte nel latte, preferibilmente al mattino stomaco vuoto;

Per applicazioni esterne come unguento, crema, olio o succo sono efficaci in caso di contusioni, infiammazioni, gonfiori o dolori reumatici.

I preparati a base di Brahmi sono: Brahmi rasa, Brahmi Tailam, Brahmi Gruta, Brahmi tisana e Vaira Prash.

Utilizzo entrambi i Brahmi, nella preparazione del Brahmi Rasa, Brahmi Gruta, Vaira Prash, e Brahmi Tailam e Brahmi tisana. I preparati con Brahmi hanno confermato positivamente la loro azione sia sui bambini che sugli adulti, attraverso la purificazione, il rilassamento e la fortificazione. Lo si può utilizzare nella prevenzione di alcune malattie, per il mantenimento della salute e come ringiovanente.

È un eccellente tonico per il cervello ed un valido aiuto per la memoria. Ho potuto osservare risultati in caso di disturbi mentali come perdita di memoria, depressione, ansia, trattamento dei sintomi della menopausa, affezioni della pelle e perdita di capelli.

Il suo utilizzo regolare ha portato riequilibrio dello stato mentale e il sistema nervoso.

Brahmi Rasa e Brahmi Gruta sono eccellenti tonici nervosi naturali che riescono ad aumentare la memoria in caso di esaurimento nervoso, stati di stanchezza e per stimolare la crescita dei capelli.

Ho utilizzato Brahmi come Gruta, oli e polvere nella pratica del *nasya* (somministrazione delle narici) ed il risultato è stato sorprendente a livello della chiarezza nelle decisioni. Ho notato un buon risultato nel trattamento di problemi cutanei, bruciature, infiammazione ed eczemi eccetera. - maestro

GUIDO VERSO SUD

*Guido verso sud, direzione Ancona, destinazione Corinaldo, Ashram Joythinat
E' un viaggio quello che sto facendo, e non solo in auto; è molto di più.*

Sono un medico, specialista in Pneumologia. In tutti gli anni della mia formazione mi sono state rivelate verità fondamentali su come funziona il corpo umano, sulla salute e sulla malattia.

I dogmi della nostra medicina e la profonda convinzione che il corpo umano sia un insieme di organi e che la realtà che esiste è quella che si vede, che si può dimostrare, che si può misurare ... Maya ... scoprirò più tardi. Dopo sei anni di corso di laurea e quattro di specializzazione ho la verità in mano, so come funziona l'essere umano, "ho capito tutto!" (in realtà non ho capito proprio nulla ma non me ne rendo conto).

Mi volto e vedo mia moglie al mio fianco, anche lei medico ma con una visione più ampia della mia. Ed allora un giorno decido di seguirla in questa sua bizzarra voglia di trovare risposte in un altro sistema di pensiero nonostante le risposte, a mio dire, le abbiamo già in mano e se ce le ho io, allora ce le ha anche lei; abbiamo fatto lo stesso percorso di studi!

E invece no, è convinta che ci sia dell'altro, che è impossibile che tutto sia limitato a quello che ci è stato detto all'università ed alla scuola di specializzazione. La seguo in questa sua farneticante ricerca della verità seppur con distacco e perplessità

L'individuo è un insieme di corpo, mente, anima – mi dice.

Cosa c'entro io che mi occupo di polmoni con tutte questo.

Col tempo però mi accorgo con stupore che non ho tutte le risposte, che alcune cose mi sfuggono!

Scopro che esiste un luogo dove cercare i principi alla base della conoscenza della vita: incontro l'Ayurveda.

Nei successivi anni di formazione ayurvedica vedo cose "che voi umani non potete neanche

immaginare". Ho due possibilità: o ignoro tutto

quello che ho visto oppure utilizzo queste nuove conoscenze per la mia professione medica.

La possibilità di dare risposte attraverso un'altra medicina mi sconvolge positivamente e mi entusiasma.

E allora eccomi qua, uscita Senigallia, direzione Corinaldo, Ashram Joythinat.

Arrivo e il luogo mi riempie gli occhi, mi calma la mente, mi rasserenava l'animo.

Nei giorni avvenire apprezzerò tutto: il luogo, le persone, gli ambienti, i ritmi quotidiani e Lui, il Maestro - come te lo immagini uno Swami? - in vari modi, ma non come lui; è un nonnino normale, premuroso e "severo" con i suoi nipoti:

- Marco sei qua da sette giorni e non hai ancora imparato mantra?

- Tu sempre cercare qualcosa per poggiare schiena: a novant'anni puoi fare questo!

Il Maestro è magnetico, saggio, tranquillo. Ogni parola che pronuncia mi appare carica di significato, un insegnamento di vita e mi perdo nei suoi discorsi e nei suoi pensieri ... e all'improvviso quando sei felicemente e piacevolmente assorto ... - come barzelletta dei tre pappagalli - mi dice. Non ci credo, passa da verità fondamentali ad argomenti apparentemente futili con incredibile leggerezza; per me questa è una sua forza, la naturalezza con quale vive la quotidianità, sia che si parli dei massimi sistemi, sia che si affrontino argomenti molto più leggeri.

L'ho conosciuto tardi – penso, ma le cose accadono quando devono accadere – mi si dice – ed allora mi ripropongo di assorbire da Lui quanto più possibile.

Questa sarà la mia sfida, riportare nella mia quotidianità le sensazioni di pace e serenità che sento nell'Ashram.

Grazie Maestro. - Marco Colella

accumulati da Mercurio, rendendoli utilizzabili in forma di esperienza, di vissuto personale.

Arrivo al nucleo più denso dell'astro e comprendo perché molte tradizioni legano Giove alla ricchezza e alla fortuna: ha una forte carica ottimista e un permeante carisma dati dall'apprezzare ogni piccola cosa senza giudicarla, ma facendone tesoro, nel suo centro che dona stabilità interna. Sento da dove nasce il desiderio di essere vista, compresa e accolta. Ho un cuore generoso che per continuare a pulsare non può fare a meno di donarsi nella sua bellezza! Sento ancora una volta l'impulso a portar il mio Io verso l'esterno, verso il mondo. Giove mi trasmette la fiducia in me, nelle mie potenzialità. Dilatazione della visione oltre i confini, superamento dei limiti... creazione ed espansione. Io sono.

Un'eco ancora una volta mi raggiunge, mi volto verso il sole e il cuore è affascinato dalla melodia d'Amore tratteggiata nell'universo.

VENERE

Nel suo respiro intorno al sole, Venere disegna l'incanto di un fiore a cinque petali nel cosmo. Ogni petalo traccia nel cuore una possibilità, iniziandomi a un livello più profondo di Amore: amore per me, per Essere Amore. Se Marte mi ha fatto percepire la potenza dell'azione espressa dal mio corpo, Venere mi chiede del valore che do alla vita. Banale ma tremendamente rilevante. Riconosco che la capacità di penetrare il mondo e la forza di far germogliare l'esistenza nascono dalla vulnerabilità. Nella relazione con me stessa, nella relazione con ogni forma di esistenza. Venere mi ricorda la disponibilità a coltivare la cooperazione e la collaborazione e per far ciò non posso che chiedermi se nella vita ho avuto il coraggio di mostrarmi fragile e dove questo mi ha portato. Solo dove mi son mostrata vulnerabile a me e alle altre, ho vissuto un'intimità nutriente per me e l'altra. Nelle calde nubi di Venere vortico in una danza cosmica tra ciò che si forma e ciò che si distrugge. Lentamente dissolvo la mente nel cuore e un'unica frase risuona in me nel perdere e lasciar andare ciò che ho appreso finora in questo viaggio. Io sono Amore.

Spogliata delle mie convinzioni e di ciò che ho appreso finora, in cuore la rosa di Venere, sono richiamata dal Silenzio.

SATURNO

Buio. Niente. Meno è Più. Ho bisogno di ricorrere solo alle mie forze senza chiedere aiuto all'esterno. Come sarà? Quali fatiche dovrò affrontare? Che

cosa devo fare ancora per conoscermi e amarmi? Ma non finisce mai? Ho paura dell'ignoto, il corpo si contrae, sono senza voce, sospesa. M'inoltro nell'astro della distruzione e della contrazione. C'è paura. Paura di perdere...

Distruzione controparte della creazione. Ciò che nasce finisce. Mi contraggo ancora di più, mi ritrovo in posizione fetale, rianchiata verso dentro, la vedo, la rosa di Venere nel cuore... Emerge una voce.

"Non sei nessuno, non c'è niente da fare".

Mi abbandono all'incertezza dell'astro in cui cammino nel vuoto. Nel pozzo della solitudine, nell'infamondo, scorgo tutto ciò che non ho detto, gl'impulsi che non ho vissuto, l'amore che non ho donato, ciò che ho esiliato. Non posso far altro che prenderne atto, senza giudizio. Sentirlo, nella dose giusta per me, in questo ciclo. Forse la prossima volta reprimerò un po' meno?

Sì. Rafforzo l'introversione.

Silenzio.

E come un sospiro d'autunno lascio cadere le ultime foglie, affiora una grande forza d'animo che semplicemente Lascia Essere.

Dal buio più profondo sento luce, avanzo verso il più brillante degli astri.

SOLE

Sono pronta, non c'è paura di rimanere bruciata dalla verità cristallina. Non posso cambiare il passato. Mi lascio agire dal vissuto che racchiude i doni e le rivelazioni di ogni stella del cosmo. La verità del momento presente è così com'è. Le sue gioie e contraddizioni. Sono nel cuore della storia e sento la chiarezza del Sole formare il nucleo della mia persona, fatta di tutte le esperienze finora vissute. Non c'è giudizio, questa sono io, con e senza veli.

Sento un calore nascere in me, rievoco la forza celata dietro all'esilio che mi ero imposta... Un passo. Una presa di posizione nei confronti della vita, pronta a benedire con la mia presenza ed essere benedetta, per portare avanti ciò che oggi sento e sono e che domani si trasformerà. Senza uno sforzo che lotta contro qualcosa.

Danzando con i buchi neri che adornano il serpente che abita la mia verticalità.

Io sono Universo nel corpo.

Pronta in un qualsiasi momento a iniziare un nuovo ciclo, partendo proprio dall'amore delle antenate che hanno camminato sulla Luna...

- Nadeshwari Joythimayananda

LA MIA CRESCITA NELLO YOGA E NELL'AYURVEDA

La prima parte di questo scritto serve a chiarire perché per me questi due mondi non possono essere separati dalla mia esperienza accanto al maestro Joythi. È stato grazie alla sua profondità e alla sua devozione nel trasmetterli che ho potuto riceverne tutto il potenziale. Sì perché il maestro non insegna queste due discipline, le vive, e vivendole le trasmette in ogni respiro, in ogni gesto, in ogni azione. Standogli accanto per molti anni mi sono imbevuta goccia dopo goccia di questa sapienza, l'ho fatta entrare nella mia vita e oggi sento molta gratitudine.

Il mio incontro con il maestro Joythi è avvenuto nel 1995, allora frequentavo l'università e da qualche tempo, senza averne piena consapevolezza, stavo cercando un maestro. Avevo seguito un anno di lezioni di yoga ma era l'eco che stava dietro a quelle pratiche che mi interessava... alla fine un amico mi invitò ad una meditazione offerta dal centro Joytinat di Genova e lì trovai il nutrimento che cercavo. Quella sera prima della voce del maestro ascoltai la potente vibrazione della Aom, un suono strano e familiare allo stesso tempo... e forse da quel suono iniziò la mia nuova vita. Frequentai con passione gli incontri di meditazione della scuola, anche se erano tenuti da un allievo e non dal maestro che non incontrai più fisicamente, ma erano gli unici che potevo permettermi e riuscendo a sentire in tutte le stanze l'energia del maestro mi sentivo comunque sostenuta ed accompagnata. Dopo un anno ebbi un'aneurisma cerebrale, mi salvai per un soffio ma tutto si fermò. Riincontrai il maestro un anno dopo, ancora al centro Joytinat, dove mi recai per ricevere un massaggio ristoratore. Ricevetti molto di più, ed ebbi modo di sperimentare in prima



persona quanto l'ayurveda fosse una medicina efficace e salvifica, perché capace di risvegliare lo spirito, così afflitto in Occidente. A poco a poco recuperai la salute compromessa e mi rimisi in forze, la vicinanza benefica del maestro ridestò la mia anima impaurita e le diede coraggio e direzione. Buono e Forte, così era il maestro Joythi, ed era la prima volta che vedevo queste due caratteristiche nella stessa persona. Mollai il poco che avevo senza difficoltà e decisi di seguire il suo insegnamento. Fui ingaggiata dal maestro come segretaria del centro e in cambio ricevevo la possibilità di frequentare tutti i corsi che offriva la scuola. In quegli anni venni adottata dalla famiglia Joythimayananda, mi trovai nel loro abbraccio. Le lezioni per diventare operatore abyangam mi spalancarono un nuovo universo, quello del tatto e della cura responsabile del corpo. Scoprii di amare questa profonda comunicazione senza parole e lasciai al mio corpo la libertà di aprirsi e di svelarmi a poco a poco le sue chiusure e i suoi misteri. È un viaggio che continua ancora oggi. Poi il mio destino, il mio karma come si dice in sanscrito, mi allontanò per qualche anno a Parigi, esaurito il compito ritornai e ripresi con vivido

interesse a seguire gli insegnamenti del maestro sullo yoga. Per cinque anni ebbi la grazia di ascoltare le sue illuminate lezioni sulle cinque vie per raggiungere la libertà, incominciando a posarci dentro qualche piccolo passo. Il maestro ai tempi era molto severo con me e con i giovani che sentivano la chiamata a seguirlo... ci bacchettava senza posa, ci insegnava a lavorare duro senza aspettarci una ricompensa o un apprezzamento, ci forgiava il carattere non concedendo nulla all'ego. Grazie maestro, perché adesso la vedo la differenza tra chi ha attraversato questo fuoco e chi non lo ha fatto. Intanto la ricerca del luogo dove far sorgere l'ashram aveva avuto inizio e contemporaneamente io ricevevo l'incarico di gestire il nuovo centro Joytinat di Milano. All'epoca la scuola aveva varie sedi in tutta Italia e una sede potente in Barcellona, diretta da una cara compagna di studi, Carmen Allende. Dal canto mio sono sempre stata una mediocre organizzatrice e il centro di Milano in quegli anni non riuscì mai a decollare veramente. Il maestro mi aveva augurato di incontrare le difficoltà e così fu... una esperienza dura ma necessaria per la mia crescita professionale e interiore. In quella seconda parte del mio apprendistato ho avuto la fortuna di testimoniare come agisce un maestro yogi per realizzare un obiettivo: per portare avanti un compito la mente viene utilizzata solo per organizzare, mentre non le si lascia il minimo spazio per dubbi, incertezze e proiezioni sui risultati. Il maestro Joythi agisce nel Presente e per raggiungere i suoi obiettivi utilizza solo quello che c'è nel presente... non aspetta che le condizioni siano più propizie o che le persone coinvolte siano le più appropriate, non ha mai concesso spazio a queste proiezioni della mente. Ha sempre superato gli ostacoli con ingegno e distacco, rendendo il suo procedere tranquillo. Procedere per servire il mondo e non per se stessi. Questa attitudine

interiore crea una forza di creazione irresistibile, ed è grazie a questa forza che il maestro ha potuto realizzare così tanto in questa vita.

Ritornando al mio percorso all'interno della scuola Joytinat dopo alcuni anni trascorsi tra Milano e l'ashram arrivò Alberto, e sposandomi tornai a vivere a Savona, e dopo qualche anno arrivò anche Giovanni, nostro figlio. Da allora frequento l'ashram con la mia famiglia o da sola, per lavorare come operatrice nei panchakarma e per stare con la mia famiglia

spirituale, o per trovare chiarezza nei momenti più difficili. Da quando ho incontrato il maestro mi impegno a trasmettere i valori che il mio cuore è stato capace di ricevere, in modi sempre nuovi e sempre liberi di scorrere come devono.

Come sono cresciuta in questi vent'anni nello yoga e nell'ayurveda ?

Entrando e uscendo da questi due fiumi con il mio passo e la mia sensibilità sono stata trasformata completamente. La filosofia e la fisiologia sottile dello yoga hanno aperto la mia visione della vita e del mio corpo immerso in essa... ho compreso che abbiamo più corpi che interagiscono tra loro e che abbiamo la possibilità di sperimentarli e di armonizzarli... il mio corpo mentale per esempio ha molta energia ma ha anche bisogno di contenimento e disciplina. Una scimmia molto difficile da gestire ! Ma ho anche scoperto che ho un corpo che è capace di sentire l'infinito e di sentirsene parte. L'ayurveda mi ha aiutata a controllare le inclinazioni al ristagno e alla dispersione, tipiche della mia costituzione doshica. All'ayurveda sono grata per avermi fatto comprendere quanto importante sia purificarsi, concetto quasi inesistente nella cultura occidentale. Affrontando nel corso degli anni la pratica del Panchakarma e le purificazioni giornaliere, settimanali, stagionali e annuali, ho liberato dalle tossine il mio corpo e la mia mente, creando spazio

vuoto al mio interno ... in quello spazio posso fondermi con le energie più luminose e sottili che sono sempre accanto a me, ma quando sono intossicata da ricordi, pensieri o emozioni pesanti non riesco a sentirle. Il primo Panchakarma mi permise di smettere di fumare senza sforzo, il secondo mi regalò la pratica del digiuno settimanale, il terzo fu una esperienza dei miei limiti e così il quarto, il quinto mi fece sentire come il mio corpo custodisca al suo interno grandi dolori, e come l'ayurveda e lo yoga abbiano la capacità di accompagnarlo a farli salire in superficie... per riconoscerli e lasciarli andare. Anche lo yoga dà grande importanza al creare spazio... attraverso l'allungamento di tutti i tessuti del corpo, nelle tecniche di pranayama in cui si allungano i tempi di respirazione e nella fase di concentrazione che precede la meditazione, in cui si fa spazio tra i pensieri. La mia pratica personale è cambiata molto da quando ero un'allieva del maestro Joythi: si è evoluta nel corso degli anni seguendo le mie esperienze e i cambiamenti all'interno del mio corpo di donna... la base è sempre la stessa ma alla soglia della menopausa ora mi siedo sul tappetino e lascio fare al corpo senza decidere niente. Le asana arrivano spontanee ed è l'intelligenza del corpo a sceglierne la durata e la successione, come una danza che posso solo decidere di seguire. Sono molto grata. Così per le pratiche ayurvediche: conosco i tempi e i rimedi giusti per mantenermi in equilibrio ma li sintonizzo con il momento presente, mi lascio guidare con fiducia dalle intuizioni che possono arrivare sulla necessità di una pratica o di un'altra. Questo perché lo yoga e l'ayurveda non sono un insieme rigido di norme uguali per tutti, ma sono adattabili all'unicità che ogni essere umano è nel mondo e nel momento. Piano piano si prende confidenza con le pratiche e i tanti strumenti che offrono e si

impara a creare una nuova relazione con il proprio corpo e la propria salute, senza più delegare questa responsabilità all'esterno.

Essendo una sapienza connessa con la Vita lo yoga e l'ayurveda sono capaci di ristabilire questa sacra connessione in chi ne segue i precetti. Prima ci aiutano a radicarci in noi stessi, poi ci invitano a guardare oltre noi stessi dandoci gli strumenti per sperimentare quell'oltre.

sempre grata al maestro Swami Joythi
- Serena Folco

3 6 9

Questa mattina ho chiesto al maestro: "che significano i numeri 639 che da qualche tempo vedo sul muro di ingresso e altrove in ashram?"

Il maestro così mi ha risposto: "non pensare che il 3 è legato alla mia data di nascita, qui il 3 si riferisce a Giove. Nella cultura vedica Giove rappresenta il guru che sempre dà... così io sento me stesso come Giove, ho donato una parte di me con il servizio.

La forma del 3 riflessa diventa 8. La forma dell'8 contiene il 6 e il 9.

L'8 è l'esistenza ciclica senza confine. Il 6 con la testa verso la terra rappresenta la stabilità. Il 9 con la testa verso il cielo rappresenta la libertà. Il 3 rappresenta tutte le possibilità e quindi l'adattabilità.

Nei calcoli e nei giochi matematici spesso compaiono il 3 il 6 o il 9. Sono numeri governanti. Tutti abbiamo problemi che devono essere risolti. Come un allenamento creiamo problemi con i numeri e poi ci impegniamo a risolverli. Per risolvere deve seguire un adattamento o una rinuncia e come risultato troviamo sempre 3, 6, 9. Il 3 si riferisce all'energia dell'adattabilità il 6 all'energia della stabilità e il 9 alla libertà.

L'adattabilità è il rapporto dell'individuo con il mondo, la stabilità è il rapporto con se stessi, la libertà è il rapporto con il cielo, con il dio.

Tenere vicino questi numeri aiuta ad acquisire queste tre caratteristiche.

Questa è la visione del maestro.



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 interi

ore. 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 - Viaggio in Sri Lanka

La Scuola Joytinat vi invita a condividere questa esperienza di ritiro spirituale e visita culturale.

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".