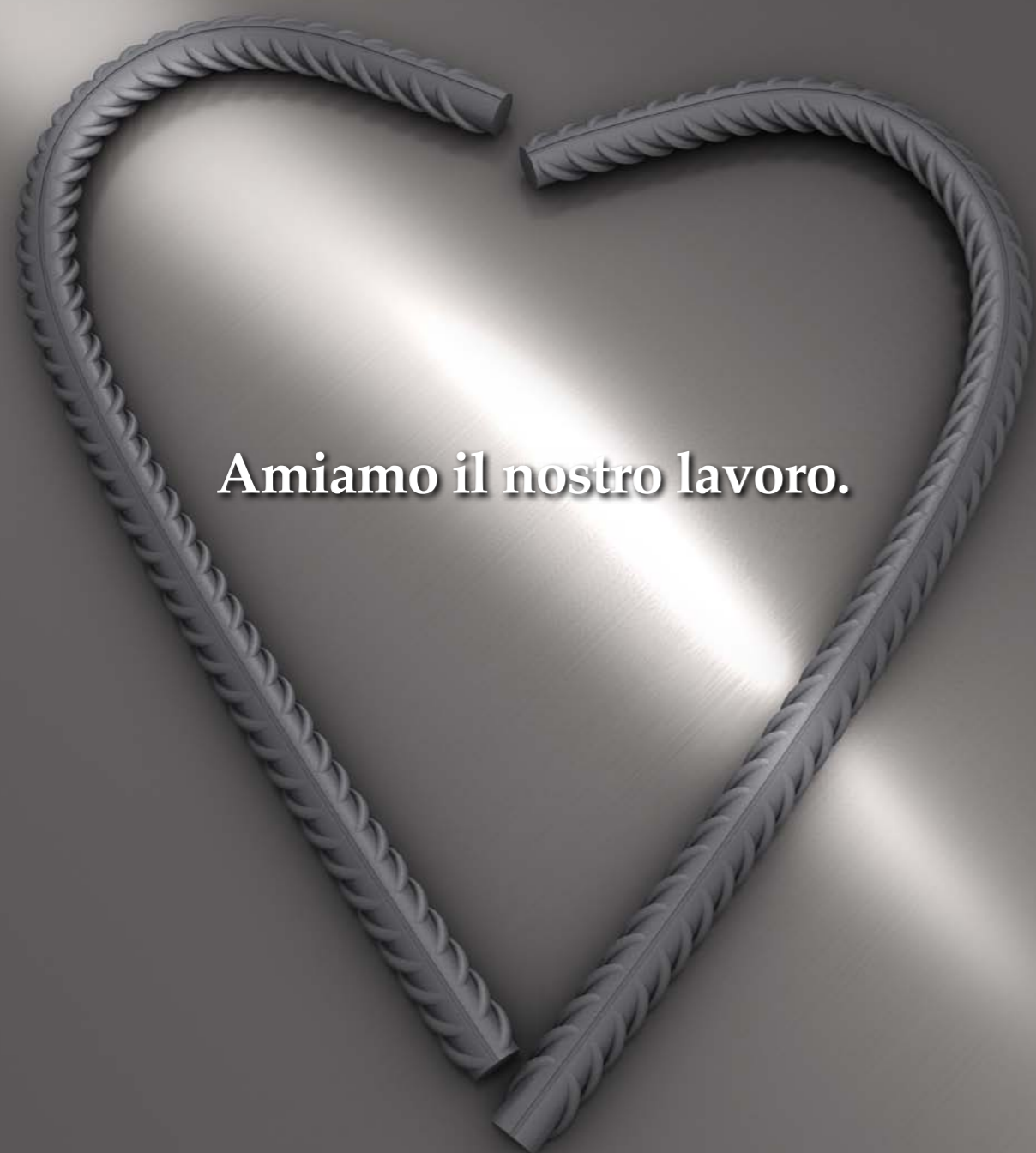


# **VIVERE** in armonia... con **GLI ALTRI** e con **SE STESSI**

YOGA E AYURVEDA: DISCIPLINE CHE NEGLI ULTIMI ANNI STANNO INTERESSANDO MOLTE PERSONE NEL MONDO OCCIDENTALE. PARLIAMO DI QUESTO INTERESSE VERSO LA SPIRITUALITÀ CON IL MAESTRO SWAMI JOYTHIMAYANDA.

› di **FULVIO CHIMENTO**



**Amiamo il nostro lavoro.**

**TRASFORMAZIONE E COMMERCIALIZZAZIONE DI ACCIAIO  
PER CEMENTO ARMATO**

Working and trading of steel concrete reinforced



Azienda certificata



Via Prandi, 14 - 42019 Bosco di Scandiano (RE)

Tel. 0522 857949 - Fax 0522 855364

www.feredil.it - E-mail: info@feredil.it

Il maestro Swami Joythimayananda, oggi considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda, nasce in Sri Lanka nel 1941. Dopo aver intrapreso il cammino spirituale nel 1960, viaggiando per circa dieci anni in tutta l'India conducendo vita ascetica, fonda nel 1972 lo "Yoga Ashram" nel villaggio sacro di Kataragama e nel 1977 lo "Yoga Centre" a Kalkudah. Nel 1984 inaugura a Colombo (Sri Lanka) il "Centro per gli Studi Terapeutici Tradizionali" e l'anno seguente arriva in Italia, dove avvia il primo Centro Joytinat a Genova. Fondatore dell'International College of Yoga and Ayurveda, è presidente dell'ASS.I.A., Associazione Italiana Ayurveda.

**Lo Yoga, la meditazione e la medicina ayurvedica a quali cambiamenti possono condurre?**

Queste discipline orientali sono basate sull'autocontrollo e offrono strumenti vantaggiosi per condurre la vita quotidiana: aiutano a mantenere il corpo sano e pieno di energia, la mente lucida, l'intelletto acuto, le emozioni equilibrate, aumentando così la consapevolezza e il distacco dal mondo materiale.

**Come definire l'armonia?**

La chiave dell'armonia è lo spirito di adattamento. Essere in armonia significa imparare ad accettare che la vita è fatta anche di complicazioni e di sofferenza. Rinunciare alle opinioni del proprio Ego e ai desideri della prepotenza è armonia. Vivere in pace resistendo alle difficoltà con pazienza, sviluppando empatia con gli altri.

**Quali regole consiglia per vivere in armonia con se stessi e con gli altri?**

Il rapporto con se stessi deve essere stabile, sicuro e fiducioso, mentre il rapporto con l'esterno e con gli altri deve essere fluido come l'acqua. Quando l'armonia è in noi, allora è possibile trasmetterla anche agli altri.

**Qual è il corretto rapporto fra uomo e natura?**

L'uomo è parte della natura: rispettarla e adattarsi ai suoi mutamenti è un suo dovere. La natura riflette il comportamento dell'uomo: se l'uomo è violento anche la natura lo sarà; se l'uomo prova amore anche la natura trasmetterà amore.

**E' vero che durante il suo periodo da asceta ha vissuto solo nella giungla?**

Sì, precisamente nel Parco Nazionale di Yale Park in Kataragama (Sri Lanka) dal 1965 al 1967. Mi nutrivvo dei frutti che mi offriva la terra e bevevo l'acqua del fiume Manik Ganga. La mia casa era costruita su un albero, ogni tanto gli elefanti si grattavano la schiena contro il tronco e la facevano crollare e io dovevo ricominciare da capo...

**Immagino non fosse un problema, lei è un esperto nel costruire case... Cosa l'ha spinto a fondare il suo ultimo**

**centro in Italia?**

La mia missione è gestire il mio cammino, ogni avvenimento è la mia via, non scelgo una strada. L'esistenza mi guida e mi ha condotto in occidente: così sono arrivato in Italia nel 1985. Partecipo a ogni situazione senza perdere la stabilità. L'Italia ora mi abbraccia. La scuola principale è l'Ashram di Corinaldo, vicino a Senigallia (An), che gestisce altri centri dislocati a Genova, Milano e Trieste.

**Cos'è un ashram?**

E' una comunità con finalità spirituali, in lingua Tamil significa "la via delle difficoltà", in italiano può essere tradotto come "luogo di ritiro". Nell'ashram di Corinaldo si pratica l'Ayurveda e si eseguono trattamenti finalizzati al benessere globale della persona. Abbiamo l'obiettivo di essere autosufficienti, grazie alle energie rinnovabili e alla nostra azienda agricola, dove pratichiamo agricoltura biodinamica.

In pratica gestisce un'attività imprenditoriale, ma viene chiamato "maestro", quale ruolo le corrisponde meglio?

Dal punto di vista burocratico sono un imprenditore, ma non mi sento tale: sono un pensatore. Affronto con calma ogni situazione, cercando di comprendere le ragioni altrui e adeguandomi alle necessità. Trasmetto la pace e la chiarezza al cuore degli altri, per questo mi chiamano "maestro".

**E' possibile lavorare senza subire lo stress psico-fisico?**

E' importante provare soddisfazione nel "fare" in sé, senza attaccamento al risultato. Lo stress non è un fattore esterno, ma una condizione che creiamo noi stessi quando non riusciamo ad affrontare le situazioni. Se ci assumiamo a pieno le responsabilità, dimostrandoci disponibili, non stanchiamo la mente e di conseguenza non subiamo lo stress.

**Nell'Ayurveda l'acqua cosa rappresenta?**

La vita si è originata nell'acqua e si è evoluta sulla Terra. In quasi tutte le culture viene considerata un elemento sacro. Nella tradizione indiana si dice che le acque vennero generate da "vac", la parola. L'acqua è l'elemento primigenio su cui tutto riposa, ed è per eccellenza simbolo di purificazione e rinascita.

**Ed è anche l'elemento che costituisce la maggior parte del nostro corpo...**

Sì, l'acqua occupa il 70% del corpo: è il diluente in cui hanno luogo la maggior parte delle nostre reazioni metaboliche e il mezzo di regolazione della temperatura corporea. È una componente di ogni cellula e fluido corporeo e, al tempo stesso, un lubrificante.

**Quanto allora gli astri ci possono condizionare?**

Come le persone che frequentiamo ci influenzano, così accade con i pianeti. Tuttavia l'individuo si può autodeterminare: quando una persona è chiara e stabile nessuno può condizionarla.