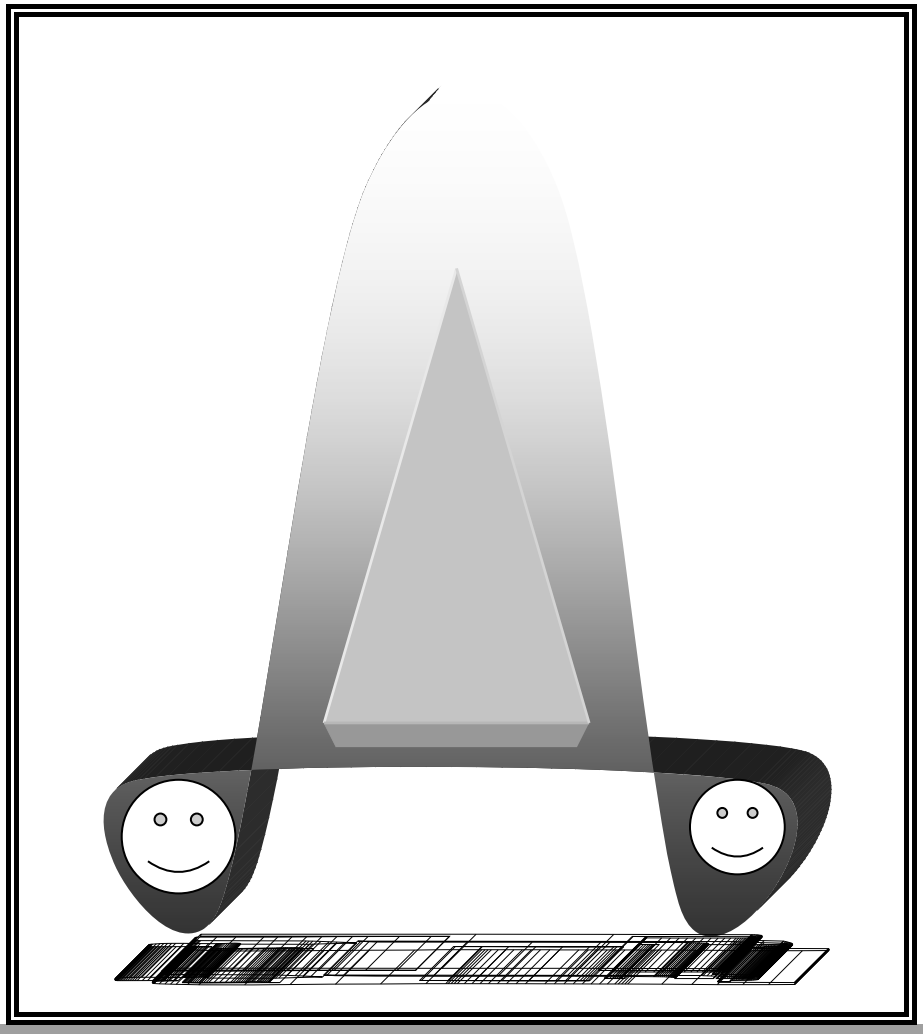
JOYTINAT

Joytinat

Giornale della Cultura Yoga e dell'Ayurveda

NUMERO 8 FEBBRAIO 2001



SORRIDETE IN GAMBA E PERDETE LA TESTA

Joytinat,Centro Yoga Ayurveda, Via Balbi 33/29, Genova 16126 - Tel 010/2758507

LA STAZIONE DI ROMA MAI SCOMPARE

La mia mente è come una stazione ferroviaria.
Tantissimi treni vengono e vanno come i pensieri.
La stazione c'è sempre senza muoversi mai.
È bello vedere i treni che vanno e vengono continuamente
E ogni tanto fanno incidenti gravi o semplici
Verità è la stazione mentre i treni sono i pensieri
I pensieri ci aiutano infinitamente ma anche fanno incidenti violenti
La vitalità è la stazione che rimarrà sempre
La mente non è una stazione lunare
È una stazione di Roma che mai scompare.
Lascia sparire la Maya

MI SENTO UN SASSO

mi sento un sasso
il sole picchia forte
una farfalla si appoggia delicatamente
e spegne il sole
sento la sua leggerezza
e mi plasma a miele dorato.....

POCO O TANTO LA VITA È LA STESSA

Il lavoro è una legge Karmica
Non si può dividere la vita dal lavoro
Lavorare è un movimento fondamentale
Che ha origine dall'universo
Lavoriamo, cioè viviamo con la gioia
Poco o tanto il lavoro è lo stesso
Poco o tanto la vita è la stessa
Siamo consapevoli della realtà attuale
Vivremo nell'ambiente radioso

Così conquistiamo la legge del Karma
Noi tutti siamo stelle luminose
essere spente o accese dipende da noi.
Tu e io siamo una piccola stella
Poco o tanto la vita è la stessa

- Joy

EDITORIALE

Siete in gamba senza la testa.

Caro lettore,
Sorridete in gamba e perdete la testa. Sorridere è una sensazione che è una proprietà del cuore, senza nessun legame con la testa. Si parla molto di autoguarigione. Essere guariti dal proprio sé. Cosa è l'autoguarigione? È il potere di Dio! potere di amore! potere di sé! potere della mente! Ci sono innumerevoli testimonianze di guarigione straordinaria che non hanno spiegazioni scientifiche. Secondo la visione Ayurvedica un corretto regime della vita porta all'autoguarigione, basata di fatto sull'autodisciplina. L'amore verso Dio apre la via dell'amore per il proprio sé; chi segue un'autodisciplina ama se stesso; la pratica regolare nella vita aiuta a controllare la mente. Ognuno vive per un scopo principale controllando la mente. Lo scopo principale è nello stesso tempo molto lontano e molto vicino. Con una giusta percezione si mantiene lo scopo in ogni momento. Viviamo per raggiungere qualcosa. Cosa vogliamo? Viviamo la vita attraverso i cinque organi motori: piedi, mani, bocca, apparato escretorio e riproduttivo. Tramite questi organi viviamo e godiamo la vita. Gli altri organi come il cuore, i polmoni, il fegato, l'intestino, il cervello, i sensi e la mente ecc. aiutano solamente a vivere questi organi motori che hanno un ruolo importante per la qualità della vita. La vita infatti dipende da questi organi: le gambe saltano, corrono, camminano, si siedono e si sdraiano; le mani danno, ricevono, lavorano, chiudono e aprono; la bocca ride, mangia, parla, chiude e apre; gli organi escretori eliminano le scorie mentre gli organi riproduttivi si congiungono con amore.
Viviamo in gamba. Usiamo la testa per vivere bene. Pensiamo bene per alleggerire la testa. Alla fine fermiamo anche i pensieri meditando nell'anima. Di solito definiamo "in gamba" chi vive bene. La stabilità della vita è sotto piedi. I piedi devono essere ben fermi sulla terra. La testa deve essere rivolta verso il cielo perdendo il passato e il futuro. La testa è una morbida nuvola. Così si dice "i piedi nel terreno e la testa nel divino". Sentiamo tanto e pensiamo poco. Viviamo senza confini e non ragioniamo per niente. **- Joythi**

FEBBRAIO 2001

Sede responsabile:
Joytinat
Associazione Culturale Rimedi Alternativi
Via Balbi 33/29 - 16126 Genova
Presidente onorario e responsabile dell'insegnamento:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda.
Presidente: **Dr.ssa F. Parazzi**
Soci Collaboratori:
M. Vidoni, Dr. M.Rivieri, Dr. G. Calabretto, Dr. P.H. Kulkarni, G. Gorza, A. Casaleggio, G. M. Visotto, L. Hrovatin, A. Muraca, E. Lugano.
Disegni ed illustrazioni:
Joythi, G. Cencetti, M.Iacob, E. Saccardin
Stampato da:
Grafiche Fassicomo Genova, febbraio 2000

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

SOMMARIO

Poesie	**2**
Editoriale	**3**
Il Messaggio del Maestro	**4**
Lezione di Ayurveda	**6**
Yoga	**9**
Disturbi comuni	**11**
Cucina ayurvedica	**12**
NYM (NomeYantraMantra)	**13**
Salute	**15**
La pace	**19**
Calendario	**20**
Affiliata	**21**
Convegno Joytinat 2001	**22**
Convegno 2000	**23**
Corsi di formazione	**25**
Corsi residenziali	**26**
Collaborazione	**28**
Soci Sostenitori Joytinat	**29**
Thirukural	**32**

IL MESSAGGIO DEL MAESTRO

C'È ' UN PROBLEMA?

Per problema intendo una situazione difficile che può essere esterna o interna. Una situazione o una sensazione alterata crea un problema. Quando non si percepisce la comodità esiste un problema. Affrontare i problemi saggiamente è la soluzione che dà la comodità eterna.

La conoscenza è la soluzione adatta per un problema contingente, relativo cioè al lavoro, al nutrimento e al riposo.

SOFFERENZA

Il grande problema dell'umanità è la sofferenza, si tratta dunque un problema che si trova a livello delle sensazioni. La giusta sensazione è la soluzione per la sofferenza. La causa e la soluzione della sofferenza non esiste fuori dalla sofferenza stessa. Normalmente pensiamo che sia un qualcosa di esterno la causa della sofferenza, quindi crediamo di dover correggere, riparare, o eliminare questo qualcosa per superare la sofferenza. La causa la troviamo facilmente: ci lamentiamo se siamo malati, se abbiamo o non abbiamo lavoro, se siamo o non siamo sposati, se non abbiamo figli o se ne abbiamo troppi, eccetera. Così la mente scopre infinite ragioni fuori del proprio sé e decide di cercare anche la soluzione al proprio malessere fuori di sé.

FUORI NON C'E' LA SOLUZIONE

Chi pensava di soffrire perché era malato, si accorge che anche dopo la guarigione soffre.

La vita è come un mosaico che acquista significato quando riusciamo ad inserire la tessera giusta al posto giusto. Se non sappiamo come mettere una tessera al suo posto, questa diventa un problema che deve essere risolto. Se invece mettiamo i vari aspetti della vita al posto giusto, la vita rimane bella e ricca di significato.

Quali possono essere gli aspetti della vita? Questi sono raggruppabili in tre gruppi, a seconda che li possiamo classificare come:

- <u>movimento</u>: ad esempio lavoro, studio, sport, etc.
- <u>nutrimento</u>: ad esempio mangiare, leggere (nutrimento intellettuale), meditare, etc
- <u>riposo</u>: ad esempio dormire, etc.

Dobbiamo sapere esattamente come applicare correttamente i vari aspetti della vita, ovvero quando è il momento giusto per nutrirci, per muoverci o per riposarci. Non basta avere il pezzetto mancante del mosaico: bisogna anche sapere dove metterlo! Se non sappiamo vivere con il giusto ritmo allora la vita diventa per noi un problema. Se non c'è il cibo tu devi andarlo a prendere, ma se hai il cibo e non sai come cucinarlo, il problema resta.

Ma se c'è un problema, c'è anche - sempre! - la soluzione.

In vero ogni problema è in se stesso anche la soluzione.

Come ho detto, normalmente l'uomo cerca di risolvere i problemi nella realtà esterna perché commette l'errore di credere che i problemi vengano da fuori, mentre la loro origine è dentro di noi.

Se ad esempio io aspetto qualcuno alle 8 e lui non arriva, io penso che il problema è il suo, ma in realtà il problema sta a monte: il problema è l'aspettativa, non il ritardo.

Il problema può essere esterno e interno: il problema è esterno, di situazione, quando se cambia la situazione cambia anche il problema. Nel flusso di vita noi affronteremo sempre problemi esterni relativi alla tappa della vita che stiamo percorrendo (un bambino ha i suoi, un vecchio ha i suoi, etc...) : NON SI PUO' SCAPPARE!!!

Ma il vero problema è quello interno!

Il problema consiste in un senso di tristezza, di inappagamento, di insoddisfazione.

Come si può superare questo problema?

Se cerchiamo soluzioni esterne non risolveremo mai il problema, perché la soluzione è sempre interna.

Storia di chi cerca le chiavi in giardino perché crede che sia più facile: non risolve il problema, ma cerca una scappatoia. E il problema sussiste.

Se una persona si sente triste deve capire che in lei c'é la soluzione. Io sono il problema e sono la soluzione

"Dio non mette mai sul nostro Cammino un problema, senza darci anche la forza adeguata per superarlo".

Al giorno d'oggi sempre più gente pensa di risolvere i propri problemi andando dallo psicologo. Gli psicologi consigliano dei pensieri positivi come soluzione alla sofferenza.

Non è vero però che il pensiero - da solo - risolve il problema. Infatti finché creiamo un pensiero positivo creiamo automaticamente ed allo stesso tempo il suo opposto negativo. La vera soluzione si trova oltre la dualità.

Perché si soffre? La sofferenza si basa sull'identificazione, sulla convinzione, sulla decisione di soffrire. La nostra opinione diventa inconsciamente la decisione di soffrire.

Gli animali soffrono, ma essi non decidono di essere sofferenti. Essi non giudicano: non creano una separazione di giudizio "Lui è gioioso, ed io sono sofferente". L'uomo invece pensa così, creandosi la propria sofferenza. Quindi la sofferenza è il risultato di un errato ragionamento. Il problema è dato da una decisione di sé. Se "decido" di soffrire creo la mia sofferenza che nasce dal mio separarmi dal "resto del mondo" (che è "felice" ai miei occhi).

La sofferenza esiste, ma è un'esperienza che passa. Se invece ci auto-giudichiamo sofferenti, non ci permettiamo di risolvere il problema. Non lo facciamo scorrere.

Chi è che decide? L'ego. L'ego separa sé dal mondo, dal tutto.

Quindi sono io che - percependo il mio ego - decido di soffrire. Ma c'é un qualcosa di più profondo che esiste al di là della dualità.

Io non devo identificarmi con il mio ego individuale, ma devo essere "totale". Nella totalità non c'é individualità, né sofferenza, né problema.

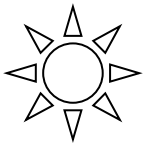
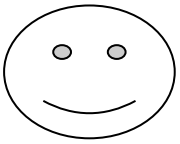
Non esistendo il problema, non c'é bisogno di soluzione.

Scopo dell'Ayurveda è aiutare a percepirci come totalità, o meglio come parte della totalità.

SARVA NIVIRTI

Metodo Joytinat

SOLUZIONE GLOBALE

LO STATO DI UN INDIVIDUO In cinque livelli:	I PROBLEMI se ci sono In vari livelli	CAUSE DEI problemi In vari livelli	SOLUZIONE ATTUALE	SOLUZIONE ETERNA
Lo spirito l'intelligenza Emozionale Funzionale Strutturale		?		
			Umana Ayurveda Siddha Yoga NYM	Piccola felicità nel momento: soddisfazione, gioia, pace, armonia, meditazione

Lezione 8

Ayurveda

TRIGUNA

L'AYURVEDA considera la vita umana in tutte le prospettive. Dà molta più importanza alla prevenzione delle malattie e ad una vita lunga e in salute. L'Ayurveda è una scienza del vivere quotidiano. I principi basici dell'Ayurveda possono essere enumerati come qui sotto: -

1. **La teoria di *Pindam* e *Andam***
2. **L'uomo come microcosmo del Macrocosmo.**
3. **La teoria di *Panchmahabhuta* (teoria dei cinque elementi di base)**
4. **La teoria dei *Triguna* (Tre attributi)**
5. **La teoria dei *Tridosha* (Tre umori primordiali)**
6. **La teoria di *Dosha Dhatu Mala* (tre energie, sette tessuti, e tre escrementi)**
7. **La teoria di *Samanaya Vishesh Siddhanta* (Comune e Speciale)**
8. **La teoria di *Dravyaguna* (Attributi delle sostanze)**
9. ***Rasa Veerya Vipaka Siddhanta* (Teoria del Gusto, della Potenza e dell'Effetto).**

TRIGUNA

SATVA, RAJAS e TAMAS sono tre omnisostanze basiche o sostanze primordiali.
SATVA (essenza), RAJAS (dinamismo) e TAMAS (inerzia) sono i tre fondamenti per tutta l'esistenza.
L'universo organico di RAJAS è la forza attiva che muove l'universo organico di SATVA, verso l'universo organico di TAMAS.
SATVA e TAMAS sono inattivi avendo energie potenziali. Questi due hanno bisogno della forza attiva e cinetica di RAJAS.

(1) Queste sostanze primordiali necessarie per l'apparizione di ogni sostanza richiedono materiale grezzo e rielaborato.
(2) Le omnisostanze non hanno caratteri fisici (per esempio, ruvidità, durezza)
(3) Il comportamento di individui in un gruppo è differente, ad uno stimolo comune.
(4) Schema di comportamento -
- **(1) Tollerante e consapevole,**
- **(2) Troppo espressivo del dolore e dei piaceri.**
- **(3) Ignorante e senza sforzo.**

(5) Nessun test fisico, biochimico o sierologico per schemi di comportamento. Perciò l'individuo è costruito di alcune costituenti non apparenti.

(6) Le omnisostanze si combinano in proporzione particolare al momento del concepimento e affetta i desideri del corpo.

(7) Lo studio dei <u>TRIGUNA</u> è importante per capire l'espressione del dolore. Il medico deve conoscere che la risposta allo stimolo del dolore è differente in differenti persone.

(8) Una malattia a lungo termine, la sua cura avrà successo se vi è la confidenza e la fede.

(9) Differente schema di comportamento, quindi l'esistenza di omnisostanze.

(10) I contributi non materiali sono di prima importanza nella costruzione del corpo totale e lo studio delle funzioni totali del corpo.

(11) Si può raggiungere la dominanza di SATVIKA.
(12) Evitare di essere presenti a comportamenti/cose crudeli, orribili, la lettura, il pensare altrimenti causano la dominanza di TAMAS.
(13) Evitare queste ansietà stimolo, preoccupazioni e tensioni - Esso affetta la mente e la struttura del corpo e anche le funzioni.

SATVA	RAJAS	TAMAS
Prima esistenza intellettuale nell'universo per la creazione.	Riorganizzazione dei materiali viene spostata e rielaborata per conversione.	Inibizione di entrambe
2. Promotore della conoscenza, pensiero razionale, che permette l'esistenza di qualità opposte.	2---	2---
3. Dominanza di Satva intelligentemente attiva, sviluppa una tendenza a non governare gli altri con ogni mezzo	3. Dominanza - tendenza a superare gli altri, esprime una natura propulsiva ed esibizionista con manovre	3. Dominanza- minimi sforzi e fase di inconsapevole = curiosità senza sforzo tali persone non sono industriose, non disturbano per niente.
4. Curiosità del vivere, lotta dura per una reale conoscenza con beni mezzi	4. Sforzi per soddisfarlo, industrioso, governatore e raggiunge l'obiettivo con ogni mezzo	4. Inerzia - nessun desiderio di apprendere, nessuno sforzo, anche se vi sono delle circostanze favorevoli, ignora la saggezza, commette errori, meno disturbato a causa della gravità della situazione.
5. Genuinamente serio, può non lamentarsi a voce alta	5. Leggermente ammalato, attrae l'attenzione di altri urlando	5. Non comprensione circa l'attenzione medica sebbene essi stiano realmente soffrendo di una malattia seria.
7. Evita i contatti con sostanze dannose	7. Tensione nell' iniziare, coopera più tardi.	7. Non consapevole della salute, non collabora mai.
	8. Troppa espressione, si sforza, commette degli errori che disturbano la salute, aiuta e coopera.	8. Ignorante sui fattori di conservazione della salute, dovuta alla non cooperazione.
9. Il beneficio principale è la costituzione della mente, mantiene la salute e cura le malattie	9---	9----
10. CIBO SATVIKO Facilmente digeribile fresco, maturo, cucinato con metodo semplice e veloce, latte di mucca, ghee, moderata quantità di cibo, facile al gusto.	10. CIBO RAJAS Altamente speziato eccessivamente dolce, acido pungente, bevande forti, cibo che proviene dall'uccisione o soppressione di animali.	10. CIBO TAMAS Più quantità, qualità.
11. L'attenzione nell'utilizzare gli organi di	11. Perde la capacità di distinguere più stimoli sottili,	11. Si richiedono stimoli più forti

senso, una persona può essere stimolata da un impulso dolce	**vengono richiesti stimoli più forti per la comprensione**	
12. Dolore senza angoscia, felicità senza troppa vanità, benessere.	**12. Disturbato da un eccesso di dolore, felicità e divertimento, sforzi senza tregua**	**12. Nessuna felicità o dolore, resiste alla attività, apatia**
13. 7 sottotipi	**13. 6 sottotipi**	**13. 3 sotto- tipi**
14. Cognizione	**14. Azione**	**14. Inerzia**
15. Puro e fine	**15. Attivo**	**15. Solido offre resistenza**

Un giornalista intervista un medico.
Domanda: "Come mai sei così bravo a diagnosticare le malattie? Forse qualcuno della tua famiglia ha fatto il tuo mestiere?"
Risposta: "Sì, mio nonno era famoso, perché diagnosticava la malattia soltanto osservando il regime di vita dei suoi pazienti e curava dando consigli da seguire nella vita quotidiana. Poi mio padre prese il suo posto, lui sapeva diagnosticare la malattia partendo dai pre-sintomi e curava attraverso l'alimentazione e i rimedi culinari. Ora io ho intrapreso la carriera di mio padre e curo con medicine favolose, sono molto bravo a usare i macchinari più tecnologici per diagnosticare e diagnostico la malattia acuta e maturata; talvolta capisco la malattia che ha causato la morte".

OLTROLOGIA

allievo

Il Maestro chiede all'allievo: "Chi è grande, il maestro o l'allievo?".

La risposta dell'allievo è "Indubbiamente il Maestro!".

Il Maestro lo nega... In verità non è così, l'allievo è più grande. "Ma come è possibile? - chiede l'allievo - Il Maestro dà tanta conoscenza!".

Il Maestro risponde: "Sì. Il Maestro dà tante informazioni e così riempie la vostra testa. Così la testa diventa piena e pesante; invece la testa deve essere leggera!

Il ruolo della testa non è riempirsi, ma togliere, alleggerire, ridurre, alleviare tutto, incluso i pensieri.

Voi ***allievi*** avete il ruolo di alleviare!

Tanto che anche nella parola ***allievo*** è contenuto il significato *alleviare*... La parola ***allievo*** significa *alleviare, ridurre finanche* il destino.

Se siamo allievi, facendo la meditazione riduciamo la nostra pesantezza, alleggeriamo la nostra testa, ed anche alleviamo i pensieri della testa.

LA VIA DELLO YOGA

LA MIA VIA
NULLA DA SEGUIRE NULLA DA GUIDARE
CAMMINO O MI FERMO SONO AVVENIMENTO.
- Swami Jothimayananda

YOGA - cos'è?

Tanto tempo fa visse un grande maestro. Tutti lo chiamavano Sasso Morbido. Lui curava i poveri, donava ai ciechi la vista, ai malati la salute, ai sofferenti la felicità.
Un giorno due fratelli, dei quali uno cieco, decisero di andare a incontrare il maestro Sasso Morbido. Durante il lungo cammino il vedente descriveva all'altro la luce: "E' bellissima, splende sugli oggetti e su tutte le cose". Il cieco allora pregava: "Fammela toccare"; il vedente sorrideva, ed intanto conduceva il cieco per mano, continuando a raccontare della luce. Più il vedente la descriveva, maggiore era l'insistenza del cieco: "Fammela toccare, fammela gustare, fammela sentire, fammela odorare". Il vedente, sempre sorridendo, gli rispondeva: "Ancora non siamo arrivati".
Finalmente giunsero dal maestro che era capace di curare i poveri, di dare salute ai malati, ai sofferenti felicità, ai ciechi la vista.
Quando il cieco fu guarito fece l'esperienza della luce: la vide, e non ebbe più domande da fare.

Quindi, l'esperienza personale dello Yoga è l'unica che ci può illuminare su cosa sia lo yoga.

Yoga serve a migliorare la propria vita. Ogni individuo è unico, importante ed irripetibile. Purtroppo, nella confusione di questo mondo, non siamo più in grado di capire chi siamo e qual è il nostro scopo in questa vita. Lo yoga ci viene in aiuto, insegnandoci a correggere le opinioni sbagliate su noi stessi.

NESSUNO HA TORTO

Cinque ciechi andarono dal maestro Sasso Morbido nella speranza di ricevere la luce. Il maestro allora mandò i ciechi alla ricerca di un elefante gigante. Durante il loro peregrinare, il primo toccò una zampa e disse: "E' un masso". Il secondo si appoggiò ad una gamba e disse: " Ti sbagli, è una colonna". Il terzo incrociò la proboscide e disse: "Secondo me è un grosso serpente". Il quarto sfiorò un orecchio e disse: "Siete tutti matti, è una tenda". Il quinto infine tastò il tronco e disse: "Ma come fate a non capire che è una grande collina?". Lungo il viaggio di ritorno non riuscirono ad accordare le loro opinioni e litigarono continuamente. Quando arrivarono dal maestro ognuno di loro raccontò ciò che aveva scoperto sull'elefante, denigrando la definizione degli altri. Alla fine il maestro si pronunciò: "nessuno di voi ha torto, né ragione. Ognuno era legato alla sua singola percezione. Essendo ciechi, non avevate capito che la percezione d'insieme era un elefante."

Quindi bisogna avere il coraggio di non negare mai ciò che si vede ma bisogna anche sforzarsi di guardare sempre al di là delle apparenze per ottenere una visione profonda di ciò che ci circonda.

Lo yoga porterà alla persona che ne fa esperienza maggiore controllo, concentrazione, conoscenza, consapevolezza e coscienza. Quindi la pratica costante sarà una mezzo di miglioramento che porterà più gioia, chiarezza e soddisfazione nella vita.

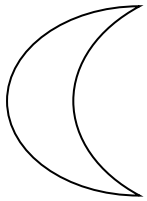
YOGA: per chi?

Lo Yoga è adatto a tutte le persone che vivono nel mondo, non solo a una particolare categoria di persone o a chi vuol vivere in solitudine e in isolamento dal mondo. La meditazione, che è il cuore dello yoga, non è né una fuga dalla realtà, né una perdita di tempo. La meditazione è qualcosa che accade. Per ottenere questa situazione corpo e mente si devono unire in una condizione adatta a far sì che ciò accada. Per imparare la meditazione occorre essere tenaci, perseveranti, tolleranti, pazienti, osservatori e adottare e seguire costantemente e regolarmente una o più tecniche meditative.

Ci si mette in posizione comoda, possibilmente a gambe incrociate, con la colonna vertebrale diritta. Si rilassa il corpo, si chiudono gli occhi, si porta la consapevolezza all'interno del corpo, mantenendolo immobile. Si parte dall'immobilità del corpo, per arrivare a quella della mente. Una delle tecniche che si possono adottare consiste nell'osservare il respiro, che da solo inizia a rallentare, portando rilassamento, calma e tranquillità. Si vede e si sente quello che succede intorno a noi in uno stato di coscienza diverso da quello ordinario. Ci si sente vivi e pieni d'energia, cullati in onde di colori delicati e luminosi, si vedono scorrere i nostri pensieri come se non ci appartenessero. Si ha la percezione di una realtà invisibile, si perde la percezione del corpo, la emozioni si calmano, i pensieri rallentano, il corpo e la mente si uniscono.

Si può arrivare in uno stato in cui si sente una grande gioia, una beatitudine che nessuna soddisfazione materiale può dare. É una sensazione difficile da descrivere, perché non è sensoriale né mentale; solo chi l'ha sperimentata può capire. Quando si torna alla realtà dei sensi, si vedono le cose con occhi diversi e si affrontano meglio i problemi quotidiani.

La meditazione non è una fuga dalla realtà, ma un tuffo nella beatitudine (Ananda), non è una fuga dal mondo, ma una via per realizzare se stessi nel mondo. Meditare non è una perdita di tempo, ma un'esperienza che fermando il tempo arricchisce e aiuta a capire meglio se stessi, gli altri e l'universo. Provare per credere!
Yoga non è per chi vive negli eccessi e per chi trova soddisfazione nel denaro, nella propria bellezza o successo. Chi si avvicina allo yoga deve sapere che ogni eccesso, ogni egocentrismo e l'essere "pieni di se" deve essere eliminato per raggiungere uno stato di gioioso equilibrio.

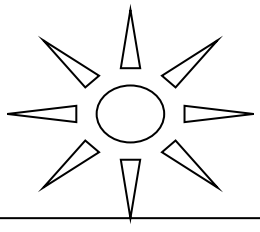


OLTRE LA LEGGE

Non è importante cosa. È importante come lo facciamo.
Se accendiamo una luce nella notte, ha significato.
Se invece la accendiamo nel giorno, non è una cosa valida.
Quindi vi chiedo che cosa è importante, il sole o la luna?
So che voi risponderete certamente "Il sole".
Ma io vi dico ribattendo: no!

La luna è più importante, perché il sole c'è nel giorno quando già abbiamo luce, invece la luna c'è nel buio, quando abbiamo più bisogno di luce...".

Questa non è una storia per ridere,
ma per pensare oltre la legge.
Non è importante *cosa* ma *come*



DISTURBI COMUNI:

STRESS

Natura: si tratta di un disturbo di origine psicosomatica, molto diffuso; è la mancanza della forza mentale per affrontare le difficoltà e i problemi.
Sintomi: indebolimento generale dell'organismo, senso di stanchezza, difficoltà nell'affrontare tutte le situazioni in ambienti esterni ed interni. Possono apparire vari sintomi sgradevoli e anormali.
Cause: Vata Dosha in squilibrio, sforzi mentali o fisici, impegni non voluti o prolungati, vita sotto pressione, malattie croniche, cibi pesanti o sbagliati, cattiva digestione, stanchezza che si evidenzia nelle vacanze o nel riposo (per es., tensioni accumulate in passato che si sfogano e crollano addosso durante il riposo), mancanza di riposo, cambiamenti, troppi rumori, preoccupazioni.
Causa origine: Errore dell'intelligenza, regime di vita irregolare / non equilibrato.

Consigli per la dieta e il regime:
Nel cibo deve essere predominante la qualità degli elementi Terra e Acqua per ristabilire Majja Dhatu (tessuti nervi). Evitare i cibi che aggravano Vata Dosha.
Gusti: Evitare gusti pungenti e amari e aumentare i gusti dolci.
Consumare: Brhami Grita, Kichadi (un piatto preparato con riso, soya verde, mandorle, uva, limone e Ghi). Prima di andare a dormire mangiare una banana matura cosparsa con polvere di cumino.

Rimedi appropriati:

Niragada, tisana da prendere al mattino per disintossicare,
Yoga: Raja e Jnana Yoga per correggere lo squilibrio di Vata Dosha,
Abyangam: Ricevere massaggio Ayurvedico regolarmente.
Shirovasthi: applicazione di olii medicati (Dhara Tailam) sulla testa.
Shanthi Vati, compresse. Due volte al giorno a stomaco vuoto con acqua tiepida
Basti Tailam, iniettare 30 ml per via rettale tutti i giorni per due settimane.
Trattamenti per la prevenzione:
Panchakarma e Rasayana: Trattamenti disintossicanti e trattamenti ringiovanenti.
Niragada, tisana da prendere al mattino per un mese ogni stagione
Nasya: Inalare 2/3 gocce di olio Nasika 2 volte al dì.
Shanti tè, bevanda da bere calda 3 volte al giorno dopo i pasti.
Vaira Prash, un preparata di Rasayana**,** assumere un cucchiaio due volte al giorno con latte.
Vaira Vati, un preparata di Rasayana**,** assumere due compresse tre volte al giorno con latte.
Shiroabyangam: Tutte le mattine applicare Pita Tailam sulla testa.

Regime di vita:

- **Praticare Yoga, Meditazione e la. Regolarmente fare una doccia fredda tutti i giorni.**
- **Ricevere regolarmente il massaggio, 2 al mese: uno in luna calante e uno in luna crescente.**
- **Evitare sforzi, preoccupazioni, eccitanti. Prima di coricarsi, praticare Yoga Nidra.**
- **Eseguire Yoga e tecnica NYM regolarmente ed evitare sforzi, eccitazione**
- **Svegliarsi al mattino presto e attendere alle urgenze naturali.**
- **Lavarsi e poi trattare i cinque sensi usando gli oli medicati appropriati.**
- **Bere un bicchiere di acqua bollente o di tisana Niragada.**
- **Applicare gli oli appropriati su testa, piedi e corpo, quindi fare una doccia.**
- **Dedicarsi alle proprie regolari pratiche spirituali (almeno mezz'ora).**
- **Un'ora dopo il risveglio, prendere una colazione leggera e iniziare a eseguire i propri doveri.**
- **Pranzare regolarmente sempre a mezzogiorno, mangiando il cibo con buona soddisfazione.**
- **Cenare con cibi leggeri, insieme alla propria famiglia**
- **Andare a letto presto, meglio prima delle ore 22.**

CUCINA AYURVEDICA:

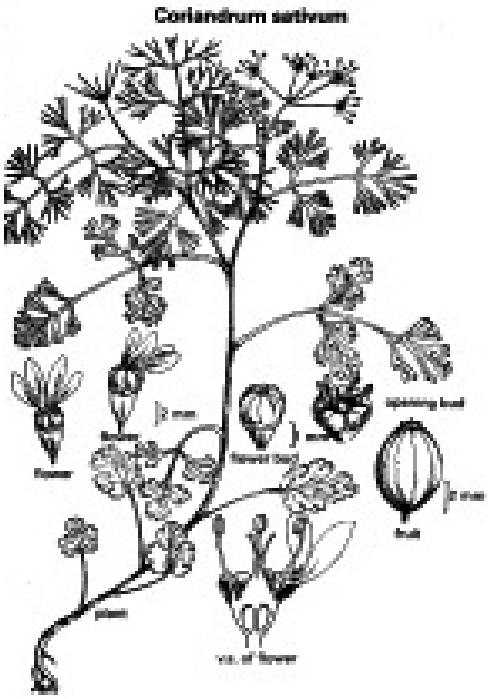
Una ricetta

DOLCE A BASE DI RAPE

Ingredienti per 3 persone: 2 rape, 3 cucchiaini di ghee, 3 cucchiai di zucchero, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaio di cocco grattugiato secco, 1 manciata di anacardi o mandorle, 1 cucchiaino di cardamomo in polvere, 1 banana matura
Preparazione: sbucciare le rape e grattugiarle; farle saltare 1 minuto in padella con 2 cucchiaini di ghee, quindi aggiungere 1 bicchiere di acqua e lasciar bollire le rape fino al completo assorbimento dell'acqua (le rape devono diventare morbide). Aggiungere zucchero e sale, mescolare bene e spegnere il fuoco.
A parte far saltare 1 minuto in padella gli anacardi con 1 cucchiaino di ghee, e cospargerli con il cardamomo. Poi riaccendere il fuoco sotto alle rape e mescolare accuratamente rape e anacardi. Quando tutto è bene mescolato, spegnere il fuoco e lasciare solidificare il composto.
Quindi cospargerlo con il cocco grattugiato e la banana tagliata a piccoli pezzi.
Si può servire caldo oppure tiepido.

Azione: rinfrescante. Provoca buon sonno.

Alla prossima.....



Una spezia

SEMI DI CORIANDOLO

Nome latino: Coriandrum Sativum
Nome sanscrito: Dhania
Nome Tamil: Kothamalli
Energia: caldo
Gusto: dolce, amaro e pungente
Gusto dopo digestione: dolce
Qualità: oleoso e leggero
Azione speciale: febbrifugo

Parti usate: frutto, foglie.
Dose: da 3 a 5 g

Azione sui Dosha: armonizza i Tridosha, e specialmente Pita
Azione su Agni: aperitivo, digestivo
Azione sui Dhatu: armonizza i Dosha e i Dhatu
Azione sui Mala: diuretico
Uso:
Si usa in cucina come condimento per favorire la digestione.
Rimedio culinario per febbre, sete, disuria, vomito: bere la tisana di coriandolo.
Per la congiuntivite: instillare negli occhi un decotto di coriandolo.
Per sensazione di bruciore: applicare la pasta esternamente.
Tosse cronica: assumere la polvere mescolata a zucchero.

Precauzioni: l'uso regolare prolungato favorisce e allunga il ciclo mestruale.

Disponibilità in prodotti preparati: Sukkunir, Masala e Rasam.

(continua dal numero precedente)

Ho scritto i miei pensieri e le informazioni Vediche che ho sperimentato sugli individui che ho trattato. . -Joythi

NYM

Non dobbiamo essere pessimisti o aver paura per il nostro futuro dopo l'anno 2000: in futuro l'umanità raggiungerà un'energia e un'intelligenza molto più grandi di quelle che ha oggi. La crescita è per noi appena incominciata...

- Swami Joythimayananda

NYM, Nome-Yantra-Mantra è una tecnica cosmologica che si può utilizzare per vivere con armonia. Si vede la vita con gli occhi della saggezza per ricavare il segreto di ogni individuo. Si possono scoprire queste informazioni dalla struttura e dalle vibrazioni prodotte da numeri e lettere. Siamo come l'Universo, in base a dei numeri Yantra (struttura) e lettere Mantra (energia): Yantra è il corpo mentre il nome è il Mantra.

Con la tecnica "NYM" comprendiamo quello che siamo, quello che crediamo di essere, quello che gli altri credono che noi siamo e quello che noi vogliamo e non vogliamo essere.

(Continua dal giornalino Joytinat numero 7)

Ciascuna Yuga (era) ha il suo punto di culmine e un momento di "pausa" che la collega alla successiva, come l'alba e il tramonto collegano la notte e il giorno: il Kali Yuga è formato da 1000 anni più una pausa di 200, Duopara Yuga dura invece 2000 anni con una pausa di 400, Treta Yuga dura 3000 con una pausa di 600, Satya Yuga dura 4000 con una pausa di 800 anni.

Le 4 ere si susseguono ciclicamente dalla prima alla quarta e poi dalla quarta alla prima: Satya, Treta, Duopara, Kali e ritorno.

Spesso sentiamo dire che l'umanità vive oggi in un'età così oscura e tormentata, che non può che essere il "Kali Yuga". Secondo me, invece, noi abbiamo già attraversato il Kali Yuga, che è durato circa dal 300 d.C. al 1500 (età che corrisponde anche al Medioevo europeo), ma poi abbiamo incominciato a crescere sempre più in intelligenza e consapevolezza, perché nel 1500 d.C. siamo entrati nel Duopara Yuga: in questa era la nostra intelligenza è al 40 % e stiamo progredendo, perché la crescita è solo all'inizio, la piena espansione dell'energia deve ancora arrivare per noi. Fra altri 1900 anni inizierà il Treta Yuga e dopo esso arriveremo all'età più splendida, in cui l'intelligenza e la virtù e la coscienza dell'umanità saranno piene e complete: il Satya Yuga.

"Uno in tutto e tutto in uno", l'uomo è un micro universo, è come il sole, che nasce e tramonta. 24000 anni equivalgono ad un giorno per il sole, così 24 ore sono un giorno per l'uomo. Tutta l'umanità affronta l'esperienza di accrescimento e decrescimento della vita terrestre in 24000 anni, come l'esperienza che accade in una giornata per l'uomo.

La prima fase di una giornata è crescente e va verso la luce, mentre la seconda fase va calando verso la notte. Così anche un uomo va nel cammino della sua vita verso una maggior energia e chiarezza e poi verso la debolezza e l'oscurità - e così anche l'intera umanità.

Il giorno e la notte si possono dividere in mattina, pomeriggio, sera e notte così come le 4 stagioni. Anche un individuo attraversa 4 fasi: è bambino, giovane, adulto e anziano, e così l'intera umanità attraversa 4 fasi o periodi di vita: intelligenza pura, superiore, inferiore e oscura *(vedi "NYM" giornalino n°7)***.**

L'uomo che vive nella prima era deve vivere 400 anni più 80 anni di pausa; nella seconda 300 anni più 20 anni di pausa;

nella terza 200 anni più 20 anni di pausa e nella quarta 100 anni più 20 anni di pausa.

Ora noi siamo all'inizio della seconda era (Yoga Duopara), quindi andiamo verso la crescita di maggiore intelligenza e energia. Vivremo sempre più a lungo con maggior intelligenza. La tecnica NYM Vi apre una nuova via interiore per conquistare un'intelligenza superiore e una vita armoniosa.

Tecnica cosmologica NYM

Penso che NYM sia uno strumento valido, interessante e facile da utilizzare per acquistare il benessere. Tutti i sani e i malati possono praticare NYM nella vita quotidiana. Servono solo 30 minuti, lo scopo è armonizzare la vita individuale insieme al corpo, mente, energia, intelligenza e Karma.

Il metodo si basa sulla data di nascita di ogni individuo e sul sentimento verso il proprio nome. NYM non è né astrologia né numerologia, è un processo per elevare il flusso naturale della vita attraverso l'auto-disciplina e l'allenamento con coscienza pura.
Il corpo è correlato con l'energia, l'emozione, l'intelletto, il karma e l'anima.
L'energia è correlata con l'emozione, l'intelletto, il karma e l'anima.
L'emozione è correlata con l'intelletto, il karma e l'anima.
L'intelletto è correlato con il karma e l'anima.
L'anima individuale è correlata con la coscienza cosmica.

Attraverso la data di nascita e il nome ho provato a scoprire l'energia dominante o debole in tutti questi livelli dell'individuo.
Il processo è semplice da comprendere:
il livello del corpo si capisce attraverso i numeri del giorno della settimana;
il livello energetico si capisce attraverso i numeri di data del mese;
il livello mentale (pensieri e emozioni) si capisce attraverso il numero del mese;
il livello del destino si capisce attraverso i numeri dell'anno;
il livello dell'anima si capisce attraverso il numero del nome.
Il processo pratico per migliorare è semplice, basta seguire questo schema:

- processo matematico (sommare numeri),
- processo strutturale (disegni yantra),
- processo "pronologico" (percezione del suono).

Noi individui siamo come una divisione, e così aumentiamo il flusso della vita. Invece il nostro scopo è ridurre l'individualità elevando la nostra vita verso l'unità. Dividendo l'individualità noi moltiplichiamo sempre la vita, invece dobbiamo dare (sottrazione!) per ridurre via via l'individualità, e raggiungere (addizione!) l'unità.

Io vedo questo principio in una semplice formula matematica: la moltiplicazione e la divisione hanno un rapporto amichevole, solo attraverso la divisione accade la moltiplicazione; così anche il più e il meno hanno un rapporto simile, solo attraverso la riduzione accade l'addizione.

X = : **+ = -**

(:) (X) (-) (+)

1 – 1 = 1 + 1

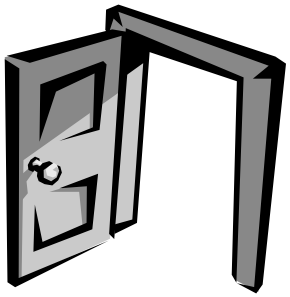
1 = : x + -

Nella vita l'uomo deve espandere il suo idealismo, non deve tenere tutto il potere per sé, ma deve essere pronto a condividerlo con glia altri. La condivisione è una grande creatività verso l'espansione. L'uomo per vivere con gioia e felicità deve imparare a dare agli altri, dare significa unire una parte di sé con l'altro. In questo modo l'uomo può diminuire la sua individualità e quando è totalmente unito con il tutto, senza confini, rimarrà nell'Assoluto.

Quindi la vita è un processo di matematica: dividiamo **(:)**, moltiplichiamo **(x),** addizioniamo **(+)** e sottraiamo **(-)**.

L'assoluto dividendo moltiplica come tanti; un individuo addizionando sottrae come Uno.

-continua sul prossimo numero.



UN VIAGGIO...

...minuscolo!

Ovvero: il compito del Maestro è (anche) stupire gli allievi!

Venerdì 2 febbraio il maestro ci salutò dicendoci che stava partendo per l'India. Il lunedì mattina successivo, rientrando nel centro Joytinat, lo trovai sorridente come sempre, davanti alla sua scrivania. Mi chiesi se per caso non fossi in presenza di un fantasma...

Domandai: "Maestro, non dovresti essere in India? Non sei partito?" Il Maestro sorridendo rispose: "Sono già ritornato!"

Il discepolo chiese: "Maestro, come mai sei già di ritorno, dopo soltanto un giorno? Hai volato per ore ed ore per raggiungere l'India e sei rimasto lì solo poche ore. Perché non hai approfittato della tua permanenza nella terra della saggezza?"

Il Maestro rispose: "Andiamo in pellegrinaggio a Lourdes camminando per ore e rimaniamo in fronte all'altare solo pochi minuti. Pochi secondi bastano per comprendere in profondità i concetti spirituali più elevati. Una macchina fotografica in un secondo comprende la visione. Voglio aggiungere un'altra cosa: desidero il bene per tutti; c'è la mia presenza dove ce n'è bisogno. Seguo il dovere che è la mia via. I doveri non mi affaticano perché li faccio con piacere. Se pensassi solo al mio bene forse sarei rimasto più a lungo e avrei goduto dell'India. Se avessi pensato solo al bene della mia famiglia ci sarei rimasto ancora di più e avrei soddisfatto tutti i loro desideri comprandogli varie cose. Ma io voglio il bene di tutti, non sono capace di spingere solo una determinata linea. Completato il mio dovere laggiù sono subito ritornato ...per pubblicare questo giornalino...".

Ricordo un grande poeta che un giorno tornando a casa la sera tardi come al solito, si sentì dire dalla moglie: "Perché torni così tardi, non pensi al bene della tua famiglia? Tua figlia è malata!" Ed il poeta rispose: "E' da trent'anni che vivi con me e ancora non mi conosci?" Dopo un po' di silenzio la moglie riprese: "Tu sei un grande poeta, tu vuoi il bene del mondo, io non sono grande come te, io sempre resto piccola, ma ti voglio sempre bene ed amo la nostra famiglia e non sono capace a pensare al bene degli altri. Il mio mondo è la nostra famiglia; il nostro bene si riflette sul mondo esterno. Mio dovere è prendermi cura di te, dei nostri figli. Io vedo il mondo in te, ti voglio bene. La mia presenza e i miei pensieri sono dove sei tu. Io so prendermi cura di te e non del mondo perché tu sei nel mio cuore. Il mondo invece sta nel tuo cuore".

Riportiamo qui parte della conferenza che il Maestro Swami Joythimayananda ha tenuto al Convegno Internazionale Ayurvedico di Pune (India) il 3-4 febbraio 2001.

LA SALUTE E' UNO STATO CHE NOI CREIAMO

Scopo di questa presentazione è condividere vent'anni della mia esperienza nel campo del sociale e spirituale per migliorare la qualità della vita prendendo cura del corpo e della mente, e in modo particolare di ogni singolo organo. Quest'anno il nostro argomento è il fegato.

Dal mio punto di vista il fegato non è solo un organo fisico, ma mi piace pensarlo come un organo globale: sia a livello fisico, che mentale, intellettuale e anche spirituale. Vorrei condividere con voi questo mio pensiero.

IL FEGATO

Il fegato è la madre terra

Come la terra trasforma il seme in una bella pianta, in fiori e frutti, allo stesso modo il fegato ha la capacità di trasformare il cibo in utile energia vitale. Vedo il fegato come un organo che agisce a vari livelli: fisico, mentale, intellettuale ed anche spirituale.

Livello fisico

Il fegato trasforma il cibo nelle cellule del corpo composte dai 5 elementi. Quindi esse fluiscono attraverso tutto il corpo e nutrono ogni tessuto, così come tutti gli organi. Anche il cibo tossico è digerito dal fegato che lo trattiene per proteggere le altre cellule e organi dagli effetti nocivi di tali sostanze. Perciò possiamo immaginare, dal punto di vista fisiologico, il fegato come il protettore e la fonte principale di nutrimento del corpo umano.

Livello mentale

Dal punto di vista mentale è nostro interesse considerare come il fegato, che resta il primo filtro del nostro corpo, può lavorare con felicità, forza oppure con stress e fatica. Le emozioni che derivano da condizioni di vita esterna, influenzano il fegato che gioca un ruolo importante nel trasformare tali emozioni in nutrimento fisiologico quando sono positive, oppure in disturbi per il fisico quando si tratta di emozioni negative.

Livello intellettuale

Il successivo stadio riguarda il modo in cui il fegato trasforma le emozioni in attività fisiologiche, ovvero come può influenzare le emozioni ricevendo cibo buono o cattivo. Questo dipende dal livello intellettuale che prendo in considerazione in questa riflessione. L'abilità del fegato di digerire la rabbia o la gelosia senza aumentare la patologia del corpo è una capacità il cui grado dipende dal singolo individuo. In modo simile la determinazione o il coraggio di un soggetto deriva dalle possibilità del soggetto stesso, e il fegato, usando il suo proprio intelletto, diventa l'organo che fornisce l'energia necessaria a mantenere questo coraggio o potere.

Livello spirituale

Infine la capacità del nostro fegato di mettere in armonia i diversi segnali che riceve dipende dal suo livello spirituale. Il flusso del corpo è ben disegnato in modo armonioso per fluire nel presente. E questo è quello che definiamo stato di salute.

Ogni cosa procede con un livello energetico e questa energia è controllata da un'intelligenza. Ogni individuo ha una sua perfetta intelligenza, che è parte dell'esistenza cosmica. Possiamo sentire questa infinita esperienza cosmica quando andiamo oltre al corpo fisico, dove non c'è disagio né sofferenza, né bene, né male, né stress, né fatica. Il corpo in ogni singola sua parte e nella sua memoria è parte di questa intelligenza cosmica.

Quando l'essere umano vive questo stato, allora è in salute e gode del benessere. Ma non sempre è così. Talvolta sopraggiungono i disturbi, ed ora vorrei esprimere il mio pensiero circa il cammino che conduce al disagio fisico.

L'errore di vita è il disagio

L'errore di vita è il disagio: a causa dell'illusione, un individuo può uscire dal suo presente e cercare di vivere nel passato o nel futuro. Ciò accade perché l'uomo pensa di migliorare così la sua vita, mentre questo è il modo per ridurre l'armonia nella vita perché l'individuo identifica con la sua immaginazione della realtà la realtà stessa che vive... così esce dal presente. Infrangere l'armonia con la natura e con il momento presente è la causa principale del disagio.

Io penso che l'uomo imbroglia se stesso con un atteggiamento vincente, ma in verità perde. L'uomo saggio che ha un atteggiamento apparentemente perdente poiché si ritira dalla vita, invece è un vincitore perché sa vivere nel presente.

Le cause del disagio

Questa perdita di armonia si riflette sull'intelletto dell'individuo. Come l'intelletto è affetto dall'incertezza esistenziale, il suo costituente, l'ego, crea i conflitti che diminuiscono la capacità del corpo, e quindi anche del fegato, di lavorare con le componenti che entrano, come il cibo e le emozioni. In questo senso, un cibo cattivo può più facilmente determinare un effetto tossico nel corpo facendo così sorgere una condizione patologica. Allo stesso modo un comportamento normale per una persona può essere mal interpretato. Allora il livello fisico e mentale può essere danneggiato dal livello spirituale e intellettuale. In questo senso considero il progredire verso il disagio e la condizione patologica del fegato o di qualsiasi organo del corpo.

Il trattamento

Voglio focalizzarmi su un aspetto dell'intelletto di cui mi occupo nei trattamenti: si tratta della personalità dell'individuo. In questo senso considero il disagio strettamente dipendente dalla personalità individuale. Ogni personalità tende a determinati disturbi. Ogni organo cerca di sopportare l'errore dei livelli spirituale ed intellettuale a seconda della loro capacità di tolleranza. Per proteggere gli organi superiori (ad esempio il cuore), l'intelligenza del fegato, sopporta la disarmonia emozionale ed intellettuale che comporta una condizione patologica causata dal corrispondente stile di vita.

Allora può insorgere una condizione patologica ed il trattamento diventa necessario. La mia opinione è di nuovo straordinaria e richiede il cambiamento totale della persona, e non la semplice risoluzione del sintomo; lavoro dunque con una dieta appropriata e in accordo con il parere dei medici.

Per quanto riguarda la dieta, in caso di problemi al fegato, il mio consiglio è di assumere energia calda e fredda con il cibo in pasti diversi; in particolare suggerisco cibo caldo (proteico) a pranzo e cibo freddo (amido) a cena.

Correggere l'abituale stile di vita è il trattamento principale

La filosofia del trattamento si basa sulla ricostruzione individuale di un armonioso stile di vita. Chiedo ai miei pazienti di cambiare il loro stile di vita con abitudini positive. Una corretta routine aiuta a bilanciare la propria natura e di conseguenza la personalità sarà elevata allo stato Satvico. Il metodo che uso è il seguente: *attività, nutrimento* e *riposo* attraverso le pratiche di Yoga, Ayurveda ed un metodo cosmologico che ho elaborato io e che si chiama "NYM" o "Nome-Yantra-Mantra".

Scopo della mia pratica è insegnare a ciascuno metodi di auto correzione. I metodi basilari sono gli stessi per le persone malate e per quelle sane. Praticando rinforzano se stessi e diventano capaci di percepire l'ambiente interno ed esterno in modo più positivo. Le tecniche sono assolutamente innocue e preparano la persona a mantenersi sempre vigile e felice con risultati soddisfacenti. Il metodo di auto correzione agisce a livello di: anima , intelletto, emozioni, energia e corpo fisico. I mezzi da usare sono: purificazione, rilassamento, fortificazione, mantenere una pura identità. L'obiettivo principale è: la pace, la salute e la felicità.

Trattamento attraverso lo Yoga

Panchanga Yoga

1. *Asana* e *Pranayama* per la forza e la salute fisica
2. *Banda* e *Mudra* per lo studio e l'equilibrio dell'energia
3. *Mantra* e *Japa* per percepire l'unità e la pace emotiva
4. *Darshana* e *Satsang* per la chiarezza intellettuale
5. *Dharana* e *Dhiyana* per il benessere dell'anima

Trattamenti con le tecniche ayurvediche

- ***Abyangam***
  Ricevere un massaggio ayurvedico giornalmente, ogni due settimane e mensilmente
- ***Trattamento Panchakarma (disintossicazione profonda)***
  Praticare due volte all'anno
- ***Dieta specifica a seconda della costituzione (Prakruti)***
- ***Consigli per una corretta alimentazione***

- Preparare cibo fresco e pulito;
- Mangiare una piccola ma equilibrata quantità di cibo ad orari fissi;
- Non sovranutrirsi ed evitare di mangiucchiare disordinatamente;
- Mangiare quando si ha la fame ideale: con lo stomaco vuoto e con un buon desiderio di cibo; mentre si mangia mantenersi sereni e contenti;
- Dopo aver mangiato sentirsi al massimo della soddisfazione.

- ***Rimedi per la disintossicazione, il rilassamento ed il ringiovanimento***
  Personalmente mi sono specializzato ed ho con successo sperimentato tre preparati ayurvedici con questi scopi:
  Decotto Niragada per disintossicare l'organismo (ingredienti principali: Tripala, Trikatu...),
  Shanti the per rilassare (ingredienti principali: Brahmmi, Shankapuspi.....),
  Vaira marmellata per ringiovanire (ingredienti principali: Aswaganda, Bala...).
- ***Corretta routine di vita***
  1. Alzarsi la mattina presto prima delle sei, dedicarsi ai bisogni naturali, lavarsi i denti, la bocca, la lingua e trattare i cinque sensi usando gli appropriati oli medicati. Usare acqua calda in inverno e fredda in estate. Bere una tazza di tisana Niragada o di acqua calda.
  2. Applicare un olio appropriato sulla testa, sui piedi, sulle mani e fare una doccia.
  3. Dedicarsi alle proprie regolari pratiche spirituali per circa venti minuti.
  4. Un'ora dopo essersi alzati fare una leggera colazione e iniziare il proprio dovere.
  5. Pranzare sempre a mezzogiorno e mangiare con soddisfazione.
  6. Cenare con cibo leggero, in compagnia della propria famiglia, parlando dei bisogni e dei pensieri di ciascuno.
  7. Andare a letto presto, possibilmente entro le dieci e comunque dopo aver digerito. Infine, mezz'ora prima di dormire evitare discussioni emozionali ed intellettuali, qualsiasi attività faticosa e non leggere libri né guardare film violenti.

La tecnica "NYM"

Considero "NYM" un facile ed interessante strumento capace di creare a livello sottile un'energia equilibrata per il benessere. Si può essere curiosi di sapere di che cosa si tratta. NYM è molto semplice e può essere praticato facilmente da ognuno nella vita quotidiana; bisogna avere circa trenta minuti di tempo e il suo scopo è di portare l'armonia all'individuo sia a livello fisico, che emotivo, spirituale, energetico, e del Karma. Il metodo si basa sulla data di nascita dell'individuo e sulla sensazione che ognuno ha del suo nome. Non si tratta di astrologia né di numerologia, ma un processo che eleva il flusso naturale della vita a una pura coscienza che io chiamo cosmologia.

A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A A

"Il Maestro"

"Il maestro è Brahma, il maestro è Vishnu, il maestro è il dio sommo Maheshwara (Siva). Il maestro è con immediata evidenza il sommo Brahman.

A questo maestro venerando, prosternazione adorante.

A lui, il maestro, che con la medicazione per occhi (conoscenza) sana l'infermità dell'ignoranza rendendo la vita a chi è cieco, io mi prostro.

Al maestro la cui natura propria risplende quale gemma del Vedanta io mi prostro. Al maestro che è il sole che con la sua luce dischiude la colonna del loto del Vedanta io mi prostro.

A lui, il maestro che è il sommo atman, l'atman perenne, l'atman in quiete assoluta, risiedente al di là dello spazio, puro, non soggetto a condizionamento, al di là della manifestazione nei suoi piani più sottili, a lui mi prostro.

A lui, il maestro saldo della conoscenza e potere del Brahman, che porta la collana della conoscenza che conferisce la liberazione e somma gratitudine, mi prostro.

A lui, il maestro che accendendo nel discepolo la fiamma della conoscenza dell'atman consuma in cenere l'immenso ammasso di legname che è il karman accumulato in vite senza numero, io mi inchino.

Non vi è invero realtà al di là del maestro, non vi è invero purificazione superiore al servizio dietro il maestro, non vi è alcunché al di sopra dell'esperienza dell'assoluto.

A questo maestro io mi prostro. Il mio dio è il dio dell'universo, il mio maestro è il maestro dell'universo, il mio atman è l'atman dell'universo e a questo maestro io mi prostro.

L'universo ha in Lui il principio, egli non ha principio. Il maestro è la realtà ultima cui nulla è superiore ed è a questo maestro che io mi prostro."

(traduzione di un brano dalla "Gurugita")

- Erica

MALATTIE E PREVENZIONE

Scopo dell'Ayurveda è prevenire la malattia e mantenere la salute. Secondo l'Ayurveda lo stato di equilibrio dei Dosha dipende da Agni (fuoco enzimatico), dai Dathu (i tessuti) e da Mala (le scorie). I quattro procedimenti che aiutano realizzare questo equilibrio sono:

1- Prakruti Parikshana – Studio della costituzione individuale.
   Serve a capire la tendenza che un determinato individuo ha di prendersi certe tipologie di malattie e non altre, e a comprendere la sua personalità;

2- Swasta Vrutta – Seguire la legge naturale.
   Serve a stabilire un regime quotidiano e stagionale secondo i bisogni naturali di ogni individuo.
   Da una giusta adattabilità ritmica della vita quotidiana dipende l'equilibrio o lo squilibrio dei Tridosha.

3- Rasayana Sastra – Terapia di ringiovanimento.
   Questo trattamento spiega come mantenere la vita in uno stato migliore, come prevenire certe malattie, come allungare l'esistenza, come evitare gli effetti collaterali che seguono una grave malattia utilizzando determinate sostanze.

4- Sadvrutta o Acharya Rasayana – Regole di comportamento.
   Codice etico basato sull'autodisciplina e sull'autocontrollo per evitare i disturbi dovuti a stress emotivo, e tensioni varie.
   Come il secondo e il terzo procedimento stabiliscono l'equilibrio fisico, Sadvrutta stabilisce l'equilibrio mentale. Un equilibrio psicofisico previene la malattia e migliora la vita.

Nell'Ayurveda lo scopo assoluto è prevenire la malattia e migliorare la vita, non ci sono branche specifiche che suddividono medicina come avviene in occidente dove si distinguono le cure preventive da quelle, ad esempio, immunologiche. L'obiettivo dell'Ayurveda è: "*Svasthasya Svasthyaraksanam*" che significa "prima prevenire, poi curare".

Il grande Maestro Susruta Acharya dice:

"Samadosha samagni samadhatu malakryah;
Prasann atmyendriya manas Svasta ityabhidhiyate"

"Chi ha in equilibrio dosha, agni, dathu e mala
e l'anima, la mente e i sensi appagatiè in stato di salute."

CALENDARIO

I CORSI YOGA SETTIMANALI - JOYTINAT GENOVA

Si effettuano da Ottobre a Giugno con incontri bisettimanali - la durata delle lezioni è di un'ora e mezza.

Giorni	Ore
Mar. + Gio. / Lun. + Ven. (Corso Hatha Yoga)	13.00/14.30, 18.00 / 19.30, 20.00/21.30
Mer.: Meditazione + Satsang (Ingresso libero per i soci)	19.00 / 20.00
Yoga terapia, Consulenza Ayurvedica, Nome Mantra, Yoga per gravidanza	Appuntamenti individuali

Programma 2001

MARZO 2001

03/04 - MILANO Nidan
07 - MILANO Yoga
10/11 - GENOVA Ayurveda Nidan
12/13 - CATANZARO Yoga + Ayurveda
14/16 - NAPOLI Abyangam
17/18 - MILANO Abyangam
21 - MILANO Yoga
22/25 - GENOVA Abyangam (2° livello - gr. "Primavera")
26 - TRIESTE Yoga + Ayurveda
27 - UDINE Yoga + Ayurveda
28 - PADOVA Yoga + Ayurveda
29/ 1-04 - GENOVA Abyangam (3° livello - Gr. "Autunno")

APRILE 2001

04 - MILANO Yoga
07/08 - MILANO Nidan
09 - TRIESTE Yoga + Ayurveda
10 - UDINE Yoga + Ayurveda
11 - PADOVA Yoga + Ayurveda
14/21 - GROSSETO Panchakarma
18 - MILANO Yoga
19/22 - GENOVA Abyangam (3° livello - gr. "Primavera")
21/22 - MILANO Abyangam
26/29 - SEMINARIO SUL DIGIUNO

MAGGIO 2001

02 - MILANO Yoga
05/06 - MILANO Nidan
09 - MILANO Yoga
10/13 - GENOVA Abyangam (4° livello - grup. "Primavera")
12/13 MILANO Abyangam
16 - MILANO Yoga
19/20 - GENOVA Ayurveda
21 - TRIESTE Yoga + Ayurveda
22 - UDINE Yoga + Ayurveda
23 - PADOVA Yoga + Ayurveda
26/27 - GENOVA - Seminario sull'alimentazione
30 - MILANO Yoga

GIUGNO 2001

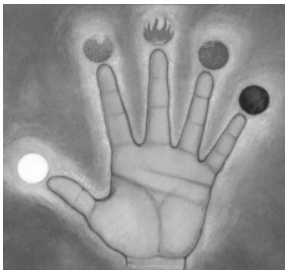
31-05/03 - Abyangam (4° livello - gr. "Autunno")
06 - MILANO Yoga
09/10 - GENOVA Ayurveda
11/12 - CATANZARO Yoga + Ayurveda
13/15 - NAPOLI Abyangam
16/17 - MILANO Nidan
20 - MILANO Yoga

22 - GENOVA: ESAMI!

23 / 24 giugno : Joytinat 2001
Convegno Internazionale Ayurveda

27 - MILANO Yoga

CONVEGNO INTERNAZIONALE JOYTINAT 2001



AYURVEDA VERSO IL BENESSERE

23 – 24 GIUGNO 2001 - GENOVA – ITALIA

SALA D.L.F., Via A. Doria – 9
(di fianco alla Stazione FS Genova Principe)

Ancora una volta Dio ha dato al nostro Maestro la forza di preparare questo Convegno Internazionale sull'Ayurveda che avrà luogo a Genova nei giorni 23 e 24 giugno 2001!

Joytinat aveva già organizzato (a partire dal 1996) quattro conferenze nazionali che negli ultimi tre anni sono diventate internazionali.

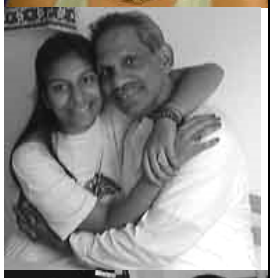
L'anno scorso la Conferenza ebbe un buon successo, tanti partecipanti si sono congratulati con il Centro Joytinat per l'enorme utilità di tutte le informazioni che durante quei giorni sono state fornite ai presenti; anche il Corriere Mercantile dedicò a quell'evento un gratificante articolo, in cui venne in particolare riportato il consiglio principale che il nostro Maestro dà a noi occidentali*: "Rallentare, rallentare, ed ancora rallentare!"*.

Quest'anno verranno appositamente dall'India almeno tre medici esperti di Ayurveda che tratteranno argomenti di medicina interna (Kayasikitsa) e che per fornire maggiori informazioni agli operatori Abyangam (massaggio ayurvedico) parleranno inoltre di anatomia e fisiologia ayurvedica.

Stiamo progettando in questi giorni di stampare un libro dal titolo "Joytinat – Convegno 2001". Chiediamo a voi lettori di inviarci articoli che trattino strettamente di vostre esperienze nel settore dell'Abyangam e dei rimedi ayurvedici, possibilmente corredati di dati analitici sui diversi casi trattati affinché li possiamo inserire nel volume in questione. Vi chiediamo altresì di partecipare attivamente con noi (con consigli, aiuti pratici di vario genere, ecc.) alla preparazione di questa conferenza di interesse comune al fine di assicurarne una buona riuscita.

Anche quest'anno la sede della conferenza sarà la Sala D.L.F. in Via A. Doria n° 9 a Genova.

Per la sistemazione (alloggio) vi consigliamo di prenotare al più presto onde evitare i problemi verificatesi l'anno scorso per i ritardatari... Come al solito noi siamo appoggiati dall'Hotel Vittoria (in Via Balbi 33 – Tel. 010/261923 – nello stesso palazzo del nostro Centro) e dall'Ostello della Gioventù (in Via Costanzi 120 – Tel./fax 010 2422457).



CONVEGNO JOYTINAT 2000

jortinat
2000

LA SCUOLA JOYTINAT ORGANIZZA I SEGUENTI CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE, CON SEDE IN GENOVA ED ALTRE CITTÀ ITALIANE.

Per maggiori informazioni non esitate a contattarci: saremo lieti di darVi tutte le informazioni e inviarVi i programmi dettagliati!

La scuola ***Joytinat, International College of Ayurveda (JICA)***, che da più di 15 anni opera in Italia nel campo della cura olistica, dà un cordiale benvenuto a tutti Voi che desiderate avvicinarvi alla conoscenza dell'Ayurveda, la "scienza della vita" per mantenere il benessere della mente e del corpo.

La nostra scuola vuole invitarVi a crescere nella conoscenza dell'Ayurveda insieme con il maestro Vaidya *Swami Joythimayananda*, e il suo **metodo di insegnamento "Joytinat"**.

Il nostro scopo è dare a tutti coloro che lo desiderano una conoscenza profonda nell'Ayurveda e in tutte le discipline ad essa collegate, dal massaggio alla Yoga-terapia, formando operatori della salute e anche medici specializzati in Ayurveda.

Desideriamo diffondere con la più alta qualità in Europa la plurimillenaria scienza indiana del benessere, formando persone con la più ampia competenza per praticarla.

CORSO PROFESSIONALE DI

ABYANGAM

- Massaggio ayurvedico -

ABYANGAM è una cura naturale che mantiene il benessere psico-fisico, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e la rigidità del corpo. Le tecniche di Abyangam, semplici e rapide, agiscono sugli stati dell'anima. Il corso insegna varie tecniche e manualità, da applicare attraverso l'attenta osservazione del soggetto e della sua condizione energetica, a seconda della costituzione individuale e degli eventuali problemi specifici.

Per conoscere tutte le sedi e le date delle lezioni: telefonate o faxate o scrivete al Centro Joytinat di Genova!

CORSO DI FORMAZIONE

AYURVEDA

I principi, la filosofia e le tecniche pratiche dell'Ayurveda per saper utilizzare con competenza la tradizione indiana per il benessere.
Il corso ha durata biennale con incontri mensili integrati da seminari residenziali.

CORSO DI FORMAZIONE

YOGA –YOGA TERAPIA

Il corso ha durata quinquennale con incontri di un giorno al mese da ottobre a giugno, integrati da seminari residenziali. Il suo scopo è preparare a fondo gli insegnanti della disciplina Yoga, e in aggiunta fornire una vasta competenza per utilizzare lo Yoga per il mantenimento della salute. Il metodo insegnato è il "Panchanga Yoga", che racchiude in sé i benefici delle "cinque vie" dello Yoga.

CORSO RISERVATO AI MEDICI:

DOTTORATO IN

AYURVEDA

Tenuto dal Maestro Swami Joythimayananda, docenti del Centro Joytinat (Italia), della "Ayurveda Academy" e "International College of Ayurveda" di Pune (India)

Prendetevi una settimana di pausa per il vostro benessere fisico e mentale!

UNA VACANZA BENESSERE IN ESTATE

ORGANIZZATA DAL CENTRO JOYTINAT.
Guidata dal Maestro Vaidya Swami Joythimayananda.

PANCHAKARMA
Settimana di Disintossicazione / Ringiovanimento con massaggio ayurvedico e purificazione del corpo

Che cos'è il PANCHAKARMA?

Grazie ai trattamenti ayurvedici si rallenta l'invecchiamento, le cellule ringiovaniscono, migliora la memoria, inizia il processo di autoguarigione.

Perché massaggiare con olio caldo?

L'olio caldo con il massaggio profondo o leggero (vi sono 19 tecniche di massaggio) scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione delle cellule sane a quelle malate, aiuta lo scioglimento delle tossine mandandole nell'intestino da cui saranno espulse.

Perché il massaggio e la pulizia dell'intestino?

Per favorire i movimenti dell'intestino, liberarlo dalle tossine, migliorare il metabolismo, dando così nuova vitalità al corpo.

Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta della salute e della gioia: garantiscono il mantenimento dell'armonia corpo-spirito, la longevità e la serenità.

Dove e quando

Sette giorni dal 14 al 21 luglio 2001 nella località di COL PERER (prov. di Belluno), presso l'Albergo San Martino (Tel. 0439-59021). Lire 1.700.000 comprensivi di soggiorno completo, massaggi ayurvedici con oli erborizzati e con oli caldi, dieta speciale ayurvedica, tisane, yoga, meditazione.

Per informazioni e prenotazioni:
JOYTINAT Centro Yoga e Ayurveda,
Genova
Tel. / Fax 010/2758507 -
E-mail: joytinat@libero.it www.joytinat.it

Tutti i corsi organizzati dal Centro Joytinat si tengono sotto la guida del suo fondatore e direttore, Swami Joythimayananda, Vaidya (medico della tradizione ayurvedica) e Maestro di Yoga.

Swami Joythimayananda, originario del Tamil (Sud India), dopo aver seguito per molti anni la pratica della spiritualità, ha fondato in Sri Lanka diversi centri benessere per lo studio spirituale e la cura. Da 15 anni si è trasferito in Italia per diffondere anche nel nostro Paese la tradizione ayurvedica per il benessere globale

GLI ALTRI CORSI RESIDENZIALI ESTIVI JOYTINAT 2001

ABYANGAM - Massaggio Ayurvedico

PRATICA - TEORIA quotidiana di massaggio ayurvedico (le 19 tecniche).
Vata-abyangam: riequilibrio della circolazione
Pita-abyangam: riequilibrio della digestione a livello psico-fisico
Kapa-abyangam: riequilibrio della struttura e del sistema immunitario
Inoltre, consigli di regime di vita e alimentazione personalizzati sulla costituzione ayurvedica individuale (Prakruti).
Alimentazione sana ed equilibrata. Passeggiate immersi nella natura delle pendici delle Dolomiti.

Dopo questa settimana di corso intensivo, conoscerete la filosofia ed i principi dell'Ayurveda e l'uso dei prodotti ayurvedici per il massaggio. Imparerete le tecniche di trattamento specifiche da applicare al corpo sano e malato, e le tecniche di auto-massaggio (tecniche di durata variabile dai 20 minuti a un'ora e mezza). Questo corso residenziale è stato pensato anche come corso introdut4tivo al "Corso di formazione professionale in Abyangam – massaggio ayurvedico" del *Joytinat International College of Ayurveda.*

Dove e quando
Sette giorni dal 7 al 14 luglio 2001 nella località di COL PERER (prov. di Belluno), presso l'Albergo San Martino (Tel. 0439-59021). Lire 1.500.000.
Comprensivi di soggiorno completo, massaggi ayurvedici con oli erborizzati, dieta speciale ayurvedica, tisane, yoga, meditazione.

PANCHANGA YOGA

PRATICA – TEORIA per l'approfondimento dello Yoga "delle cinque vie" e la pratica delle 5 tecniche di meditazione.
Imparerete ad applicare nella vita quotidiana la filosofia, anatomia, fisiologia e psicologia dello Yoga, per il mantenimento del benessere del corpo e della mente. Praticherete le differenti tecniche di Yoga e di meditazione e scoprirete quale pratica si addice di più alla vostra costituzione psico-fisica. Seguirete una alimentazione sana ed equilibrata. Passeggerete immersi nella natura delle pendici delle Dolomiti.

Panchanga yoga **è il metodo che contiene in sé tutte e cinque le "vie" dello yoga, affinché ciascun individuo possa comprendere il metodo più equilibrato per lui. Esso mantiene in armonia le cinque componenti dell'uomo: corpo, mente, energia, karma, anima; questo metodo costituisce il fondamento della *Yoga terapia*, che è un'autodisciplina psicofisica per l'armonia e il benessere. Le 5 tecniche di meditazione praticate sono:** *meditazione mantrica, meditazione del rilassamento dei muscoli, meditazione di visualizzazione, meditazione di concentrazione, meditazione di annullamento.*

Dove e quando
Sette giorni dal 21 al 28 luglio 2001 nella località di COL PERER (prov. di Belluno), presso l'Albergo San Martino (tel. 0439-59021). Lire 1.000.000.
Comprensivi di soggiorno completo, massaggi ayurvedici con oli erborizzati, dieta speciale ayurvedica, tisane, yoga, meditazione.

ORGANIZZATE CORSI DI

AYURVEDA - ABYANGAM - YOGA NELLA VOSTRA CITTÀ

JOYTINAT - INTERNATIONAL COLLEGE OF YOGA AND AYURVEDA - VI AIUTA A ISTITUIRLI !

Se siete interessati a organizzare nella vostra città corsi di *Ayurveda, Yoga, Abyangam, Naturopatia, NYM (Numero- Prono- logia)*, e ogni altra materia connessa con gli insegnamenti offerti dal Centro Joytinat, contattateci rispedendo il modulo allegato.
Collaboreremo insieme per realizzare il Vostro progetto, dandoVi le informazioni utili per affiliarvi alla nostra scuola, e organizzeremo la vostra preparazione specifica per il corso che desiderate.

COME POSSIAMO AIUTARVI:
preparandoVi sulla conoscenza dell'Ayurveda e Yoga Terapia, e la tecnica e la metodologia per applicarli praticamente; organizzando con Voi conferenze e incontri su temi specifici; segnalandoVi e inviandoVi operatori diplomati presso le nostre sedi; offendo la consulenza di medici, professori , istruttori esperti nel campo dell'Ayurveda; fornendo consigli tecnici su come aprire una attività nel campo dell'Ayurveda, quale organizzazione darle (anche dal punto di vista legale e fiscale) e come gestirla.

CHI PUÒ PRESENTARE LA DOMANDA:
- **Collaboratori del Centro Joytinat**
- **Diplomati alla scuola Joytinat**
- **Laureati in medicina**
- **Erboristi e farmacisti**
- **Centri Yoga**
- **Associazioni culturali**
- **Centri benessere**

COME RICHIEDERE LA NOSTRA COLLABORAZIONE:
Compilate e inviateci il seguente modulo:

Nome ..... Cognome.....
Via .....
Città ....
CAP ..... Provincia .....
Telefono ..... Fax .....
E-mail ....
Professione ....
Corso/i da Voi proposti ....
....
Codice Fiscale (o Partita IVA) ....