



Joytinat

NUMERO - 16

GIUGNO 2004

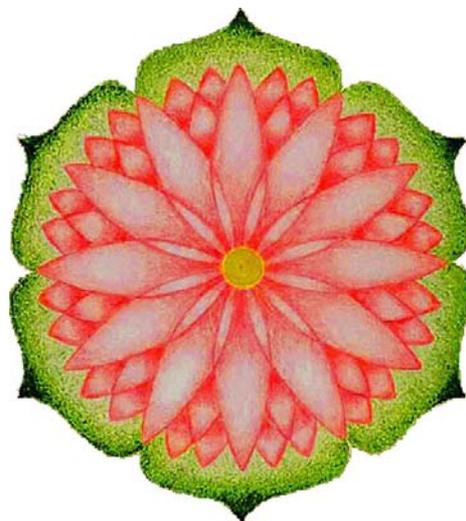
Giornale Della Cultura Indiana

In questo numero

- ⊗ *Kaya-Chikitsa*
- ⊗ *Kumari Kalpa*
- ⊗ *Tattva: i 24 principi cosmici*
- ⊗ *Ashram Joytinat*
- ⊗ *Corsi e seminari:*
Le date e gli appuntamenti



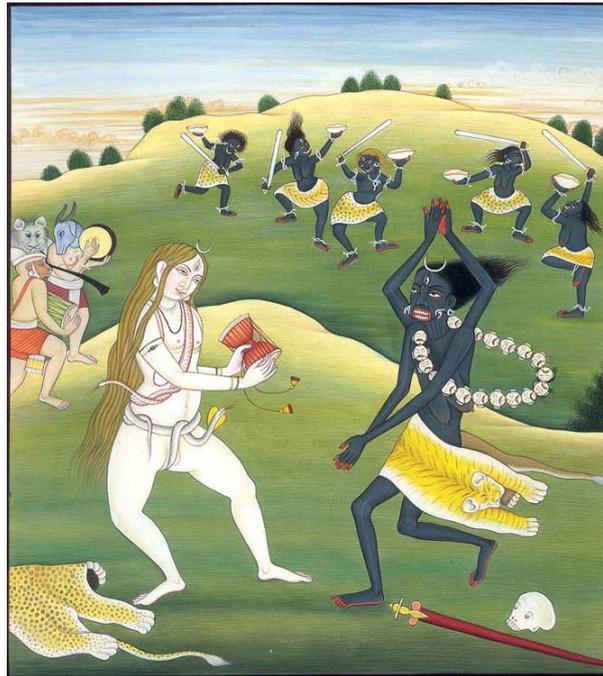
Vivendo un'esperienza meravigliosa, posso fare qualcosa per te? ...questo è il mio insegnamento, sempre.



**che tutti
siano felici
che tutti
siano liberi dal male
che tutti
desiderino il bene altrui
che nessuno debba soffrire**



Publicazione: Joytinat - Via Balbi, 33/29 - 16126 Genova
Tel/Fax - 010 2758507 e-mail: joytinat@libero.it web: www.joytinat.it



stiamo uniti e felici

*Sono felice
Sono stato felice e sarò felice
E tu... sempre felici...
Vieni, cantiamo e balliamo
siamo sempre uniti
bene o male, perdo o trovo
grasso o magro, basso o alto,
piccolo o grande
stiamo uniti e felici
cantiamo e balliamo
questo o quello
Vata o Pita o Kapa
vicino o lontano
stiamo uniti e felici
cantiamo e balliamo
bianco o nero
allegria o malinconia
stiamo uniti e felici
cantiamo e balliamo
pazzia o controllo
liberi o legati
stiamo uniti e felici
cantiamo e balliamo*



Joytinat

Sommario

Poesia	2
Editoriale	3
Il Messaggio del Maestro	4
Perché ho scelto l'Ayurveda Marco Massignan	6
Principi di base di Kaya-Chikitsa Dottor S.V. Deshpande	8
Alla ricerca del silenzio interiore Massimiliano Cafaro	12
Io-Tu-Lui: una lezione del Maestro Giuseppe	15
Trattamenti per il benessere	16
Kumari Kalpa Ghansar Dottor E.B.S. Premdani	18
Tattva: i 24 principi cosmici	20
Tapas: liberare l'anima dall'illusione	23
Rispondi a tutte le domande...	24
I libri del Maestro	25
Ashram Joytinat	26
I corsi della scuola Joytinat	28
Le date dei corsi Joytinat 2004/2005	30
I prossimi appuntamenti Joytinat	31
I centri Joytinat	32



Joytinat

Giornale della Cultura Indiana - Giugno 2004

Sede responsabile:

Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Balbi 33/29 - 16126 Genova

Presidente onorario e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato da Grafiche Fassicomo, Genova, giugno 2004
Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Editoriale

I QUATTRO PRINCIPALI OBIETTIVI DELLA VITA

Lo scopo principale dell'Ayurveda è quello di conservare la buona salute dell'uomo sano in modo da dare sostegno ai quattro principali obiettivi della vita che sono:

- **Dharma:** il dovere, la legge naturale per vivere correttamente, per il benessere dell'individuo e della società;
- **Artha:** comprendere la conoscenza, la ricchezza, la disponibilità per il mantenimento della vita;
- **Kama:** soddisfazione, appagamento, contentezza dei desideri terreni, per allungare la vita;
- **Moksha:** la consapevolezza della liberazione dall'esistenza.

Dharma è Legge Naturale.

*Tavam seivar enbor tan karumam seivar matrelorum a-
vam seivar aasai vasa pattu*

dice un aforisma del grande saggio Tiru Valluvar risalente a 2000 anni fa e contenuto nel libro chiamato *kural*.

L'aforisma significa: "chi segue la via spirituale fa il proprio dovere, mentre gli altri seguono la propria voglia".

Dharma è il proprio dovere che deve essere compreso correttamente e eseguito pienamente. Come le leggi della fisica, il Dharma rappresenta le leggi fondamentali su cui bisogna basare ogni azione per avere il sostegno dell'universo.

Dharma è il principio fondamentale per la vita, e mantiene l'armonia e la crescita di ogni cosa. L'Ayurveda rappresenta un approccio dharmico alla salute e al vivere quotidiano, la vita è un Dharma che va vissuta secondo il Dharma.

Tutti i trattamenti ayurvedici e gli stili di vita devono essere seguiti secondo i principi del Dharma. L'azione dharmica dà pace e felicità interiori e permette di seguire la pratica spirituale. L'azione contraria al Dharma (desiderio), anche se può dare dei vantaggi esteriori momentanei, restringe la coscienza e produce uno stato d'illusione; ma alla fine questa ricerca riconduce comunque l'individuo sulla strada del Dharma, perché tutti gli esseri umani hanno nel profondo sete di pace e felicità eterni.

Seguire il proprio Karma è un Dharma importante. Nella vita prima o poi bisogna sperimentare il frutto delle proprie azioni "ciò che semini raccoglierai". Seguendo il dharma si può modificare il proprio Karma in modo vantaggioso per la crescita eterna.

Seguire Ahimsa è un altro Dharma importante: Ahimsa riguarda l'azione, la parola e il pensiero, non si deve mai fare del male agli altri e a se stessi, al contrario, ci si deve accompagnare verso la crescita interiore. L'Ayurveda consiglia di seguire Ahimsa, nella dieta, e nel lavoro, di non creare danno ad altre creature e all'ambiente, di non provare ad avere successo e ricchezza a spese degli altri e dell'ambiente in cui viviamo. Fare le cose con un'energia di amore. Trasmettere agli altri pace, amore e gioia è la via dell'Ahimsa e del Dharma.

Sarve bhavantu sukhinah: che tutti siano felici.

Sarve santu niramayah: che tutti siano liberi dal male.

Sarve bhadrani pasyantu: che tutti desiderino il bene altrui.

Ma kascit dukkhabhak bhavet: che nessuno debba soffrire.

Om, Shanti, Shanti, Shanti - Maestro Joy

Il messaggio del Maestro

Posso fare qualcosa per te...

In questo periodo parlo spesso della via della difficoltà, perché ho percorso questa strada. Ho anche seguito la via più facile, ma il risultato è sempre stato come scrivere nell'acqua.



Se vogliamo grano, dobbiamo impegnarci a coltivarlo, e questo non è facile. Se non ci impegniamo, crescerà solo erbaccia.

Il mio insegnamento a voi ha sempre seguito la via difficile. Ricordati: nessun santo ha seguito la via facile.

Tanto tempo fa non riuscivo a capire ciò che volevo: lungo il percorso ho fatto tanto, mi sono stancato di fare per me e di dare agli altri. Sentivo sempre la mancanza di qualche cosa, e cercavo di creare qualcosa per diventare qualcuno. Correvo giorno e notte, qua e là, facevo una cosa dopo l'altra senza fine. Ho perso il mio sorriso e la mia serenità nella ricerca al di fuori di me, e mi sentivo un oppresso. Aspettavo sempre qualcosa che non arrivava mai,

non capivo che non poteva essere raggiunta.

Ancora non riuscivo a capire che stavo andando avanti lungo una strada senza uscita; sono un uomo di fare, in fondo mi piaceva quello che facevo. Non avevo notato i piccoli segni intorno a me. Ogni tanto sentivo una voce dentro di me, che diceva "non andare", ma non la ascoltavo, continuavo nel mio sbaglio, forse era il mio Karma. Non capivo la voce dentro di me, che era senza nessun suono. Quante delusioni affrontavo... tante cicatrici nell'anima, sempre inquietudine nella mente. Il tempo non mi ha aspettato, ma con il tempo io ho imparato ad aspettare per il tempo. Ogni cosa ha il suo tempo: se non abbiamo pazienza, il tempo porta via le occasioni.



Tanto tempo è passato, un giorno mi sono fermato, ho sentito dentro

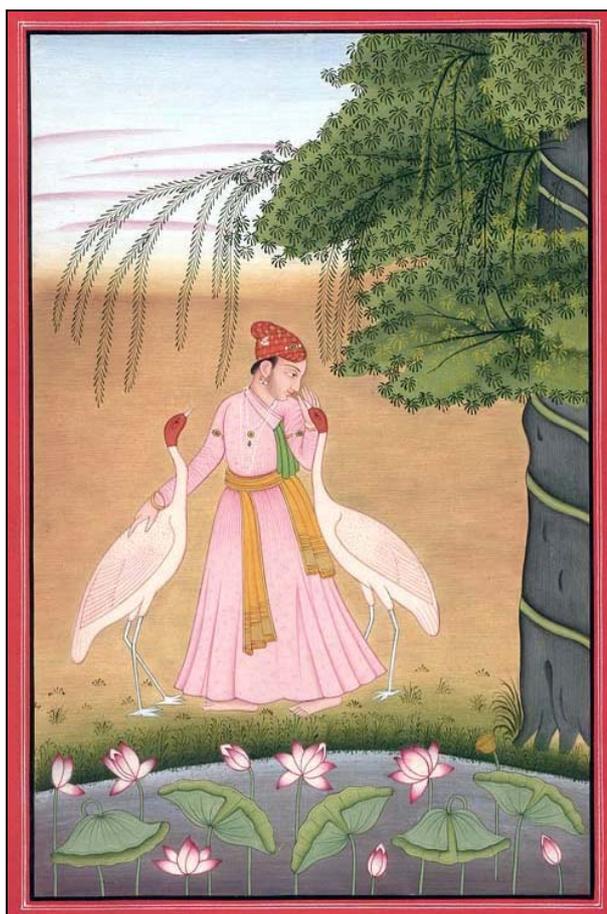
di me qualcosa muoversi, con brividi di pelle ascoltavo con il cuore, era una voce senza suono ma ora riesco a comprenderla: è il mio maestro vuoto, parla continuamente con il silenzio. Udivo nella profondità la **voce del silenzio**, sentivo **il tocco dell'anima**, vedevo **l'amore divino**, gustavo il **nettare mistico**, annusavo **l'odore del nulla**.



Mi dice il maestro: "non diventare qualcuno". ...mi chiedo: come mai? Nel silenzio del buio comprendo che ognuno di noi ha un compito in cui impegnarsi. Il mio fare è stile di vivere, non il denaro o il successo. Sono ricco dentro, cammino accanto agli illuminati, non sono mai solo. Mi arrendo a me stesso, che è assenza di tristezza e di sofferenza, ma rimango io. Dono il mio sorriso, vorrei vedere oltre me stesso e sentire il silenzio che nasce dentro di me. Vivendo un'esperienza meravigliosa, posso fare qualcosa per te? ...questo è il mio insegnamento, sempre.

Trovo la mia soddisfazione pienamente nel fatto o di essere. Il fare è il mio dovere, faccio e mi appago con tanta serenità, "mi trovo nessuno" nella luce.. mi parlo con la mia anima, che è sempre con me, sentivo "essere in tutti" come un fiocco di neve che si soglie al sole. Posso fare qualcosa per te...

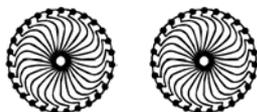
– Maestro Joy



PERCORSO

A partire dal mese di Dicembre 2002 ho cominciato a tenere sessioni individuali di Abyangam presso un centro estetico di Milano di proprietà di una mia amica. La cosa è cominciata quasi per caso: avevo infatti proposto alla mia amica e a una sua dipendente di sottoporsi a un massaggio poiché avevo bisogno di 'cavie' per fare ore di pratica ai fini del diploma con Joytinat – con una mia certa sorpresa, entrambe sono rimaste letteralmente entusiaste dell'esperienza, e mi hanno proposto immediatamente di dedicare uno o due giorni alla settimana alla pratica dell'Abyangam presso il loro centro. Ovviamente ho accettato con entusiasmo, poiché ciò mi permetteva sia di fare pratica che di integrare l'Abyangam nella mia attività lavorativa: proprio quello di cui avevo bisogno!

La pratica del massaggio è stata ed è un'esperienza di guarigione innanzitutto per me stesso, dandomi l'occasione di utilizzare le mie mani, i miei piedi, tutto il mio corpo e tutta la mia sensibilità per richiamare le energie cosmiche allo scopo di aiutare la persona che di volta in volta ho di fronte: credo sia questo che il Maestro intende per "energizzazione".



PERCHÉ HO SCELTO L'AYURVEDA

Il motivo principale che mi ha spinto a intraprendere questo corso professionale di Abyangam e in generale a includere il sentiero ayurvedico nel mio percorso di ricerca spirituale. Partendo da un iniziale interesse durante l'infanzia per il mondo delle tribù dei nativi americani, ho conseguito la laurea in Lingue e Letterature Straniere con una tesi sulla Danza del Sole dei Lakota; in seguito, a partire dal 1997, ho lavorato e lavoro tuttora come interprete e assistente con uomini-medicina tradizionali del Nord America – Navajo, Blackfoot e Tsuu T'ina – durante sessioni terapeutiche individuali e cerimonie, e ho scritto e tradotto numerosi libri sull'argomento. Potrà forse sembrare strano, ma il lavoro di crescita interiore di anni di pratica spirituale e cerimoniale con i nativi d'America mi ha portato infine, qualche anno fa, a interessarmi sempre più intensamente agli antichi popoli europei, miei antenati, e in particolar modo ai Celti. Non potevo infatti più ignorare il fatto che Madre Terra è sacra in ogni luogo, anche e soprattutto nel luogo dove sono nato e cresciuto (i Celti sono il popolo che fondò le maggiori città europee, fra cui Milano); sentivo pertanto che mio compito era di ricercare e ri-

portare in vita il più possibile delle pratiche spirituali e medicinali dei miei antenati, certo con l'ausilio di quello che avevo imparato e continuavo ad apprendere dai leader spirituali nativi con cui avevo a che fare. E poi, i Celti sono stati in ordine di tempo l'ultima cultura tribale non cristianizzata a camminare in questa terra: non potevo far altro che rivolgermi a loro per proseguire il mio cammino.



Purtroppo oggi non rimane molto della cultura celtica antica a livello di attestazioni scritte (i Druidi celti, al pari dei Bramini, trasmettevano infatti la propria conoscenza esclusivamente da maestro ad allievo e a livello orale); anzi, fatta eccezione per frammenti vari, per le culture celtiche tuttora viventi di Irlanda, Bretagna, Scozia e Galles e per le testimonianze degli autori classici, è quasi tutto andato perduto. Le ricerche filologiche e antropologiche hanno però dimostrato da oltre un secolo che gli antichi popoli che a partire dalle steppe dell'Asia centrale invasero l'Europa, la zona dell'Iran e l'India oltre 3500 anni fa avevano un'origine comune. Per questo sono definiti Indoeuropei. Comparando vari elementi culturali, ma anche del culto (ad es. la pratica del *bullain*

irlandese e il *lingam shivaita*), è strabiliante la somiglianza e talvolta la totale coincidenza di pratiche religiose, termini linguistici, credenze e organizzazione sociale dei Celti e dell'India vedica.



Per i motivi esposti sopra e per altri analizzati nell'ultimo capitolo della presente tesi, nel settembre dello scorso anno ho deciso che mi sarei iscritto a una scuola di Ayurveda. All'inizio avevo qualche incertezza circa la scelta della scuola, dato che l'offerta sul mercato è enorme e vi sono numerosi millantatori. Dopo una breve ricerca su Internet e la partecipazione ad alcuni eventi relativi alla medicina naturale, entrai in contatto con il Centro Joytinat di Milano. Mi confortava soprattutto il fatto che a tenere il corso ci fossero insegnanti indiani e un maestro tradizionale. Devo dire che la scelta si è dimostrata giusta sotto ogni aspetto. Ho scoperto che Joytinat è una bella realtà e che le persone che vi operano non cercano di

apparire per ciò che non sono, né tentano di 'metterti le grinfie addosso' come accade purtroppo in alcune realtà simili; nella sua semplicità, e nella grandiosità dell'insegnamento ayurvedico che propone, la scuola Joytinat mi ha dato moltissimo.

In particolare, credo che ciò che molti occidentali considerino un difetto sia in realtà un grande pregio, una qualità davvero difficile da trovare in Italia. Mi riferisco al metodo d'insegnamento di Joytinat e al modo in cui sono scritti i libri della scuola, che un occidentale potrebbe ritenere caotici o privi di una organizzazione razionale. In realtà, ritengo che questo sia invece originato dal fatto che l'insegnamento tradizionale di una disciplina spirituale millenaria come è l'Ayurveda non possa che avvenire sì con la testa, ma soprattutto con il cuore. Adattare troppo l'insegnamento per renderlo comprensibile in Occidente significherebbe infatti svilire il messaggio originario, facendolo diventare una pallida ombra di ciò che in realtà è. Per questo preciso motivo, man mano che affrontavo le sessioni del corso e lo studio dei libri del Maestro, e man mano che coglievo gli innumerevoli collegamenti incrociati tra le varie parti dei libri e degli insegnamenti, mi appariva di fronte una sorta di mondo *tridimensionale* e dalle mille sfumature e sfaccettature, che automaticamente paragonavo dentro di me alla

mera *bidimensionalità* di ogni insegnamento di tipo occidentale: nozionistico, mnemonico, esprimibile sulle due dimensioni del foglio stampato.

L'Ayurveda è ben altro e ben oltre: proprio per questo non può essere ridotto a un libro, a un foglio di carta, a un sito web. Come tutte le grandi tradizioni spirituali, deve essere appreso per via orale o preminentemente orale dal Maestro, e quindi elaborato e rielaborato più e più volte dall'allievo nella sua pratica quotidiana – prima di tutto con se stesso e con la propria famiglia, e poi con il lavoro e il mondo che lo circonda.



Oggi posso dire che lo studio e la pratica dell'Ayurveda in generale e dell'Abyangam in particolare siano per me un modo per riscoprire conoscenze che qui in Europa sono andate in larga parte perdute, e in ultima analisi di attualizzare la sapienza degli antichi Indoeuropei, miei / nostri antenati, per poter aiutare le persone di oggi (a partire da me stesso) in modo naturale, sano e soprattutto spirituale.

Marco Massignan

Principi di base di Kaya-Chikitsa

Dr. S. V. Deshpande

L'**Ayurveda** è la scienza della vita: La parola *ayu* infatti significa vita, mentre *veda* significa conoscenza totale. Di conseguenza, non si tratta semplicemente di un sistema terapeutico, ma è anche una scienza che agisce in modo preventivo. Anticamente, i saggi hanno suddiviso l'Ayurveda in otto categorie principali:

- Kaya Chikitsa Medicina interna
- Bala-rog Chikitsa Pediatria
- Graha Chikitsa Trattamenti basati
sull'astrologia
- Urdwanga Chikitsa Trattamenti per naso,
gola e orecchie
- Shalya Chikitsa Chirurgia
- Danstra Chikitsa Tossicologia
- Jara Chikitsa Geriatria
- Vrushan Chikitsa Trattamenti ringiovanenti

Delle otto categorie in cui è suddiviso l'Ayurveda, **Kaya-Chikitsa** è una delle più importanti. Prima di analizzare i principi di base dell'Ayurveda potrebbe essere utile osservare cosa significa la parola Kaya-Chikitsa: essa è la combinazione di due vocaboli, *Kaya* e *Chikitsa*. È opportuno spiegare cosa significano questi termini per meglio comprendere il significato della parola Kaya-Chikitsa nella sua interezza.

Significato di Kaya

In passato i saggi hanno attribuito alla parola *Kaya* diversi significati. Essa è sinonimo di corpo, inteso come la combinazione dei tre Dosha (Vata, Pita e Kapa, che sono le forze biologiche attive nel corpo), dei sette Dhatu (elementi costitutivi del nostro corpo, come sangue, muscoli, ossa ecc.), e dei tre Mala (prodotti di rifiuto, come ad esempio sudore, urina e feci). Di conseguenza, *Kaya* indica l'organismo umano vivente.

Charaka (il padre della medicina interna in Ayurveda) ha descritto *Kaya* come la potenza digestiva interna, che non identifica solo il potere digestivo dello stomaco ma anche quello di ogni cellula del

corpo. Sushruta (il fondatore della chirurgia in Ayurveda) indica col termine *Kaya* l'intelletto. Riassumendo, la parola *Kaya* in Ayurveda ha significato di corpo, potere digestivo e intelletto.

Significato di Chikitsa

Chikitsa significa la modalità di trattamento o l'insieme delle procedure che vengono messe in atto per curare la malattia. La radice della parola *Chikitsa* è *Kit*, che significa metodo di cura o anti-malattia, e di per sé suggerisce il significato del termine nella sua interezza.

L'alterazione dell'equilibrio tra le tre forze biologiche (i tre Dosha, Vata, Pita e Kapa), i sette elementi costitutivi o Dhatu (Rasa, Rakta, Mamsa ecc.) e i tre tipi di scorie o Mala (Seda, Mutra e Mala), è considerata in Ayurveda la principale causa per qualsiasi tipo di malattia. La perdita del potere digestivo (Agnimandya) è un altro tra i principali fattori che contribuiscono all'instaurarsi dei malanni.

In conclusione, con il termine *Chikitsa* viene definito tutto ciò a cui si ricorre al fine di ristabilire nel corpo l'equilibrio originario.

Sinonimi di Chikitsa

Nei testi sacri, in quelli filosofici e nei trattati ayurvedici, sono stati utilizzati numerosi sinonimi aventi lo stesso significato del termine *Chikitsa*. I più importanti e ricorrenti sono:

- Vyadhihar (sradicamento della malattia).
- Pathya (ciò che è benefico per il corpo).
- Sadhan (metodo di guarigione).
- Aushadha (ciò che è benefico in caso di malattia).
- Prashaman (estinzione della malattia).
- Hita (genericamente, ciò che dà benefico).
- Bheshaja (trattamenti prescritti dal Vaidya).
- Rukpratikriya (alleviamento del dolore).

Secondo numerosi punti di vista, *Chikitsa* può essere suddiviso nelle seguenti categorie:

- Shudha Chikitsa (trattamento puro o inalterato) e Ashudha Chikitsa (trattamento combinato).
- Urjaskar Chikitsa (trattamento energizzante) e Roganut Chikitsa (trattamento terapeutico).
- Bruhan Chikitsa (trattamento rivitalizzante) e Langhan Chikitsa (trattamento asportante).
- Shodhan Chikitsa (trattamento purificante) e Shamana Chikitsa (trattamento calmante).

Ma questi sono solo alcuni esempi, i vari testi fanno menzione di numerose altre classificazioni.

Principi di *Kaya-Chikitsa*

Ogni disciplina scientifica, per mettere radici e prosperare, richiede che vengano stabiliti e rispettati i suoi principi. Questi fondamenti rendono la scienza concretamente effettiva e ne costituiscono gli aspetti funzionali di base. Anche il *Kaya-Chikitsa* è basato su alcuni concetti fondamentali. Qui ne esamineremo alcuni.

Questo è ciò che ha affermato Charaka relativamente al *Kaya-Chikitsa*:

Sarvada sarva bhavanam samanyam vrudhi karanam.

Rhasa hetur vishyeshashcha pravrutir ubhayasya tu.

- Charaka Sutra 1/43

Il significato di questo Sutra è che cose simili sommano la loro azione determinando uno stato di crescita, mentre ciò che è dissimile contrasta questa crescita ed esercita un'azione contraria. Tale principio si applica anche all'organismo umano. Per esempio, Mamsa-Dhatu (tessuto muscolare) aumenta nel caso venga ingerito del tessuto muscolare o se esso viene a contatto con il corpo.

Più precisamente, ciò che causa una crescita, un aumento, è definito *Samanya*, mentre ciò che contrasta la crescita o causa un decremento è detto *Vishesha*.

Samanya può essere ulteriormente suddiviso in tre categorie:

- Dravya-Samanya
- Guna-Samanya
- Karma-Samanya.

Dravya-Samanya (*Dravya* significa sostanza) indica un particolare elemento che è simile ad un altro e ne causa un incremento nel caso venga ingerito. Per esempio, se una donna in gravidanza ingerisce una maggiore quantità di latte, ne risulterà un aumento della sua produzione di latte (lattazione). Dal momento che in questo caso una sostanza particolare viene impiegata per causare un incremento di un'altra sostanza affine all'interno del nostro corpo, questo procedimento è definito *Dravya Samanya*. Qualora durante il trattamento di una malattia il Vaidya (medico ayurvedico) diagnostichi nel paziente un problema relativo al metabolismo

osseo (Asthi Dhatu), consiglierà il paziente di assumere zuppe a base di ossa o gli prescriverà medicinali contenenti polvere d'osso (per esempio Shrungha-Bhasma, polvere di corna di cervo), nel rispetto del principio alla base di ogni cura.

Guna-Samanya (*Guna* significa proprietà) indica una sostanza che può causare un incremento di un'altra sostanza anche nel caso in cui non si tratti di una sostanza simile, ma la cui azione risulta efficace in quanto esse possiedono proprietà affini. Per esempio, l'ingestione di latte determina un incremento nella produzione dello sperma in quanto, sebbene non siano fisicamente somiglianti essi condividono le stesse proprietà. Nel trattamento delle malattie questo principio è ampiamente sfruttato. Qualora il Vaidya scopra nel paziente un'alterazione nell'equilibrio tra i tre Dosha a causa di un decremento di Kapa Dosha, consiglierà di assumere determinati prodotti (come ghruta o burro chiarificato) al fine di aumentare la quantità di Kapa al fine di ristabilire l'equilibrio.

Karma-Samanya (*Karma* significa attività) significa che una determinata sostanza può subire un incremento in conseguenza di una determinata azione. Per esempio, se il Vata Dosha di una persona aumenta, ad essa verrà suggerito di mettersi a riposo ed astenersi da attività faticose, in modo da causare un aumento di Kapa Dosha che andrà a bilanciare Vata Dosha.



Similmente, anche **Vishesha** può essere suddiviso in tre categorie: - Dravya-Vishesha
- Guna-Vishesha
- Karma-Vishesha.

Dravya Vishesha indica che la diminuzione di una particolare sostanza può essere conseguita mediante l'ingestione di un'altra sostanza avente stessa natura ma opposte qualità. Per esempio, per diminuire una eccessiva crescita di Mamsa (tessuto muscolare) viene consigliato di cibarsi di Mamsa di cervo o di pavone, in quanto possiedono qualità asportanti.

Guna Vishesha indica una sostanza avente natura e proprietà dissimili od opposte che viene utilizzata per diminuire un'altra sostanza. Per esempio, se nel paziente si è verificato un aumento di Kapa Dosha ad esso verrà suggerito di assumere miele, in quanto le sue proprietà sono opposte a quelle di Kapa Dosha e di conseguenza se ne determinerà la riduzione.

Karma Vishsha si verifica ogni volta che una determinata azione ha un effetto oppositivo e sortisce una diminuzione in un determinato elemento del corpo. Per esempio, se una persona soffre di obesità l'attività e l'esercizio fisico ne causeranno la riduzione, in quanto il dinamismo causa un decremento nell'accumulo di Meda Dhatu (i grassi, uno dei sette elementi costitutivi dell'organismo) a causa delle sue opposte caratteristiche.



I principi precedentemente menzionati sono noti come **Samanya-Vishesha Sidhantha** (*Sidhantha* significa teoria), e sono estremamente importanti e largamente sfruttati nel corso dell'attività medica quotidiana, nella preparazione e nella formulazione dei medicinali, e su di essi sono basati molti detti della saggezza popolare.

Occorre tenere a mente che il più importante principio dell'Ayurveda è quello secondo cui per ripristinare il proprio stato di buona salute è necessario assumere sostanze che possiedono caratteristiche contrarie alle proprietà che hanno determinato l'insorgere della malattia (in conformità al *Vishsha Sidhantha*), ed inoltre assumere sostanze che presentano proprietà simili o affini alla propria costituzione e che possono quindi essere sfruttate per ristabilire l'equilibrio tra i Dosha, i Dhatu e i Mala (in conformità al *Samanya Sidhantha*).

Un secondo importantissimo principio o teoria recita:

*Kramena apachita dosha kramena upachita guna,
Santo yanti apunarbhavam prakampya bhavanti cha.*

- Charaka Sutra 7/38

Il suo significato è che nel corso del ripristino dello stato di equilibrio le disuguaglianze devono essere ridotte poco alla volta ed allo stesso modo anche le somiglianze devono essere ristabilite in maniera graduale. In altre parole, le sostanze nocive non devono essere eliminate in maniera brusca ma vanno neutralizzate in modo graduale, così come gli elementi benefici devono essere somministrati poco per volta. Quindi l'Ayurveda non suggerisce alle persone di abbandonare le cattive abitudini in maniera improvvisa e traumatica, ma impone che ci si separi da esse in maniera progressiva. Allo stesso modo, i trattamenti ringiovanenti vengono applicati in modo incrementale (in qualità così come in quantità) giorno dopo giorno, evitando di concentrare la loro azione in modo massiccio e in tempi brevi.

Supponiamo che una persona soffra per una malattia causata da eccessiva secchezza di Vata (il secco è una delle proprietà di Vata). Il trattamento da seguire in questo caso consiste nella somministrazione di *Snehana*. *Snehana* significa lubrificazione interna ed esterna. L'olio viene

utilizzato in quanto le sue proprietà sono opposte a quelle di Vata (in questo caso quindi sfruttiamo i principi enunciati nel *Visheshha Sidhantha*). Il Vaidya non consiglierà mai al paziente di consumare una grande quantità di olio durante il primo giorno di trattamento, ma gli raccomanderà di aumentare il dosaggio in maniera lenta e graduale. Se ciò non viene fatto in modo appropriato, non avverrà la giusta assimilazione dello *Sneha* (la sostanza utilizzata per la lubrificazione) e il trattamento non sortirà alcun effetto.

Allo stesso modo, se una persona debilitata desidera incrementare la propria muscolatura, è consigliabile una dieta a base di carne in quantità che verranno lentamente aumentate. Se non viene seguito tale accorgimento, il corpo non sarà in grado di resistere all'improvviso afflusso di sostanze nutritive e ciò causerà un'alterazione degli equilibri fisiologici.

L'Ayurveda consiglia, prima di intraprendere qualsiasi trattamento, di sottoporsi ad un consulto ad opera del Vaidya, che deve esaminare il paziente seguendo un determinato iter e quindi impartire il trattamento sulla base del risultato ottenuto. La procedura d'esame deve sempre considerare:

Dushya. Dhatu (elementi costitutivi): analisi e determinazione di quelli affetti o squilibrati.

Desh. Area geografica di residenza del paziente: essa influisce sul tipo di medicinale e sul dosaggio da seguire. Per esempio, il Bhalatak non può essere somministrato in grandi quantità nei paesi con clima caldo.

Bala. Forza del paziente: un fisico in forze è in grado di sopportare trattamenti energici come per esempio il Vamana (induzione di vomito), che è però sconsigliato ai pazienti debilitati.

Kala. Periodo di tempo o stagione in cui una determinata patologia è insorta: a seconda della stagione l'equilibrio tra i Dosha subisce delle modifiche, di conseguenza la conoscenza di *Kala* risulta molto importante.

Agni. Fuoco digestivo: è importante quanto la forza fisica. Se il potere digestivo del paziente è buono, possono essere somministrate anche medicine particolarmente potenti, in caso con-

trario è necessario fare ricorso a trattamenti meno energici.

Prakruti. Costituzione del paziente (per esempio la quantità e la combinazione delle tre forze biologiche o Dosha): ad una persona avente una specifica costituzione deve essere praticato un determinato trattamento, che sarà diverso da quello somministrato a persone che presentano costituzione differente, anche nel caso di identica patologia.

Vaya. Età: con il mutare di essa si verifica la predominanza di un determinato Dosha. Per esempio, in giovane età vi è una maggiore predominanza di Kapa. I trattamenti devono essere somministrati considerando queste variazioni. Altra conseguenza dell'età è il fatto che un paziente giovane è generalmente in grado di sopportare modalità di trattamento la cui applicazione è sconsigliabile su soggetti in età avanzata.

Satva. Forza mentale della persona: una persona psicologicamente in salute è in grado di comprendere il tipo di trattamento somministratogli e la sua importanza, di conseguenza è motivata nel seguire le prescrizioni e le restrizioni che gli vengono consigliate.

Satmya. Comportamenti abituali o tolleranza: una persona potrebbe sviluppare intolleranza nei confronti di determinati trattamenti, e ciò può determinare reazioni diverse da quelle attese. In altri casi, possono per esempio essere eseguiti trattamenti che prevedono un uso intensivo di Asava e Arista (medicinali contenenti sostanze alcoliche) su persone che fanno abituale uso di alcolici in quanto hanno sviluppato tolleranza nei confronti di questo elemento.

Ahara. Quantità di cibo assunto giornalmente dal paziente: la determinazione di questo parametro è di aiuto nella deduzione della capacità digestiva del paziente. Una persona che presenta un buon appetito può digerire con facilità sostanze somministrategli in robuste quantità o aventi un effetto particolarmente energico.

Abbiamo brevemente illustrato alcuni tra i più importanti principi alla base di *Kaya-Chikitsa*. Vi sono molti altri principi menzionati nei testi di riferimento, ma tutti hanno un significato simile ai principi di base precedentemente menzionati.

Alla ricerca del silenzio interiore

*Un ringraziamento infinito al Maestro Swami Joythimayananda
che mi ha trasmesso i suoi insegnamenti, donandomi una grande felicità interiore.*

Massimiliano Cafaro

Con la scrittura di questi capitoli sono felice di dare più sostanza alle mie ricerche che da sempre mi appassionano per comprendere il vero scopo esistenziale della vita.

Esse rafforzano il mio spirito, e mi trasmettono gli stimoli giusti per raggiungere quell'unione divina con il tutto che da sempre l'uomo rincorre per ottenere la vera realizzazione del proprio Io.

Guardandomi indietro nel tempo ho compreso che le cose che più ricerco, e mi appagano, sono quelle spirituali.

Sin da bambino avevo questa predisposizione spontanea, specialmente per il contatto con le persone e con la natura, ma questa consapevolezza l'ho raggiunta pienamente solo qualche tempo fa.

Questi capitoli sono solo l'inizio di una lunga ricerca che spero di rilegare in un libro allo scopo di renderlo utile per tutti.

La mia speranza è che coloro che affrontano la lettura di queste pagine, come quella di altri testi spirituali, trovino gli stimoli giusti per raggiungere una nuova consapevolezza spirituale.

Un ringraziamento speciale va al Maestro Swami Joythimayananda che mi ha trasmesso tantissimo con i suoi insegnamenti, donandomi una grande felicità interiore.

Naturalmente ringrazio anche tutti gli allievi e i collaboratori del centro Joytinat, che con il loro spirito hanno creato un bellissimo ambiente dove mi sono trovato subito a mio agio.

Un abbraccio e un saluto sincero va a tutti loro.

Molte persone di fronte all'occulto si sentono vulnerabili, e preferiscono evitarlo.

Spesso non hanno nemmeno la capacità di sedersi, e di stare da soli con se stessi in un silenzio totale.

Gli ostacoli sono a livello fisico, mentale e filosofico.

A volte manca proprio l'educazione del corpo ad assumere una posizione adatta all'immobilità.

La loro mente non riesce a trovare nemmeno un metodo per eliminare le tossine ac-

cumulate anche nel corso di anni, ed è difficile per loro riconoscerlo.

Inoltre non accettano che vi sia qualcosa da scoprire usando strumenti che non siano pensiero e riflessione.

Essi vivono nelle parole, arrivando al punto di credere che è mondo solo ciò che diviene linguaggio, informazione, e progresso tecnologico.

Questa esaltazione della comunicazione può essere utile per gli stimoli a livello creativo, ma trascurava un aspetto altrettanto necessario come il silenzio.

Nelle tradizioni indiane il silenzio viene chiamato *Mauna*, e coloro che lo realizzano in pura coscienza vengono chiamati *Muni*.

Essi scelgono di passare lunghi anni, o spesso anche la loro intera vita, nella pratica del silenzio allo scopo di assorbire e risolvere la mente nella quiete cosciente e onnicomprensiva dell'*Atman*, in cui l'unione (*Yoga*) può davvero realizzarsi.

Secondo il Rig-veda sono amici degli Dei, possiedono poteri magici, e camminano sugli stessi sentieri delle ninfe celesti e divine danzatrici (*Apsaras*), e dei loro amanti (*Gandharva*).

L'austerità della parola può permettere l'acquisizione di grandi poteri sia fisici che mentali, eliminando le cattive impurità grazie alle sue proprietà di ripristino.

Infatti in numerose mitologie la rinuncia alla parola era vista come una manifestazione magico-religiosa, in quanto gli asceti che progredivano in questo cammino potevano guarire malattie, prolungare la vita fino al punto di sconfiggere la morte, diventando invincibili come le divinità stesse.

È per questo che gli insegnamenti in India trasmessi tramite il silenzio sono considerati i più rari e preziosi.

La quiete mentale può scaturire una forza molto più grande rispetto all'autorità delle parole e dei pensieri ai quali si rinuncia.

Il silenzio viene usato come parte integrante di ogni rito, o di attività importanti specialmente nella fase iniziale.

È una potente forma esteriore di una profonda spiritualità e saggezza, che contiene tutte le verità allo stato puro.

Qualsiasi leader che sia a capo di paesi, società o gruppi di diverso ordine e gerarchia, manifesta la sua dominanza attraverso le sue parole, che hanno un valore legittimo, efficace e intoccabile.

Queste persone fanno del carisma la loro arma migliore.

Mentre chi occupa una posizione al di sotto è tenuto al silenzio, al rispetto, e alla venerazione verso coloro che stanno al di sopra.

Quindi è vero che la parola è potere, ma è anche mediazione del pensiero, esposta continuamente ad interpretazioni che possono diventare ambigue.

Le parole trasmesse da un soggetto vengono in qualche modo distorte dalla mente di chi le riceve, perdendo la loro forma originaria.

La frequenza del messaggio cambia a seconda dei diversi modi di interpretazione, che dipendono da mille fattori come la passione, l'esperienza, la conoscenza, la saggezza, ecc... Essa non coinciderà mai con le stesse caratteristiche che hanno dato vita all'origine delle parole di partenza.

È per questo che diventa difficile capire in tutta la sua natura il messaggio di un discorso, e spesso le incomprensioni sono all'ordine del giorno.

Le voci più importanti e profonde le possiamo trovare solo in assenza dell'incessante suono delle parole pronunciate.

La società occidentale vive in una corsa frenetica e in un continuo mettersi in mostra con atteggiamenti pieni di ego, al fine di ottenere dei finti appagamenti dagli altri, che sfociano in vere e proprie illusioni.

Se si pongono una domanda sulla propria esistenza, come ad esempio "... chi sono io?", la loro risposta sarebbe automatica: "Sono una cosa che pensa!".

Se la stessa domanda viene posta a chi ha esperienza di meditazione, questi risponderebbe: "*Sono una cosa che può anche pensare*".

Per lui la meditazione è uno stato di silenzio fortissimo, pieno di tenebre luminosissime, dove si fa esperienza di ciò che è, dove non servono le parole per dire di sé, o luce per mostrarsi. Tutto è rinchiuso nel silenzio, che è per lui un urlo troppo importante e pieno di significati.

Molti ricercatori hanno sempre cercato al di fuori di loro stessi senza sapere esattamente cosa fare e dove andare, quando l'unico posto dove immergersi era dentro di loro.

Lo yoga insegna che per sapere qualcosa di sé, lo spirito deve tornare a coincidere con se stesso nel pieno del silenzio.

Si ha lo stato di yoga quando il turbino mentale si calma e lo spirito ritorna alla propria natura originaria.

Se il corpo prova disagio, la mente si agita, e viceversa. Il silenzio interiore in questo modo non è possibile.

Esso si fonde nel rilassamento del corpo, e di conseguenza nel suo equilibrio.

Il luogo dell'equilibrio è la colonna vertebrale.

Quindi il silenzio si fonde nel suo equilibrio con le *Asana*.

In definitiva esso è il luogo della lucida, a-verbale, introversione della coscienza.

IO - TU - LUI

Sunto di una lezione del Maestro

Ci rivolgiamo a Dio in questi 3 modi.

Quando diciamo **Lui**, Dio è molto lontano, così viviamo comodamente la nostra vita illusoria (*Maya*).

Quando diciamo **Tu**, Dio è ancora esterno a noi, "Tu sei Dio e io godo la vita". La responsabilità degli errori è degli altri. Anche questo è comodità.

Quando diciamo **Io**, Dio è dentro di noi, "Io sono Dio", questo stato è AMORE e UNIONE.

Dio lontano da noi corrisponde al rispetto, che è un dovere; invece Dio vicino (Dio in noi) è AMORE. Questo è un stato dell'essere.



La via dell'AMORE è apparentemente difficile, simile alla via dello Yoga, ma ci porta a un stato di PACE, FELICITÀ e di UNIONE.

Dobbiamo abbandonare il nostro Ego, cioè la nostra attitudine a "ESSERE QUALCUNO", per diventare "NESSUNO" e alla fine "ESSERE IN TUTTI", **ESSERE AMORE**.

E' importante avere un'impressione pura (*Sankalpa*) della vita. Per coltivare *Sankalpa* dobbiamo sviluppare l'AMORE e farlo crescere verso gli altri.

Dobbiamo trovare lo stato di UNIONE in ogni aspetto dello Yoga. In Hatha Yoga, facendo un *asana* sperimentiamo questo stato di UNIONE, e attraverso un simbolo dell'*asana* rivolgiamo onde di energia positiva che trasmettiamo al mondo in modo sottile.

Ciò che cerchiamo è nascosto dentro di noi: AMORE è CONOSCENZA. Come il seme sta nel frutto e il frutto nel seme, basta liberarsi della "buccia", cioè liberarsi dell'ego.

"Il mondo è un unico albero, i diversi paesi sono i suoi rami, Dio le sue radici, gli esseri umani i fiori, la felicità il frutto. Noi siamo nel mandala"

- Giuseppe





Trattamenti per il benessere Joytinat

Joytinat – International College of Ayurveda
Affiliato all'Ayurveda Academy - Pune (India)

Direttore e responsabile dell'insegnamento
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Via Balbi, 33/29
16126 Genova – Italia
Tel / Fax 0039.010.2758507
info@joytinat.it
www.joytinat.it

TIPO DI TRATTAMENTO AYURVEDICO	DURATA	COSTO
ABYANGAM (massaggio ayurvedico) VATA/PITA/KAPA CORPO TOTALE (rilassante, energizzante, fortificante) con Vata/Pita/Kapa Tailam (olii medicati caldi).	60'	€ 60
ANGABYANGAM (massaggio ayurvedico) VATA/PITA/KAPA CORPO PARZIALE (schiena, gambe, addome, piedi) con Pinda Tailam (olii medicati caldi).	30'	€ 30
KAYASEKAM (trattamento "regale") CORPO TOTALE a 4 o 6 mani con 4 litri di olio caldo medicato seguito da SIRODHARA, NETRA BASTI, OTHADAM, SAUNA, PATHU, con olii Dhara, Basti, Netra, Karna, Nasika, Polvere Pathu e Pinda Swedana (tamponamento caldo con erbe).	120'	€ 300
NEERABYANGAM LINFODRENAGGIO AYURVEDICO con Kapa Tailam.	60'	€ 60
VARMABYANGAM ATTIVAZIONE DEI PUNTI ENERGETICI La stimolazione dei punti varma sblocca e fortifica sul piano fisico ed emozionale. Con olio Vata Tailam.	45'	€ 40
MIDHIABYANGAM MASSAGGIO ESEGUITO CON I PIEDI. Antica tecnica indiana del "camminare dolcemente sul corpo". Indicato per sbloccare punti di tensione, decongestionare i muscoli, rilassare in modo profondo. Con Tailam (olii erborizzati).	50'	€ 50
OTHADAM CERVICALE Applicazione di fagottini caldi di erbe sulla zona cervicale e sulle spalle.	35'	€ 30
ABYANGAM CRANIALE Leggere manualità per riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico-fisico. Con olio Pita Tailam.	30'	€ 30
ABYANGAM TONIFICANTE E/O RIGENERANTE AL VISO Anche per uomo, con Pita crema ed impacchi Ayurvedici con Patu e Sundari Podi.	30'	€ 30
PADABYANGAM Massaggio plantare di riflessologia Ayurvedica con Ghi Gruta	30'	€ 30
THAIMABYANGAM Manualità per gestante a partire dal terzo mese di gravidanza. Con olii medicati caldi.	60'	€ 60



Trattamenti per il benessere Joytinat

Joytinat – International College of Ayurveda
Affiliato all'Ayurveda Academy - Pune (India)

Direttore e responsabile dell'insegnamento
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Via Balbi, 33/29
16126 Genova – Italia
Tel / Fax 0039.010.2758507
info@joytinat.it
www.joytinat.it

TIPO DI TRATTAMENTO "ABYANGAM"	DURATA	COSTO
"ANTI-CELLULITE" Trattamento a base di polveri e creme naturali per sciogliere la cellulite, si abbina a una serie di consigli alimentari.	30'	€ 30
PATHU COMPLETO Peeling totale del corpo, trattamento eseguito con polveri di circa 10 erbe. Con azione disintossicante e tonificante. Comprensivo di Abyangam.	60'	€ 60
PATHU PARZIALE Peeling parziale del corpo (schiena, gambe).	30'	€ 30
PATHU SENO Tonico rassodante, con prodotti naturali.	30'	€ 30
PATHU VISO Peeling viso per uomo e donna.	30'	€ 30
SIRODHARA Trattamento per calmare, rilassare, sciogliere le tensioni e migliorare i sensi. Passaggio di olio Dhara Tailam medicato tiepido che scende a filo sulla fronte.	60'	€ 90
NETRA BASTI Trattamento rilassante e decongestionante per gli occhi. Si utilizza burro tiepido purificato (Netra Ghi).	30'	€ 30
OTHADAM Tamponamento con impacchi caldi a base di erbe, spezie e farine, indicato per alleviare i dolori reumatici e migliorare la circolazione.	60'	€ 60
LEZIONE INDIVIDUALE DI PANCHANGA YOGA	60'	€ 60
LEZIONE COLLETTIVA DI PANCHANGA YOGA (Minimo 5 persone)	60'	€ 60
CONSULENZA AYURVEDICA Con il Maestro Swami Joythimayananda Consigli Alimentari, eliminazione delle tossine, corretto regime di vita, riequilibrio dei disturbi relativi alla propria costituzione.	60'	€ 100
NYM MEDITAZIONE Incontri di iniziazione alla meditazione con una tecnica scelta secondo il nome e i dati di nascita personali.	90' per incontro	€ 300,00 3 incontri

Kumari Kalpa Ghansar

L'osservazione del sangue con microscopio ad alta risoluzione in pazienti affetti da sindrome da affaticamento cronico (cfs)

Dr. E.B.S. Premdani

Premdani Health Clinic, The Netherlands
premdani@hetnet.nl - www.ayurvedicclinic.com

Nell'ambito delle mie ricerche, ho preferito concentrarmi sull'analisi delle tossine (note in Ayurveda con il termine *Ama*) e dei parassiti nel sangue in relazione alla somministrazione di **Kumari Kalpa**.

L'esame morfologico del sangue periferico condotto al microscopio ad alta risoluzione (noto anche come analisi sul sangue vivo) mediante l'utilizzo del BVPM (microscopio Bradford a proiezione variabile) è un metodo unico, pratico ed innovativo per stabilire la quantità e la distribuzione all'interno del corpo dei processi ossidativi.

La determinazione della quantità di sangue periferico può condurre a rilevare all'interno del corpo la presenza di ormoni, eritrociti, leucociti, enzimi, funghi (*Candida Albicans*), parassiti, batteri ed altri sottoprodotti derivanti dallo stress biologico.

Spicole

In relazione all'utilizzo di **Kumari Kalpa**, ho monitorato una particolare caratteristica del sangue periferico, nota con il nome di spicole. Le spicole sono state osservate sia nell'analisi del sangue vivo in campo oscuro che in quella microscopica in contrasto di fase, ed hanno l'aspetto di spighe con struttura aghiforme.

Secondo il Bradford Research Institute, esse sono il risultato di mutazioni all'interno delle piastrine, le quale si trasformano in queste strutture aghiformi come conseguenza di situazioni di particolare affaticamento del fegato. Il Professor Günther Enderlein, ricercatore tedesco, le ha definite con il termine *filiten*. Secondo le sue analisi, la loro presenza sarebbe indice di endobiosi (stato congestivo in cui le

cellule del sangue risultano infette da stati di crescita parassitaria come conseguenza di un grave affaticamento epatico). Quindi, sia il Bradford Institute che il Professor Enderlein sono concordi nell'affermare che la presenza di spicole sia una conseguenza di problemi al fegato.

Questo affaticamento può essere la conseguenza di un uso eccessivo di droghe, chemioterapia, radiazioni, consumo di alcolici, infezioni virali, batteriche o parassitarie, oppure può essere dovuto al rallentamento delle funzioni del fegato a causa dell'accumulo di grassi.

Ayurveda e trattamento delle spicole

Ho avuto modo di osservare queste spicole per più di quattordici anni. Applicando alle mie ricerche la conoscenza della scienza ayurvedica, sono giunto alla conclusione che esse non siano diverse da ciò che in Ayurveda viene indicato con il termine *Ama* (residui di cibo non digerito), anch'esse indici di stress epatico.

Ho prescritto l'utilizzo di **Kumari Kalpa** in oltre cento casi di pazienti affetti da sindrome da affaticamento cronico. In breve, i pazienti affetti da sindrome da affaticamento cronico presentano i seguenti sintomi: severo affaticamento, infezione da *Candida*, gonfiore, ipoglicemia, dolori muscolari, crampi, diarrea, emicrania, febbre intermittente, eccessiva traspirazione durante il sonno, disturbi ghiandolari, ipersensibilità alla luce, al calore o al freddo, intolleranza nei confronti dei tessuti, del cibo e delle bevande, dell'aria condizionata e di prodotti come shampoo, lacca, profumi, insonnia (ma anche eccessiva sonnolenza), disturbi della memoria a breve termine, umore mutevole, depressione, allergie (nei confronti soprattutto di cibo, polline, prodotti sintetici) che si manifestano sotto forma di eruzioni cutanee, raffreddori, arrossamento degli occhi ed occhiaie, dolori alle giunture e alle ossa.

Qualora si verificano casi di mononucleosi, epatite, fase "ARC" dell'AIDS, sifilide secondaria, sindrome premenstruale, ipoglicemia, avvelenamento da mercurio causato da amalgami odontoiatrici o problemi alla tiroide, una volta eliminata la patologia i sintomi elencati precedentemente possono insorgere in qualità di "sindromi post-virali".

Sebbene l'affaticamento cronico non sia una sindrome diffusa in India, sono convinto che l'Ayurveda possa fare molto per questo genere di pazienti, come ho potuto verificare nella mia clinica in Olanda grazie al grande aiuto di alcuni ricercatori ayurvedici come il professor P.H. Kulkarni.

La sindrome da affaticamento cronico e il fegato

Il fegato, l'organo più attivo del corpo umano, è anche il più vulnerabile nei confronti di disturbi e danneggiamenti dovuti all'azione di epatotossine di origine endogena ed esogena.

In tutti i pazienti affetti da affaticamento cronico ho avuto modo di rilevare una situazione di disagio a livello epatico, rilevabile dall'osservazione di spicole (filiten, Ama) nell'analisi del sangue periferico. Dal momento che il corpo di una paziente affetto da affaticamento cronico è fortemente debilitato, non c'è da stupirsi che anche i suoi organi interni lo siano. Nell'analisi del sangue vivo ho avuto modo di osservare, oltre alle spicole, delle formazioni cilindriche (formatesi a causa dell'aggregazione dei globuli rossi sino a formare una sorta di struttura a "pila di monete") dovute ad iperproteinemia all'interno del flusso sanguigno, ed anche aggregazioni proteiche (causate da un abbassamento di Agni nell'intestino tenue).

Secondo il Dottor Hulda Clark, autore del libro "Cure of all cancer", il cancro può essere causato dall'azione di un parassita, il trematode intestinale chiamato *fasciolopsis buskii*. Se esso si stabilisce all'interno del fegato, causa l'insorgere del cancro. Le cellule di Kuppfer del fegato, particolari cellule reticoloendoteliali in grado di fagocitare i batteri e i parassiti, sono in grado di neutralizzare ed eliminare il *fasciolopsis buskii*. **Kumari Kalpa** è efficace nel sostenere l'azione di protezione del fegato nei confronti di questi parassiti.

Procedimenti clinici

Somministrando una dose di due compresse di **Kumari Kalpa** due volte al giorno per un mese, si ottiene un decremento delle spicole nella misura del 50%. Dopo due mesi il decremento è salito al 90%. Dopo tre mesi osserviamo la totale scomparsa delle spicole.

Nonostante la mia ricerca fosse volta alla disintossicazione ed al rafforzamento del fegato per effetto della somministrazione di **Kumari Kalpa** in casi di pazienti affetti da sindrome da affaticamento cronico, ho anche avuto modo di rilevare un decremento del colesterolo in pazienti affetti da ipercolesterolemia, così come in casi di elevata SGOT, SGPT, γ -GT, fosfatasi alcalina.

Composizione delle compresse di Kumari Kalpa Ghansar

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| - Picrorrhiza kurrua | - Terminalia chebula |
| - Terminalia belerica | - Tinospora cordifolia |
| - Piper chaba | - Aloe vera |
| - Plumbago zeylanica | - Boerhaavia diffusa |
| - Saussurea lappa | - Pistacia integerima |
| - Adhatoda vasica | - Solaum xanthocarpum |
| - Solanum indicum | - Uraria picta |
| - Desmodium gangeticum | - Myristica fragrans |
| - Aegle marmelos | - Clerodendron phlomoidis |
| - Oroxylum indicum | - Stereospermum sauevolens |
| - Tribulus terrestris | - Cinnamomum zeylanicum |
| - Gmelina arborea | - Caryophyllus aromaticus |

Osservazioni

Decremento delle spicole in 100 pazienti affetti da sindrome da affaticamento cronico:

Pazienti affetti	Decremento dopo 1 mese	Decremento dopo 2 mesi	Decremento dopo 3 mesi
2 casi	40%	65%	75%
3 casi	40%	70%	80%
5 casi	45%	80%	90%
6 casi	45%	85%	95%
84 casi	50%	90%	100%

Conclusioni

Per quanto io abbia avuto modo di appurare, **Kumari Kalpa** ha mostrato un efficace risultato nella riduzione delle spicole (indice di affaticamento epatico). L'aumento del dosaggio di **Kumari Kalpa** non ha evidenziato effetti collaterali nel corso del trattamento. La dose ideale si è rivelata di due compresse per due volte al giorno dopo i pasti.

Ringraziamenti

Devo un doveroso ringraziamento al Professor P.H. Kulkarni e all'Ayurved Rasashala di Pune, India. Un ringraziamento anche all'Institute of Indian Medicine.

Tattva

I 24 principi cosmici

Per spiegare i processi che avvengono nell'universo, il *Samkhya* presuppone l'esistenza di **24 principi cosmici primari (Tattva)**, con un venticinquesimo rappresentato dalla Pura Coscienza che trascende ogni cosa manifesta. Il principio fondamentale all'origine dell'universo è la coscienza: l'ordine dell'universo riflette l'opera di una coscienza suprema che viene chiamata *Purusha*. La Pura Coscienza è l'origine della soggettività, del senso del sé, grazie al quale ci sentiamo individui capaci di agire indipendentemente. Tutti noi ci consideriamo dotati di coscienza: questo avviene perché esiste una connessione con il *Purusha* all'interno di noi. Sinonimo di *Purusha* è *Atman*, o Sé superiore. Essendo il *Purusha* immateriale, ha bisogno del mondo materiale per avere la possibilità di fare esperienza. Il *Purusha* è la base cosciente di tutte le manifestazioni, su questo concetto si basa l'insegnamento del Vedanta che vede il *Purusha* come unica realtà e considera la creazione materiale una realtà illusoria che brilla della sua luce riflessa.

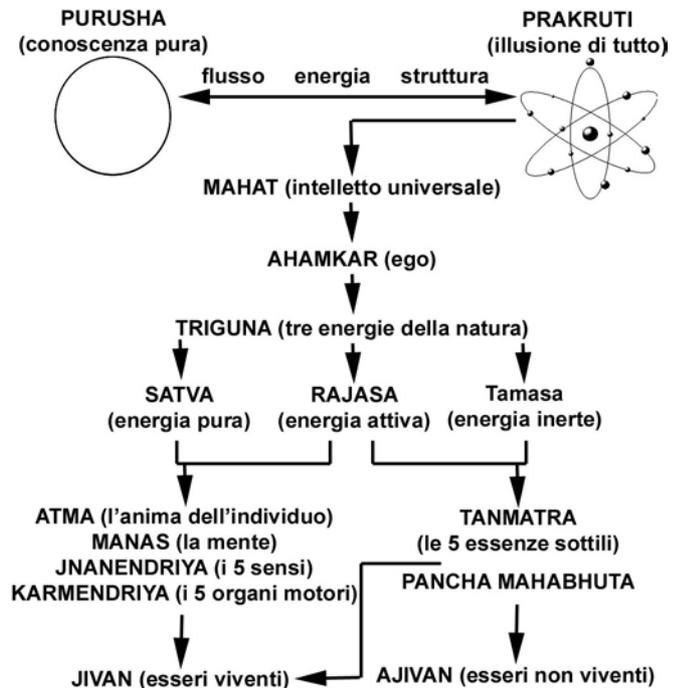
1. *Prakriti* - Natura Primordiale

Prakriti è la forma originale della materia, è l'essenza immanifesta, il potenziale non differenziato di tutto ciò che si manifesta. *Prakriti*, o Materia Primordiale, è insenziente, cioè non ha coscienza propria, è priva di soggettività: è oggettività latente che per animarsi ha bisogno della facoltà di coscienza propria del *Purusha*.

Prakriti governa ogni movimento che avviene nel cosmo, mette a disposizione la materia prima con cui vengono formati i mondi sottili e grossolani e il corpo umano. Porta con sé i karma e i samskara (tendenze, disposizioni), in altre parole la memoria delle esperienze di vita per mezzo delle quali le creature viventi giungono all'esistenza.

Prakriti contiene in forma dormiente tutto ciò che si manifesta; essa è materiale nel senso che è uno strumento per poter dare al *Purusha* la possibilità di fare esperienza in modo che possa acquistare padronanza di sé e possa arrivare a comprendere la sua vera natura.

In Ayurveda *Prakriti* è alla base della espressione corporea individuale e del carattere di una persona. Ognuno di noi ha



una *Prakriti* fisica determinata dalle caratteristiche strutturali del proprio corpo e una *Prakriti* mentale data dalle qualità della mente e del cuore. *Prakriti* è composta dalle tre qualità fondamentali di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, rispettivamente le qualità di luce, energia e materia. Per creare un qualsiasi oggetto sono necessarie tre cose fondamentali: un'idea, *Sattva*; una forma di energia, *Rajas*; della materia inerte da plasmare, *Tamas*. Grazie all'interazione di queste tre qualità *Prakriti* possiede intelligenza, vita e capacità di produrre forme materiali. Queste tre qualità della *Prakriti* sono l'origine di tutti gli altri *Tattva*.

2. *Mahat* - Intelligenza Cosmica

Al principio della creazione si manifesta la mente cosmica che contiene in sé tutte le leggi, i principi e i *Dharma* che la manifestazione deve seguire. L'universo nasce da un'idea o dalla meditazione dell'Intelligenza Cosmica e poi prende una forma.

Mahat significa letteralmente "il Grande", e si riferisce ai grandi principi alla base della vita. *Mahat* è la Mente Divina per mezzo della quale nascono lo spazio, il tempo, la luce, il suono e i semi della differenziazione. Eppure anche *Mahat*, l'Intelligenza Cosmica, nella sua grandezza non



ha coscienza propria ma opera grazie alla luce riflessa del *Purusha*, la Pura Coscienza.

A livello individuale *Mahat* diventa *Buddhi*, la facoltà di discernimento con cui possiamo distinguere il vero dal falso, il giusto dall'ingiusto, l'eterno dal transitorio. *Buddhi* è la facoltà che ci permette di scoprire che la vera natura delle cose è diversa

dalle loro mutevoli apparenze.

L'Ayurveda pone l'accento sullo sviluppo della *Buddhi* per acquisire la consapevolezza di come funzionano mente e corpo ed essere in grado di usarli correttamente. Dal punto di vista ayurvedico, la causa principale delle malattie è il cattivo funzionamento della *Buddhi* dovuto all'influenza dell'ego che porta a giudizi sbagliati, falsi valori ed errate convinzioni: ciò è definito *Pragya aparada*, errore dell'intelletto. L'armonizzazione dell'intelligenza individuale, *Buddhi*, con l'intelligenza cosmica, *Mahat*, è la via maestra e la base della conoscenza vedica.

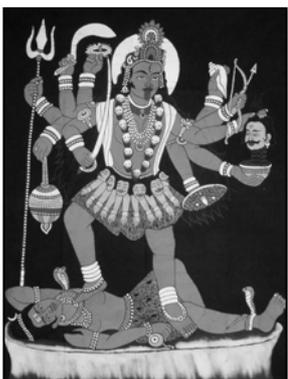
3. *Ahamkara* - Ego

Il processo della manifestazione avviene per successive divisioni con cui creature diverse e oggetti diversi giungono all'esistenza.

Ahamkara significa letteralmente "fabbricazione dell'io". L'ego più che una realtà a sé stante è un processo, una serie di pensieri, ma non una vera entità. È una forza di divisione indispensabile alla manifestazione della molteplicità degli esseri e delle cose, è uno stadio dell'evoluzione ma non rappresenta la verità fondamentale o la vera natura delle creature, che invece è rappresentata dalla Pura Consapevolezza al di là di ogni personificazione. Per mezzo dell'ego, le potenzialità basilari della materia (*Prakriti*) e le leggi fondamentali contenute nell'Intelligenza Cosmica (*Mahat*) assumono una forma specifica. Le qualità basilari della natura si diversificano in tre gruppi

di cinque: cinque sensi, cinque organi di azione, cinque elementi. Questi nascono da *Ahamkara* per mezzo di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, i tre *Guna*.

Se *Buddhi* è l'intelligenza che ci permette di volgere lo sguardo alla natura profonda e interiore delle cose, l'ego che per sua natura è rivolto verso



l'esterno crea la mente e i sensi, gli strumenti che permettono all'individuo di operare. L'Ayurveda pone molta enfasi sulla comprensione dell'ego e sulle inevitabili distorsioni create dalla sua influenza. Una corretta comprensione dell'ego fa sì che il nostro giudizio rimanga equilibrato e le nostre azioni siano volte al bene universale. Liberarsi dal dominio dell'ego provoca la dissoluzione dei disturbi psicologici e di molti disturbi fisici.

4. *Manas* - Mente

La mente opera per coordinare l'azione dei sensi e degli organi di azione, il ruolo di *Manas* è come quello di una centralina di controllo che raccoglie le informazioni provenienti dai sensi e determina il tipo di attività dei vari organi di azione. Oltre a coordinare i dati sensoriali che provengono dall'esterno, la mente crea le reazioni soggettive che chiamiamo emozioni. In questo modo mette in relazione i dati sensoriali con noi stessi.

Manas si forma dalle qualità di *Sattva* e *Rajas*. La facoltà della chiarezza, *Sattva*, opera per mezzo degli organi dei sensi; *Rajas*, la facoltà di agire, opera per mezzo degli organi di azione. Secondo il *Samkhya*, la mente non è la vera sorgente della coscienza ma è qualcosa di materiale, essendo osservabile come un qualsiasi oggetto.



Tutto ciò che viene percepito dai sensi è osservabile come oggetto, ma è possibile osservare anche le emozioni e i pensieri prodotti dalla mente, perché anch'essi si trovano all'esterno del nostro vero Sé, costituito unicamente da Pura Consapevolezza.

5-9. *Tanmatra* - 5 potenzialità sensoriali

Dall'interazione di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, le energie o qualità che stanno alla base dell'origine della mente, prendono forma le 5 potenzialità sensoriali che stanno alla base dei cinque sensi:

<i>Shabda</i>	udito	spazio
<i>Sparsha</i>	tatto	aria
<i>Rupa</i>	vista	fuoco
<i>Rasagusto</i>	acqua	
<i>Gandha</i>	odorato	terra

I *Tanmatra* sono più sottili delle sensazioni fisiche che da essi derivano e sono anche le forme sottili dei cinque elementi prima della loro differenziazione in oggetti grossolani. Tali energie primordiali sono necessarie per permettere la co-



ordinazione degli organi di senso con gli oggetti dei sensi. La percezione dei vari oggetti dei sensi tramite gli organi sensoriali è possibile perché sia gli organi di senso che gli oggetti dei sensi composti dai cinque elementi, sono prodotti dai *Tanmatra*. I *Tanmatra* creano i mondi manifesti in forma di seme, ed inoltre creano il mondo

causale o ideale, il mondo delle idee che precede qualsiasi espressione materiale.

10-14. **Pancha Jnanendriya** - 5 organi di senso

Gli organi di senso permettono l'esperienza del mondo esterno. Ognuno di essi corrisponde a una qualità di senso (*Tanmatra*) e ad un elemento:

orecchio	organo dell'udito	etere
pelle	organo del tatto	aria
occhio	organo della vista	fuoco
lingua	organo del gusto	acqua
naso	organo dell'olfatto	terra

Gli organi di senso, detti anche organi di conoscenza, possono solamente ricevere informazioni; la loro attività espressiva avviene per mezzo dei corrispondenti organi di azione. Attraverso gli organi di senso possiamo assimilare i *Tanmatra*, che così ci nutrono a livello sottile. È per questo che esiste il detto vedico: "quel che vedi diventi".

15-19. **Pancha Karmendriya** - 5 organi d'azione

I cinque organi di azione corrispondono ai cinque sensi e ai cinque elementi.

bocca (espressione)	udito	etere
mani (prensione)	tatto	aria
piedi (movimento)	vista	fuoco
genitali (emissione)	gusto	acqua
ano (eliminazione)	olfatto	terra

Gli organi di azione sono strutture che ci permettono di agire nel mondo fisico. La funzione del corpo è quella di rendere possibili certe azioni per permettere alla mente di avere delle esperienze nel mondo materiale. Tali potenzialità di azione esistono ovunque in natura e si manifestano in molti modi; la loro espressione fisica nel corpo umano è solo uno di questi. Gli organi di azione sono espressivi, e la loro capacità ricettiva è data dagli organi di senso. Gli organi di azione sono collegati in misura maggiore con i cinque elementi grossolani,



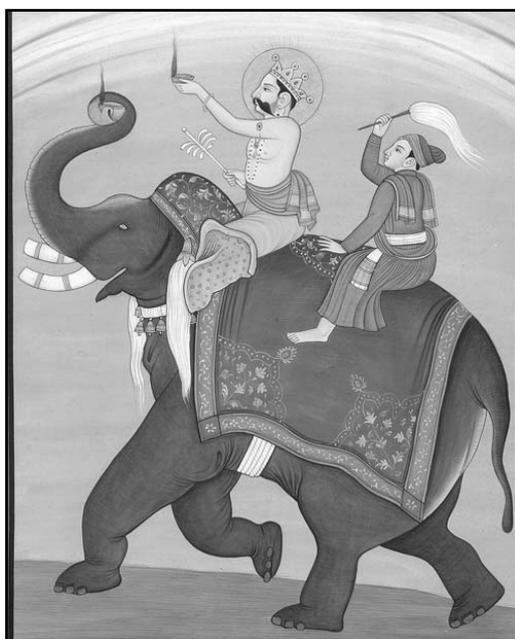
mentre gli organi di senso corrispondono di più ai *Tanmatra* o elementi sottili.

20-24. **Pancha Mahabhuta** - 5 elementi

I cinque grandi elementi, in ordine di manifestazione, sono: etere→aria→fuoco→acqua→terra. Rappresentano la forma eterica, gassosa, radiante, liquida e solida della materia che costituisce il corpo fisico e il mondo esteriore. Gli elementi sono principi che si applicano a tutto ciò che è materia, ma hanno influenza anche sulla mente perché permettono il manifestarsi di diversi tipi di idee. Fra i due estremi, rappresentati dalla terra che con la sua densità non permette alcun movimento, e dall'etere che permette una completa libertà di movimento, vi sono tutti i possibili gradi di densità della materia che producono la gamma completa delle esperienze possibili e la manifestazione di tutte le idee.

I cinque elementi sono i campi di espressione di diverse idee: **lo spazio**, energia potenziale, contiene tutte le esistenze; **l'aria**, energia di movimento, genera tutti i pensieri; **il fuoco**, energia di calore, dà luce, chiarezza, trasformazione e percezione; **l'acqua**, energia di unione, conferisce il gusto nella vita e unisce l'uno con l'altro; **la terra**, energia di stabilità, mantiene la forma.

Gli elementi sono i mezzi necessari all'espressione dell'Intelligenza Cosmica. Dal punto di vista dell'Ayurveda, tutto ciò che appare a livello grossolano ha sempre un aspetto sottile che permea tutta la creazione, quindi i cinque elementi non sono solo alla base della forma grossolana delle cose, ma anche della loro forma sottile o causale, sono l'idea di fondo che va a generare ogni oggetto materiale. Gli elementi sono presenti in tutti e tre gli aspetti della manifestazione: corpo, mente e anima.



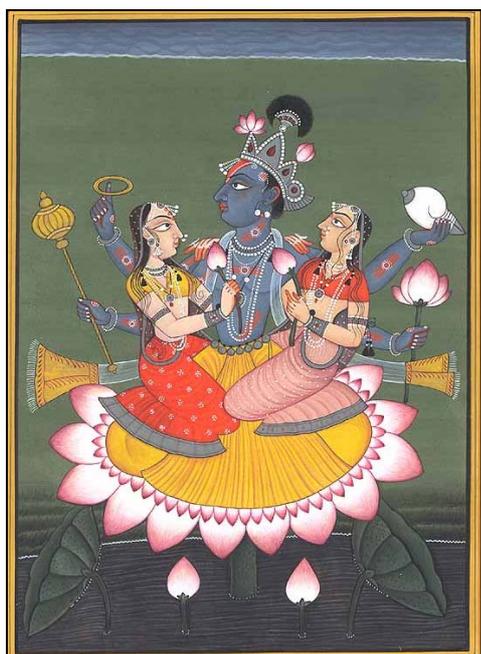
Tapas

Liberare l' anima dall' illusione (maya)

Il concetto racchiuso nella parola sanscrita *Tapas* è "seguire il proprio dovere nella vita". Lo pratica yoga è un Tapas. L'opposto della parola "Tapas" è "Apas" che significa "seguire il peccato". Tapas nasce dalla tolleranza che libera dalla sofferenza, mentre Apas deriva dall'attaccamento. La tolleranza è uno stato d'animo positivo e corretto che brucia il destino (karma).

Se pensiamo a un albero possiamo paragonare l'accettazione alle radici, lo stato di non attaccamento al tronco, e la tolleranza ai rami. Così dall'aspettativa nasce lo stato di attaccamento che porta a sua volta ignoranza e debolezza. Essere distaccati e accettare tutto non è facile, ma le pratiche di Yoga aiutano a superare queste difficoltà trasformando la sofferenza in tolleranza.

LA PRATICA SPIRITUALE È TAPAS
 TAPAS È UNA GRANDE VIA DELLO YOGA
 CON LO YOGA SI CONTROLLA IL PRANA
 IL PRANA È L'ENERGIA VITALE
 L'ENERGIA VITALE FLUISCE ATTRAVERSO LE NADI
 LE NADI SI ORIGINANO NEI CHAKRA
 I CHAKRA SOSTENGONO IL PRANA, OVVERO LA VITA
 LA RUOTA DELLA VITA È IL KARMA, DESTINO
 IL KARMA È UN MAGAZZINO D'INFORMAZIONI
 L'INFORMAZIONE È POTENZIALITÀ ADDORMENTATA, KUNDALINI
 LA PRATICA YOGA RISVEGLIA LA KUNDALINI APRENDO AL SIDDHI
 IL SIDDHI, POTERE MISTICO, È IL RISULTATO DEL TAPAS
 TAPAS COMPLETA LA VITA BRUCIANDO IL KARMA.



NASO

La porta del paradiso
 Il respiro cioè il prana
 Che entra e esce senza pausa
 Siamo il respiro
 L'entrata e l'uscita è il nostro compito
 Non sappiamo cosa c'è tra due respiri
 Anche tra entrata e uscita
 Il processo non è entrata e neanche uscita
 Quindi: cos'è?
 Se vediamo il Maya... non vediamo la verità
 Entrata, processo, uscita...

- Maestro

Rispondi a tutte le domande

e condividi le risposte con la tua famiglia e gli amici:
imparerai tante piccole cose utili

1. Che ora è adesso?
2. Come stai?
3. Come ti chiami?
4. Senti il tuo nome come un Mantra?
5. Ti capita spesso di sorridere?
6. A che ora ti sei svegliato/a oggi?
7. Hai pulito la tua lingua?
8. Hai liberato il corpo?
9. Hai fatto un doccia?
10. Ti lavi i denti prima o dopo la colazione?
11. Che dentifricio usi? Conosci il *Rasadanti* ?
12. Hai fatto colazione dopo esserti alzato/a?
13. Hai applicato olio sulla testa e il corpo? Hai fatto yoga e meditazione?
14. Qual'è la tua data di nascita?
15. Stai facendo le cose che devi fare?
16. Qual è stata la prima frase che hai pronunciato questa mattina?
17. Hai dei piercing o dei tatuaggi?
18. Canti i Mantra?
19. Senti come un dovere il tuo lavoro / studio?
20. Ti piace il fuoco?
21. Hai mai cambiato la tua residenza?
22. Dove ti piacerebbe vivere?
23. Qual è il tuo piatto preferito?
24. Hai viaggiato ultimamente? Dove sei andato/a?
25. Hai mai avuto un incidente?
26. Hai un maestro?
27. Hai mai fatto un ritiro spirituale?
28. Scrivi una frase di getto: che cosa è?
29. Grida la prima parola che ti viene in mente: che cosa è?
30. Che principio segui nel mangiare?
31. La tua Bevanda preferita è calda o fredda?
32. Vai a dormire presto? A che ora?
33. Quante volte hai detto "ho mangiato troppo"?
34. Cosa fai quando sei annoiato/a?
35. Qual'è la cosa più noiosa che ti hanno chiesto?
36. A chi telefoni più spesso?
37. A chi non vorresti telefonare?
38. Quanto spendi per il telefonino?
39. Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito/a tranquillo/a?
40. Quando hai pianto l'ultima volta?
41. Qual'è il tuo programma televisivo preferito?
42. Ti consideri simpatico/a o antipatico/a?
43. Un obiettivo?
44. Un dovere?
45. Un desiderio?
46. Hai amato qualcuno? Quanti?
47. Senti che qualcuno ti ama?
48. Ami la sicurezza?
49. Qual'è il tuo libro preferito?
50. Che ore sono adesso?

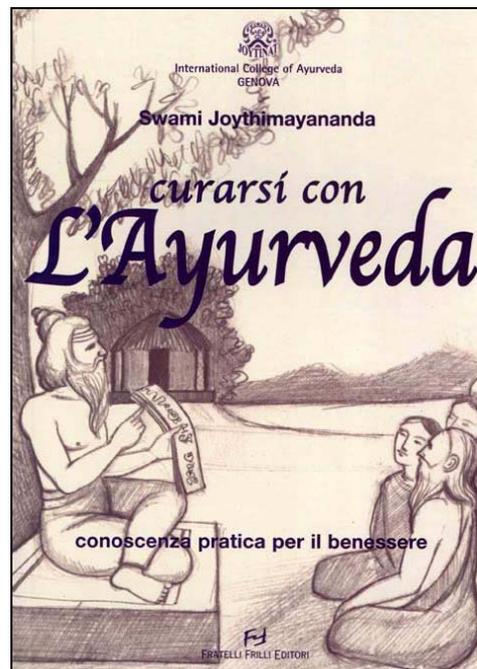
**Senti di avere perso del tempo nel rispondere a queste domande?
Oppure senti di avere guadagnato in conoscenza e consapevolezza?**

Il nuovo libro del Maestro Swami Joythimayananda

in vendita presso le librerie e i centri Joytinat

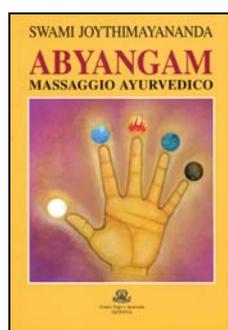
Autore **Swami Joythimayananda**
 Titolo **Curarsi con l'Ayurveda**
 Collana **Joytinat**
 Formato **17 x 24**
 ISBN **88-7563-002-X**
 Pagine **240**
 Prezzo **€ 16,50**
 Editore **Fratelli Frilli Editori**

L'Ayurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata sulla visione dell'uomo come totalità organizzata e non come semplice somma di parti. La prospettiva ayurvedica è onnicomprensiva poiché considera l'uomo nelle sue dimensioni fisica, psichica e spirituale, offrendo una visione completa dell'Esistenza nei suoi molteplici aspetti.

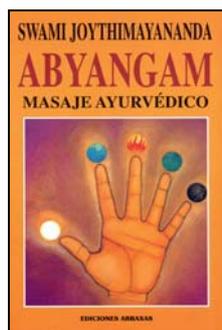


Il libro. Il termine sanscrito *Ayurveda* è composto dalle parole *veda* – conoscenza – e *ayu* – vita – e significa quindi “conoscenza della vita”. L'Ayurveda cura l'uomo attraverso la medicina, l'alimentazione, lo stile di vita quotidiano, il comportamento e la filosofia. Abbraccia tutte le branche del sapere, dalla medicina alla filosofia, all'arte. La sua origine è descritta nei Veda, i più antichi libri sapienziali esistenti al mondo: risale a più di cinquemila anni fa, e da essa si sono originate le varie medicine orientali. Nella visione ayurvedica la salute non si identifica solo con l'assenza della malattia, ma con il perfetto equilibrio dell'organismo; pertanto, la diagnosi e la cura sono finalizzate a ripristinare il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'equilibrio delle energie vitali. Oltre ai rimedi “materiali”, l'Ayurveda propone anche argomenti etici e spirituali. L'Ayurveda è una scienza che cura l'uomo attraverso la medicina, l'alimentazione, il comportamento nella vita di tutti i giorni, e la pratica spirituale: la filosofia. Suoi principi di base sono i cinque elementi che compongono qualsiasi l'universo. L'Ayurveda considera l'uomo come una copia della natura, perciò l'uomo esplora la conoscenza dalla natura per conquistare la salute. I principi basici di ogni sistema medico hanno la loro origine da quelli dell'Ayurveda, la più antica, perfetta e semplice disciplina medica nel mondo. L'Ayurveda impartisce la sua conoscenza senza riserve o discriminazioni e, con mente aperta, accetta nuove idee da altre discipline.

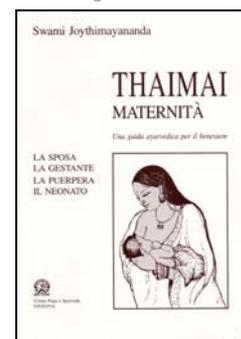
Gli altri libri del Maestro Swami Joythimayananda



Abyangam
Massaggio Ayurvedico



Abyangam
(in lingua spagnola)



Thaimai
Maternità


Joytinat®

Un punto di riferimento di elevato livello qualitativo

"SEVA"

Le nostre attività quotidiane possono elevarci attraverso un atteggiamento "Seva" in cui si avrà la possibilità di esprimere energia ed entusiasmo con devozione. Durante questa pratica, gli insegnanti e gli ospiti offrono il Seva insieme per creare un'atmosfera gradevole e ispirante attorno e dentro l'Ashram.

MEDITAZIONE

La meditazione è una semplice pratica che ci porta all'esperienza diretta delle realtà con più alta consapevolezza. Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile imparare indicazioni sulla corretta postura, esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura. La meditazione è raccomandata dai medici contro lo stress, l'ipertensione e molti altri disturbi fisici e mentali. È la via del ringiovanimento di corpo - mente - anima.

PANCHANGA YOGA

Ogni giorno potrai frequentare lezioni di Panchanga Yoga. La pratica quotidiana di questa serie di cinque semplici pratiche riguarda: anima, energia, emozioni, pensieri e corpo. Il Panchanga Yoga facile da eseguire, aumenta la capacità di guarire e prevenire le malattie. Migliora la concentrazione e il benessere totale per conseguire tranquillità e chiarezza mentale.

SERATA

Le serate all'Ashram sono gradevoli e spiritualmente elevate, le attività offrono l'opportunità di rilassarsi con felicità stando insieme con i membri della comunità e gli altri ospiti.

Qualunque sia la durata del tuo soggiorno – un giorno, una settimana o più – la tua esperienza all'Ashram comprenderà lezioni e pratiche guidate delle tecniche base di realizzazione del Sé.


Joytinat

Via Ripa, 24 – Corinaldo (AN) Tel/Fax 071 679032

Un luogo semplice e reale, che senti di poter portare a casa con te

ASHRAM è un termine in lingua 'Tamil' che significa letteralmente "la via delle difficoltà". In italiano può essere tradotto in "luogo di ritiro".

Ashram Joytinat
LUOGO DI RITIRO E RICERCA

L'Ashram sarà una comunità con multiformi funzioni. Qui la cultura vedica si è stabilita nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare chiamata Corinaldo a 18 Km da Senigallia, città di mare..

Un ritiro all'Ashram Joytinat è un modo di sentirsi a casa. E' una sede spirituale è stato concepito dal Maestro Swami Joythimayananda come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità spirituale e culturale dell'India.


Fare strada nella vita

Il ritiro all'Ashram Joytinat è un'occasione preziosa per arricchire la tua vita e compiere il prossimo passo sul tuo cammino spirituale. L'armonia, relax, benessere e la gioia si trovano qui, sono un modo per "fare strada nella vita". L'ashram guidato dal Vaidya Maestro Swami Joythimayananda.

Trascorrendo un periodo di soggiorno nell'Ashram potrai:

- trovare relax e ringiovanimento;
- meditare con un'efficace tecnica da applicare nella tua vita quotidiana;
- focalizzare e aumentare il tuo livello di energia e concentrazione;
- accendere la forza interiore per superare rafforzare il corpo e la mente con la propria coscienza;
- prendere le decisioni importanti della vita;
- armonizzare i tuoi rapporti con gli altri e con te stesso;
- aprire il tuo cuore per uno sviluppo personale e collettivo;
- guarire te stesso ed essere meno dipendente da metodi esterni di cure mediche.

Ogni giorno all'Ashram

L'esperienza d'Ashram è unica, perché in ogni momento della giornata c'è qualcosa per crescere. C'è un filo che unisce tutte le lezioni, le meditazioni, la pratica dello yoga, il servizio, i pasti, il canto, il rilassamento e i momenti che trascorri con gli altri. Il tuo soggiorno può durare un giorno, una settimana o più. L'attività all'Ashram comprenderà lezioni e pratiche guidate della tecnica base di realizzazione del Sé.

La tua esperienza comprenderà

Panchanga Yoga.

È alle 7. Ogni sessione ti permette così di apprendere una routine quotidiana da praticare a casa.

Colazione in silenzio.

È alle 8.30. All'Ashram ci sono brevi periodi di silenzio dopo la meditazione del mattino e della sera, durante i quali la mente e l'anima hanno la possibilità di riposare e di integrare ciò che stiamo sperimentando.

Non azione in azione.

Tra la colazione e le lezioni del mattino c'è un breve periodo dedicato alla pratica del "Seva". Gli ospiti e gli insegnanti condividono il compito di riordinare l'Ashram, mantenendo un'atmosfera elevata ed ispirante al suo interno ed attorno.

Insegnamento del mattino.

È alle 11.00.

Pranzo.

È alle 13.00 ed è seguito da tempo libero.

Insegnamento pomeridiano.

È alle 15.00.

Panchanga Yoga.

Le lezioni sono adatte sia ai principianti che a coloro che hanno esperienza.

Cena in silenzio.

È alle 20.00

Attività serali.

Per inviare vibrazioni di guarigione agli altri. Si svolge una varietà di attività ispiranti come: discorso spirituale, canto dei mantra devozionali, meditazione.



COSTI

il soggiorno all'ashram:

è gratuito per chi desidera entrare in comunità e condividere il Seva;

solo soggiorno:

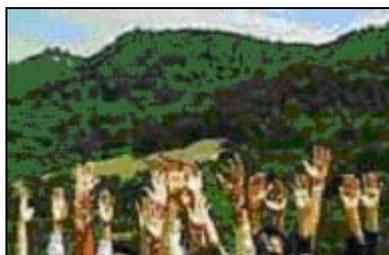
si partecipa alle spese di vitto ed alloggio;

soggiorno e corsi:

contributo per vitto e alloggio più il costo dei corsi;

soggiorno e trattamenti:

pacchetti comprensivi di spese di alloggio, vitto e trattamenti ricevuti.



Durante il Ritiro all'Ashram Joytinat potrai sperimentare come gli strumenti elaborati dal Maestro ti permetteranno di:

- gestire le emotività;
- potenziare le energie mentali;
- migliorare la comunicazione e le relazioni;
- accrescere la personalità per inserirsi al meglio sul piano professionale e sociale;
- avvicinarsi a stati superiori di consapevolezza;
- recuperare e sviluppare le risorse personali.

MARCHE

Ogni qualvolta si parla di questa regione, non si può fare a meno di pensare ai suoi colli, quella dolce successione di rilievi che vanno calando dalle scoscese cime innevate della catena appenninica all'azzurra quiete della costa adriatica.

Corinaldo è un popoloso centro agricolo e industriale in sviluppo, situato su un colle della dorsale tra i fiumi Cesano e il Nèvola.

Vanta una cinta muraria tra le più spettacolari della regione e un centro storico di rilevante valore ambientale.

In questa località vi sono presenti varie chiese tra cui la chiesetta di Santa Maria Goretti.

Questa zona è molto rigogliosa di olivi e querce.

I corsi della Scuola Joytinat

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 e diventare puri.

Corsi settimanali tutti i Martedì e Giovedì in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze:
10.30/12.00 - 13.00/14.30 - 18.00/19.30 - 20.00/21.30

Corsi di formazione per Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti sono organizzati nelle sedi Joytinat

Ayurveda: Abyangam, Nidan e Chikitsa

Corsi week-end e intensivi di Ayurveda

- 1° livello: **Corso professionale di Abyangam (Trattamento Ayurvedico)**

- 2° e 3° livello: **Corso di Nidan e Chikitsa (Diagnosi e Cura secondo l'Ayurveda)**

Abyangam. Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo. È indicato per tutti: giovani, adulti, bambini, neonati e anziani. È un trattamento che rilassa profondamente, fortifica la mente e lo spirito, ringiovanisce il corpo, combatte lo stress, scioglie dolcemente le tensioni e le rigidità.

Nidan e Chikitsa. Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali che eserciteranno la propria attività secondo i criteri energetici nel campo dell'Abyangam (Massaggio Ayurvedico), Panchakarma (Trattamenti disintossicanti), Rasayana (Trattamenti ringiovanenti) e rimedi Ayurvedici, non contemplati dalle normative sanitarie correnti ed al di fuori di quanto previsto dalla medicina tradizionale. Questi professionisti potranno operare autonomamente nel campo dei trattamenti coadiuvanti per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici.

I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, di autoapprendimento, autovalutazione ed approfondimento personale.

i seminari della Scuola Joytinat

Maternità (Thaimai)

Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda. Corso guidato da Rajam Joythimayananda

Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (lo Yoga delle 5 Vie), respirazione, esercizi specifici per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre ed il bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.

Cucina indiana

corso guidato da Rajam Joythimayananda

Se credete che la cucina indiana si riassume al riso, al curry e al chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e di ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore. I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano il dosaggio e le combinazioni delle spezie, attestando che una alimentazione fortemente speziata è garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su ricette e principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione: una pietanza un po' pesante sarà sempre attenuata da una base acida, digestiva.

Prakruti

l'alimentazione e la costituzione secondo l'Ayurveda

Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, in base alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente.

Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei dosha (vata, pita, kapha) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica.

Corsi residenziali

Digiuno

Disintossicazione totale. Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Per il benessere. Per ringiovanire fisico, mente, anima. Per controllare il peso. Per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione e ringiovanimento dell'organismo, e la primavera è la stagione in cui il corpo si rinnova con più facilità. Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare sé stessi.

Panchakarma e Rasayana

disintossicazione e ringiovanimento corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica consistente in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. Perché massaggiare con olio caldo? L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero, con olio caldo (vi sono 18 tecniche di massaggio) scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione delle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino, da cui saranno espulse. Perché il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente? 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 tra corpo e spirito, la longevità e la serenità.

Abyangam

massaggio ayurvedico. Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Settimana di studio teorico e di pratica per l'approfondimento dell'Abyangam

Il corso è riservato agli allievi diplomati in Abyangam della scuola Joytinat

Questo corso è dedicato alla PRATICA quotidiana di massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: Muri-abyangam per sciogliere tensioni accumulate e ristabilire la flessibilità delle articolazioni; Vata-abyangam per il riequilibrio del sistema nervoso e della circolazione; Pita-abyangam per il riequilibrio del sistema endocrino e della digestione; Kapa-abyangam per il riequilibrio della struttura e del sistema immunitario.

Panchanga Yoga

Settimana di studio e pratica dello Yoga "delle 5 vie" e delle "5 tecniche di meditazione".

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Lo Yoga "delle cinque vie" agisce su tutti i livelli dell'uomo. Ogni individuo può praticare il metodo di Yoga e la tecnica di meditazione più affine al suo spirito. In questo corso ti avvicinerai allo Yoga a livello filosofico e pratico, e inoltre vedrai le più importanti "5 tecniche di meditazione": Al termine del corso saprai individuare la tecnica più adatta alla tua costituzione psicofisica e potrai applicare nella vita quotidiana i principi di Yoga-Terapia per il tuo benessere e la tua salute.

Secondo Swami Joythimayananda nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere le conoscenze dello Yoga per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni. L'introduzione dello Yoga nella scuola migliorerebbe l'educazione, l'armonia e la concentrazione degli alunni. Nei luoghi di lavoro in uffici e aziende la pratica dello Yoga permetterebbe di ridurre lo stress, le malattie e i disturbi più comuni dei dipendenti.

**Per informazioni dettagliate su programmi, date e costi
siete pregati di contattare il Centro Joytinat:**

Via Balbi 33/29 – 16126 Genova

Tel./Fax 010/2758507

joytinat@libero.it

www.joytinat.it



SCUOLA JOYTINAT CORSI 2004-2005

Corsi di **ABYANGAM** - massaggio ayurvedico

SEDE DI GENOVA

Gruppo week-end

1° 20-21 novembre	5° 19-20 marzo
2° 11-12 dicembre	6° 9-10 aprile
3° 15-16 gennaio	7° 21-22 maggio
4° 12-13 febbraio	8° 18-19 giugno

Gruppo primavera

1° 18-21 marzo	3° 20-23 maggio
2° 8-11 aprile	4° 17-20 giugno

SEDE DI MILANO

1° 16-17 ottobre	5° 26-27 febbraio
2° 13-14 novembre	6° 19-20 marzo
3° 11-12 dicembre	7° 9-10 aprile
4° 15-16 gennaio	8° 21-22 maggio

SEDE DI PALERMO

1° 26-28 novembre	4° 11-13 febbraio
2° 17-19 dicembre	5° 12-13 marzo
3° 14-16 gennaio	6° 21-22 maggio

SEDE DI BARCELLONA

1° 5-8 novembre	4° 19-20 febbraio
2° 18-19 dicembre	5° 19-20 marzo
3° 29-30 gennaio	6° 22-25 aprile

SEDE DI SIVIGLIA

1° 29 ott. - 1 nov.	3° 11-14 febbraio
2° 10-13 dicembre	4° 8-11 aprile

SEDE DI TRIESTE

Da definire. Per informazioni: 040/3220384

Corsi di **NIDAN** - diagnosi e cura Ayurvedica

SEDE ASHRAM - Corinaldo (AN)

Nidan 1° anno

1° 12-14 novembre	4° 25-27 febbraio
2° 17-19 dicembre	5° 15-17 aprile
3° 28-30 gennaio	6° 13-15 maggio

Nidan 2° anno

1° 12-14 novembre	4° 25-27 febbraio
2° 17-19 dicembre	5° 15-17 aprile
3° 28-30 gennaio	6° 13-15 maggio

SEDE DI BARCELLONA

1° 5-8 novembre	3° 11-14 marzo
2° 21-24 gennaio	4° 10-13 giugno

Corso **YOGA INSEGNANTE**

SEDE ASHRAM - Corinaldo (AN)

1° 4-7 febbraio	3° 1-7 aprile
2° 4-7 marzo	4° 13-15 maggio

ASHRAM JOYTINAT

Seminari residenziali

Abyangam	4 - 11 luglio 2004
Panchakarma	11 - 18 luglio 2004 (c/o Hotel S. Nicola -Pesaro)
Panchanga Yoga	18 - 25 luglio 2004
Alimentazione	24 - 25 luglio 2004
Digiuno	21- 24 aprile 2005
Panchakarma	25 aprile - 1 maggio 2005

Ritiri spirituali

Dipavali (festa d. luce)	12 - 14 novembre 2004
Ritiro invernale	6 - 9 gennaio 2005
Shivaratri	5 - 8 marzo 2005
Ritiro primaverile	13 - 17 aprile 2005

Aggiornamento per diplomati

Muri	19 - 20 febbraio 2005
Vastu	9 - 10 aprile 2005
Varma	4 - 5 giugno 2005

La Scuola Joytinat organizza presso l'Ashram a richiesta corsi continuativi e trattamenti ayurvedici in qualsiasi periodo dell'anno

SEMINARI

Maternità

Torino	30 - 31 ottobre 2004
Genova	4 - 5 dicembre 2004
Milano	12 - 13 marzo 2005
Barcellona	7 - 8 maggio 2005

Bellezza ayurvedica (Saundriam)

Genova	28 maggio 2005
---------------	----------------

Corso di **MEDICINA AYURVEDICA** per medici

SEDE DI MILANO

1° 23-24 ottobre	6° 19-20 marzo
2° 20-21 novembre	7° 23-24 aprile
3° 11-12 dicembre	8° 7-8 maggio
4° 15-16 gennaio	9° 25-26 giugno
5° 19-20 febbraio	10° 9-10 luglio



Joytinat, Via Balbi 33/29 - 16126 GENOVA

Tel/Fax 010.2758507 - Tel 010.2469338

www.joytinat.it - e-mail: info@joytinat.it; joytinat@libero.it



Joytinat - i prossimi appuntamenti

ESAMI corsi scuola Joytinat e ASSIA

ESAME CORSI: 24 settembre 2004
Ashram Joytinat Corinaldo (AN)

ESAME ASSIA: 24 settembre 2004
Ashram Joytinat Corinaldo (AN)

CONFERENZE

Conferenza Internazionale Ayurveda:
25-26 settembre 2004
Ashram Joytinat Corinaldo (AN)

Conferenza Ayurveda a Trieste:
2 ottobre 2004

Conferenza Ayurveda a Palermo:
15 ottobre 2004

APPUNTAMENTI

Sana "Salone Internazionale del Naturale"
Fiera di Bologna - dal 9 al 12 Settembre 2004
**La Scuola Joytinat sarà presente presso il
Padiglione 26 - Stand B16**

Presentazione corso di Abyangam - Torino:
Torino, Sabato 9 ottobre 2004 - ore 14.30

Presentazione dei corsi 2004-2005:
Genova, Domenica 10 ottobre 2004 - ore 16.00

Joytinat, International College of Ayurveda, è una scuola che da oltre 18 anni opera in Italia nel campo della "scienza della vita" per mantenere il benessere della mente e del corpo. La scuola invita a crescere nella conoscenza dell'Ayurveda insieme al Maestro Vaidya *Swami Joythimayananda*. Per maggiori informazioni non esitate a contattarci: saremo lieti di rispondere alle vostre domande e di inviarvi i programmi dettagliati!

CONSULENZA AYURVEDICA

(su prenotazione)

L'Ayurveda è insieme una filosofia, una disciplina di vita e una medicina, ed è praticata in India da più di 5.000 anni. La sua importanza terapeutica è ufficialmente riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Si tratta di un sistema medico e di uno stile di vita basati su metodi assolutamente naturali, volti al raggiungimento di un benessere "olistico", cioè a tutti i livelli: fisico, psichico, emozionale, spirituale, non solo con se stessi, ma anche con gli altri e con il cosmo. L'Ayurveda si basa sul principio universale: guarire tutto curando uno – guarire uno curando tutto. Questo concetto esprime tutta la sapienza degli antichi saggi indiani, che nella loro ricerca penetrarono nei segreti più intimi della natura e della vita e trovarono un sistema di cura che è innanzitutto una medicina preventiva, che aiuta l'uomo a mantenere la salute (lo stato per lui "naturale") e avere una vita longeva. La sapienza millenaria dell'Ayurveda ricerca per l'uomo il benessere psico-fisico, la prevenzione dei disturbi, un corretto regime di vita, e non ha come scopo principale "curare", ma piuttosto il "riequilibrare" le energie fisiche e mentali, grazie a trattamenti personalizzati che si basano sulla costituzione individuale.

Per prenotare la consulenza

GENOVA

(contattare la segreteria: 010/2469338)

TRIESTE

(contattare la segreteria: 040/3220384)

MILANO 23, 30 giugno;

(contattare la segreteria: 02/70633908)

CAVA DEI TIRRENI (NA) 26, 27, 28 giugno;

(contattare Filomena Marino: 349/8026567)

CORINALDO

(contattare l'Ashram: 071/679032)

PALERMO 16, 17 ottobre

(contattare Alessandro Puccio: 091/6817706 - 338/5941102)

BARCELONA

(contattare Carmen Allende: 0034/609883703)

SIVIGLIA

(contattare Carmen Allende: 0034/609883703)



Joytinat centro yoga ayurveda

Via Balbi 33/29 – 16126 GENOVA Tel./Fax 010-2758507

web: www.joytinat.it e-mail: info@joytinat.it

Joytinat è un “centro salute” con finalità spirituali e culturali. Il suo nome è composto dalle parole “Joythi” che significa luce, e “Nat” che significa picco della montagna, “luce del picco della montagna”. Gli scopi del Centro sono Vivere meglio e Volere bene. È aperto a tutti ed organizza pratiche per imparare a vivere con armonia e gioia educando il corpo e la mente. Il Centro è guidato dal Maestro Swami Joythimayananda.

Il Centro Joytinat offre corsi di formazione professionale e rimedi ayurvedici:

- Insegnanti Yoga e Yoga terapisti
- Corso di medicina Ayurvedica
- Corso di Rimedi Ayurvedici
- Operatori Abyangam (massaggio Ayurvedico)
- Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e dell' Ayurveda
- Servizio di biblioteca, vendita di prodotti ayurvedici e libri del maestro
- Trattamenti per problemi psichici attraverso Psicologia dello Yoga
- Consulenze individuali
- Abyangam e Rasayana (ringiovanimento)
- Panchakarma (disintossicazione),
- Cura dell'alimentazione ayurvedica

Punti di riferimento e Recapito dei collaboratori del Centro Joytinat

Corinaldo	Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60034 (AN) 071/ 679032
Genova	Joytinat, Via Balbi 33/29 – Tel 010/2758507
Trieste	Joytinat, Via Venezian, 20 – Tel 040/3220384, 040/394971
Milano	Joytinat, Via G. Colombo 81/A – Tel 02/70633908
Como	Joytinat, Marta Vidoni, Via Borgovico 177 – Tel 031/570309
Palermo	Joytinat, Via Umberto Giordano 152 (PA) 90144– Tel 091/6817706, 338/5941102
Sondrio	Joytinat, Graziella Romania, Via Vanoni 78B – Tel 0342/513198
Udine	Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3 – Tel 0432/402907
Gorizia	Lucia Hrovatin, Via del Santo 60 – Tel 0481/82605
La Spezia	Dott. Marco Rivieri, Via XXIV Maggio 106 – Tel 0187/770382
Torino	Riccardo Caron e Clelia Cicerale, Via Boston 12 – Tel 011/3294924
Salerno	Filomena Marino, Prol. Marconi 90, 84013 Cava dei Tirreni (SA) – Tel. 349.8026567 – 089/444413
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703
Svizzera	Giorgio Migani, Via Fusoni 5, Lugano, (CH) Tel 0041/91/9226550

JOYTINAT VI GUIDA A FAR NASCERE UN CENTRO BENESSERE NUOVO O NELL'AMBITO DELLA VOSTRA ESISTENTE ATTIVITÀ

Se siete interessati a organizzare nella vostra città attività di *Ayurveda*, *Abyangam*, *Yoga*, e ogni altro argomento connesso con gli insegnamenti offerti dal Centro Joytinat, contattateci. Lavoreremo insieme per realizzare il Vostro progetto Joytinat, fornendovi la preparazione specifica per l'attività che desiderate e tutte le informazioni utili per collaborare con la nostra scuola. Joytinat offre: assistenza di adeguati professionisti; progetto dei corsi di formazione; metodologia di insegnamento; conferenze e incontri su temi specifici; consigli tecnici; prodotti ayurvedici.