



Joytinat®

NUMERO - 18

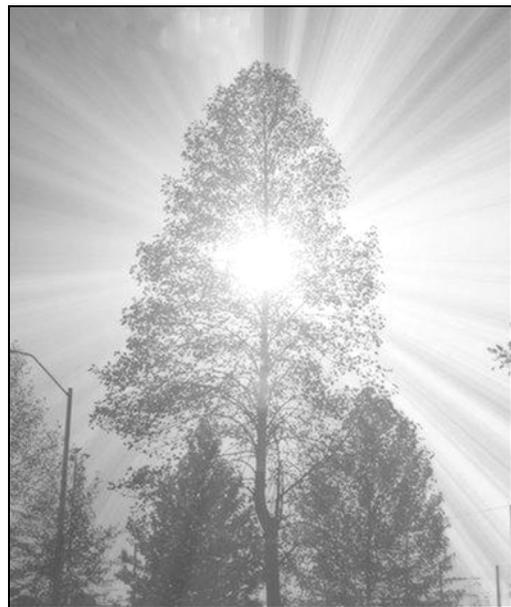
MARZO 2005

Giornale Della Cultura Indiana

In questo numero:
Il benessere dell' Ayurveda
L' albero di Neem
Il ruolo dell' allievo
cultura indiana:
fiabe, feste, cucina



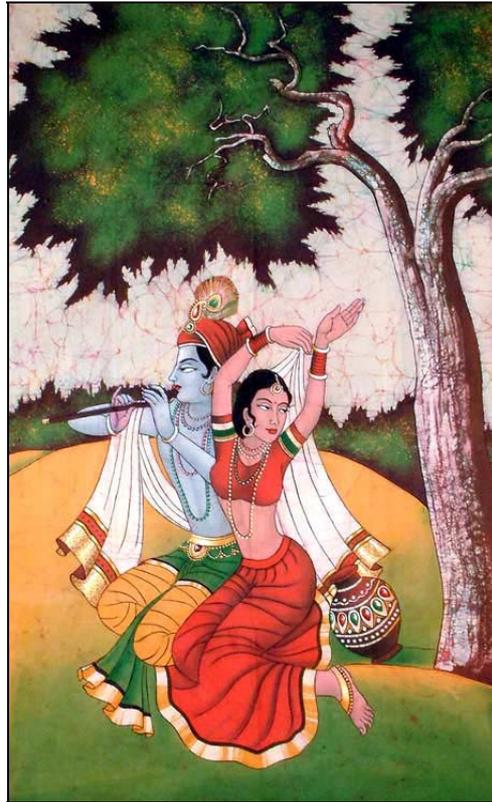
Prima di riempire bisogna svuotare
Prima di allargare bisogna diminuire
Prima di costruire bisogna demolire
Prima della luce deve esserci il buio



***Gira la luce
che guida la tua salute
Costruisce le cellule per
mantenere la tua gioia
Costruisce le cellule per
occuparsi del tuo sorriso
Costruisce le cellule per
la tua pazienza
Costruisce le cellule per
dare l' amore***



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



Verso la guarigione

Gira la luce che guida la tua salute

*Costruisce le cellule per mantenere la tua gioia
Costruisce le cellule per occuparsi del tuo sorriso
Costruisce le cellule per la tua perseveranza
Costruisce le cellule per la tua soddisfazione
Costruisce le cellule per contemplare la tua vita
Costruisce le cellule per la tua pazienza
Costruisce le cellule per ottenere il silenzio
Costruisce le cellule per il tuo divertimento
Costruisce le cellule per insegnare l'ordine
Costruisce le cellule per il rispettare altri
Costruisce le cellule per dare l'amore*

- Joy



Joytinat

Sommario

Poesia di Swami Joythimayananda	2
Editoriale: Allora saremo pronti...	3
Il Messaggio del Maestro: Karma	4
Piango con chi è rimasto piangendo di Swami Joythimayananda	5
Il benessere dell'Ayurveda di Swami Joythimayananda	6
Consulti con il Maestro	11
L'albero di Neem di Pietro Carrozzini	12
Le cose non sempre...	15
Il ruolo dell'allievo di Carmen Tosto	16
Contabilità "ayurvedica" di Raffaele	18
Significato di "Guru" di Massimiliano Cafaro	20
Io e lo yoga di Massimiliano Cafaro	23
Trattamenti ayurvedici Joytinat	24
Favola indiana: la sposa di Bhanu	26
Tutto in uno, uno in tutto di Nadeshvari Joythimayananda	29
La cucina Ayurvedica di Swami Joythimayananda	32
Ricetta indiana: Vada di Rajam Joythimayananda	33
Il calendario indiano	34
Ashram Joytinat	36
I corsi della Scuola Joytinat	38
I seminari della Scuola Joytinat	39
I corsi residenziali all'Ashram	40
Consulenza ayurvedica	42
Operatori della Salute Joytinat	43
Le date dei corsi 2005	46
Gli indirizzi dei Centri Joytinat	48

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Febbraio 2005

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, gennaio 2005

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

editoriale

Allora saremo pronti...

Qualunque cosa ci venga incontro nella vita, dobbiamo affrontarla con un puro impegno. Possiamo riceverla, modificare e poi abbandonarla.

Sebbene Tsunami, il crudele maremoto, abbia portato troppo dolore, siamo la speranza per un meraviglio futuro a chi adesso sta piangendo.

Prima di riempire bisogna svuotare,

Prima di allargare bisogna diminuire,

Prima di costruire bisogna demolire,

Prima della luce deve esserci il buio,

Prima della coscienza c'è bisogno di Tsunami?

Gli opposti non sono fattori tra loro opposti, ma mettono insieme uno stesso corpo. Come testa e croce della moneta, gli opposti fanno parte di un unico essere. L'uno specifica l'altro, proprio come la luce chiarisce il buio. Così come il giorno sostituisce la notte. Quando qualcosa raggiunge il suo massimo, si rinnova trasformandosi nel proprio opposto, come il male si trasforma in bene. Anche dopo una guerra crudele si ritorna alla pace come dopo un inverno duro subentra una calda estate. Dopo un maremoto malvagio sentiamo il bisogno di essere coscienti, il bisogno di essere sensibili, il bisogno di essere solidali e il bisogno di ascoltare e rispettare la natura. Soprattutto se vogliamo avere una cosa, dobbiamo rinunciare qualcos'altro.

- maestro

Karma

Il messaggio del Maestro

Karma è un termine sanscrito. Significa l'azione, l'azione fisica o mentale, è il totale della somma dei nostri atti, sia nella vita attuale che nelle vite precedenti.

Il Karma esprime non soltanto l'azione, ma anche il risultato di un'azione. Il risultato di un'azione non è realmente una cosa separata dall'azione stessa e non può essere divisa. L'uomo possiede una trinità:

Ichha, desiderio o sentimento;

Jnana, sapienza;

Kriya, azione.

Il desiderio, il pensiero e l'azione vanno sempre insieme.

Il desiderio produce azione, ossia Karma.

Per realizzare il desiderio lavoriamo con la consapevolezza. Karma produce i relativi risultati come il dolore o il piacere.

Il Karma è di tre generi:

Sanchita Karma: raccolto nel passato. Questo "raccolto" lo vediamo dal carattere dell'uomo, dalla sua abilità, dalle e disposizioni e dai desideri.

Prarabdha Karma: responsabile della vita attuale che non può essere evitata o cambiata, ma solo raccolta o pagata.

Kriyamana Karma: bene o male, ora sto agendo per il futuro.

L'insegnamento del Karma è fondamentale per la vita quotidiana. La legge del Karma è

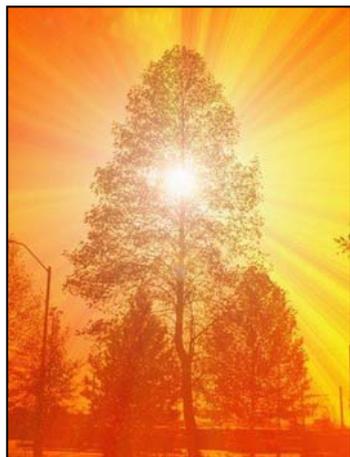
causa ed effetto. Ogni effetto provoca una causa ed ogni causa provoca un effetto. Il Karma di una persona si vede nella propria personalità. I pensieri, il carattere, il comportamento e l'abitudine danno origine al karma. Abbiamo tutte le possibilità per correggere e migliorare il Karma come? Modificando i pensieri, il carattere, il comportamento e le abitudini.

Le azioni sono di tre generi: buone, cattive o entrambe. Il Buon Karma vi porta al cielo, il cattivo vi butta sotto la terra e soltanto entrambe vi tiene sulla terra per vivere una vita normale. Ogni lavoro in questo mondo è una miscela di pregi e di difetti. Il nostro compito è di fare buon Karma più possibile evitando i difetti.

Karma è una legge universale: un ricco diventa un povero e un povero diventa un ricco secondo questa legge. Se tutti gli uomini capissero correttamente il Karma nel mondo non ci sarebbero più problemi. Allora l'uomo riuscirebbe a portare il cielo sulla terra.

Il signore Krishna dice: "Il vostro dovere è agire senza aspettarsi il risultato".

L'insegnamento centrale del Gita è "non rapporto" con l'agire.



Quando urli nessuno ti sente, ma se ascolti senti te stesso

Piango con chi è rimasto piangendo...

Condivido il mio grande dolore con
Le mamme che hanno perso i loro bambini.
I bambini che hanno perso le mamme e papà
I fratelli che hanno perso fratelli e sorelle
Le sorelle che hanno perso sorelle e fratelli
Gli amici che hanno perso gli amici
Tutti quelli che hanno perso la casa
Tutti quelli che non hanno cibo
Piango con chi è rimasto piangendo

Trasformiamo il difficile cammino al sentiero sacro
Modifichiamo il male verso il bene
Mutiamo la vita materiale in spirituale
Rendiamo la sofferenza alla speranza
Abbracciamo tutte le anime che soffrono

Soffiamo amore nello spazio
Germogliamo affetto nell'aria
Sorgiamo gioia nel fuoco
Prendiamo fede nell'acqua
Stabiliamo pace nella terra

Alza la testa e guarda le stelle
Ogni luce è un'anima che ha lasciato la terra
Tu ora Abbraccia il silenzio
Gate... Gate... lascia andare...
Dihi... Dihi... lascia avvenire...

- Joy



Il benessere dell'Ayurveda

Estratti da una conferenza di
Swami Joythimayananda

Facciamo un respiro profondo. Tenete la schiena dritta: questa è il fondamento della vostra struttura. Chiudiamo gli occhi, rilassiamoci profondamente. Cercate di tenere un sorriso sul viso, percepite la pienezza, soddisfazione, pace e gioia interiore.

Facciamo il Sadhana. Noi facciamo sempre qualcosa: possiamo farlo come un Sadhana (pratica spirituale). Ricordate: ogni pratica ha un principio, ogni principio ha una filosofia. Quindi la filosofia e i principi e la pratica funzionano come un'azione di rete. Il risultato non è completo se facciamo la pratica senza conoscerne il suo principio. È facile sbagliare seguendo una pratica senza saperne i principi.

Avere un scopo elevato. Se abbiamo uno scopo elevato, che sempre ha origine da un pensiero filosofico, naturalmente sappiamo anche la via corretta per raggiungere questo scopo, basta praticarla come un Sadhana. Se abbiamo uno scopo alto, sicuramente non sbagliamo. Se non abbiamo scopo, dobbiamo stare attenti, almeno dobbiamo seguire un certo principio.

Non fare male agli altri e fortificare se stessi: È un principio elevato, se non abbiamo ancora un principio dobbiamo essere molto attenti a che cosa facciamo. Se non sappiamo come usare un fucile è molto alto il rischio di far male a noi stessi e agli altri, quindi se non abbiamo uno scopo e non conosciamo il principio dobbiamo stare molto attenti a che cosa facciamo. Quindi è importante, facendo una pratica, seguire il principio. Abbiamo già visto un principio basilare, molto semplice: non fare male ad altri e forti-

ficare se stessi. Naturalmente se siamo deboli cominciamo a pensare male degli altri e facciamo anche male agli altri. Invece fortifichiamo noi stessi, così è facile dire: Vuoi farmi male? Fallo, io lo affronto, sono forte, sono tollerante, sono paziente. Così funziona la vita. Quindi dobbiamo considerare sempre di fortificare ogni nostro pensiero e azione.

Ayurveda significa conoscenza della vita. E cosa è la conoscenza? Si può dire semplicemente che la conoscenza di base dell'Ayurveda è: *devo avere uno scopo*. Lo scopo si può dividere in due categorie:

1. scopo temporale,
2. scopo finale.

Rimanete in libertà. Dobbiamo sempre ricordare lo scopo finale, ma invece in realtà noi facciamo tutte le cose avendo solo uno scopo temporale. Lo scopo finale cosa è? Tutti vogliamo essere in libertà, quindi il nostro scopo finale è la liberazione, *Moksha*. E da che cosa ci dobbiamo liberare? È semplice trovare il concetto opposto. Io vedo il contrario di liberazione come "occupazione": noi tutti siamo sempre occupati a fare qualcosa, ma in verità vogliamo liberarci dalla occupazione. Quindi la "disoccupazione" è il nostro scopo finale. Che bello essere disoccupati: si è più fortunati, vero? Se però lo chiedi ai disoccupati, si lamentano della loro situazione e vogliono sempre essere occupati... Invece se lo chiediamo agli occupati, loro tutti vorrebbero essere liberati! Per questo chiamiamo la vita un gioco, basta comprendere che questo gioco è il nostro scopo temporale.

La vita è una occupazione e fluisce attraverso una relazione da un soggetto a un oggetto, entrambi esistono a causa di questa occupazione di relazione. Questa occupazione mai si ferma, e noi la chiamiamo “vita”, che non è una liberazione. Da che cosa liberarci? Vogliamo liberarci dalla nostra occupazione. E che cosa è liberazione? Liberazione è uno stato di *essere*, non è qualcosa da cui scappare, o staccarsi, o da lasciare. È essere con tutta la disponibilità. Essere con una grande abilità, affrontare tutti gli accadimenti e cambiamenti.

Libertà significa essere in tutte le possibilità.

Il pieno e vuoto hanno un grande disponibilità. Vi racconto una mia piccola esperienza. Un giorno viaggiando su un treno tutto occupato, ho visto un sedile non occupato e quindi ho chiesto: è libero? Mi rispondono: sì, è libero. Sul sedile non vedo niente e nessuno. Ho occupato questa sedia insieme coi miei pensieri buoni e belli, leggeri e pesanti, tristi e gioiosi. Rifletto un minuto: ho visto niente e nessuno su questo sedile, adesso questa liberazione dove è andata? Quindi libertà significa essere niente e essere tutte le possibilità. “Il nulla è il pieno”. Uno zero è uguale ad un altro zero. Il pieno lo diciamo anche zero, nulla anche lo diciamo zero. Quindi abbiamo uno scopo finale, di essere pieno e vuoto come zero.

Dare e ricevere è lo scopo temporale. Che cosa è lo scopo temporale? Il benessere, la salute fisica e mentale. La salute c'è quando l'energia è equilibrata. L'energia funziona sulla base del dare e ricevere. Un'energia tira, un'energia spinge, energia centripeta e energia centrifuga. Tutti vogliamo dare e ricevere, essere pieni e vuoti, perché in realtà è la stessa cosa, però in due aspetti. Quindi nello scopo temporale dobbiamo avere questi due

aspetti di energia di dare e ricevere in modo armonico.

Per ottenere l'armonia bisogna imparare a adattarsi. Basta un adattamento per provocare l'armonia infinita. L'energia deve funzionare con l'armonia. L'energia funziona attraverso mente, emozioni, elettricità, magnetismo, l'attività ghiandolare e quella meccanica. Quando c'è l'armonia tra questi canali siamo forti, se non la abbiamo diventiamo deboli, e così cerchiamo di fare male agli altri. Viviamo e ci muoviamo continuamente con la comunicazione che deve crescere in armonia.

Tu sei arrabbiato, tu hai fatto di testa tua. Va bene, io lo accetto, sto tranquillo, sorrido! Se tu hai fatto del male devo farlo anch'io? No, questo non è adattamento, non è equilibrio. Bene e male si adattano tra loro per mantenere un equilibrio. Nella vita c'è sempre complicazione, problemi e sofferenza. Se abbiamo la capacità di adattarci troviamo la forza e la gioia così non facciamo male agli altri e andiamo verso il nostro scopo finale.

Tante volte non ci adattiamo e di conseguenza ci troviamo male e diventiamo pazzi. Non abbiamo ancora la capacità di essere abili, di conseguenza non ci soddisfiamo. Nostro ruolo è tenere noi stessi nella soddisfazione e nella gioia adattandoci alle situazioni. Se siamo abili ad adattarci e a sentirci soddisfatti qualunque cosa succeda, di bene o di male, il problema si risolve facilmente. Non ha importanza l'ambiente esterno, la situazione e la sensazione specifica: qualsiasi essa sia, ognuno agisce secondo il suo Karma e la sua testa, o il suo problema attuale.

È indispensabile il rispetto per gli altri: se non rispettiamo gli altri, perdiamo la soddisfazione. Per rispettare dobbiamo avere la sensibilità di altruismo e compassione. Se non abbiamo questa abilità, non riusciamo ad amare

gli altri e non possiamo essere soddisfatti. Se qualcuno commette un errore non devo dirgli: "Hai fatto un errore!", ma dividerlo dicendo "Non ti preoccupare".

Grazie alla compassione, rispettiamo l'altro, siamo soddisfatti e contenti; questo è lo scopo temporale e così viene la salute. Quando siamo soddisfatti c'è sempre la salute, c'è sempre il benessere. Benessere vuol dire sentirsi pieni, colmi di buone sensazioni, il cuore pieno di amore e la testa lucidi. Se siete tristi potete mangiare dolci, perché quando la pancia è piena il cuore è contento, e di conseguenza la testa chiara.

Una testa chiara senza dubbio è sempre pura. E questo è semplicemente lo scopo temporale: dobbiamo purificare il corpo, la mente, le emozioni e l'energia. È facile purificare, disintossicare il corpo, ma più andiamo verso il sottile più abbiamo difficoltà. Quindi dobbiamo cominciare dal corpo, poi la mente, l'emozione, l'energia, e andremo sempre più avanti.

Nell'Ayurveda c'è un trattamento, il Panchakarma, composto da cinque tipi di purificazione. *Pancha* vuol dire cinque, *Karma* vuol dire azione, e la cura principale è purificare e disintossicare i canali, innanzitutto quelli intestinali. Questo è un processo naturale, le scorie che devono essere eliminate regolarmente in modo da correggere l'energia dei *Tre Dosha*. "Correggere" è la via della cura, dice l'Ayurveda.

Vata, Pitta e Kapha sono le tre forze che agiscono nel corpo e che sono conosciute come *Tridosha*. *Vata* è responsabile di tutti i movimenti volontari e involontari nel corpo. Regola anche le attività del corpo e della mente. L'acetilcolina è un neurotrasmettitore che viene rilasciato e trasmesso nella corteccia cerebrale, nelle terminazioni nervose di tutti i

nervi spinali e anche nelle terminazioni del sistema nervoso parasimpatico. Esso ha delle connessioni estese tra il cervello e il resto del corpo, esso è il neurotrasmettitore più importante e sensibile del nostro corpo.

Pitta è responsabile della digestione del cibo, della conversione in tessuti corporei, della regolazione della temperatura del corpo, etc. *Pitta* è stato equiparato a catecolamine come l'adrenalina e la noradrenalina. Esse si trovano principalmente nell'ipotalamo, nel midollo e nelle terminazioni del sistema nervoso simpatico.

Kapha costruisce il corpo e lo protegge dalla distruzione. Similmente, **Kapha** è stato equiparato alla istamina che viene rilasciata nella corteccia cerebrale e anche in tutti i tessuti del corpo in qualità più grandi o più piccole, specialmente nella pelle e nei sistemi respiratorio e gastrointestinale.

L'Ayurveda dice che si devono equilibrare i Tri Dosha per migliorare la situazione a tutti i livelli: mantenere, prevenire e curare. Se c'è uno squilibrio si può correggere purificando, rilassando e fortificando il corpo. Nella cura Ayurvedica per prima cosa bisogna considerare la purificazione, poi il rilassamento, dopodiché la fortificazione, e solo all'ultimo livello viene una cura appropriata. Ci sono vari livelli per queste pratiche: quotidiani, settimanali, mensili, stagionali e annuali; ci sono anche varie tecniche per purificare. Le pratiche di purificazione, rilassamento, fortificazione e cura appropriata devono essere seguite come un rito, con una considerazione profonda, non per puro piacere.

Bastano venti minuti per il rilassamento profondo. Raggiungeremo l'equilibrio dei Tri Dosha. Dormire non è un vero rilassamento, è un lavoro che deve essere fatto come un rito e che può variare a seconda della costituzione

individuale. Alla costituzione Vata basta dormire 6 ore, mentre a Pita servono 7 ore, e Kapa ha bisogno di 8 ore. Il vero rilassamento vuol dire essere completamente nel presente con una coscienza superiore, non occuparsi di nessuna cosa, non fare niente, sentire la libertà.

Non facendo niente venti minuti al giorno raggiungeremo l'equilibrio dei Tri Dosha. Non possiamo dire di non avere tempo: quello c'è sempre. Basta saperlo gestire. Volendo lo troviamo. Abbiamo a disposizione ventiquattr'ore al giorno: otto ore dormiamo, otto ore lavoriamo, e le altre otto ore cosa facciamo? Mangiamo, ci vestiamo e mettiamo ordine per altre quattro ore; ma ancora rimangono quattro ore! Ci divertiamo due ore, e le restanti due ore? Il tempo sempre c'è, basta imparare ad organizzarlo bene. Venti minuti facciamo un rilassamento profondo, totale, la tecnica è semplice; basta non fare niente. Distaccarti da tutto, e stare solo con te, solo per te venti minuti, vedrai come cambia la vita.

Rilassatevi profondamente con la pratica di Abyangam, il massaggio Ayurvedico che è una tecnica molto valida per rilassarsi. Raggiungerete così l'equilibrio dei Tri Dosha.. La pelle, il più grande organo del corpo, ha direttamente connessione con il cervello: durante il massaggio l'ipofisi produce la sostanza calmante e permette di rilassarci. Il massaggio Abyangam allunga la vita e fortifica l'energia di difesa. Abyangam massaggio si può fare giornalmente, settimanalmente, bisettimanalmente e mensilmente. Il massaggio bimensile è importante, una volta con la luna calante e una con la luna crescente.

Rilassatevi con la pratica di Panchanga Yoga, i cinque sentieri dello yoga: per rilassare l'intelletto, per l'emozione, per l'energia,

per il corpo, e anche per l'anima. Raggiungerete l'equilibrio dei Tri Dosha.

Praticate il digiuno e raggiungerete l'equilibrio dei Tri Dosha. Il digiuno è una purificazione, una tecnica molto valida per rilassarsi. Digiunare due volte al mese, una con luna calante, l'altra con luna crescente, previene dai disturbi dei Pita e Vata Dosha. Il digiuno può essere mensile, stagionale e annuale.

Raggiungete l'equilibrio dei Tri Dosha evitando l'eccesso dei nutrimenti. È diventata una moda assumere le vitamine e i minerali, che sono diventati sempre più prodotti di commercio sul modello americano. Attenzione! se continuiamo a farne uso eccessivo diventiamo vittime. Noi siamo come un'articolazione, cioè un integrale, una miscela di varie cose; quindi meglio anche assumere un miscela di integratore, non un concentrato, come una bomba. L'Ayurveda non consiglia questo principio di concentrato, che invece di fortificare il sistema di difesa lo fa diventare pazzo, creando altri tipi di disturbi.

Il principio dell'Ayurveda vale per tutti e sempre. Il principio fondamentale è "tutto in uno, uno in tutto". Nei prodotti ayurvedici non si trovano componenti singole, ma sempre ci sono tante cose insieme, perché noi siamo tanti concetti insieme, tanti livelli, come ho detto, siamo un'articolazione composta dall'anima, dall'energia, dall'intelletto, dall'emozione, dagli atomi, dalle cellule, fino alla struttura grossa, quindi anche i prodotti devono essere una miscela di componenti diverse.

L'alimentazione deve essere varia, i vari gusti, varie sostanze e varie qualità e varie azioni sono importanti. L'Ayurveda non vede il cibo come un insieme di vitamine, proteine, amidi, ma ha un altro sistema che considera la

qualità, i gusti, l'effetto e l'energia. Ogni cibo è importante che abbia i sei gusti, e varie qualità. Cosa è la qualità? Pesante, leggera, caldo, freddo, liscio, ruvido... così abbiamo almeno venti qualità, dieci qualità con il loro opposto, altre dieci devono essere nel cibo quotidiano. Immaginiamo: un uccello vola, la sua qualità è la leggerezza, un maiale rimane fermo, la sua qualità è la pesantezza; il riso bollito è di qualità pesante mentre il riso soffiato è di qualità leggera.

Ho scritto il libro *Curarsi con l'Ayurveda*, lì troverete le informazioni che seguono questi criteri, e le troverete anche nel nostro giornalino *Joytinat* che esce ogni tre mesi.

Mangiate solo quando avete la vera fame.

Parliamo della dieta: dire "non mangiate" non è un strada giusta, io preferisco dire "mangiate tutto", ma quando sentite la vera fame. Bisogna avere un buon rapporto con il cibo, mangiando in modo regolare, senza esagerare, con calma, cibi sani, variandoli in maniera equilibrata. Anche chi ha una fame irregolare, se segue questa regola noterà che dopo due settimane, in modo naturale, ogni sei ore comincerà ad avere la vera fame.

Mangiate secondo la capacità di digestione.

Mangiare poco vuol dire mangiare secondo le capacità di digestione di ciascuno. Digestioni diverse: ogni individuo ha la sua, secondo la propria costituzione: per esempio *Pitta* ha massima capacità di digestione, invece *Kapa* minima e *Vata* variabile. Mangiando non si deve mai riempire la pancia, ma tenere un po' di spazio. Non mangiate per la fame falsa: la fame nervosa, la fame obbligatoria, la fame golosa. Mangiate quando la pancia è completamente vuota: tenete la mano sulla pancia e sentite vuoto. Se c'è qualche problema non mangiate.

Il cibo deve essere bilanciato il più possibile e variato. È importante la varietà: cambiare, mai mangiare lo stesso cibo continuamente. Ogni giorno si deve cambiare: più cambiamo, più il nostro sistema immunitario diventa forte. Alimentandosi continuamente con le stesse cose, anche il sistema immunitario comincia a dormire. Cambiando alimentazione il più possibile, si risveglia la difesa e l'energia.

Mangiate con tranquillità, non con nervosismo, né con tensione. Se siete tesi o nervosi è meglio non mangiare. Avere fame non è male, vuol dire stare vuoto. Quando si ha fame si deve mangiare, ma meglio non mangiare con tensione, perché quando mangiamo con tensione si ha indigestione e il cibo ci intossica.

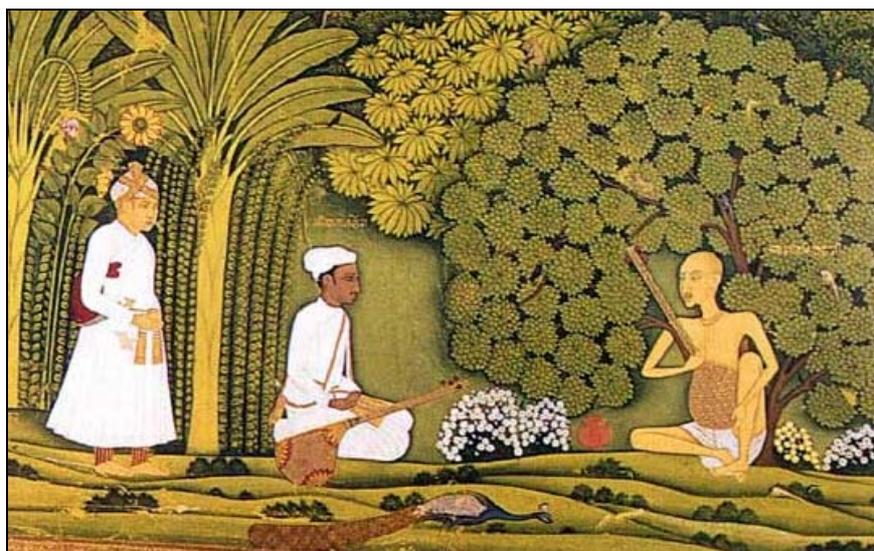
Fortificare la mente e il corpo attraverso la tolleranza. È importante la tolleranza, significa avere una buona energia, una buona difesa. Devo tollerare con volontà e gioia: così rinforzo il sistema immunitario. Quindi bisogna creare la situazione, complicare la vita un po', dopo cercare di affrontare la difficoltà. Tolleranza vuol dire, per esempio, fare un digiuno completo. Nel mio libro *Curarsi con l'Ayurveda* alla pagina 157 ho dato alcune idee su come fortificarsi attraverso l'alimentazione, gli alimenti integratori, la pratica, l'allenamento della tolleranza secondo l'Ayurveda, come curare, come mantenere il benessere attraverso purificazione, rilassamento e fortificazione.



Consulti con il Maestro Joythimayananda

Per la cura dell'anima e del corpo

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda.



Originario del Tamil Nadu, Swami Joythimayananda ha appreso l'Ayurveda e la filosofia dello Yoga negli anni del suo lungo apprendistato in India. Ha fondato nel 1972 lo "Yoga Ashram" nel villaggio sacro di Kataragama e nel 1977 lo "Yoga Centre" a Kalkudah, sulla costa orientale dello Sri Lanka. Nel 1985 si è trasferito in Italia, e a Genova ha fondato il Centro Yoga e Ayurveda Joytinat.

Il costo di un consulto della durata di 20 minuti, comprendente Parikshana (esame del polso) ed esame della costituzione (Prakruti), utile per ricevere gli opportuni consigli per una corretta alimentazione ed il giusto regime di vita, è di 30 euro. Per un consulto completo ed approfondito (durata circa 60 minuti) il costo è di 90 euro.

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 anche dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. È un metodo di cura naturale, che aiuta l'uomo a raggiungere il benessere a tutti i livelli: fisico, psichico, emozionale e spirituale.



Per informazioni e prenotazioni:

Joytinat

International College of Ayurveda

Via Balbi 33/29 - 16126 Genova

Tel 010.2469338 - Tel/Fax 010.2758507

info@joytinat.it - www.joytinat.it

Melia Azadirachta

l'albero di Neem

Pietro Carrozzini

Allievo della Scuola Jyotinat

Nel corso del Seminario internazionale di Ayurveda organizzato da Jyotinat tenutosi a Genova nel giugno 2000, si accennò alla necessità di approfondire gli studi e quindi diffondere l'utilizzo della pianta di Neem, specialmente per le sue qualità antivirali.



LA PIANTA

Il Neem è un albero a crescita molto veloce, della famiglia delle Meliaceae, con la chioma arrotondata, sempreverde; raggiunge l'altezza di 25 metri con una fronda del diametro da 5 a 10 metri. Produce molte infiorescenze a pannocchia, la produzione di frutti comincia dopo il quinto anno di età, diventa produttivo dopo il decimo anno e può vivere fino a 200 anni. Produce un legno compatto, pesante, duro (che ricorda quello di quercia), al quale in India vengono attribuite facoltà magiche ed il cui utilizzo per scopi rituali, non è consentito prima che la pianta abbia raggiunto il 100° anno.

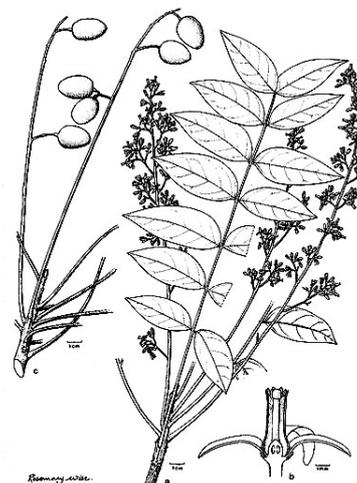
È una pianta originaria del subcontinente Indopakistano ed è diffusa in India, Pakistan Bangla Desh, Birmania del nord, Sri Lanka; nel Sud Est asiatico, Filippine, Mauritius, Fiji; è presente in Medio Oriente, Africa ed una varietà in Italia, in Calabria.

IL NEEM NELLA TRADIZIONE

Nella tradizione Indiana il Neem occupa un posto di prestigio fin dai tempi in cui furono composti i Veda; era chiamato "Sarva Roga Nivarini" che vuol dire "uno

che può curare tutte le malattie e tutti i malati"; già da allora la tradizione santifica ed incoraggia l'uso di questa pianta.

Foglie di Neem vengono tenute in bocca al ritorno dai funerali; un decotto di foglie di Neem, fiori, jaggery e mango fresco viene bevuto al primo dell'anno per la salvaguardia della salute; il Mahatma Gandhi aveva inserito le foglie di Neem nella Sua dieta quotidiana (sembra per il potere "raffreddante"); quando in una abitazione c'è un ammalato, sulla porta si espone un ramo di Neem per accelerarne la guarigione.

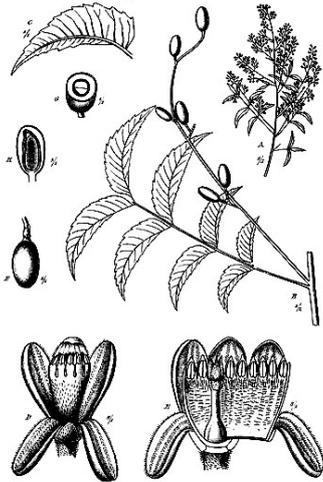


Una leggenda e una citazione

"Una figlia voleva fare un lungo viaggio ma la mamma, pur non condividendo, viste le insistenze, acconsentì ad una condizione: nel viaggio di andata la figlia avrebbe dovuto dormire sotto un albero di Tamarindo (mitologicamente vi vivono i demoni), mentre nel viaggio di ritorno avrebbe dovuto dormire sotto un albero di Neem. Al quarto giorno di viaggio, dopo aver dormito sotto un albero di Tamarindo, la giovane fu colta da febbre e si ammalò; non potendo proseguire, decise di tornare. Nel viaggio di ritorno, come promesso, dormì sotto l'albero di Neem ed al terzo giorno era guarita".

Nell'*Astangahrdaya Samhita* di Vagbhata compare fra i componenti di preparati contro febbre, vomito, lebbra, veleno,

prurito, malattie urinarie, ferite; durante la gravidanza, per promuovere il corretto sviluppo del feto; in preparati contro paralisi, tumori della parte inferiore, emorroidi, tisi, inappetenza, malattie cardiache, pazzia, epilessia; anche nel *Caraka Samhita* contro il vomito, contro problemi di pelle, edemi, come antiprurito, per alleviare la febbre, contro il deperimento, tosse, alterazioni della regione scapolare.



ASPETTI SCIENTIFICI

In India esistono, catalogate, circa 20.000 piante; il testo *Indian Materia Medica* del dr. Nadkarni ne riporta circa 2.000 che rientrano nell'uso terapeutico più esteso; di queste, circa 700 sono quelle maggiormente usate ed il numero di quelle che compaiono più frequentemente nei preparati, si riduce a non più di un centinaio.

Lo studio e la consultazione della *Indian Materia Medica* è di grande interesse scientifico; vi compaiono:

- a) i nomi in sanscrito attribuiti nelle varie regioni dell'India, quelli utilizzati da alcune nazioni europee e quelli di altri paesi di tradizione affini a quella indiana.
- b) l'habitat
- c) le parti utilizzate
- d) i costituenti
- e) le ricerche di laboratorio
- f) gli studi clinici
- g) azione e usi in Ayurveda, Sidda, Unani
- h) le preparazioni
- i) gli usi

La prima edizione risale al 1908, la seconda al 1927, la terza al 1954 e la quarta al 1999. Tutte le piante descritte appartengono alla storia dei preparati Ayurvedici. La *Melia Azadirachta* o *Azadirachta Indica*, detta *Neem*, è una di queste e merita un posto di grande risalto nell'ambito terapeutico tradizionale, attuale e, ritengo, del futuro. Di questa pianta si utilizzano tutte le parti: corteccia, corteccia delle radici, frutti freschi, noci, semi, fiori, foglie, secrezione e linfa.

I primi studi, effettuati da Roy & Chatterjee, risalgono al 1917-18, seguiti da altro studio degli stessi ricercatori nel 1921, successivamente da parte di Watson e dei suoi collaboratori nel 1923, nel 1930 da parte di Dutt e suoi collaboratori, nel 1931 da Sen & Banerjee; l'esito di tali ricerche può essere sintetizzato in questo modo:

- La corteccia di *Neem* contiene un'alcaloide amaro chiamato "margosina" ed un doppio sale di margosina e soda.

- Nella corteccia della radice si ritiene che risieda una resina neutra amorfa; le foglie contengono una piccola quantità di sostanza amara ma più solubile in acqua.

- I semi contengono circa dal 10 al 31% di olio giallo amaro, i cui costituenti sono: zolfo, una sostanza giallognola particolarmente amara che si suppone essere un alcaloide, glucosidi indefiniti, acidi grassi. Dal principio amaro è stata isolata una sostanza amorfa ed una sostanza cristallina che è stata chiamata "margosopicroina" ed un "acido margosico".

L'utilizzo terapeutico tradizionale riferisce azione depurativa, antiprurito, anti-dermatite, leprosi, emetica, guarigione di ferite, antinfiammatoria, antiepilettica, cardiotonica, malattie dell'occhio, anti ittero, rinfrescante, antielmintica, microbica, contro le punture di insetti.

ATTUALITÀ

Gli studi più recenti confermano totalmente l'utilizzo tradizionale ed in più estendono l'utilizzo ad una più ampia casistica, quale ad esempio:

- Disordini del sistema digestivo, compresa bocca, esofago, stomaco, duodeno, fegato, pancreas, cistifellea, piccolo e grande intestino, con contemporanea difesa della fisiologia di questi organi. Cura disordini come diarrea, dissenteria, iperacidità e costipazione.
- Disordini dell'apparato respiratorio: naso, faringe, laringe, trachea, bronchi e polmoni; è efficace contro bronchiti, laringiti, faringiti, tubercolosi e pleurite.
- Disordini del sistema urinario: risulta efficace contro albuminuria, fosfaturia e bruciori durante la minzione.
- Problemi della pelle, ferite infette, ustioni infette, eczema, foruncolosi, ulcerazioni, Herpes labiale, scabia e dermatite seborroica.
- Diabete: controlla la malattia, agisce come amaro, stomacico, antiprurito e tonico.
- Infezioni fungine quali piede dell'atleta, contro vermi intestinali, lesioni alla mucosa orale, vaginale, polmonare.
- È utilizzato nell'igiene orale, contro la carie, per la salute delle gengive.
- Malaria: la formulazione "Quinahansu" cura effettivamente la malattia.
- Forme virali: (Aids, Epatiti), pur non debellando la patologia, viene utilizzata con risultati incoraggianti. È stata comunque accertata efficacia contro microrganismi Gram positivi e Gram negativi.
- È provato che il Neem uccide gli spermatozoi in 30 secondi, quindi azione contraccettiva.
- Ha efficacia contro i morsi dei serpenti.

IL NEEM IN AGRICOLTURA

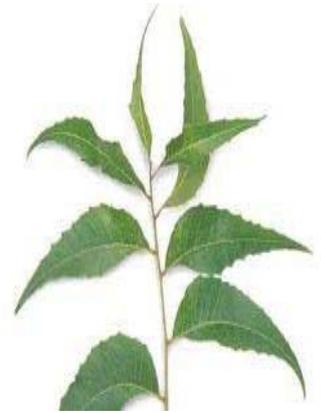
Il nome persiano del Neem è Azad-Darakth che tradotto vuol dire Albero Libero. Fin dal 1930 circa in tutto il mondo si è progressivamente diffuso l'interesse

per lo studio delle possibilità di utilizzo del Neem in agricoltura, come insetticida, pesticida ecc. I risultati decisamente incoraggianti di tali ricerche hanno consentito di isolare specifici costituenti utilizzabili come base per la realizzazione di quei prodotti. Fra quei costituenti vi è l'Azadiractina che ha dimostrato azione repellente sugli insetti.

Dal 1970 in poi alcune imprese statunitensi e Guappo-nesi cominciarono a richiedere brevetti su questa ed altre sostanze estratte dal Neem: le richieste di brevetti sono salite ad oltre 40, ed il problema è degenerato fino a che nella regione meridionale Indiana del Karnataka più di 500.000 agricoltori manifestarono contro il brevetto sulla vita, brandendo rami di Neem. In seguito il Governo Indiano, grazie all'intervento di Tribunali internazionali, è riuscito a far revocare alcuni brevetti. A sostegno della posizione Indiana è intervenuto anche il Parlamento Europeo.

CONCLUSIONI:

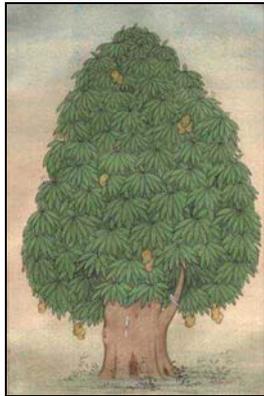
Laddove ce ne fosse necessità, ancora una volta possiamo constatare che quanto affermato dall'Ayurveda, anche a proposito del Neem, trova ampio riscontro e riconoscimento, sempre a posteriori, da parte della Scienza Occidentale moderna che purtroppo, invece di dimostrare apprezzamento e gratitudine tenta, con dolo, di appropriarsi di qualcosa che l'India ha già donato generosamente all'Umanità.



FONTI: SWAMI JOYTHIMAYANANDA, ASTANGAHRDAYA SAMHITA, CARAKA SAMHITA, INDIAN MATERIA MEDICA, NEEM FOUNDATION.

Le cose non sempre sono ciò che sembrano

Due angeli viaggiatori si fermarono per la notte nella casa di una famiglia molto facoltosa. La famiglia era rude e non consentì loro di fermarsi nella stanza degli ospiti della villa. Invece venne dato loro un piccolo spazio nella cantina fredda della casa. Mentre sistemavano i letti sul pavimento, l'Angelo più anziano vide una fessura nel muro e la sistemò. Quando l'Angelo più giovane chiese il perché, quello più anziano rispose, "Le Cose non sempre sono ciò che sembrano".



La notte successiva, gli angeli andarono a riposare nella casa di una coppia molto povera, ma l'uomo e sua moglie erano molto ospitali. Dopo aver condiviso il poco cibo che la famiglia possedeva, la coppia permise agli Angeli di dormire nel loro letto dove avrebbero potuto avere una buona notte di riposo. Quando si svegliarono il giorno successivo, gli Angeli trovarono in lacrime il signore e sua moglie. L'unica mucca che possedevano, il cui latte era la loro unica entrata di soldi, giaceva morta

nel campo. L'Angelo più giovane era furibondo e chiese all'Angelo più anziano, "come hai potuto permettere che accedesse? Il primo uomo aveva tutto e tu l'hai aiutato; la seconda famiglia aveva poche cose, ma era disposta a condividerle, e tu hai permesso che la loro mucca morisse".

"Le Cose non sempre sono ciò che sembrano" ripose l'Angelo più anziano. "Quando eravamo nella cantina di quella villa, ho notato che c'era dell'oro nascosto in quel buco del muro. Dato che il proprietario era ossessionato dai soldi, ho chiuso il buco così da non permettere più loro di trovare l'oro."



"Questa notte, mentre dormivamo nel letto della famiglia povera, l'angelo della morte venne in cerca della moglie del contadino e io gli ho dato la mucca. Le Cose non sempre sono ciò che sembrano".

A volte è esattamente questo ciò che accade quando le cose non sono come le volevamo...

Rasashastra

Lavorare, vivere e morire con i minerali

Di **Kandeepan Joythimayananda**

Il Rasashastra è una branca specifica dell'Ayurveda che si occupa delle qualità di minerali, animali, ed erbe.

In occidente il termine Rasashastra può essere tradotto come *alchimia Ayurvedica*.

Il Rasashastra ha un grande importanza nei metodi di cura utilizzati in Ayurveda.

Sebbene il Rasashastra si sia sviluppato in un secondo tempo, si studia e se ne fa utilizzo molto frequentemente perché il corpo umano accetta facilmente i preparati del Rasashastra, benché è necessario che essi siano utilizzati nel trattamento di emergenze e nella cura di malanni allo stato acuto.

Il Rasashastra non è definibile infatti come medicina, ma si avvicina maggiormente alla chimica.

In India si ritiene che Shiva abbia donato questa scienza per curare il corpo, per mantenere la salute e curare le malattie.

Dehavaad, un *acharya*, sviluppò questa scienza in due separate branche, una volta a mantenere e curare le malattie (branca terapeutica), l'altra per la manifattura dell'oro artificiale a partire da metalli come il ferro, o il piombo o la pirite.

Il Rasashastra è utile per raggiungere il Dharma, migliorare le condizioni per ottenere la buona salute e il raggiungimento della Moksha (liberazione).

I farmaci del Rasashastra sono molto più potenti rispetto a quelli erboristici: i preparati derivati dai minerali possono essere assunti in piccole dosi, non presentano nessun gusto, e la cosa più importante è che danno forza e vigore, curando le malattie in poco tempo grazie ai loro effetti immediati.

Classificazione delle sostanze secondo il Rasashastra

Lo studio del Rasashastra include quello di molti minerali, nonché di prodotti derivati dagli animali ed erbe; tutti questi prodotti vengono trasformati in medicine e vengono classificati in diversi gruppi secondo una suddivisione già presente negli antichi testi. Tali gruppi sono *Maharasa*, *Uparasa*, *Sadharanarasa*.

L'apparenza, i colori e le altre proprietà sono il criterio utilizzato per queste classificazioni.

Le sostanze che sono comunemente usate nel Rasashastra sono quelle classificate come *Maharas* o sostanze medicinali.

Perché usiamo i metalli?

Perché i metalli pesanti hanno il potere di arrivare fino al centro dell'anima e di portar fuori tutto quello che è negativo. Essi hanno questo potere anche perché l'organismo trasforma il metallo eliminando e modificando la sua composizione affinché possa essere accettato dall'organismo umano.

Maharasa

Gli elementi classificati nel Maharasa sono:

- 1) Abhraka (micascisto)
- 2) Vaikranta (fluoro)
- 3) Makshik (Pirite, Rame)
- 4) Vimala (Solfuri tetraedrici del ferro)
- 5) Ardrija (Asfalto o Asphaltum)
- 6) Sasyaka (Vitriol blu)
- 7) Chapala (Selenio, Bismuto)
- 8) Rasaka (Mercurio)

Di seguito verrà proposto uno schematico prospetto delle qualità di alcuni Maharasa.

Nome Sanscrito: Vaikranta

Nome geologico: Fluorite

Formula chimica: CaF_2

Apparenza: cristallino, colorato, ha otto angoli e otto facce e tagli naturali regolari.

Tipi: diversi a seconda del colore; generalmente bianco, rosso, nero, blu e grigio.

Composizione chimica: Vaikranta è composta principalmente da calcio e fluoro, ma contiene anche differenti minerali che conferiscono la colorazione. La varietà nera è utilizzata per creare i farmaci in quanto possiede una grossa quantità di ferro che ne garantisce l'efficacia.

Gusto: dolce

Potere (virya): freddo

Gusto dopo digestione: dolce

Effetto sui dosha: pacifica tutti i dosha

Azione: nutre, accresce la forza fisica, potenzia l'intelligenza, stimola l'appetito, è afrodisiaco e ringiovanente.

Indicazioni: Piressia (aumento della temperatura corporea), disturbi cronici della pelle, tubercolosi, emorroidi, artrite, diabete.

Farmaci già esistenti: Maha Mrutyunjay, Mahalaxmivilas rasa.

Nome sanscrito: Makshik

Nome geologico: Chalcopyrites

Formula chimica: CuFeS_2

Apparenza: Tagli irregolari, alla vista sembra una comune pietra. All'interno linee a tratti color oro.

Composizione chimica: Makshik è composta da rame, ferro e zolfo. Si distinguono tre tipi di Makshik:

- 1) Suvarna Makshik (calcopirite)
- 2) Raupyamakshik (pirite di ferro)
- 3) Kansyamakshik (arsenopirite)

Gusto: dolce, astringente.

Potere (virya): freddo

Gusto dopo digestione: pungente

Effetto sui dosha: allevia Kapa e Pita

Azione: ringiovanente, afrodisiaco, ottimo per problemi di oftalmologia, pelle screpolata, efficace sedativo, rallenta il processo di invecchiamento.

Indicazioni: diabete, emorroidi, problemi della pelle, sanguinamento, acidità.

Farmaci già esistenti: Chandraprabha vati, Tapyadilohavati, Raktavardhak.

Nome sanscrito: Vimala

Nome geologico: pirite di ferro

Formula chimica: FeS_2

Apparenza: Leggermente giallo, a strati. Ha forma di ali d'angelo

Composizione chimica: Ferro e Zolfo.

Gusto: pungente, amaro

Potere (virya): caldo

Gusto dopo digestione: pungente

Effetto sui dosha: pacifica Vata e Pita.

Azione: afrodisiaco, ringiovanente

Indicazioni: anemia e problemi di pelle.

Farmaci già esistenti: Mahalaxmivilas Rasa, mahayograj goggul.

Il ruolo dell'allievo

Carmen Tosto

Allieva della Scuola Joytinat

"Come studente, in primo luogo devi osservare ed indagare in modo esaustivo. Non considerare qualcuno come maestro o un guru finché non hai una fiducia certa nell'integrità di quella persona. Questo è molto importante. Perfino in seguito, se accade qualcosa di immorale, hai libertà di respingere tali maestri. Gli studenti dovrebbero assicurarsi di non viziare il guru". (-Dalai Lama-)

Seguo Swami Joythimayananda da parecchi anni e nonostante tutto ogni volta riesce a sorprendermi. Il suo insegnamento è così stimolante e dinamico da non lasciare pause a facili comprensioni. Quest'anno quando mi ha chiesto di preparare una piccola relazione per il convegno avevo già alcune idee circa l'argomento che avrei voluto sviluppare.

Invece oltre ogni mia supposizione mi è stato dato questo argomento: "Il ruolo dell'allievo". Superato il primo attimo di smarrimento ho iniziato a riflettere sul perché di questo tema e perché proprio a me?

In ogni cosa un motivo c'è ed ora non posso fare altro che ringraziare Swami J. perché ogni compito dato è in realtà uno stimolo ed un'indicazione ben precisa a lavorare in direzioni definite, che forse al momento non appaiono chiare.

Il primo maestro che ho seguito sulla via dello Yoga, a cui devo tantissimo, mi ha accompagnato per circa dieci anni e quando il nostro rapporto si è bruscamente interrotto ne ho sofferto per tanto tempo. Ma tutto è insegnamento, nulla avviene per caso e ripensando a quel periodo posso vedere come il mio ruolo d'allievo sia stato d'assoluta dipendenza e come tale abbia provocato poi il mio disagio.

Il ruolo dell'allievo non è facile da definire ma sulla base della mia esperienza posso sicuramente affermare che la dipendenza non è mai per nessuno e in nessun caso una buona cosa. Dalla dipendenza viene l'attaccamento e come sappiamo la sofferenza ne è diretta conseguenza.

Essere allievi, così come essere maestri è un duro compito. L'allievo deve meritare l'insegnamento con totale dedizione al maestro e piena disponibilità, la fiducia deve essere alla base di ogni rapporto e il desiderio

sincero di apprendere la spinta per andare avanti sempre.

Il maestro pianta il seme della conoscenza ma è responsabilità dell'allievo lavorare intensamente per nutrire il seme e farlo quindi germogliare.

L'apprendimento può essere acquisito ma la saggezza deve essere guadagnata.

Secondo il *Siva Samhita*, che è considerato tradizionalmente uno dei principali trattati di hatha yoga, la cui compilazione è di età incerta ma sicuramente piuttosto tarda, gli allievi, i *sadhakas*, sono identificabili in quattro categorie:

1. debole (*mrdu*) – 2. medio (*madhyama*) –
3. superiore (*adhimatra*) – 4. supremo (*adhimatratama*).

L'allievo definito "debole" è quello che manca di entusiasmo, che critica il Maestro, è intellettualmente ingordo, instabile con un carattere debole.

L'allievo definito "medio" è di mente regolare, capace di sopportare le avversità, desideroso di perfezionare il proprio lavoro, moderato in ogni occasione.

L'allievo definito "superiore" ha una mente stabile, indipendente, rispettoso, dedito alle pratiche intense.

L'allievo definito "supremo" è adatto a tutte le forme di Yoga, ha grande entusiasmo ed è coraggioso, studioso, sano, regolare nello stile di vita, libero dalla paura, ottiene il controllo dei sensi, è generoso e servizievole con tutti, gentile nel parlare ed ama il suo Maestro.

Sicuramente dovremmo tendere tutti ad avvicinarci al quarto tipo di allievo e sviluppare le qualità più sattviche.

Il Maestro comunque cerca sempre il modo migliore per guidare l'allievo a realizzare il suo potenziale.

Sisya è il termine usato per indicare allievo o discepolo e *Guru* è il termine usato per indicare il maestro. Il primo significato del termine guru è "pesante, grave, importante" ma la parola è composta dalle due radici "gu" e "ru" che significano buio e luce; il Guru è quindi colui che conduce dal buio alla luce. Il significato più corrente, quello con cui è passato in tutte le lingue neoidiane, è "Maestro" in senso generale e soprattutto in senso spirituale.

L'allievo deve possedere i requisiti necessari per raggiungere le vette più alte. Deve avere fiducia, devozione ed amore per il suo maestro. Il sisya deve essere avido di conoscere e possedere spirito di umiltà, perseveranza e tenacia nel proposito: non deve andare dal Guru senza interesse. Deve possedere una fede dinamica e non si deve scoraggiare mai, occorre molta pazienza per calmare la mente inquieta che è piena di innumerevoli esperienze del passato.



Ma ascoltando semplicemente il Guru non è possibile all'allievo assimilare gli insegnamenti. Questo è confermato dalla storia di Indra e Virochana.

"Indra il principe degli Dei e Virochana, un principe demonio, andarono insieme dal loro precettore spirituale Brahma per ottenere la conoscenza. Entrambi ascoltarono le stesse parole, Indra raggiunse la luce, Virochana invece no. La memoria di Indra fu sviluppata dalla sua devozione al soggetto insegnato e dall'amore e la fede che aveva per il suo maestro. Egli viveva in pieno accordo con il suo Guru e queste furono le ragioni del suo successo. La memoria di Virochana invece fu sviluppata solo dal suo intelletto, non aveva devozione né per il soggetto insegnato né per il suo maestro: rimase ciò che era originariamente, un gigante intellettuale. Ritornò ad essere un dubbioso, Indra aveva invece umiltà intellettuale. L'accostamento di Indra fu devoto, quello di Virochana pratico, egli voleva la conoscenza pratica che pensava fosse utile alla conquista del potere."

Un allievo dovrebbe sopra ogni cosa amare, avere moderazione ed umiltà. L'amore genera il coraggio, la moderazione crea l'abbondanza e l'umiltà il potere. Il vero allievo impara dal suo Guru un potere che non lo abbandonerà mai poiché egli ritorna al prin-

cipio originale, la fonte del suo essere, la divinità che è in lui.

L'allievo e il Maestro lavorano insieme ed insieme apprendono, il Guru, il Sisya e il Vidya quindi: l'insegnante, l'allievo e la conoscenza tutti dovrebbero diventare integrati. Uno in tutto, tutto in uno.

Nulla è slegato e tutto appartiene ad un disegno perfettamente definito, pensando al ruolo dell'allievo posso riferirmi al senso ayurvedico del ruolo del paziente.

Così come l'allievo non può delegare al Maestro il proprio cammino, così il paziente non può aspettare che sia il medico a guarirlo. Il medico, come il Maestro indica un cammino, mette a disposizione la sua conoscenza; ma sarà solo il paziente con tutta la sua forza di volontà, di cambiamento, fiducia ed impegno a percorrere la via della guarigione. Sappiamo quanto sia determinante in un percorso di guarigione il rapporto che si instaura fra medico e paziente, spesso già da un primo contatto positivo si avvia il cambiamento e la risoluzione.

L'Ayurveda non solo ci indica la cura, ma indica la via corretta da seguire in ogni aspetto della vita e in questo sta la sua grande forza.

Instaurare sicurezza, impegno e senso di responsabilità credo siano i compiti più importanti; solo noi siamo i custodi della nostro benessere in ogni suo aspetto.

Vorrei concludere questo mio intervento con un pensiero di un grande Maestro B.K.S.Iyengar:

"I maestri sono come gli alberi, sotto la loro chioma è possibile trovare ristoro e protezione: gli allievi sono i semi dell'albero e l'albero quando i semi sono pronti per schiudersi deve lanciali lontano da sé. Se crescessero sotto la sua ombra i giovani alberi diventerebbero deboli, è quindi necessario che crescano oltre la sua ombra e si rinforzino alla luce diretta del sole".

Questo pensiero mi riporta al mio primo Maestro che ora non posso fare altro che ringraziare per avermi "lanciato lontano da sé" rendendomi più libera; in questo modo anche se con grande fatica sono riuscita un po' a crescere, a vedere altri alberi, trovare altri Maestri consapevoli o non del loro ruolo, proseguire nel mio cammino di studio e ricerca, essere qui ed incontrare tutti voi. Grazie Maestro Joythi!

Contabilità "Ayurvedica"

Prendiamo in considerazione tre figure economiche che qui chiameremo:

- **Produttore**
- **Operatore**
- **Cliente**

Il produttore è in regime di contabilità IVA semplificata, per cui una modifica al prezzo di un prodotto venduto non comporta alcuna IVA aggiuntiva da versare ma solo un maggiore utile.

Supponiamo ora che il produttore abbia definito per un prodotto X un **prezzo di vendita al pubblico** pari a 100 Euro ed un **prezzo di vendita all'operatore** scontato del 30%, e quindi di 70 Euro.

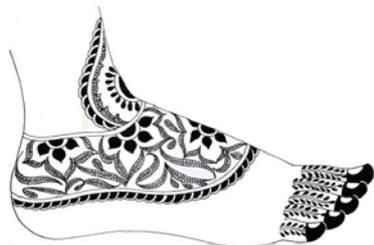
Prendiamo ora in considerazione l'aspetto della **pratica-principio-filosofia**, che definiremo nel seguente modo:

pratica = comperare e vendere un prodotto.

principio = rispettare le norme vigenti (adattarsi all'ambiente per poi eventualmente modificarlo).

filosofia = tutto va bene purché non danneggi nessuno.

Facciamo poi l'ipotesi, **consigliata dal Produttore**, di fare pagare il prodotto X direttamente al cliente in modo che il compenso dell'Operatore si riferisca puramente alla sua prestazione.



Esaminiamo ora le diverse situazioni che si possono presentare.

Caso 1) ovvero situazione attualmente in vigore per chi non ha partita IVA.

Prezzo di acquisto = 70 €

IVA aggiunta = 0

Ricavo Produttore = 70 €

Prezzo di vendita al cliente = 100 €

IVA aggiunta = 0

Guadagno dell'operatore 30 €

La pratica è stata eseguita ma **l'operatore non ha rispettato il principio ed è stata contraddetta la filosofia** poiché ha danneggiato lo stato. (operazione di vendita al cliente irregolare).



Caso 2) ovvero la situazione proposta (ed attualmente pare già in vigore) per chi ha partita IVA.

Prezzo di acquisto = 70 €

IVA pagata (20%) = 14 €

Ricavo produttore = 84 €

Prezzo di vendita al cliente = 100 €

di cui: prezzo prodotto = 83,33 €

IVA riscossa (20%) = 16,67 €

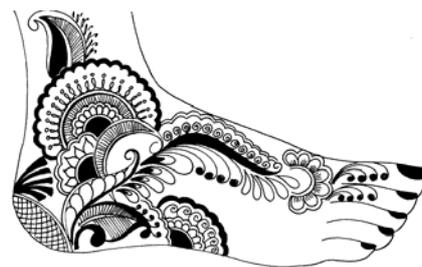
Guadagno dell'operatore 13,33 €

Saldo IVA = 2,67 €, da versare

La pratica è stata eseguita, **l'operatore ha applicato il principio ma il produttore ha contraddetto la filosofia** poiché ha avuto un maggiore utile di 14 € (si tratta di utile poiché nel regime semplificato la

maggiore entrata non comporta un aumento di IVA da versare), a scapito dell'operatore che è stato in un qualche modo danneggiato.

Il messaggio che passa sembra essere quello di disincentivare una attività in regola.



Caso 3) ovvero l'operatore aumenta il prezzo di vendita al pubblico.

Prezzo di acquisto = 70 €

IVA pagata (20%) = 14 €

Ricavo produttore = 84 €

Prezzo di vendita al cliente = 120 €

di cui: prezzo prodotto = 100 €

IVA riscossa (20%) = 20 €

Guadagno dell'operatore 30 €

Saldo IVA = 4 € da versare

La pratica è stata eseguita, **l'operatore ha applicato il principio ma il produttore ha contraddetto la filosofia** poiché ha avuto un maggiore utile di 14 € (si tratta di utile poiché nel regime semplificato la maggiore entrata non comporta un aumento di IVA da versare) a danno del cliente (prezzo maggiorato rispetto al listino) e dell'operatore che per avere lo stesso utile deve vendere il prodotto ad un prezzo più alto e quindi essere meno concorrenziale.

Il messaggio che passa sembra ancora essere quello di disincentivare una attività in regola.



Caso 4) ovvero l'operatore acquista senza IVA e vende con IVA (indicando nella fattura non il prodotto ma una prestazione).

Prezzo di acquisto = 70 €
IVA aggiunta = 0
Ricavo Produttore = 70 €

Prezzo di vendita al cliente = 100 €
di cui: prezzo prodotto = 83,33 €
IVA riscossa (20%) = 16,67 €

Guadagno dell'operatore 13,33 €
Saldo IVA = 16,67 € da versare

La pratica è stata eseguita, **l'operatore ha applicato il principio e il produttore ha rispettato la filosofia.** Per il produttore è indifferente che l'operatore abbia la partita IVA oppure no ed il suo ricavo rimane in entrambi i casi di 70 €. L'operatore ha un utile basso poiché gran parte viene versato come IVA.



Caso 5) ovvero quello che io propongo (e che viene normalmente fatto poiché il listino prezzi per il pubblico è sempre comprensivo di IVA). N.B. Anche per una ditta a contabilità semplificata.

Prezzo al pubblico = 100 €
di cui: prezzo prodotto = 83,33 €
IVA (20%) = 16,67 €

ora lo sconto viene applicato al prezzo del prodotto senza IVA (ovviamente)

sconto 30% = 25,00 €
Prezzo scontato = 58,33 €
IVA (20%) = 11,67 €
Ricavo produttore 70,00 €

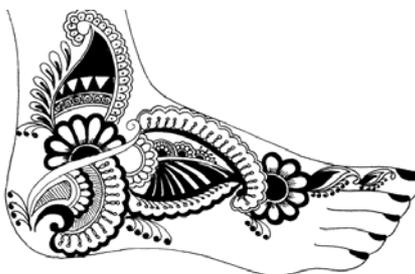
Prezzo di vendita al cliente = 100 €
di cui: prezzo prodotto = 83,33 €
IVA riscossa (20%) = 16,67 €

Guadagno dell'operatore 25 €
Saldo IVA = 5 € da versare



La pratica è stata eseguita, **l'operatore ha applicato il principio e il produttore ha rispettato la filosofia.** Per il produttore è indifferente che l'operatore abbia la partita IVA oppure no ed il suo ricavo rimane in entrambi i casi di 70 €. L'operatore decidendo di operare in regola ha dato allo stato 5 € e gli è rimasto un utile di 25 €.

Credo che questa sia la corretta procedura da seguire, procedura peraltro regolarmente seguita da tutte le ditte in normale regime di IVA.



Penso che la convinzione che "tanto l'IVA si recupera" sia concettualmente sbagliata poiché seguendo la procedura indicata al caso 2) una quota di

IVA che può essere utile all'operatore per detrazione su altre operazioni viene qua distolta od al limite sottratta allo Stato se l'operatore non ha altre detrazioni.

In definitiva il problema non si risolve facendo il "gioco contabile" del caso 2) ma facendo "CHIAREZZA" da parte del produttore sul suo listino al pubblico **CHE OVVIAMENTE DEVE ESSERE COMPRESIVO DELL'IVA.**



Questo è per lo meno il mio punto di vista dopo averci riflettuto ed avere cercato la Chiarezza.

E, come ci ha insegnato il Maestro dalla CHIAREZZA deriva la CONTENTEZZA.

Un affettuoso abbraccio a tutti.

Raffaele



Il ruolo dell'Ayurveda nella prevenzione e nella cura del cancro

A) Introduzione

Il cancro può essere definito come un insieme di malattie caratterizzate da:

- (1) Uno sviluppo anormale delle cellule;
- (2) La loro capacità di invadere i tessuti circostanti ed anche organi distanti;
- (3) L'eventuale decesso del paziente affetto nel caso in cui il tumore progredisca oltre uno stato per cui possa essere efficacemente rimosso.

Il cancro può colpire qualsiasi sito o tessuto del corpo e può coinvolgere qualsiasi tipo di cellula. Il cancro può essere classificato secondo due principali tipologie:

- a) Tumori
- b) Leucemie e linfomi

Questi ultimi si presentano spesso come alterazioni di tipo diffuso sin dal momento della loro insorgenza.

B) Il problema cancro

Il cancro, considerato in tutte le sue forme, causa il 9% dei decessi totali nel mondo. Considerando la diffusione della malattia nelle diverse zone del mondo, balza subito evidente una differenza tra i paesi industrializzati e quelli in via di sviluppo. Nei primi, il cancro è la seconda causa assoluta di decesso, superato solo dalle malattie cardiovascolari, con il 19% di incidenza sulla mortalità; nei paesi in via di sviluppo si assesta invece al quarto posto, con un'incidenza del 6%.

Su un totale annuo stimato attorno ai 50 milioni di morti nell'intero pianeta, quindi, più di cinque milioni devono essere attribuiti al cancro. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, si stima che nell'immediato futuro questo numero possa superare gli 8 milioni.

Degli 8,7 milioni di persone attualmente colpite dalla malattia, 5,4 milioni provengono dai paesi industrializzati e 3,3 milioni da quelli in via di sviluppo. L'incidenza totale del cancro è stata stimata in 289,3 abitanti ogni 100.000 nei paesi industrializzati ed in 181,9 abitanti ogni 100.000 in quelli in via di sviluppo. Nel caso in cui siano rispettate le previsioni degli studiosi, i casi di cancro continueranno nei prossimi anni ad aumentare in tutte le zone del mondo, principalmente a causa dell'aumento generalizzato dell'aspettativa media di vita, ma anche a causa dell'inquinamento ambientale.

C) Sviluppo nel tempo

All'inizio del XX secolo il cancro era la sesta causa di decesso nei paesi industrializzati. Oggi, come abbiamo visto, è al secondo posto. Vi sono numerose spiegazioni per questa crescita, ma i tre motivi principali sono l'allungamento della lunghezza della vita, la possibilità di effettuare diagnosi più accurate e l'aumento del consumo di sigarette, specialmente tra gli individui di sesso maschile e a partire dalla Prima guerra mondiale. Il tasso globale di crescita non riflette le incidenze dovute ai differenti tipi di cancro. Per esempio, negli anni Trenta del XX secolo si è registrata una diminuzione dei casi di cancro allo stomaco, per ragioni ancora non del tutto chiarite.

D) Diffusione del cancro in rapporto alle categorie

DI) Diffusione geografica

Vi sono notevoli variazioni nella distribuzione del cancro nelle diverse zone del mondo. Il cancro allo stomaco è molto diffuso in Giappone, mentre presenta una bassa incidenza negli Stati Uniti. Al contrario, il cancro alla mammella è molto diffuso negli Stati Uniti mentre

ha bassa incidenza in Giappone. Nelle regioni del Sud-est asiatico la maggioranza dei casi di cancro colpisce la cavità orale e la cervice uterina. Queste ed altre variazioni sulla diffusione dei tipi di cancro nel mondo sono attribuite a molteplici fattori, tra i quali quello ambientale, le abitudini alimentari, lo stile di vita, fattori genetici, ma anche all'incapacità di emettere la giusta diagnosi o all'impossibilità di disporre di dati sufficienti.

Le statistiche ospedaliere indicano chiaramente che le due sedi più frequentemente coinvolte sono la cervice uterina nelle donne e l'orofaringe in entrambi i sessi. Questi due siti rappresentano da soli circa il 50 per cento di tutti i casi di cancro del Paese, con un'incidenza del cancro oro-faringeo di circa 1,5 volte superiore rispetto a quello utero-cervicale. Entrambi i tipi di cancro sono strettamente legati a fattori ambientali e presentano un forte legame con fattori socio-culturali; è inoltre importante sottolineare che entrambi i tipi di cancro sono facilmente individuabili e diagnosticabili sulla base delle conoscenze scientifiche attuali, per esempio mediante un buon esame clinico e citologico. Il tasso di guarigione per questo genere di neoplasia è molto alto nel caso in cui sia possibile trattare chirurgicamente il paziente in uno stadio iniziale o poco avanzato. Purtroppo però, nella maggior parte dei casi, il paziente si sottopone a controllo medico quando la malattia è in uno stadio troppo avanzato e non più sottoponibile a trattamento. È questo il principale problema.

D2) Differenza sessuale

Considerando l'insieme dei due sessi, è lo stomaco a risultare l'organo maggiormente colpito, subito seguito dai polmoni. Il cancro colpisce più frequentemente individui di sesso femminile rispetto a quelli di sesso maschile.

Riguardo alla causa, come per tutte le disfunzioni croniche il cancro presenta un'eziologia multifattoriale.

D3) Fattori ambientali

I fattori ambientali sono generalmente ritenuti responsabili di una percentuale di casi variabile dall'80 al 90 per cento sul totale. I principali fattori ambientali in grado di provocare l'insorgenza del cancro risultano essere:

(a) Tabacco: Il tabacco nelle varie forme in cui viene utilizzato (fumo, masticazione) è concordemente considerato la maggiore causa ambientale del cancro a polmone, laringe, bocca, faringe, esofago, vescica, pancreas e probabilmente rene. È stato stimato che, nel mondo intero, il fumo delle sigarette è responsabile di più di un milione di decessi prematuri ogni anno.

(b) Alcolici: il consumo eccessivo di bevande alcoliche è responsabile di numerosi casi di cancro al fegato e all'esofago. Studi recenti hanno indicato una correlazione tra il consumo di birra e il cancro alla zona rettale. È stato stimato che l'alcol è responsabile di circa il 3% delle morti per cancro.

(c) Fattori alimentari: numerosi sono i fattori alimentari correlati all'insorgenza del cancro. Esiste una correlazione tra il pesce affumicato ed il cancro allo stomaco, tra il consumo di fibre dietetiche o di carne e il cancro intestinale, tra diete ad alto contenuto di grassi e cancro alla mammella. Una grande varietà di altri fattori alimentari, come gli additivi ed altri elementi sono fortemente sospettati di essere fattori causativi.

(d) Fattori occupazionali: in questa categoria sono contemplate l'esposizione per motivi professionali a elementi quali benzene, arsenico, cadmio, cloruro di vinile, amianto, idrocarburi policiclici ecc. Il rischio di esposizione per fattori occupazionali risulta considerevolmente potenziato nel caso in cui l'individuo faccia uso di sigarette. L'incidenza dei fattori occupazionali è stimata tra l'1 ed il 5 per cento sul totale dei casi di cancro.

(e) Virus: una ricerca approfondita di possibili origini virali dell'insorgenza del cancro ha rivelato una correlazione tra epatite B e carcinoma cellulare epatico. Il virus di Epstein-Barr (EBV) è correlato con due tipologie di affezioni maligne: il linfoma di Burkitt e il carcinoma rino-faringeo. Il citomegalovirus (CMV) è un sospetto agente oncogeno ed una classe di sarcomi è associato ad un aumento della presenza di antinodi CMV. Il virus del papilloma umano (HPV) è uno dei maggiori sospettati dell'insorgenza del cancro alla cervice. Anche il morbo di Hodgkin è sospettato di avere un'origine virale. Una correlazione tra virus che colpiscono i linfociti-T e leucemie e linfomi è stata rilevata negli Stati Uniti e nel Giappone meridionale.

(f) Parassiti: le infezioni da parassiti possono essere responsabili dell'insorgenza di cancro, per esempio in medio oriente la schistosomiasi è responsabile del carcinoma della vescica.

(g) Altri fattori: Esistono numerosi fattori ambientali come la luce solare, il tasso di radiazioni, l'inquinamento dell'aria e dell'acqua, alcuni medicinali e pesticidi che sono correlati con l'insorgenza del cancro.

(h) Abitudini e stili di vita: A tutte le cause precedentemente enumerate devono essere aggiunte abitudini, usanze e stili di vita delle persone. Queste possono in alcuni casi determinare un aumento dei fattori di rischio di contrarre determinati tipi di cancro. Esempio tipico è la dimostrata correlazione tra fumo e cancro al polmone.

D4) Fattori genetici

Da lungo tempo si sospettano correlazioni tra l'insorgenza di cancro e fattori di origine genetica. Per esempio, sono frequenti i casi di retinoblastoma che colpiscono due o più figli degli stessi genitori. Le persone colpite da sindrome di Down contraggono più facilmente leucemia rispetto agli altri. In generale però, i fattori genetici non hanno un'incidenza pari a quella di altri fattori e sono inoltre molto difficili da individuare. Esiste probabilmente una complessa interrelazione tra fattori ereditari e influenze oncogene di origine ambientale nell'insorgenza di numerosi casi di cancro.

D5) Il controllo del cancro

Il cancro può essere diagnosticato e monitorato sulla base di una serie di parametri e misurazioni a disposizione della moderna scienza medica nel campo della prevenzione, diagnosi, trattamento, controllo e riabilitazione, mirati a ridurre significativamente l'insorgenza di nuovi casi, aumentare il numero di trattamenti efficaci e ridurre i fattori invalidanti causati dal cancro.

L'approccio su cui si basa il controllo del cancro è attuato sulla base di una prevenzione primaria e secondaria: è stato stimato che almeno un terzo di tutti i casi di cancro può essere prevenuto ed evitato.

E) Obiettivo di questo studio

Abbiamo stabilito di usare prodotti ayurvedici, preparati in India, per il trattamento di casi di cancro conclamato al fine di:

- (1) Aumentare l'energia
- (2) Migliorare il sonno
- (3) Migliorare l'aspetto generale e stimolare l'appetito
- (4) Sollevare il morale
- (5) Aumentare la sensazione di essere in salute
- (6) Rafforzare i meccanismi di difesa del corpo
- (7) Migliorare le attitudini mentali attraverso la somministrazione di Rasayana Kalpa (droga ad azione ringiovanente) con effetto positivo su corpo e mente.

F) Materiali e metodi

Pazienti selezionati su basi casuali tra la popolazione ospedaliera. Non è stato applicato alcun criterio di esclusione.

I prodotti ayurvedici utilizzati per alleviare le sofferenze dei pazienti sono Chyvanprash, raktawardhak, preparazioni a base di oro e diamante al fine di sviluppare le difese immunitarie e rafforzare corpo e mente.

G) Osservazioni

Sono stati condotti esami clinici ed esperimenti in laboratorio in differenti centri di molti paesi del mondo nel corso degli ultimi quarant'anni.

Il risultato saliente dell'osservazione di 300 pazienti è il seguente:

G1 Suddivisione secondo l'età:

Gruppo di età compresa tra 20 e 40 anni: 10%

Gruppo di età compresa tra 41 e 60 anni: 50%

Gruppo di età compresa tra 61 e 80 anni: 40%

G2 Suddivisione secondo Deha Prakruti (costituzione fisica):

Vata-Pitta: 35%

Pitta-Vata: 15%

Pitta-Kapa: 25%

Kapa-Pitta: 25%

G3 Pazienti provenienti da condizioni di vita e di lavoro differenti: tra essi vi erano insegnanti, impiegati del comparto ospedaliero, liberi professionisti, studenti e casalinghe.

G4 Durata del trattamento variabile da una a trenta settimane. In particolare:

4 settimane: 5%

6 settimane: 8%

8 settimane: 8%

14 settimane: 40%

28 settimane: 40%

G5 I pazienti affetti da cancro erano colpiti in differenti siti o apparati del corpo:

Mammella: 30%

Cervello: 10%

Polmoni: 10%

Colon: 3%

Leucemia: 10%

Stomaco: 4%

Cute: 2%

Reni: 2%

G6 Sintomi principali denunciati dai pazienti:

Bruciore: 25%

Estrema debolezza: 75%

Insonnia: 50%

Perdita di capelli: 20%

Dolori: 20%

altri sintomi denunciati in percentuali minori, come sensazione di soffocamento, perdita di coordinazione nei movimenti. Ciascun paziente denunciava tre o più sintomi.

G7 I pazienti sono stati trattati con i seguenti prodotti ayurvedici

(a) In caso di bruciore: Pittasamaka Vati, Suvarnasootashekhar, Pita Tailam.

(b) In caso di debolezza: Vaira Prash, composti a base di oro, tavolette di Heerak bhasma, tavolette di Hemagarbha.

- (c) In caso di insonnia: Shanti infuso, Shanti Vati.
 - (d) In caso di dolori: Narayan tailam, Pinda Tailam, Anu tail, Shwaskuthar.
 - (e) In caso di perdita di capelli: Vaira Prash, Calcipral, prawal Basma, Pita Tailam.
 - (f) In caso di senso di soffocamento: Vasasin, Shwaskuthar.
 - (g) In caso di febbre: Maha Sudarsan, Tribhuvan, Shutha sekar, Sookshma Triphala.
 - (h) In caso di disturbi psicologici o mentali: Shanti infuso, Shanti Vati.
- G8 Sono stati ottenuti risultati eccellenti, a seconda dei casi, per percentuali comprese tra il 61% e l'80% dei pazienti; dal 31% al 60% dei pazienti hanno comunque ottenuto un sollievo definito buono o moderato. In ogni caso, più del 30% dei pazienti ha dichiarato una pur minima efficacia. Circa il 10% dei pazienti non ha mostrato alcun miglioramento ed è deceduta nel giro di dieci giorni.

Osservazioni:

(1) Il cancro è un rischio al quale tutti sono sottoposti nel corso della vita, un allarme da tenere sempre in considerazione. Tutti i pazienti esaminati nel corso di questo studio sono stati sottoposti ai più moderni trattamenti a disposizione della scienza medica da parte di esperti nel settore.

I pazienti sottoposti a trattamento ayurvedico presentavano una patologia a livello terminale e avevano subito operazioni di radioterapia e chemioterapia. I sintomi erano dovuti alla patologia in sé o dovuti alla presenza di metastasi o ancora agli effetti collaterali ed ai postumi degli interventi di radioterapia e chemioterapia.

(2) Il 50% dei pazienti rientrava nel gruppo di età compreso tra i 41 e i 60 anni. L'influenza del Dosha Pitta sul corpo e sulla mente era in fase di declino, mentre era in aumento l'influenza del Dosha Vata.

(3) Il gruppo di pazienti più numeroso era caratterizzato da una prakruti Vata-Pitta. Questo tipo di costituzione presenta una maggiore tendenza a contrarre malattie croniche o ad esito fatale.

(4) Il gruppo professionale principale dei pazienti era costituito da liberi professionisti e impiegati nel settore dei servizi.

(5) Nei casi di leucemia, il gruppo professionale principale dei pazienti era costituito da liberi professionisti e impiegati nel settore dei servizi.

(6) Il gruppo principale per tipo di affezione era quello colpito da tumore alla mammella.

(7) L'85% dei pazienti lamentava in primo luogo uno stato di generale debolezza; nel 50% dei casi soffriva d'insonnia.

(8) Il 70% dei pazienti sarebbe deceduta nel momento in cui la prognosi si fosse aggravata. Nonostante ciò, molti trovarono sollievo dalle sofferenze negli ultimi giorni della loro vita. Coloro che sono sopravvissuti stanno continuando a condurre una vita attiva e serena senza denunciare gravi disturbi. In questo caso, i pazienti hanno continuato il trattamento a base di Chyavanprash/Raktawardhak coadiuvato da un cambiamento delle abitudini di vita e da un adeguamento della dieta (Pathya = utile; Apathya = cibo pericoloso), e completato dalla pratica della meditazione dopo la somministrazione di Prasham in modo da favorire il rilassamento e accettare serenamente la limitata prospettiva di vita.

Conclusioni:

I prodotti ayurvedici si sono dimostrati utili per la loro azione coadiuvante ai trattamenti grazie alla loro qualità di alleviare il dolore e di aumentare l'autostima e il morale del paziente in modo da aiutarlo a combattere in modo efficace una patologia temibile quale il cancro.

Significato di "Guru"

Massimiliano Cafaro

Ringraziamenti infiniti al Maestro Swami Joythimayananda per quello che mi ha trasmesso con i suoi insegnamenti, donandomi una grande pace interiore per la mia crescita personale e spirituale. Quelle che seguono sono le annotazioni raccolte durante una lezione del maestro

GURU BRAHMA GURU VISHNU
GURU DEVO MAHESWARAH
GURU SAKSHAT PARA BRAHMA
TASMAI SRI GURUVE NAMAH.
OM SHANTI SHANTI ... SHANTI....

Saluto al Guru, Maestro che crea, protegge e distrugge. Brahma, Vishnu, Shiva sono le divinità che rappresentano il Maestro.

La parola GURU prende origine dall'unione di GU = buio, pesante, ignoranza; e RU = eliminare.

Il Guru agisce: come Brahma creando; come Vishnu conservando; come Shiva distruggendo (per ricreare).

Brama, Visnu e Shiva sono il respiro dell'universo: Il Guru è Brahma, il creatore, l'universo intero che nasce; il Guru è Vishnu, il conservatore della creazione, l'universo intero in azione; il Guru è Shiva, il distruttore della creazione, l'universo intero che muore per rinascere.

Il Guru rappresenta l'incarnazione della verità (Gurutwa, senza impurità), dell'infinito. Egli è oltre lo spazio e il tempo, rimanendo essere in tutti ed è coscienza pura dietro causa e effetto. Non ha né nascita, né morte, né inizio né fine.

Il rapporto con il Guru è un rapporto devozionale e non razionale, è necessario lasciare cadere i pensieri e le barriere. Il ruolo del Guru è un ruolo di salvezza per i suoi discepoli. Il ruolo del Maestro è dare ai suoi allievi la conoscenza per la salvezza.

- Il compito del maestro -

Il Maestro rappresenta il Guru per stimolare gli allievi alla ricerca dell'illuminazione interiore risvegliata tramite gli sforzi e le sofferenze. Rimanendo assopiti, avranno una sensazione di inquietudine e di instabilità che prenderà il loro spirito.

Esso va' al di fuori del tempo, dello spazio, e della loro conseguente causa, in quanto vibra su più dimensioni. Nella ricerca spirituale bisogna lavorare intensamente su se stessi, senza citare troppo un libro, un Maestro, o un'esperienza che a quel punto diventerebbe solo un rifugio mentale.



Bisogna arrivare al punto di trovare il proprio Maestro interiore, tramite l'autodisciplina, l'autoconcentrazione e l'autocontrollo.

La lettura dei testi più congeniali, unita ad una serie di messaggi ricevuti nell'arco della propria esistenza, e delle relative coincidenze che prendono vita, possono risvegliare l'intelligenza spirituale (Buddhi), con le sue facoltà superiori.

Tra di esse c'è l'intuizione intellettuale che permette di comprendere in anticipo quale sarà il proprio cammino.

Naturalmente prima di tutto ciò bisogna compiere una profonda analisi su se stessi, e ascoltare dentro di sé. Di conseguenza è necessaria una verifica nella propria coscienza quando si affronta la realtà.

L'allievo, ad esempio, dovrà compierla prima di accettare gli insegnamenti, e le affermazioni lette nei libri, o udite dai Maestri, altrimenti le parole, come tutti gli altri input che riceve il suo cervello, perdono la loro importanza.

È per questo motivo che egli non è sempre pronto a ricevere l'iniziazione. Come un frutto che se viene strappato troppo acerbo è immangiabile, o se viene colto troppo maturo è già marcito al suo interno, così il Maestro entra nella vita degli altri quando il momento è propizio, e solo se essi sono pronti a ricevere i suoi insegnamenti.

Non si può pensare di rinunciare ad un Maestro. È come voler scalare una montagna mai esplorata in precedenza, senza una guida esperta che la conosce nei suoi minimi dettagli.

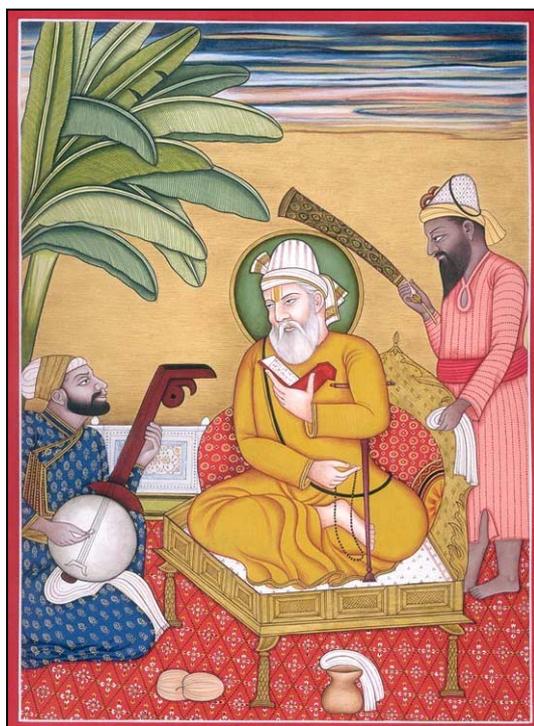
Sicuramente si può provare anche senza, ma i rischi e i pericoli sono maggiori. Il Maestro ha accettato prima di nascere il compito ingrato e faticoso di aiutare gli altri. Egli è qui per facilitare il cammino e per ridurre le sofferenze sulla Terra.

Gli ostacoli che trova nella gente sono una grande ignoranza spirituale, rifugi mentali, e un ego testardo privo di sincera umiltà.

Quest'ultima è indispensabile per divenire un contenitore di nuova linfa vitale, innescata dalla Shakti divina del Guru. Shakti è l'energia cosmica, è il potere della natura e della vita nelle sue manifestazioni, ma è anche Maya, il grande velo della mente che offusca gli occhi dell'uomo.

Per affrontare queste carenze il Maestro usa un ottimo ingrediente, che è l'Amore di cui è l'esempio vivente e di cui profuma il suo cammino.

Le persone che sono legate all'ego, e alle sue forme di espressioni esteriori, cadono spesso nell'errore di voler ricevere qualcosa in cambio. Questo concetto non esiste nel rapporto tra Maestro e discepolo, e non dovrebbe esistere neanche altrove.



- Il compito di chi segue il Maestro: Fede e Devozione -

Quando il Maestro trasmette i suoi insegnamenti, dona un seme spirituale di sé, che si instaura nel cuore del discepolo. Questo seme va coltivato con un costante e regolare impegno attraverso la Fede, che diventa un modo di vivere. Se non la avessimo per la nostra esistenza, non potremo vivere neppure un momento, quindi essa denota l'esistenza. Tramite la Fede si superano le incertezze e gli ostacoli che si incontrano nel proprio cammino.

La sua unione con le qualità del Maestro permettono di aprire un flusso simile ad un processo alchemico, dove si sviluppano anche le sfere del silenzio, dell'ascolto, dell'accettare gli insegnamenti, della felicità, e del semplice modo di vedere tutto meraviglioso da parte del discepolo.

Si riesce a poco a poco a sviluppare le qualità del Maestro, come la compassione illimitata, e la saggezza che fa cadere i veli dell'ignoranza, e rivela la nostra vera natura fondamentale.

In questo rapporto il discepolo fa nascere un sentimento di Devozione rivolto verso il Maestro, e il mondo esterno. Per esempio lo si può sentire nel recitare un Mantra (necessario per scoprirne il segreto), quindi nella parola, e in tante altre azioni.

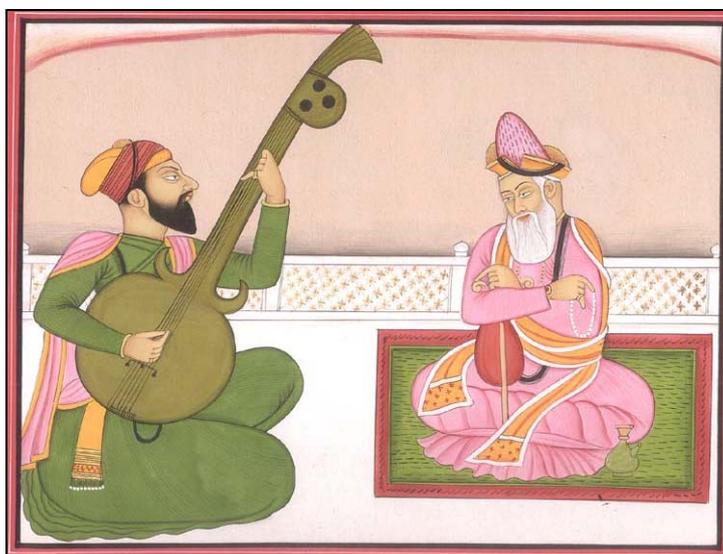
Questa pratica consapevole è molto difficile da accettare, soprattutto per gli occidentali. Essi la identificano come una minaccia alla propria esistenza, e alla capacità critica.

In questo modo scelgono di seguire la percezione opposta, ovvero l'imposizione che porta al desiderio di tenere tutto sotto controllo con il proprio dominio.

Al contrario nella Devozione si ha il desiderio di chiedere pregando ad esempio, senza imporsi e guardando il bene nel male.

È una continua donazione di sé, dove la propria volontà cede il posto a quella suprema. È un processo dolce, ma che rispecchia il vero sacrificio fatto di amore (Khyathi), anche tramite la sofferenza.

La parola Bhakti (Devozione) deriva da Bhaj (puro). Essa indica l'amore nella sua totalità senza macchia e altruistico, orientato verso Dio.



IO e lo YOGA...

Di Massimiliano Cafaro

Durante la mia prima lezione di yoga non sapevo bene come dovevo comportarmi. Cercavo di imitare i movimenti del Maestro seguendo con il mio sguardo, e ascoltando i consigli che mi dava.

Alla fine della lezione sentivo di aver consumato tanta energia, come se fossi stato in palestra. I muscoli mi facevano male, e avvertivo un accumulo di stress. Il Maestro, invece, era sorridente e pieno di energia.

Sapevo che con lo Yoga le nostre cellule possono ringiovanire, ma dopo questa prima lezione la mia mente era confusa e piena di dubbi. Il Maestro si accorse della mia inquietudine, e mi disse che nello yoga devo cercare di ottenere una non-azione nell'azione.

Questa frase mi affascinava molto, ma continuavo a non capire. Come è possibile non fare niente se io sto già facendo qualcosa?

“Devi imparare a non fare niente!” ...mi disse con un sorriso.

A questo punto mi misi a ridere, non sapevo se mi stava prendendo in giro o c'era un messaggio da capire.

“È facile non fare niente Maestro, ma se non faccio niente quando comincio a fare lo yoga?”.

“Quando tu imparerai a fare lo yoga, imparerai a non fare niente! Imparerai a rilassarti con consapevolezza, e non conoscenza.

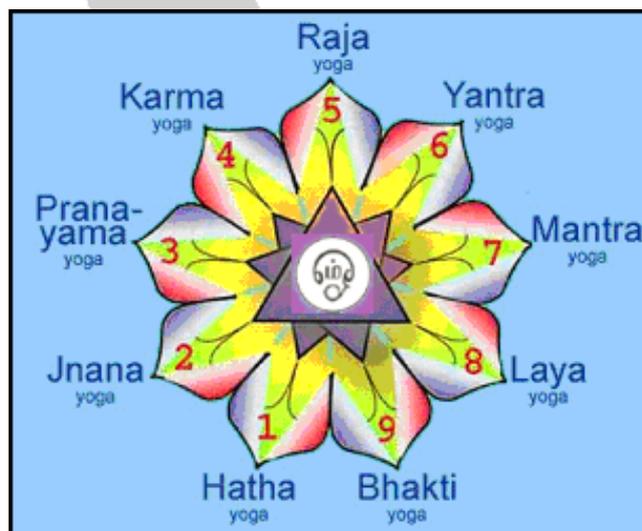
Se tu fai le *asana* pensando a quello che devi fare, il cervello riceve degli input come le emozioni, le parole, o altri messaggi attraverso i nervi simpatici, e questo comporta stress, e un consumo di energia.

Mentre invece se tu fai le *asana* con coscienza, senza pensare, svilupperai il sistema parasimpatico che abitualmente non usiamo, e che ci può produrre il rilassamento dove si aumenta l'energia”.

Ecco cosa vuol dire trasformare una azione in una non-azione! ...riflettevo soddisfatto.

Nello yoga trasformo le azioni in azioni nulle perché lascio scorrere tutto rimanendo concentrato sul presente, senza usare il pensiero perché avrei già perso del tempo.

È come se decidessi in modo impersonale, diventando consapevole dei limiti e delle possibilità del mio corpo.



“Essere e non fare!”, aggiunse ancora il Maestro. “Se io faccio... non sono ...se io non sono... io non faccio!”.

Wow che bella storia, Maestro!

“La tecnologia dice che bisogna aumentare la comunicazione”, continuò, “mentre lo yoga dice che bisogna distruggere la comunicazione!”.

“AHAHA! È molto divertente!”, borbottai avendo intuito cosa voleva intendere.

“Maestro! Ma quindi è come essere in un fiume dove mi lascio trasportare dall'acqua!”.

“Attento però! Il fiume è la vita, e c'è un'entrata e un'uscita, come la nascita e la morte. Lo scopo dello yoga è quello di non vedere né l'inizio né la fine, come in un cerchio, e di essere testimoni di questo fiume senza attaccarsi ad esso”.





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

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

ABYANGAM

60' € 60

Massaggio ayurvedico VATA o PITA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita Tailam (oli medicati caldi).

Abbonamento: 3 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 160

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici ABYANGAM

€ 250

KAPA ABYANGAM

60' € 80

Massaggio ayurvedico per il Dosha KAPA, per sciogliere il grasso in eccesso e drenare. Con Kapa Tailam (olio medicato caldo), il massaggio è comprensivo di applicazione di Kapa Podi, Kapa decotto, Kapa crema e linfodrenaggio

Abbonamento: 5 massaggi Ayurvedici KAPA ABYANGAM

€ 350

ABYANGAM a 4 MANI

50' € 80

Massaggio ayurvedico a 4 mani VATA, PITA o KAPA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita o Kapa Tailam (oli medicati caldi).

ANGABYANGAM

20' € 30

Massaggio ayurvedico parziale (schiena, gambe, addome, piedi) con Pinda Tailam (olio medicato caldo).

KAYASEKAM (trattamento "regale")

€ 300

Massaggio a 4 o 6 mani con 4 litri di olio caldo medicato seguito da SIRODHARA, NETRA BASTI, OTHADAM, SAUNA e PATHU, con oli Dhara, Basti, Netra, Karna, Nasika, Polvere Pathu e Pinda Swedana (tamponamento caldo con erbe e riso).

NEERABYANGAM

€ 60

Linfodrenaggio Ayurvedico con Kapa Tailam.

VARMABYANGAM

45' € 50

Attivazione dei punti energetici tramite digitopressione. La stimolazione dei punti Varma sblocca e fortifica sul piano fisico e emozionale. Con olio Vata.

MIDHIABYANGAM

40' € 60

Antica tecnica indiana del "camminare dolcemente sul corpo", con i piedi utilizzati per massaggiare come se fossero delle mani. Per sbloccare punti di tensione, sciogliere i muscoli e rilassare in modo profondo. Con Tailam (oli erborizzati).

ABYANGAM + OTHADAM

60' € 65

Massaggio con applicazione di fagottini caldi di erbe per alleviare i dolori reumatici e sciogliere le contrazioni.

SIRO ABYANGAM

20' € 30

Massaggio alla testa. Leggere manualità per riequilibrare e rilassare l'intero sistema psico-fisico. Con olio Pita Tailam.

MUHABYANGAM

20' € 30

Massaggio al viso, tonificante e rigenerante. Anche per uomo, con Pita crema ed impacchi Ayurvedici con Pahtu e Sundari Podi.



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

TRATTAMENTI AYURVEDICI

DURATA COSTO

PADABYANGAM

20' € 30

Massaggio riflessologico-plantare con Tailam (oli erborizzati).

THAIMABYANGAM

60' € 80

Manualità per la gestante a partire dal quinto mese di gravidanza. Con oli medicati Kulandai Tailam o Pita Tailam.

“ANTI-CELLULITE”

25' € 35

Massaggio e applicazione di polveri e creme naturali ed olio Kapa tailam per sciogliere la cellulite, si abbina a una serie di consigli alimentari.

PINDA SWEDANA

€ 70

Massaggio ayurvedico VATA, PITA o KAPA secondo i Tridosha (fortificante, rilassante, stimolante) con Vata o Pita o Kapa Tailam (oli medicati caldi), e tamponamento caldo con erbe e riso

Abbonamento: 5 PINDA SWEDANA

€ 300

PATHU COMPLETO

€ 60

Peeling totale del corpo, trattamento eseguito con polveri di 10 erbe con azione disintossicante e tonificante. Comprensivo di Abyangam.

PATHU PARZIALE

€ 30

Peeling parziale del corpo (schiena, gambe).

PATHU VISO

€ 30

Peeling viso per uomo e donna e massaggio al viso con olio Pita Tailam.

SIRODHARA

40' € 90

Trattamento per calmare, rilassare, sciogliere le tensioni e migliorare i sensi. Colata di olio Dhara Tailam medicato tiepido sulla fronte.

Abbonamento: 5 SIRODHARA

€ 400

NETRA BASTI

30' € 30

Trattamento rilassante e decongestionante per gli occhi. Si utilizza burro tiepido purificato (Netra Ghi).

LEZIONE INDIVIDUALE DI PANCHANGA YOGA

60' € 30

PANCHANGA YOGA (2 lezioni la settimana)

90' € 60

Lunedì e mercoledì 18-19.30; Martedì e giovedì 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30

a incontro al mese

PANCHANGA YOGA (1 lezione la settimana)

90' € 40

Lunedì e mercoledì 18-19.30; Martedì e giovedì 13-14.30, 18-19.30, 20-21.30

a incontro al mese

CONSULENZA AYURVEDICA Con il Maestro Joythimayananda

50' € 90

Consigli Alimentari, eliminazione delle tossine, corretto regime di vita, riequilibrio dei disturbi relativi alla propria costituzione.

NYM MEDITAZIONE

90' € 350

Incontri di iniziazione alla meditazione con una tecnica scelta secondo il nome e i dati di nascita personali.

a incontro 3 incontri

Come Bhanu sposò la sua defunta moglie

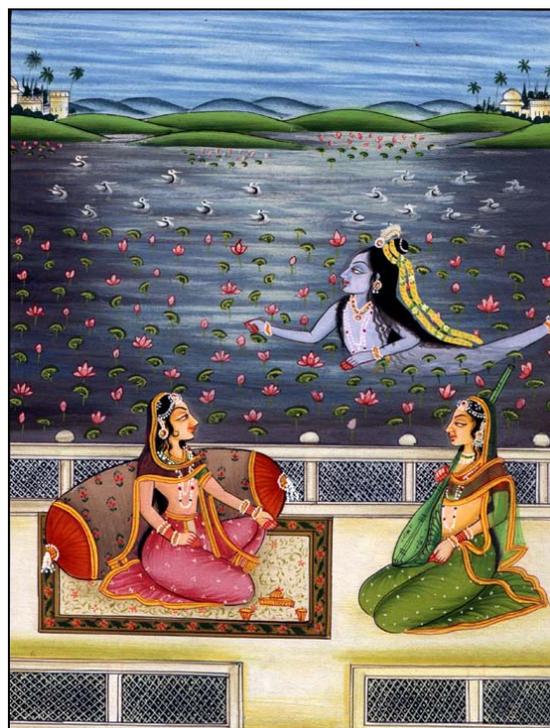
**Il cancelliere Bhanu e la sua amata sposa Sarasvati:
questa morì per l'impertinenza del re.**

Il marito si recò sul Gange e la riebbe indietro.

Chi rimane in vita vede centinaia di casi felici

Nella città di Trambavati regnava il re Tamratshud. Alla sua corte c'era un cancelliere che si chiamava Bhanu e, a casa di Bhanu, viveva la sua sposa, Sarasvati. Erano legati da un fervido amore. Ogniqualvolta il cancelliere si recava alla porta del re o faceva altre cose, sua moglie l'afferrava per il bordo della veste e gli domandava: «Quando torni?». Se però Bhanu non tornava all'ora che le aveva indicato, sua moglie era tormentata a tal punto dall'amore che le pareva fosse suonata la sua ultima ora. Tanto grande era l'amore di questa donna. In città lo sapevano tutti, e lo venne a sapere anche il re. Un giorno che si trovava in mezzo alla sua corte riunita e si parlava proprio di questo, il re disse: «Vedremo; questa donna si tiene stretto il cuore di suo marito con l'ipocrisia». Seguì così: «Voglio metterla alla prova». Arrivò allora il cancelliere Bhanu, che aveva indicato alla moglie quale ora del suo ritorno la prima vigilia del giorno, e si mise a sedere accanto al re. Mentre era colà suonò la prima vigilia. Il cancelliere voleva alzarsi, ma il re disse: «Non andartene! Dobbiamo discutere ancora qualche questione di stato!». Si recarono allora a palazzo e tennero consiglio. Lo spirito del cancelliere era però assente. Il re gli domandò:

«Perché sei così distratto?». Il cancelliere replicò: «Signore! A casa, senza di me, mia moglie morirà. Le avevo detto che sarei tornato alla prima vigilia del giorno. Se non vado quella, tormentata dall'amore, sarà presa da una grande agitazione». Il re ribatté: «Di agitazione non muore nessuno».



Nel frattempo sua moglie mandò da casa un'ancella. L'ancella chiese al guardiano: «Dov'è il cancelliere?» «Il cancelliere è seduto a consiglio con sua maestà». L'ancella rincasò e disse alla padrona: «Il cancelliere è seduto a consiglio con sua maestà». La donna inviò l'ancella un'altra volta; la mandò in tutto quattro volte.

Alla quinta volta il re ordinò al cancelliere di spogliarsi. Fece macchiare le sue vesti con il sangue di una capra e le dette a una delle sue ancelle perché le portasse via. Questa le consegnò all'ancella del cancelliere, dicendo: «Il re ha fatto giustiziare il cancelliere. Queste sono le sue vesti». L'ancella prese le vesti e le consegnò alla moglie del cancelliere, dicendo: «Il re ha fatto giustiziare il cancelliere». Udite queste parole, Sarasvati morì. Lo scherzo si era trasformato in lutto.

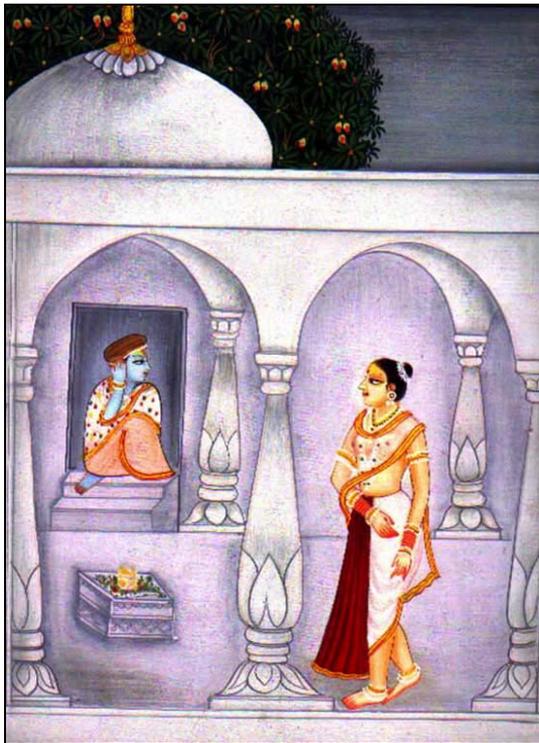


Quando lo seppe, il re ne fu molto turbato. Il cancelliere esclamò: «Salirò sulla pira con mia moglie». Il re ribatté: «Un uomo deve vergognarsi di dire queste cose. Ti sposerò a un gioiello di vergine, di famiglia colta e ragguardevole. Sono stato io a provocare la morte della tua prima moglie. Tu devi però rimanere mio cancelliere». Il cancelliere affermò allora: «In questa esistenza le donne che non sono lei saranno per me solo madri e sorelle». Fece cioè questo voto. «La

casa non mi serve più». Il re voleva fargli cambiare idea, e suggerì: «Se mi prometti che non ti uccidi ti lascio andare». Il cancelliere rispose: «Bene! Non mi toglierò la vita ma andrò in un paese lontano». Così dicendo, abbandonò tutti i suoi beni e partì. Si diresse verso il Gange, si fece costruire una capanna e visse castamente, mortificandosi sulle rive del Gange. Fin qui la storia del cancelliere.

Ascoltate adesso la storia di sua moglie! Alla sua morte Sarasvati entrò nel ventre di Kanaksena, la regina incoronata di Kanakketu, che regnava a Kasi, sulle rive del Gange, dove il cancelliere Bhanu si mortificava. Quando giunse il suo tempo la regina dette alla luce una figlia cui fu imposto il nome di Shrimati. Col tempo la fanciulla crebbe, e compì dodici anni. Anche il cancelliere aveva praticato l'asceti per dodici anni sulle rive del Gange. La principessa Shrimati era solita prendere una barca con le sue amiche e divertirsi sul Gange. Un giorno scorse la capanna di Bhanu. Shrimati chiese alle amiche che l'accompagnavano: «Cos'è quella cosa che si intravede laggiù?». Le amiche le risposero: «Laggiù c'è un asceta che si mortifica». La principessa esclamò allora: «Bene! Andiamo a rendergli omaggio!». Andò dunque a trovarlo con le sue amiche. Shrimati vide l'asceta ma, al primo sguardo, cadde a terra svenuta. Le era infatti tornata in mente la sua esistenza precedente: «Questo è il cancelliere Bhanu, che nella mia esistenza precedente era il mio sposo». Quando riprese i sensi si alzò, non disse una parola, corse a casa e disse a sua madre: «Fammi sposare!». Sua

madre le rispose: «Quando troveremo un grande re che abbia un figlio, ti faremo sposare con questo figlio». Shrimati ribatté a sua madre: «Cosa vai dicendo? Io l'ho già scelto, il mio sposo!». Sua madre la interrogò: «Dov'è dunque il tuo sposo?». Shrimati rispose a sua madre: «Sulle rive del Gange vi è un asceta che si mortifica. Dovete farmi sposare con lui». Sua madre la rimproverò. Arrivò il re. La regina disse al re: «Nostra figlia vuole sposarsi». «Bene!», esclamò il re, «mi guarderò dintorno alla ricerca di qualche figlio di re, e glielo farò sposare».



Shrimati disse allora a suo padre: «Il mio sposo si mortifica sulle rive del Gange. Datemi in sposa a lui!». Anche il re allora se la prese con sua figlia, ma quella insistette: «Ogni altro uomo è ai miei occhi un padre o un fratello».

Il re le chiese: «Ma cosa ci trovi in quell'asceta?». Shrimati rispose: «Era il mio sposo nella mia precedente esi-

stenza», e aggiunse: «Portatelo qui, e vi racconterò ogni cosa». Il re invitò a casa sua l'asceta, che accettò solo dopo grande insistenza. Shrimati allora parlò. Raccontò a suo padre a quattr'occhi quanto aveva vissuto nella sua esistenza precedente. Il re chiese quelle stesse cose all'asceta, il quale le raccontò al re proprio come gliel'aveva raccontate sua figlia. Il re dovette allora credere a tutta la storia e dette sua figlia Shrimati in sposa all'asceta. Regalò allora al genero denaro e terre in quantità. Un giorno questi disse al re: «Se me lo concedete, vorrei andare a trovare il mio signore di un tempo». Il suocero rispose: «Andate, ma tornate presto». Fu allora allestito un grande esercito; andò anche Shrimati, su una portantina. Bhanudatt si mise dunque in viaggio, e arrivò a Trambavati. Davanti alle porte della città fece suonare tutti gli strumenti, suscitando grande paura. Il re Tamratshud inviò un messo: «Chi è il re che è arrivato?». Bhanu gli fece rispondere: «Sono arrivato io, Bhanudatt, il vostro cancelliere». Bhanudatt prese allora un regalo, si presentò al re Tamratshud e gli si prostrò ai piedi. Il re gli domandò: «Non avevate detto che da allora tutte le altre donne sarebbero state per voi madri e sorelle?». Il cancelliere fece allora rapporto al re e gli raccontò ogni cosa. Il re se ne rallegrò e pronunciò i versi in sanscrito:

«Il cancelliere Bhanu e la sua amata sposa Sarasvati: questa morì per l'impertinenza del re. Il marito si recò sul Gange e la riebbe indietro. Chi rimane in vita vede centinaia di casi felici».

Tutto in uno, uno in tutto

di Nadeshwari Joythimayananda

L'universo è sempre stato un punto interrogativo per l'uomo.

Secondo antichi saggi indiani l'universo viene paragonato ad una moneta:

la parte numerica rappresenta l'analisi scientifica e metodica chiamata astronomia mentre la faccia raffigurante la testa rappresenta lo studio spirituale e religioso che conduce alla saggezza dell'individuo, l'astrologia.



L'astrologia nasce dall'osservazione diretta delle stelle, è nata e cresciuta in continenti e su basi religiose differenti. In India l'astrologia è tenuta in alta considerazione; è una dottrina difficilissima, fondata su lunghi calcoli minuziosi e fornisce informazioni di una precisione strabiliante su date e durata della vita. In occidente abbiamo invece un'astrologia che approfondisce la ricerca di aspetti caratteriali e attitudinali personali.

L'uomo conoscendo le future avversità non è impotente di fronte ai vortici delle stelle; i pianeti sono divinità che possono essere commosse e piegate perché la libera scelta dell'uomo rimane sempre possibile.



Alla base dell'astrologia del mio paese vi è il concetto principale della nostra filosofia:

“Tutto in uno , uno in tutto”

Tale pensiero afferma:

Essendo l'uomo microcosmo e l'universo macrocosmo, tutto ciò che accade nell'infinito si manifesta allo stesso modo nell'uomo.

L'astrologia indiana paragona l'individuo al sole.

Questo è molto importante perché significa che ogni fenomeno solare si può rapportare alla vita quotidiana di ogni persona.

Infatti, come il sole è all'interno di un sistema solare che a sua volta è all'interno di una galassia e di un universo; l'uomo è circondato da famiglia, società e stato.



Quindi il sole è influenzato dalla posizione dei pianeti a lui vicini e l'uomo subisce l'influsso della società che lo circonda.

Esistono forti legami tra tutto ciò che ci circonda, e in particolare vi sono regole assolute che contribuiscono all'esistenza dell'universo secondo schemi precisi che non possono essere mutati né ignorati nell'interesse e nel mantenimento dell'armonia delle cose.

L'Astrologia indiana si riassume in 5 punti fondamentali dai quali si può capire il proprio senso della vita:

Il primo punto è THIDI cioè l'influsso della Luna. Infatti, nell'analisi dei movimenti dei corpi celesti, l'astrologo indiano guarda con differenza i "nuovi" pianeti scoperti nell'ultimo secolo e generalmente si basa sui sette pianeti classici tra i quali ha il posto principale la luna e il segno in cui essa si trova alla nascita della persona.

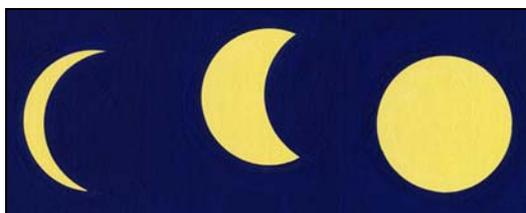


La Luna per importanza sostituisce il segno zodiacale classico. Vale a dire che un soggetto dei pesci con la luna in acquario, viene considerato un acquario nei suoi aspetti caratteriali. Allo stesso tempo ogni individuo viene influenzato dalla luna perché è il satellite più vicino alla terra, ma soprattutto perché questa rappresenta la mente.

Attraverso i vari movimenti della Luna si valuta la qualità della vita dell'individuo. Si sa che la Luna, nelle sue diverse fasi, ha un influsso tale da sollevare le maree, non stupisce quindi che questo si faccia sentire anche su tutti i liquidi del pianeta, inclusi quelli che compongono la vita vegetale e animale.

Il ciclo lunare è suddiviso in 4 fasi:

- luna nuova
- luna crescente
- luna piena
- luna calante



La Luna nuova è completamente invisibile, è il momento della chiusura di un ciclo e della preparazione di quello nuovo; è una fase che corrisponde a quella dell'inverno in cui esteriormente c'è minor propensione all'attività. L'energia fisica e quella mentale sono al minimo, ma i sensi più sottili sono all'erta. Nel silenzio della propria interiorità si prepara il terreno per la rinascita.



La Luna crescente si allontana dalla Terra, le maree sono più deboli e anche la Terra può contare sul perfetto equilibrio delle forze della natura. È la piccola primavera: la vita riprende, tutto fluisce, cresce e prolifica. L'uomo torna ad essere attivo ed energico nelle sue azioni, è il momento di intraprendere nuove attività. Si comincia in questi giorni tutto ciò che si vuole che cresca: si semina, ci si tagliano i capelli, si mettono a punto nuovi progetti.



Durante il periodo di Luna piena, Luna e Terra si trovano allineate: la forza di attrazione del Sole rafforza quella della Luna e provoca l'alta marea. La Luna è completamente visibile, è il momento in cui l'energia

vitale si manifesta al pieno delle sue potenzialità, è l'estate del ciclo lunare. Questo è il momento della celebrazione, della raccolta, dei rituali propiziatori, del ringraziamento..

La Luna calante abbassa nuovamente la marea e la linfa vitale si raccoglie all'interno, alle radici, nel silenzio interiore. Il momento è propizio per tutto ciò che non deve più crescere, che deve pian piano concludersi. È il momento consigliato per la cura delle malattie, per rompere relazioni o contratti d'affari, ma anche per la conservazione dei prodotti della terra, della potatura, per il taglio della legna da ardere, per la depilazione.



Il secondo punto è VARA, dell'antica lingua Sanscrita: "Pianeta", infatti i pianeti, essendo paragonati ai nostri giorni (lunedì, martedì, mercoledì...), influiscono direttamente sulla nostra vita quotidiana. Questo perché la Terra eseguendo un'orbita completa intorno al sole, incontra nel suo cammino i vari pianeti.



Il terzo principio si chiama NATCHATRA tradotto "costellazioni", Durante l'orbita

della Terra intorno al Sole, questa incontra 27 costellazioni separatamente e ognuna di loro condizionerà la vita dell'uomo per un certo periodo dell'anno.

Il quarto e quinto punto, YOGA e KARANA, sono il risultato della combinazione dei tre principi precedenti.

La nostra vita, quindi, sarà un alternarsi di YOGA e KARANA, ovvero di momenti favorevoli e non.

Alla luce dello schema rappresentato comprendiamo che esistono forti legami tra tutto ciò che ci circonda, ma in particolar modo vi sono regole assolute che contribuiscono all'esistenza dell'universo secondo schemi precisi che non possono essere ignorati né mutati nell'interesse del mantenimento dell'armonia delle cose.



Consultando gli antichi testi astrologici indiani scopriamo che l'uomo, dal momento della nascita, è paragonato al sole come già abbiamo affermato. Allo stesso tempo, ogni individuo viene influenzato dalla luna perché è il satellite più vicino alla terra, ma soprattutto perché questa rappresenta la mente.



Cucina Ayurvedica

Le spezie

In Tamil le spezie si chiamano *Karam*, che significa “pungente”. La loro energia è calda e la qualità leggera. Anche alcune piante di gusto dolce, ma con intenso aroma, sono considerate spezie, ad esempio il cardamomo e la cannella. Tutte le spezie in generale sono guardiani della salute. I testi antichi dicono che l'eccesso oppure l'abuso delle spezie – che nasce dall'ignoranza – disturba e riduce la qualità della vita. Le spezie si possono usare nei piatti salati e ugualmente in quelli dolci: normalmente il gusto dolce è difficile da digerire, e l'aggiunta delle spezie adatte facilita la sua digestione. Si usano le spezie anche come antidoto e antisettico. Se usiamo più spezie mescolandole insieme, il loro funzionamento diventa più equilibrato e anche più potente.

Prodotti preparati come miscela di spezie: *Masala, Rasam, Sukkunir, Niragada e Vaira*

Ricetta

Zuppa di Uva Rinfrescante

Una bevanda ideale per l'estate adatta a tutti sempre e in particolare alla costituzione Pita. È rinfrescante, diminuisce l'acidità ed è un ottimo nutriente e ricostituente.

Ingredienti per una persona:

- 6 carote ben cotte,
- 600 gr di uva fresca (eliminate i semi),
- 2 bicchieri di latte di mucca bollito.

Modo di preparazione:

Bollire le carote e mescolarle con l'uva e il latte, schiacciare o frullare il tutto e bere fresca, tre volte al giorno come una bevanda.

Secondo il gusto, aggiungere zucchero di canna oppure fruttosio.

Zenzero

Nome latino: Zingiber
Officinalis

Nome sanscrito: Shunti

Nome Tamil: Ingi

Il suo gusto è pungente, l'energia è calda, la qualità è leggera e l'effetto dopo la digestione è dolce. Lo zenzero ha una qualità speciale chiamata “Prabhava” che armonizza Pita Dosha e si usa anche come afrodisiaco.

Virya (energia): Ushna (caldo)

Parti usate: rizoma (radice sotterranea)

Dose: 1-2 g di zenzero fresco con sale o miele; da ½g a 1 g se essiccato.

Azione sui Dosha: armonizza i Tridosha. Distrugge la combinazione patologica di Kapa e Vata. Armonizza Pita.

Azione su Agni: digestivo, aperitivo.

Uso: In cucina aggiunge sapore e gusto.

In caso di evacuazione sciolta, diarrea, disenteria e vomito dovuto ad indigestione: aiuta a consolidare le feci ed è digestivo.

In caso di flatulenza e dolore all'addome: normalizza la peristalsi e l'emissione di aria.

Per sete eccessiva, febbre, indigestione: tisana di zenzero blanda o forte.

In caso di colite, artrite reumatoide, gonfiore alle articolazioni: usare polvere di zenzero secco rosolata in olio di ricino (2 - 5 g).

Mal di testa e raffreddore: applicare la pasta esternamente sulla fronte. Instillare nelle narici una blanda soluzione di zenzero secco e zucchero di cocco sciolti nell'acqua.

Prodotti preparati con zenzero:

Sukkunir, Rasam Masala, Niragada e Vaira.

- Alla prossima... Joythi



L'angolo della cucina indiana

Vada

Polpette di chana dal o ceci

Ingredienti per 4 persone:

- 300 gr. di chana dal (lenticchie indiane gialle) o ceci
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cm di zenzero fresco
- semi di finocchio
- 4 peperoncini rossi secchi
- 100 gr. di cavolo nero o bietole
- 1 cipolla rossa
- olio di semi di girasole
- sale q.b.



Esecuzione:

Tenere in ammollo 2 ore il chana dal in acqua tiepida, 1 notte intera per i ceci; macinare il chana dal o i ceci dopo averli scolati dall'acqua nel frullatore; pestare nel mortaio zenzero e aglio; unire la pasta di aglio e zenzero ai legumi macinati; frullare insieme peperoncino, semi di finocchio, il composto di lenticchie o ceci, zenzero e aglio in modo che il tutto non risulti troppo fine; aggiungere la cipolla tagliata a fettine sottili, il cavolo nero o le bietole a listarelle; aggiungere infine sale q.b. e amalgamare il composto.

A questo punto fare delle piccole palline grandi come un mandarino e schiacciarle leggermente.

Scaldare l'olio di semi e friggere le polpette finché non diventano dorate. I vada si possono servire sia caldi che freddi.

...buon appetito!

- Rajam

Il calendario indiano

Il calendario nazionale indiano è influenzato sia dalla posizione del sole che da quella della luna. Fu introdotto nel 1957, nel tentativo di unificare tutti gli stati dell'India sotto il medesimo calendario, tuttavia molti calendari tradizionali vengono tuttora usati. Gli anni vengono contati a partire dal primo anno dell'era Saka, corrispondente al nostro 78 d.C. Di conseguenza, il nostro anno 2005 coincide con il 1926-27 dell'era Saka.

I mesi del calendario indiano

Mese	giorni
Caitra	30*
Vaisakha	31
Jyaistha	31
Asadha	31
Sravana	31
Bhadra	31
Asvina	30
Kartika	30
Agrahayana	30
Pausa	30
Magha	30
Phalgun	30



* Negli anni bisestili Caitra ha 31 giorni

L'India è una terra di feste; quasi ogni giorno dell'anno, in qualche parte della nazione si tengono celebrazioni in onore di divinità, santi, profeti e guru appartenenti ad almeno sei religioni diverse. In questo paese non esiste dicotomia tra sacro e secolare e le feste ne sono una testimonianza importante; i colori e lo splendore delle processioni si mescolano con il rituale, il divertimento spontaneo con il culto. Le feste religiose, inoltre, sono un'occasione per incontrarsi e per scambiare le novità, per combinare matrimoni e acquistare qualche oggetto di lusso, per gustare qualche delizia e per divertirsi. Gran parte degli eventi religiosi dell'India riguardano l'Induismo, religione caratterizzata da una miriade di culti e sottoculti

e da un imponente numero di leggende, miti e avvenimenti storici.

Le principali feste indiane del 2005

13 gennaio	Makar Sankranti
13 febbraio	Vasant Panchami
8 marzo	Maha Shivaratri Vrat
25 marzo	Holi
9 aprile	Bikarami Samvat
9 aprile	Chetra Navratras
13 aprile	Vaisakhi
17 aprile	Rama Navmi
19 agosto	Raksha Bandhan
26 agosto	Sri Krishna Jayanti
7 settembre	Ganesh Chaturathi
18 settembre	Saradhas
4 ottobre	Asuj Navratras
12 ottobre	Dassehra
20 ottobre	Karva Chauth Vrat
1 novembre	Diwali

Makar Sankranti: conosciuta anche come *Gangasagar Mela*. È la festa che celebra l'equinozio autunnale: si celebra in tutta l'India con cerimonie in onore del sole e abluzioni rituali. È famosa la cerimonia di purificazione sulle rive del fiume Hooghly, un'affluente del Gange che si trova nei pressi di Calcutta. Nello stato del Gujarat è tradizione lanciare degli aquiloni.

Vasant Panchami: si festeggia Saraswati, dea della saggezza e della conoscenza. Segna anche l'inizio della primavera e il periodo in cui vengono celebrati i matrimoni.

Maha Shivaratri: è la più solenne festività in onore di Shiva, uno degli dei che compongono la Trimurti induista. I devoti vegliano tutta la notte in preghiera. In genere, si tengono anche piccole fiere nelle vicinanze dei templi shivaiti.

Holi: è la festa del raccolto, simile al nostro Carnevale, ed è entusiasticamente celebrata in

tutta l'India con scherzi, risate e lanci d'acqua e polveri colorate sui passanti.

Mahavira Jayanti: commemora l'anniversario della nascita del Mahavira, il fondatore del jainismo, un culto tra i più ascetici e austeri dell'India che pone una grande enfasi sul tema della non-violenza. Per i seguaci jaina è un giorno di preghiera, celebrato con pellegrinaggi nei luoghi sacri e con funzioni religiose.

Baisakhi (Vaisakhi): in tutto il nord dell'India segna l'inizio dell'anno solare, nel Tamil Nadu è il giorno di Capodanno. Per gli induisti segna anche la commemorazione del giorno in cui il sacro fiume Gange discese sulla terra, e per i Sikh i festeggiamenti in onore del giorno in cui Singh, il loro ultimo guru, tramutò i Sikh in una razza di guerrieri. In Punjab è la festa del raccolto.

Ram Navami: il compleanno del semidio Rama, celebrato con preghiere, canti religiosi e la lettura del poema epico religioso Ramayana.

Raksha Bandhan: fa parte delle celebrazioni legate alla tradizione familiare induista. Le donne legano un laccetto attorno al polso dei loro fratelli perché ricordino che hanno il dovere di proteggerle in caso di bisogno. Nello stato del Maharashtra la festa si chiama Coconut Day e ricorda come Varuna, dio delle acque, placò una tempesta gettando dei gusci di cocco nel mare.

Janmashtmi: commemora la nascita di Krishna, ottava incarnazione del dio Vishnu. Le celebrazioni cominciano con un giorno di digiuno, seguito poi da processioni, sfilate di carri allegorici e danze tradizionali ispirate a episodi della vita del dio. E' festeggiato in particolare nei luoghi tradizionalmente associati alla vita di Krishna.

Ganesh Chaturthi: la festa di Ganesh, il dio dalla testa d'elefante che secondo la tradizione elimina gli ostacoli. Nello stato del Maharashtra si portano in processione grandi statue del dio che, nei dieci giorni successivi, vengono immerse nei fiumi o nel mare.

Navaratri (Dussehra - Durga Puja): la festa delle nove notti, celebrata in onore delle dee Durga, Laksmi, e Saraswati. Il decimo giorno, Dussehra, si ricorda la vittoria di Rama sul demone Ravana o, in alcune regioni, quella di Durga sul demone Mahishasur.

Diwali (Deepawali): la festa delle luci, la più importante delle feste indiane. Commemora il ritorno del dio Rama nella città di Ayodhya dopo quattordici anni di esilio. La festa è anche detta Naraka Chaturdashi, e in questo caso ricorda il giorno in cui il demone dell'oscurità Narakasura fu distrutto da Krishna. Le celebrazioni, molto suggestive, sono ravvivate dall'accensione di lampade a olio: simbolo della luce spirituale che pervade la terra e della distruzione delle tenebre dell'ignoranza.



Il ruolo dell'allievo

Carmen Tosto

Allieva della Scuola Joytinat

"Come studente, in primo luogo devi osservare ed indagare in modo esaustivo. Non considerare qualcuno come maestro o un guru finché non hai una fiducia certa nell'integrità di quella persona. Questo è molto importante. Perfino in seguito, se accade qualcosa di immorale, hai libertà di respingere tali maestri. Gli studenti dovrebbero assicurarsi di non viziare il guru". (-Dalai Lama-)

Seguo Swami Joythimayananda da parecchi anni e nonostante tutto ogni volta riesce a sorprendermi. Il suo insegnamento è così stimolante e dinamico da non lasciare pause a facili comprensioni. Quest'anno quando mi ha chiesto di preparare una piccola relazione per il convegno avevo già alcune idee circa l'argomento che avrei voluto sviluppare.

Invece oltre ogni mia supposizione mi è stato dato questo argomento: "Il ruolo dell'allievo". Superato il primo attimo di smarrimento ho iniziato a riflettere sul perché di questo tema e perché proprio a me?

In ogni cosa un motivo c'è ed ora non posso fare altro che ringraziare Swami J. perché ogni compito dato è in realtà uno stimolo ed un'indicazione ben precisa a lavorare in direzioni definite, che forse al momento non appaiono chiare.

Il primo maestro che ho seguito sulla via dello Yoga, a cui devo tantissimo, mi ha accompagnato per circa dieci anni e quando il nostro rapporto si è bruscamente interrotto ne ho sofferto per tanto tempo. Ma tutto è insegnamento, nulla avviene per caso e ripensando a quel periodo posso vedere come il mio ruolo d'allievo sia stato d'assoluta dipendenza e come tale abbia provocato poi il mio disagio.

Il ruolo dell'allievo non è facile da definire ma sulla base della mia esperienza posso sicuramente affermare che la dipendenza non è mai per nessuno e in nessun caso una buona cosa. Dalla dipendenza viene l'attaccamento e come sappiamo la sofferenza ne è diretta conseguenza.

Essere allievi, così come essere maestri è un duro compito. L'allievo deve meritare l'insegnamento con totale dedizione al maestro e piena disponibilità, la fiducia deve essere alla base di ogni rapporto e il desiderio sincero di

apprendere la spinta per andare avanti sempre.

Il maestro pianta il seme della conoscenza ma è responsabilità dell'allievo lavorare intensamente per nutrire il seme e farlo quindi germogliare.

L'apprendimento può essere acquisito ma la saggezza deve essere guadagnata.

Secondo il *Siva Samhita*, che è considerato tradizionalmente uno dei principali trattati di hatha yoga, la cui compilazione è di età incerta ma sicuramente piuttosto tarda, gli allievi, i *sadhakas*, sono identificabili in quattro categorie:

1. debole (*mrdu*) - 2. medio (*madhyama*) -
3. superiore (*adhimatra*) - 4. supremo (*adhimatratama*).

L'allievo definito "debole" è quello che manca di entusiasmo, che critica il Maestro, è intellettualmente ingordo, instabile con un carattere debole.

L'allievo definito "medio" è di mente regolare, capace di sopportare le avversità, desideroso di perfezionare il proprio lavoro, moderato in ogni occasione.

L'allievo definito "superiore" ha una mente stabile, indipendente, rispettoso, dedito alle pratiche intense.

L'allievo definito "supremo" è adatto a tutte le forme di Yoga, ha grande entusiasmo ed è coraggioso, studioso, sano, regolare nello stile di vita, libero dalla paura, ottiene il controllo dei sensi, è generoso e servizievole con tutti, gentile nel parlare ed ama il suo Maestro.

Sicuramente dovremmo tendere tutti ad avvicinarci al quarto tipo di allievo e sviluppare le qualità più sattviche.

Il Maestro comunque cerca sempre il modo migliore per guidare l'allievo a realizzare il suo potenziale.

Sisya è il termine usato per indicare allievo o discepolo e *Guru* è il termine usato per indicare il maestro. Il primo significato del termine guru è "pesante, grave, importante" ma la parola è composta dalle due radici "gu" e "ru" che significano buio e luce; il Guru è quindi colui che conduce dal buio alla luce. Il significato più corrente, quello con cui è passato in tutte le lingue neoindiane, è "Maestro" in senso generale e soprattutto in senso spirituale.

L'allievo deve possedere i requisiti necessari per raggiungere le vette più alte. Deve avere

fiducia, devozione ed amore per il suo maestro. Il sisya deve essere avido di conoscere e possedere spirito di umiltà, perseveranza e tenacia nel proposito: non deve andare dal Guru senza interesse. Deve possedere una fede dinamica e non si deve scoraggiare mai, occorre molta pazienza per calmare la mente inquieta che è piena di innumerevoli esperienze del passato.



Ma ascoltando semplicemente il Guru non è possibile all'allievo assimilare gli insegnamenti. Questo è confermato dalla storia di Indra e Virochana.

"Indra il principe degli Dei e Virochana, un principe demonio, andarono insieme dal loro precettore spirituale Brahma per ottenere la conoscenza. Entrambi ascoltarono le stesse parole, Indra raggiunse la luce, Virochana invece no. La memoria di Indra fu sviluppata dalla sua devozione al soggetto insegnato e dall'amore e la fede che aveva per il suo maestro. Egli viveva in pieno accordo con il suo Guru e queste furono le ragioni del suo successo. La memoria di Virochana invece fu sviluppata solo dal suo intelletto, non aveva devozione né per il soggetto insegnato né per il suo maestro: rimase ciò che era originariamente, un gigante intellettuale. Ritornò ad essere un dubbioso, Indra aveva invece umiltà intellettuale. L'accostamento di Indra fu devoto, quello di Virochana pratico, egli voleva la conoscenza pratica che pensava fosse utile alla conquista del potere."

Un allievo dovrebbe sopra ogni cosa amare, avere moderazione ed umiltà. L'amore genera il coraggio, la moderazione crea l'abbondanza e l'umiltà il potere. Il vero allievo impara dal suo Guru un potere che non lo abbandonerà

mai poiché egli ritorna al principio originale, la fonte del suo essere, la divinità che è in lui.

L'allievo e il Maestro lavorano insieme ed insieme apprendono, il Guru, il Sisya e il Vidya quindi: l'insegnante, l'allievo e la conoscenza tutti dovrebbero diventare integrati. Uno in tutto, tutto in uno.

Nulla è slegato e tutto appartiene ad un disegno perfettamente definito, pensando al ruolo dell'allievo posso riferirmi al senso ayurvedico del ruolo del paziente.

Così come l'allievo non può delegare al Maestro il proprio cammino, così il paziente non può aspettare che sia il medico a guarirlo. Il medico, come il Maestro indica un cammino, mette a disposizione la sua conoscenza; ma sarà solo il paziente con tutta la sua forza di volontà, di cambiamento, fiducia ed impegno a percorrere la via della guarigione. Sappiamo quanto sia determinante in un percorso di guarigione il rapporto che si instaura fra medico e paziente, spesso già da un primo contatto positivo si avvia il cambiamento e la risoluzione.

L'Ayurveda non solo ci indica la cura, ma indica la via corretta da seguire in ogni aspetto della vita e in questo sta la sua grande forza.

Instaurare sicurezza, impegno e senso di responsabilità credo siano i compiti più importanti; solo noi siamo i custodi della nostro benessere in ogni suo aspetto.

Vorrei concludere questo mio intervento con un pensiero di un grande Maestro B.K.S.Iyengar:

"I maestri sono come gli alberi, sotto la loro chioma è possibile trovare ristoro e protezione: gli allievi sono i semi dell'albero e l'albero quando i semi sono pronti per schiudersi deve lanciali lontano da sé. Se crescessero sotto la sua ombra i giovani alberi diventerebbero deboli, è quindi necessario che crescano oltre la sua ombra e si rinforzino alla luce diretta del sole".

Questo pensiero mi riporta al mio primo Maestro che ora non posso fare altro che ringraziare per avermi "lanciato lontano da sé" rendendomi più libera; in questo modo anche se con grande fatica sono riuscita un po' a crescere, a vedere altri alberi, trovare altri Maestri consapevoli o non del loro ruolo, proseguire nel mio cammino di studio e ricerca, essere qui ed incontrare tutti voi. Grazie Maestro Joythi!



Ashram
Joytinat®

Un punto di riferimento di elevato livello qualitativo
Un luogo semplice e reale, dove sentirsi a casa

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

Ashram è un termine in lingua Tamil che significa letteralmente "la via delle difficoltà". In italiano può essere tradotto in "luogo di ritiro". Nell'Ashram le attività quotidiane vengono svolte con l'attitudine mentale di offrire "Seva", cioè donare il proprio lavoro senza attaccamento né aspettative. In questo modo le attività diventano una pratica di yoga, senza distinzioni fra insegnanti ed ospiti, e con la creazione di un'atmosfera elevata sia al proprio interno che all'esterno ed intorno all'Ashram.



L'Ashram Joytinat

L'Ashram è guidato dal Vaidya Maestro Swami Joythimayananda, ed è concepito come una comunità con multiformi funzioni. La cultura vedica si è stabilita qui, nella bellissima terra delle Marche, nella zona collinare di Corinaldo, a 18 Km da Senigallia, città di mare in provincia di Ancona. Un ritiro all'Ashram Joytinat è un modo di sentirsi a casa. È una sede spirituale che il Maestro Swami Joythimayananda ha concepito come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità ascetica e culturale dell'India.

Trascorrendo un 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 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

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, il relax, il benessere e la gioia che qui convivono, sono un modo per "fare strada nella vita".



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.



...e potrai sperimentare come gli strumenti elaborati dal Maestro ti permetteranno di:

- gestire l'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

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 del pomeriggio*: è alle 15.00.
- *Panchanga Yoga*: le lezioni sono adatte sia per principianti che per coloro che hanno esperienza.
- *Cena in silenzio*: è alle 20.00.
- *Attività serali*: si svolge una varietà di attività ispiranti come: discorso spirituale, canto dei mantra devozionali, meditazione.

Il soggiorno all'Ashram

È gratuito per chi desidera entrare in comunità e condividere il Seva. Le altre opzioni sono:

Solo soggiorno: si partecipa alle attività dell'Ashram e alle spese di vitto ed alloggio.

Soggiorno e corsi: spese di vitto ed alloggio più il costo dei corsi.

Soggiorno e trattamenti: pacchetti comprensivi di spese di alloggio, vitto e trattamenti ayurvedici.

Altre possibilità: la scuola, a determinate condizioni, accoglie anche gli studenti con difficoltà economiche.

LA MEDITAZIONE

È una semplice pratica che ci porta all'esperienza diretta della realtà con più alta consapevolezza. Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile imparare indicazioni sulla corretta postura, efficaci 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 e anima.



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.

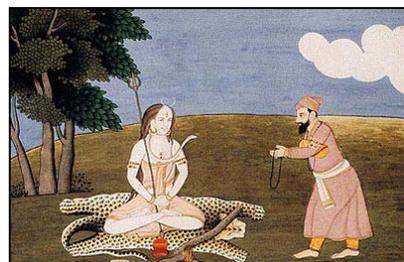


I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

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

- Corsi in diverse fasce orarie per soddisfare le diverse esigenze
- Corsi di formazione per Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti



Secondo Swami Joythimayananda, nel nostro tempo praticare lo Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per vivere e volere bene. Lo stato dovrebbe diffondere 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.

Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, per combattere lo stress quotidiano, per sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, per armonizzare le emozioni, per trasformare l'ego e diventare puri.

Orario dei corsi di Panchanga-Yoga presso il Centro Joytinat di Genova

Martedì e Giovedì: 13.00/14.30 - 18.00/19.30 - 20.00/21.30

Lunedì e Mercoledì: 18.00/19.30

Abyangam

Massaggio Ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda, Kandeepan Joythimayananda, Rajaletchumi Joythimayananda, insegnanti della scuola Joytinat.



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

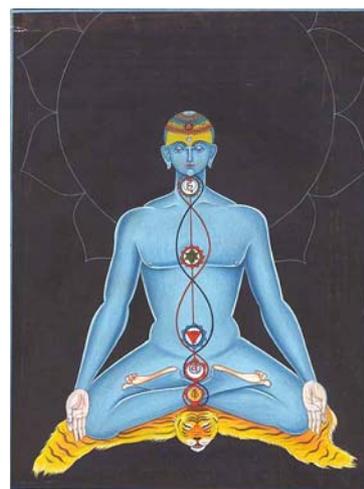
Nidan e Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

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

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

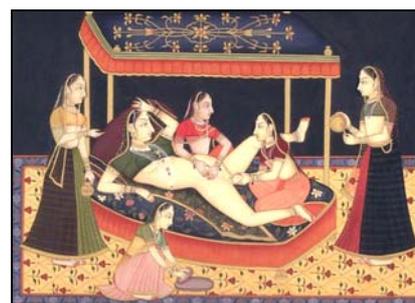


I seminari della Scuola Joytinat

Thaimai - Maternità

Cura della gestante e del bambino secondo i principi dell'Ayurveda

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda



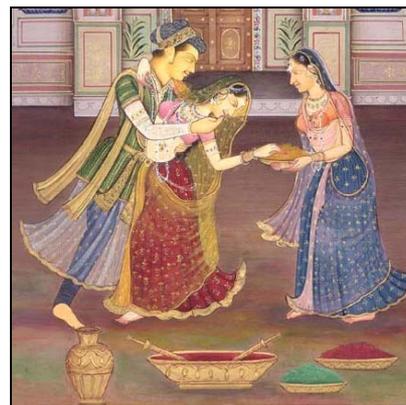
Corso aperto a chi, sia per pratica professionale che per interesse personale, desidera apprendere la conoscenza e la cura dell'Ayurveda nella preparazione del parto, nella salute della madre e del bambino. Nel seminario si apprenderanno: tecniche di Panchanga Yoga (lo Yoga delle 5 Vie), respirazione, 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 Rajaletchumi Joythimayananda

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



Ahar - Alimentazione

L'alimentazione e la costituzione secondo l'Ayurveda

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei Dosha (vata, pita, kapa) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica.

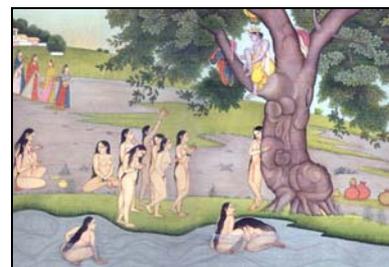


Sauandriam - Bellezza ayurvedica

La bellezza naturale secondo i principi dell'antica India.

Corso guidato da Rajaletchumi Joythimayananda

Durante il corso si sperimenteranno **Sundari podi** (maschera di bellezza ayurvedica per il viso a base di erbe); **Massaggio dei 5 sensi** (occhi, orecchie, naso, bocca); **Patu podi** (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa 10 erbe, con azione disintossicante e tonificante); **Kapa podi** (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); **Siro-dhara**: colata di olio medicato sulla fronte, calma la mente e protegge e tonifica i tessuti, curativo per ipertensione, stress, insonnia.



I corsi residenziali

Digiuno

Disintossicazione totale

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

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

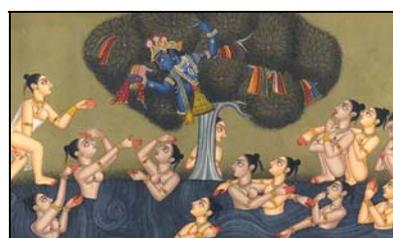


Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica e consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio) scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino da cui saranno espulse. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.

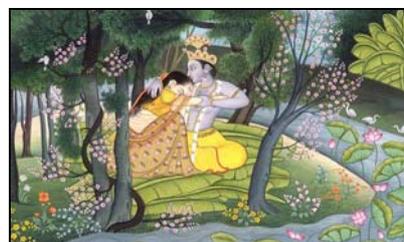


Abyangam

Massaggio ayurvedico

Corso guidato dal Maestro Swami Joythimayananda

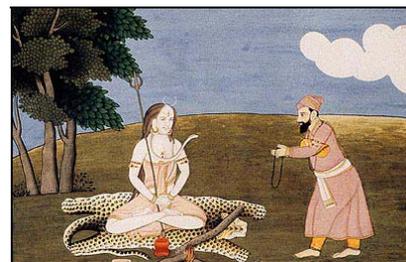
Settimana di studio teorica e pratica, per l'approfondimento dell'Abyangam. Il corso è riservato agli allievi diplomati in Abyangam della scuola Joytinat ed è dedicato alla PRATICA quotidiana del massaggio ayurvedico (che comprende oltre 18 tecniche). In particolare: *Muri-abyangam* per sciogliere tensioni 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 conoscerai 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.

Lo studio della fisiologia Yoga insegna che il corpo umano è composto da 5 *Kosha* (involucri): quello del corpo fisico, del corpo energetico, della mente, dell'intelletto, dell'anima. Panchanga Yoga mantiene in armonia questi 5 involucri insegnando come, a seconda dello stato di una persona e del regime di vita seguito, un aspetto assume la predominanza sugli altri, pur essendo tutti interagenti tra loro.

Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita: sono pratiche morali e igieniche quotidiane che comprendono posture, respirazione, controllo, concentrazione e purificazione, preghiere, studio dei testi sacri, visita ai templi, Ashram, autoanalisi, discussioni spirituali, pratica del distacco, servizio volontario e dedizione verso il prossimo.

Consulenza ayurvedica

GENOVA (contattare la segreteria: 010/2469338)

TRIESTE (contattare la segreteria: 040/3220384)

MILANO (contattare la segreteria: 02/70633908)

CORINALDO (AN) (contattare l'Ashram: 071/679032)

ANDORA (SAVONA) (c/o Karunà: 0182/684544 - 335/5893467)

BARCELONA (contattare Carmen Allende: 0034/609883703)

SIVIGLIA (contattare Carmen Allende: 0034/609883703)



Per informazioni

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**

OPERATORI DELLA SALUTE – 2005

L'elenco sottostante comprende i Soci Sostenitori diplomati presso la scuola Joytinat e registrati nell'Albo del Centro Joytinat. Coloro che praticano professionalmente come operatori della salute sono tutelati da apposita assicurazione. Per essere registrati nell'Albo Operatori di Abyangam della Scuola Joytinat, è necessario possedere un diploma di Abyangam rilasciato dalla Scuola Joytinat, essere assicurati come Operatori di Abyangam, partecipare regolarmente all'aggiornamento tenuto dalla Scuola Joytinat e seguire sinceramente la tradizione Ayurvedica. Coloro che non adempiranno a queste prescrizioni verranno rimossi dall'Albo degli Operatori Abyangam della Scuola Joytinat.

- ALESSANDRIA - Cecilia Monelli, S. S. per Voghera 12, 15057 Tortona (AL) – Tel 329/6147316
 - Daniela Pozzi, Via Mazzini 46, 15100 Alessandria – Tel 0131/262491; 347/007944
- ANCONA - Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo (AN) - Tel 071/679032
 - Enrica Dini, Via della Libertà 32, 60034 Cupramontana (AN) – Tel 347/4051937
- AOSTA - Ester Lillaz, via Josuè 1, 11020 Quari (AO) – Tel 335/6815527
- ASTI - Maurizio Musso, Reg. Branda, 14050 Cassinasco (AT) – Tel 0141/826997
- AVELLINO - Clara De Pietri Tonello, Via Carlo Del Balzo 55, 83100 Avellino – Tel 389/6752291
- BARI - Fabio Basalisco, Via G. Petroni 113 A, 70124 Bari – Tel 080/5022938
- BELLUNO - Giovanni Dal Pont, Piazza San Giovanni Bosco 19, 32100 Belluno – Tel 347/2752449
- BERGAMO - Marco Massignan, Via Castegnate 70-71, 24030 Terno d'Isola (BG) – Tel 035/905488
 - Maria Grazia Maffioletti, Via Marco Polo 8, 24049 Verdellino (BG) – Tel 347/2286140
 - Maristella Pietroboni, Via S. Francesco d'Assisi 1, 24047 Treviglio (BG) – Tel 0363/46122
- CAMPOBASSO - Barbara Giannantonio, Via Lombardia 6, 86100 Campobasso – Tel 0874/698412
- CASERTA - Juri Di Cerbo, Viale Lincoln 131, 81100 Caserta – Tel 328/0297047
- CATANIA - Clelia Costanzo, Via Piedimonte 15, 95125 Catania – Tel 095/505185 347/0069674
 - Simone Andolina, Via Piedimonte 15, 95125 Catania – Tel 349/0663870
- CATANZARO - Elvira Corapi, Via Regina Margherita 7, 88060 Gagliato (CZ)
- CUNEO - Patrizia Macagno, Via Chiri 30, 12020 Madonna dell'Olmo (CN) – Tel 338/1459992
- ENNA - Carmelo Percipalle, Via Borremanz 51, 94100 Enna – Tel 0935/537502
 - Giuseppina Baiunco, Corso Italia 75, 94012 Barrafranca (EN) – Tel 0934/400810
- FIRENZE - Francesca Margaglio, Via de Banchi 6, 50123 Firenze – Tel 055/217920
- GENOVA - Emanuele Fumagalli, Via Figlioli 124/21 scala A, 16142 Genova – Tel 347/4336481
 - Fiamma Parazzi, Salita San Rocco 15A/5, 16134 Genova – Tel 010/232387
 - Francesca Pastorino, Via S. Lorenzo 26/1, S. Margherita Ligure (GE) – Tel 0185/285745
 - Francesca Santagata, Via Gramsci 33/10, 16126 Genova – Tel 335/8086069
 - Lisetta Tosi, Via Magenta 14/5, 16035 Rapallo (GE) – Tel 0185/272903
 - Maria Carla Veronese Giolito, Via S. Luca 4/17B, 16123 Genova – Tel 010/2473951
 - Marina Tucciarone, Via di Santa Croce 22/18, 16128 Genova – Tel 010/2466910
 - Patrizia e Sandro Cordone, Via Campo di Tiro 4/19, 16164 Genova – Tel 010/780405
- GORIZIA - Lucia Hrovatin, Via del Santo 60, 34170 Gorizia – Tel 0481/530377
- LA SPEZIA - Linda Neri, Via Roma 16, Bolano (SP), 328/3890307
- LECCO - Maria Teresa Tonelli, Via Lariana 17A, 23886 Colle Brianza (LC) – Tel 039/9260305
- LUCCA - Ambra Da Prato, Via P. Tabarrani 82, 55041 Camaiore (LU) – Tel 0584/981277
 - Moira Bigicchi, Via Galleni 387, 55046 Querceto (LU) – Tel 328/1129908
- MACERATA - Emanuela Saporito, Via E. Ricci, 72100 Macerata – Tel 0733/32467
- MILANO - Alessandra Brambilla, Via Alzaia nav. Martesana 75, 20062 Cassano d'Adda (MI) – Tel 339/4049433
 - Alma Damanis, Via Nuvolari 12/73, 20020 Arese (MI) – Tel 02/93588025
 - Chiara Pagani, Via Savona 81, 20144 Milano – Tel 02/47710274
 - Cristina Giulivo, Via S. Benelli 10, 20151 Milano – Tel 02/480071825; 349/4661825
 - Davide Mazzone, Via Troja 14, 20144 Milano – Tel 338/7717939
 - Elena Maria Suma, Via G. Colombo 81/A, 20133 Milano – Tel 02/70633908
 - Giorgio Andrusiani, Via Matteotti 11, 20097 San Donato Milanese (MI) – Tel 02/55603225
 - Irene Perazzoli, Via Don Beniggi 4, 20020 Lainate (MI) – Tel 02/93570045
 - Luigi Gloria, Via Concordia 26, 20021 Bollate (MI) – Tel 02/3505549
 - Maria Fusi, Via Cadorna 4, 20020 Ceriano Laghetto (MI) – Tel 02/96460717
 - Maria Motta, Via Giovanni XXIII 5/7, 20060 Pozzo d'Adda (MI) – Tel 02/30367334

- Marina Togni, Via Luigi Porro Lambertenghi 18, 20159 Milano – Tel 340/0510787
- Milena Cornali, Via Gorizia 37, 20038 Seregno (MI) – Tel 0362/327707
- Orietta Benatti, Via Andrea Ponti 6, 20143 Milano – Tel 02/89122903
- Orazio Compagnino, Via Cristoforo Colombo 81/A, 20133 Milano – Tel 02/70633908
- Orazio Stucchi, Via Sandro Pertini 38, 20044 Bernareggio (MI) – Tel 039/6093696
- Porzia (Sandra) Mesto, Via Monte Amiata 41, 20089 Rozzano (MI) – Tel 02/57500483
- Roberta Sala, Via Fichera, 20151 Milano – Tel 02/38102945
- Roberto Mandrà, Via Giulio Tarra 6, 20125 Milano – Tel 02/66987757
- Sara Angela Prina, Via G. bertacchi 1, 20136 Milano – Tel 333/6149946
- Stefania Ruggeri, Via Viaba 8, 20026 Novate Milanese (MI) – Tel 02/3560946
- Valentina Ranzi, Via Catalani 46, 20131 Milano – Tel 02/26142931
- MODENA - Angela Martinelli, Via Pola Interna 91, 41012 Carpi (MO) – Tel 059/651463
- Maria Grazia Gambizzi, Via Prampolini 245, 41100 Modena – Tel 348/3367083
- NAPOLI - Antonio Laezza, Via Francesco Gaeta 31, 80141 Napoli – Tel 338/5618925
- Francesco De Martino, Vico Cantinelle 4, 80071 Anacapri (NA) – Tel 081/8372598
- Rosaria Raineri, Via Stanziale 40, 80046 S. Giorgio a Cremano (NA) – Tel 338/5977206
- NOVARA - Marina Genzini, Via Monte Leone 4, 28041 Arona (NO) – Tel 0322/240012
- PADOVA - Cornelia Martinelli, Via Newton 30, 35143 Padova – Tel 049/8686075
- Grazia Loi, Via Cerato 1 bis, 35122 Padova – Tel 049/8757640
- Luana Rostellato, Via Tiepolo 12, 35020 (PD)
- Severina Manara, Via Siracusa 63, 35142 Padova – Tel 049/687922
- PARMA - Gabriella Pini, Strada Prati 46, 43018 Sissa (PR) – Tel 339/8694520
- PESARO- Monica Bonafede, Via Lazio 28, 61030 Castelvecchio (PU) – Tel 0721/955566
- PESCARA - Daniele Campestrin, Via Palestro 5, 65023 Caramanico Terme (PE) – Tel 339/2641737
- PIACENZA - Lucia Gneccchi, Strada per Polignano 5, 29010 S. Pietro in Cerro (PC) – Tel 339/8587551
- REGGIO EMILIA - Camilla Corradini, Via Risorgimento 76, 42100 Reggio Emilia – Tel 0522/284118
- Raffaele Franceschini, Via Aspromonte 30, 42025 Cavriago (RE) – Tel 0522/576678
- RIMINI - Roberto Levani, Via Saturno 11, 47900 Rimini – Tel 338/6394197
- ROMA - Libero Gentili, Via della Costituzione 13, 00015 Monterotondo (ROMA) – Tel 338/9611840
- SALERNO - Giuseppa Orecchia, Via S. Nicolanti 2, 84078 Vallo della Lucania (SA) – Tel 338/3638083
- SAVONA- Bruna Visca, Strada S. Giovanni Rollo 32, 17051 Andora (SV) – Tel 335/5893467
- SONDRIO - Graziella Romania, Via Vanoni 78/13, 90100 Sondrio – Tel 329/7438426
- TORINO - Caterina Robatto, Via Giacomo Dina 46/22, 10137 Torino – Tel 339/2881181
- Clelia Cicerale, Via Cibrario 97, 10147 Torino – Tel 011/758897; 349/0805468
- Ermes Biancotto, Via Caravaggio 14, 10090 Bruino (TO) – Tel 338/4845178
- Irene Arbore, Via Croceserra 18, 10010 Andrate (TO) – Tel 338/6301982
- Patrizia Mataloni, Via Ravetto 40, 10053 Bussoleno (TO) – Tel 0122/47044
- Riccardo Caron, Via Boston 12, Torino – 338/9133033
- Sara Biò, Via dei Mille 4, 10093 Collegno (TO) – Tel 011/783178
- TRENTO - Ervin Campestrin, Via Campestrini 38050 Torcegno (TN) Tel 3476059048
- TREVISO - Marina Epoque, Via Italia 32, 31032 Casale sul Sile (TV) – Tel. 339/2982424
- Marino Gardin, Via Mario del Monaco 13, 31055 Quinto di Treviso (TV) – Tel. 347/8528120
- TRIESTE - Antonio Contini, Via Madonnina 3, 34131 Trieste – Tel 040/415601
- Cristina Simoni, Via del Bastione 3, 34124 Trieste – Tel 040/304427
- Debora Vignini, Strada di Cattinara 12, 34139 Trieste – Tel 040/393468
- Gina Maria Visotto, via Lonza, 2 Trieste (TS) 040/394971
- Michela Dimini, Loc. Puglie di Domio 210, 34018 S. Dorligo della Valle (TS) – Tel 040281337
- Siro Cannarella, Via Politi 1, 34136 Trieste – Tel 040/411424
- Tiziana Roselli, Via Pier Luigi da Palestrina 12, 34133 Trieste – Tel 040/3478383
- Viviana Starez, Strada del Friuli 184, 34136 Trieste – Tel 040/410404
- UDINE - Gianna Gorza, Via Martignacco 105/3, 33100 Udine – Tel 0432/402907
- Grazia Tortelli, Via Orientale 56, 33037 Pasian di Prato (UD)
- Paola Schiavon, Via O. Cupieri 5, 33100 Udine – Tel 0432/601676
- Silva Rocco, Via Biella 20, 33045 Nimis (UD) – Tel 0432/797079
- VARESE - Lorella Donello, Via al Campo, 21010 Cardano al Campo (VA) – Tel 338/8050303
- Massimo Ruggieri, Largo Giardino 7, 21052 Busto Arsizio (VA) – Tel 339/7589940
- VERCELLI - Doriana Cervellin, Via Fornace 62, 13045 Gattinara (VC) – Tel 0163/831208
- VERONA - Tatiana Fragnan, Via Goito 1, 37045 Legnago (VR) – Tel 0442/26015
- Giovanna Failoni, Via Caldera 4, 37138 Verona – Tel 045/570637104 347/0637104

- VICENZA - Dusolina Garlatti, Via Pergoletta 266, 36100 Vicenza – Tel 0444/530086 ; 347/1101388
 - Laura Franceschini, Via Masini 1/C, 36100 Vicenza – Tel 0444/571566
 - Maria Cimento, Via Cristoforo Colombo 63, 36015 Schio (VI) – Tel 0445/521094
 - Paola Zordan, Via della Libertà 41, 36013 Piovene Rocchette (VI) – Tel 0445/650035
- FRANCIA - Serena Folco, 10 Rue du pole Nord, 75018 Paris – Tel 0033/142641568
- SVIZZERA - Antoinette Debrit, Via Cantonale, 6992 Vernate (Chiasso) – Tel 0041/79/3455874
 - Dino Pellegrino, Residenza Prato Verde 2, 6818 Melano (Ticino) – Tel 0041/79/3462259
 - Giorgio Migani, Via Fusoni 5, 6900 Lugano – Tel 0041/91/9226550
 - Loredana Varone Cugno, Via Paredo, 6950 Tesserete (Chiasso) – Tel 0041/91/9436949
 - Mafalda Monica Pallone, Via Motta 5, 6830 Chiasso – Tel 0041/91/6832346
 - Michela Poncioni, Via la Paté 26, 6616 Losono (Chiaso) – Tel 0041/91/7913347
 - Nathalie D'Andrea, Via Casa fey, 6714 Semione (Chiasso) – Tel 041/79/4025926
 - Paola Levandale, Via della Pace 20/B, 6600 Locarno – Tel 0041/79/7929476
- SPAGNA- Walter Baroffio, Alicante – Tel 0034/651688476
 - Alfonsina Calzado, Cabri de la Gecanta, 08032 Matarò (BCN) – Tel 0034/93/7982750
 - Alicia Gomez Garcia, C/Moratò 8, 3° 3ª, 08500 Vic (Barcelona) – Tel 0034/93/8852055
 - Anna Moran, Pg. Compte d'Egara 22 2° 2° Terrassa (Barcelona) – Tel 0034/93/7835974
 - Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcelona – Tel 0034/609883703
 - Eduardo Suarez Creus, Carrer Convento 62, 1°, 4ª, 08016 – Tel 0034/93/3531462
 - Gabriel Andrés Ortuño, C/ Dos de Mayo, 225 2° 3° - 08013 – Tel 0034/93/2316404
 - Inma Sebastia, Consell de cent 418 pal 4°, 08009, Barcellona – Tel 0034/93/2316820
 - Irene Gil Maristany, Plaza de l'Iglesia de Torrelblanca, 08233 Vacarisses (Bcn), Tel 0034/93/8280749
 - Manuel Dominguez Vilches, Salvador Espriu 2, Barcellona – Tel 0034/93/7457080
 - Maria Angels Bosh Vila, Albeniz 28, 08272 Sant Fruitos de Bages (Bcn) – Tel 0034/93/8760572
 - Maria Josè Diaz Navarro, Teodora Lamadrid 31 3° 2° - 0822, Barcelona – Tel 0341/79709
 - Maria Atance Cabello, Calle Dos de Mayo 225, 2° 3°, 08013 Barcelona – Tel. 0034/626516722
 - Maria Teresa Matas, C/Canone Rodò, 55 – 08221 Terrassa (Bcn) – Tel 0034/937332117
 - M.Angels Bosh Vila, Via Albeniz 28, Barcellona – Tel 0034/938760572
 - Montserrat Gomez Vinas, Pomenech 3°C, 5°, 2ª, Sant Cugat (Bcn)– Tel 0034/93/6752091
 - Montserrat Martí, Ronda general Mitre, 130 3ª 3ª, 08006 Barcelona – Tel 0034/670270237
 - Nuria Bernabeu Ruiz, Ctra De L'ametlla 20, 3°, 08530 La Garriga (Bcn)– Tel 0034/93/8716856
 - Manuel J. Rami Clemente, Carrer Sant Pau 82A 3°, Figueres – Tel 0047/972/670534
 - Toni Vanrell, Carrer del Parc 10, 07014 Palma de Mallorca (Balears) – Tel 0034/667885152
 - Montserrat Planes Casals, Los Llanitos 2, 38910, Timidiraque, Tenerife – Tel 0034/922554654
 - Carisa Baldovì Mulet, Parc Salvador Castel 39, 4-10 46680 Algemesi (Valencia) – Tel 0034/629052243

Elenco dei diplomati Scuola Joytinat 2004

Nidan

Filomena Marino, Rodolfo Rebora, Camilla Corradini, Patrizia Macagno, Maria Cimento, Cristiana Simoni, Alessandro Puccio, Serenella Fiegl

Thaimai

Ambra Da Prato , Francesca Pastorino, Patrizia Macagno



SCUOLA JOYTINAT TUTTI I CORSI 2005

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI GENOVA

Via Balbi 33/29 – tel 010.2758507

Gruppo week-end

5° incontro 19-20 marzo

6° incontro 9-10 aprile

7° incontro 21-22 maggio

8° incontro 18-19 giugno

Gruppo primavera

1° 18-21 marzo 3° 20-23 maggio

2° 8-11 aprile 4° 17-20 giugno

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – tel 071.679032

3° incontro 18-20 marzo

4° incontro 6-8 maggio

5° incontro 24-27 giugno

SEDE DI MILANO

Via G. Colombo 81A - tel 02/70633908

6° incontro 5-6 marzo

7° incontro 9-10 aprile

8° incontro 21-22 maggio

SEDE DI TORINO

Via Boston 12 tel. 011/3294924

3° 12-13 marzo 6° 7-8 maggio

4° 2-3 aprile 7° 28-29 maggio

5° 23-24 aprile 8° 4-5 giugno

SEDE DI SAPRI (SA)

Aula Magna Ospedale di Sapri
Via Verdi – tel 097.3391033

Corso accreditato dall'ECM e riservato a medici,
psicologi, infermieri, farmacisti, biologi, educatori

1° 27-29 maggio 4° 16-18 settembre

2° 17-19 giugno 5° 8-9 ottobre

3° 29-31 luglio 6° 29-30 ottobre

Corsi di ABYANGAM - massaggio ayurvedico

SEDE DI LUGANO

5° incontro 19-20 marzo

6° incontro 9-10 aprile

7° incontro 21-22 maggio

8° incontro 4-5 giugno

SEDE DI BARCELONA

Ausias March 19 5° 1° – tel. 0034.609883703

5° incontro 19-20 marzo

6° incontro 22-25 aprile

SEDE DI SIVIGLIA

Tel. 0034.609883703

4° incontro 8-11 aprile

Corso YOGA INSEGNANTE

SEDE ASHRAM – Corinaldo (AN)

Via Ripa 24 – tel 071.679032

2° incontro 4-7 marzo

3° incontro 1-4 aprile

4° incontro 13-15 maggio

SEMINARI

Maternità

Milano 19 - 20 marzo 2005

Trieste 21 - 22 maggio 2005

Barcellona 4 - 5 giugno 2005

Bellezza ayurvedica (Saundriam)

Macerata 16 aprile 2005

Genova 28 maggio 2005

Aggiornamenti e seminari

Muri Genova, 7 – 8 maggio 2005

Varma Genova, 4 – 5 giugno 2005

Corsi di NIDAN - diagnosi e cura Ayurvedica**SEDE DI GENOVA**

Via Balbi 33/29 – tel 010.2758507

Nidan 1° anno

4° incontro	25-27 marzo
5° incontro	15-17 aprile
6° incontro	13-15 maggio

Nidan 2° anno

4° incontro	25-27 marzo
5° incontro	15-17 aprile
6° incontro	13-15 maggio

SEDE DI BARCELONA

Ausias March 19 5° 1° – tel. 0034.609883703

3° incontro	11-14 marzo
4° incontro	10-13 giugno

Appuntamenti**VII Conferenza Internazionale Ayurveda**Sabato 24- domenica 25 settembre 2005
Ashram Joytinat Cornaldo (AN)**SANA 2005**Salone internazionale del benessere
Bologna, Fiera, 8-11 settembre**Corso di MEDICINA AYURVEDICA per medici****SEDE DI MILANO**

Via G. Colombo 81A - tel 02/70633908

6° incontro	19-20 marzo
7° incontro	23-24 aprile
8° incontro	7-8 maggio
9° incontro	25-26 giugno
10° incontro	9-10 luglio

ASHRAM JOYTINAT

**Su richiesta, la Scuola Joytinat
organizza presso l'Ashram
corsi continuativi e
trattamenti ayurvedici
in qualsiasi periodo dell'anno**

Per informazioni su seminari, ritiri
spirituali ed attività dell'Ashram, o per
Prenotare un periodo di soggiorno:

Ashram Joytinat
Via Ripa 24, Corinaldo (AN)
Tel/Fax 071 679032
ashram@joytinat.it

Seminari residenziali

Digiuno	21- 24 aprile 2005
Panchakarma	25 aprile - 1 maggio 2005
Abyangam	3 -10 luglio 2005
Panchakarma	10 - 17 luglio 2005
Panchanga Yoga	17 - 24 luglio 2005
Alimentazione	23 - 24 luglio 2005

Ritiri spirituali

Shivaratri	5 - 8 marzo 2005
Ritiro primaverile	13 - 17 aprile 2005

Consulti col Maestro

È possibile prenotare un consulto con il
Maestro Vaidya Swami Joythimayananda,
considerato un'autorità a livello mondiale nei
campi dello Yoga e dell'Ayurveda.
Per informazioni e prenotazioni siete pregati di
contattare il Centro Joytinat di Genova.



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 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 Corinaldo (AN) – Tel 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
Savona	Karunà, Via S. Caterina 11, 17051 Andora (SV) – Tel 0182/684544, 335/5893467
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
Spagna	Carmen Allende, Ausias March 19, 5° 1ª, 08010 Barcellona – Tel 0034/609883703

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.