



Joytinat®

di Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

NUMERO 29

SETTEMBRE 2011

Giornale Della Cultura Indiana

*In questo numero
Nasce la biblioteca dell'Ashram
Salute e bellezza indiana
Siete come lo spazio
Piante medicinali
Ayurveda e cura dei tumori
La mente... "mente"*

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ



***Porto in qualunque parte del mondo
il mio corpo e la mia mente,
Bene o male: tutto dipende da me,
Pace e luce dentro di me,
Vivo senza sosta,
Faccio tutto senza attesa.***

Maestro Joythi



*Gioia o sofferenza sono parte della vita.
Ogni esperienza avviene nella coscienza.
Rimaniamo nella coscienza pura senza
avere niente.*

*Identifichiamo il nostro essere nello
spazio, dove non c'è più IO.*

*Il migliore strumento
è il cammino della RINUNCIA
e del DISTACCO.*

Maestro Joythi

Pubblicazione: Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)

Tel 071 679032 E-mail: ashram@joytinat.it Sito: www.ayurveda-ashram.it www.joytinat.it

IL VALORE DELLA CRISI

*Basta parlare di crisi del lavoro,
Pensa un po' alla virtù e alla pace,
Dà valore all'uomo, non al denaro.
È vergognoso non pensare alla crisi spirituale.*

*Basta parlare di crisi di denaro,
Non è il denaro che genera la vita,
Né il mondo malato dei soldi.
È vergognoso non percepire il valore dell'uomo.*

*Basta parlare di crisi economica,
Non sentirti vittima della vita,
Le crisi vengono per migliorare un sistema.
È vergognoso non sentire la ricerca interiore.*

*Basta parlare di crisi di mercato,
Mettiamo in atto un modo di ricerca,
Realizziamo l'amore interiore dell'umanità,
Camminiamo lontano dallo spettro del denaro.*

*I buoni, i santi e i saggi sperimentavano crisi spirituali,
Non perdevano mai la fede e la fiducia.
È nostro diritto e dovere sentire la pace e la gioia.
Per stabilire la pace non servono guerra e denaro.*

*Rispettate il bene dell'uomo, non i valori del mercato,
Identificate la vostra realtà con la coscienza pura, non con il denaro,
Siate forti nella virtù e amate il mondo per stabilire la pace.
Finché l'uomo ama il denaro, la guerra si ripeterà.*

Maestro Swamí Joythímayananda

Joytinat



Sommario

Editoriale	3
Il messaggio del Maestro	4-5
<i>Testimonianza da Riga</i> di Elena	6
<i>Ayurveda in Sudafrica</i> del dr. Skarduli Terwadkar	7-10
<i>I libri del Maestro Joythi</i>	11
<i>"Soundriam" ovvero bellezza ayurvedica</i>	12-14
<i>La mente... "mente"</i> di Bavani	15
<i>Nasce la biblioteca dell'Ashram Joytinat</i>	16
<i>Una biblioteca di pazienza e servizio</i>	
<i>Intervista a Smeraldo</i> di Fulvio	17-18
<i>Il ruolo dell'ayurveda nella prevenzione e nel trattamento del tumore</i> Del prof. P.h.Kulkarni	19-22
<i>Il sentiero del Dharma</i> di Bavani	23-24
<i>Ashram, vita extra-ordinario</i> di Antonella	25
<i>Ashram Joytinat</i>	26-27
<i>A mia figliadi 18 anni...</i> di Kristina	28-29
<i>Officina di vita</i> di Michele	30
<i>Dall'Aswini Mudra allo Yoga Mudra</i> del maestro Joythi	31-37
<i>Un incontro</i> di Gayatri Mata	38-39
<i>Panchakarma</i> di Gabriel Andrés e Adriana Cordon	40-42
<i>I corsi della scuola Joytinat</i>	43-45
<i>Calendario corsi e seminari Joytinat 2011-2012</i>	46-47
<i>XIII Convegno Internazionale di Ayurveda</i>	48

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana
N. 29 - Settembre 2011

Sede responsabile:

Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
 Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel settembre 2011
 Notiziario gratuito per gli associati - Non in vendita

Editoriale

L'Ashram Joytinat cresce senza sosta di lavoro. Nella creazione dell'Ashram il Maestro ha affrontato tanti problemi, che sono svaniti con il distacco. La difficoltà è il suo migliore strumento. Ha trovato tanti ostacoli che sparivano con gli occhi della saggezza. Incontrava varie difficoltà che non esistevano perché non conosceva la stanchezza. Esiste solo la potenzialità. Sorrideva quando soffriva. Ha lasciato il cuore sempre aperto, ma niente è uscito e niente è entrato, sorge solo la luce.

Il Maestro Joythi ha cominciato l'attività dell'Ashram nel 1999, quando è andato in un bosco in Liguria. Da quel giorno ha cominciato a cercare un luogo per creare un Ashram comunità. Durante i cinque anni successivi di ricerca ha seguito il suo Dharma: ha visto più di cento posti e alla fine nel 2003 ha trovato a Corinaldo, nella regione delle Marche, il posto adatto. Sono 6 ettari di terra con varie coltivazioni, un piccolo laghetto, una casa recente, oggi chiamata Suriya, e un'altra casa storica, ma in rovina, che ha ristrutturato e oggi si chiama Chandra.

Nel 2004 si è trasferito da Genova all'Ashram. Ottenne la sua forza naturale lavorando la terra: zappava, vangava, seminava grano, olive, frutta, lavorava l'orto; ha sistemato il laghetto, ha piantato 1200 piante di alberi vari. In quel periodo ha anche viaggiato in varie parti del mondo per portare la sua missione e trasmettere la saggezza del distacco. Portava a casa il frutto del bene. Tutto questo è stato un bel passo avanti. Ha costruito la sala yoga e la mansarda nella casa Suriya e ha iniziato a fare corsi e trattamenti Panchakarma nell'Ashram.

A settembre 2010, abbiamo inaugurato la casa Chandra e organizzato il convegno internazionale di Ayurveda presso questa nuova sede. Ormai sette anni sono passati, ma il Dharma del Maestro Joythi continua... so che non finirà mai.

Così, adesso stiamo creando un laboratorio per la preparazione dei prodotti che sarà ultimato a settimana. Questo luogo sarà il tesoro dell'Ashram, la sede in cui verrà tramandata la conoscenza prima del Maestro, il seme più rigoglioso dell'Ashram Joytinat, dove potremo produrre in grandi quantità i prodotti biologici e artigianali secondo l'antica tradizione ayurvedica.

Il maestro è consapevole della grande responsabilità del suo incarico. Farà del suo meglio per realizzare il Dharma con lo spirito di servizio che è la vita, grazie alla collaborazione di molti aspiranti.

— Selvaumahar J.

Il messaggio del Maestro

SIETE COME LO SPAZIO

Maestro Swami Joythimayananda

ATMA VICIARAM (Chi sono io?)



Atma Viciaram è la via della ricerca del proprio Sé.

Chi sono io? Cos'è la vita? Da dove vengo? Che cosa sto facendo? Perché? Qual è il mio ruolo? Dove andrò a finire? Dove è la fine e dove l'inizio? Perché stiamo nel mondo e qual è il nostro scopo?

La risposta a tutte queste domande è solo una: **COSCIENZA**.

Nella coscienza avvengono domande e risposte. Tutto accade solo nella coscienza.

Atma significa "anima" o "coscienza pura".

Viciaram significa "ricerca".

Così Atma Viciaram si ritira su se stessa e comprende chi sono **io**.

ANIDYAM (impermanente)

La vita è la vita, non è **Verità**.

Ogni andamento - ANIDYAM - è mutevole; il corpo, la mente, i pensieri, i sentimenti, il mondo, tutto cambia continuamente. Noi sempre riconosciamo questa mutevole illusione (Maya). Tutti vogliamo pace e felicità, e la cerchiamo in un mondo instabile. Viviamo con oggetti del mondo, che possono dare piaceri mutevoli, impermanenti. Quando non trovi piacere in un oggetto, allora cerchi un altro oggetto, così salti continuamente come un'ape da un oggetto a un altro. Viviamo la vita con desideri, tanti desideri, che non finiscono mai; la natura della mente infatti si muove con i desideri. Cerchiamo più soldi, più amore, più popolarità, più amicizia, ecc... non troviamo tempo per il Dio, la pace e la stabilità.

Gli oggetti del mondo vanno e vengono, come i viaggiatori del treno. I desideri vanno e vengono. I sentimenti vanno e vengono. I pensieri vanno e vengono. Gli stati d'animo vanno e vengono. Tutto è impermanente. Allora **io** non è corpo, non è mente, e nemmeno conoscenza. La mente manifesta domande, risposte, opinioni e la vita personale. Non c'è qualcuno che si possa definire **io** o individuale. **Io** o ego è illusione, è inganno a se stessi.

Atma Viciaram fa perdere **io** e trasforma i desideri per andare alla profondità di se stessi. Ego è come le onde del mare, che agitano l'acqua e si mostrano nella superficie. Quando guardi nella profondità, trovi solo la tua **anima** o **coscienza** stessa, non più l'ego. Quando ci si sente tristi e depressi, ci si può chiedere: "Chi è che si sente triste e depresso?".

Tutto ciò che trovi è la stessa coscienza che lo sta chiedendo.

Quando ci si sente soli e paurosi, ci si può chiedere: "Chi è che si sente solo e spaventato?". Tutto quello che trovi è la coscienza, in cui questa solitudine e paura sono momentaneamente manifeste come illusione. Se resti nella coscienza, non c'è più **tu o io**.

NIDYAM (eterna)**Quindi chi sono io? Che cos'è questo io?**

Io sono l'ANIMA, che resta sempre, che è sempre stata, che c'è ora e sarà sempre; coscienza pura, immacolata da nulla. Se entri nella profondità, allora riconosci la coscienza pura.

Io sono il Sé, il puro sé, senza fine, che non ha confini da nessuna parte, solo la coscienza. Non c'è, tutto il fluire dell'universo e l'universo stesso è una respirazione dello spazio, cioè il Brahmma, L'assoluto zero. **Io** non è separato da nessuno, solo esiste come **UNO**. **Io** non sono un individuo ma tutto, senza un confine da nessuna parte. Se abbiamo una visione globale, saremo al centro dell'esistenza.

La coscienza è come lo spazio: lascia accadere tutto, ma non subisce niente in sé, rimane sempre **"il vuoto"**, testimoniando ogni accadimento.

Tutto esiste nella coscienza. Ego, relazioni, razionalità, pensieri, sentimenti, opinioni, desideri, gioia o tristezza, solitudine, noia, pesantezza, paura, tutto è nella coscienza. Ma la coscienza non è mai disturbata, come lo spazio. Nello spazio c'è tutto: ci sono le nuvole, la terra, i pianeti, il sole e la luna, ma lo spazio non è mai disturbato da essi, e non si sente mai occupato, resta lì e lascia avvenire tutto. Anche la coscienza è così: resta lì e riflette tutto, i pensieri vanno vengono, i desideri vanno e vengono, tristezza o gioia vanno vengono. La coscienza non partecipa, solo riflette come uno specchio. Non si stressa e nemmeno si preoccupa. La coscienza non è una persona, **io** con ego e con il mondo è un'illusione. La coscienza è senza **io** e senza relazioni, non è un oggetto o il mondo.

Dobbiamo identificarci con coscienza nello spazio, nella dimensione del tutto, senza **io** e **mio**. Normalmente un individuo come identifica se stesso? Con il corpo? Con la mente? Con il nome? Con il titolo di studio o il tipo di lavoro che svolge? Tutte queste individuazioni sono mutevoli, non daranno mai la pace e la felicità infinita. La vera felicità è assoluta, non muta mai, sola si trova dentro se stessi come coscienza. Il mondo e gli oggetti non potranno mai offrirla. Sentiamo quanto vera e pura è la nostra origine! Anche se non si vede, ci sostiene come la montagna. Il fondamento della montagna sopporta tutto il peso, ma nessuno lo vede.

Parli con il cielo, vedi il cielo, senti il cielo, annusi il cielo, ma senza **io**. Mi ricordo quando ho fatto il pellegrinaggio a Santiago, camminando nel bosco sentivo e parlavo con i Santi del passato, comunicavo con gli alberi, con l'acqua e con gli uccelli, ma sempre senza **io**.

Quando resti nella coscienza non c'è più **tu** o **io**.

Non c'è una persona da vedere o sentire o toccare.

La coscienza resta come il cielo.

Lasciamo il nostro essere volare nel cielo come lo spazio.

Il migliore strumento è identificare il nostro essere con la via della **RINUNCIA**.



Testimonianza da Riga

Sono venuta in Italia dalla Lettonia nel 2005 e praticamente subito ho conosciuto il Maestro. Così ho cominciato il mio percorso spirituale in Italia.

Prima di conoscere il Maestro praticavo yoga e seguivo l'ayurveda da tanti anni nel mio paese con altri insegnanti, ma il Maestro mi ha colpito con la sua semplicità, umiltà, con il suo modo particolare di pensare e trasmettere concetti spirituali...

Lui era pieno di amore e attenzione verso gli altri.

Un giorno mi è venuta l'idea di farlo conoscere alla gente del mio paese. In Lettonia tante persone fanno yoga e seguono l'ayurveda, e ho pensato che questa idea poteva essere interessante.

Così abbiamo organizzato incontri spirituali del Maestro a Riga. Il Maestro ha avuto un successo incredibile... Ha trasmesso così tanto l'amore, l'energia.

A giugno 2011, per la prima volta, è venuto in Ashram un gruppo dalla Lettonia per fare il Panchakarma.

Nel gruppo c'erano due persone con malattie incurabili: diabete e pielonefrite. Dopo che hanno fatto il Panchakarma, una persona ha smesso di fare l'insulina... l'altra non aveva più bisogno di fare hemodialisi.

Il Panchakarma porta miglioramenti, non solo su livello fisiologico, ma anche energetico, mentale.

Tanti anni fa ho avuto una malattia ma, dopo il panchakarma e una cura ayurvedica ho risolto il mio problema.

L'ayurveda è una scienza e una medicina molto potente.

L'Ashram Joytinat accoglie tutte le persone che vogliono intraprendere una crescita spirituale.

Grazie al Maestro da parte mia e da parte di tutte le persone che lo hanno conosciuto a Riga.

Elena

La meditazione, segreto dell'anima

Impariamo a educare la nostra mente. Lasciamo fluire la nostra energia vitale verso Dio. La meditazione è un cammino da seguire sinceramente, è una guida sicura per affrontare il percorso della vita in modo profondo.

Meditando ritroviamo la gioia e la pace che sono il segreto nascosto dell'anima... Meditiamo sui cinque elementi... Manteniamo il buon umore nell'arco della giornata imparando a: servire, amare, purificare, meditare e realizzare.

Riusciremo in questo modo a sperimentare la vera pace del cuore.

AYURVEDA IN SUDAFRICA

Dr. Sharduli Terwadkar



Introduzione

Ogni antica civiltà ha i suoi metodi particolari per insegnare all'umanità come condurre un'esistenza felice e soddisfacente. Questo perché l'uomo è sempre stato curioso di scoprire nuove vie per soddisfare i suoi bisogni. Quando le necessità di base furono appagate la sua istintiva curiosità lo portò verso gli altri aspetti che lo circondavano. Questa infinita sete di sapere è l'origine di parecchie discipline scientifiche. La scienza medica è una di queste.

L'uomo ha osservato approfonditamente la natura intorno a lui e ha tentato di ampliare la sua conoscenza. Ha poi tramandato

questo sapere attinto da Madre Natura ai suoi successori. Ciò viene da noi chiamato "retaggio culturale" e, come i nostri antenati, lo amiamo profondamente.

L'Ayurveda, una delle più antiche scienze al mondo, è nata anch'essa a seguito dell'istintiva sete di sapere. La parola stessa lo dimostra: Ayurveda significa "scienza della vita" e si evolve al passo della nostra civilizzazione. La scienza medica assume varie forme nelle diverse parti del mondo. Le esigenze fisiche, mentali e spirituali dell'uomo variano secondo i fattori ambientali e le forme culturali. Ecco il motivo per cui la scienza medica è diversa nelle varie culture.

Amare e rispettare la nostra cultura e il nostro "retaggio culturale" è una dimostrazione di attaccamento ai nostri antenati e una forma di gratitudine per quello che ci hanno tramandato. L'individuo riesce a rispettare varie culture e scienze solo quando ama e rispetta la propria.

Per migliaia di anni l'Ayurveda ha aiutato, guidato e soccorso gli esseri umani, non solo in India, ma in tutto il mondo. Anche ai giorni nostri la filosofia ayurvedica è rispettata e praticata ovunque e sarà sostenuta anche nel futuro e sempre. È la dimostrazione che l'Ayurveda è eterna.

Un numero crescente di individui si sta interessando allo studio di questa scienza, perché i suoi principi millenari si sono rivelati benefici per l'umanità da lungo tempo. La ricerca ayurvedica sta rafforzando il suo antico potere.

Anche in Sudafrica l'Ayurveda è rispettata e praticata. Non solo gli indiani che abitano qui, ma anche alcuni nativi la conoscono e la seguono.

In qualità di medico ayurvedico amo e rispetto l'Ayurveda. Quando un anno fa ho avuto l'occasione di vivere in Sudafrica mi attirava però anche il sistema medico tradizionale sudafricano per la sua maniera singolare d'interpretare l'antica conoscenza, ero curioso di conoscere meglio la cultura e il retaggio locali.

Basi dello studio

1. I principi ayurvedici sono eterni, di conseguenza possiamo applicare queste teorie in tutte le epoche e in tutto il mondo. Questo mi ha portato a credere di **poter paragonare le piante medicinali ayurvediche alle piante medicinali sudafricane**. Tutte le teorie ayurvediche sono correlate, così è importante studiarle nel complesso. Ma l'Ayurveda è una scienza così estesa che è impossibile conoscerla interamente. Si può solo tentare di capire. Ho dunque confrontato queste piante usando principalmente due teorie.

2. Una di queste è la **teoria Panchamahabhuta**. Secondo questa concezione, l'uomo è il microcosmo della natura. Cinque mahabhuta, propriamente Aakash (Spazio), Prithvi (Terra), Aapa (Acqua), Teja (Fuoco) e Vayu (Aria), presenti in natura, si trovano anche nell'essere umano. Anche le piante sono "Panchamahabhautic" come il corpo umano. Ecco perché possono essere così importanti nella nostra vita.

3. **Dravya-guna/Rasa-Shastra** è una parte essenziale dell'Ayurveda. Si occupa di dravya, che significa "sostanza". Le sostanze possono essere di origine vegetale, animale o minerale. La natura contribuisce in ogni possibile maniera a ogni stadio della creazione, mantenimento e distruzione dell'essere umano. Anche questo dimostra l'importanza del ruolo delle piante nella nostra vita.

4. Secondo l'Ayurveda non c'è niente in questo mondo che non possa essere utilizzato come medicina. Ma, nonostante ciò, la conoscenza delle sostanze è richiesta ed è fornita da Dravya-guna/Rasa-Shastra o Farmacologia Ayurvedica e Farmacia.

Questi principi ayurvedici mi hanno ispirato e aiutato a studiare le piante medicinali indigene sudafricane paragonandole a quelle medicinali ayurvediche, nonostante crescano in diverse condizioni geografiche e geologiche.

Punti importanti dello studio comparativo

Un anno fa ho avuto l'occasione di abitare in Sudafrica. In primo luogo hanno attirato la mia attenzione la biodiversità e le differenze culturali sudafricane. La bellezza naturale del Sudafrica mi ha diletto come i visitatori provenienti da tutto il mondo, ma come dottore ayurvedico mi hanno attratto soprattutto le pratiche mediche locali e la diversa maniera di usare le erbe. Di seguito alcuni aspetti importanti del mio studio comparativo:

1. Sappiamo che gli antenati dell'Uomo percorrevano l'Africa milioni di anni fa. In Sudafrica sono stati trovati fossili di Ominidi, ecco perché essa è chiamata "la culla dell'umanità" ed è citata come uno dei centri mondiali del "retaggio culturale". L'antichissima sete di sapere deve aver avuto inizio qua. Questo pensiero mi ha affascinato.

2. Anche la tradizione medica sudafricana è molto antica, come l'Ayurveda. La storia dell'uso di piante a scopi medicinali può essere fatta risalire al tempo della popolazione San. La conoscenza medica, tuttavia, non è così ben rappresentata come nell'Ayurveda.

3. Ancora oggi la conoscenza medica è trasmessa oralmente. Non ci sono fonti scritte disponibili per capire come fossero diagnosticate le malattie e come agissero le medicine. Ciò rende difficile studiare l'antico sistema tradizionale medico africano.



4. Gli africani credono nell'esistenza spirituale e la diagnosi ha la sua specifica maniera spirituale di espressione. La pratica Sangoma lavora in questo modo.

5. Come in Ayurveda, in Africa si usano fonti vegetali e animali, non abbiamo tuttavia materiale scritto organizzato a disposizione.

6. In Sudafrica ci sono moltissime piante che hanno una morfologia leggermente diversa, ma effetti esattamente uguali a quelli descritti dai testi ayurvedici.

7. L'Africa è ricca di minerali; questo influenza le azioni delle erbe sul corpo umano. Quando si raccolgono le erbe, vengono selezionati luoghi specifici e pendii di montagne. Ciò dimostra che la posizione geografica della pianta e il tipo di terreno influenzano la composizione chimica degli estratti d'erbe. Questo è lo stesso principio che possiamo trovare nell'Ayurveda come effetto di Desha su Rasa-Virya. Vipaka di Dravya.

8. Con piccole variazioni di effetti farmacologici dovuti alle differenti condizioni geografiche e geologiche siamo perlomeno in grado di descrivere alcuni benefici indotti dall'uso di piante particolari come il Baobab, l'albero Marula, l'albero Buche e molti altri. La descrizione di queste piante può dare una nuova e interessante direzione alla ricerca e al progresso ayurvedici.

9. A volte queste piante mostrano alcune azioni farmacologiche che non si possono correlare ai loro ingredienti attivi. Questo in Ayurveda si definisce Prabhava, ma nel sistema medico sudafricano non è spiegato.

10. Il modo di raccogliere le piante e di essicarle varia in base al tipo di pianta e alla parte della pianta usata.

11. Anche i metodi d'estrazione si differenziano in base alle piante. Ci sono alcune interessanti eccezioni alle pratiche più comuni, come quella del tè Rooibos, le cui foglie vengono lasciate fermentare prima di essere usate come tisana.

12. Queste riflessioni possono aiutarci a valutare gli stessi aspetti nell'ambito dell'Ayurveda in maniera differente. Possiamo tentare di coltivare queste piante anche in India.

13. Come gli indiani, i sudafricani credono nella loro cultura, "retaggio", tradizioni e antica saggezza. Essi, da generazioni, hanno ricevuto un dono dalla natura nella forma della biodiversità e la natura è parte essenziale della loro vita. L'amore che provano per la natura e per la loro cultura si riflette nei loro sforzi di salvare l'ambiente. Ho ricevuto molto aiuto dalla popolazione locale quando ho dimostrato il mio interesse verso la medicina erboristica tradizionale. Studiando il modo per evitare lo spreco di erbe e le misure per preservare l'ambiente osservate in Sudafrica, possiamo trarre nuove idee per la salvaguardia della natura.

Argomento: "Estratti di piante medicinali in Sudafrica"

Ho selezionato le piante descritte nel testo in base al genere e a una simile descrizione botanica presente in India. Questi generi si trovano anche in India e le piante indiane dello stesso genere mostrano negli estratti ingredienti attivi quasi identici. Questo parallelismo mi ha aiutato a scrivere un rapporto sul loro effetto sulle malattie descritte nei testi ayurvedici.



I guaritori tradizionali sono conosciuti come:

- Zulu-inyanga e Sangoma
- Xhosa-ixwele e amaqira
- Sotho nquaka
- Cape-bossiedokter e kruiedokter (occidentali e orientali)

I termini "Inyanga" e "Sangoma" sono usati esclusivamente per riferirsi a erboristi e divinatory, ma ai nostri giorni la distinzione è meno chiara, così alcuni guaritori praticano entrambe le discipline.

Oltre agli erboristi e ai divinatori ci sono anche alcune persone note per possedere poteri divinatori, quali "ostetrici tradizionali", profeti, guaritori spirituali (Zulu: "Abathandazi"), medium, sensitivi e sognatori. La maggior parte delle

Pratiche mediche in Sudafrica

La ricca diversità culturale del Sudafrica si riflette nei sistemi medici formale e informale che sono attualmente praticati in diverse parti del Sudafrica. I sistemi medici informali orali e tradizionali dell'antica popolazione Khoi-san, delle popolazioni Nguni e Sotho non sono ancora stati organizzati. La conoscenza è tutt'ora tramandata oralmente di generazione in generazione. Questi sistemi medici e le loro medicine di origine vegetale, animale e minerale risalgono al Paleolitico.

I sistemi medici formali, ben documentati e organizzati, sono stati introdotti nel Paese dagli Europei e da altri colonizzatori circa 300 anni fa. Questo sistema attualmente avanzato è chiamato Medicina Allopatica.

Attualmente, anche la medicina Ayurvedica, la cinese e la omeopatia sono praticate in Sudafrica.

Un guaritore tradizionale cerca di comprendere innanzitutto le cause della malattia. La cura sarà effettuata per eliminare dapprima i fattori scatenanti, in seguito saranno somministrate le medicine per alleviare i sintomi.

Si è stimato che ci siano circa 200.000 guaritori indigeni in Sudafrica; fino al 60% dei Sudafricani consultano questi guaritori, solitamente in aggiunta all'uso di servizi biomedici.

persone anziane nelle aree rurali conoscono le medicine a base di erbe e lavorano come guaritori di primo soccorso per mezzo di un repertorio di famiglia di rimedi erboristici o "Kruirate".

In un villaggio tribale tipico, i guaritori tradizionali risiedono in una capanna speciale. Presso alcune tribù la posizione di questa capanna è specifica. All'entrata si può notare un grosso corno di bufalo che indica dove stanno i guaritori. I Sangomas usano ossa di animali per scoprire i motivi del problema. Le ossa sono tenute in mano, lanciate in aria e gettate su una pelle di animale stesa sul pavimento. La specifica collocazione delle ossa indica la posizione o la persona correlata al problema e pure gli spiriti possono dare indicazioni tramite "i medium delle ossa". Anche le loro "intuizioni" li aiutano a predire e a risolvere problemi che possono essere fisici o spirituali.

Nella capanna solitamente c'è rifornimento di erbe. I Sangomas prendono infatti aiuto spirituale per raccogliere e usare le erbe.

Il guaritore indossa uno speciale costume fatto di pelle animale e ornamenti e porta un tradizionale copricapo pieno di ornamenti. I guaritori hanno alcune restrizioni per la dieta e il comportamento che rafforzano il loro potere spirituale. I Sangomas vengono reclutati dagli anziani e sono sottoposti a un rigoroso apprendistato. Solo in seguito a esso possono essere in grado di agire come intermediario tra i viventi e i loro predecessori.

La pratica medica tradizionale in Sudafrica è dinamica ed elastica, sebbene radicata fermamente nelle tradizioni del passato. Attualmente le associazioni di guaritori tradizionali sono ricercate per i moderni programmi pratici di sanità primaria e le medicine tradizionali a base di erbe sono incluse nella materia medica. Nel futuro, è molto probabile che il sistema medico tradizionale del Sudafrica venga sostenuto da un appropriato sostegno ufficiale e che il suo riconoscimento sia rafforzato dalla medicina moderna, non da essa soppresso. A causa del forte amore per la cultura e la tradizione, il sistema medico tradizionale indigeno ha infatti un futuro luminoso. La nuova generazione è interessata al sistema sanitario tradizionale e il numero di giovani desiderosi di conoscere i Sangomas è in aumento.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

Mangiare è un rito sacro

Mangiare è sempre un rito, nel senso che il corpo è un nostro strumento di vita e dobbiamo prenderci cura di esso in termini di cibo.

Non dobbiamo nutrirci superficialmente per riempire la pancia.

Gli alimenti devono avere un certo gusto che trasmette amore e vita.

Il corpo è un tempio:

l'anima che dimora all'interno del corpo fa parte della coscienza pura.

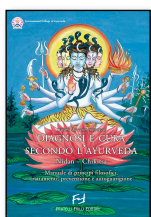
Ogni azione che serve a rendere il nostro essere puro e aiuta la sua crescita e il suo sviluppo è una forma di culto. Così è con cibo e cucina.

Il cibo che viene cucinato da qualcuno che non vuole cucinare, che non è nella sua coscienza pura, non sarà cibo sano, nonostante gli ingredienti.

Non è infatti cibo preparato per la salute dell'anima.

*Non si mangia solo il cibo che viene cucinato,
ma anche l'energia e l'anima del cuoco.*

I LIBRI DEL MAESTRO JOYTHI


**DIAGNOSI E CURA
SECONDO L'AYURVEDA**
Nidan-Chikitsa

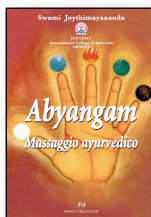
256 pagine, € 16,00 – Fratelli Frilli Editori

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha rilevato che la medicina alternativa è in fase di sviluppo in molti paesi e sempre più persone si affidano a essa.

L'Ayurveda è una scienza olistica che prende in considerazione tutti gli aspetti della vita dell'individuo con lo scopo di promuoverne il benessere in modo globale. In questo testo si analizzano i metodi tradizionali basati sull'utilizzo dei cinque sensi. Il maestro Vaidya Swami Joythimayananda spiega i principi di diagnosi, cura e preparazione dei prodotti ayurvedici e illustra rimedi diagnostici e curativi che si possono applicare nella vita quotidiana.

ABYANGAM**Massaggio Ayurvedico**

256 pagine, € 16,00 – Fratelli Frilli Editori

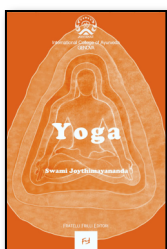


Scopo dell'Abyangam è ristabilire l'armonia tra i tre Dosha, ossia i tre principi fondamentali alla base della fisiologia umana e della natura, il cui squilibrio determina il disagio e la malattia. Swami Joythimayananda descrive con l'aiuto di numerose immagini i diversi tipi di massaggio ayurvedico. I massaggi rallentano l'invecchiamento e i

processi degenerativi, fortificano le difese immunitarie, esercitano un effetto disintossicante, calmante e rasserenante, migliorano la resistenza allo stress e risolvono i disturbi legati a insonnia, depressione e stanchezza, sono adatti a individui di ogni età, sani e malati, e prevedono l'impiego di preparati ayurvedici: oli medicati, creme, polveri, impacchi.

YOGA

96 pagine, € 7,00 – Fratelli Frilli Editori



Lo Yoga è un mondo vastissimo, ma il suo scopo è unico: far raggiungere all'uomo l'unione (in sanscrito: *Yoga*) con il divino. Per ottenere ciò, questa antichissima disciplina ha sviluppato diversi metodi, adatti a uomini con vite

diverse e caratteristiche psichiche differenti. Il Panchanga Yoga insegnato in questo libro è il cosiddetto Yoga delle cinque vie; aiuta a mantenere il benessere, disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri. Il Panchanga Yoga si occupa delle regole e dello stile di vita attraverso pratiche fisiche, morali e salutari quotidiane. Comprende posture, respirazione, tecniche di controllo, purificazione, concentrazione e meditazione.

CURARSI CON L'AYURVEDA

240 pagine, € 16,50 – Fratelli Frilli Editori



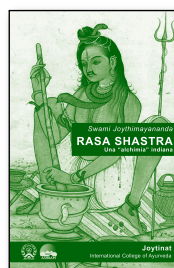
L'Ayurveda, sistema di medicina indiano, è una scienza olistica basata su una visione dell'uomo come totalità organizzata e non come semplice somma di parti.

Nella visione ayurvedica, la salute non si identifica solo con l'assenza della malattia, ma con il perfetto

equilibrio dell'organismo; pertanto, diagnosi e cura sono finalizzate a ripristinare il corretto funzionamento dei processi fisiologici e l'equilibrio delle energie vitali. Oltre ai rimedi "materiali", l'Ayurveda propone anche argomenti etici e spirituali. L'Ayurveda è una scienza che cura l'uomo attraverso la medicina, l'alimentazione, il comportamento nella vita di tutti i giorni e la pratica spirituale.

RASA SHASTRA**Una "alchimia" indiana**

80 pagine, € 5,00 – Edizioni Joytinat



Rasa Shastra è la pratica di convertire gli elementi metallici e minerali in una forma "non-metallica". Ogni sostanza ha in sé una struttura, un funzionamento, un'essenza. È possibile estrarre questa qualità da minerali e metalli attraverso una serie di processi di trasformazione che consistono nella conversione delle molecole del metallo in una struttura più piccola possibile (nanostruttura), in modo che l'organismo sia in grado di assimilarlo e sfruttarlo a fini terapeutici.

in spagnolo





Salute, benessere e bellezza naturale “Soundriam” ovvero bellezza ayurvedica

*La maestra Rajaletchumi Joythimayananda
pratica estetica ayurvedica e insegna i segreti dell'antica disciplina
orientale per curare e coccolare la bellezza interiore ed esteriore.*



La bellezza è uno stato dell'anima e di comprensione profonda.

La bellezza si origina in ogni cellula e si riflette in modo luminoso, nel viso, negli occhi, nella pelle e nei capelli. Bellezza significa essere in forma, rispecchiare il movimento che dà vitalità, luminosità e magnetismo. Nella visione olistica della tradizione indiana la bellezza si irradia verso l'esterno, verso l'universo.

La bellezza rivela la persona nella sua energia, conoscenza, abilità, intelligenza, carattere, pensieri, emozioni e rapporto con il mondo.

L'Ayurveda definisce la bellezza come Subha Anga Karanam, che significa “trasformazione del corpo in benessere”.

I tre principi Ayurvedici della bellezza sono:

Roopam, bellezza del fisico, esteriore;

Gunam, bellezza dell'energia, interiore,

Vayastyag, bellezza dell'età, ringiovanimento.

La bellezza ayurvedica offre numerosi suggerimenti per la cura naturale della pelle, dei capelli, del viso, delle mani, dei piedi e del corpo in generale. Oltre a esercizi pratici per il benessere fisico e mentale, insegna come bilanciare la costituzione individuale attraverso l'uso di diete, rimedi erboristici, tecniche di massaggio, uso di oli, aromi e numerosi altri suggerimenti. Uno strumento meraviglioso per la propria vera bellezza interiore ed esteriore.

Secondo l'ayurveda, salute e felicità, tristezza e gioia si riflettono nel viso e nel corpo, e non possono essere mascherati con cosmetici di sintesi. La bellezza nasce mantenendo il nostro corpo pulito e sano all'interno. Il segreto della bellezza è l'energia chiamata Ojas (che è l'essenza dei sette tessuti, che dà vitalità al nostro sistema neuromuscolare e irradia energia giovanile che rende la pelle splendente a qualsiasi età). Per migliorare l'energia Ojas usiamo erbe, radici, spezie, foglie verdi, curcuma, liquirizia, sesamo, mandorle, lavanda, rosa, verdure fresche e frutti, miele, latte, yogurt, ecc...

I nostri programmi personalizzati:

Soundriam: bellezza e ringiovanimento.

Langana: trattamenti dimagranti e contro la ritenzione idrica e la cellulite.

Sodana: pulizia della pelle grazie a vapori alle erbe, peeling e impacchi caldi e freddi.

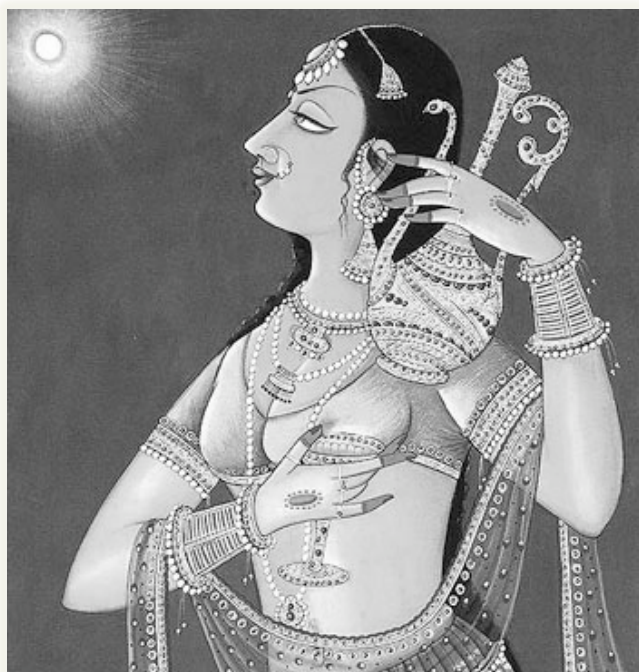
Abyangam: tecniche di massaggio tonificante, rigenerante e idratante.

Madhu Abyangam: massaggio al miele mescolato con erbe.

Ksheera Abyangam: massaggio con crema di latte mescolato con erbe.

Ahara: dieta ayurvedica, in base alla costituzione e alle condizioni dell'individuo.

Lepanam: maschera al viso, agli occhi o a tutto il corpo (una polvere di minerali, radici, frutti ed erbe preziose macinate viene riscaldata e applicata su tutto il corpo e dona alla pelle luminosità ed elasticità, mentre si applicano sulle palpebre fettine di cetriolo).



Qual è lo scopo di questi programmi?

I trattamenti di bellezza ayurvedici intendono soprattutto liberare il corpo da Ama (tossine) e armonizzare i dosha per il miglioramento della circolazione sanguigna e l'eliminazione delle scorie. Il nostro programma può anche aiutare a guarire le ferite e a stimolare gli strati più profondi della pelle per una sana ricrescita.

Quanti giorni dura un programma-pacchetto bellezza?

Per ottenere buoni risultati l'ideale è 3 - 4 settimane, a seconda della condizione della persona e di quello che si aspetta.

Che cosa è compreso nei programmi bellezza?

Oltre alla tisana per via orale a base di erbe per purificare il sangue e favorire l'eliminazione, sono inclusi massaggi con oli erborizzati caldi per migliorare la tonificazione dei tessuti.

Anche una dieta ayurvedica mirata aiuta a disintossicare il sistema interno.

Per avere un risultato migliore, le erbe vengono scelte in base alla costituzione dell'individuo.

Yoga e Pranayama aiutano a sentirsi bene e belli, leggeri e flessibili.

La meditazione può calmare i nervi e aumentare la pace della mente, che si riflette come aura di bellezza dall'interno.

I trattamenti elencati sopra sono la terapia generale per una persona normale in buona salute. Tuttavia, il nostro esperto ayurvedico Vaidya maestro Swami Joythimayananda dovrà controllare la vostra storia medica e diagnosticare la vostra condizione attuale di salute prima di ultimare un programma su misura per voi.

Io, maestra Rajaletchumi Joythimayananda, originaria dell'India del sud, sono nata in Sri Lanka il 15 Giugno 1958 in una famiglia di orafi Tamil. Compagna del maestro Swami Joythimayananda, vivo in Italia da 25 anni, aiutando il maestro a portare avanti il suo Dharma.

Formazione ed esperienze professionali della maestra Rajaletchumi

DIPLOMA	ISTITUTO DI FORMAZIONE
<i>Abyangam</i> (massaggio ayurvedico)	Joytinat - International College of Yoga Ayurveda, Italia
<i>Nidan Chikitsa</i> (Terapista in Ayurveda)	Joytinat - International College of Yoga Ayurveda, Italia
<i>Naturopatia</i>	Naturopathy school, Kerala, India
<i>Magnet Therapist</i>	Naturopathy school, Kerala, India
<i>Acharini di Yoga – Yogaterapia</i>	Joytinat - International College of Yoga Ayurveda, Italia

Thaimai, gravidanza e maternità ayurvedica	Joytinat - International College of Yoga Ayurveda, Italia
Kulandai, massaggio per neonati e bambini	Joytinat - International College of Yoga Ayurveda, Italia
Anna Vidya (cucina indiana)	Joytinat - International College of Yoga Ayurveda, Italia
Panchakarma e Rasayana (trattamenti di disintossicazione e ringiovanimento)	Ayurveda Academy, Pune, India
Soundriam, estetica ayurvedica	Ayurveda Academy, Pune, India
Austham, preparati medicinali ayurvedici	Ayurveda Academy, Pune, India

Rajaletchumi è iscritta al Registro degli esercenti il Commercio.

Ha ricevuto vari attestati e meriti da Ayurveda Academy e organizzazione di Indian Medicine, Pune, India. Da vent'anni pratica professionalmente massaggio ayurvedico per le donne in gravidanza, le mamme e i bambini.

Collabora con il comune di Genova regolarmente per organizzare corsi di Abyangam e Yoga a insegnanti di asilo e scuole elementari e a mamme.

Collabora con il Comune di Genova come insegnante del Corso Thaimai (Maternità) e Abyangam (massaggio ayurvedico).

Collabora con il Comune di Catanzaro come insegnante di Abyangam (massaggio ayurvedico).

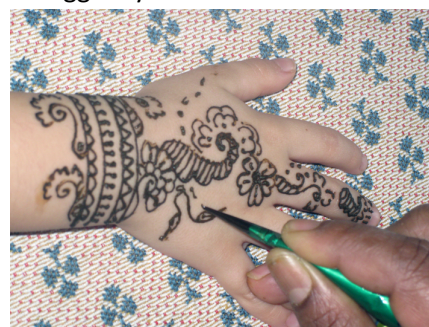
Dal 1980 insegna in varie città in Italia, Spagna e Svizzera.

Parla le lingue Italiano, Inglese, Tamil e Singalese.

Attualmente gestisce il Centro Joytinat di Milano.

Tutti possono partecipare, in particolare gli operatori del settore (estetisti, truccatori, parrucchieri, ecc.).

***Non solo guadagnare con l'Ayurveda ma anche stare bene.
Non solo essere belli con l'Ayurveda ma anche crescere.***



Alimenti Sattvici

Secondo i principi di Triguna, gli alimenti puri danno pace, armonia, tranquillità e umiltà; forniscono l'energia necessaria al corpo per raggiungere l'equilibrio fisico e funzionale.

La pazienza, la resistenza e il benessere si possono conquistare attraverso gli alimenti Sattvici.

I tre modi Satva, Rajas e Tamas sono specifici, ma gli alimenti possono essere convertiti da uno all'altro grazie al tempo, alle preparazioni e alla combinazione tra loro.

In un certo senso, chi si occupa di sviluppo spirituale deve mangiare solo cibi Sattvici; chi è interessato alla vita spirituale, ma ha ancora impegni di collettività deve nutrirsi in modo equilibrato, evitando le sostanze Tamasiche come salumi e liquori. Ricordiamo che questi tre attribuiti o Triguna pervadono la società umana.

La mente... “mente”



Cari compagni di viaggio, riprendo dall'ultima lettera sul numero 28 del nostro giornalino, in cui scrivevo della mia forte crisi interiore e in cui dicevo di non essere sicura della strada che stavo seguendo.

Beh, come già alcuni di voi sapranno, già da settembre 2010 sono ritornata a vivere in ashram.

Questa profonda crisi è stata per me una forma di grande crescita e tutt'ora lo è.

All'inizio mi ponevo mille domande, non riuscivo a capire il motivo che mi aveva portato a un malessere così profondo.

La mia mente è molto vata e, come potete immaginare, analizzava in continuazione il mio disagio cercando di dare mille spiegazioni, trovando mille ragioni vere e anche no.

Ho chiesto consiglio e ognuno mi diceva la propria opinione: “Bavani lavori troppo, Bavani non ti distrai un attimo, Bavani devi riposarti, così non puoi continuare, ecc...” Tutto questo, invece di farmi sentire meglio, accresceva il mio malessere, perché giudicavo di continuo me stessa per non essere stata capace di prendermi cura della mia persona, per non essermi ascoltata abbastanza e così via... Mi dicevo: “Bavani, tutto questo pensare non ti fa bene...”, ma cinque minuti dopo mi ritrovavo a pensare nuovamente, cercando una soluzione al mio problema... Il tempo passava e mi rendevo conto che la mente non mi era di aiuto, anzi mi stava trascinando in un baratro buio e pericoloso... Voi direte: “Beh, non sai che la mente inganna, non lo hai imparato dopo 4 anni accanto al Maestro?”.

Io solo una cosa posso dirvi di questa tremenda e meravigliosa esperienza: finché non si sperimentano certe cose sulla propria pelle non si può capire l'intensità degli insegnamenti che ci vengono rivolti, perché un conto è la

comprensione attraverso la mente, ma un'altra cosa è la comprensione del cuore.

Io ancora oggi non ho trovato una risposta al mio disagio, perché a volte il linguaggio con cui si esprime l'anima non può essere capito attraverso la mente e i pensieri.

Probabilmente un messaggio c'è, forse un giorno lo scoprirò oppure no, a questo punto nemmeno mi interessa cercare le ragioni che mi hanno portato a sperimentare un'esperienza così forte, che a tratti sembrava insopportabile. Ho deciso solo di rimanere in ascolto di queste sensazioni senza giudicarle troppo e senza cercare ragioni, ho provato ad accettare come un dono questo nuovo stato, non ero felice ma cercavo solo di essere presente e consapevole del momento che stavo vivendo, senza giudizio. Piano piano, quando ho cominciato a non darle ascolto, la mia mente si è stancata, e di giorno in giorno le sensazioni che avevo sono svanite. Solamente la grande consapevolezza del vivere quotidiano, la presenza attenta a tutti i compiti che svolgevo, l'affetto della mia famiglia, del Maestro e di tutti gli ashramiti mi hanno fatto superare a poco a poco questo momento.

C'è un grande insegnamento del Maestro che ogni giorno cerco di ricordare e di mettere in pratica e dice: “Se non c'è una chiarezza, allora applica il distacco e lasciati condurre dall'esistenza”, ed è quello che io faccio o perlomeno cerco di fare tutti i giorni, è un principio che ben si colloca nella pratica del Karma Yoga, dove non c'è motivo né aspettativa per quello che si sta facendo, ma semplicemente il nobile obiettivo di purificare il nostro cuore e la pura gioia di amare il nostro servizio.

E ricordatevi sempre: LA MENTE... “MENTE”.

Con amore e affetto - *Bavani*



Nasce la biblioteca dell'Ashram Joytinat nella sala Bavani

Cinque anni di pensieri, un mese di creazione,
secoli per servirsene

Negli ultimi cinque anni il maestro spesso parlava di creare una biblioteca nella casa di Chandra: ora è riuscito a realizzare questo scopo. Nella realizzazione di questa sala ha posto molta attenzione a scegliere un aspetto consono a uno spazio culturale. Grazie a Dio ancora una volta il maestro è riuscito a dare forma ai suoi pensieri dopo cinque anni dal suo volere. Il maestro ringrazia di cuore tutti coloro che hanno dato una mano per realizzare questo scopo, in particolar modo "fratello" **Smeraldo** per la sua anima alchemica, la sua disponibilità e il Seva, che gli ha permesso di costruire dei mobili indistruttibili. Il maestro non aveva interesse ad acquistare i mobili, ha chiesto a varie persone di assumersi la responsabilità di questo impegno, e alla fine Dio gli ha mandato la persona giusta.



Nella notte del Guru Purnima (la luna piena più luminosa dell'anno) è stata organizzata un'insolita processione: uomini e donne vestiti di bianco hanno camminato fra il verde, stringendo nelle loro mani fiori e libri. Sono gli "ashramiti Joytinesi" che, guidati dal loro maestro, festeggiano la nascita della nuova biblioteca dell'Ashram! A turno, ognuno di loro posa sugli scaffali un libro particolarmente caro al maestro.

È il loro modo di inaugurare un luogo dedicato alla conoscenza profonda, ospitato nella sala Bavani, uno degli spazi del cuore dell'Ashram, dove si svolgono corsi e lezioni e dove i bambini dell'ashram sono abituati a scorrazzare fra giocattoli e palloni. Uno spazio che dal 15 luglio è diventato ancora più sacro e generoso grazie all'impegno di **Smeraldo**, l'uomo dalle mani d'oro, che in quasi un mese ha scelto e tagliato il metallo per le strutture di cinque spaziose librerie, ha selezionato e lavorato le assi di legno, ha assemblato tutti i pezzi con perizia e infine ha dipinto lo scheletro portante di ogni mobile con un caldo colore mattone. Dopo di lui, grazie all'aiuto di **Carlo, Federica, Giovanna e Filippo** tutti i libri che giacevano solitari in bui scaffali sono stati portati a nuova luce (e a nuova sede) nei due grandi tavoli della Sala Bavani. Infine, la solerte **Marlene**, della solare Mallorca, ha suddiviso e

disposto tutti i titoli in base all'argomento e alla lingua. Ora non resta che darsi alla lettura! Sfogliare questi tesori e assimilare la loro saggezza nel profondo del nostro Sé sarà una nuova occasione di crescita.

Lo scopo del maestro è stato quello di creare una biblioteca che permetta di portare avanti ricerche nel campo della spiritualità, del misticismo e della salute psico-fisica. Ha intenzione negli anni a venire di acquisire libri che consentano una vasta formazione: classici da tutto il mondo, in particolare dall'India!

Grazie di cuore a tutti coloro che hanno permesso il manifestarsi di questo luogo.



Intervista a Smeraldo, di Fulvio

Una biblioteca di pazienza e servizio

Il Karma Yoga come esperienza in Ashram



Tra i tuoi tanti interessi l'alchimia riveste un ruolo importante, cosa ti colpisce invece nell'ayurveda in relazione alle tue conoscenze?

L'alchimia è una ricerca spirituale in ogni senso, che coinvolge la materia al pari del mondo vegetale. Definisco l'alchimia come la parte più segreta e nascosta della natura, e trovo che si associ molto bene con le terapie dell'ayurveda, medicina strutturata intorno ai principi di spirito, anima e corpo. L'alchimia chiama questi principi primi zolfo, sale e mercurio, con delle analogie molto evidenti rispetto all'ayurveda.

Cosa ti rimarrà nel cuore della tua esperienza in Ashram Joytinat?

Ho soggiornato nell'Ashram Joytinat quasi un mese e devo dire che sono rimasto molto colpito dalle persone (di molte nazionalità diverse) che ho avuto modo d'incontrare in questo luogo, gran parte di esse, infatti, porta avanti una propria ricerca. Rapportarsi all'uomo aiuta a innalzarsi e attraverso la condivisione del bagaglio esperienziale la conoscenza può raggiungere vette sempre più alte.

L'esperienza in Ashram Joytinat è una tappa intermedia o un punto d'arrivo nel tentativo di raggiungere i gradi più alti di conoscenza?

E' un luogo importante, per me è un punto di riferimento per raggiungere una conoscenza a 360°. L'ayurveda e la cultura indiana hanno conservato e tramandato delle conoscenze che la cultura occidentale ha volutamente cancellato. L'ayurveda è il frutto di un sapere collaudato e trasmesso in migliaia di anni attraverso la figura dei maestri, i depositari di queste conoscenze.

Chi è Smeraldo fuori dall'Ashram Joytinat?

Sono un ricercatore interessato a tutto ciò che crea esperienza e l'Ashram Joytinat mi interessa in quanto è ambiente in cui si respira spiritualità, anzi, direi che è un luogo impregnato di spiritualità e di spiriti liberi.

Il Karma Yoga è il servizio disinteressato. Quali sono le tue sensazioni a proposito di questa pratica, che hai osservato durante tutto il tuo mese di permanenza in Ashram Joytinat?

In una comunità sono importanti i ruoli, ognuno può rendersi utile, ma deve sapere in cosa può essere d'aiuto. Credo che chiunque potrebbe mettersi a disposizione per la causa dell'Ashram Joytinat, il

maestro Joythimayananda è una persona ragionevole con cui ci si può misurare sul piano spirituale e su quello materiale, a livello di organizzazione fattiva. Nel mio caso mi sono prestato a costruire cinque librerie e una scarpiera, perché ritenevo necessario che l'Ashram fosse fornito di una biblioteca accessibile per chiunque desideri consultarla. E' un'esperienza che ho fatto molto volentieri, anche se, come accade solitamente nella vita, ho dovuto affrontare e risolvere alcune difficoltà. Sarei felice in futuro di poter dare un mio contributo per questo luogo.

Lo scopo di una comunità è affrontare i problemi. Vedo con piacere che la maggior parte delle persone che frequenta questo posto dimostra una certa disponibilità. E' importante che chi frequenta questo luogo e ha voglia di mettersi a servizio sia guidato nelle cose che ci sono da fare.

A chi consiglieresti in particolar modo un soggiorno in Ashram Joytinat?

E' un'esperienza che consiglio a tutti, anche alle famiglie. Non bisogna venire qui solamente perché siamo stressati dal lavoro che conduciamo abitualmente. Ma ovviamente chi viene qui deve avere una mentalità aperta, disponibile a confrontarsi e a contribuire. Non bisogna venire qui per cambiare il proprio modo di pensare, ma per formare se stessi, avendo la stessa predisposizione alla conoscenza che si ha quando si compie un viaggio per il mondo. Alcune persone vengono qui in seguito a un'esperienza negativa vissuta in passato. Questo è uno spazio in cui è possibile dare conforto e per chi soffre comunicare il proprio dolore. Io sono venuto qui perché ho iniziato a interessarmi alla mia salute, e devo dire che dopo tre settimane mi sento fisicamente meglio rispetto a quando sono arrivato.

Come hai conosciuto l'Ashram Joytinat?

Sono entrato in contatto con l'Ashram attraverso un mio amico, la prima volta sono venuto qui per 3 o 4 giorni e poi ho deciso di trascorrere qui tre settimane, ma questo è un posto che si impara a scoprire e si conosce piano piano.

Sei cattolico o ti definisci religioso?

Sono battezzato ma ho un mio modo di pensare, la spiritualità esisteva prima dell'uomo e continuerà a esistere anche dopo l'uomo. La spiritualità è una ricerca interiore, ma secondo me non deve mai essere indirizzata solo da una parte. Il maestro qui accoglie tutti, senza distinzione di religione o sessualità, chiunque abbia voglia di mettersi al servizio dell'Ashram Joytinat e condividere alcune regole condivise è il benvenuto. Questa è una cosa molto importante. Ogni religione è frutto dello stesso albero, ma la linfa è Dio e alimenta allo stesso modo tutti i frutti dell'albero, senza distinzione.

Noi occidentali siamo abituati a un tipo di educazione in cui per imparare è necessario che qualcuno salga in cattedra e spieghi, qui invece si apprendono molte cose osservando e riflettendo, l'insegnamento diretto diventa indiretto, quindi viene assimilato in modo più efficace, poiché passa per una interiorizzazione profonda. Condividi?

Certamente, questo è un luogo in cui si può imparare in un modo del tutto differente rispetto a quello a cui siamo abituati. Quindi a chi ha disponibilità di tempo consiglio di dedicarlo all'Ashram, agli altri e quindi anche un po' a se stessi, in maniera schietta e sincera. Lo scopo della vita è porsi domande, con una certezza: non finiranno mai.



Il ruolo dell'Ayurveda nella prevenzione e nel trattamento del tumore



Prof. Dr. P.H. Kulkarni

Introduzione

Il cancro può essere considerato come un gruppo di malattie caratterizzate da:

- (i) crescita abnorme di cellule;
- (ii) capacità di invadere i tessuti adiacenti e anche organi distanziati;
- (iii) morte eventuale del paziente affetto, se il tumore è progredito oltre lo stadio in cui può essere rimosso con successo. Il cancro può colpire ogni zona o tessuto del corpo e può coinvolgere qualunque tipo di cellula.

Il cancro può essere classificato in due maggiori categorie: (a) tumori solidi e (b) leucemia e linfonodi. Gli ultimi iniziano a diffondersi appena si manifestano.

Il problema del tumore

Il cancro in ogni forma causa il 9% delle morti in tutto il mondo. Se si dividono le cifre globali tra i Paesi sviluppati e quelli in via di sviluppo la classifica cambia. Nei primi il cancro è la seconda causa che conduce a morte, insieme alle malattie cardiovascolari, con il 19% di tutti i decessi. Nei Paesi in via di sviluppo il cancro è al quarto posto come causa di morte, con un 6% di tutti i decessi.

Su un totale stimato di 50 milioni di decessi annuali nel mondo, più di 5 milioni sono attribuibili al cancro. Secondo le stime del WHO (World Health Organization) per l'anno 2000, il numero di morti per cancro sarebbe arrivato fino a 8 milioni l'anno.

Su 8,7 milioni di nuovi casi stimati (incidenza), 5,4 milioni si annoverano nei Paesi in via di sviluppo e 3,3 milioni nei Paesi sviluppati. La stima dell'incidenza totale di cancro fu di 289,3 ogni 100.000 abitanti nei Paesi sviluppati e di 181,9 ogni 100.000 abitanti nei Paesi in via di sviluppo. Se l'attuale tendenza continua, si prevede che l'incidenza del cancro salirà in quasi tutte le zone del mondo, in maniera notevole per l'aumento di aspettativa di vita, cambi di stile di vita e mutamenti ambientali.

Tendenze temporali

All'inizio del secolo scorso il cancro era la sesta causa di morte nei Paesi industrializzati. Attualmente è la seconda. C'è una serie di motivi per quest'aumento, i tre principali sono: l'aumento di aspettativa di vita, diagnosi più accurate e l'aumento di fumatori, specialmente tra gli uomini, a partire dalla Prima Guerra Mondiale. I tassi complessivi non rispecchiano le diverse tendenze secondo il tipo di cancro. Per esempio, negli anni '30 il cancro allo stomaco ha mostrato una tendenza alla diminuzione nella maggior parte dei Paesi sviluppati, per ragioni inspiegabili.

Esempi sul cancro

Localizzazione

Ci sono ampie variazioni nella distribuzione del cancro nel mondo. Il cancro allo stomaco è molto comune in Giappone e ha una bassa incidenza negli Stati Uniti. Il cancro al seno è diffuso negli Stati Uniti e ha una bassa incidenza in Giappone. Nell'Asia di Sud Est la gran maggioranza di casi è costituita dal cancro alla cavità orale e alla cervice uterina. Queste e altre variazioni nazionali di esempi sul cancro sono attribuiti a molteplici fattori, come fattori ambientali, abitudini alimentari, stile di vita, fattori genetici e pure negligenza nel raccogliere e riportare i dati.

I dati ospedalieri indicano chiaramente che i due organi maggiormente coinvolti sono: (i) la cervice uterina nelle donne e (ii) la cavità oro-faringea in entrambi i sessi. Questi due organi rappresentano approssimativamente il 50% di tutti i casi di cancro nel Paese, con il cancro alla cavità oro-faringea 1,5 volte prevalente rispetto al cancro alla cervice uterina. Entrambi questi tipi di cancro sono in predominanza correlati all'ambiente e hanno una forte valenza socio-culturale, ma è anche importante notare che questi due tipi di cancro sono facilmente accessibili all'esame medico e soggetti a diagnosi per conoscenze già a disposizione, ossia buoni esami clinici e citologia esfoliativa. Il tasso di guarigione per questi neoplasmi è molto alto, se sono trattati chirurgicamente agli stadi I e II. Sfortunatamente, tuttavia, in molti casi i pazienti vanno in uno studio medico quando la malattia è già in uno stadio avanzato e non è suscettibile di trattamento. Questo è il problema cruciale.

Differenze riguardo al sesso

Quando i due sessi sono considerati come un totale, il cancro allo stomaco è in cima alla lista, seguito subito dal cancro al polmone. Il cancro si manifesta di più nelle donne che negli uomini.

Cause di tumore

Come per altre malattie croniche il cancro ha un'eziologia multifattoriale.

Fattori ambientali

I fattori ambientali sono generalmente ritenuti responsabili dall'80 al 90% di tutti i casi di cancro. I maggiori fattori ambientali includono:

(a) Tabacco: nelle sue varie forme (fumato o masticato), è la maggiore causa ambientale di cancro ai polmoni, laringe, bocca, faringe, esofago, vescica, pancreas e, probabilmente, reni. Si è stimato che nel mondo intero il fumo di sigaretta è ora responsabile di più di 1 milione di morti premature ogni anno.

(b) Alcol: l'eccessiva assunzione di bevande alcoliche è associata al cancro all'esofago e al fegato. Alcuni studi recenti mostrano che il consumo di birra può essere associato al cancro al retto. È stimato che l'alcol è responsabile di circa il 3% di tutte le morti per cancro.

(c) Fattori dietetici: anche i fattori dietetici sono correlati al cancro. Il pesce affumicato è legato al cancro allo stomaco, le fibre dietetiche al cancro all'intestino, il consumo di manzo al cancro alle viscere e una dieta ricca di grassi al cancro al seno. Una varietà di altri fattori dietetici, come gli additivi e i contaminanti, sono sotto accusa come agenti scatenanti.

(d) Esposizioni per lavoro: comprendono esposizioni al benzene, all'arsenico, al cadmio, al cloruro di vinile, all'asbesto, agli idrocarburi policiclici, ecc. Molti altri devono essere identificati. Il rischio di esposizioni da lavoro aumenta considerevolmente se i soggetti fumano sigarette. Le esposizioni da lavoro solitamente sono riportate con una stima dall'1 al 5% di tutti i casi di cancro.

(e) Virus: una ricerca intensiva per un'origine virale del cancro ha rivelato che il virus dell'epatite B è correlato occasionalmente al carcinoma epato-cellulare.

L'Epstein Barr (EBV) è associato a due tipi di cancro maligno, il linfoma di Burkitt e il carcinoma rino-faringeo. Il Citomegalovirus (CMV) è un agente oncogeno sospetto, e classificato come sarcoma all'ipofisi è associato ad una più alta prevalenza di antinodi di CMV. Il virus umano del papilloma (HPV) è il principale sospettato per il cancro alla cervice. Si pensa che la malattia di Hodgkin sia di origine virale. La cellula umana T del virus della leucemia è associata con la cellula adulta T della leucemia e del linfoma negli Stati Uniti e nel Giappone meridionale.

(f) Parassiti: anche le infezioni da parassiti possono incrementare il rischio di cancro. Per esempio lo schistosomiasis nel Medio Oriente provoca il carcinoma alla vescica. (g) Altri: ci sono numerosi altri fattori correlati al cancro, come la radiazione solare, l'inquinamento atmosferico e idrico, medicazioni (per esempio gormone) e pesticidi. (h) Usi, abitudini e stile di vita: alle cause menzionate sopra devono essere aggiunti gli usi, le abitudini e lo stile di vita che possono essere associati a un aumento di rischio per certi tipi di cancro. Gli esempi famigliari sono la dimostrata associazione tra fumo e cancro al polmone, tabacco e il masticare il betel e il cancro alla cavità orale, ecc.

Fattori genetici

Si presumeva da tempo la presenza di fattori genetici. Per esempio, il blastoma alla retina si riscontra nei bambini con lo stesso genitore. I soggetti affetti dalla sindrome di Down sono più soggetti a sviluppare il cancro (leucemia) che i bambini normali. In ogni modo, i fattori genetici sono meno notevoli e più difficili da identificare. C'è probabilmente una profonda correlazione tra la propensione ereditaria e gli stimoli ambientali cancerogeni nel provocare un numero di cancro.

Controllo del cancro

Il controllo del cancro si attua con una serie di misure basate sulla conoscenza medica attuale nel campo della prevenzione, raccolta dati, diagnosi, trattamento, mantenimento e riabilitazione, mirate a ridurre significativamente il numero di casi nuovi, aumentando il numero di cure e riducendo le invalidità dovute a cancro.

L'approccio basilare per il controllo del cancro si realizza mediante prevenzione primaria e secondaria. Si stima che si può prevenire almeno un terzo di tutti i cancro.

Scopi di questo studio

Abbiamo deciso di usare prodotti ayurvedici fabbricati in India in casi di cancro manifesto per (i) sviluppare energia; (ii) migliorare la qualità del sonno; (iii) stimolare l'appetito; (iv) migliorare l'umore; (v) dare sensazione di benessere; (vi) migliorare il meccanismo di difesa del corpo e con (vii) un'attitudine positiva della mente tramite somministrazione di Rasayan Kalps (medicine ringiovanenti) sia per il corpo che per la mente.

Metodo e materiale

I pazienti sono stati selezionati a caso nel nostro dipartimento ospedaliero. Non sono stati applicati criteri di esclusione.

I prodotti ayurvedici utilizzati per alleviare le sofferenze dei pazienti sono: Chyvanprash, Raktawardhak, preparati con oro e diamante, per sviluppare l'immunità e la forza mentale e fisica.

Osservazioni

Abbiamo effettuato esami clinici ed esperimenti di laboratorio in vari centri in molti Paesi del mondo negli ultimi quarant'anni.

Caratteristiche salienti di osservazione su 300 pazienti sono le seguenti:

- 1) Gruppi di età così suddivisi: dai 20 ai 40 anni 10%; dai 41 ai 60 anni 50%; dai 61 agli 80 anni 40%.
- 2) Secondo la deha prakruti (costituzione fisica): vatapita 35%; pitavata 15%; pitakapa 25%; kapapita 25%.
- 3) I pazienti erano di diversi strati sociali: insegnanti, professionisti medici, impiegati, imprenditori, studenti e casalinghe.
- 4) La durata del trattamento variava da una settimana a trenta settimane: 4 settimane 5%; 6 settimane 8%; 8 settimane 8%; 14 settimane 40%; 28 settimane 40%.
- 5) È stato osservato che il cancro si manifesta in molte zone/apparati del corpo. Zone: seno 30%; tumore al cervello 10%; polmoni 10%, colon 3%, leucemia 10%, stomaco 4% e reni 2%.
- 6) Molti sintomi dei pazienti erano: bruciore 25%, estrema debilitazione 75%, insonnia 50%, perdita dei capelli 20%; dolori 20% e inoltre apnea e perdita di coordinazione. I pazienti si presentavano con tre o più sintomi.
- 7) I pazienti sono stati trattati con i seguenti prodotti ayurvedici.
 - a) Per i bruciori: Pitashaman Vati, CU (Chandanasava e Ushirasava), (A1) (chandanasava Aarindasava e Ushirasava), BNK (Bhunimbadi kwath), prawal panchamrita, suvarnasootashekhar.
 - b) Per la debilitazione: Chavaprash, Raktawardhak, composti con oro, Rasanik, Rasayana T, tavolette di Heerak bhasma. Pancha kayanak, tavolette di Hemagarha.
 - c) Per l'insonnia: Prasham (tavolette e liquido), Shanti, compresse Saraswart.

d) Per i dolori: Olio Narayan, Olio Tail, panchendriya, olio wardhan, olio shabindu, olio chandanbala lakshadi, ABM (mistura di Amrutarishta, Bhalatakasava e Maharasnadi kwath), Kurchico, Shwaskuthar, Brihatvatchintamani, tavolette Agkf.

e) Per la caduta dei capelli: Calcipral, prawal mouktikyukta, Balapushi, Balda, Raktawardhak.

f) Per l'apnea: Vasadi, Pranada, shwaskuthar.

g) Per la febbre: MSK (tavolette di Mahusudarshan kwath), Sookshma, Triphala, Est forte, atinvib.

8) I risultati osservati: eccellenti dal 61 all'80% dei pazienti, dal 31 al 60% dei pazienti hanno mostrato buona ripresa e ripresa moderata oltre il 30% dei pazienti. Circa il 10% dei pazienti non ha mostrato ripresa, essendo deceduti entro 10 giorni dall'inizio della cura.

Discussione:

1) Il cancro è la pietra miliare della nostra vita. È come un allarme rosso.

A tutti i pazienti di questo studio sono state effettuate diagnosi e tutti sono stati trattati per mezzo della moderna conoscenza medica da noti esperti nel campo.

Sono stati trattati con l'Ayurveda pazienti a uno stadio finale della malattia e dopo essersi sottoposti a operazioni, radioterapia o chemioterapia.

I sintomi erano dovuti alla malattia stessa, a metastasi o a effetti collaterali della radioterapia e della chemioterapia.

2) Il 50% dei pazienti erano del gruppo di età dai 41 ai 60 anni. L'influenza di Pitadosha sul corpo e sulla mente era in calo e l'influenza di Vatadosha in aumento.

3) La costituzione Vata-pita costituiva il gruppo maggiore. Il tipo di costituzione è una propensione per malattie croniche o mortali.

4) La maggior parte del numero dei pazienti apparteneva alla categoria professionale dei servizi (impiegati).

5) I pazienti con cancro al seno costituivano il numero più grande.

6) L'85% dei pazienti lamentava debolezza e il 50% lamentava insonnia.

7) Il 70% dei pazienti sono morti perché la prognosi era sfavorevole. Hanno comunque trascorso felicemente gli ultimi giorni della loro vita. Quelli che sono vissuti conducono una vita attiva e tranquilla senza gravi complicazioni. Tali pazienti hanno continuato ad assumere Chyavanprash/Raktawardhak, cambiato stile di vita e principalmente la dieta (Pathya=utile e Apathya= cibi nocivi). A loro è stata consigliata la meditazione dopo la somministrazione di Prasham per ottenere tranquillità e accettare il limitato tempo di vita.

Conclusione

I prodotti ayurvedici sono utili come trattamento coadiuvante e per ottenere fiducia per combattere malattie spaventose come il cancro.

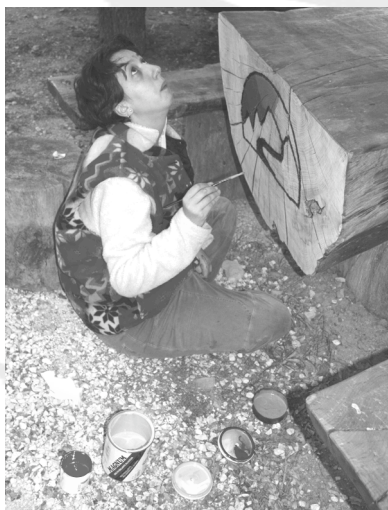


L'Ashram Joytinat in questo periodo sta crescendo sempre più. Attualmente vivono qui persone che, alimentate dalla forza e dall'insegnamento del Maestro, perseguono uno scopo comune nel portare avanti la sua missione e la trasmissione tradizionale dell'Ayurveda. **All'interno dell'Ashram ha sede anche un'azienda agricola:** la nostra terra è coltivata esclusivamente in maniera naturale senza l'utilizzo di prodotti chimici. Tutti i nostri prodotti sono biologicamente certificati. **Produciamo olio di oliva, olive, vino rosso, succo di uva, aceto di sambuco, marmellate, olio essenziale di lavanda, acqua di lavanda e tisane.**

Se desideri visitare questo luogo di pace sei sempre il benvenuto!

Ashram Joytinat, via Ripa 24, 60034 Corinaldo (An)

IL SENTIERO DEL DHARMA



Carissimi Amici,

scrivo questo testo perché sento come mio Dharma comunicarvi ciò che più mi sta a cuore in questo momento.

Come voi sapete, il progetto del Maestro è grande e non è stato concepito per soddisfare i suoi bisogni o i suoi desideri, non ha uno scopo egoistico: fino a ora il suo operato è stato vissuto come un Dharma, per portare una consapevolezza superiore al mondo, per poter vivere in salute, in gioia e con la pace del cuore.

Come alcuni di voi sapranno, vivo ormai da cinque anni nell'ashram vicino al Maestro e, credetemi, non è sempre facile; qualche volta mi rivolgo a Dio chiedendogli perché mai abbia affidato a me un compito tanto grande e perché ha scelto me come suo strumento per poter realizzare un qualcosa che a volte sembra al di sopra delle mie possibilità.

Con il tempo ho imparato a non ricercare risposte e ho compreso che ci viene dato solamente ciò che siamo in grado di gestire: niente di più e niente di meno... Non è una frase fatta, ma è ciò che mi spinge giorno dopo giorno a continuare in questo sentiero in salita. Ho avuto anche io le mie crisi, i miei momenti bui e la tentazione forte di scappare, mi è successo più volte di mettere in discussione tutto, persino il mio servizio. Poi però penso a quanto il mio servizio e gli insegnamenti del Maestro possano essere di beneficio alla mia crescita interiore, ma soprattutto quante persone possano ricevere il bene, frutto del nostro incessante lavoro, e questo mi basta per poter continuare... e dire: Signore, se tu mi hai chiamato per questo compito sai che ce la posso fare e che il mio contributo ha un senso che forse solo tu puoi comprendere.

Queste sono riflessioni che ho maturato nel tempo, che si fanno sentire sempre più forti dentro di me e soprattutto è una coscienza che sento crescere; so senza dubbio di essere sul sentiero giusto che mi permetterà di sentire la vicinanza di Dio attraverso il mio Servizio. Dico questo perché l'incessante servizio qui in ashram è sempre percepito come il grande ostacolo degli aspiranti all'evoluzione interiore: a volte anche io avevo questa sensazione, poi ho cominciato a osservare ciò che succedeva dentro di me durante la mia pratica in aula e ciò che succedeva e succede tutt'ora mentre faccio il mio servizio. Certo la Sadhana quotidiana è un potente strumento per noi ricercatori, è una preparazione fondamentale per poi poter affrontare le cose del mondo. Per quanto mi riguarda, invece, il Karma Yoga, l'Azione attiva, è una Sadhana molto difficile perché, se compiuta con estrema consapevolezza e sguardo interiore a come ci muoviamo, alle emozioni che proviamo, alla nostra abilità a rispondere alle situazioni che ci si presentano, beh... allora credetemi che diventa una vera scuola di vita e non un approccio sterile al lavoro.

Solo così in questi anni ho potuto continuare il sentiero: posando il mio sguardo verso una parte più profonda ove alla mente non è possibile intervenire, giudicare e commentare.

Ho capito anche che noi non scegliamo proprio nulla, a volte ci sembra di dover o poter scegliere ma non è così, la vita ci conduce verso il sentiero che dobbiamo percorrere, che noi lo vogliamo oppure no, sta poi solamente a noi sperimentare quello che ci viene affidato con una grande comprensione del cuore e non della mente, senza troppo valutare ciò che desideriamo, ciò che ci piace ecc, perché non sempre questo porterà a una stabilità e a una pace interiore.

Lo scopo di questo scritto è di poter condividere con voi la mia piccola esperienza e poi anche di poter accendere una lucina nel vostro cuore che potrebbe aiutarmi a realizzare il mio sogno: la mia realizzazione più grande sarebbe quella di poter vedere nascere un gruppo di persone che vivono insieme come una grande famiglia, condividendo il bene e il male spinti a perseguire un obiettivo comune, portando avanti la missione e il messaggio del Maestro. A poco a poco vedo sfumare questo progetto, ho analizzato e continuo ad analizzare a fondo le motivazioni che, dopo un certo periodo di tempo, spingono gli aspiranti ad allontanarsi dalla Comunità. Questo è il mio grande cruccio, il motivo che mi provoca una sofferenza interiore che a volte mi impedisce proprio di vedere la luce.

È vero, la vita in Ashram non è semplice, a volte è ricca di difficoltà, imprevisti, discussioni. Vivere insieme è un'impresa che richiede grande pazienza, ascolto, comprensione e dialogo e ammetto che molte volte queste cose vengono a mancare, ma ditemi: dove non esiste una difficoltà? In qualunque posto di lavoro, famiglia, o all'interno di una relazione esistono sempre dei momenti difficili o delle situazioni che ci fanno soffrire... Ma la soluzione non sta nell'abbandonare ciò che abbiamo abbracciato perché non riusciamo a trovare un compromesso, non riusciamo a risolvere il problema o la situazione non ci soddisfa più, perché ho potuto sperimentare sulla mia pelle che questo modo di affrontare la vita, cioè la ricerca continua del "qualcos'altro", ci porta sempre più lontano da noi stessi e dalla chiara comprensione delle cose.



Ho notato che tutte le persone si avvicinano all'Ashram cariche di aspettative, anche io a mia volta ho avuto grandi aspettative e per essere sincera nel profondo forse ne nutro ancora qualcuna... Ma questo luogo ci fa scendere nel profondo, ci fa uscire dalle nostre convinzioni liberandoci dai nostri schemi mentali, anche per questo è un luogo di elevazione. L'Ashram non è arrivato a una stabilità, è in totale evoluzione e crescita e forse lo sarà sempre, pertanto la mia riflessione è l'importanza di accostarsi all'ashram con l'idea di crescere insieme, camminare su una via che porti una pace e prosperità per tutti. Voi mi direte "bello", ma... come? Dalla mia esperienza è necessario essere propositivi, una struttura in evoluzione necessita di persone che siano stimolate alla proposta di idee e soluzioni, creative nella ricerca costante di tutto ciò che può essere funzionale alla comunità. Ci vogliono SOLUZIONI COSTRUTTIVE, CREATIVITA', POSITIVITA'.

Pertanto il mio vuole essere l'invito sincero a prendere in considerazione la volontà di costruire insieme qualcosa di estremamente prezioso che il Maestro ci lascia in dono come una eredità meravigliosa. L'Ashram ha bisogno di persone che vogliano proseguire il loro cammino in una strada non sempre facile ma dal risultato garantito, il progetto è grande ma ci vogliono tante braccia e tante anime buone che abbraccino questa vita.

Il mio invito pertanto è a tutti coloro che sono già passati da qui, a coloro che devono ancora passare e a tutti gli allievi che da anni seguono il Maestro e che hanno la possibilità di unirsi insieme alla comunità per camminare insieme lungo il sentiero del Dharma.

Con Amore

Bavani



Ashram, vita extra-ordinaria

di Antonella



Siamo arrivati in ashram Joytinat a fine marzo, insieme alla primavera, quando nel giardino esplodevano già le rose e nei campi la colza tingeva di giallo le colline. Mia figlia Maya ha spento qui la sua prima candela e ha mosso i primi passi il 3 giugno, il giorno del compleanno del Maestro, facendo il suo personale regalo a quell'uomo vestito di bianco, che cammina con un pappagallo sulla spalla e canta parole in una lingua sconosciuta. Fulvio, il mio compagno, ha cucinato qui la frittata più grande della sua vita (21 uova) e ha imbottigliato centinaia di litri di vino, liberandoli da una botte profumata di antico. Insieme, abbiamo chiuso decine

di barattoli a testa in giù, riempiendoli di marmellata di fragole e di fichi, abbiamo camminato di notte in un mare di lucciole e siamo rimasti in silenzio sotto la luna, ad ascoltare i grilli.

Per me vivere in ashram Joytinat è trovarmi a un appuntamento importante. Un appuntamento rimandato in passato, e che mi si ripresenterà in futuro.

Quando vedo Maya che barcolla sui tappetini bianchi della sala yoga, e la sento cantilenare la Om con lo sguardo rapito dal suono della campanella della Pooja, quando la osservo sdraiarsi fra Giala e Vaira, rispettivamente il cane e il gatto di casa, in un gesto di confidenza che dimostra una fiducia totale nella vita, quando la prendo in braccio per farla arrivare fino ai fichi dell'albero dell'orto, sento che l'esperienza della vita in ashram è il dono più grande che posso offrirle.

Non so ancora come riusciremo a mantenere l'equilibrio fra il nostro ruolo di genitori, le nostre attività lavorative che ci richiamano a una vita più ordinaria e l'esperienza interiore profonda dell'Ashram.

Un saggio mi ha raccontato la favola dell'asino di Buridano, che si trova affamato di fronte a due mucchi di fieno: tentenna, temporeggia, non sa quale scegliere... Alla fine la sua indecisione è così grande da lasciarlo impietrito, e l'asino muore di fame.

È facile sentirsi paralizzati di fronte a decisioni che ci appaiono troppo grandi e determinanti. A volte mi sento come quell'asino, muovo la testa a destra e a sinistra e non so decidere il verso che voglio imprimere alla mia vita. Ma la creatività può venirci in aiuto, insieme a un bel covone di coraggio e a una forcata di incoscienza: forse non siamo costretti a scegliere, forse i due mucchi di fieno possono essere guardati da un'altra prospettiva. Spostiamoli uno davanti all'altro, mangiamo il primo, poi il secondo e infine corriamo verso il prato!

Spero di realizzare il sogno di una vita extra-ordinaria, in cui la famiglia è più vasta di quella esclusiva a cui ci ancorano i legami di sangue. Spero di trovare una risposta adeguata all'esigenza di intimità e a quella di condivisione. Spero di riuscire a essere funambola, armonizzando i vari bisogni, apparentemente così diversi, che spingono dentro di me. Per camminare sul filo, è fondamentale mantenere lo sguardo fisso su un punto fermo.

A quel Centro di Gravità Permanente chiedo stabilità, leggerezza e ispirazione.

Grazie, Antonella





Ashram Joytinat

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (An)
Tel 071.679032; 071.6621871
ashram@joytinat.it www.ayurveda-ashram.it

L'Ashram Joytinat

L'Ashram Joytinat è un Ayurveda Ashram tradizionale, un luogo immerso nella natura, ideale per rilassarsi e rigenerarsi. Guidato dal Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, è un luogo nato come una comunità con multiformi funzioni, e si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare nei pressi di Corinaldo, un borgo medievale in provincia di Ancona, a 18 Km da Senigallia. Questa sede è stata concepita dal Maestro come un "sole" il cui nucleo è costituito dalla più alta eredità spirituale e culturale dell'India.



Cosa significa Ashram

Ashram è un termine sanscrito che indica la via del seguire: è uno spazio dove il Maestro trasmette la cura, la saggezza e la pace; ideale per riprendere contatto con la propria natura; è un nido spirituale nato con lo scopo di coltivare la ricerca interiore. L'Ashram è un maestro, la vita dell'Ashram è Sadhana, la pratica spirituale nell'arco della giornata. *Dharma nell'Ashram:*

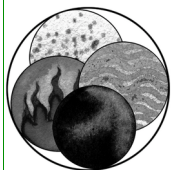
non fare male agli altri e stare forti in se stessi per migliorare la qualità della vita. A questo fine, servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire. Coloro che vivono permanentemente in Ashram o vi soggiornano per brevi periodi vengono alimentati dalla forza spirituale e dalla cultura Vedica accanto a un Maestro con la mente chiara, rispettosa e sensibile. All'Ashram si agisce dedicando l'azione a Dio e si contempla. In Ashram qualunque persona (devoto, discepolo, allievo, visitatore) ha il dovere di rispettare e riflettere i principi vedici con onestà, comprendendone la tradizione e la disciplina. Le attività quotidiane vengono svolte con l'attitudine mentale di offrire "Seva", cioè donare il proprio lavoro senza attaccamento né aspettative. In questo modo le attività diventano una pratica di Yoga, senza distinzioni tra insegnanti e ospiti, con la creazione di un'atmosfera elevata.



Ritiro sperimentale

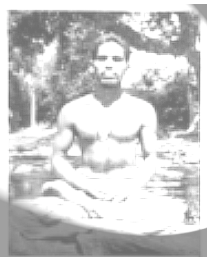
Sperimentare uno stato di coscienza senza tempo, imparare a vivere in assenza di preoccupazione per i frutti dell'azione. Dare attenzione al presente e lasciare andare il tempo psicologico.





Ayurveda

L'Ashram Joytinat offre diversi trattamenti ayurvedici: massaggi con oli caldi medicati, panchakarma, digiuno terapia, consulenze ayurvediche e preparati ayurvedici tradizionali.



Meditazione

Ogni giorno, al mattino, c'è una seduta di meditazione in cui è possibile ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura.

Panchanga Yoga

Ogni giorno viene offerta la possibilità di praticare il Panchanga Yoga, lo Yoga delle cinque vie costituito da Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga; aiuta a disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego.



Panchakarma - Disintossicazione

Il Panchakarma è la purificazione globale praticata in Ayurveda. A causa di un'alimentazione scorretta e di uno stile di vita non equilibrato, si accumulano nel corpo e nella mente molte tossine, responsabili poi di numerose malattie. Durante il trattamento si eseguono le "cinque purificazioni" per eliminare le tossine e le scorie. Nel Panchakarma si segue una dieta speciale ayurvedica.

Coltivazione biologica

Il nostro amore verso la terra e la volontà di ristabilire un rapporto naturale con essa, ha fatto nascere nelle terre dell'Ashram un'azienda agricola biologica che offre prodotti naturali per l'alimentazione e il benessere. Con i frutti della terra vengono preparati in modo artigianale vino, olio extravergine di oliva, succo d'uva, marmellate, conserve, ambrosia (tonico ringiovanente a base di uva), farro, olio essenziale di lavanda e idrolato di lavanda seguendo la tradizione Ayurvedica.





A MIA FIGLIA DI 18 ANNI...

di Kristina

A mia figlia di 18 anni è stato diagnosticato un disturbo alimentare in novembre 2010. Cominciò a dimagrire in luglio, e in novembre aveva perso 8 kg: pesava 52 kg con un'altezza di 1,70 m.

Raquel è sempre stata cordiale, premurosa, ha attraversato la pubertà con passo silenzioso e regolare. A 17 anni ha avuto la sua prima mestruazione, ma nel mese di aprile 2011 il suo ciclo si è interrotto. Ha avuto la forza di continuare a studiare, ma soffriva nel non sapere cosa stava accadendo.

Un mio amico che è stato cinque volte dal Maestro Swami Joythimayananda presso il centro Joytinat Yoga e Ayurveda di Corinaldo mi consigliò di recarmi il più presto possibile dal Maestro con Raquel. Di giorno in giorno la situazione di Raquel peggiorava e arrivò a pesare 50 kg. Così, per poter meglio capire questo problema, io e mia figlia abbiamo deciso di fare insieme il Panchakarma dal 10 al 17 agosto presso l'Ashram Joytinat. Il centro Joytinat si trova in una zona collinare con molte colture; è simile a una fattoria, piena di alberi da frutto, vigneti, oliveti; l'edificio è una villa ristrutturata di metà del XIX secolo, con caratteristiche tipiche di quella regione, che sono state rinnovate per ricavare 9 camere con bagno, una biblioteca, una cucina con sala da pranzo. Il tutto in un'atmosfera amichevole e accogliente. Siamo arrivati in ashram un giorno prima dell'inizio del Panchakarma e il Maestro, Umahar e Bavani e ci hanno accolto a braccia aperte. Il Maestro ha analizzato il problema di mia figlia. La sua diagnosi è stata la seguente: squilibrio energetico. Raquel, infatti, come costituzione è Vata-Kapa, ma Vata nel suo caso era troppo alta, mentre Kapa era bassa. Era necessario che il ciclo mestruale le ricominciasse al più presto, questo sarebbe stato un segno per la via della guarigione.

Il giorno successivo, 9 agosto, sono arrivati gli altri partecipanti, tra cui alcuni italiani e un paio di spagnoli, e il Maestro ha spiegato quello che significa Panchakarma, cioè disintossicazione totale, purificazione profonda, processo ricostituente e relax.

Ogni giorno ci siamo incontrati alle 7 del mattino per lo yoga, quindi abbiamo effettuato le varie operazioni di purificazione sotto la supervisione del Maestro e della sua squadra di assistenti e studenti. Onestamente non è stato facile. Tuttavia, dopo aver eseguito le tecniche di purificazione, abbiamo condiviso le nostre sensazioni e abbiamo provato un senso di liberazione, di pace e di felicità. A quel punto abbiamo compreso che ne è valsa davvero la pena. Ci siamo goduti il meritato riposo tra un trattamento e l'altro sotto alberi frondosi o passeggiando in giardino e nell'orto con il Maestro a raccogliere frutta e verdura, poi cucinate sapientemente per il pranzo o per la cena da un cuoco e da Bavani, secondo i principi della cucina ayurvedica.

Il Maestro a sua volta ci ha aiutato a rassettare la cucina e la sala da pranzo rallegrandoci con risate e storie della giornata. Nelle riunioni serali relative a ogni trattamento, il Maestro ci comunicava le informazioni per affrontare con consapevolezza il giorno successivo.

Mia figlia ha superato tutti i trattamenti sotto il monitoraggio continuo del Maestro, data la sua delicata situazione emotiva e fisica. I massaggi che ciascuno dei partecipanti ha ricevuto da Umahar (il figlio del Maestro) e dagli assistenti, eseguiti con prodotti ayurvedici realizzati in ashram e ricavati dalle coltivazioni dell'ashram, sono stati in un primo momento una specie di "tortura" che, avanzando nel Panchakarma, si è trasformata in un "touch and relax". Oltre a questi trattamenti specifici, mia figlia è stata controllata costantemente dal Maestro, che l'ha aiutata nell'integrazione e nella relazione con gli altri partecipanti, le ha fatto fare disegni che lui ha analizzato continuamente facendole modificare alcuni tratti e colori... Lei si è sentita meglio, più sicura di sé, l'ambiente era perfetto... Io mi sentivo felice perché lei stava bene. L'obiettivo immediato è che le mestruazioni ritornino presto: secondo il Maestro questo accadrà entro uno o due mesi, a condizione di seguire tutte le sue istruzioni.

Il fatto di accompagnare mia figlia a partecipare al Panchakarma mi ha fatto bene: ora mi sento liberata e con più forza per continuare a sostenere Raquel nel processo verso la guarigione.

Grazie al Maestro e al suo team, da parte mia e di mia figlia.

Abbracci a tutti.

Kristina Vandeputte di Tenerife

Corinaldo, 17 agosto 2011

A MI HIJA DE 18 AÑOS...

A mi hija de 18 años le diagnosticaron un trastorno alimenticio en noviembre del 2010.

Empezó a perder peso en el mes de julio y en noviembre pesaba 8 Kg. menos , es decir 52 Kg. con una estatura de 1,70m.

Mi hija siempre ha sido agradable, complaciente , tranquila y paso una pubertad sin problemas. Con 17 años tuvo su primera menstruación y dejo de tenerla en abril del 2011.

Tuvo la fuerza para seguir estudiando pero estaba sufriendo sin saber lo que le estaba pasando.

Una amiga mía había estado en 5 ocasiones con el Maestro Swami Joythimayananda en el centro Joytinat Yoga Ayurveda, y me aconsejo en ir lo antes posible con ella, que cada día estaba peor pesaba 50 Kg. y con suerte entendía este problema ya que había tenido lo mismo con 17 años . Nos informamos y el Maestro nos acepto para hacer un Panchakarma en la fecha del 10 al 17 de agosto en Corinaldo para ambas.

El centro se encuentra en un entorno ligeramente montañoso con mucho cultivo, y se nos abre la puerta a una finca lleno de árboles frutales, viñedos, olivos, huertos ecológicos y en medio un edificio del siglo 19, con unas características típicas de esa región, el cual han reformado para ubicar 8 habitaciones con cuarto de baño, una biblioteca, cocina y comedor con zonas comunes, todo esto en un ambiente agradable y acogedor.

Llegamos un día antes y el Maestro, Bavani y Uma nos recibieron con los brazos abiertos , esto permitió que el Maestro se volcara plenamente en el problema de mi hija . El diagnostico del Maestro era: desequilibrio de energías y que ella era Vata+Kapa , el Vata lo tenia elevado y el Kapa muy bajo, necesitaba cuanto antes que le volviera la menstruación, esto seria un signo hacia el camino de la curación.

Al día siguiente, 9 de agosto, llegan los demás asistentes, entre Italianos se encuentran unos cuantos Españoles, y nos explica en que consiste el Panchakarma, es decir, desintoxicación total :Purificar, Fortificar y Relajar.

Todos los días nos reuníamos a las 7 h para hacer Yoga, a continuación realizamos los programas estipulados bajo la vigilancia del Maestro y su equipo de ayudantes y alumnos, entre nosotros los asistentes nos apoyábamos, porque sinceramente no era tarea fácil.

Después de haber realizado las técnicas de purificación, las sensaciones que compartíamos era de liberación, tranquilidad y felicidad, realmente valía la pena.

El descanso merecido entre los tratamientos lo disfrutábamos debajo de unos árboles frondosos o íbamos al huerto con el maestro a coger la verdura y la fruta para el almuerzo o la cena, para después ser preparados por un cocinero y Bavani, según la cocina Ayurveda.

Por turnos ayudábamos a recoger la cocina y el comedor entre risas y anécdotas de ese día.

Por la noche tertulias discretas entre todos para poder superar el tratamiento del día siguiente.

Mi hija supero todas los tratamientos con la vigilancia continua del Maestro dado su delicada situación emocional y física. Los masajes recibidos a cada uno de los asistentes por parte de Uma (hijo del Maestro) y asistentes eran al principio "pequeñas torturas" que a medida que avanzábamos se convertían en "caricias y relax" todo esto utilizando los productos de Ayurveda que ellos mismos cultivan y fabrican en esta finca.

Aparte de estos tratamientos específicos mi hija es vigilada por el Maestro que hace que se integre con charla entre los asistentes, le hace hacer dibujos que analiza continuamente para volver hacer otro y otro..... Ella se va sintiendo mejor, mas segura de si misma, el ambiente perfecto..... se siente feliz y yo también.

El objetivo inmediato es que le vuelva la menstruación , tiempo estimado por el Maestro , es de uno a dos meses, siempre y cuando seguimos las instrucciones.

El hecho de acompañar a mi hija y participar en el Panchakarma me ha beneficiado, me siento liberada y con mas fuerza para poder seguir apoyando a mi hija en este proceso hacia la curación.

Damos las gracias al Maestro y todo su equipo, de parte de mi hija y mía.

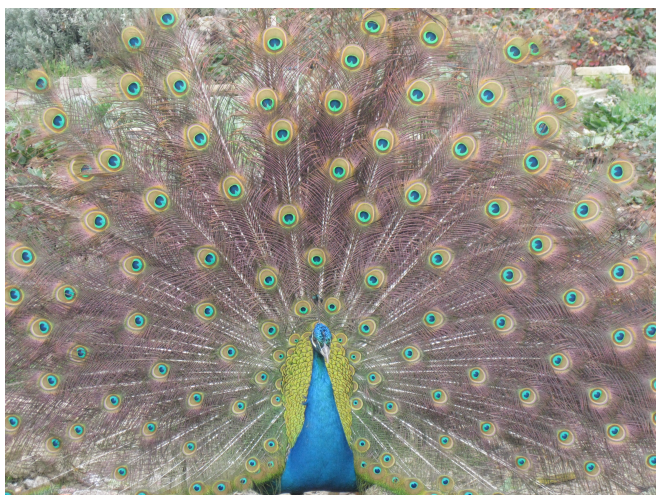
Un abrazo a todos.

Kristina Vandeputte

Tenerife

Corinaldo, a 17 de agosto 2011

"OFFICINA DI VITA"



Quando, qualche tempo fa, il Maestro Joythimayananda si presentò nel mio studio per chiedere la mia disponibilità a fornire consulenza per l'Ashram, ebbi una sensazione netta e precisa: seduto davanti a me c'era un uomo che emanava la stessa energia che si può avvertire abbracciando un ulivo. Calmo, sereno, ma deciso e di poche parole. Duro in apparenza, ma capace di reggere il peso di tanta gente grazie alla forza dell'elasticità.

Siamo entrati da subito in "sintonia" e ho iniziato a lavorare per l'Ashram cercando di portare la mia esperienza, non solo di tipo professionale, ma anche umana.

Il desiderio di voler contribuire alla realizzazione e alla prosperità dell'Ashram come "officina di vita" e centro di realizzazione di nuove iniziative mi ha dato la forza di affrontare l'impegno, compatibilmente con le mie disponibilità di tempo.

Portare avanti questo compito non è facile, e non mi sono mai illuso che lo fosse, ma questo rende il mio impegno ancora più interessante.

Le problematiche che si incontrano all'Ashram Joytinat vanno da quelle di tipo economico a quelle legate ai rapporti umani. L'Ashram è un nucleo di tipo micro sociale dove si cerca di affrontare e risolvere ogni aspetto della vita. Una "officina di vita", per l'appunto.

Un luogo dove ognuno impara ad affrontare e risolvere le questioni che la vita ogni giorno ci sottopone: la ricerca interiore applicata alla soluzione della quotidianità. È proprio questo aspetto che ho apprezzato sin da subito e che ho riconosciuto nel Maestro: la capacità di trovare l'equilibrio interiore attraverso le azioni, la coerenza, il coraggio. Il coraggio di essere se stessi.

Tante volte ho visto predicare bene e razzolare male. Io stesso spesso cado in questo tranello che mi porta inevitabilmente a soffrire interiormente perché... non si inganna la propria anima. E questo è il segnale di quanto lavoro debba io compiere per me stesso.

Osservando il Maestro ho potuto apprezzare la sua coerenza con i suoi insegnamenti e questo è quello che per me conta di più in ogni essere umano.

Sono orgoglioso di potermi rendere utile per la realizzazione di questa "mission", anche senza risparmiare critiche, che saranno sempre e comunque fatte con il cuore.

Io ci provo... se son rose...

Michele



YOGA

DALL'ASWINI MUDRA ALLO YOGA MUDRA

Uno strumento per il risveglio di Kundalini
del Maestro Swami Joythimayananda

INTRODUZIONE

Pratica-principi-filosofia: prima di iniziare una pratica, è meglio conoscere i suoi principi, poi la filosofia che sta alla loro base. Inoltre bisogna comprendere chiaramente "perché-come-cosa". Lo Yoga è una disciplina basata sull'autocontrollo; il potere dello Yoga è mistico più che scientifico. Il mondo moderno cerca di spiegare lo Yoga esclusivamente in modo scientifico, ma in verità lo Yoga è molto personale e mistico, anche se

la spiegazione scientifica porta il suo valore.

Nell'antichità l'Hatha Yoga è stato praticato in modo mistico con uno scopo spirituale, e cioè di liberare il Karma e realizzare la libertà assoluta. Le sue tecniche venivano considerate sacre e segrete, la loro conoscenza si trasmetteva solo da maestro a discepolo (Pramparava).

Poi, nel tempo, lo scopo di questa disciplina si è trasformato al fine di mantenere una buona qualità di vita, salute, tranquillità e armonia.

Ora, nel mondo moderno, lo Yoga si sta trasformando in un'attività commerciale e atletica. Comunque lo Yoga continua a custodire il suo spirito. Lo Yoga si è diffuso in tutto il mondo e ogni popolo lo modifica secondo la propria esigenza e desiderio. Anche in India, ashram e scuole di Yoga sono molto frequentate da persone occidentali, per imparare Yogasana e Pranayama a scopo professionale. Le scuole indiane, infatti, si sono adattate a soddisfare queste richieste. Alcune di esse vengono gestite da manager occidentali e formano insegnanti yoga in tutto il mondo. In passato, gli allievi si recavano dal maestro per imparare lo Yoga con scopo spirituale, ora la situazione sta cambiando: sono i maestri a cercare gli allievi attraverso pubblicità, pubblicazioni, conferenze...

Esistono diverse *Sadana* (pratiche spirituali), tra esse la pratica dell'Hatha Yoga è la più conosciuta. La **scuola Joytinat** insegna il **Panchanga Yoga**, che comprende tecniche che coinvolgono l'essere umano nella sua interezza: corpo, mente (emozioni e pensieri), intelletto, energia e anima. La scuola Joytinat si basa sui principi dell'Hatha Yoga (Asana – controllo delle posture, Pranayama – controllo del respiro, Banda – controllo degli organi, Mudra – controllo dell'energia e Kriya – purificazione di corpo, mente, intelletto, energia e anima) e ha creato varie Viuham (sequenze), da praticare nella vita quotidiana.

Il **Panchanga Yoga** comprende cinque percorsi spirituali:

Hatha Yoga: equilibrare il corpo strutturale e funzionale;

Raja Yoga: annullare la mente e suo funzionamento;

Bhakthi Yoga: trasformare le emozioni verso compassione e devozione;

Gnana Yoga: comprendere chiaramente l'esistenza, la vita, il concetto di io, il mondo e Dio;

Karma Yoga: praticare la ricerca interiore attraverso l'azione e il servizio.



Il **Panchanga Yoga** insegnato nell'Ashram Joytinat segue gli insegnamenti del maestro Swami Joythimayanda, che ha individuato cinque concetti principali: **Asana, Pranayama, Diyana, Kundalini, Chakra**.

KUNDALINI

Il Risveglio della Kundalini è una pratica spirituale e mistica. Al momento del concepimento, la nostra energia karmica od originale rimane nascosta nel Muladhara Chakra nella cavità pelvica. Questa energia viene chiamata "il potere della **Kundalini**", che, rimasto in uno stato di inerzia, lascia fluire la vita. Il potere della Kundalini rappresenta il proprio Karma. L'anima individuale porta avanti la propria vita verso Maya o illusione secondo il suo Karma. Nella ciclicità della vita questa **Karma** rappresenta un fiume che scorre lungo il suo corso continuamente.

Come una freccia che, liberata dall'arco, lancia il suo scopo, così il **compito (Dharma)** dell'anima individuale è abolire il Karma attraverso il distacco, cioè risvegliare la Kundalini per dirigere il Karma in una direzione spirituale o elevata, distaccandosi dal flusso normale. La rinuncia e il distacco portano la leggerezza nel nostro intimo e allontanano tutte le manifestazioni (Maya); in questo modo l'anima sperimenta la sua vera essenza nella coscienza pura.

La pratica (Sadana) "**dall'Aswini Mudra allo Yoga Mudra**" può risvegliare l'energia Kundalini, che dà un potere supernaturale per sentirsi Divini. Aswini Mudra e Yoga Mudra sono parte dell'Hatha Yoga.

HATHA YOGA

L'Hatha Yoga abbraccia cinque discipline:

Asana: assumere una postura statica controllando arti del corpo e muscoli;

Pranayama: controllo del respiro con consapevolezza;

Bhanda: controllo degli organi;

Mudra: concentrazione di tutta l'energia del corpo e della mente in un solo punto;

Kriya: purificazione di corpo, mente e anima.

ASANA

Asana = postura controllata del corpo che porta ad assumere varie posizioni in modo comodo e senza sforzo violento. Le asana sono innumerevoli e devono essere praticate con la coscienza elevata; la concentrazione, il controllo e la staticità sono aspetti fondamentali per la pratica delle Asana. Le Asana consistono in allungamenti in avanti, indietro e lateralmente, torsioni, pressioni e anche posture capovolte e di equilibrio. Esistono Asana efficaci per equilibrare il funzionamento del corpo e della mente: si possono utilizzare per calmare o stimolare e molte vengono utilizzate anche con finalità terapeutiche. Il concetto più importante è praticare Asana con uno scopo mistico.

RAJA YOGA

Per Raja Yoga si intende la meditazione (**Diyana Sadana**); per praticare la meditazione è necessaria una lunga preparazione. **Maharishi Pathanjali Muni** spiega molto logicamente e in modo comprensibile negli **Yoga Sutram**.

Qui il Raja Yoga viene diviso in otto stadi. I primi due stadi fondamentali, chiamati Yama e Niyama, indicano i doveri verso se stessi e verso il mondo, ciò che si deve seguire e ciò che si deve evitare.

1. Yama

Ahimsa, praticare la non violenza, il rispetto per gli altri e per se stessi.

Asatya, non essere falsi, non allontanarsi da verità, onestà e sincerità.

Asteya, non essere avidi e non rubare ciò che è degli altri.

Brahmacharya, seguire la via della virtù.

Aparigraha, praticare il distacco rinunciando ai beni materiali e, quindi, al possesso.

2. Niyama

Sauchia, mantenere una buona salute nella vita.

Santosh, mantenere contentezza e soddisfazione nella vita.

Tapas, dedicare tempo alla pratica spirituale nella vita quotidiana.

Swadhyaya, praticare l'autocoscienza, cioè riconoscere se stessi nella propria pura coscienza.

Isvara Pranidhana, abbandonarsi a Dio, distaccarsi dal mondo materiale e dedicare la propria vita interamente a Dio.

PRANAYAMA

Prana significa “energia vitale”, essa è fondamentale per vivere. L’azione di dominare saggiamente questa energia vitale è chiamata Pranayama. Il Pranayama deve essere svolto in un’Asana. La pratica prevede il controllo e la canalizzazione del respiro, che avviene attraverso dieci tipi di tecnica, che si applicano nelle cinque cavità, di volta in volta appropriate.

Come eseguire un Pranayama

Esistono quattro gradi di respiro controllato:

1. **Rechaka**, l’inspirazione profonda e completa (per es. 10 secondi);
2. **Puraka**, l’espirazione lenta e lunga, che dura almeno il doppio dell’inspirazione (es. 20 secondi);
3. **Kumbaka**, apnea, in due modalità: polmoni pieni (Purna Kumbaka), polmoni vuoti (Sunya Kumbaka);
4. **Murchaka**, sospensione, arresto del respiro, che può avvenire a polmoni pieni o vuoti.

Nota: le tecniche “dall’Aswini Mudra allo Yoga Mudra”, Agnisara, Brahmashuddhi, Ganda shuddhi e Kapala Shuddhi Pranayama sono ideate dal Maestro Swami Joythimayananda della Scuola Joytinat.

AGNISARA

Agnisara è un Pranayama eseguito in un’Asana, introdotto dalla Scuola Joytinat del Maestro Swami Joythimayananda. Questa pratica stimola gli organi e i muscoli della cavità pelvica, in particolare Svadhisthana e Muladhara Chakra, inoltre inizia a risvegliare l’energia Kundalini.

Alcuni interpretano Nauli Kriya come Agnisara, ma non è corretto: Nauli Kriya deve essere fatto a polmoni vuoti (Sunya Kumbaka) e può essere eseguito con 15/20 soffi al minuto, mentre Agnisara viene eseguito con una velocità di 120 soffi al minuto, mantenendo una respirazione veloce espirando con forza lasciando accadere l’inspirazione automaticamente senza nessuno sforzo.

Agnisara viene spesso confusa anche con Kapalabati, in Agnisara, tuttavia, durante l’espirazione l’addome è portato verso la colonna vertebrale, mentre in Kapalabati durante l’espirazione l’addome è portato verso l’esterno.

CHAKRA

Chakra è un concetto mistico, usato per la crescita spirituale. Attraverso lo Yoga Sadana dobbiamo incanalare l’energia inferiore verso quella superiore. Durante la crescita del feto i Chakra vengono creati dal flusso del Prana nel corpo. Ci sono numerosi Chakra, che sono chiamati anche centri energetici. I sette Chakra principali sono situati lungo la colonna vertebrale e a essi corrispondono le principali ghiandole del corpo:

1. **Muladhara** Chakra è situato nella cavità pelvica e corrisponde alle gonadi o alle **ghiandole sessuali maschili**. Filosoficamente rappresenta Purusha e la Terra.
2. **Svadhisthana** Chakra è situato nella cavità pelvica sotto l’ombelico e corrisponde alle **ovaie o ghiandole sessuali femminili**. Filosoficamente rappresenta Prakruti, il fiume, il flusso.
3. **Manipura** Chakra è situato nella cavità addominale e corrisponde al **pancreas** e alle ghiandole **surrenali**.
4. **Anahata** Chakra è situato nella cavità toracica in corrispondenza del **cuore** e del **timo**.
5. **Vishuddhi** Chakra è situato nella cavità della gola in corrispondenza della **tiroide** e delle **paratiroidi**.
6. **Ajna** Chakra è situato nella cavità cranica, in corrispondenza della ghiandola **pituitaria**.
7. **Sahasrara** Chakra è situato nella cavità cranica, in corrispondenza della ghiandola **pineale**.

Il Risveglio di Muladhara Chakra viene anche chiamato “Il risveglio della Kundalini”. Attraverso un’adeguata Sadana possiamo infatti risvegliare l’energia Kundalini portandola da Muladhara al Sahasrara Chakra per identificare noi stessi con la pura coscienza.

Come eseguire Agnisara

Assumere un'asana; durante la postura, porre la concentrazione sulla cavità pelvica, dando attenzione sull'espiazione; respirare velocemente soffiando attraverso le narici con forza, compiendo circa 120 soffi al minuto. Mentre si esira con forza, praticare la contrazione, tirando gli organi della cavità addominale e pelvica verso la spina dorsale. I muscoli della cavità pelvica, in particolare il perineo, gli organi genitali, il retto e i glutei vengono contratti. Inspirando rilassare ed espirando contrarre nuovamente; continuare per almeno un minuto o anche più. Agnisara può essere svolto in qualunque postura.

MUDRA

La pratica dei Mudra consiste nel concentrare tutta l'energia di corpo e mente in un punto, come la freccia in un arco tirato che contiene un enorme potenziale silenzioso. Nello Yoga ci sono cinque Mudra: Brahma Mudra, Gnana Mudra, Sambavi Mudra, Yoga Mudra e Aswini Mudra.

ASWINI MUDRA

Aswini Mudra è una pratica dello Yoga Sadana (pratica spirituale), uno strumento valido e intenso, riservato solo ad aspiranti (Sadakan) ben preparati e ad allievi avanzati nella pratica Yoga Sadana. La pratica dell'Aswini Mudra deve essere cominciata assolutamente sotto la guida di un maestro o guida spirituale. Questa pratica, infatti, fa accumulare tutta l'energia del corpo, della mente e dello spirito in un solo punto (come in un arco tirato), generando una forza enorme. L'allievo deve avere uno scopo puro ben definito (come è chiaro il bersaglio della freccia) per canalizzare bene questa energia enorme verso l'alto e sentire il proprie sé in uno stato supremo.

Il praticante potrà raggiungere lo scopo dopo un periodo di sei mesi, 180 giorni, la pratica deve essere costante e regolare e svolgersi ogni giorno allo stesso orario aumentando gradualmente l'intensità della pratica. Il risultato finale dipende dell'aspirante, dalla sua qualità e intensità di volontà e di pratica.

Come eseguire Aswini Mudra

Assumere un'asana; durante il mantenimento della postura contrarre e rilassare continuamente varie volte i muscoli e gli organi della cavità pelvica. Mantenere la respirazione normale e concentrare tutta l'attenzione sulle contrazioni dei muscoli del retto, perineo, glutei e tutti i muscoli e gli organi sessuali o procreativi. Mantenere più a lungo possibile senza sforzo, poi rilassare tutti i muscoli e gli organi.

YOGA MUDRA

Lo Yoga Mudra comprende Asana + Pranayama (Sunya Kumbaka = apnea a polmoni vuoti) + Bhanda + Mudra. Quando abbiamo trascorso l'energia Kundalini in Sahasrara, avviene un annullamento della mente e del respiro che vengono messi in sospensione cosicché l'anima assuma uno stato supremo di pura coscienza.

Come eseguire Yoga Mudra

Assumere la posizione di **Padmasana** (posizione del Loto), spingere con le mani i talloni verso l'addome, tenendo gli occhi chiusi; espirando, abbassare il corpo avanti e portare la fronte a terra.

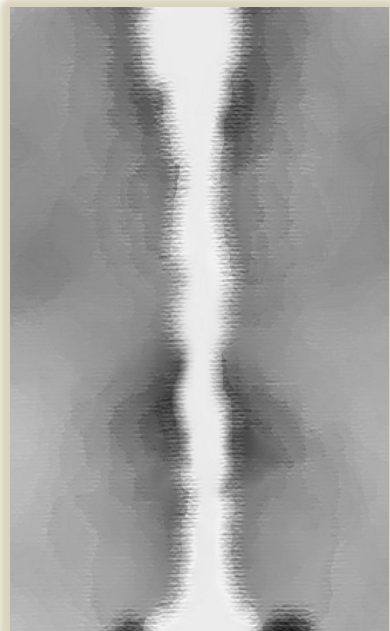
Mantenere l'asana con polmoni vuoti (Sunya Kumbaka) e sperimentare l'esperienza della coscienza pura.

LE DIECI TECNICHE DI PRANAYAMA

1. *Agnisara*, stimola la cavità pelvica, Muladhara e Swadistana Chakra;
2. *Sittali*, rinfresca gli organi della cavità pelvica, dell'addome e Muladhara e Swadistana Chakra;
3. *Bastrika*, stimola gli organi della cavità toracica e Manipura Chakra;
4. *Sitkari*, rinfresca gli organi della cavità addominale e Manipura Chakra;
5. *Ujjai*, stimola gli organi della cavità della gola e Vishuddhi Chakra;
6. *Nadishuddi*, purifica e calma gli organi della cavità cranica e Ajna Chakra;
7. *Brahmari*, normalizza tutti i Chakra, le cellule del corpo e la mente;
8. *Brahmashuddi*, purifica e rinforza tutti gli organi e i sistemi delle cinque cavità;
9. *Ganda shuddhi*, per purificare gli organi della gola e Vishuddhi Chakra;
10. *Kapala Shuddhi*, purifica gli organi della testa.

"DALL'ASWINI MUDRA ALLO YOGA MUDRA"

Risveglio di Kundalini (sequenza seguita dalla scuola Joytinat del Maestro Swami Joythimayananda)



Una tecnica di risveglio dell'energia divina, potenziale o sovranaturale (l'energia Kundalini). Il Maestro Swami Joythimayananda ha programmato questa sequenza chiamandola "Dall'Aswini Mudra allo Yoga Mudra", essa contiene nove Yogasana classiche più Agnisara, Aswini Mudra e Yoga Mudra. Si inizia con un'Asana, si svolge Agnisara durante la pratica delle Asana e nel riposo si pratica Aswini Mudra.

La pratica di Aswini Mudra si applica nelle seguenti Asana:

1- Bhujangasana, 2- Salabasana, 3- Dhanurasana, 4- Patchimotasana, 5- Halasana, 6- Sarvangasana, 7- Matsiyasana, 8- Sirsasana, 9- Yoga Mudra.

Bhujangasana e Salabasana coinvolgono la cavità pelvica;
Dhanurasana e Patchimotasana coinvolgono la cavità addominale;
Halasana e Sarvangasana coinvolgono la cavità toracica;
Matsiyasana e Sarvangasana coinvolgono la cavità della gola;
Sirasasana coinvolge la cavità cranica;
Yoga Mudra favorisce uno stato elevato dell'anima.

Si inizia con Bhujangasana, che stimola la cavità pelvica, poi, praticando in sequenza tutte le altre Asana si giunge fino a lavorare sulla cavità cranica con Sirsasana, concentrando la canalizzazione dell'energia dal Muladhara Chakra verso Ajna Chakra e immaginando il flusso dell'energia come vapore o fumo bianco caldo, che sale verso l'alto attraversando tutti i Chakra.

Attraverso questa pratica viene stimolata l'energia del funzionamento fisiologico (i subdosha).

Cavità pelvica: viene stimolato il subdosha Apana Vata.

Cavità addominale: vengono stimolati i subdosha Samana Vata, Viyana Vata, Pachaka Pita e Kledaka Kapa.

Cavità toracica: vengono stimolati i subdosha Prana Vata, Avalambaka Kapa, Ranjaka Pita e Viyana Vata.

Cavità della gola: vengono stimolati i subdosha Udana Vata e Bhojaka Kapa.

Cavità cranica: vengono stimolati i subdosha Prana Vata, Sadaka Pita, Tarpaka Kapa, Alochaka Pita e Slehma Kapa.

Dare un'attenzione piena a tutto il corpo, mentre si assumono Bhujangasana, Salabasana e Dhanurasana, asana in cui si sente una maggiore tensione; progressivamente questa tensione diminuisce nelle posture Patchimotasana, Halasana, Sarvangasana e Matsiyasana, in cui si percepisce il corpo più rilassato; quando si pratica Sirsasana si sperimenta una minima tensione esclusivamente sulla testa, accompagnata tuttavia dalla massima concentrazione del flusso dell'energia lungo Shusumuna Nadi, come se il corpo fosse un arco tirato. Nello Yoga Mudra si deve essere al di fuori della sensazione del corpo e della mente.

All'inizio della Sadana introdurre Agnisara Pranayama in ogni postura, senza sentire stanchezza. Poi praticare Aswini Mudra invece di Agnisara. Durante la pratica dell'Aswini Mudra bisogna allungare il tempo della Sadana ogni giorno.

Praticando Aswini Mudra immaginarsi come una freccia in un arco, cominciare a percepire di tirare la freccia da Muladhara al Swadistana Chakra;

nella cavità addominale tirare la freccia fino a Manipura Chakra;

nella cavità toracica, tirando l'arco, portare la freccia fino ad Anahata Chakra;

nella cavità della gola portare la freccia ancora più forte fino a Vishudhi Chakra;

nella cavità cranica la freccia arriva fino ad Ajna Chakra, e poi sparisce nel Sahasrara Chakra.

Alla fine della pratica liberare l'anima lanciando la freccia.

Infine sciogliere la postura ed entrare nello Yoga Mudra.

PRATICA

Le qualità dell'aspirante

- L'aspirante che segue la pratica per risvegliare l'energia Kundalini deve avere le seguenti qualità:
- essere devoto, umile, credente e obbediente verso il maestro;
- avere uno stato della mente non disturbato;
- non avere desideri materiali e di potere;
- essere paziente;
- avere una buona resistenza e concentrazione, senza provare distrazione o tristezza;
- essere perseverante e provare entusiasmo senza stanchezza o noia;
- essere stabile, regolare e avere continuità nella pratica.

Per cavità pelvica

- Assumere la 1° postura **Bhujangasana** (posizione del cobra).
- Lasciare i polmoni respirare tranquillamente.
- Praticare Agnisara continuamente per oltre 300 soffi, restringendo i muscoli della cavità pelvica (perineo, organi genitali e glutei) dando attenzione a Svadhisthana Chakra.
- Dopo un minuto o più, sciogliere la posizione e riposare; durante il riposo praticare continuamente Aswini Mudra per un minuto o più, concentrandosi sempre su Svadhisthana Chakra: immaginare il flusso dell'energia mistica in forma di vapore o fumo caldo.
- Riprendere la posizione e ripetere la sequenza.
- Assumere la 2° postura **Salabasana** (posizione della cavalletta) e ripetere la sequenza come spiegato sopra.

Per cavità addominale

- Assumere la 3° postura **Dhanurasana** (posizione dell'arco).

- Lasciare i polmoni respirare tranquillamente
- Praticare Agnisara continuamente per oltre 300 soffi, restringendo i muscoli della cavità pelvica (perineo, organi genitali e glutei) dando attenzione su Manipura Chakra.
- Dopo un minuto o più, sciogliere la posizione e riposare, durante il riposo praticare continuamente Aswini Mudra per un minuto o più, concentrando sempre su Manipura Chakra: immaginare il flusso dell'energia mistica in forma di vapore o fumo caldo.
- Riprendere la posizione e ripetere la sequenza.
- Assumere la 4° postura **Patchimotasana** (la pinza) e ripetere la sequenza come spiegato sopra.

Per cavità toracica

- Assumere la 5° postura **Halasana** (posizione dell'aratro).
- Lasciare i polmoni respirare tranquillamente.
- Praticare Agnisara continuamente per oltre 300 soffi, restringendo i muscoli della cavità pelvica (perineo, organi genitali e glutei) dando attenzione su Anahata Chakra.
- Dopo un minuto o più, sciogliere la posizione e riposare, durante il riposo praticare continuamente Aswini Mudra per un minuto o più, concentrandosi sempre su Manipura Chakra: immaginare il flusso dell'energia mistica in forma di vapore o fumo caldo.
- Riprendere la posizione e ripetere la sequenza.
- Assumere la 6° postura **Sarvangasana** (candela) e ripetere la sequenza come spiegato sopra.

Per cavità della gola

- Assumere la 7° postura **Matsiasana** (posizione del pesce).
- Lasciare i polmoni respirare tranquillamente.
- Praticare Agnisara continuamente per oltre 300 soffi, restringendo i muscoli della cavità pelvica (perineo, organi genitali e glutei) dando attenzione a Vishuddhi Chakra.

- Dopo un minuto o più, sciogliere la posizione e riposare; durante il riposo praticare continuamente Aswini Mudra per un minuto o più, concentrandosi sempre su Manipura Chakra: immaginare il flusso dell'energia mistica in forma vapore o fumo caldo.
- Riprendere la posizione e ripetere la sequenza.

Per cavità cranica

- Assumere la 8° postura **Sirsasana** (posizione capovolta).
- Lasciare i polmoni respirare tranquillamente.
- Praticare Agnisara continuamente per oltre 300 soffi, restringendo i muscoli della cavità pelvica (perineo, organi genitali e glutei) dando attenzione a Svadhistana Chakra.
- Dopo un minuto o più, sciogliere la posizione e riposare; durante il riposo praticare continuamente Aswini Mudra per un minuto o più, concentrandosi sempre su Manipura Chakra: immaginare il flusso dell'energia mistica in forma di vapore o fumo caldo.
- Riprendere la posizione e ripetere la sequenza.

Yoga Mudra

- Assumere la 9° postura **Yoga Mudra**.
- Lasciare i polmoni respirare tranquillamente.
- Praticare Agnisara continuamente per oltre 300 soffi, restringendo i muscoli della cavità pelvica (perineo, organi genitali e glutei) dando attenzione a Svadhistana Chakra.
- Dopo un minuto o più, sciogliere la posizione e riposare; durante il riposo praticare continuamente Aswini Mudra per un minuto o più, concentrandosi sempre su Manipura Chakra: immaginare il flusso dell'energia mistica in forma di vapore o fumo caldo.
- Riprendere la posizione e ripetere la sequenza.

Assumere le asana con il controllo degli arti del corpo, dei muscoli, delle articolazioni, ecc.;
applicare un'attenzione profonda in ogni parte del corpo;
percepire allungamento o pressione o rilassamento, contrazione o flessione;
canalizzare la respirazione adeguatamente;
percepire il funzionamento dei subdosha in ogni cavità;
immaginare l'energia che sale verso l'alto attraversando i Chakra.

Effetti

Meccanismo mistico: risveglia un'energia mistica o spirituale, favorendo anche attraverso l'immaginazione l'ascesa del flusso dell'energia lungo Sushumna Nadi nella colonna vertebrale; facilita il flusso del Brahma nel Sahasrara Chakra.

Meccanismo energetico: aumenta il calore; libera da tensione e rigidità; stimola i subdosha e gli organi.

Meccanismo mentale: favorisce la concentrazione su Muladhara Chakra in Bhujangasana e su Swadistana Chakra in Salabhasana e, di volta in volta, sui Chakra di ogni cavità.

Meccanismo fisiologico: stimola attraverso i soffi della respirazione, creando contrazione, maggiore flusso del sangue, aumento di calore e liberando da tensioni e rigidità.

Perché risvegliare l'energia Kundalini?

Perché esiste. Secondo uno scopo mistico, infatti, la natura dell'uomo è quella di ricercare e scoprire qualunque cosa esista.



Ashram Joytinat

Un "Incontro"...

Gli uomini si incontrano, si cercano, la Volontà Divina li spinge a far questo.

Nelle sacre pagine della Bibbia si legge:

"Tanti i chiamati, pochi gli eletti..."

Gli eletti sono quelli che nel pellegrinaggio dell'esistenza sanno cogliere la Sapienza profusa abbondantemente nei sentieri della vita. Abilitati, allora, con devozione, forza e volontà, attivano le facoltà superiori di cui si è dotati.

Queste facoltà esprimono di fatto l'eredità trasmessa:

"L'uomo è fatto a immagine di Dio!".

Dunque, come può essere un incontro tra questi esseri e cosa potrà mai scaturirne?

Constatando, poi, in umiltà e verità, che il Fine Divino guida le nostre azioni?



Ebbene, quando decidono di riunirsi tali individui nasce un Satsang. Con tale termine sanscrito viene espresso il principio che gli uomini buoni compiendo il Dharma (giusto dovere) e cercandosi, insieme e in nome di Dio diventano un Suo mezzo... allora è: "Saggezza, Fuoco Sacro, Gioia! Dio così si manifestò."

Così deve essere!

Accade ed è accaduto anche lo scorso 4 Agosto nel giorno speciale di giovedì (per molti uomini della terra è un giorno sacro e il numero

quattro auspica alla stabilità).

Devo dire, però, che se già i satsang sono incontri speciali, alcuni di essi lo sono ancor di più...

Ora vi porto testimonianza di uno di questi.

Essendo una yogacharya, è nel mio Dharma occuparmi di una colonia spirituale. Quindi anche per me è giunto il momento di trovarmi in un posto particolare dove costruire, vivere e condividere.

Dio è generoso con chi lo cerca e mi ha concesso questo bellissimo luogo qui in Calabria: una terra che è una terrazza naturale posta su un'altura che domina una valle e spazi aperti e anche il mare!

Aiutata dal Padre attraverso il mio Maestro, Paramahansa Yogananda, la mia speciale famiglia, mio marito e i miei due figli e tutti quelli con cui avrei dovuto incontrarmi per divina sintonia, eccomi oggi tra lezioni, incontri, progettazioni e costruzioni!

Attualmente è stata avviata la struttura del centro yoga, che ospiterà anche la mia casa. Intorno vi è questa terra amena, nominata "la Terra del Maestro", dai vari angoli alcuni dei quali già spiritualmente elevanti!

Il 4 di Agosto, appunto, vi abbiamo inaugurato due posti bellissimi che già stanno effondendo ispirazioni d'amore.

Come due santuari, uno nell'uliveto e l'altro su una terrazza dalla visuale incantevole, spiccano i luoghi in cui sono state collocate le preziose statue di Gesù e di Paramahansa Yogananda, che sentii di commissionare quattro anni fa, quando da poco era stata acquistata la terra, a un artista da poco scomparso, che ricordo con riconoscenza, Sandro da Verscio.

<i>Joytīnat</i>	39	<i>Settembre 2011</i>
-----------------	----	-----------------------

Chi c'era con me? Ebbene oltre le preziose persone che ho menzionato prima mi è stato accanto colui che considero un prezioso fratello, Swami Joythimayananda. Perché cito solo il suo nome? Beh! Perché quel giorno solo lui era il simbolo vivente della preziosa India, a cui tutti noi dobbiamo quel magnifico tesoro lì deposto da Dio, a me particolarmente cara perché ha dato i natali al mio Maestro, sicché vi ritrovo parte delle mie radici. Inoltre in quel momento in Joythi (così da me nominato in umiltà, amorevolezza e spirituale fratellanza) poteva esser visto l'uomo di Dio di cui parla Yogananda, ovvero colui che si adopera a sviluppare le sacre qualità dell'Oriente e dell'Occidente - spiritualità e razionalità in armonia -. Tra l'altro nella fierezza e spessore della sua immagine potevano esser visti i maestri e i saggi che da sempre sono nel mondo a servizio dell'umanità.

L'incontro si è svolto così.

Sono arrivata sulla "Terra del Maestro" insieme a mio marito e a Swamiji, lì c'erano già ad accoglierci circa trenta care persone vestite di bianco e recanti ognuna una candela.

Era quasi l'imbrunire e noi tre abbiamo scoperto, dal drappo che le avvolgeva, le statue, inneggiando un canto di invocazione a Dio, Yogananda, Gesù e i tanti Maestri di tutti i luoghi e di tutti i tempi, spargendo su di esse petali di fiori e volteggiando nell'aria di fronte a loro una sacra fiamma.

Terminato il rito abbiamo invitato gli altri ad avvicinarsi a noi e abbiamo avviato un Kirtan, un sacro canto. Certamente ognuno di noi, mentre la sera scendeva dolce, sentiva fluire dentro di sé la Divina Madre... era Pace, Gioia.

Ho sentito, inoltre, di dover dire a tutte queste care persone come si era arrivati a quel punto, come era stato possibile ricevere quel dono di cui stavamo godendo la dolcezza e perché questo fosse accaduto. Sull'onda di quell'attimo c'è stato anche un penetrante intervento del prezioso fratello Joythi, che confermava che angoli del mondo, curati e custoditi da esseri che hanno preso coscientemente responsabilità sul perfezionare la propria crescita spirituale e quella del prossimo, devono esserci in quanto isole rigenerative, elevanti e ispiranti. In tali posti gli uomini si ritirano per ricontattare più facilmente la propria anima. Del resto ricordiamo che anche Swamiji Joythimayananda, da tempo ormai, dedica la sua vita alla cura dell'ashram da lui fondato.

Sono passate le ore e intanto era scesa la sera, il suo buio era rischiarato dalle candele così che ognuno di noi in quel momento era una stella. Accanto alla bellissima statua di Gesù, poi, abbiamo concluso quel tempo di raccoglimento anche con un canto di guarigione e grazia per un giovane ragazzo la cui anima sta lottando per decidere se rimanere su questa terra o raggiungere altri livelli. Alla fine il canto del Padre Nostro ha sigillato l'incontro!

Ancora dopo, nella gioia e dolcezza in una piccola processione, abbracciati dall'atmosfera assolutamente mistica alla luce di quelle stesse candele, ci siamo ritrovati davanti a un delizioso e improvvisato buffet. Le vivande, amorevolmente preparate da diverse sorelle, sono state il prasad, cibo sacro, che ci ha visto in ulteriore comunione.

Così si concludeva un altro speciale momento; tanti ce ne sono stati, ce ne sono e ce ne saranno. Seguiamo fiduciosi questi appuntamenti quando suonano alla porta della nostra vita.

Era gioia, è gioia, sarà gioia!

Con amore e in divina fratellanza.

Gayatri Mata

Testimonianza

PANCHAKARMA

Dott. Gabriel Andrés Medico Chirurgo specializzato in Naturopatia

Io e mia moglie Adriana siamo due medici spagnoli sulla cinquantina che hanno conosciuto la tecnica del Pachakarma sotto la guida del maestro Vaidya Swami Joythimayananda. Abbiamo fatto diverse esperienze di Panchakarma e siamo in grado di parlare riguardo questo tema.

Sono **Gabriel Andrés**, e quest'anno è il nono panchakarma consecutivo della mia vita, sempre con Swami Joythimayananda.

Come molti di voi già sapranno, panchakarma vuol dire cinque azioni di purificazione. È un metodo di depurazione regalato dagli Dei e dagli antichi saggi dell'India, milioni di anni fa. Fa parte della saggezza Ayurveda, che è una scienza e non una credenza. Tutto ciò che non può essere sperimentato diventa un mistero, come per esempio i misteri di Eleusi, di Ercole, quelli di san Francesco d'Assisi, Frate Elia, Paracelso, il conte di Saint-Germain o quelli di R. Steiner.

È difficile spiegare il sapore di una pizza con pomodoro, mozzarella e origano, oppure il gusto del cioccolato a chi non l'ha mai assaggiato. Rimane sempre un mistero per chi non l'ha mai provato.

Nell'arco della nostra giornata mangiamo alimenti che non digeriamo correttamente, ci lamentiamo del nostro mondo emozionale, critichiamo la società, i politici e la famiglia, non sopportiamo facilmente un semplice mal di testa, e tanto meno una critica dagli altri. Alla luce di questa quotidianità impregnata di negatività, diventa molto difficile dire "sto bene" e il risultato di tutto ciò si manifesta in uno squilibrio dei nostri dosha, e, per tanto, della nostra salute fisica, mentale e spirituale.

Se compariamo la nostra salute a un cristallo trasparente, con il passar del tempo, e a seconda delle nostre azioni e dei nostri pensieri, questo cristallo può continuare a essere trasparente oppure può scurirsi fino al punto di non permettere più il passaggio della luce. Man mano che si scurisce, né il nostro corpo né la nostra mente hanno la possibilità di vedere con chiarezza il modo di ristabilire la trasparenza perduta. Ugualmente, i meccanismi disegnati per recuperare la salute e l'allegria diminuiscono o vengono a mancare. A questo punto è perciò necessario ripulire questa oscurità accumulata.

Il panchakarma è un ottimo strumento per mantenere o ristabilire la salute. È questo il consiglio che dieci anni fa ho ricevuto da Swami Joythimayananda. In base alla mia esperienza posso dire che il panchakarma, oltre a depurare il mio corpo, attivare il mio fegato e mettere in moto i miei canali sottili o Nadi, mi

aiuta a equilibrare il mio Kapa dosha nelle mie tendenze animiche e psicologiche, come quella di accumulare libri, conoscenze, chili... Mi aiuta inoltre a modulare il mio Pita dosha equilibrando la mia critica sociale e anche a smettere di lamentarmi dell'eccesso di Ego altrui; tutte cose che facilmente percepisco nell'ipocrisia sociale, politica e familiare.

Dopo un panchakarma mi sento in grado di riprendere con più forza la mia attività professionale di medico con i miei pazienti. Ho più pazienza. Vedo le cose con meno attaccamento. Mi sento molto più in grado di dirigere e gestire la mia vita e non rendo colpevoli gli altri delle mie proprie circostanze. Dopo il panchakarma le mie idee sono più chiare e i miei dubbi e blocchi emozionali migliorano decisamente. Mi sento rinnovato nella mente e nel cuore. Vedo e sento più chiaramente le forze del mondo spirituale.



Con queste forze spirituali e col fisico più equilibrato accetto e affronto meglio tutto ciò che la vita mi propone. Non percepisco più le circostanze avverse come semplici ostacoli, dicendo “ma che karma!”, “ma che sfortuna!”, ma come un processo di evoluzione e metamorfosi della mia anima e del mio spirito.

Una delle domande che frequentemente pone Swami Joythimayananda è “raccontami qualche momento di felicità nella tua vita”. Ebbene, ora voglio parlarvi di uno di questi momenti, che ha avuto luogo alla fine del mio quarto panchakarma, dopo aver ricevuto uno Shirodara. È successo quando stavo passeggiando nei dintorni dell’Ashram e ho avuto la percezione di volare; ho provato la sensazione di volare consapevolmente senza avvertire il peso del corpo e mi sono sentito libero di scegliere e fare veramente qualsiasi cosa io volessi, come se fossi rinato. Quell’esperienza di libertà che ho sperimentato durante qualche ora è stato uno dei momenti felici della mia vita.

Per tutto ciò vorrei invitarvi a provare l’esperienza di un panchakarma. Soltanto attraverso un panchakarma guidato da un maestro come Joythimayananda si può capire il significato dell’equilibrio dei dosha e del rinnovamento fisico, mentale e spirituale.

-----000-----

Dott.ssa Adriana Cordon
Medico Chirurgo specializzata in Pediatria



Il mio nome è **Adriana**. Ho conosciuto il Panchakarma quattro anni fa, in un momento nel quale dovevo prendere importanti decisioni per la mia vita.

La verità è che non sapevo assolutamente di che cosa si trattasse e quali fossero gli effetti e i risultati di questa pratica. Era tutto da scoprire. Durante il mio primo Panchakarma ho vissuto l’esperienza di una vera “pulizia integrale” del corpo, della mente e dello spirito. È un’esperienza assolutamente individuale e personale, difficile da spiegare, soprattutto per quanto riguarda l’anima e lo spirito. Ayurveda è la scienza

della vita e il Panchakarma, con un maestro come Joythimayananda, è una sorta di sintesi delle basi di quell’Arte di saper vivere in salute. Le tecniche che si svolgono possono sembrare molto dure in qualche situazione, ma sono veramente benefiche. Inoltre, anche se possono sembrare soltanto tecniche di depurazione fisica, piano piano si incomincia a sentire come la mente si alleggerisce, si ritrova una chiarezza particolare e ci si sente spiritualmente appagati, in sintonia con se stessi e la propria realtà. Si vive un profondo rinnovamento che porta con sé nuove forze vitali per riprendere il ritmo così spesso accelerato, tipico della nostra vita quotidiana moderna.

Il risultato di quel primo panchakarma è stato così positivo per me da farmi sentire il bisogno di ripeterlo ogni anno. Nella mia esperienza, ogni panchakarma è diverso dall’altro, imprevedibile, perché tutto si rinnova: io stessa non sono la stessa persona, i compagni che incontro sono sempre diversi e il Maestro propone nuovi concetti, nuove risorse...

Per me la presenza del Maestro Joythimayananda è di vitale importanza. Senza la sua presenza il panchakarma sarebbe soltanto una semplice tecnica depurativa del corpo e non avrebbe la profondità spirituale né la trascendenza che invece possiede.

Il Maestro guida il gruppo, ma offre anche un aiuto e un orientamento individuale a ognuno dei partecipanti, nella loro situazione specifica.

Per me, le spiegazioni del Maestro, così come il dialogo con lui, sono molto importanti perché, insieme alle tecniche depurative del panchakarma, ci aiutano ad apportare dei cambiamenti nella quotidianità, nel nostro modo di vedere la vita e gli eventi che ci circondano.

Una volta intrapresa una crescita personale riguardo alla salute del corpo, della mente e dello spirito, si cominciano ad adottare ritmi e abitudini di vita che aprono a una maggiore armonia con se stessi e, di conseguenza, con tutto ciò che ci è attorno.

Nella mia esperienza, le decisioni adottate durante oppure dopo un panchakarma sono cariche di una particolare forza e sono risultate molto positive nella mia vita. Subito dopo il primo panchakarma mi sono resa conto che non si tratta soltanto di una parentesi nella mia vita, nella quale si sperimenta una rivoluzione, ma si

tratta di una rivoluzione che entra a far parte definitivamente della tua vita, producendo dei cambiamenti a volte lenti e altre volte immediati.

Ogni volta che ripeto il panchakarma me ne rendo conto. Sento, sempre di più, che molte esperienze, pensieri e sentimenti poco positivi del passato sono ormai rimasti al di fuori del mio cammino, non hanno più la gravità che avevano un tempo e non mi pesano più.

A ogni passo si elimina una buona parte della "spazzatura" che abbiamo accumulato durante gli anni. Per esempio grazie alla pratica del vomito ho buttato fuori pensieri ed emozioni rimossi.

Tutti abbiamo l'abitudine di lavarci ogni giorno, di farci la doccia così come di pulire la nostra casa, il nostro ufficio, la nostra macchina... Ma non si pensa all'importanza vitale di ripulire il proprio essere e la propria vita interiore.

Questa profonda pulizia mi aiuta a vedere il lato positivo delle situazioni che la vita mi presenta ogni giorno.

Il presente diventa limpido e questo fa sì che il futuro sia possibile e attraente.

Dal punto di vista medico professionale, uno degli elementi fondamentali del panchakarma consiste nella presenza e guida di un esperto come Joythimayananda, capace di individuare le necessità di ogni persona in ogni momento del processo, e quindi di intervenire per la soluzione di specifiche situazioni che possono emergere. La sua profonda conoscenza dell'essere umano garantisce il successo di questa pratica. Ed è la sua presenza che permette di dimostrare che l'Ayurveda è una scienza attendibile.

*Il buon umore annulla gli ostacoli del mio cammino, questa è la mia forza di saggezza.
Faccio una risata piena davanti alla sofferenza, questa è la mia forza di fiducia infinita.
Lascio nascere il sole nel mio cuore, questa è la mia forza di contemplazione.
Medito sulla morte davanti ai problemi, questa è la mia forza di distacco.
Affronto con gioia le difficoltà, questa è la mia forza misteriosa.*

L'Ashram Joytinat sta crescendo sempre più. In questo periodo vivono qui persone che, alimentate dalla forza misteriosa, perseguono uno scopo comune nel portare avanti la missione e la trasmissione tradizionale della cultura Vedica.

All'interno dell'Ashram ha sede anche un'azienda agricola: la nostra terra è coltivata esclusivamente in maniera naturale senza l'utilizzo di prodotti chimici e dannosi. Tutti i nostri prodotti sono biologicamente certificati. Produciamo olio di oliva al Brahmmi, olive, vino rosso erborizzato secondo la tradizione ayurvedica, succo di uva, aceto balsamico, marmellate, olio essenziale di lavanda, acqua di lavanda e tisane al Brahmmi.

Se desideri visitare questo luogo di pace sei sempre il benvenuto!

Ringrazio con il cuore tutte le persone che hanno contribuito e tuttora contribuiscono alla crescita dell'ashram: Bavani (Lisa) e Mira (Serena). Ora Umahar, Antonella, Flavio e Maya abbracciano l'Ashram. Non potrò mai dimenticare la collaborazione, anche se lontana, di altre persone care: grazie sempre con il cuore a Xsevier e Maria Jose di Spagna, Luca Ragidi, Giuseppe, Gina (Maria Teresa), Serena Folco, Carmen Allende, Melodia (Elodia), Kevin e Jenni, Alessandro, Rossella, Giorgio Herman, Michele Rizzi, Gianna Gorza e tutti gli operatori competenti.

Uno speciale ringraziamento per la mia famiglia: Rajam, Sana, Uma e Nadesh.

Tanti sono venuti all'Ashram come un passaggio nel treno, con il loro scopo breve, la loro stazione è arrivata, hanno ricevuto il frutto e hanno proseguito seguendo la loro strada avanti. Anche io andrò un giorno, non avanti, ma indietro alla mia origine. Lascio che l'esistenza mi porti ovunque, ma sempre verso l'origine. I treni vanno e vengono, avanti e indietro, ma la stazione sempre rimane. E l'Ashram rimarrà ancora 200 anni.

Maestro Joythi

I corsi della Scuola Joytinat



Panchanga Yoga

Lo Yoga delle cinque 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 la sua

conoscenza per avere buoni cittadini. L'autorità sanitaria dovrebbe aggiungere alle cure tradizionali la pratica dello Yoga per prevenire e ridurre i disturbi più comuni.

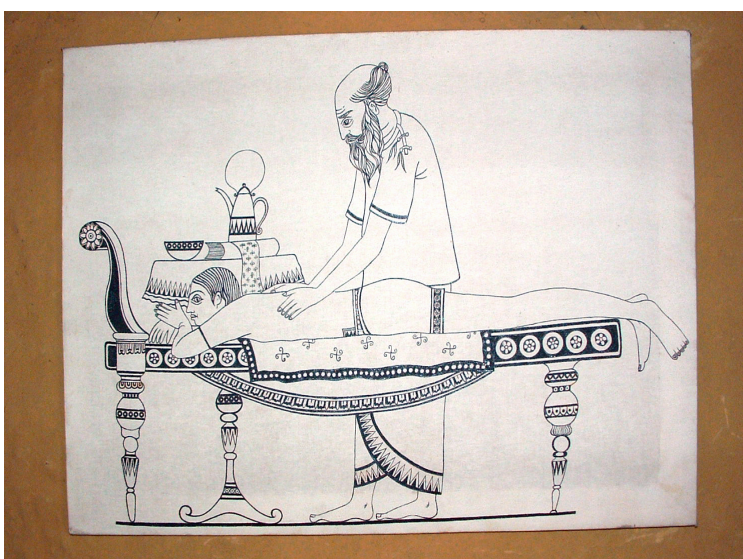
Perché lo Yoga? Per disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego e diventare puri.

Abyangam

Massaggio ayurvedico

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.



I seminari della scuola Joytīnat

Maternità - Thaimai

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

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 (Yoga delle cinque Vie), respirazione, esercizi per la gestante nel periodo

post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre e per il bambino. L'insegnamento comprende una parte teorica e una pratica.



Cucina indiana

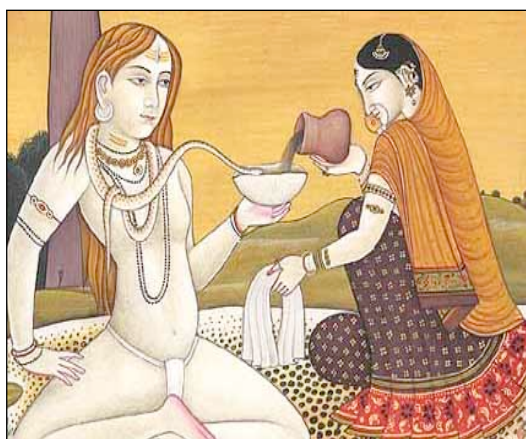
Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore. I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano

dosaggio e combinazioni delle spezie, conferendo garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su principi millenari.



Alimentazione - Ahar

Alimentazione e costituzione in Ayurveda



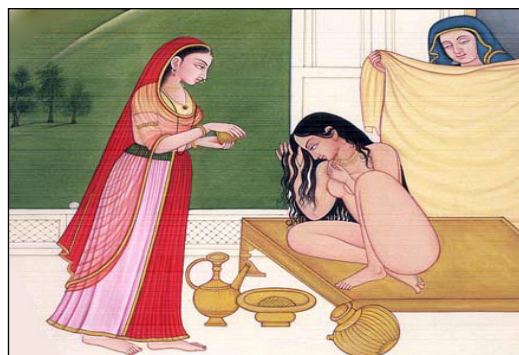
Conoscere le proprietà nutritive dei cibi e delle combinazioni alimentari, e relazionarli alla propria costituzione, consente di recuperare la forma fisica, e ritrovare un sano equilibrio tra corpo e mente. Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera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

Bellezza - Soundriam

La cosmesi naturale dell'antica India

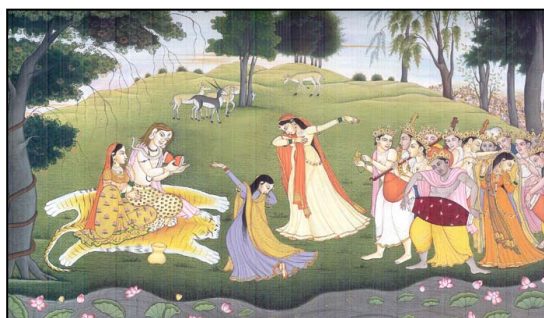
Durante il corso si esploreranno sundari podi (maschere di bellezza ayurvediche per il viso a base di erbe); massaggio dei cinque sensi (occhi, orecchie, naso, bocca); patu podi (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa dieci erbe, con azione disintossicante e tonificante); kapa podi (applicazione di polvere drenante su addome, cosce e glutei, comprensiva di massaggio); sirodhara

(colata continua di olio caldo medicato sulla fronte: calma la mente, protegge e tonifica i tessuti, è curativo per ipertensione, stress, insonnia).



Digiuno

Disintossicazione totale



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 e l'equilibrio interiore ed esteriore. Digiuno infatti non significa "morire di fame", si tratta di una disciplina antichissima e

naturale che permette al corpo di curare se stesso potenziando le sue risorse naturali.

Panchakarma

e Rasayana

Disintossicazione e ringiovanimento

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica che 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 e 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.





La scuola Joytinat Calendario corsi 2011 - 2012

Esame finale 2011 per attestato e diploma

Venerdì 16 e sabato 17 settembre 2011

Ashram Joytinat - Via Ripa, 24 - Corinaldo (An)

www.ayurveda-ashram.it

Presentazione corsi e attività 2011-2012

Venerdì 30 settembre ore 19.00
Ashram Joytinat, Via Ripa 24, Corinaldo

Mercoledì 12 ottobre ore 19.00
Joytinat Milano, Via Medardo Rosso 11, Mi

CORSI SEDE ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24 – Corinaldo (AN)

Tel 071 679032 – Tel 071 6621871 ashram@joytinat.it

Corso Yoga insegnanti e Yoga-terapista

1°	06-09 gennaio 2012	3°	27-30 aprile 2012
2°	24-27 febbraio 2012	4°	29-30 giugno / 01-02 luglio 2012

Corso di Nidan-Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

I ANNO

1°	16-18 dicembre 2011	3°	02-04 marzo 2012
2°	18-19 febbraio 2012	4°	30-31 mar e 01 aprile 2012
5°	25-28 maggio 2012		

II ANNO

1°	04-06 novembre 2011	3°	10-12 febbraio 2012
2°	13-15 gennaio 2012	4°	20-22 aprile 2012
5°	25-28 maggio 2012		

XIII Conferenza Internazionale Joytinat domenica 18 settembre 2011

Ashram Joytinat,
Via Ripa, 24, 60013 Corinaldo (An)

www.ayurveda-ashram.it

www.joytinat.it

ashram@joytinat.it

Corso di Massaggio Ayurvedico Abyangam

SEDE ASHRAM

Via Ripa 24 – Corinaldo (AN)

Tel. 071 679032 - Tel 071 6621871 - ashram@joytinat.it

1°	09-11 dicembre 2011	4°	16-18 marzo 2012
2°	27-29 gennaio 2012	5°	31 marzo-1 aprile 2012
3°	11-12 febbraio 2012	6°	18-20 maggio 2012

SEDE DI GENOVA

Salita San Barnaba, 38 - 16136 Genova

Tel e Fax 010.2726422 - Tel 340 7737852

Gruppo week-end - Date da definire

SEDE DI MILANO

Via Medardo Rosso 11 - joytinat.mi@joytinat.it

Tel. e Fax 02.69018261 – Tel. 340 7737852

1°	26-27 novembre 2011	5°	17-18 marzo 2012
2°	17-18 dicembre 2011	6°	14-15 aprile 2012
3°	28-29 gennaio 2012	7°	26-27 maggio 2012
4°	25-26 febbraio 2012	8°	23-24 giugno 2012

SEDE DI TRIESTE

Via F. Venezian 20 – joytinat.trieste@yahoo.it

Tel. e Fax 040.3220384 – Tel. 339 1293329

1°	Data da definire	5°	Data da definire
2°	Data da definire	6°	Data da definire
3°	Data da definire	7°	Data da definire
4°	Data da definire	8°	Data da definire

SEDE DI BARCELLONA

Centro Manitas Ayurveda

C/ Calabria, 272 – 08029 Bajos

anamaria@manitas.cat - Tel 0034 609317096

1°	Data da definire	5°	Data da definire
2°	Data da definire	6°	Data da definire
3°	Data da definire	7°	Data da definire
4°	Data da definire		

JOYTINAT GENOVA

Salita San Barnaba, 38 - Genova

Tel. 010 2726422

Thaimai maternità

29-30 ottobre 2011

24-25 marzo 2011

Soundriam bellezza ayurvedica

12-13 novembre 2011

21-22 aprile 2012

Abyangam – Aggiornamento per diplomati

Info: contattare 340 7737852

Vedi date corsi Abyangam a Genova e Milano

Muri e Varma Abyangam

Sabato 10 marzo 2012 (Varma)

Domenica 11 marzo 2012 (Muri)

SEMINARI**ASHRAM JOYTINAT**

Via Ripa 24 - 60013 Corinaldo
Tel. 071 679032 - ashram@joytinat.it

Ahar – Alimentazione e Ayurveda
Sabato 12 e domenica 13 maggio 2012

Bellezza e cosmesi in Ayurveda (Soundriam)
Sabato 4 e domenica 5 febbraio 2012

Maternità (Thaimai)
Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda
Sabato 7 e domenica 8 gennaio 2012
Sabato 14 e domenica 15 luglio 2012

Cucina indiana
Sabato 10 dicembre 2011
Sabato 28 aprile 2012
Domenica 1 luglio 2012

Panchanga Yoga
Dal 6 al 9 luglio 2012

Panchakarma e Rasayana
Disintossicazione e ringiovanimento
Dal 13 al 20 novembre 2011
Dal 09 al 16 aprile 2012
Dal 23 al 30 aprile 2012
Dal 03 al 10 giugno 2012
Dal 15 al 22 agosto 2012
Dal 26 agosto al 2 settembre 2012

Digiuno terapeutico
Dal 10 al 13 aprile 2012

Week-end ayurvedico
26 e 27 novembre 2011
21 e 22 gennaio 2012
24 e 25 marzo 2012
23 e 24 giugno 2012
04 e 05 agosto 2012

Ritiro spirituale con Swami Joythimayananda
Dal 28 dicembre 2011 al 1 gennaio 2012
Dal 2 al 3 giugno 2012

SEDE JOYTINAT GENOVA

Cucina indiana
Sabato 22 ottobre 2011 (salita S. Barnaba)
Sabato 21 gennaio 2012 (salita S. Barnaba)
Sabato 19 maggio 2012 (salita S. Barnaba)

Danza indiana (Bharata Natyam)
Contattare: Nadeshwari 340 5711835

**Scuola Joytinat
International College of Yoga
Ayurveda**

Via Ripa 24, Corinaldo (AN).
Tel. 071.679032 - ashram@joytinat.it
www-ayurveda-ashram.it www.joytinat.it

JOYTINAT MILANO

Via Medardo Rosso, 11 – Milano
Tel. 02 69018261

Muri e Varma Abyangam
Sabato 24 marzo 2012 (Varma)
Domenica 25 marzo 2012 (Muri)

Abyangam – Aggiornamento per diplomati
Info: contattare 340 7737852
Vedi date corsi Abyangam a Genova e Milano

Maternità (Thaimai)
Cura della gestante e del bambino secondo l'Ayurveda
Info: contattare 329 8866190
Sabato 19 e domenica 20 novembre 2011
Sabato 31 marzo e domenica 01 aprile 2012

Cucina indiana
sabato 05 novembre 2011
sabato 11 febbraio 2012
sabato 02 giugno 2012

Danza indiana (Bharata Natyam)
info: www.joytinat.it
contattare 3405711835

JOYTINAT

*Joytinat significa "luce del picco della montagna".
L'ashram, guidato dal Maestro Swami Joythimayananda,
è una struttura che offre corsi di formazione di Yoga e
Ayurveda. È un "centro salute", che offre trattamenti
ayurvedici, Yoga-terapia e prodotti naturali per cura e
benessere. È un Ashram, dove un gruppo di persone
vivono con finalità spirituali e culturali.*

Corsi di formazione

Insegnanti Yoga e Yoga-terapisti;
corso di medicina ayurvedica;
operatori Abyangam (massaggio ayurvedico);
operatore in Ayurveda.

Seminari

Incontri e conferenze sulla filosofia dello Yoga e
dell'Ayurveda;
panchakarma (disintossicazione);
corsi di alimentazione secondo la medicina ayurvedica;
digiuno-terapia;
ritiri spirituali.

Servizi

Servizio di biblioteca e vendita dei libri del Maestro Swami
Joythimayananda;
prodotti ayurvedici, cosmetici naturale, alimenti biologici, oli
per massaggio;
consulenza ayurvedica e Yoga-terapia individuale.



AYURVEDA



XIII CONVEGNO INTERNAZIONALE "Ayurveda per una buona qualità della vita" 17-18 SETTEMBRE 2011

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An) - Tel. 071 679032

Argomenti del convegno

- I principi dell'**Ayurveda**.
- **Alimentazione** in armonia con la nostra costituzione individuale.
- Lo **yoga** come filosofia di vita.
- La gestione del corretto **stile di vita**.
- **Deontologia** dell'operatore ayurvedico.
- Il Brahmmi e la scienza Ayurveda in relazione alla medicina convenzionale.
- Esperienze di un **cammino interiore**.

Sessione culturale

- **Mostra fotografica "Shiva lingam"** di **Cristina Panicali**, vincitrice nel 2010 del concorso "Special Italia", indetto dalla Fondazione Fotografia Cassa di Risparmio di Modena. Evento curato da **Fulvio Chimento**.
- Performance di **danza indiana** di **Nadesh Joythimayananda**.
- **Concerto del duo "Tin-Tal"**, composto da Francesca Camia e Andrea Trabucco. Performance che prevede l'incontro di diverse culture musicali: soft-jazz, musica etnica indiana, ritmi brasiliani.
- **Concerto di arpe celtiche** tenuto dal gruppo **"Erin's Faires"**, composto da Micol Avena, Serena Gasparini (arpa) e Serena Api (voce).
- **"Indy-Market"**: mercatino di artigianato indiano, con esposizione di prodotti ayurvedici e dimostrazioni di Abyangam.

Medicina ayurvedica

Oggi in tutto il mondo si riscontra una crescente consapevolezza del valore della disciplina

ayurvedica, praticata e studiata in India da migliaia di anni. L'Ayurveda si è diffusa in un numero crescente di Paesi, incrementando il proprio sistema di cura. Nasce dunque l'esigenza di **dimostrare l'efficacia terapeutica** agli operatori della salute allopatici. Nelle società europee i pazienti e gli operatori della salute necessitano ora più che mai di appropriate informazioni e di guide competenti in questo campo. Proprio questo bisogno emergente è una sfida per tutti coloro che si augurano il successo dell'Ayurveda nel nascente nuovo millennio.

Obiettivi del convegno

- Ritrovare una nuova comprensione e percezione dell'essere umano attraverso la cura naturale.
- Focalizzare l'attenzione del processo di auto-disciplina e auto-conoscenza per gestire uno stile di vita essenziale nella quotidianità, nel rispetto della natura secondo i principi dell'Ayurveda.
- Condividere la conoscenza ed esperienza tra operatori della salute nel campo dell'Ayurveda.
- Promuovere la percezione corretta, che è un elemento fondamentale nell'Ayurveda, tra tutti i cittadini del mondo.
- Acquisire una conoscenza che realmente accompagni verso una salute stabile e migliore.
- Conservare la purezza dell'Ayurveda, applicando le moderne tecniche scientifiche esclusivamente quando necessario.
- Sensibilizzare ogni individuo ad assumersi la responsabilità di se stesso nel costruire una vita di qualità superiore.

Relatori del convegno: Acharya **Swami Joythimayananda**; **Selvaumahar Joythimayananda**; Dott. **Atulkumar Rakshe** B.A.M.S., M.D. (Sangli, India); prof. dott. **Luciano Villa** (docente presso la Scuola di Specializzazione in Medicina del Lavoro, Università di Pavia); prof. **Lamberto Re** (docente di Farmacologia, Università di Ancona); **Annibale d'Angelo** (psicoterapeuta e direttore dell'Unità operativa complessa Ser-T di Sapri); **Manuel Ramì** (osteopata attivo a Barcellona); Dr. **Peppino Bellusci**; **Christian Flèche** (psico-bio-terapista, formatore in decodificazione biologica).

Membri del Joytinat: Bavani, Mira, Antonella Malaguti, Carmen Allende, Maria Teresa Visotto.

Organizzazione: Ashram Joytinat, Joytinat International College of Yoga e Ayurveda; Ayurveda Academy, Pune (India).