



Joytinat®

di Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

GIORNALE DI CULTURA YOGA E AYURVEDA

Numero 33 - Settembre 2014

*La crisi è una via per incontrare la verità:
nella crisi l'uomo perde la libertà,
dimentica la sua felicità e la pace.
Allora cerca la via della verità.*

Swamiji Joythi



*Sono pienezza,
nato da pienezza,
rimango in pienezza.
Questo è pienezza,
quello è pienezza.
Meditiamo sulla pienezza.*

Swamiji Joythi



Oh, Amato Brahma!

Sono felice.

Tu sei la mia anima!

Mi inchino a te con infinita umiltà.

Tu sei creatore del tutto.

Tu sei in me e in tutti.

Tu sei in ogni cibo.

Tu hai dato al mondo te stesso.

Tu sei causa ed effetto.

*Ti ringrazio per il tuo
meraviglioso dono.*

*Grazie per avermi dato il nutrimento
che accresce in me ogni tipo*

di forza e sentimenti,

genera pensieri dolci, amore e vitalità.

Grazie, Signore

creatore del cibo sano e sacro.

Sono un viaggiatore complicato...

*Dona l'armonia e la purezza
a questo pianeta.*

Swamiji Joythimayananda

La **Conferenza Internazionale di Ayurveda (XVI edizione)** è dedicata quest'anno al tema dell'**Autoguarigione**, per stimolare una ricerca del benessere quale frutto di conoscenze che può essere acquisito e interiorizzato. L'Ayurveda considera l'uomo nel suo insieme, ponendo attenzione al fisico, alla mente, allo spirito e all'ambiente in cui vive. Secondo questa visione, **l'uomo è un microcosmo specchio del macrocosmo** e, quindi, ciò che accade all'individuo si riflette anche sull'universo, e viceversa. Tutto interagisce funzionando in modo ciclico e ritmico, e l'uomo stesso è parte di questo ciclo naturale complessivo.

Ognuno di noi possiede specifiche caratteristiche fisiche e mentali, nella ricerca dei rimedi per mantenerle in salute, l'Ayurveda segue un principio fondamentale: **uno in tutto, tutto in uno**. Proprio per questo le piante assumono grande importanza nella terapia ayurvedica, e vengono utilizzate in tutte le loro parti, mantenendo l'equilibrio naturale dei loro componenti. Il corpo umano, come le piante, ha la capacità di produrre tutte le molecole necessarie per la propria esistenza e per eliminare eventuali disturbi. Ne consegue che **l'autoguarigione è innata in natura**, ma nell'attuale società è facile perdere questa capacità e acquisire un errato stile di vita, che può portare disturbi e malattie. **Swami Joythimayananda ci insegna che è dovere dell'uomo percepire la salute, la contentezza e la pace**: le preparazioni ayurvediche agiscono per risvegliare la capacità spontanea di autoguarigione e per mantenere l'equilibrio interno attraverso una serie di rimedi chiamata Sapta Shamana ("sette metodi").

Ancora una volta l'**Ashram Joytinat** offre una possibilità di confronto su più livelli in relazione a temi di stretta attualità, e per fare ciò coinvolge medici indiani e occidentali, poiché la salute dell'uomo è un bene di prima necessità che trascende pregiudizi e barriere geopolitiche. Dopo aver ospitato nella scorsa edizione l'ambientalista indiana **Vandana Shiva** e aver incontrato **Maurizio Pallante** (autore del libro *La decrescita felice*) in occasione della II edizione de **La Terra è Sacra** (giugno 2014), l'Ashram Joytinat vuole continuare a essere attore responsabilizzato di un cambiamento positivo. Vi invitiamo, quindi, a seguire con gioia le iniziative dell'Ashram e quelle di Swami Joythimayananda, da anni impegnato a livello internazionale nell'affrontare temi legati all'Ayurveda e alla salute dell'uomo. Nelle pagine di questo giornale troverete spunti di riflessione di grande pertinenza sul presente, testimonianze, approfondimenti, momenti di condivisione e di riflessione. Mentre sfoglierete questo giornale, se potete, fate risuonare in voi le parole del Mahatma Gandhi: "Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo", poiché, dice Swami Joythimayananda, "la chiarezza porta sempre leggerezza".

Ashram Joytinat Staff

SOMMARIO

- | | |
|---|---|
| <p>3 Editoriale
di Ashram Joytinat Staff</p> <p>4 Messaggio del Maestro
Il digiuno è un rito sacro
di Swamiji Joythimayananda</p> <p>Dalla XVI Conferenza Internazionale di Ayurveda</p> <p>7 Triguna and brain chemistry
by prof. P. H. Kulkarni</p> <p>9 Yoga e religione cristiana
di Padre Antonio Gentili</p> <p>12 Emozioni e salute
di Vaydia Swami Joythimayananda</p> <p>15 Yoga = Unione
di Giacinta Milita</p> <p>17 Medicinal use of Mauktik (pearl)
by Dr. Kurusk P. Kurmi</p> <p>19 GVHD (Graft Versus Host Disease)
di Guido Gabrielli</p> <p>21 Antico Erbario Ayurvedico
L'anima delle piante
di Vaidya Swami Joythimayananda</p> <p>24 I frutti della terra dell'Ashram Joytinat
Dalla campagna al laboratorio
di Christian</p> <p>26 Laboratorio di Ayurveda da Yoga Journal
Pita crema: pace per la pelle
di Vaydia Swami Joythimayananda</p> | <p>28 Una giornata all'Ashram Joytinat
Una lezione di mattina presto
con Swami Joythimayananda</p> <p>30 Appunti dalle lezioni di Swamiji Joythimayananda
Come compiere un buon Panchakarma</p> <p>32 Lettere e testimonianze dall'Ashram Joytinat</p> <p>35 Ayurveda in cucina
Zuppa di lenticchie con Mung Dhal
di Rajaletchumi Joythimayanandaji</p> <p>42 I corsi e i seminari della scuola Joytinat</p> <p>44 Attività Ashram Joytinat - Calendario 2014-2015</p> |
|---|---|

Joytinat

Giornale di Cultura Yoga Ayurveda – Agosto 2014
Sede responsabile:
Joytinat - Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (An)

Presidente e Direttore Responsabile:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda
Editing: Antonella Malaguti
Grafica: Mauro Barbieri

Notiziario gratuito per gli associati - non in vendita

Stampato nel mese di agosto 2014
da Antica Tipografia Ligure



Tra i partner e i sostenitori del Convegno e del Festival 2014 si ringraziano in particolare Yoga Journal e Albergo Diffuso Corinaldo.

IL DIGIUNO È UN RITO SACRO MANGIARE NON DEVE ESSERE UNA DIPENDENZA

di Swamiji Joythimayanda



Il Signore Vishnu con Bhudevi e Sridevi, che simboleggiano la Madre Terra.

Digiunare un giorno la settimana è un atto di grande collaborazione con il mondo. Immaginate quanto cibo conserveremmo se tutto il mondo digiunasse una volta la settimana; cibo che potrebbe essere destinato ai bisognosi. È una buona abitudine di non consumismo. Riducendo i consumi e digiunando salviamo il pianeta, esercitiamo la crescita personale, saziamo la fame dei poveri e dei bisognosi, questa è l'ecologia dell'uomo e del mondo. **Una grande forza dell'uomo è imparare a digiunare.** Io da tanti anni seguo il digiuno come una pratica spirituale. Ho compreso che nutrirmi mi dona un'energia grossolana mentre digiunare mi dona un'energia sottile. Diffondere il digiuno è per me una missione, sento che questo è il mio compito. Durante le mie conferenze e incontri d'insegnamento porto avanti questa missione con decisione.

Nella mia giovinezza: ogni giorno assumevo cibo solo una volta; ogni settimana praticavo un giorno completo di digiuno; ogni stagione per tre giorni di seguito non mangiavo per poter meditare a lungo. Ho sperimentato anche 21 giorni e 45 giorni di digiuno, bevendo solo acqua calda. **Fare un lungo digiuno è importante per pulire perfettamente l'apparato digerente e respiratorio.** Non dovete spaventarvi di questa pratica, ma avere fiducia in voi stessi: il coraggio, la rinuncia e il distacco sono qualità molto importanti. Il cibo non è solo un nutrimento che dona la forza, ma serve anche per alimentare il benessere completo di corpo, mente, anima, apportando salute, pace e amore. Mangiare è un dovere, non un piacere, ma ogni dovere deve essere fatto con una grande gioia e felicità.

Il cibo non è una dipendenza, mangiare non deve essere vizio, golosità, avidità, ansia e attaccamento. Mangiare è un'offerta al Brahma, **il cibo è divino**, è il Brahma stesso, i testi antichi dell'India, i Veda, citano: "Bhudevi bhudevam bojanam prasadam", cioè "Madre Terra e Padre Cielo sono il cibo benedetto".

In sanscrito il digiuno viene chiamato Upavasa, che significa "essere con Dio". La fame che sentiamo è uno stimolo per accrescere la forza e la volontà. Il crampo della fame è un benessere sottile, è nostro dovere mantenere questa bellissima e leggera sensazione nella vita quotidiana, non sentiamoci mai sazi in nome del lusso.

Il cibo è sacro, dobbiamo ringraziare per il valore di ogni cibo, dobbiamo rispettare

il cibo, non sprecarlo, e mai insultarlo. Digiunando almeno un giorno la settimana esprimiamo la nostra devozione e il nostro rispetto verso il cibo. Gestiamo saggiamente la giornata, sentiamo e comprendiamo che mangiare o digiunare serve alla nostra **crescita personale e spirituale**.

Possiamo dire: "Ogni sabato, voglio offrire il mio digiuno per la pace e l'amore nel mondo e per tutti quelli che sono schiavi del loro attaccamento al cibo". È preferibile seguire il digiuno di sabato, in modo da pacificare il pianeta Saturno, che spesso mette in difficoltà. Inoltre in questo modo limitiamo le uscite serali in nome del vizio. "Io so che attraverso il digiuno settimanale cresce in me la compassione e la solidarietà verso chi ha fame e sete".

*Oggi ho deciso di digiunare
e di non mangiare alimenti solidi e con valore nutritivo
(come succhi di frutta).*

*Offro a me stesso solo acqua calda,
il respiro e pensieri positivi, la pace e l'amore.*

*Questo digiuno mi fa essere umile,
e serve a purificarmi dai vizi, dall'egoismo,
dal "mioismo" (mania di possesso),
dalla superbia e dalle cattive abitudini,
in modo che io possa accrescere le mie virtù, il Dharma.*

*Mi sento leggero in forma sottile,
pieno di energia e apprezzo la forma non visibile.*

*Apro gli occhi dell'amore per vedere con il cuore
tutto il cibo che ci è stato donato.*

Sono consapevole di cosa, quando e come devo nutrirmi e non.

Sono consapevole che nulla è "mio", pur avendo tutto.

Sono consapevole che sono solo un gestore fedele e fiducioso.

*Sono consapevole che non ho portato niente in questa terra
e non porterò niente con me,
a eccezione del Karma accumulato.*

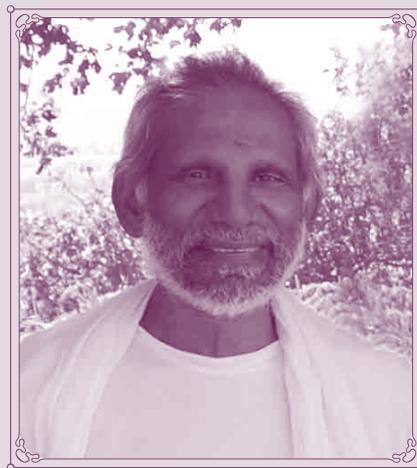
*Sono consapevole che non ho niente da perdere,
perché niente è "mio",
a parte la pace, l'amore e la gioia.*

- Swamiji Joythi -

BIOGRAFIA VAIDYA SWAMI JOYTHIMAYANANDA

Swami Joythimayananda, Acharya (Maestro di Yoga) e Vaidya (sapiente ayurvedico), è considerato un'autorità a livello mondiale nei campi dello Yoga e dell'Ayurveda.

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



nella sua missione di divulgare lo Yoga, l'Ayurveda e l'alimentazione naturale. Attualmente, collabora con l'Institute of Indian Medicine e con la Ayurveda Open University di Pune (India), e figura nel comitato di redazione di *Deerghayu International*, rivista indiana in lingua inglese specializzata in Ayurveda. È fondatore e direttore dell'International College of Yoga Ayurveda e del Joytinat Ashram di Corinaldo (An), luogo in cui attualmente vive e insegna. Tra i libri da lui pubblicati, disponibili anche in francese e spagnolo: *Yoga; Abyangam - Massaggio ayurvedico; Curarsi con l'Ayurveda; Thaimai - Cura della maternità secondo l'Ayurveda; Nidan Chikitsa - Diagnosi e cura secondo la medicina ayurvedica* (Fratelli Frilli Editore). I volumi sono ordinabili in libreria o già disponibili presso l'Ashram Joytinat.

CONSULTI CON IL MAESTRO JOYTHIMAYANANDA Per la cura dell'anima e del corpo

È possibile prenotare un consulto con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda, presso l'Ashram Joytinat di Corinaldo (An) o in occasione delle conferenze e dei corsi da lui tenuti in varie città, in Italia e all'estero.

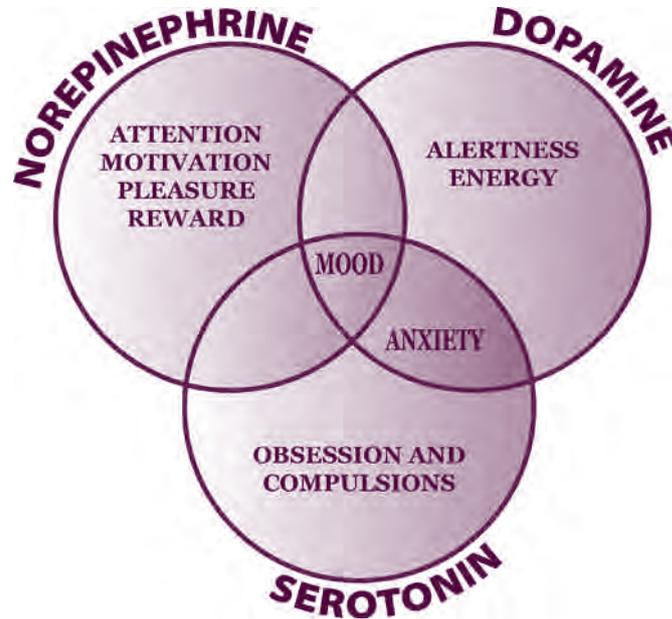
Un consulto completo comprende **Parikshana** (esame del polso), **esame della costituzione** (Prakruti), e consigli per una corretta e personalizzata alimentazione e il giusto regime di vita.

L'Ayurveda è una filosofia, una disciplina di vita e una medicina, ed è praticata in India da oltre 5.000 anni. La sua importanza terapeutica è ufficialmente riconosciuta anche dalla Organizzazione Mondiale della Sanità. È un metodo di cura naturale, che aiuta l'uomo a raggiungere il benessere a tutti i livelli: fisico, psichico, emozionale e spirituale.

Per informazioni e prenotazioni:
Ashram Joytinat - Via Ripa 24 - 60013 Corinaldo (An)
Tel 071 679032 - Email: ashram@joytinat.it
www.ayurveda-ashram.it

TRIGUNA AND BRAIN CHEMISTRY

by Prof. Dr. P.H. Kulkarni



SATWA, RAJA AND TAMA are three GUNAS (Attributes) (inherent energy) (Tendency) of mind. These three try to control the brain activity.

Origin of **TRIGUNA** is from prakruti. If we understand Trigunas, we are in a position to estimate nature of a person in respect of behavior, speech, response, thinking process. We can take care of Trigunas, and we can cultivate them. We can nurture them and we can increase the level of Trigunas. Trigunas needed to be kept under strict control. It is possible with Devotion (Bhakti). Later on we can understand ultimate controller i.e. BHAGAWANTA (The God).

It is interesting to note some secretions in the brain and its effect on body and mind through various neurotransmitters. How Trigunas can be co-related.

1) Serotonin: it is derived from tryptophan and responsible for serenity (calm or tranquil). This attribute is of SATWA. Serotonin level reduced, then depression surfaces. Maintenance of balance is needed. Antidepressants like Prozac increase these levels. RAJA Guna is required for functioning and uplifting of SATWA. Ashwagandha (*Withania somnifera*) is useful in anxiety and depression. Tagar (*Vale-riana wallichii* Dc) also used.

2) Dopamine: it is responsible for arousal and stimulation. Associated with appreciation by public and getting rewards. If dopamine level goes down it may lead to substance abuse (Alcohol, tabaco). Atmagupta will help to increase the level for optimum use. Catecholamine is neurotransmitter.

3) Endorphins: it is both hormones and neurotransmitters. Whenever there is a pain in any part of the body or person is stressed, endorphins are responsible for relaxation and euphoria i.e. feeling and happiness. Chocolate enhances secretion. Peptide opiates acts on receptors and increases pain threshold. These are Endogenous (M)orphine - Endogenous Morphines. TAMA guna depresses pain, unable to understand severity due to ignorance, attribute of TAMA.

4) Glutamate: salt or ester of glutamic acid, which is amino acid. It is responsible for learning and memory. This is a function of SATWA guna. RAJA guna helps. If glutamate is in excess it leads to agitation, impulsiveness and anger. These are qualities of RAJA guna aggravation. Brahmi (*Bacopa monnieri*) is used for correction of memory, learning ability and mental ability.

5) Noradrenalin: it is nor epinephrine. Responsible for moderate physical actions of

heart and blood pressure. Functions of RAJA guna. Noradrenalin is associated with fight and flight. If less or reduced level of noradrenalin it leads to tiredness and lethargic. These two symptoms are of TAMA guna. Excess of noradrenalin lead to nervousness and high blood pressure. These are RAJA guna symptoms. Amlaki (*Emblica officinalis*) helps to reduce symptoms of tiredness / debility.

6) Gaba: it is neurotransmitter. It inhibits excitatory response i.e. tending to excite. It is gamma amino butyric acid. (gaba). It increases tranquility, TAMA guna related attribute. Anxiety or ineducation reduce TAMA level. RAJA guna is responsible for nerve impulse. It receives or transmits.

Many moods are dependent on chemicals in brain. Neurotransmitter is a chemical messenger that carries, boosts and modulates signals between neurons and other cells in the body. They play a major role in everyday life and functioning (**Dinacharya**). It is function of RAJA guna.

Sometimes neurotransmitters are affected by disease or drugs. There can be various adverse effects on body. Alzheimer's and Parkinson's are associated with deficits.

Weight of human brain is 1.5 kg. It is made up of 60% of fats. It is fattest organ in the body. **Ghee (Ghruta) is recommended for daily use for proper brain activity.** It keeps balance of Trigunas.

15-33 billion neurons are present in a typical human cerebral cortex. Each neuron is connected by synapses (space) to several thousand other neurons. There is extremely small gap across which the neurotransmitters travel. Trigunas are responsible for travelling of messages. SATWA transfers message as it is. RAJA sends message with aggravation, exaggeration. TAMA sends news very slowly and with reduced intensity, or danger of a message. That is why there is different response to same stimuli, message in different persons.

Biological synapse involving neurons can be:

Chemical synapse is junction between neurons. Nerve impulse is transmitted from neuron to another neuron, or to muscle cell or gland cell.

Electrical synapse is gap or junction between two apposed neurons that allows faster

nerve transmission, it is fast track messaging and RAJA is responsible for it.

Sometimes synapse not involving a neuron is in existence. The junction between a lymphocyte and an antigen – presenting cell. It is immunological synapse – SATWA guna is responsible.

a) RAJA is responsible excitatory synapse, chemical synapse, electrical synapse.

b) TAMA is responsible for inhibitory synapse, ribbon synapse.

c) SATWA is responsible for immunological synapse.

Ribbon synapse is ultra structurally distinct type of synapse. It is found in variety of sensor cells (DNYANENDRIYA) e.g. retinal photoreceptor cells, cochlear hair cells, vestibular organ receptors, non sensory neuron, the retinal bipolar cell.

SATWA is positive energy. The Spiritual quality, influence on goodness, truth, purity, knowledge through disseminative power of intellect. TAMA is potential energy. The material quality. It generates our need for material objects and sense enjoyment through the sense conscious mind.

RAJAS is active/kinetic energy. The active quality. It provides energy for action through ambition, passion and desires.

This information is very useful while treating patients with success.



PROF. P. H. KULKARNI

Professor in Tilak Ayurveda Mahavidyalaya (Pune, India) since 1961, research Guide (University of Poona) since 1982, professor emeritus since 1998, Ayurveda consultant (India and Abroad) since 1961, Ayurveda research guide for M.D. (Ayurveda) and Ph.D. (Ayurveda) University of Pune (India) since 1982. Author or editor of many Ayurveda books.

YOGA E RELIGIONE CRISTIANA

di Padre Antonio Gentili

Lo yoga è una **via pratica** di vita che abbraccia la persona nella sua globalità (corpo, psiche e spirito) e coinvolge in un processo trasformativo dell'esistenza distribuito, secondo Patañjali, in otto grandi tappe o fasi. Lo yoga non è una religione, ma è impregnato di religiosità e nello stesso tempo può costituire uno strumento atto a interiorizzare e a personalizzare l'esperienza religiosa.

«Lo yoga - scrive C. Maréchal - si mette al servizio dell'esperienza religiosa». Favorendo un processo di interiorizzazione, armonizzazione ed elevazione dell'intera persona, può consentire «un'esperienza religiosa rivolta verso il Dio della propria tradizione».

Molteplici sono i punti di contatto con il sentiero yogico e la pratica cristiana. Basterà ricordare che il secondo gradino dello yoga include la lettura penetrante delle sacre Scritture, nonché il ricordo di Dio e l'abbandono in lui che sostanziano **l'orazione**. Il sesto e l'ottavo gradino conducono rispettivamente alla pratica dell'attenzione e alla **meditazione** considerata come radicamento nella propria interiorità e apertura all'Oltre. L'ottavo gradino conduce alla **contemplazione**, che può essere intesa secondo due diverse e complementari modalità.

La prima - che è propriamente quella dello yoga - viene definita *en-stasi* e cioè "rientro nelle profondità della propria persona" (sé personale), che si dilata ai confini del mondo (sé cosmico) e del mistero (Sé divino), così da percepire l'unità del tutto e la nostra immersione in esso (la statua di sale che si scioglie nel mare). La seconda è detta *e-stasi*, che è l'atteggiamento con il quale ci affacciamo sul mistero nella consapevolezza della sua trascendenza. Si tratta dell'"Oltre" o dell'"ultimo Dio" di cui parla Heidegger. I due aspetti dell'esperienza contemplativa cui si è fatto cenno, sono destinati ad arricchirsi a vicenda. Una loro sintesi si può cogliere nella testimonianza, per esempio, di Kabir (1398c-1494c): «Medito il suo Nome e mi perdo in esso: questo è il mio yoga... In tal modo non ci si allontanerà mai dal Signore» (Ramaini, 4, in *Mistici indiani medievali*, Utet, Torino 1971, p. 550).



Il convento di Campello sul Clitunno dei Padri Barnabiti.



La stanza dedicata alle messe.

Se poi integriamo quanto detto con altri aspetti che vanno di pari passo con l'esperienza dell'orazione, possiamo ricordare la *statio* ossia la stabilità del corpo e della mente, condizione preliminare per la preghiera interiore. È stato saggiamente notato, da suor Maria Rita Piccione nel commento della Via Crucis al Colosseo nel 2011, che «abbiamo davvero dimenticato la potenza dello stare come espressione del *pregare*». Lo yoga ce lo richiama. E con la *statio*, richiama l'*actio* intesa come l'insieme delle pratiche ascetiche finalizzate alla purificazione del cuore, previa all'esperienza contemplativa e premessa per vivere nell'apertura dell'amore.

UNA TRIPLICE DISPOSIZIONE ALLA BASE DI OGNI AUTENTICA ESPERIENZA RELIGIOSA

L'ABC di ogni esperienza religiosa si può riassumere in tre aspetti: **il silenzio, l'annichimento e l'abbandono**. Sulla scorta degli *Aforismi* di Patanjali (li citeremo in parentesi), metteremo in rilievo come nello yoga questi siano atteggiamenti fondamentali di ogni praticante o ricercatore spirituale. Nel contempo possiamo osservare come essi emergono, in ambito cristiano, nella prima dei credenti: Maria di Nazaret.

a) «Lo yoga è l'arresto delle funzioni co-scienti» (I, 2) e cioè mentali, volitive, immaginative ed emozionali. È quindi un profondo silenzio esistenziale. «Solo nel silenzio completo si ode il Silenzio; solo in una pace assoluta si svela l'Essere» (Sri Aurobindo, *La sintesi dello yoga*, II, Ubaldini, Roma 1969, p. 35).

Tale è il silenzio di **Maria**, celebrata come *Virgo silentissima*. Ella è la creatura che "ascolta" con il massimo coinvolgimento il Verbo di Dio. Quest'atteggiamento di totale ricettività si esprime nella "verginità" intesa come "un profondo silenzio di tutte le cose", un'esclusiva "attenzione" verso Dio che ci parla.

b) «Il silenzio si ottiene attraverso l'esercizio [ci si riferisce all'itinerario yogico] e il non-attaccamento al proprio io» (I, 12). La disidentificazione dal proprio ego, superficiale e illusorio, per raggiungere il vero io, è espressa con diversa terminologia nelle tradizioni spirituali. La *Bhagavad-Gita*, stupenda opera poetica del V-II sec. a.C., afferma: «Chi ha l'animo fuorviato dal senso dell'ego, pensa: Sono io che agisco» (3, 27). All'opposto «gli yogin che perseverano nei loro sforzi, vedono il Sé dimorare nell'intimo del proprio cuore, mentre coloro che sono incapaci di raccoglimento e privi di disciplina... non lo vedono» (15, 11).

Maria dichiara nel *Magnificat* che il Signore ha guardato **l'umiltà della sua serva**. «Nessuna cosa al mondo può passare da una realtà a un'altra se prima non è passata per il nulla», affermano i maestri di Israele. Rinasce solo chi passa attraverso "la grande morte", la morte dell'ego, sostengono i saggi dell'Asia.

c) «In secondo luogo, il silenzio si ottiene attraverso l'abbandono fiducioso in Dio» (I, 23). Si tratta di un abbandono attivo, che si esprime nel fare la volontà di Dio, nota un classico commentatore degli *Aforismi* (I. K. Taimni, *La scienza dello yoga*, cit., p. 213). Comporterebbe un lungo discorso precisare a quale "Dio" fanno riferimento gli *Aforismi* (si può vedere l'acuta valutazione critica in M. Eliade, *Tecniche dello yoga*, «Il compito del Dio», Boringhieri, Torino 1984, pp. 85-88). Di fatto la "divinità" può essere considerata sotto due punti di vista: la totalità e l'individualità. Nel primo caso il divino permea ogni realtà e si confonde con essa per cui tutto trasuda sacralità; nel secondo caso il divino assume lineamenti personali e si pone come interlocutore dell'uomo. Si tratta di due prospettive ugualmente vere e importanti e compresenti in tutte le tradizioni religiose, sia pure con diversità di accento. Tali prospettive devono armonizzarsi nella mente e nel cuore dell'uomo. In caso



Nel convento sono presenti affreschi del XIV secolo.

contrario assistiamo a due esiti nefasti. Se spersonalizziamo il divino, si può dare un'esperienza del sacro che convive con il disprezzo o la noncuranza della persona umana da un lato, e dall'altro di una religiosità del tutto soggettiva. Se assolutizziamo il carattere personale di Dio e la sua trascendenza in ordine a ogni altra realtà, possiamo assumere verso di esso atteggiamenti di ritualità esteriore (formalismo), oppure di estraneità (indifferentismo) e di rifiuto (secolarizzazione, ateismo). **Maria** è colei che si abbandona entusiasta alla volontà di Dio: «**Ben venga a me** quello che hai detto», risponde all'angelo (Lc 1, 38). E concepisce il Verbo che in lei prende carne. «Se si accetta la possibilità d'incarnazione dell'Assoluto in una persona storica, si riconosce nel medesimo tempo il valore universale del sacro. Si riconosce che le innumerevoli generazioni precristiane non furono vittime di un'illusione proclamando la presenza del sacro negli oggetti e nei ritmi cosmici» (M. Eliade, *Le messi del solstizio*, Jaca Book, Milano 1996, p. 140).

UN CONFRONTO TRA YOGA ED ESPERIENZA CRISTIANA

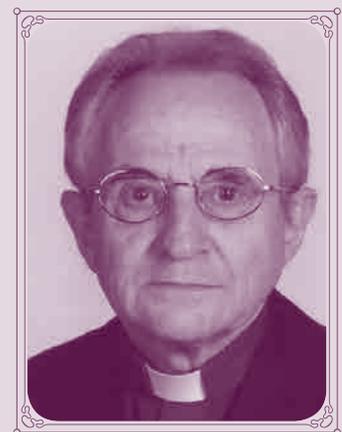
Sugli otto gradini dello yoga e i loro corrispettivi in ambito cristiano, si possono leggere dei rilievi molto acuti formulati da J.-A. Cuttaz, *L'esperienza cristiana può assumere la spiritualità orientale?*, in AA. VV., *La mistica e le mistiche. Il "nucleo" delle grandi religioni e discipline spirituali*, San Paolo, Cinisello B. (MI) 1996, pp. 637-654.

L'autore assume lo yoga come «archetipo della spiritualità asiatica» e la santificazione cristiana come «archetipo della spiritualità monoteistica», e sottolinea che «l'estasi mistica rimane subordinata al perfezionamento etico», in quanto «il supremo valore morale non è affatto la padronanza di sé, ma l'abbandono alla volontà divina». Dopo aver messo in luce come la visione che fa da sfondo culturale allo yoga è costituita dall'ottica gnostica «secondo cui il mondo come tale è cattivo e la nascita una caduta nell'individualità», l'autore nota che «la santificazione libera dal male mediante la redenzione ricevuta, mentre lo yoga libera dal mondo mediante la spiritualizzazione acquisita». Passando ai tre ultimi gradini dello yoga, afferma che loro frutto è «la reintegrazione dell'uomo nel suo vero Sé», intendendo per Sé «l'universo totalmente interiorizzato». Lo yogin, prosegue in riferimento all'*enstasi* del *samadhi*, «raggiunge una profondità di cui il cristiano medio non ha idea e che gli mozzerebbe il fiato se la sperimentasse». Ma poiché il rapporto con l'a/Altro è costitutivo della personalità, l'*enstasi* dovrà approdare all'*estasi*: «il riconoscimento del prossimo e di Dio come persone è la misura del mio risveglio a me stesso in quanto persona». Un Sé senza Tu contraddirebbe quella «interiorità reciproca» nella quale si salda la spiritualità asiatica, segnata da «una profondità autentica, ma solitaria», e la spiritualità cristiana segnata dall'incarnazione che ha portato all'estremo «il confronto divino-umano».

L'interiorità asiatica che è solitaria - conclude l'autore - è chiamata a incontrarsi con l'interiorità cristiana, che è reciproca e culmina nell'abisso tripersonale del Dio di Gesù Cristo.

PADRE ANTONIO GENTILI

Barnabita. Licenziato in Teologia e laureato in Filosofia, si è specializzato nello studio della spiritualità sia occidentale che orientale, con particolare riferimento alla meditazione. Ha pubblicato diverse opere edita da Ancora (Milano) tra cui: *Dio nel silenzio. Manuale di meditazione*; *Le ragioni del corpo. I centri vitali nell'esperienza cristiana*; *A pane e acqua. Pratica e spiritualità del digiuno*. Per Appunti di Viaggio ha pubblicato *La preghiera del cuore* e (in preparazione) *In silenzio davanti a Dio. Vive a Campello Alto sul Clitunno (PG), nel Convento dei SS. Giovanni e Pietro*. Risalente ai secc. XII-XVII, dopo un restauro successivo al terremoto umbro del 1997 è diventato casa di accoglienza e di preghiera. Vi si svolgono, tra l'altro, Corsi di meditazione o preghiera profonda e Corsi di digiuno e meditazione per la purificazione integrale, guidati da p. Gentili e collaboratori.
Per info: www.campello.barnabiti.net



EMOZIONI E SALUTE (I PARTE)

di Vaidya Swami Joythimayananda

Le emozioni sono uno stato mentale, che può essere piacevole o doloroso, reazione allo stimolo di qualche situazione esteriore o interiore, in modo sottile o grossolano.

Secondo una visione filosofica, le emozioni sono un'esperienza di coscienza; da un punto di vista psicologico si tratta di un'esperienza mentale; fisiologicamente sono causate dal risveglio degli ormoni (o *Agni* secondo l'Ayurveda), e sono strettamente legate alla stimolazione del sistema nervoso.

Le emozioni possono essere positive o negative e spesso sono associate a un determinato umore, temperamento, personalità, motivazione, ecc.

Le emozioni sono uno stato di sentimento che si trasforma in stato fisico e psicologico e influenza il comportamento. Per esempio, l'esperienza emozionale può portare cambiamenti nel sistema nervoso (battito cardiaco respirazione accelerati, sudorazione, tensione muscolare).

Le emozioni si possono definire come **forti e commoventi sentimenti, sani e insani**: amore e odio, paura e coraggio, sofferenza e gioia, ecc. L'insieme delle emozioni è chiamato anche: emotività, passioni e così via...

Le emozioni si assumono dall'esterno e si esprimono dall'interno all'esterno. Ogni situazione crea una sensazione; un individuo subisce o percepisce questa sensazione in modo positivo o negativo, poi la immagazzina nella mente come sentimento; nel momento in cui l'emozione si manifesta con un'espressione dall'interno all'esterno può essere positiva o negativa, dipende da cosa si immagazzina: bene o male.

LE EMOZIONI E LA MENTE

La mente nella cultura vedica si chiama *Manovaha Srota*, è un canale sottile, dove scorrono i pensieri e le emozioni, stimolati dall'ego e dall'intelletto, che causano il funzionamento della mente. La qualità dei pensieri e delle emozioni dipende dalla qualità dell'ego e dell'intelletto. **Sentimento** è un termine gene-

rale, indica un'emozione percepita e accumulata nella propria mente da un individuo. La **sensazione** invece è assunta da un individuo attraverso una situazione per mezzo dei suoi sensi, dell'intelletto e dell'ego. **Appassionarsi** significa provare un intenso interesse nel fare qualcosa o nel coltivare i propri interessi, con piacere o soddisfazione.

TRIGUNA ED EMOZIONI

La cultura vedica spiega il funzionamento delle emozioni secondo i principi dei **Triguna** e



Tridosha. Ci sono tre tipi di ego rappresentati dai Triguna. Triguna è un principio che serve a valutare ogni tipo di esistenza o azione attraverso i termini: **Satvaguna, Rajasguna e Tamasguna**. Anche il nostro ego viene deter-

minato secondo il principio dei Triguna come **Satvico, Rajasico e Tamasico**. Abbiamo già detto che l'ego influenza la mente: amore, gioia, fiducia, compassione sono di qualità Satvica; emozioni intense o aggressive, brucianti e orgogliose sono di qualità Rajasica; emozioni placide, paura, timidezza, vergogna sono qualità Tamasica.

La persona Satvica non è affetta da blocchi emotivi, la persona Rajasica nasconde le sue emozioni, la persona Tamasica esprime facilmente e anche eccessivamente le sue emozioni bloccate.

TRIDOSHA ED EMOZIONI

Secondo la medicina Ayurvedica ci sono tre energie chiamate Tridosha: **Vata, Pita, Kapa**, che governano l'intero universo, incluso l'uomo (il corpo e la mente). Ogni emozione è una stimolazione ai Dosha. Questi Tridosha possono funzionare in modo errato quanto le emozioni non sono libere di scorrere (la mente è ostacolata o bloccata). Di conseguenza i Dosha saranno squilibrati, disturbati, alterati o aggravati. Quando sono in questo stato i Dosha vengono chiamati Doshadusti (Dosha viziati). I Dosha viziati possono danneggiare dei canali o sistemi (*Srota*), dei tessuti (*Dhatu*), la liberazione dalle scorie (*Mala*), il potere digestivo o enzimi (*Agni*) e la mente (*Manas*). Ma quando un'emozione è bloccata, nel tempo avvelenerà le funzioni mentali e i Dosha.

Perseveranza, fiducia, altruismo, entusiasmo, prontezza, tranquillità, ottimismo, pace, coraggio sono espressione di una mente sana.

Emozioni negative come quelle elencate di seguito indicano una mente ostacolata dalle emozioni e dai pensieri.

VATA: Emozioni negative quali paura, ansia, nervosismo, preoccupazione, insicurezza, senso di solitudine, agitazione, insonnia, sofferenza, umore altalenante, frustrazione... disturbano Vata-dosha.

PITA: Emozioni negative quali criticismo, rabbia, gelosia, aggressività, "permalosità", presunzione, irritabilità, odio, invidia, egoismo, competizione... disturbano Pita-dosha.

KAPA: Emozioni negative quali pigrizia, attaccamento, avidità, golosità, senso possesso,

dipendenza, "mioismo", apatia, sonnolenza... disturbano Kapadosh.

SOFFERENZA E FELICITA'

Nello scorrere della vita tutti siamo chiamati ad affrontare il bene e il male, in India questo si chiama **Sukah Dukah**: *Sukah* significa "stare bene ed essere felice", mentre *Dukah* corrisponde a "essere infelice e sofferente". Si percepisce la felicità o il benessere quando la mente è pulita, senza disturbi, cioè svuotata da pensieri ed emozioni. Le emozioni devono fluire liberamente, devono essere digerite tutte, senza lasciare nessun residuo od ostacolo; se non si riesce a digerirle o a distaccarsi da esse allora si presentano dei blocchi, e allo stesso tempo i pensieri e l'anima vengono



disturbati, si percepisce subito pesantezza e sentimenti negativi.

L'infelicità nasce quando una persona vive in un profondo stato di paura, dolore o tristezza. Le emozioni non scorrono liberamente, non sono digerite, sono bloccate, disturbate e non ci attraversano correttamente. **È nostro com-**

È importante **più possibile la mente pulita**, chiara e vuota, non sopprimendo le emozioni.

BLOCCHI EMOZIONALI

In generale i blocchi emozionali dimorano nella cavità pelvica. Ogni cavità tuttavia può avere un tipo di blocco: nella **cavità cranica**



hanno sede i blocchi intellettuali, nella **gola** quelli energetici, nella **cavità toracica** quelli affettivi, nell'**addome** quelli emozionale e nella **cavità pelvica** i blocchi legati alla sessualità e alle attività escretorie.

Le emozioni bloccate condizionano immediatamente il sistema neuromuscolare, causando un disturbo agli organi e ai sistemi e provocando un accumulo di tossine (*Ama*), origine a loro volta della perdita dell'intelligenza del corpo e del formarsi di masse rigide o molli; la mente diventa pesante e instabile e di conseguenza si manifestano varie malattie.

Le emozioni negative sono una delle cause dell'invecchiamento precoce e della comparsa delle rughe sulla pelle. Attraverso la pratica di purificazione totale e di ringiovanimento (terapie di Panchakarma e Rasayana) possiamo sciogliere, liberare o digerire i blocchi emotivi e riscoprire la salute e il benessere generali.

L'importante è **seguire il Dharma in ogni situazione** applicando alcuni strumenti nella vita quotidiana:

- **Ascoltare con pazienza e resistenza** è la migliore pratica per evitare blocchi emozionali.
- **Portare pazienza con la gioia nel cuore** in qualunque situazione, affrontare gli avvenimenti senza essere disturbati.
- **Resistere agli eventi negativi**, pesanti, difficoltesi, noiosi, faticosi e dolorosi.
- Non criticare o giudicare gli altri, **imparare ad apprezzare**, abbracciare e sorridere, digerire e liberarsi dalle situazioni personali o generali.

Non lamentarsi inutilmente, **sentire che tutto è già stabilito, niente manca** e niente è troppo o opprimente, tutto va avanti così com'è, contemplare in ogni momento con gratitudine e riconoscere e apprezzare se stessi con pienezza, bellezza, felicità e serenità.

- **Sentirsi bene:** niente è sbagliato, tutto è verità, le cose cambiano... mutano... come deve essere... lasciarle andare e venire, gestire tutto con equilibrio (Samattva bava) con il cuore; niente è di nostra proprietà, non c'è niente da perdere, niente da vincere. Cos'abbiamo portato con noi? Solo il nostro karma, che ancora ci influenza, ora... nel presente distruggiamo il nostro Karma; solamente **la presenza è l'unico possesso**, non perdiamo quest'unica presenza, abbandoniamo il passato e il futuro per vivere solo nel presente; vivi ora... questo momento... abbracciando la presenza con la pace, l'amore, la gioia e la stabilità.

- **(CONTINUA NEL NUMERO 34)**

YOGA = UNIONE

di Giacinta Milita



Sempre più frequentemente possiamo trovare nei programmi di molte palestre varie attività che fanno riferimento allo yoga. Ci si può sperimentare in piloyoga (mix tra pilates e yoga), power yoga, flow yoga, fitness yoga e chissà quante altre ce ne sono che non conosco! Mi sono chiesta più volte perché voler portare lo yoga all'interno di una palestra, unita magari a qualche altra disciplina sportiva. Varie potrebbero essere le motivazioni.

Forse perché sempre più persone lo praticano e non si vuole perdere questo "business"; forse perché è appurato scientificamente che fa bene; forse semplicemente perché va di moda...

In ognuna delle discipline sopraccitate si fa riferimento allo yoga come movimento, ginnastica, più o meno lenta secondo i casi. Certo lo yoga è movimento, ma prima ancora del corpo è il fluire del Prana, l'energia vitale che viene distribuita nel nostro corpo-mente, l'anima, attraverso i canali sottili chiamati "Nadi". Fare riferimento allo yoga come a qualcosa simile alla ginnastica lascia intendere che non si conosce cosa sia veramente questa pratica così antica e sempre attuale.

Yoga in sanscrito significa "unione",

quell'unione tra l'anima individuale e l'anima universale, tra Uomo e Cosmo ma anche tra mente, corpo e spirito.

Attraverso un insieme di pratiche fornisce gli strumenti per il raggiungimento di questa meta, proponendo un sistema di vita che porta verso l'introspezione, un percorso di crescita ed evoluzione fisica, mentale e soprattutto spirituale.

Si fa risalire la nascita dello yoga a oltre 10.000 anni fa, i testi antichi di riferimento sono numerosi: MAHABHARATA, RAMAYANA, BHAGAVAD GITA, YOGA SUTRA DI PATANJALI, HATHA YOGA PRADIPIKA, SHIVA SAMHITA, GRANDAH SAMHITA, YOGA RATNAVALI.

Le asana, la disciplina fisica è soltanto il 3° gradino di Yoga Sutra di Patanjali. Estrapolare questo aspetto, questa pratica, riduce e va a inficiare notevolmente il vero significato dello yoga. E' indubbio che il ruolo delle asana è fondamentale per il fluire dell'energia vitale, il Prana, ma **è impossibile praticare una posizione senza quella componente di consapevolezza e attenzione al respiro che la contraddistingue.**

Praticare è un atto di presenza, una forma di meditazione che richiede tempo e attenzione,

focus nel qui e ora, incompatibile con una sequenza di movimenti più o meno veloci, praticati in ambienti pieni di fonti di distrazione. C'è da dire che **tutta la ginnastica deriva dallo yoga**, in quanto questi movimenti sono i più antichi tramandati a noi attraverso gli scritti dei Veda. Lo stesso stretching sono asana che hanno perso quell'elemento fondamentale di questa disciplina che è la consapevolezza del momento presente e il respiro. Praticare le posizioni "simil yoga" senza una disciplina sociale, interiore, del controllo del Prana, dei sensi, senza concentrazione e meditazione, come suggerisce Patanjali, può far bene al corpo, può essere una postura sana, ma certo non può aiutare in quel percorso di crescita e consapevolezza per la realizzazione del proprio Sé.

Dispiace un po' che venga presa in prestito la parola yoga quasi fosse un valore aggiunto in una determinata attività sportiva e si tralasci poi l'essenza dello yoga.

La mia esperienza professionale mi ha dato **l'opportunità di far conoscere lo yoga in ambito sportivo**. Come osteopata e membro dello staff sanitario di squadre di pallavolo a livello agonistico, ho inserito nel percorso di preparazione e cura dell'atleta, l'ascolto consapevole del corpo e il lavoro con le asana. Che bello vedere gli atleti eseguire Ardha Matsyendrasana (torsione). E' una posizione che gli sportivi utilizzano come stretching, ma dopo aver loro suggerito di essere presenti a ciò che fanno, a vivere e rappresentare quell'asana utilizzando il respiro, sono così regalati! Per non parlare del beneficio che ne ricavano.

E' nata negli anni una successione di asana che propongo abitualmente, all'inizio della preparazione agonistica. E' sorprendente come la presa di coscienza del proprio corpo e un lavoro in consapevolezza motivi gli atleti stessi ad "affidarsi" allo yoga nel senso che, pur non conoscendolo bene, sentono e vivono un grande beneficio.

Lo yoga è un valido aiuto per tutti, ancor più per chi pratica sport a livello sia agonistico che dilettantistico. Permette una consapevolezza maggiore del proprio vivere in armonia con se stessi e l'ambiente circostante; attraverso questo movimento del qui e ora, stimola e dà l'opportunità al sistema nervoso autonomo, così altamente sbilanciato oggi,

di riequilibrarsi favorendo più la dominanza del sistema parasimpatico, ristoratore, rispetto al sistema ortosimpatico di attivazione; stimola attraverso le asana uno sviluppo e integrazione del corpo nella totalità, cosa che ogni disciplina sportiva non può favorire, in quanto per forza di cose sbilanciata; **con lo yoga si sperimentano tutte le posizioni** del corpo, in piedi, prona, carponi, accovacciati, in decubito laterale, posizioni capovolte, dando a esso la possibilità di esprimere quel potenziale che resterebbe trattenuto, se limitato solo a una pratica sportiva; in una sequenza di yoga viene sempre favorita **l'unione degli opposti**, che rappresenta anche l'equilibrio per ognuno di noi. A ogni asana in flessione ne segue una in estensione e a una in torsione da un lato la successiva sarà dal lato opposto e così via. Nello yoga l'utilizzo del respiro non sarà soltanto legato a incrementare la performance ma soprattutto costituisce il veicolo del Prana, dell'energia vitale. Inoltre poco viene considerato quanto il respiro possa influire, oltre che ad accompagnare il gesto atletico, a mantenere una mente tranquilla e influire quindi sulle emozioni. Una mente tranquilla e un corpo disciplinato sono requisiti fondamentali per acquisire una maggiore abilità nell'azione e quindi influenzare positivamente la performance sportiva.

Lo yoga non è ginnastica, non è un'attività sportiva, ma molto può per ogni individuo che voglia progredire nel proprio percorso spirituale e migliorare e mantenere il proprio stato di benessere. Ancor più se è un atleta professionista.

GIACINTA MILITA

Praticante di yoga da oltre 15 anni, diplomata in Fisioterapia presso La Sapienza di Roma, osteopata membro del ROI, Giacinta Milita tiene corsi di formazione post universitaria di Osteopatia biodinamica craniosacrale. Specialista di riabilitazione e prevenzione degli infortuni in ambito sportivo, dal 1988 è membro dello staff sanitario della Andreoli Top Volley Latina, ha collaborato con la Altotevere Città di Castello, con la pallavolo femminile Caffè Circi Sabaudia e con la Iskra Odintsovo Volley di Mosca. E' autrice del libro *Osteopatia, yoga, sport. Il movimento nella vita, la Vita nel movimento* (2013, Edizioni Mediterranee, Roma).

MEDICINAL USE OF MAUKTIK (pearl)

by Dr. Kurush P. Kurmi B.A.M.S. (Pune University)

President: Shreeyash Ayurveda Pratishthan, Pune, India



Rasashastra introduced to minimize the dosage size of medicine, to increase the potency, to cover the vast organs and systems and disorders with only few medicines, to increase the longevity.

Mauktik or Pearl is a calcium carbonate chemically, secreted from an oyster or mollusk. Pearl is the best quality of natural mineral calcium.

Pearl or Mauktik is known to Indian sub continent since antiquity. In *Atharvaveda*, its use as an ornament is described. This also is described in greatest epic like *Mahabharata*. In *Charaka Samhita* (approx 1200 B.C.) uses of its Pishti (powder), made up with pearl, as a medicine is described. Many types of pearls are seen in the market, namely salt water pearls, sweet water pearls, cultured pearls, etc.

Medicinal qualities of pearl obtained from sea:

1. Easy to assimilate
2. Refrigerant
3. Sweet
4. Improves complexion

5. Good for the eyes
6. Improves quality of digestive fire
7. Antitoxic
8. Tonic

Medicinal quality of pearls obtained from sweet water:

1. Pacifies Kapha and Pita Dosha
2. Cures Kshaya i.e. emaciation and tuberculosis
3. Kasa shwasa hara i.e helps to cure cough and dyspnoea
4. Easy for assimilation
5. Refrigerant
6. Kindle the digestive fire
7. Alterative
8. Aphrodisiac
9. Prolongs ageing
10. Relives burning sensation.

In Ayurveda, though one can use anything as a medicine, one cannot give certain things as it is, for example, some metals like gold, silver, mercury, sulfur, iron, zinc, copper; some mineral like copper pyrite, conch shell, pearl shell, pearl, diamond, mica, etc. These things cannot used as it is, since it

cannot **be made bioavailable for body tissues in its natural form**. It has to be transformed or converted into another form in order to facilitate its absorption, to improve its bio availability into body organs or tissues. And any impurities, toxic contents should also be taken care of, before using it as a medicine.

Acharyas have advised to make Bhasmas or pishtis out of these things with the help of certain herbs, minerals, etc. by converting these minerals and metals in Bhasmas or Pishtis, actually it is purified, its bioavailability is improved and any undesired effect is also taken care of. By making Bhasmas or Pishtis, the minerals and metals are reduced to very small particles, may be less than 300 microns.

To make Pearls available for body tissues for its medicinal use, it also has to be transformed in to Bhasma or pishti.

In practice, Mouktik pishti is used for many indications. It is said to be refrigerant, alleviates Kapha, Pita, emaciation (kshaya), cures kasa (cough), Shwasa (dyspnoea), kindles digestive fire, alterative, tonic, aphrodisiac, imparts longevity, relieves burning sensation in body. In classical text it is also said to be useful in unmad (hysteria) and vata disorders. It is also said to be diuretic in action.

In particular, Mouktik shows good results to treat:

1. **Insomnia** of various origins. In insomnia, 125 mg of Mouktik pishti is given with 60 mg of Suvarna Makshik bhasma with Gruta. It also proves to be beneficial in various psychological problems, ranging from irritability, depression, anxiety aggravation, epilepsy.

2. In astrology, Mouktik is **useful to balance the moon planet**. According to Astro-ayurveda, position of moon in birth chart (in 10 th home) and its aspect with other planets like Rahu can lead to various psychological disturbances. Mouktik is said to balancing the ill effect of moon planet and strengthening the positive power of the moon planet. Pearl is also advised to wear in the small finger by making a silver ring with it. It pacifies or calms down the mental irritability and agitations and imparts confidence.

3. **Hysteria** due to mental or psychological trauma, due to addiction. Symptoms of hysteria are very much similar that of unmad. Piitaj unmad and bhutonmad is also very well treated with Moukik pishti.

4. To relieve the burning sensation in the body, eyes, hand, foot etc.

5. Raktapitta (bleeding disorders).

6. Acid peptic disorder or hyper acidity and Amlapitta.

7. Chhardi (vomiting).

8. Diarrhea of various etiologies.

9. Colitis, Crohn's disease or ulcerative colitis.

10. Blood stained dysentery.

11. Hemorrhoids especially, bleeding one.

12. Hematuria, diasuria, renal failure of chronic origin.

13. Atyartava (metrorrhagias and menorrhagias).

14. Burning sensation of vagina canal due to various reasons.

15. Garbhastrav and garbhapat (abortions and miscarriages).

16. Calcium deficiencies.

17. Rickets.

18. Used as calcium supplement in pregnant or nursing mother.

19. Osteoporosis and osteopenia.

20. Acidity regulator in the body.

21. Rejuvenator in the action.

22. In palpitation of heart, Mouktik pishti 125 mg, Suvarna (gold) foil 31.25 mg, given with honey.

23. In **hypertension** 125 mg of Mouktik pishti is given with pomegranate juice and honey.

24. Pacifies the body tissues from the toxic effects of chemotherapy drugs.

25. Improve eyesight, is given with Triphala Ghruta and sugar candy.

26. In tremors or Kampavata, 125 mg of Mouktik pishti is given with Vishamushtika-valeha.

27. Pacifies irritations of nervous system, given also in premature ejaculations.

28. For the development of foetus, is given with milk.

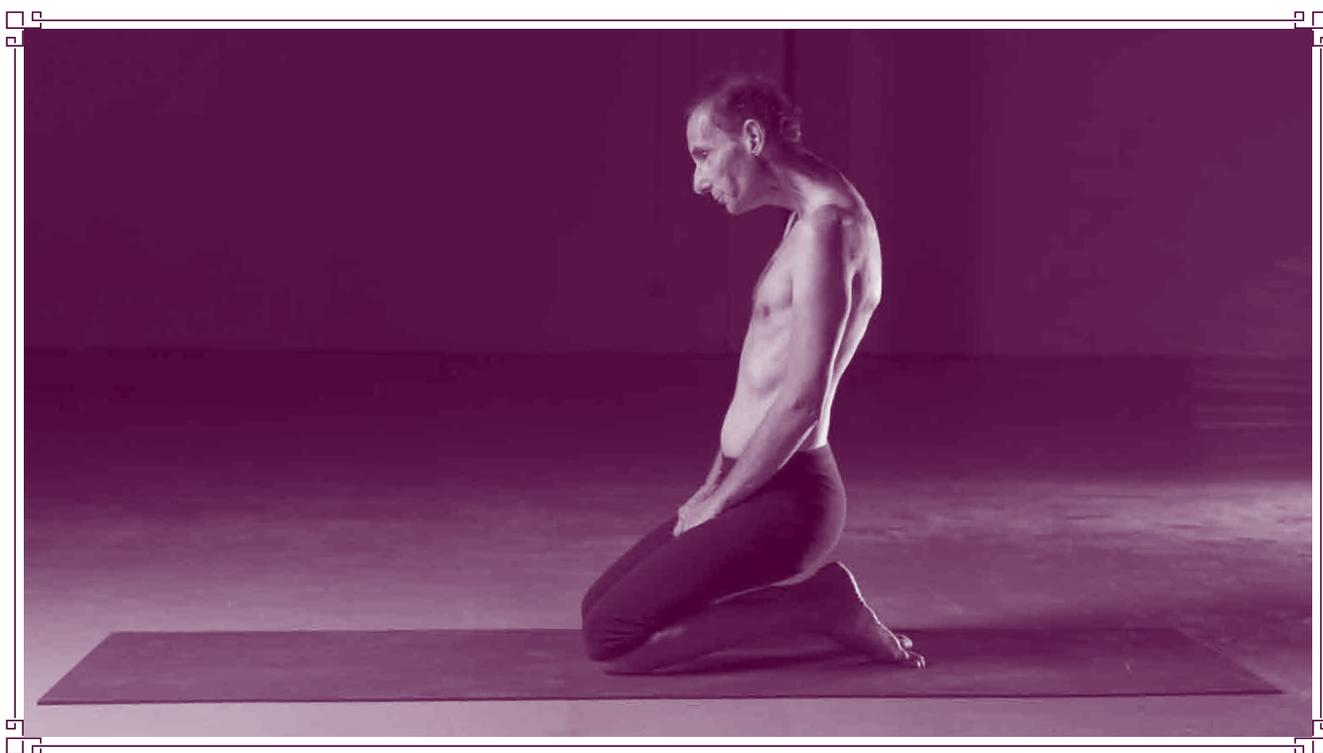
Dose: 60 to 125 mg, once or twice a day, or as directed by physician.

Anupana: Lemon juice and Sugar candy, Honey, Gulkand, Gruta, Milk.

GVHD – GRAFT VERSUS HOST DISEASE RIGETTO CRONICO DOPO UN TRAPIANTO

di Guido Gabrielli

Autoguarigione significa essere la malattia. Io sono la mia malattia. Mi è maestra, scuola di vita, il metro con cui misuro lo spazio, la rotazione degli angoli, il mio credo, i superpoteri e ciò che amo di me. È figlia di una leucemia linfoblastica acuta con una distorsione genetica, che ha resistito a quattro trattamenti chemioterapici e ore di radioterapia, poi si è coniugata con un'infusione nel midollo di cellule staminali trattate in maniera sperimentale, da donatore compatibile. In quel dipartimento sono stato l'unico a rimanere vivo, nessuno me l'ha detto e io non ho mai capito perché. Insomma, ho scambiato la vita con un mutuo, e da allora, 19 anni fa, qualcosa di me, piano piano, viene cronicamente rigettato senza replicarsi e lentamente tende a bloccarmi dentro me stesso. Mi sono liberato della malattia e mi ci rinchiudo dentro, è un buffo paradosso.



Guido Gabrielli pratica yoga da 14 anni: "Ho sperimentato tutti gli stili possibili e sono stato infedele a tutti. Attualmente pratico il mio stile personale 'crooked yoga' (yoga storto), basato sugli allineamenti non euclidei del corpo, di cui sono maestro".

© photo Jim Campbell

GUIDO GABRIELLI

Paziente professionista, praticante yoga primitivo, eterna promessa della chitarra jazz, ha come dharma quotidiano quello di editore e consulente editoriale, di fede romanista. Pubblica, "suo malgrado", una rivista di yoga dal titolo *Yoga Journal*, e ha realizzato un film al suo amico di una vita Mario Balsamo, in cui hanno condiviso l'esperienza di amicizia e malattia *Noi non siamo come James Bond*. Si augura che questa storia possa portare serenità e saggezza. "Come tutti desidero la pace nel mondo e un meritato premio Nobel (qualsiasi)".

NOI NON SIAMO COME JAMES BOND

un film di Mario Balsamo

(Italia 2012 - 73' minuti)

"Un gioiello di rara poesia, una prova di coraggio, un insegnamento su come affrontare il passaggio di una grande avversità".

Carlo Verdone

"Occasione da non perdere perché Mario Balsamo e Guido Gabrielli, mettendosi in gioco, ci fanno dono di un'esperienza unica, la loro, rendendola universale".

Fabio Ferzetti - *Il Messaggero*

"Ti resta il quadro di una vitalità preziosa, capace di superare anche i colpi più duri della malattia."

Paolo Mereghetti - *Corriere della Sera*

Premio Speciale della Giuria 30° Torino Film Festival (Novembre 2012)

Sezione Italian Screenings Trieste Film Festival 2013

Fuori concorso, Sezione documentari Bif&st 2013

Inserito nel programma 2013 della Rete degli spettatori - progetto 100 autori

Premio scuole a Como durante Il cinema italiano visto da Milano 2013

Premio del pubblico e Menzione speciale al Molise Cinema 2013

Premio miglior documentario e Premio del pubblico Sciaccia Film Festival 2013

Finalista nella cinquina dei Nastri D'Argento 2013 per i documentari

Premio speciale della giuria al Festival di Annecy 2013

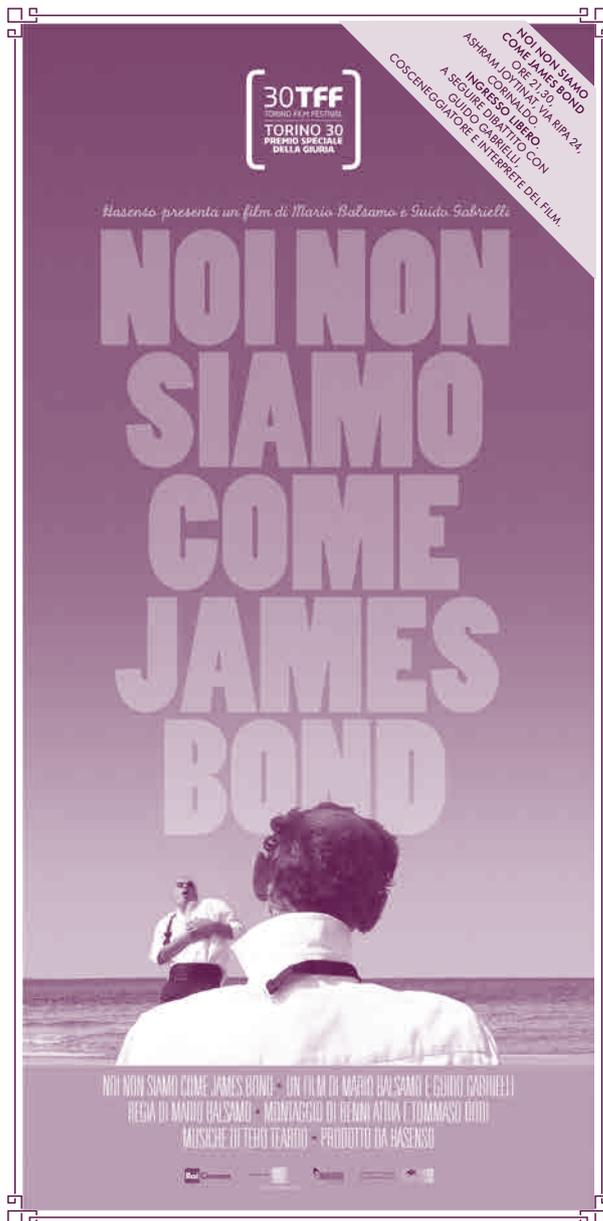
Miglior film al Festival del Cinema Invisibile di Lecce 2014

SCENEGGIATURA

Mario Balsamo, Guido Gabrielli

CAST

Mario Balsamo, Guido Gabrielli e Daniela Bianchi



TRAMA

Era il 1985 quando Guido e Mario, amici del cuore, decisero di fare il loro primo viaggio insieme. A distanza di trent'anni decidono di affrontare una nuova avventura e partire per un viaggio intimo e strampalato, denso di domande e di riflessioni sulla loro amicizia, sul senso dell'esistenza, sulla malattia: le memorie dell'epoca si sovrappongono alla vita di oggi, segnata per entrambi dalla lunga battaglia contro il tumore.

Un dolce road movie che mostra le immagini di un'Italia cambiata: l'imprevedibile spiaggia dell'infanzia a Sabaudia, la Perugia di un concerto improvvisato in strada durante Umbria Jazz, Milano e Roma, le città attuali dell'uno e dell'altro.

Vestiti in smoking, a bordo di una Mini d'epoca in affitto o sugli Intercity italiani, i due pianificano anche un improbabile incontro con l'agente 007, James Bond, il loro eroe di un tempo: bellissimo, invincibile e immortale. Al Bond doc Sean Connery i due amici vorrebbero porre una sola domanda da ragazzi cresciuti: come si fa a diventare immortali?

NOTE D'AUTORE

Io sottoscritto, Mario Balsamo, ho avuto un tumore e l'ho raccontato dal vero e da(l) vivo. Dopo che me l'hanno estirpato ho sentito il bisogno di parlarne e ho coinvolto Guido, il fratello maggiore che non ho mai avuto, tumorato come me e prima di me. Gli ho proposto di fare un film sulle nostre malattie, dove si ridesse, anche; anzi, soprattutto.

"Un film l'avremmo già dovuto realizzare, ce l'eravamo detti in Islanda nel 1985 e ricordo anche il titolo Noi non siamo come James Bond", così mi rispose Guido.

Finita la telefonata con lui mi è bastato un attimo per rendermi conto che Noi, ancor più adesso, non siamo come James Bond. Lui ringiovanisce, noi invecchiamo; lui è immortale, noi siamo (stati?) a braccetto con la morte. Il suo segreto? In una finale e sorprendente conversazione telefonica di 1 minuto e 12 secondi con Sir Sean Connery: sarà vera?

Produzione: Hasenso Production in collaborazione con Mir Cinematografica e Rai Cinema.

Distribuzione: Hasenso Srl in collaborazione con Lo Scrittoio. Uscita: 12 Aprile 2013.

Disponibile nei formati DCP, Blu Ray e Dvd. Riconosciuto Film D'Essai. Inserito nel progetto "Schermi di Qualità 2013".

Per info e programmazione: **Lo Scrittoio** +39 02 4983111 Alessandra Olivi +39 347 4305496 distribuzione@scrittoio.net

L'ANIMA DELLE PIANTE

di Vaidya maestro Swami Joythimayananda



Le piante sono il mio respiro e i miei migliori amici, loro sentono ogni mio sentimento. Ho avuto una relazione intima con l'anima delle piante quando ho vissuto nella giungla per due anni, e quando ho camminato nel Cammino di Santiago. Durante il mio percorso nella giungla guardavo in silenzio e ascoltavo con pazienza gli alberi, li vedevo trasformarsi come un essere umano, con bellissimi occhi luminosi mi guardavano dolcemente, sussurravano con il vento dolce, i loro lunghi capelli correvano come un fiume. Trasmettevano e comunicavano migliaia di messaggi. Sentivo le piante e gli alberi che mi abbracciavano e accarezzavano. Quando avevo fame, sentivo le piante parlare: "vieni, prendimi e nutriti, voglio vivere in te". Quando ero felice vedevo anche le piante felici, le piante sentivano ogni mio sentimento. Lo spirito delle piante entrava dentro la mia pelle e cambiava la mia energia: diventavo sempre più forte e sentivo grande libertà. Ho imparato molte cose sulla relazione con le piante. **Le piante sono il migliore Vaidya o medico naturale** per ascoltare, parlare, comunicare, sviluppare, guarire e vivere. Le piante sono nostri antenati, sono nate prima dell'uomo, e ancora vivono sostenendo l'uomo e tutte le altre forme viventi.

Quando entra in contatto con le piante, l'essere umano deve penetrare nell'anima delle piante come fossero una persona. **Possia-**

mo parlare, comunicare, sentire le piante, come una Sadana, cioè una pratica spirituale. Da oltre 50 anni lavoro con le piante per infondere la guarigione: credo che per crescere nel cammino spirituale e avere il potere della guarigione sia importante per prima cosa imparare a costruire una relazione con l'anima delle piante.

È presente un'anima cosmica in tutta l'esistenza, piante comprese. Le piante hanno un'anima che è il fattore principale della guarigione: rinvigorisce e rinnova anima, mente e corpo, modificando lo stile di vita, e trasmette la conoscenza e la salute. **Le piante sono la sorgente divina che subisce l'energia negativa e la trasforma in positiva,** e fa nascere nuova vita. Il Vaidya o guaritore fa risvegliare il potere della nutrizione e guarigione delle piante attraverso la sua relazione pura e profonda con esse.

Dobbiamo vedere ogni cosa come animata e ogni pianta come un essere vivente. La pianta respira l'energia dall'universo, nutre se stessa e l'intero mondo. Noi umani e le piante siamo un solo essere. Ho imparato a parlare con l'anima delle piante.

Quando coltivi una pianta nel tuo orto o giardino per prima cosa devi imparare a **costruire una relazione intima.** Non a caso la casa e l'orto venivano curate dalle donne: esse sono brave nelle relazioni e nella cura. Riescono ad ascoltare, accarezzare, sono abi-

li nel dare attenzione per poter crescere con l'amore.

Siamo esseri viventi, dunque dobbiamo prenderci cura delle piante, **dando loro attenzione suprema come se ci prendessimo cura di un neonato.** Io amo la terra, amo la natura, amo le piante, perché esse esistono come me. Le piante sono essere viventi sacri, devono essere trattate con rispetto e gratitudine. Se vogliamo comunicare con una pianta, dobbiamo avere pazienza e tempo a disposizione, dobbiamo sederci vicino a essa, trasmettere amore, accarezzarle le foglie e parlarle senza nessuna aspettativa.

Le piante sono radicate sulla terra, anche le nostre radici vengono dalla terra. Noi umani siamo legati alle piante, che hanno l'abilità di trasmettere la loro sensibilità: dobbiamo ascoltarle e capirle. Ci parlano costantemente attraverso un sussurro con la terra, l'acqua e l'uomo.

L'uomo ha sempre avuto una relazione profonda con le piante. L'uso delle piante come cibo e medicina viene seguito da ogni cultura fin dai tempi antichi, e ancora oggi. La scienza moderna parla di cellule, molecole, atomi e terapia; mentre i saggi o guaritori sono entrati nel mondo mistico e parlano di anima, energia e guarigione. Erbe, piante e alberi sono alimenti, per la vita e la salute umana, distruggere cellule o germi non è lo scopo delle piante. **Le piante sono una medicina**

sacra, agiscono su più livelli: corpo, mente e anima. Come la salute riguarda la totalità, non una sola parte del corpo, anche la cura delle piante è totalità, non si basa solo su principi attivi. Una pianta è un complesso di milioni di molecole viventi, che insieme mantengono un equilibrio perfetto. In una pianta c'è un composto curativo che può avere un effetto tossico, ma di solito la stessa pianta contiene anche un composto di bilanciamento. L'uso della totalità della pianta può curare il dolore dell'anima e il dolore del corpo. **La salute globale è nascosta nell'uso globale delle piante,** che assumiamo come cibo o medicina. Ma utilizzare un principio attivo chimico non basta: dobbiamo portare equilibrio attraverso la purificazione con un profondo atto mistico e alchemico.

Esseri viventi e non, proveniamo dalla stessa origine primordiale dei cinque elementi. Una pianta o un uomo in se stesso non è né buono né cattivo, contiene l'informazione dei cinque elementi, c'è una grande forza vitale presente in tutte le piante.

Le piante lavorano in modo complesso per affrontare e correggere i nostri squilibri di corpo, mente e anima. Possiamo assumere le piante come alimenti o medicina, dipende dalla preparazione, cioè dalla configurazione dei cinque elementi delle piante. La forza dell'esistenza può agire negativamente quando noi allontaniamo dalla natura le piante



Le piante possono sentire dolore e capire l'affetto: lo ha scientificamente dimostrato Sir Jagadish Chandra Bose (1858-1937), indiano erudito, fisico, biologo, botanico, archeologo, pioniere della radio e ideatore di cresograph, strumento elettrico in grado di misurare la crescita delle piante. Tra i suoi libri ricordiamo *The Physiology of the ascent of sap* (La fisiologia dell'ascesa della linfa, 1926) e *The nervous mechanism of plants* (Il meccanismo nervoso delle piante, 1926).

inquinando l'ambiente in nome di concimi e pesticidi avvelenando non solo l'uomo, ma l'intero pianeta.

Si possono percepire l'anima e l'energia delle piante ogni volta che camminiamo nell'orto o nel giardino. Possiamo meditare tra le piante, **ringraziamo con il cuore per il loro servizio disinteressato** quando ne raccogliamo i fiori, i frutti, le foglie, le radici; preghiamo quando le utilizziamo come cura.

Le piante iniziano a comunicare con noi solo se stiamo vicino a loro e le ascoltiamo e ci im-

pegniamo nella loro cura. Facciamo un viaggio tra le piante e scopriamo i segreti potenti per riscoprire il nostro benessere psicofisico. Chi lavora con le piante, in qualche modo prova l'esperienza di poter comunicare con esse. Le piante vogliono aiutarci e c'è un sentimento che vogliono esprimere a noi.

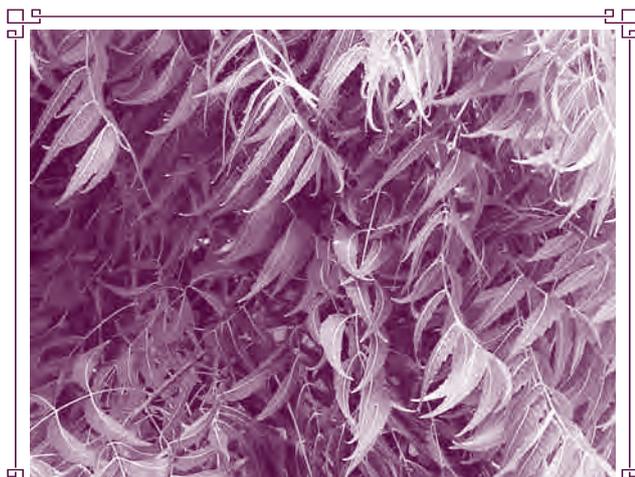
La natura dona le piante, le piante danno la vita, grati per quello che si riceve, non si prende niente senza dare qualcosa in cambio, allora prendiamoci cura di questi esseri sacri.

LE PIANTE, COMPAGNE DI VITA

- Impariamo a **individuare le piante**.
- Impegniamoci a **studiarle e utilizzarle**.
- **Piantiamo sempre qualche pianta** nel giardino o orto o nei vasi di casa.
- Prepariamo tutti i giorni un **infuso o tisana**, uno sciroppo o una pomata.
- **Raccogliamo e secciamo** Brahmi, Tulsi (Basilico sacro), Neem, menta, melissa, calendula, ortica o qualsiasi altra erba che cresca nella zona.
- **Durante le pratiche di meditazione teniamo vicino una pianta sacra**, come basilico sacro, Brahmi o Alloro.
- **Impariamo le varie capacità di guarigione** delle piante.
- Curiamoci con un **kit a base di erbe di primo soccorso**: zenzero secco macerato in Salmasala e limone per la digestione, Cumino tostato per dissenteria, Brahmi gruta per mal di testa, Tisana di malva per la stitichezza, Pomata di arnica per dolori articolari e muscolari.



Basilico sacro, *Ocimum tenuiflorum* (in alto); *Citrus x limon* (in basso); Neem, *Azadirachta indica* (a sinistra).



DALLA CAMPAGNA AL LABORATORIO

di Christian



L'ashram Joytinat è lieto di presentarvi l'esito di un tenace e appassionato lavoro di **coltivazione biologica nelle sue terre**. Vogliamo condividere con voi questo scritto, offrendovi, in questo modo, l'opportunità di sentirvi vicini al Maestro Joythi e all'ashram Joytinat. La coltivazione del 2014 è stata molto proficua; **il vigneto, l'uliveto, la piantagione di Brahmi e di lavanda, gli alberi da frutta** ogni anno, instancabilmente, offrono i loro benefici raccolti. Benefici per gli effetti curativi dei preparati che vengono alla luce dalla trasformazione dei frutti. Ve ne presentiamo alcuni...

Dall'unione di uve, San Giovese e Montepulciano, nasce il nostro **vino ASWA CLASSICO**, dal gusto deciso e forte... dolce e leggermente frizzante.

Dal vino e dalle proprietà delle spezie, invece,

ha origine **L'ASWA AROMATICO**, vino medicato, vinificato con spezie e aromi, tonico digestivo, corroborante, da bere sia durante, che a fine pasto. E ancora, sempre dall'uva e dalla sapienza del Maestro Joythimayananda, nasce **L'AMBROSIA**, un tonico speciale a base di succo d'uva, con l'aggiunta di erbe ayurvediche virtuose. La sua qualità è divina: riscalda dolcemente e nutre meravigliosamente ogni cellula. Risveglia il fuoco dell'anima, senza parole, donando profonda forza e stabilità, pace e gioia.

L'uliveto dell'ashram, da circa 300 alberi, ci dona **OLIO e OLIVE**, apprezzati da tutti i passanti che condividono la mensa con noi. Le olive, trattate secondo la tradizione, vengono pazientemente spurgate e mantenute sotto sale, per poi essere riposte sott'olio con aromi e spezie che conferiscono loro un pro-

fumo e un sapore incomparabili.

In primavera i viali dell'Ashram si tingono di viola, il viola della lavanda che orna tutta la strada che dall'ingresso conduce al lago.

Preziose le sue proprietà: è **sedativa, riequilibrante e digestiva, antireumatica, antisettica, cicatrizzante e balsamica**.

Tutte queste prerogative si ritrovano nell'**OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA**, ottenuto per distillazione in corrente di vapore. Dall'olio essenziale di lavanda deriva **L'OLIO ALLA LAVANDA**, rilassante e riequilibrante, adatto come profumo e come olio per massaggio. Dalla lavanda si ricava anche **L'ACQUA DI LAVANDA**, un'acqua aromatica, ottenuta dal processo di distillazione detto idrolato: un tonico lenitivo, rinfrescante e purificante, adatto a ogni tipo di pelle.

Dal viola della lavanda si vira verso il verde intenso del **Brahmi**, **"la perla delle piante ayurvediche"**. La parola "Brahmi" ricorda infatti il nome di Brahma, l'origine, il creatore, colui che contiene tutta la conoscenza. Questa pianta migliora l'intelligenza e aumenta la memoria. Ecco perché il Brahmi è tradizionalmente usato in ayurveda come **tonico per la mente e del cervello, per guarire le ferite, per ridurre il rischio di cancro e per favorire la longevità, sia fisica che mentale**. Per riuscire a coltivare Brahmi in grandi quantità è stata necessaria una cura scrupolosa e paziente delle radici che il Maestro ha portato a Corinaldo direttamente dall'India. Dopo il suo raccolto, nel cuore dell'estate, estraiamo un succo per dar vita al BRAHMI RASA, al BRAHMI GRUTA e BRAHMI TAILAM.

Il **BRAHMI RASA** è un elisir a base di Brahmi ed erbe ayurvediche, ottimo tonico per il sistema nervoso: crea condizioni di calma e dona forza al cervello, aumenta il potere intellettuale, potenzia la memoria, la comprensione, favorisce una buona percezione e il potere decisionale. Il **BRAHMI GRUTA** è burro chiarificato medicato con Brahmi, che racchiude tutte le proprietà della pianta. Il **BRAHMI TAILAM** è un olio da applicare al centro della testa, che oltre ad aumentare intelligenza e memoria, protegge i capelli da caduta e ingrigimento precoci. Può essere anche utilizzato come cura contro l'emicrania. Il Maestro Joythi consiglia di assumere una foglia di Brahmi quotidianamente per il benessere psico-fisico e, come suggerisce il di-

nacharya, di porre sul capo un cucchiaino di Brahmi tailam tutte le mattine, per apportare chiarezza e stabilità mentale.

Ultimo prodotto, ma non per importanza e prestigio, è **L'ACETO BALSAMICO DI SAMBUCCO**, che nasce dalla sapiente commistione del vino dell'Ashram e dei frutti del Sambuco, una delle rare piante conosciute sin dalla più remota antichità per le notevoli proprietà curative (non a caso, era sempre presente vicino alle nostre case contadine). Già gli antichi Greci, infatti, attribuivano al Sambuco **virtù lassative e diuretiche**; le piccole bacche nere di quest'albero, che un tempo servivano per colorare i vini artificiali, sono anche **ricche di vitamina C**.

L'aceto balsamico di Sambuco è un condimento adatto a tutti gli alimenti; al pari delle olive, è gradito da chiunque ne abbia assaporato il gusto dolce e un tantino acre, che armonizza il sapore di ogni pietanza.

Con il sambuco termina la rapida rassegna dei frutti della terra dell'Ashram e dei preparati ottenuti grazie a quella spiritualità, cura, dedizione e attenzione, che da anni il Maestro Joythi trasmette.

Per i prossimi numeri del Giornale Joytinat, prendiamo un impegno... quello di approfondire nel dettaglio alcuni dei preparati sopra elencati, perché possiate conoscerne minuziosamente i benefici e le proprietà medicamentose.

Un saluto a voi... arrivederci al prossimo numero!



PITA CREMA: PACE PER LA PELLE

di Vaidya Swami Joythimayananda



Pita crema è indicata per tutti i tipi di pelle, ma la sua azione rinfrescante la rende particolarmente consigliabile per le pelli sensibili: **dotata di proprietà lenitive, calma, riequilibra, dona luminosità all'epidermide, previene bruciori e arrossamenti.** Grazie a queste qualità, Pita crema è un prodotto particolarmente consigliabile nei mesi estivi: ottima come doposole, miscelata con olio Pita Tailam prima dell'esposizione e spalmata in ogni parte del corpo - specialmente viso, collo, petto - dona un colorito dorato proteggendo dalle scottature. Durante l'intero arco dell'anno, Pita crema si può applicare al mattino o alla sera, dopo la doccia o il bagno. In particolare, è buona abitudine utilizzarla tutte le mattine sul viso dopo averlo lavato accuratamente, con l'accortezza di massaggiare sino a completo assorbimento. A base di olii vegetali, tra cui quello di sesamo, e materie prime naturali, come triphala (*Embllica officinalis*, *Terminalia bellirica*, *Termi-*

nalìa chebula), curcuma, *Eclipta alba*, idrolato di lavanda ed essenza di limone, questa crema è utile anche in campo medico nella prevenzione e nel trattamento specifico di alcuni disturbi quali acne, ustioni e orticaria.

I principi tradizionali dell' Ayurveda prevedono la possibilità di aggiungere a questo preparato **la foglia d'oro**: secondo questa medicina millenaria, l'oro è in grado di migliorare l'ossigenazione della pelle favorendo la microcircolazione e il rinnovamento cellulare. Questo metallo pregiato stimola infatti la produzione naturale di elementi come **collagene ed elastina**, che contribuiscono a mantenere la pelle tonica, giovane e luminosa. L'oro è utile anche per la pulizia del viso, poiché penetrando in profondità nell'epidermide favorisce l'eliminazione delle impurità; presenta inoltre proprietà anti-infiammatorie e antibatteriche ed è ricco di oligoelementi, l' Ayurveda lo utilizza anche per affrontare problemi relativi a cuore, cervello e articolazioni.

I TRIDOSHA

Secondo l'Ayurveda, i Tridosha sono **le tre energie da cui dipendono la creazione, il mantenimento e la distruzione di tutti i fenomeni**, compresa l'esistenza umana. Queste tre energie rimandano simbolicamente **al sole, alla luna e al vento**, e si collegano rispettivamente all'attività di **propulsione, conversione e unione**. I Tridosha (Vata = movimento, velocità; Kapa = struttura, coesione; Pita = energia, calore) generano i cinque elementi che costituiscono l'intero universo. Anche la struttura fisica di ciascun individuo è riconducibile principalmente a uno di questi dosha, avremo quindi uomini e donne prevalentemente Vata, Pita o Kapa.

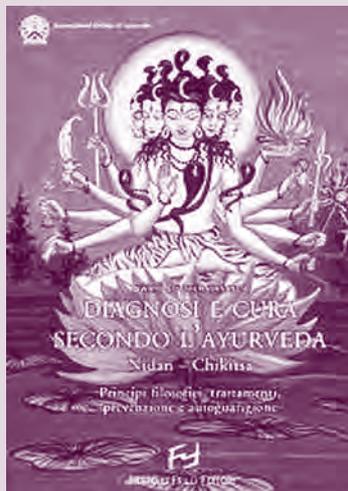
LE CARATTERISTICHE DI PITA

Pita rappresenta **il fuoco, il calore che risiede nel nostro organismo**. La struttura delle persone Pita è in genere bilanciata (altezza media e peso moderato, spalle e bacino di medie proporzioni), le articolazioni si presentano piuttosto rigide, le dita e le braccia sono lunghe. La pelle, di colore tendenzialmente "rosso", presenta spesso eruzioni cutanee, eczemi e foruncoli, la cute è ricca di nei e si dimostra facilmente deteriorabile. I Pita mal sopportano il caldo, hanno un buon appetito e mangiano con gusto, perché necessitano in continuazione di energia da consumare.

A livello sociale, la personalità di Pita è dominante e si caratterizza per **forza, intelligenza e una memoria a lungo termine**: Pita ama essere leader e agire con coraggio. Quando è di buon umore, si dimostra gentile, ma quando è di cattivo umore si arrabbia facilmente. Poco paziente, è tendenzialmente individualista e poco tollerante. Disponibile nei confronti degli altri ma spesso per interesse personale, tende a sviluppare potere. Per Pita il denaro significa infatti produttività e investimenti.

APPROFONDIMENTI

Per approfondire le tematiche su dosha, costituzione e salute, può essere utile consultare il libro di **Swami Joythimayananda** *Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda* (Fratelli Frilli Editori, Genova, pp. 256, euro 16,00).



Articolo tratto dal mensile Yoga Journal, dalla rubrica Laboratorio di Ayurveda, dedicata al Maestro Swami Joythimayananda, luglio-agosto 2014.

UNA LEZIONE DI MATTINA PRESTO CON IL MAESTRO SWAMI JOYTHIMAYANANDA

L'Ashram Joytinat, situato fra le colline marchigiane, offre un panorama pittoresco. Un **antico casale, ristrutturato fra il 2004 e il 2010 e chiamato CHANDRA, che significa "luna", e una casa chiamata SURYA, che significa "sole"**, ospitano il Maestro Joythimayananda e i suoi collaboratori e allievi.

Al piano inferiore di Surya si trova **la sala Yoga, dove alle 7,30 del mattino si tiene la lezione di yoga**. Entrando nella sala, gli allievi si inchinano davanti al piccolo altare, dove si attinge conoscenza per l'anima.

Entrando e uscendo dalla sala Yoga si suona una campanella situata sulla parete a sinistra della porta di ingresso, per purificare l'energia, salutare lo spazio che ci accoglie e onerare i santi, i saggi, i maestri. È importante sapere che portando le mani in preghiera verso il cielo si saluta la Divinità, abbassandole fino alla sommità del capo si saluta il Maestro e portandole all'altezza del cuore si saluta il pubblico.

Davanti all'altare collocato in sala Yoga ci si inginocchia e si esegue un gesto di saluto, questo serve ad abbattere il proprio ego; poi

si sparge un po' di polvere sulla fronte: prima bianca, percependo la purezza, poi gialla, per percepire la saggezza, e infine rossa, per percepire la forza.

Quando il Maestro Joythimayananda entra in sala Yoga ci si alza in piedi e si batte dolcemente il Gong, producendo un suono armonioso.

Si crea un cerchio prendendo le mani dei compagni tenendo la mano destra con il palmo verso l'alto, nel gesto di ricevere, e la mano sinistra con il palmo verso il basso, nel gesto di donare.

Poi si canta il suono AUM, dove "A" corrisponde alla nascita, "O" alla vita, alla crescita, e "M" alla morte.

A volte si canta anche Aom Namashivaya, il mantra di Dio Shiva nella cultura Vedica. Il maestro Joythi spiega come esso racchiuda i cinque Elementi: "NA" corrisponde allo Spazio, "MA" all'Aria, "SHI" al Fuoco, "VA" all'Acqua e "YA" alla Terra.

In seguito si cantano o si recitano dei Mantra, poi il maestro Joythi sussurra:

Immaginiamo il cielo...

percepiamo i nostri antenati... Santi... Saggi... Maestri... Yoghi... e Rishi...,

sentiamo la loro presenza tra noi...,

lasciamo entrare la loro pura energia dentro di noi...

lasciamo entrare la loro saggezza dentro di noi...

respiriamo il loro profumo...

stringiamo le mani...

liberiamo le mani...

Bhudevi Bhudevam Bojanam Prasadam...

facciamo un saluto toccando la terra per tre volte, per il corpo, la mente e l'anima.

Al termine ci si inchina, si portano le mani a terra e si recita il mantra per la Madre Terra: **"Bhudevi = la Madre Terra, Bhudevam = il Padre Cielo, Bojanam = il nutrimento, Prasadam = il cibo divino"**. Si inizia poi la lezione di yoga o si ascolta l'insegnamento del Maestro Joythi per un tempo variabile da un'ora fino a un massimo di quattro ore.

Al termine della pratica si cantano altri Mantra e si fa una meditazione che si chiude con il canto dell'AUM.

Il Maestro Joythi e gli allievi si avvicinano infine all'altare, dove ha inizio una breve puja e arathi, che significa "ringraziamento per l'esistenza Divina madre e padre": un'allieva suona continuamente un campanello mentre offre il fumo dell'incenso e nel frattempo si cantano i mantra Sarve mangala... e Maha Joythie...

Al termine di Arati ognuno prende la luce divina con un gesto simbolico delle mani per tre

volte. Infine un allievo o un'allieva recitano: "Jai Sri Adhi Prasaktiki" a cui gli altri rispondono: "Jai...". "Maha Joythiki..." "Jai..."; "Mauna Joythiki..." "Jai..."; "Gnana Joythiki..." "Jai..." La Puja termina al suono di Shanku (una conchiglia). Tutti si inchinano e fanno il gesto di saluto verso gli altri, poi un allievo lava la conchiglia e la ripone al suo posto sull'altare.

Il Maestro legge un paragrafo di un sacro testo e lo commenta per trasmettere saggezza, poi saluta tutti e dice: "Alziamoci in piedi e facciamo un abbraccio grande". Ci si alza disponendosi in cerchio e ci si abbraccia, recitando: "Sahana vavathu...", il Maestro dicendo: "Siamo insieme, sentiamo e pensiamo insieme, agiamo e condividiamo insieme, proteggiamo e curiamo l'un l'altro con amore, con la pace, con la gioia e con stabilità.

OM Shanthi... Shanthi... Shanti...

Il saluto al Sole

The diagram illustrates the 12 poses of the Sun Salutation (Surya Namaskar) in a circular sequence. Each pose is accompanied by its name, breathing instructions, and the associated chakra.

Numero	Nome della Posizione	Respirazione	Centro Energetico	Chakra
1	Vantanasana	Espirare	Centro del Cuore	Anahata Chakra
2	Artha Chandrasana	Inspirare	Centro della Testa	Sahasrara Chakra
3	Padahasthasana	Espirare	Centro della Fronte	Ajna Chakra
4	Ashwa Sanchalanasana	Inspirare	Centro della Gola	Vishudhi Chakra
5	Parvatasana	Espirare	Centro dell'Addome	Manipura Chackra
6	Bhujangasana	Apnea Vuota	Plesso Sacrale	Svadhista Chakra
7	Sastangasana	Inspirare	Tutto il Corpo	Muladhara Chakra
8	Parvatasana	Espirare	Centro dell'Addome	Manipura Chackra
9	Ashwa Sanchalanasana	Inspirare	Centro della Gola	Vishudhi Chakra
10	Padahasthasana	Espirare	Centro della Fronte	Ajna Chakra
11	Artha Chandrasana	Inspirare	Centro della Testa	Sahasrara Chakra
12	Vantanasana	Espirare	Centro del Cuore	Anahata Chakra

COME COMPIERE UN BUON PANCHAKARMA

Nella settimana di purificazione del Panchakarm la mente porterà molti inganni. Ma se noi ci prepariamo prima saremo pronti ad affrontare ogni situazione difficile. Questi strumenti sono dei buoni compagni di viaggio per affrontare il cammino della vita:

HO PAZIENZA

(dito mignolo, elemento terra)

RESISTO

(dito anulare, elemento acqua)

NON CRITICO

(dito medio, elemento fuoco)

NON MI LAMENTO

(dito medio, elemento aria)

STO BENE

(dito pollice, elemento spazio)

Questi sono **cinque strumenti come cinque sono gli elementi, il principio per una visione globale dell'universo.**

Il dito mignolo rappresenta il corpo fisico, il dito anulare rappresenta le nostre emozioni, il medio rappresenta la nostra energia, l'indice i nostri pensieri e il pollice l'anima.

Questa visione, a seconda delle situazioni, può essere presentata in modo diverso: l'importante è capire che **viviamo secondo il principio dei cinque elementi, perché noi siamo formati dai cinque elementi.**

"Ayurveda" significa "conoscenza della vita". Cosa dobbiamo conoscere? La nascita, la salute, la malattia e la morte; inoltre un altro concetto importante che dobbiamo conoscere è la libertà, il nirvana, l'illuminazione.

La libertà è rappresentata dal **pollice**. Se un pensiero o un'emozione nascono abbiamo la creatività, simboleggiata dal **dito indice**. La salute è rappresentata dal **dito medio**. L'**anulare** rappresenta le emozioni, il gusto della vita, ma anche la malattia, in quanto tutte le nostre emozioni e i pensieri sono la maggior causa delle nostre malattie. Il **dito mignolo** rappresenta la morte, elemento terra, intesa come unione, come silenzio infinito. Unione con l'anima cosmica, con Dio.

In Ayurveda **la durata della vita viene divisa in cinque parti**, come cinque sono gli elementi:

- **Primi 20 anni** di vita. Lasciare entrare tutta la conoscenza come l'elemento dello spazio, dove possiamo mettere all'interno tutto: lo spazio contiene tutto. Non si devono prendere decisioni, bisogna solo prendere conoscenza.

- **20-40 anni**. Prendere molte esperienze: per chi desidera avere una famiglia questo è il tempo adatto per sposarsi e fare dei figli. L'elemento caratteristico di questo periodo è l'aria: ci si muove, si svolgono molte attività, si è dinamici.

- **40-60 anni**. Tempo dominato dall'elemento fuoco. Il fuoco dona chiarezza, quindi questo è il tempo adatto per comprendere quale è lo scopo della nostra vita.

- **60-80 anni**. Tempo dominato dall'elemento acqua, quindi la flessibilità.

- **80-100 anni**. Tempo dominato dall'elemento terra: ci si ferma, è il tempo dell'unione con l'infinito. Periodo di stabilità. È il tempo giusto di vivere senza memoria, che ci trattiene in uno stato inferiore, mentre l'assenza di memoria ci porta vicino a uno stato elevato, alla saggezza.

RAPPORTO CHE DOBBIAMO AVERE CON L'ATTIVITA' QUOTIDIANA

Ogni attività si deve svolgere **secondo il principio dei cinque elementi.**

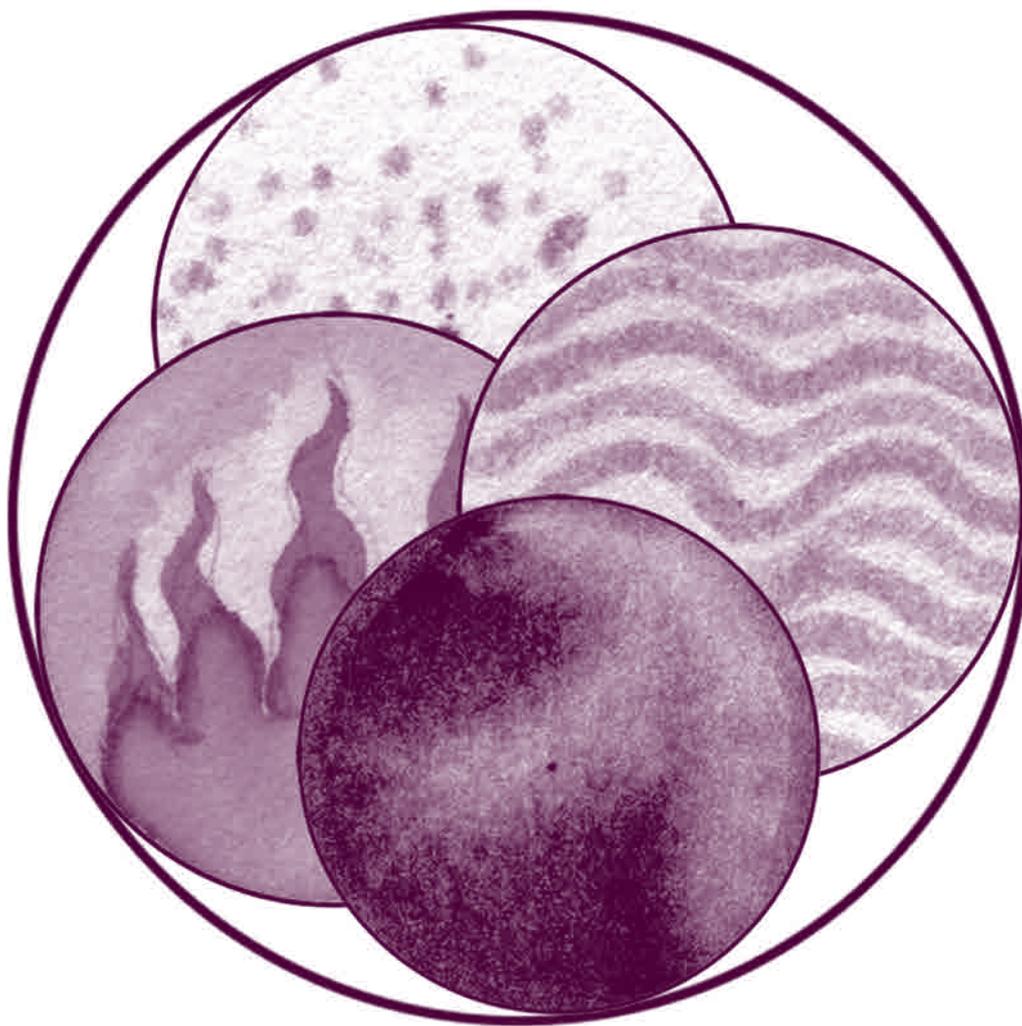
Vita significa continua azione, l'assenza di attività significa assenza di vita.

Nell'azione è importante capire cosa seguire: vizio o virtù? Yama o Nyama?

Secondo il proprio stadio della vita ognuno deve seguire con costanza il proprio dovere.

Ogni giorno dobbiamo dedicarci a un'attività di qualità superiore per realizzare la nostra libertà interiore. È necessario muoverci verso l'alto, come il prana; il vizio che muove verso il basso, come apana, deve essere eliminato.

Nella vita compiamo cinque movimenti: Alto e basso, aprire e chiudere, movimen-



Una raffigurazione dei cinque elementi su cui, secondo la medicina ayurvedica, si basa la vita del regno minerale, vegetale e animale: Etere o Spazio (che li contiene tutti), Aria, Acqua, Fuoco, Terra.

to circolare e stabilità. Cerchiamo di seguire sempre il movimento verso l'alto. A volte le nostre azioni sono già stabilite dal Karma, cerchiamo tuttavia di non rimanere aggan- ciati a esse, ma di lasciarle andare senza at- taccamento...

**ALTO: PRANA
BASSO: APANA
APRIRE E CHIUDERE: UDANA
MOVIMENTO CIRCOLARE: VYANA
STABILITA': SAMANA**

Nella vita dobbiamo imparare ad aprire e chiudere: vedere il limite di ognuno di noi. Quando arriva il momento giusto è bene aprire, ma bisogna saper riconoscere anche il momento di chiudere. Dobbiamo compiere anche il movimento cir- colare durante le nostre attività, cioè la ripeti-

zione: non bisogna mai annoiarsi di compie- re la stessa azione o di ripetere le stesse cose. Movimento stabile significa trovare il proprio equilibrio e stabilità.

Il nostro rapporto con il risultato delle nostre azioni deve essere un rapporto di distacco, mentre nell'azione dobbia- mo partecipare pienamente.

Normalmente compiamo tante azioni. Per- ché? Le nostre azioni derivano sempre da uno stimolo. Dobbiamo quindi avere un buon rapporto con gli stimoli, dobbiamo cercare di avere sempre stimoli di virtù, stimoli elevati. L'attaccamento porta una felicità inferiore e una felicità a breve termine. Essere sempre coscienti delle nostre attività porta a un rapporto consapevole anche con il risultato.

IL VIAGGIO

di Lisa Bavani

Cari compagni di viaggio,

alcuni di voi già sapranno del mio viaggio In India, ed eccomi qui ora a raccontare la mia esperienza, che è nata semplicemente dalla necessità di posare lo sguardo, e l'anima, su un luogo a me così caro, che ha dato un'impronta fondamentale al mio cammino. Sicuramente il mio viaggio è iniziato con un pretesto per viaggiare, che poi però è diventato molto di più: **un viaggio che non procede orizzontale, sulla superficie, ma scava nel profondo.**

Questo scritto non è descrittivo, non è mia intenzione farvi la lista dei luoghi che ho visitato, delle aspettative che avevo, di ciò che mi ha colpito o meno, ma solamente poter condividere con tutti voi il significato che ha avuto per me questo viaggio...

Sono partita senza sapere troppo del mio itinerario e della mia meta, consapevole che la strada che stavo percorrendo mi avrebbe portato lontano facendomi abbandonare le certezze e la stabilità accumulate in questi anni.

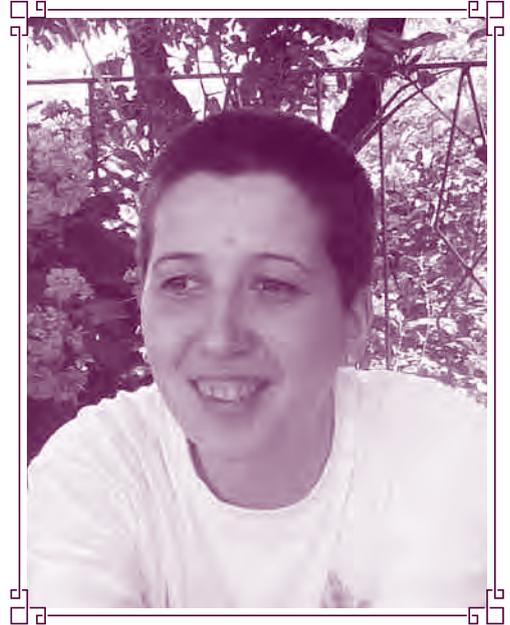
Le strade polverose e le inquinate vie che ho percorso ogni giorno sono dei semplici sentieri che mi hanno consentito di mettermi in discussione, apprendere, vivere.

È incrociando sguardi impenetrabili, ascoltando suoni di lingue misteriose, abbracciando filosofie dalle radici antichissime, odori e sapori che mi sento fortunata. Ho fatti i conti con la nostalgia, la lontananza e la consapevolezza che una strada ne sta escludendo un'altra.

Lascio tracce sparse qua e là, frammenti spesso sconclusionati di una vita che mi sono cucita addosso, pensieri e parole che forse nessuno potrà capire, ma che sono il mio modo di dire che vale la pena vivere fino in fondo la strada che stiamo percorrendo. Inutile affannarsi a cercare altrove la felicità. **La felicità è accanto a noi**, basta saperla riconoscere.

"Tornare a casa dona significato al nostro viaggio".

Con Affetto
Bavani



"Non procuratevi monete d'oro o d'argento o di rame da portare con voi. Non prendete borse per il viaggio, né un vestito di ricambio, né sandali, né bastone. Perché chi lavora ha diritto al suo nutrimento. Quando arrivate in una città o in un villaggio, informatevi se c'è qualcuno adatto a ospitarvi e restate da lui fino a quando partirete da quel luogo.

Entrando in una casa dite: 'La pace sia con voi!' Se quelli che vi abitano vi accolgono bene la pace che avete augurato venga su di loro; se invece non vi accolgono bene, il vostro augurio di pace ritorni a voi".

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 9-14)

ASTEYA, CONDIVISIONE, DISTACCO

di Gianni Occhionero



Il potere d'acquisto del mio stipendio è un po' diminuito in anni recenti. Una lenta, costante discesa. Il fenomeno è abbastanza generalizzato. Ci stavo riflettendo: "Strano" - mi sono detto - "secondo la legge del karma 'si riceve ciò che si è dato', e quindi, in negativo, 'se prima si prende agli altri... poi si sperimenta il perdere'". Non capivo.

I conti hanno cominciato a tornarmi quando mi sono trovato, qualche tempo dopo, a leggere un passaggio (che mi ha molto colpito e stupito!) del libro *Aspetti dello Yoga* di Swami Venkatesananda (Edizioni Istituto Scienze Umane): **Asteya** significa "non rubare". Gli studenti di yoga e gli yogi non vanno in giro rubando! Questa apparente irrilevanza è dovuta al fatto che abbiamo in realtà ridimensionato la parola rubare per accomodarla alla nostra visione. Krishna ha qualcosa da dire sul rubare: "Dio ti dà in abbondanza tutti i beni necessari alla vita; se godi di queste cose senza dividerle con gli altri, compi un furto". In altre scritture, come *Srimad Bhagavatam* e *Yoga Vasistha*, è scritto che posso dire "questo è mio" solo in relazione a ciò che mi è sufficiente per un pasto: quello che è sufficiente a riempire lo stomaco è mio, il resto non lo è. Nello *Yoga Vasistha* è detto che mangiare per vivere è giusto, ma acquisire, accumulare, rivendicare la proprietà su qualsiasi bene è un furto. Si capisce bene che da queste definizioni Asteya diventa una disciplina importante. Come è importante che stia bene questo cor-

po, così è importante che lo sia quello; nutrire quel corpo è tanto importante quanto nutrire questo.

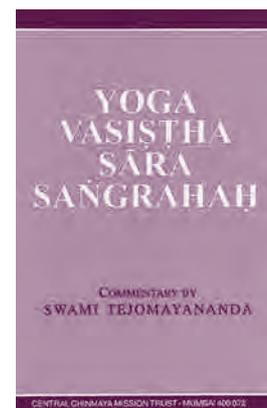
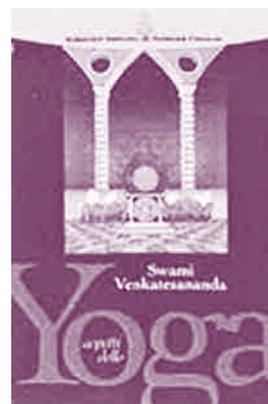
All'altro estremo il punto di vista masochistico è anch'esso non yogico.

Insomma, non so di preciso se questa sia proprio la causa del problema, ma almeno ho realizzato che sono stato e sono un ladro (!), e il negarlo non cambia le cose.

Un ladro, "in questo mondo di ladri", come cantava molti anni fa Antonello Venditti. Quella canzone l'ho riascoltata. Si chiude, dopo un istante di pausa, con "...ladriii" cantato dal coro. Un messaggio... anche divertente, per chi può capire, direi.

Ma quanti sono oggi i virtuosi che non acquisiscono, accumulano, rivendicano la proprietà su beni ovvero godono delle cose senza dividerle con gli altri, ecc.?

Ognuno ci rifletterà e, se interessato, cercherà di rimediare. Bella sfida.



JOYTINAT NEL CUORE DI ALLIEVI, OSPITI E PELLEGRINI



Cara Bavani,
come va? Io dopo aver fatto il digiuno sto veramente bene e grazie ai tuoi consigli e agli insegnamenti del Maestro sto continuando a sentirne i benefici. Ho fatto il digiuno con l'intento di accompagnare mia sorella, ma alla fine è servito più a me!! I prodotti che ho comprato stanno per finire e ti volevo chiedere quanto mi costerebbe la spedizione e la tempistica. Alcuni miei alunni vorrebbero incontrare il Maestro per sapere la loro costituzione, e ricevere un eventuale massaggio. Mi puoi dire i costi?
Grazie :)



Cerco la calma, me stessa, cerco il giusto, mi affanno.

Il respiro esce con fatica e il più delle volte come un urlo.

Cerco. Cerco... sono stanca.

Poi vengo qui, la natura respira con me, l'urlo diventa una coccola per l'anima e tutto prende un senso.

Grazie Anima che mi hai ascoltato.

Grazie Maestro che mi hai accompagnata e sorretta.



Questa esperienza per me è stata un intenso e profondo tutto nell'anima. È stato misterioso e sconvolgente il grande impatto che ogni at-

timo di questa esperienza ha avuto su tutto il mio essere. Un infinito e riconoscente grazie a tutti gli operatori dell'ashram, siete Grandi!!!! A te Maestro un grande grazie dal profondo del cuore, e ai miei compagni di questa esperienza un grande e gioioso augurio di vivere nella vita la gioia, la speranza e l'Amore.



Un'esperienza unica, forte e illuminante. Sono Morta e rinata di un'energia positiva e di nuova luce interiore.

Grazie a tutti gli amici dell'ashram per l'aiuto. Grazie al gruppo di Panchakarmisti per la condivisione.

Grazie al Maestro per la sua divina grandezza. Ogni secondo di questa settimana rimarrà per sempre dentro di me!



Nuovi semi sono stati messi a dimora, adesso ci prenderemo cura di annaffiarli e proteggerli! Grazie a tutti voi e a questo luogo!



Tutto comincia ogni giorno con l'essere presente al presente.

Grazie al Maestro che con la sua voce ricca di dolcezza e di molteplici sfumature dell'amore lo ha ricordato e rafforzato nella mia vita.

Grazie a tutti e al luogo perfetto nella condivisione che ho incontrato qui.

ZUPPA DI ORZO CON MUNG DHAL

A cura di Rajaletchumi Joythimayananda, giurata del programma "Master Chef Italia"



Ingredienti per 5 persone:

1 tazza di mung dhal
(soia verde decorticata)
1 tazza di orzo
10 tazze di acqua per cucinare
1 tazza di latte di cocco
succo di ½ limone

Ingredienti per il soffritto:

1 cucchiaio di Gruta
1 cucchiaino di Masala
2 cucchiaini Sale Masala
½ cucchiaino di cumino
½ cucchiaino di senape
½ cucchiaino di fieno greco
6 foglie di curry o alloro
½ cucchiaino di semi di coriandolo
½ cucchiaino di curcuma
5 spicchi d'aglio
1 pezzetto di zenzero
1 bastoncino di cannella

Preparazione: 45 minuti

Mettere sul fuoco una pentola di acqua e portare a ebollizione.
Sciacquare varie volte orzo e soya verde, poi metterle nell'acqua che bolle e lasciare cuocere circa 30 minuti.

A parte, preparare un soffritto come segue:

Riscaldare il Gruta in una pentola e aggiungere tutte le spezie; cuocere finché gli ingredienti non raggiungono un colore dorato.
Versare il tutto nella pentola di zuppa avendo l'accortezza di mescolare molto bene, cuocere altri 5 minuti e alle fine aggiungere mescolando il succo di limone.
Servire caldo.

Buon appetito!

VIAGGIO SPIRITUALE E CULTURALE IN SRI LANKA

A cura di Joytinat Scuola Internazionale Ayurveda e Yoga

La Scuola Joytinat vi invita a condividere questa esperienza di **ritiro spirituale e visita culturale nello Sri Lanka**, sotto la guida di **Carmen Allende** e con la presenza del **Maestro Vaidya Swami Joythimayananda**. Un'opportunità unica per immergersi nella pratica dello yoga combinata con la scoperta dei luoghi spirituali della mitica Ceylon.

PROGRAMMA: 13-29 novembre 2014

- * **Partenza:** giovedì 13 ore 15:45 da Roma Fiumicino.
- * **Arrivo:** venerdì 14 a Colombo ore 05:45.
Autobus fino Kataragama, luogo del ritiro spirituale.
- * Domenica 16 - Mercoledì 19: **Ritiro spirituale "Andar Maunam"**, guidato da Swami Joythimayananda (pratica di Hatha Yoga, silenzio, alternando meditazione e osservazione del fiume; meditazione di gruppo e individuale).
- * **Giovedì 20: Pellegrinaggio a Kataragama.**
- * **Venerdì 21: Visita a Ella - Nuwara Eliya - Kandy.**
- * **Sabato 22 e Domenica 23: Visita a Kandy.**
- * **Lunedì 24: Visita a Dambulla - Sigiriya - Santuario buddista.**
- * **Martedì 25: Visita a Pollonranuwa - Kalkudha.**
- * **Mercoledì 26 e giovedì 27: Visita a Kalkudha.**
- * **Venerdì 28: Visita a Negombo - Colombo.**
- * **Sabato 29: Partenza da Colombo** ore 01:20;
arrivo a Roma Fiumicino, ore 07:15.

KATARAGAMA

Uno dei villaggi sacri dello Sri Lanka, luogo di pellegrinaggio per tutte le confessioni religiose presenti nell'isola.

In questo luogo sacro il maestro Swami Joythimayananda ha iniziato nel 1958 il suo percorso spirituale, che lo ha portato a viaggiare in Sri Lanka e India.

Il ritiro si terrà vicino a Kataragama, presso un centro di meditazione costruito dal maestro Joythi e da lui donato a monaci buddisti nel 1979.

Giovedì 20 è in programma un pellegrinaggio a piedi a Kataragama, per visitare il tempio di Ganesh, il tempio di Murugan e il tempio Amman, costruito dal maestro Joythimayananda.



ELLA - NUWARA ELIYA

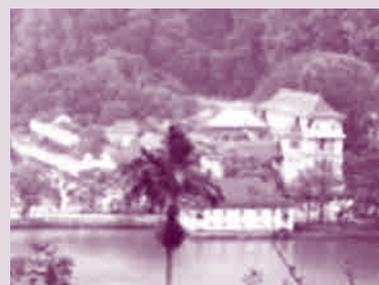
Venerdì 21 è in programma una spedizione nell'interno dell'isola, verso le montagne e le piantagioni di tè. Questo percorso permetterà di scoprire la bellezza della giungla, magnifiche cascate e piantagioni di tè a 1.880 metri di altitudine.

A Nuwara Eliya, la "Little England", si trovano antiche ville coloniali, vestigio della preferenza degli inglesi per questa stazione tra il XIX secolo e l'indipendenza. È prevista una visita a una fattoria di tè.



KANDY

Sabato 22 e domenica 23, sono in programma due giorni nella capitale culturale dell'isola. Kandy sorge sulle sponde di un lago a 500 m di altitudine, ed è patrimonio dell'UNESCO: antica città religiosa, è costellata di numerosi santuari, fra cui il principale è Dalada Maliwaga, il "Tempio del Dente di Buddha". Sono previste visite a Pinnawala, l'orfanotrofio degli elefanti, e allo splendido giardino botanico regale di Peradeniya.



DAMBULLA - SIGIRIA

Lunedì 24 è previsto l'arrivo a Dambulla, patrimonio storico dell'UNESCO per i dipinti rupestri del Rock Temple e del Golden Temple, una rocca occupata già nel III sec. a.C. da cui si gode inoltre una magnifica vista sulla pianura.

Si visiterà anche Sigiriya, una roccaforte a 370 m. patrimonio dell'UNESCO, vestigia del Palazzo del re Kasyapa (V secolo).

Attraversando gli splendidi giardini realizzati a terrazze si sale fino alla meravigliosa "galleria delle demoiselles", che presenta magnifici affreschi molto ben conservati. Dall'alto, la vista della giungla a 360°.

POLONNARUWA

Martedì 25 si andrà alla scoperta delle rune della seconda capitale regale dello Sri Lanka nel secolo XII. Impressionanti costruzioni buddiste e brahmaniche ideate dal principe Parakrama Bahu. La Cittadella, il Palazzo, il tempio induista "Shivan Kovil", le immense statue rupestri di Buddha...

KALKUDAH

Mercoledì 26 e giovedì 27 sono in programma due giorni nella bellissima baia di Kalkudah, nell'est, nelle terre dal maestro Swami Joythimayananda.

NEGOMBO - COLOMBO

L'ultimo giorno, venerdì 28, si toccherà Negombo, un affascinante villaggio di pescatori, per visitare Colombo, la capitale economica, prima di prendere di nuovo l'aereo in tarda serata.

Alloggio

In "cottage" (capanne) da 3-4 persone durante il ritiro.

In hotel a tre stelle (classifica locale) in camera doppia nel resto del viaggio.

Vitto

Brunch e cena vegetariana durante il ritiro.

Durante il circuito, prima colazione e cena in albergo, pranzo al ristorante.

**A seguito delle numerose adesioni è previsto un altro viaggio
DAL 29 NOVEMBRE AL 16 DICEMBRE 2014**

Per ulteriori informazioni, domande o assistenza contattare:

Carmen Allende: email: contact@ayurveda-yoga.fr

Tel fisso: +33/450 34 93 48 Tel cell: +33/638 24 13 22



XVI Conferenza Internazionale di Ayurveda e IV Festival *Dolce India*



A cura dell'Associazione Joytinat
Autoguarigione: spiritualità – cultura – salute
Venerdì 5, sabato 6, domenica 7 settembre 2014
Ashram Joytinat, Corinaldo (An)

Sessione spirituale: **maestro Vaidya Swami Joythimayananda**

Sessione culturale: **Fulvio Chimento**

Sessione scientifica: **Dott. Annibale D'Angelo**

Principali argomenti: l'auto-aiuto in relazione all'attività quotidiana, all'alimentazione, alle relazioni interpersonali e al sonno; il controllo del dolore in Yoga e Ayurveda; la salute mentale secondo la disciplina dello Yoga; la preparazione dei metalli e dei minerali in Ayurveda; il rapporto tra emozioni e autoguarigione.

VENERDI' 5 SETTEMBRE

- . Ore 18.30: "Yoga e spiritualità nel terzo millennio", ne discutono Vaidya Acharya Swami Joythimayananda (sapiente nello Yoga e nell' Ayurveda), Padre Antonio Gentili (frate barnabita promotore dello Yoga cristiano) e Guido Gabrielli (direttore del mensile Yoga Journal).
In apertura: saluto di Matteo Principi (sindaco di Corinaldo).
- . Ore 20: CENA INDIANA – Menù ideati da Rajaletchumi Joythimayananda, giurata di Master Chef Italia + degustazione di pizze biologiche cotte in forno in terra cruda.
- . Ore 21.30: Proiezione del documentario *Noi non siamo come James Bond* (2012), vincitore del Premio della Giuria al Torino Film Festival, che ha come protagonisti il regista Mario Balsamo e Guido Gabrielli.

SABATO 6 SETTEMBRE

- . Ore 7.30: yoga, meditazione, canto di mantra.
- . Ore 10: XVI CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA dal titolo Autoguarigione, in collaborazione con la Yoga International Academy di Pune. Esperti occidentali e indiani affrontano i temi della salute e della guarigione da una prospettiva globale: Swami Acharya Joythimayananda, Kurush P. Kurmi BAMS (Pune University), Fabio Basalisco (medico chirurgo esperto in Ayurveda), Giacinta Milita (osteopata, trainer agonistico, autrice del libro *Yoga, sport, osteopatia*). Coordina gli interventi il dott. Annibale D'Angelo.
. Ore 13.30: PRANZO vegetariano.
- . Ore 15-18: CONSULTI con il maestro Joythimayananda - è necessario prenotarsi inviando un'e-mail a ashram@joytinat.it indicando in oggetto: "Prenotazione consulto Dolce India"; posti limitati.
. Ore 15.30-18.30: Prove di MASSAGGIO AYURVEDICO parziale.
- . Ore 15.30-18: LABORATORIO PER BAMBINI - Realizza un mandala in mosaico con Davide Zacchilli.
. Ore 16.30: Presentazione attività dell'Ashram 2014-2015
- . Ore 18.30: RASSEGNA ITALIA-ORIENTE - Inaugurazione delle opere di Jacopo Mandich e Noa Pane realizzate con materiali reperiti in loco durante la residenza d'artista presso l'Ashram Joytinat.
A seguire aperitivo ayurvedico.
- . Ore 20: CENA INDIANA – Menù ideati da Rajaletchumi Joythimayananda, giurata di Master Chef Italia.
- Ore 21.30: CONCERTO LIVE - Suoni e atmosfere d'oriente con la musica indiana di Ruben Narrainen (voce e harmonium), Maurizio Murdocca (tablas), Nadeem Khan (sitar).

DOMENICA 7 SETTEMBRE

- . Ore 7.30: yoga, meditazione, canto di mantra.
- . Ore 10: Ripresa dei lavori della XVI CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA
. Ore 13.30: PRANZO vegetariano.
. Ore 15.30-18.30: Prove di MASSAGGIO AYURVEDICO parziale.
- . Ore 16-17.30: BALA KHATA–Storie per bambini a tema olistico raccontate in giardino da Caterina Fantoni.
- . Ore 16-18: LABORATORIO DI CERAMICA RAKU. I partecipanti verranno coinvolti da Anna Rossi nella realizzazione e cottura di un oggetto in ceramica raku che porteranno a casa (costo del laboratorio: 10 euro).
- . Ore 18: FLAMENCO e DANZA BHARATANATYAM – Si esibiscono le danzatrici Nadesh Joythimayananda (bharatanatyam) e Silvia Di Spirito (flamenco).
- . Ore 20: CENA INDIANA – Menù ideati da Rajaletchumi Joythimayananda, giurata di Master Chef Italia.
- Ore 21.30: CONCERTO DI CAMPANE TIBETANE con Peter Treichler e Cristina Pacciarini.

INGRESSO LIBERO

Per info e prenotazioni: 071 679032
ashram@joytinat.it - www.ayurveda-ashram.it



**DALLA XV CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA YOGA
(EDIZIONE 2013)**



Swami Joythimayananda con Vandana Shiva, la sua famiglia e alcuni allievi.



UNA VISITA ALL'ASHRAM JOYTINAT



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 casuale) 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 levante.

Ritiro sperimentale

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

Meditazione

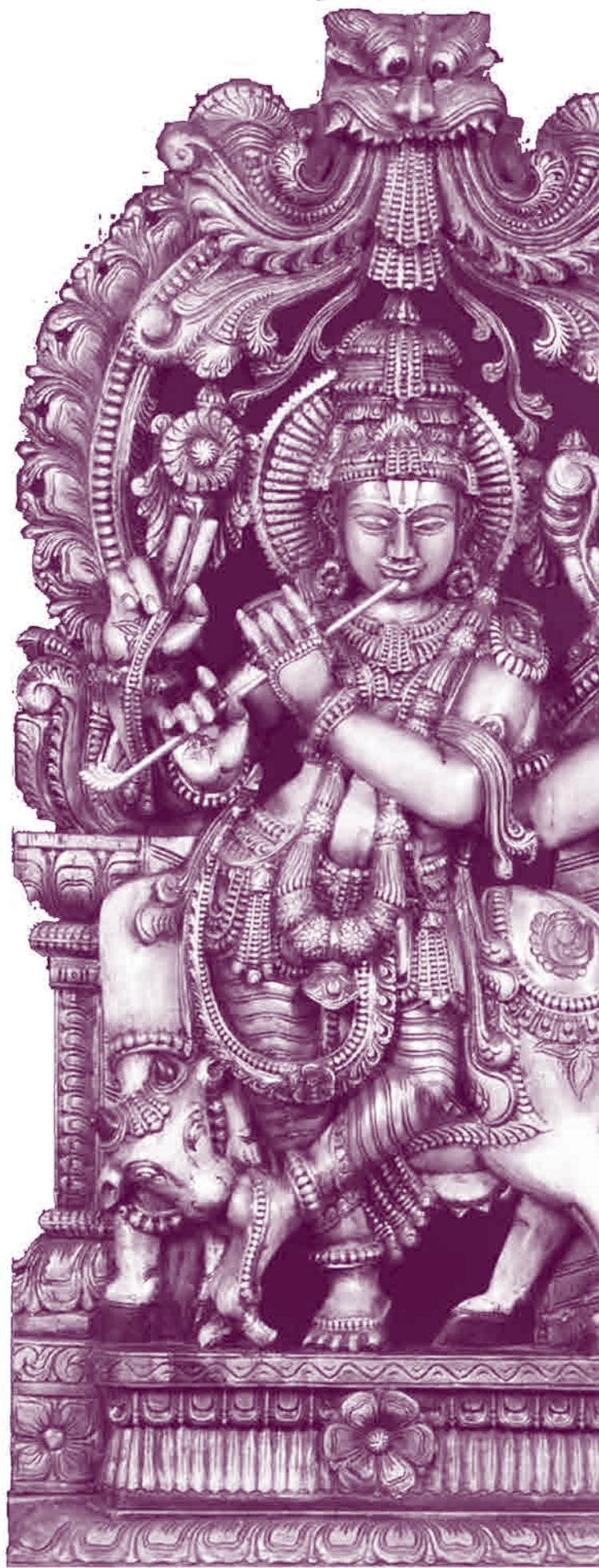
Ogni giorno ci sono due sedute di meditazione in cui è possibile ricevere indicazioni sulla corretta postura, praticare efficaci esercizi di respirazione, concentrazione e coscienza pura.

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 i nostri prodotti, seguendo la tradizione Ayurvedica.

Ayurveda

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



I CORSI E I SEMINARI DELLA SCUOLA JOYTINAT

Panchanga Yoga

Lo Yoga delle Cinque Vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakhti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

* Corsi in diverse fasce orarie per soddisfare diverse esigenze.

* Corsi di formazione per insegnanti Yoga e Yoga-terapisti.

Secondo Swami Joythimayananda, nel nostro tempo praticare Yoga è sempre più una necessità. Ogni individuo dovrebbe praticare 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.



Alimentazione (Ahar) e 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 tramandati nei testi sacri dell'Āyurveda regolano dosaggio e abbinamenti di spezie, conferendo garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su principi millenari. 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.



Maternità - Thaimai

Cura della gestante e del bambino

Corso aperto a chi 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, respirazione, esercizi per la gestante nel periodo post-parto, tecniche di Abyangam (massaggio ayurvedico) per la madre e per il bambino. L'insegnamento è teorico e pratico.



Bellezza - Soundriam

La cosmesi naturale dell'antica India

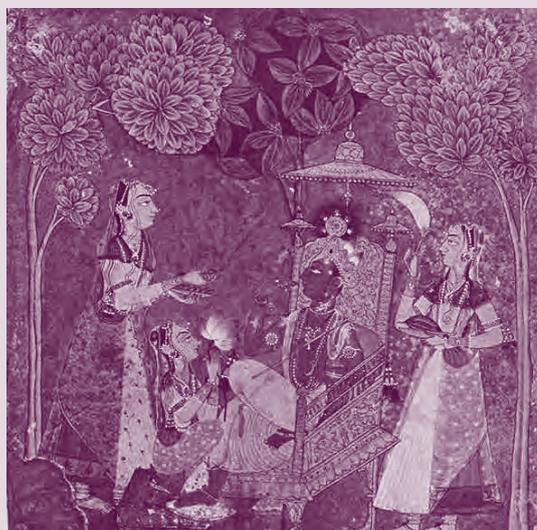
Durante il corso si sperimenteranno sundari podi (maschere di bellezza ayurvediche per il viso a base di erbe); massaggio dei cinque sensi (occhi, orecchie, naso, bocca); patu podi (maschera/peeling e massaggio depurativo per il corpo a base di circa dieci erbe, con azione disintossicante e tonificante);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



Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione totale e ringiovanimento

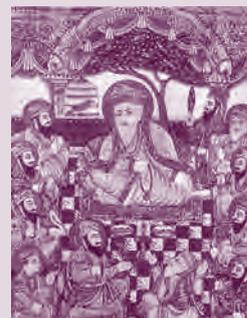
Il Panchakarma è una pratica ayurvedica che consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione. L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate. 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.



Digiuno

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 dell'organismo.

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.



ATTIVITA' ASHRAM JOYTINAT - CALENDARIO 2014-2015

Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.

Per visionare il calendario definitivo degli appuntamenti consultare www.ayurveda-ashram.it

Per ricevere ulteriori informazioni

e per ricevere la nostra newsletter mensile

è possibile telefonare al numero **071 679032** o **366 7349825** oppure scrivere ad ashram@joytinat.it

CORSI DI FORMAZIONE

YOGA INSEGNANTI E YOGA-TERAPISTI

1° incontro 6-9 Novembre 2014

2° incontro 22-25 Gennaio 2015

3° incontro 26 Febbraio-1 Marzo 2015

4° incontro 28-31 Maggio 2015

NIDAN

DIAGNOSI E CURA SECONDO L'AYURVEDA

(I - II Anno)

1° incontro 12-14 Dicembre 2014

2° incontro 9-11 Gennaio 2015

3° incontro 13-15 Febbraio 2015

4° incontro 13-15 Marzo 2015

5° incontro 16-19 Aprile 2015

ABYANGAM

MASSAGGIO AYURVEDICO

1° incontro 31 Ottobre-2 Novembre 2014

2° incontro 19-21 Dicembre 2014

3° incontro 16-18 Gennaio 2015

4° incontro 20-22 Febbraio 2015

5° incontro 26-29 Marzo 2015

MURI E VARMA

20-21 Settembre 2014

25-26 Luglio 2015

PANCHAKARMA E RASAYANA DISINTOSSICAZIONE E RINGIOVANIMENTO

19-26 Ottobre 2014

15-22 Marzo 2015

19-26 Aprile 2015

17-24 Maggio 2015

14-21 Giugno 2015

5-12 Luglio 2015

2-9 Agosto 2015

16-23 Agosto 2015

THAIMAI - CURA DELLA GESTANTE E DEL BAMBINO SECONDO L'AYURVEDA

31 Gennaio-1 Febbraio 2015

18-19 Luglio 2015

SOUNDRIAM - BELLEZZA E COSMESI

Date da definire

AHAR - ALIMENTAZIONE E AYURVEDA

Date da definire

CUCINA INDIANA

22-23 Novembre 2015

DIGIUNO TERAPEUTICO

5-8 Marzo 2015

WEEK-END BENESSERE

13-14 Settembre 2014

15-16 Novembre 2014

5-7 Dicembre 2014

3-4 Gennaio 2015

7-8 Febbraio 2015

13-14 Giugno 2015

RITIRI SPIRITUALI CON SWAMIJI JOYTHIMAYANANDA

CAPODANNO

29 Dicembre 2014-1 Gennaio 2015

PASQUA

3-6 Aprile 2015

VAIKASI JAYANTHI

3 Giugno 2015

WORKSHOP BIOEDILIZA

Ti piace la **casa in terra cruda** costruita nella terra dell'Ashram durante il corso tenuto da **Coenraad Rogmans** (Oregon, USA, www.housealive.org) in luglio 2014? Vuoi imparare a costruirne una anche tu? Scrivici e organizzeremo un altro corso il prima possibile!

VIAGGIO SPIRITUALE E CULTURALE IN SRI LANKA

13-29 Novembre 2014

29 Novembre-16 Dicembre 2014

Per info: Camen Allende contact@ayurveda-yoga.fr

Ashram Joytinat

Via Ripa, 24 - 60013 Corinaldo (An)



www.facebook.com/ashram.joytinat