



JOYTINAT

Joytinat®

Giornale Della Cultura Indiana

Numero 42 – Settembre 2019

Ogni difficoltà è un'opportunità



Difficoltà... è un'opportunità d'oro



I Problemi sono un punto interrogativo?

È un'opportunità d'oro da trasformare

Convertire il male nel bene è un dono divino

I Coraggiosi cercano di superare i problemi

Le Difficoltà indicano l'impegno nel risolvere i problemi

Affrontare saggiamente è la soluzione migliore

Agire genera la vita e la crescita

Paura e pigrizia bloccano la vita

La Crescita è una virtù per tutti

Cerchiamo l'opportunità ovunque...

L'Opportunità nasconde nella profondità alcuni problemi

Allora i problemi sono l'occasione di affrontare

Poi gestire, vivere, crescere, trasformare e stare.

Maestro Swami Jothimayananda

EDITORIALE

Il 21° convegno Internazionale di Ayurveda e Yoga quest'anno si celebrerà il 6, 7 e 8 Settembre 2019.

Anche quest'anno ci siamo riproposti di continuare la realizzazione di questo evento anche se con numerose difficoltà.

E proprio per questo abbiamo deciso che questa edizione avrà come punto cardine questo tema: **“OGNI DIFFICOLTÀ È UN’OPPORTUNITÀ PER CRESCERE”**. In questa nostra società di oggi dove si cerca l’istantanea gratificazione consumando di tutto, non è facile accettare una situazione di difficoltà con serenità.

Si è troppo frettolosi di liberarsene come se fosse una malattia.

Le difficoltà invece sono le montagne sulle quali bisogna far fatica per salire e gustarsi il bel panorama. Ogni salita è un allenamento. Così è la vita. Dietro ogni difficoltà c’è un’opportunità di miglioramento. Non puoi arrivare in cima alla montagna senza

spingere te stesso nella direzione della difficoltà.

A volte, tutto quello che desideriamo è avere una vita senza problemi, riuscire a raggiungere i nostri obiettivi senza troppa fatica, insomma: ottenere risultati senza alcuno sforzo. Tale desiderio è la peggiore maledizione che possiamo augurare a noi stessi.

Spesso tutte le situazioni pesanti che la vita presenta ci mettono di fronte a tutti i nostri limiti e alle nostre fragilità. Tuttavia, una volta superate, siamo consapevoli di ciò di cui siamo capaci, e questo non è poco.

“Il migliore riconoscimento per la fatica non è ciò che se ne ricava, ma ciò che si diventa grazie ad essa”.

Un ringraziamento particolare va al Maestro Swami Joythimayananda che come ogni anno rende possibile la realizzazione di questo evento, senza paura della difficoltà, sempre pronto ad agire e a trovare soluzioni: senza la sua instancabile energia niente sarebbe possibile.

SOMMARIO

- 2 Difficoltà... è un’opportunità d’oro
di Swami Joythimayananda
- 3 Editoriale
- 4 Niente da imparare né da guidare
di Swami Joythimayananda
- 5 *Il messaggio del Maestro*
Per la salute dell’uomo
- 9 *Sapienza ayurvedica*
I Sabda Shamana
- 10 Disordini dell’apparato riproduttivo femminile
- 11 Metabolismo e autoimmunità
di Dott. A. D’Angelo
- 12 Metabolic and autoimmune disorders:
An Ayurvedic Perspective
di Dr. Atul Rakshe
- 19 Ogni giorno è sacro
di Swami Joythimayananda
- 22 Ogni difficoltà è un’opportunità
per crescere, servire, amare e realizzare
di Bavani
- 23 Sri Sarada Devi

- 24 Ogni difficoltà è un’opportunità da cogliere
(con leggerezza) in ogni fase della vita
- 25 La lezione della farfalla
- 26 Ashram Joytinat
- 28 I corsi della Scuola Joytinat
- 29 I seminari della Scuola Joytinat
- 31 Attività dell’Ashram
- 32 Calendario degli appuntamenti 2019/2020

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2019

Sede responsabile:

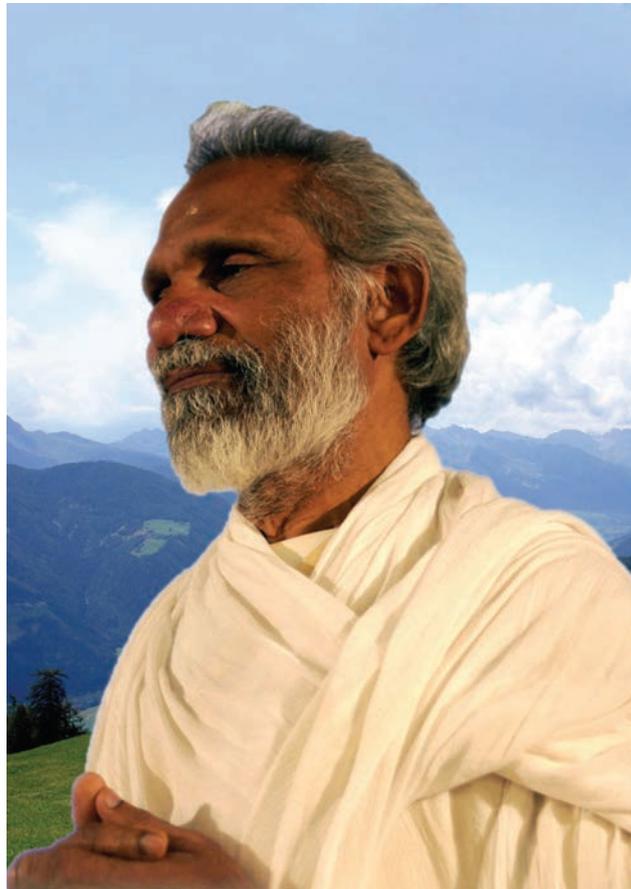
Joytinat – Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, Corinaldo

Presidente e Direttore Responsabile:
Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel mese di agosto 2019
Notiziario gratuito per gli associati – non in vendita

Niente da imparare né da guidare

di Swami Joythimayananda



*Dove è la vita?
Nella relazione...
Qual è la vita?
È la relazione...
Cos'è la relazione?*

La Connessione di un individuo con il mondo

*Dove è nata?
Dal desiderio...
Dove finisce?
Continua come oscurità o unione
È qualcosa di bello e brutto
È uno scalino che sale e scende
È una scuola da seguire
Niente da imparare né da guidare*

– Maestro Joy

PER LA SALUTE DELL'UOMO

La salute significa mantenere uno stato non disturbato di anima, mente e corpo. Bene o male sono parte della vita, gioia e sofferenza vengono e vanno come i treni sul binario. I problemi compaiono e scompaiono nel corso della vita. Subire i problemi è un tipo di malattia, mentre affrontare i problemi, è uno stato di salute. Resistere alle difficoltà della vita e andare oltre la difficoltà aiuta a bruciare il Karma. Allora affrontare le difficoltà è un'opportunità.

Cos'è la vita?

La vita è un flusso di relazioni, che corre nel tempo in una specifica direzione. Possiamo vedere questo flusso come un insieme di cambiamenti che possono essere bene o male secondo la visione di ognuno. La comunicazione o la relazione continuativa tra un soggetto e un oggetto stabilisce la vita. Viviamo la vita nel tempo che corre continuamente cambiando come il giorno e la notte, la mattina e la sera, mese e anni stagioni, epoca e così via... Anche la vita si muove perché c'è il cambiamento, tutto muta: il corpo, mente, anima, la qualità, l'energia e carattere ecc... Bene o male, facile o difficile la vita sempre c'è. La vita nasce sulla base della relazione con Dio o con il mondo e con sé stessi. La base di queste relazioni deve essere la purificazione del proprio Karma attraverso un servizio disinteressato. Il mondo dona un'opportunità per ogni individuo sotto forma di problemi e difficoltà, mentre l'individuo deve agire con la forza di volontà e con perseveranza. Dio è sempre disponibile alla connessione con l'individuo, liberando il Karma attraverso la rinuncia e il distacco.

Trasformare il male nel bene è un dono divino...sono le difficoltà a darci questa opportunità. La Difficoltà nasce quando cominciamo ad affrontare e risolvere un problema. I Problemi nascono quando non abbiamo l'abilità di affrontare le situazioni. Lo stile di vita superficiale toglie l'abilità ad affrontare ogni situazione, così perdiamo la Vita e la crescita. Preferiamo sempre concentrarci sul divertimento, sulle comodità e moda, togliendo così lo spazio per sviluppare questa abilità. Per tutti noi vivere è il nostro dovere e responsabilità. Quando abbiamo abilità e adattabilità e ci impegniamo ad affrontare ogni situazione con la forza che è in ognuno di noi senza paura né pigrizia, con perseveranza, pazienza e resistenza ci connettiamo con l'aspetto più profondo della vita. I problemi vengono e vanno, sono parte della vita. In passato abbiamo avuto diversi problemi...sono venuti e sono andati via; anche ora probabilmente stiamo attraversando tanti problemi e finiranno presto; Anche in futuro sicuramente verranno altri problemi e poi spariranno. Ricordiamo che i problemi danno l'opportunità d'oro di vivere, crescere e trasformare.

La difficoltà?

Quando non abbiamo un'abilità nell'affrontare le situazioni, allora diciamo: sono pieno di problemi e affrontiamo le situazioni con difficoltà e pesantezza. Possiamo soffrire fisicamente, emotivamente o intellettualmente. La perdita, il fallimento, la separazione, allontanare dai cari, chiudere dei rapporti e così via...

Vi racconto questa storia:

Più di 50 anni fa quando ero un aspirante, facevo servizio in un ashram. Un giorno il maestro mi chiese "vorrei mangiare un mango fresco dall'albero". Subito andai verso l'albero di mango, l'albero era grande, i suoi frutti erano molto in alto. Non sapevo come salire sull'albero, come raccogliere i frutti.

Il desiderio del maestro di mangiare un mango era diventato per me un problema. Ho comunque deciso che in qualche modo sarei salito, ho provato così varie volte a salire, ma ogni volta scivolavo e cadevo a terra facendomi molto male alla schiena, Per imparare a salire ci vuole lungo tempo, ma il maestro vuole subito il mango... Per un momento ho rinunciato a salire e ho cercato qualcuno che mi aiutasse ma non ho trovato nessuno.

Mi è venuta una nuova idea...

Presi alcuni sassi e li lanciai verso il frutto, dopo 9 tentativi è caduto un mango, ma non era maturo ed era anche danneggiato, provai così a lanciare sassi varie volte... ma poi cadevano i frutti sbagliati e si rovinavano, capii che non era la giusta soluzione...

Cercavo così un'altra soluzione, camminavo qua e là pensando come potevo fare... ad un certo punto vidi un bastone lungo, presi il bastone con gioia e andai verso l'albero...

Che delusione! Scoprii che l'altezza del bastone non bastava, Guardavo il mango sull'albero e mi venne un'altra idea...

Ho cercato un altro bastone più piccolo per unire entrambi i bastoni e aumentare l'altezza. Ma come unire? Avevo bisogno di un pezzo di spago.

Cercando qua e là ho poi trovato una pianta rampicante sotto l'albero di mango, pensavo di usarla come un spago... Attentamente cercavo di legare entrambi i bastoni... dopo un po' di tempo sono riuscito a unirli entrambi.... Mi sentivo soddisfatto, ma poi è arrivata un'altra difficoltà...

Non riuscivo a raddrizzare il bastone, era molto alto ma non era stabile, si muoveva nello spazio... alzandolo perdevo l'equilibrio, continuavo con fatica, non ho mai rinunciato, ho provato per 2 ore... ma niente...

Poi ho provato appoggiando il bastone contro il corpo, così mantenevo un buon equilibrio; riuscivo ad alzare il bastone, miravo verso la frutta e tirando lasciavo cadere il mango...

Poi però i frutti cadevano violentemente a terra e si danneggiavano... non volevo portare al maestro un frutto rovinato. Allora ho raccolto una pianta rampicante e intrecciandola ho creato come una piccola borsetta attaccandola alla punta del bastone. Ho così raddrizzato il bastone e tiravo il frutto che cadeva nella borsetta intrecciata. Che bello... ha funzionato! Nel corso di 2 ore e mezzo ho imparato e mi sono sentito soddisfatto e felice.

Ho raccolto molti frutti di mango e li ho portati al maestro. Lui mi ha guardato in modo acuto e amorevole... mi sentivo benedetto. Lui poi mi ha offerto anche un mango.

I Problemi sono un punto interrogativo... I Coraggiosi cercano di superare i problemi, prendono seriamente l'impegno e affrontano le situazioni complicate; vedono tutte le possibilità alla luce e decidono di agire...

Nel tempo ogni azione diventa un allenamento, allora arriveremo ad un punto dove la difficoltà non è più difficile... ci sentiremo già alla cima della montagna.

Le difficoltà in se non sono un problema, basta allenarsi e resistere, avere pazienza e decisione. Avere una decisione e chiarezza determinata, poi affrontare saggiamente... Agire è la soluzione migliore, le azioni generano la vita e la crescita, mentre la paura e la pigrizia bloccano

la vita, chiudono lo spazio per crescere. La Crescita è una virtù per tutti. Cerchiamo l'opportunità ovunque..., ma in realtà ogni opportunità nasconde nella profondità diversi problemi, allora andate al centro dei problemi, con difficoltà o non... Una volta andati al centro, non vedrai più il problema, concentratevi sull'azione ed apprezzate. Quando cominciate ad apprezzare, non sentirete più difficoltà né problema. Agire e apprezzare, prendere esperienza e crescere, vivere e trasformare, tutto queste sono belle opportunità; allora ogni difficoltà alla fine è un'occasione per arricchirsi e stare.

Quali sono le abilità

Rigidità, rabbia, paura eccetera bloccano ogni tipi di crescita e provocano la perdita di contentezza e soddisfazione. Importante è affrontare ogni compito come un servizio senza aspettative ed attaccamento. Ottenere una visione globale e positiva con sapienza porta la capacità per affrontare con coraggio, flessibilità ed adattabilità. *Pazienza, resistenza, non attaccamento e non aspettativa* sono la chiave per sviluppare l'abilità. Prendete un voto di non criticare e non lamentare, vedrete che i problemi e le difficoltà spariranno.

Come affrontare le difficoltà della vita

Un ottimista vede una buona opportunità in ogni difficoltà.

Gli ottimisti sono grandi creatori, vedono l'opportunità nella difficoltà.

Non è utile parlare solo di problemi e difficoltà.

Cercate sempre con speranza una soluzione (la dissoluzione è anche un soluzione).

Già agire è una soluzione.

I problemi accadano per me, non a me.

I problemi mi fanno essere in allerta, sveglio, pronto e pieno di energia.

La difficoltà indica che siamo nel percorso del nostro scopo.

Perché dobbiamo pensare che il nostro cammino o scopo sarà difficile? Basta agire e prendere esperienza, andare avanti, creare e crescere, vivere tutto come un'esperienza straordinaria.

Senza difficoltà un'esperienza non è straordinaria.

Paura di agire o della fatica? Perché non pensi che sia solo un'esperienza?

Cambiamenti con chiarezza

Non nasciamo per morire, ma tutti moriremo sicuramente; così sebbene non vogliamo problemi, tutti prima o poi li affrontiamo nella vita. Sappiamo che non è sempre semplice, ma possiamo affrontare cambiamenti, problemi e difficoltà con chiarezza e decisione.

È fondamentale sviluppare un atteggiamento ad affrontare le difficoltà e anche a superarle. Dobbiamo rispettare le relazioni con gli altri come un atto sacro che sta alla base del servizio.

I Cambiamenti non sono un problema, è un flusso naturale. Niente dura per sempre, il mutamento è parte della vita, è un principio continuo nella vita. L'età e l'esperienza e qualunque altra cosa mutano continuamente. Quando attraversi dei momenti di difficoltà, sappi che non dureranno. Impariamo ad apprezzare per questo l'impermanenza (Anidya). Nel passato ci sono state difficoltà... ora sono finite, in futuro altri problemi verranno e spariranno, ma la vita. I treni vanno e vengono, ma la stazione sempre rimane.

Stabilisci delle aspettative ragionevoli senza desideri, semplici, umile, generose e fattibili, altrimenti resterai deluso dai risultati. Soddisfiamoci del nostro impegno più che dei risultati. Comprendiamo e ragioniamo sulla visione degli altri nelle situazioni di difficoltà non soffermiamoci solo sulla nostra. Basta semplicemente vivere comunicando, lasciando crescere una serie di esperienze.

Presente è un dono, non perdiamo tutto ciò che accade nel presente. Preoccuparsi del passato o sognare il futuro porta via il prezioso presente. Allora concentriamo sulla realtà del presente e viviamolo affrontandolo. Agire o non agire è un modo di affrontare le situazioni nel presente. Una preparazione di pratica spirituale come la meditazione favorisce il controllo della mente e dei sensi. La pratica di meditazione porta la stabilità dei tessuti, dei sensi e della mente. Sarai preparato ad affrontare e gestire qualunque cosa accade sul tuo percorso. Allora la pratica di meditazione rende capaci in qualsiasi momento ed in qualsiasi luogo ad affrontare tutte le situazioni con tranquillità. Siediti comodamente con la schiena dritta, poggia le mani sul grembo, chiudi gli occhi, lascia i polmoni respirare tranquillamente e concentrati sul respiro. Ascolta l'ambiente circostante. Apprezza eventuali suoni, odori o pelle d'oca.

Per la salute dell'uomo

Sei disperato... ti sembra insopportabile ogni situazione... senti di non farcela... Decidi fortemente di apprendere uno strumento. Hai bisogno di una spinta.

Se ti senti nervoso, apatico, stressato, ansioso, debole...

Ecco un consiglio...

A stomaco vuoto, semplicemente sdraiati supino, allunga le gambe e incrocia, porta le braccia dietro la testa, poi con un'espirazione comincia a rotolare il corpo, tenendolo diritto Ruota 5 volte verso destra, o secondo la possibilità della stanza, poi ritorna e ripeti verso sinistra. Continuate così 5 o 10 minuti. Mantieni un ritmo del respiro regolare, non bloccare. In caso se senti nausea o giramento della testa riposati un attimo e poi ricomincia.

Ti sentirai rinnovato, il corpo sarà caldo e il metabolismo aumenterà. Questo esercizio promuove tutti funzionamenti strutturali e sottili. Vengono rinvigorite mente e cervello, il sistema nervoso, endocrino, circolatorio e respiratorio.



I SABDA SHAMANA

*I Sabda Shamana sono i sette principi per mantenere in equilibrio la propria essenza;
il fine è quello di ristabilire l'equilibrio dei Dosha*

1 – Sodana – purificazione

Tecniche che attraverso l'eliminazione portano via scorie e tossine.

In questo caso l'ayurveda consiglia di bere la tisana Niragada tutte le mattine a digiuno, di utilizzare il pulisci lingua e la *lota* e di applicare gli oli dedicati per i sensi (Karna Tailam per le orecchie, Netra Tailam per gli occhi, Nasika o Agni Tailam per il Naso). La nostra mente fa Shodana quando si distacca dalle sensazioni, dai pensieri e dalle cose inutili; Shanti Tè, Yogasana e pranayama, meditazione e canto dei mantra aiutano in questo senso.

2 – Langhana – riduzione

Strumenti che accrescono i processi catabolici. Il digiuno e il Panchakarma così come tutte le pratiche sopra descritte attivano questi processi.

3 – Bruhana – nutriente

All'opposto della tecnica *Langhana*, *Bruhana* accresce i processi anabolici. L'assunzione di alimenti e preparati ayurvedici ricostituenti (come Vaira Prash, ghee gruta, latte...) e anche l'uso di Basti Tailam (attraverso la pratica di Kavala- trattenimento in bocca, o per iniezione rettale) ristabiliscono il giusto equilibrio e rafforzano intellettualmente ed emozionalmente. Yogasana, pranayama, meditazione e canto dei mantra, aiutano a conferire una buona intelligenza e una buona memoria, mantengono la gioia, la pace, l'amore e la compassione

4 – Dipana – stimolante

Processo che accresce Agni, il fuoco digestivo. Con l'alimentazione introdurre sostanze con proprietà "riscaldanti" e "stimolanti", come le spezie; in particolare utilizzando i

preparati Rasam e Sukkunnir che stimolano correttamente il metabolismo e la fame.

Anche in questo caso la pratica quotidiana di Yogasana, pranayama, meditazione e canto dei mantra, aiutano ad avere un buon stile di vita, una buona comprensione, compassione e amore.

5 – Pachana – digerente

È il processo in cui il rafforzamento dei processi digestivi porta all'equilibrio. Utilizzando quotidianamente preparati come Masala, Sukkunir e Niragada otteniamo la digestione delle tossine e del cibo.

6 – Agni Samana – equilibrio di agni

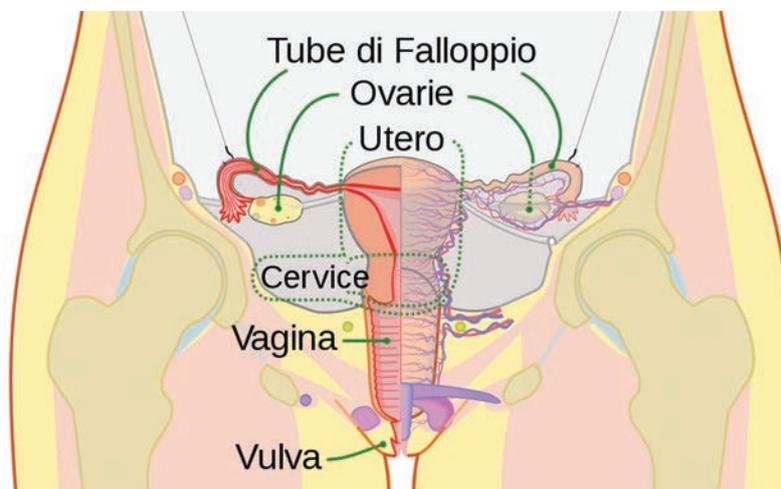
È il processo che mantiene il bilancio enzimatico in equilibrio; Agni è responsabile di costruire e distruggere tutti i tessuti e i sistemi, il suo eccesso o mancanza portano disturbi a livello strutturale e mentale.

Yogasana, pranayama, meditazione e canto dei mantra, aiutano a conferire una buona intelligenza e una buona memoria, mantengono la gioia, la pace, l'amore e la compassione.

7 – Dosha samana – equilibrio di Dosha

È l'insieme di tutte le precedenti azioni che se eseguite portano al riequilibrio dei Dosha. L'equilibrio del Tridosha dipende da Agni, il fuoco digestivo; l'equilibrio di Agni dipende da una buona digestione (*Pachana*) di cibo, pensieri ed emozioni. Un buon *Pachana* dà migliori stimoli nella vita, così che anche i cibi subiscono un'ottimale digestione che dipende dalla forza fisica e mentale (*Bruhana*) e da un buono stato dell'anima. *Bruhana* dipende dalla via del *Langhana* (riduzione e distacco), che nella vita dà la forza pura; il risultato derivante da *Langhana*, è *Shodana* (eliminazione).

DISORDINI DELL'APPARATO RIPRODUTTIVO FEMMINILE



Molti disturbi ginecologici delle donne sono connessi con l'apparato riproduttivo e spesso sono legati a ciclo mestruale, problemi dell'utero, infertilità e disturbi legati a virus e batteri.

In questo articolo parleremo in particolare delle alterazioni del ciclo mestruale, che attualmente è il disturbo che si riscontra più comunemente.

Le mestruazioni sono una secrezione di sangue dalla cavità dell'utero che si verifica a intervalli regolari da 25 a 28 giorni. Cominciano all'età di 12 a 15 anni. Si fermano solo quando una donna concepisce o raggiunge l'età conosciuta come menopausa, attorno ai 50 anni.

Le **alterazioni del ciclo mestruale** si manifestano quando le **mestruazioni** sono **irregolari** ovvero quando non compaiono tutti i mesi oppure compaiono più di una volta con mestruazioni eccessivamente abbondanti o prolungate con anche perdite improvvise. L'alterazione del ciclo mestruale comprende diverse anomalie:

- **anomalie del ritmo:** si caratterizzano per l'irregolarità della cadenza, oligomenorrea (cicli che ritardano), polimenorrea (cicli anticipati) e amenorrea (assenza di mestruazioni);
- **anomalie della quantità e durata:** si distinguono in mestruazioni scarse (ipomenorrea), mestruazioni abbondanti (ipermenorrea), mestruazioni più lunghe (menorragia);
- **anomalie della presentazione:** si distinguono in metrorragia (perdita anomala inaspettata) e le menometrorragie (perdite tra i cicli e mestruazioni lunghe).

Le **alterazioni del ciclo mestruale** possono anche essere sintomi di diverse condizioni e patologie come:

squilibri ormonali, ipertiroidismo, ipotiroidismo, tumori (ovaio, cervice uterina, endometrio), endometriosi, cisti ovariche, sindrome dell'ovaio policistico.

I seguenti consigli servono a mantenere l'apparato riproduttivo sano e forte.

Regime di alimentare: evitare o ridurre cibi industriali, cibi fritti, ridurre o evitare il consumo di dolci e zucchero bianco, ridurre l'utilizzo delle spezie e di sottaceti. Evitare di mangiare troppo spesso oppure spuntini fuori pasto. Rispettare l'orario giusto per nutrirsi, (dalle 12.00 fino alle 13.30 è l'orario ideale). Assumere la giusta quantità di cibo e facilmente digeribile, rispettando la propria costituzione, stagione età e luogo. Dopo i pasti masticare un pezzo di frutta Amla secca o un cucchiaino di cumino o semi di finocchio tostato.

Prevenzione e correzione: regolarmente eseguire irrigazioni vaginali con proprietà amara e astringente con il decotto della corteccia del fico, del melograno e del Neem (foglie o polvere o olio).

Amla e Liquirizia essiccata in polvere in pari quantità, assumere un cucchiaino di polvere mescolato con un grammo di miele, assumere un cucchiaino tre volte al dì con latte.

Comportamenti: non essere irritati, evitare rapporti sessuali durante il corso dei disturbi. Osservate la pazienza e la resistenza, applicate quotidianamente il rilassamento di Yoga Nidra, alzatevi la mattina presto ed eseguite la pratica di automassaggio, Yogasana, Pranayama e preghiera o meditazione.

METABOLISMO E AUTOIMMUNITÀ

Dott. A. D'Angelo (psicoterapeuta, naturopata)

La più grande problematicità nello stile di vita occidentale è data dall'eccesso e dall'accumulo di sostanze non digerite nel corpo. L'approccio che l'Ayurveda e il sapere naturopatico adottano è quello di pulire, disintossicare e purificare i vari livelli dei corpi sottili.

Questo è il motivo per cui nel titolo del presente lavoro vengono associate due discipline apparentemente diverse ma in realtà molto vicine per le procedure ed i percorsi di risoluzione degli squilibri citati.

Entrambe indicano e sottolineano l'urgente necessità di una purificazione tridoshica (ayurvedica) e/o olistica (naturopatica).

Da ciò ne consegue che gli approcci, tipicamente occidentali, che aggiungono qualcosa nel momento della crisi (definita malattia) vanno in direzione errata.

Occorre togliere non aggiungere! Occorre disintossicare non complicare la chimica del corpo.

Occorre purificare non ignorare i corpi sottili dell'uomo e di ogni vivente,

Considerare i corpi sottili da Annamayakosha ad Anandamayakosha significa porre attenzione alle proprietà sottili, atomiche, fini e penetranti delle sostanze che interagiscono e costruiscono i tessuti e ridefiniscono Sukshma quale energia che mantiene l'equilibrio intrinseco all'interno delle particelle più infinitesime del corpo (dei corpi).

Esso orienta il fuoco sottile (Tejas) attraverso i canali sottili (Nadi).

La combustione che esso produce aiuta il corpo ad equilibrare/riequilibrare il metabolismo, trasportando e diffondendo le qualità di radiosità, colore e luminosità in ogni cellula del corpo.

Per dirla all'occidentale e in modo molto prosaico, la natura di Tejas attiva gli elementi più sottili ed interiori del corpo

(quale la memoria, l'autocognizione Buddhi, le emozioni più o meno equilibrate) – ne consegue che tutti i tessuti del corpo devono purificarsi attraverso questa azione.

Le malattie metaboliche ed autoimmuni, nella lettura occidentale, sono legate indissolubilmente al bisogno di recuperare deliberatamente e consciamente le nostre innocenze ed il ricordo (memoria ancestrale) di esse nella sua interezza e chiarezza.

Attraverso la purificazione che scioglie e libera il ricordo e la memoria, abbiamo bisogno di reimparare e riabbracciare la nostra natura ineffabile e sacrale, abbiamo bisogno di trovare la quiete nel mezzo del tumulto e la pace nel mezzo del clangore della quotidianità post-tecnologica.

Per cui in ultima analisi, probabilmente, quello di cui necessitiamo – perché insufficiente – è di ponderare, riflettere e agire su queste cose.

Liberare – purificare – disintossicare, qui si uniscono due saperi (Ayurveda e Naturopatia), che moltissimo possono agire nelle nostre autocognizioni e nel nostro modo di vivere.

In fondo la salute ed il benessere non si coniugano con l'abbondanza (l'eccesso di cibo e di emozioni, di confusione del senso di appartenenza) bensì con la sobrietà, la morigeratezza (Asteya in senso lato) dove la sete che ci porta ad avere sempre di più si scioglie nella pace del bastare a se stessi della pratica meditativa.

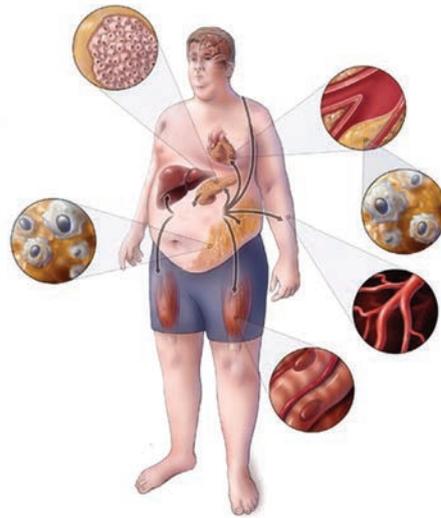
La manus oculata (una mano con al centro disegnato un occhio) è il simbolo di individui che vivono principi di etica della sobrietà.

L'augurio a tutti è di viverli le proprie mani con al centro l'occhio di Horus che è l'occhio di Brahman nella memoria ancestrale.

METABOLIC AND AUTOIMMUNE DISORDERS: AN AYURVEDIC PERSPECTIVE

di Ayurvedacharya Vaidya Prof. Dr. Atul Rakshe – Pune, India – www.cozwecare.org

SYMPTOMS OF METABOLIC SYNDROME



IF YOU HAVE ANY THREE OF THE FOLLOWING SYMPTOMS:

- ✓ BLOOD PRESSURE HIGHER THAN 130 OVER 85
- ✓ FASTING BLOOD SUGAR OVER 100
- ✓ A WAIST LARGER THAN 40 INCHES FOR MEN OR 35 INCHES FOR WOMEN
- ✓ HDL CHOLESTEROL UNDER 40 FOR MEN AND UNDER 50 FOR WOMEN
- ✓ TRIGLYCERIDES OVER 150

Metabolic and autoimmune disorders are becoming a major concern for the healthcare fraternity across the globe.

Metabolism comprises of two major parts: anabolism and catabolism. Catabolism is the set of metabolic processes that break down large molecules. These more complex molecules are broken down to produce energy necessary for various functions of the body. The energy is utilized for building or anabolic processes.

Identifying 'metabolic syndrome' is important because the syndrome increases the risk for cardiovascular disease, stroke, type 2 diabetes, kidney disease and other problems.

Heart disease is the leading cause of death for both men and women in the worldwide. More than half of the deaths that occur because of heart disease are in men.

Most of the disorders associated with metabolic syndrome don't have obvious signs or symptoms. One sign that is visible is a large waist circumference. And if blood sugar is high, you might notice the signs and symptoms of diabetes; such as increased thirst and urination, fatigue, and blurred vision. The body's cells become less affected by insulin. This resistance initially causes the pancreas to secrete more insulin, in order to maintain safe blood sugar levels. The pancreas becomes unable to maintain the release of extra

insulin to compensate for the cells' increasing resistance.

The metabolic syndrome refers to the co-occurrence of several known cardiovascular risk factors, including insulin resistance, obesity, dyslipidemia and hypertension (high blood pressure), abnormal cholesterol, and an increased risk for clotting. These conditions are interrelated. Metabolic syndrome is present if three or more of the following five criteria are met: waist circumference over 40 inches (men) or 35 inches (women), blood pressure over 130/85 mmHg, fasting triglyceride (TG) level over 150 mg/dl, fasting high-density lipoprotein (HDL) cholesterol level less than 40 mg/dl (men) or 50 mg/dl (women) and fasting blood sugar over 100 mg/dl.

In general, a diet that's low in saturated fats, trans fat, cholesterol, and salt - and high in fruits, vegetables, lean protein, beans, low fat dairy, and whole grains - has been shown to help people with high blood pressure and a higher risk of cardiovascular disease.

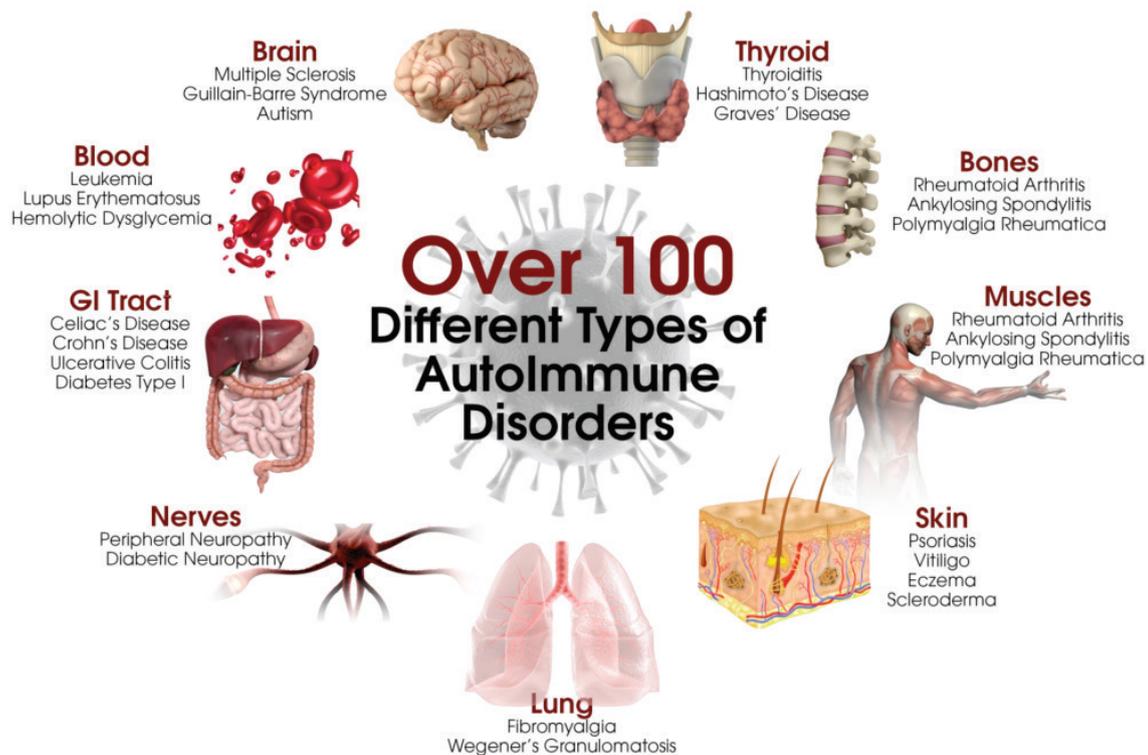
Inherited metabolic disorders are one cause of metabolic disorders, and occur when a defective gene causes an enzyme deficiency. These diseases, of which there are many subtypes, are known as inborn errors of metabolism. Metabolic diseases can also occur when the liver or pancreas do not function properly.

If you keep your metabolic syndrome diet focused on fruits and vegetables, beans, olive oil, fish, and limited whole grains and poultry, you'll quickly start experiencing the benefits.

Symptoms of metabolic dysfunction include Gas, Bloating, Constipation and/or diarrhoea, Reflux

or heart burn, Low energy or fatigue, Increased hunger and food cravings, Reduced libido. Metabolism is the process your body uses to get or make energy from the food you eat. According to modern science, food is made up of proteins, carbohydrates, and fats.

AUTOIMMUNE DISEASES



An **autoimmune disease** is an illness that causes the immune system to produce antibodies that attack normal body tissues. Autoimmune is when your body attacks itself. It sees a part of your body or a process as a disease and tries to combat it. More than 80 autoimmune diseases have been identified.

Normally, body's immune system attacks germs like bacteria and viruses, but with an autoimmune disease, proteins called 'autoantibodies' attack healthy cells. Western medicine has struggled to find effective treatments for autoimmune diseases. Grave's disease, lupus, and multiple sclerosis: None has a cure or a simple, universally effective treatment.

Most autoimmune diseases don't go away. Symptoms and learn to manage your disease, so you can enjoy life! Women with autoimmune diseases lead full, active lives.

Examples of autoimmune diseases: Rheumatoid arthritis, Systemic lupus erythematosus (lupus),

Inflammatory bowel disease (IBD), Multiple sclerosis (MS), Type 1 diabetes mellitus, Guillain-Barre syndrome, Chronic inflammatory demyelinating polyneuropathy, Psoriasis.

'**Leaky gut**' – when the intestinal epithelial lining loses integrity and allows the passage of bacteria and toxins into the blood, can "trigger the initiation and development of autoimmune disease."

'**Oxidative stress**' is an imbalance between the production of free radicals and the ability of the body to counteract or detoxify their harmful effects through neutralization by antioxidants. Oxidative stress can damage cells, proteins, and DNA, which can contribute to aging. It may also play a role in development of a range of health conditions, including diabetes, cancer, and neurodegenerative diseases such as Alzheimer's. The body naturally produces antioxidants to counteract these free radicals.

Overproduction of free radicals can cause oxidative damage to biomolecules, (lipids, proteins, DNA), eventually leading to many chronic diseases such as atherosclerosis, cancer, diabetics, rheumatoid arthritis, post-ischemic perfusion injury, myocardial infarction, cardiovascular diseases, chronic inflammation, stroke.

Oxidative stress occurs when the production of reactive oxygen is greater than the body's ability to detoxify the reactive intermediates. Like an apple turns brown when exposed to air, our cells can 'rust' when we breathe due to oxidative stress, a process caused by free radicals. 'Free radicals' are unstable molecules that damage or 'oxidize' cells in a process called 'oxidative stress'. Over time, oxidative stress can leave our cells and tissues unable to function properly.

Antioxidants help to counteract oxidative stress. They neutralize excess free radicals to protect cells, prevent illness, and reduce inflammation.

- Eating too many calories, sugars and/or refined carbohydrates. When we eat more, our mitochondria release more 'exhaust', creating higher levels of free radicals as they burn fuel from food for energy.
- Exercising too much or too little.
- Excessive alcohol consumption. Drinking alcohol increases your levels of cytokines, inflammatory molecules that are linked to oxidative stress.
- Exposure to tobacco smoke. Tobacco smoke contains more than 4,000 toxic chemicals that lead to oxidative stress.
- Exposure to air pollutants. Allergens and industrial pollution increase oxidation in our bodies.
- Excessive stress. Stress and the stress hormone cortisol increase inflammation, which further increases free radical production.
- Ionizing radiation. Exposure to the sun, x-rays, hair dryers, cellphones, airplanes, electric blankets and waterbed heaters can contribute to oxidative stress.
- Eating charbroiled foods. These contain polycyclic aromatic hydrocarbons, which can contribute to oxidative stress.
- Exposure to fungal toxins. Environmental molds (like those in bathrooms and basements) and internal molds and fungican produce toxins that increase oxidative stress.
- Poor liver and gut detoxification. When the liver becomes overwhelmed with toxins from

food (like when you eat too much sugar) or the environment (like exposure to pesticides or mercury), it becomes inflamed and produces more free radicals.

- Chronic infections. Dental infections and chlamydia can cause hidden infections that contribute to oxidative stress.
- Lack of sleep.

Acharya Charaka classified Chikitsa (treatment) into three types:

1. **Daivavyapashraya Chikitsa** – is a non-pharmacological treatment based on faith in divine power and social rituals. e.g. mantra chanting and mala japa. The words *Daiva* mean divine, *Vyapashraya* is trusting and *Chikitsa* is therapy or treatment. The ancient text *Charakasamhita* says that the seeds of disease first develop in the mind and then proliferate in the body when they exceed the limit.
2. **Sattvavajaya Chikitsa** – Substitution of emotions, Commitment, Psychotherapy. There are many therapeutic models in this for cultivation of *Gyana* (knowledge), *Vigyana* (right knowledge), *Dhairya* (patience), *Smriti* (memory) and *Samadhi* (integration of individual & universal energy in oneness). *Acharya Patanjali* wrote about yogic practices like *Ashtanga Yoga*. It is about controlling the mind (*manas*), improving psychosomatic health and not only about physical exercise.
3. **Yuktivyapashraya Chikitsa** – The aim of Ayurveda is to bring homostasis in the tissues in order to maintain health. This can be achieved through diagnosis and treatment by a *Vaidya* (Ayurvedic doctor) to overcome illness. Since it relates to physiological & psychological illnesses, it is treated with pharmaceutical drugs and therapies. *Yuktivyapashraya* has two types of treatments: internal and external.
 - Aushada' means medicine.
 - 'Daana' means being compassionate and charitable.
 - 'Japa' means focusing the mind through repeated mantra chanting.
 - 'Homa' is cleansing using the fire element. Homa is an ancient Indian Ritual where various things are offered into the holy fire.
 - Suraarchana is using the power of 'prayer'.
 - Pathyapathya (Do's & Donts)

- Ayurveda described Ahara (diet), Nidra (sleep) and Brahmacharya (celibacy) as the basic three sub-pillars of life (Trayopastambha). To maintain proper balance amongst them one should follow some principles or regimen regularly for e.g. waking up early, eating fruits and vegetables. This regime is called Pathya. If one does not follow this regimen it is called Apathya for e.g. sleeping late, eating very spicy food or meat.
- Dincharya (daily regimen) and Ritucharya (season regimen)
- According to Ayurveda when a daily regime is followed religiously it inculcates a sense of discipline. Further the regimen needs to change depending on the season.
- When we follow a regimen regularly it makes us follow the routine even on days when we do not feel like doing so. This improves control over the mind and its wavering thoughts.
- Sadvritta and Achara Rasayana
- Ayurveda offers a code of good conduct under the heading Sadavritta and Achara Rasayana.
- Sadvritta consists of Sat means good and Vriita means ideal habits or routine.
- Achara Rasayana consists of Achara meaning behavior and Rasayana meaning rejuvenation. Simply put codes of conduct or way of rejuvenating behavior.
- This is non-pharmacological therapy which can work wonders.

Understanding the connections

Agni (Digestive fire – the transformer), **Ama** (Slimy-sticky substance that is an outcome of low agni and undigested food), **Shtroto-avarodha** (Blocking the micro channels), **Amlapitta** (Hyperacidity of the gut), **Amlattva** (Acidity of the tissues), **Kha-vaigunya** (Oxidative stress) and **Dhatu Ksheenata** (Degeneration of the tissues) are the most important interlinked concepts of Ayurvedic philosophy to understand how all diseases take place.

Concept of Agni in Ayurveda

Ayurveda's view towards Food has many more dimensions than just its ingredients. *Viruddha ahara* (incompatible food combinations), *Ajeerna* (various types of indigestion), *Veerya* (the cooling or heating effect of the food after its digestion), *Veepaaka* (the specific dominant 'taste' of the food post digestion) are a few philosophical attributes from

Ayurveda that are utmost important in view towards metabolism as a whole.

The term '*Agni*' is biological digestive 'fire'. Majority of the diseases are outcome of malfunctioning of the '*Agni*'. Agni not only plays vital role in absorption of macro as well as micronutrients, but also destroys the pathogens. If digestive fire is not functioning properly, one has poor digestion, languid blood-circulation, poor complexion, low energy levels, flatulence and poor immunity against diseases. Thus promoting proper functioning of the digestive fire is treating the root cause of the diseases, according to Ayurvedic principles. The food that is not properly digested is referred as '*Ama*', a toxin or pathogen responsible for imbalances and diseases. Proper functioning of digestive fire is evident from normal tone of the digestive-system, circulatory-system, strong immunity or resistance against diseases, proper tissue growth, and above all the complexion.

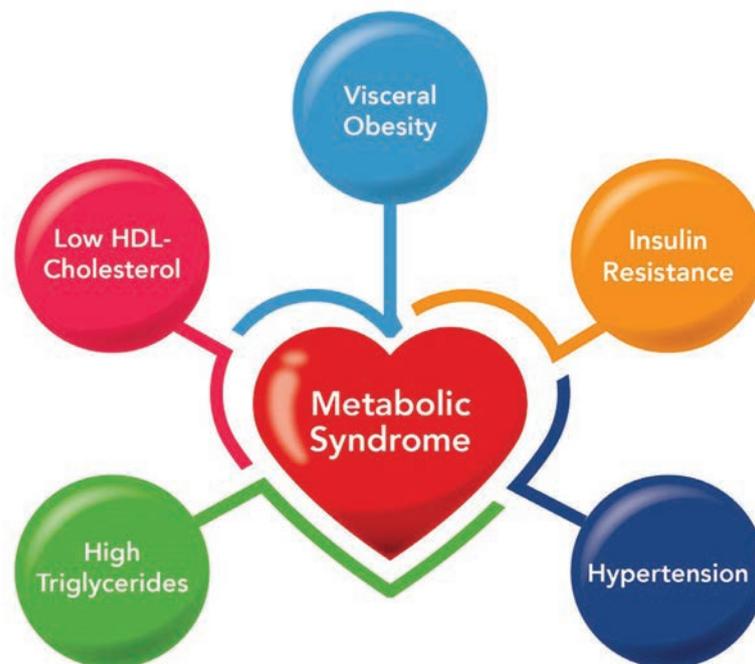
'*Pitta*' – the body's metabolic system – is made up of 'Fire and Water'. It governs digestion, absorption, assimilation, nutrition, metabolism and body temperature. In balance, pitta promotes understanding and intelligence. Out of balance, pitta arouses anger, hatred and jealousy. Another most important concept in Ayurveda is '*Agni*'.

'*Agni*' is the invariable agent in the process of '*Paka*' (digestion, transformation). Ingested food is digested, absorbed and assimilated by the Agni. According to the functions and site of action, Agni has been divided into 13 types, i.e. one *Jatharagni*, five *Bhutagni* and seven *Dhatvagni*. *Jatharagni* is the most important one, which digests four types of food and transforms it into *Rasa* and *Mala*. The five *Bhutagnis* act on the respective *bhutika* portion of the food and thereby nourish the *Bhutas* in the body. '*Jatharagni*' (the digestive fire) is the energy and process by which food is digested. '*Dhatvagni*' (the tissue builder) The food provides nourishment and ingredients for 7 types of tissues (*Dhatu*s). This process of generation of healthy tissues of these types is governed and executed by the '*Dhatwagni*' of each tissue. Hence, there are 7 types of Dhatvagni, one for each tissue. *Rasa* (Lymph and vital liquids), *Rakta* (Blood components), *Mamsa* (Muscles, tendons), *Meda* (Fat, lipids), *Asthi* (Bones), *Majja* (Marrow and nervous tissue) and *Shukra*

(Reproductive elements, semen, reproductive tissues). In this way, the entire process of transformation consists of two types of products: *Prasad* (essence) and *Kitta* (excrete). The former is taken for nourishment while the latter one is thrown out, which otherwise defiles the body if it stays longer. Agni is the force of intelligence within each cell, each tissue, and every system within the body. Ultimately, it is the discernment of agni that determines which substances enter our cells and tissues, and which substances should be removed as waste. In this way, agni is the gatekeeper of life. In fact, according to Ayurveda, when the agni is extinguished, death soon follows.

Ayurveda identifies a range of functions for which agni is directly responsible, but it also teaches us that impaired agni is at the root of all imbalances and diseases. Disturbed agni can manifest in countless ways, so it is important to look beneath the symptoms and to address the root cause of the problem. Understanding the diverse functions of agni invites us to cultivate a deeper appreciation for the power of this life-giving energy in our lives. In truth, developing reverence and respect for our agni and learning to care for it properly are among the most sound investments we can make in our overall health and well-being.

What is Metabolic Syndrome?



Healthy Agni

- Healthy hunger. With lightness, clarity, and a pleasant anticipation of food
- Clean tongue, Proper appreciation of taste, Can digest a reasonable quantity of any food without issue
- Proper (and regular) elimination, Complete absence of nausea (or suppressed appetite)
- Steady weight, Normal blood pressure, Good immunity, Sound sleep, High energy, strong vitality
- Calm mind, Clear perception, Courage, lucidity, and intelligence, Cheerfulness, optimism, and enthusiasm
- Love of life, Natural longevity.

Impaired Agni

- The strength of agni is inevitably affected when its qualities are muted by a poor diet, improper food combinations, an unsupportive lifestyle, emotional disturbances, or even damp, rainy weather.
- Emotional disturbances, with an increased tendency toward fear, anxiety, anger, confusion, lethargy, or depression. Low energy, weakness, or fatigue, Suppressed or over-active appetite.
 - Indigestion: gas, bloating, constipation, nausea, hyperacidity, loose stools, a sense of heaviness, feeling tired or mentally foggy after meals. A tendency toward congestion in the sinuses, the lymph, or even the mind.
- Leads to the accumulation of wastes, the vitiation

of the doshas (vata, pitta, and kapha), and the stagnation of emotions. Unfortunately, these are all causative factors in the formation of 'ama' toxic residue that is capable of completely disrupting our health and well-being. Undigested food (and emotions) turn into ama, a toxic, sticky, cloudy, smelly substance that can spread from the digestive tract to other parts of the body. It can lodge itself into crevices causing clogs in channels, blood vessels and cell membranes. When agni functions properly, whatever we have eaten gets digested and absorbed by the body's tissues.

Some signs of ama

- Check your tongue – if it's got a white coating, that's ama. If it's pink, your Jatharagni (the primary digestion of food) is doing great.
- If your energy level is low, sluggish, sleepy, or weak
- If you feel "cloudy" in the mind
- If you feel blockage in the body (constipation, congestion, breathing)
- Indigestion
- Not hungry or no taste for food

If you have 'ama' or an autoimmune disease or a metabolic disorder:

- Fasting – skip a meal or eat fruit until you are hungry and your tongue is pink
- Drink warm water
- Sip ginger tea (ginger is a digestive spice)
- Eat light, warm, liquid foods like soups
- Use digesting spices like garlic, cumin seeds, ginger, black pepper
- The best way to rid chronic ama is to do an extensive cleanse called panchakarma

A few advices

- Add one teaspoon of Panchakattu, Pancha Kola, or Hingu Ashtaka powder to meals. These powders are three of the best classical digestive appetizers. They promote the main digestive fire (Agni), which then helps to stimulate metabolism throughout the body. They also help to metabolize remnant toxins (Ama) in the digestive system and purify the alimentary canal. These powders can be added to a bowl of soup or rice and used for flavoring.
- Massage your body with adegute oil and sit in the sun. Over time, the accumulated adipose or fatty tissue begins to harden, making it all the more difficult to remove. Sesame oil helps to penetrate the micro-channels of the skin and

increases circulation to the underlying tissue, thus promoting metabolism and the removal of toxins. Self-massage should be done in a warm room, and then the body should be exposed to moderate sunlight until it sweats. Cover the head with a hat, and only stay in the sun until comfortably warm. Then rest for 10 minutes in the shade before taking a warm shower.

- Dry massage with Triphala powder. Its ability to break up toxins and scrape them away can be very useful to reduce fatty tissue all over the body. Before a warm water shower, take a handful of powder and rub it firmly over the area against the direction of the hair follicles.
- Drink hot water. One of the simplest, most inexpensive, and effective ways to increase metabolism is to drink plain hot water. You can also spice it up by boiling the water for a few minutes with ginger, clove, cardamom, cinnamon and black pepper.
- Reduce gluten. This protein, which is found in wheat, spelt, rye, and barley, tends to be especially inflammatory and immune provoking for those with autoimmune conditions. Sometimes, bodies with over-reactive immune systems can attack something just because it resembles something else.
- Detox. People with autoimmune conditions need to detox. The 'Panchakarma' procedures are an excellent way to detox! Panchakarma is a Sanskrit word meaning 'five actions or treatments.' Panchakarma rids the body of toxic materials left by disease and poor nutrition. It also expels excess doshas from the body. Therapies are individualized based upon constitutional types, doshic imbalances, age, digestive strength, immune status, season. Panchakarma promotes deep purification within the tissues, using safe, gentle methods.
- Preparatory treatments to Panchakarma include light fasting, steam therapy, herbalized oil massage, and the intake of herbal decoctions or oils. They loosen accumulated toxins (ama), which then enter the major channels of the body for elimination. The five primary treatments of elimination are herb-induced emesis or vomiting (vamana), herb-induced purgation (virechana), herbal decoction enema (asthapana basti), medicated oil enema (anuvastana basti), and the nasal administration of medication (nasya). Depending on an individual's needs, all five or only select treatments are used. There are also

several adjunct treatments, such as the luxurious shirodhara, in which a continuous stream of warm oil is gently poured between the eyebrows (on the “third eye”) of the patient.

- Eat a variety of cooked green leafy vegetables, mature fruits and berries. Avoid sugar, salt and processed foods that make the toxic load heavier. Add powerful food medicines into your diet. Foods such as green tea and turmeric have been shown to dampen the autoimmune response in the body.
- Replace refined table salt with natural sea salt.
- De-stress daily. When it comes to the ‘fire’ of autoimmunity, stress acts like gasoline. In fact, stressful events are often the triggers for autoimmunity. Many of my patients say they noticed the onset of their condition during a particularly stressful life event. Do Yoga and pranayama daily. Especially the Suryanamaskars.
- If you have an autoimmune or inflammatory disease. Caffeine consumption can increase levels of a stress hormone called cortisol. The acidity in coffee can also disrupt your gut. Coffee causes your stomach to create additional hydrochloric acid.
- Use Niragada with Cinnamon in a daily intake. This amazing herb provides so many useful therapeutic results because of its blended medicinal properties within it which are as antimicrobial, anti-clotting, anti-inflammatory, anti-spasmodic, diuretic, and aphrodisiac

properties, very rich antioxidants and consists of minerals such as manganese, iron and calcium and its cinnamon oil has astringent, antiseptic and carminative abilities. Cinnamon has property of reducing blood glucose level by improving insulin sensitivity in case of diabetes. It is a natural remedy that provides relief in sore throat, influenza, common cold and headache. It is good as an expectorant and anti-tubercular activity. Helpful and efficient herb that can reduce the cholesterol levels and tends to strengthen the heart muscle and thus a good herbal agent to manage congestive heart failure. Very effective herb that helps to get rid of dysmenorrhea and provides relief from menstrual pain. Its application on forehead, helps in reduction of headache and migraine. Dalchini aids in digestion useful in lessening the inflammation caused due to indigestion and ulcers. Cinnamon aids to lessen chronic inflammation that is related to neurodegenerative diseases like Alzheimer’s, Parkinson’s disease, and multiple sclerosis. Regularly smelling of cinnamon helps to boost the cognitive ability and memory of the brain. It has property to remove acne and black heads. Also a good way to relief from toothache. Dalchini benefits to reduce and maintain constant weight. It is good in case of insomnia, anorexia, and Paralysis etc.

Ayurvedic Fasting

Fasting is an effective way to kindle the digestive fire and burn away accumulated toxins from the body and mind. It also eliminates gas, makes the body light, improves mental clarity, and preserves overall health. Ayurveda favors regular, short-term fasting over infrequent, long-term fasting. This could entail fasting on the same day each week or setting a few days aside each month to fast, depending on your constitution and cleansing requirements. According to Ayurveda, abstaining from food or water for extended periods of time depletes bodily tissues, leading to doshic imbalance.

The primary types of fasting in Ayurveda, include:

- Consuming light foods only (such as Kitchari and Kanjee)
- Consuming fruits, vegetables, or juices only.
- Abstaining from solid foods while drinking water or herbal teas.
- Abstaining from both food and water.

In determining the appropriate type and length of a fast, it’s important to take into account your constitution, digestive strength, level of ama, and overall vitality. Ayurveda and the ‘Hindu’ way of life have always recommended ‘Upavasa’- fasting. Especially ‘intermittent fasting’. E.g. Once a month on the 4th day from the new moon. Or nine nights during ‘Navaratri’ or once a week etc.

OGNI GIORNO È SACRO

di Swami Joythimayananda

Il rituale è metafora della vita. È un atto di ordine interiore, è guida e orientamento. È esperienza di trasformazione dalla sfera personale individuale per entrare in contatto con le parti più divine che sono in noi, è unione e condivisione con gli altri, è espressione della sacralità della vita. La parola rito indica un insieme di atti che devono essere eseguiti secondo norme ben precise: deriva dal latino *ritu(m)*, e ha la stessa radice del greco *arithmós* “numero” e del sanscrito *rtám* “ordine”. In questa era concentrata principalmente sull’esteriorità e sull’apparenza, abbiamo perso la nostra connessione con il rituale e, con essa, il suo profondo significato.

La ritualità è un linguaggio mistico per comunicare con Dio o Assoluto. In ogni ritualità la comunicazione con i cinque elementi, i nove pianeti, le otto direzioni, le divinità individuali, famigliari, collettive e universali viene messa in atto. Il gesto del rito è il messaggio che viene trasmesso all’universo attraverso la Terra, l’acqua, il fuoco e il vento.

IL TEMPIO DI SHIVA A CORINALDO

Nel mese di aprile ho avuto la gioia di inaugurare presso l’Ashram Joytinat nelle Marche, a Corinaldo (AN), un tempio dedicato alla vita. Già vent’anni fa ho avvertito come un dovere, l’obiettivo di costruire un tempio in Italia. Per un maestro costruire un tempio, o un ashram, è una contemplazione, una Sadhana, ovvero un atto spirituale. Il tempio che è fiorito nelle Marche è dedicato alla divinità Shiva, in Italia è l’unico tempio Shiva (*Kovil* in lingua Tamil, *Mandir* il lingua sanscrita). Il principio di Shiva in questo tempio è stato installato in due forme:

1) il **Lingam**, che rappresenta l’energia maschile e femminile;

2) la divinità **Natarajar**, che rappresenta la creazione della vita.

Secondo la cultura vedica, un tempio inizia a svolgere la funzione per cui è stato costruito solo dal momento in cui la divinità inizia ad “abitarlo”. Questo avviene grazie a una Puja, ossia un rito sacro che imprime nella statua e nel tempio la forza e l’energia divina. Utilizzando una metafora contemporanea si potrebbe dire che la costruzione fisica di un tempio è come procurarsi l’hardware, mentre il rito sacro che ne sigilla la nascita “sottile” è come configurare un software. Nei giorni precedenti al rito principale si svolgono dei riti preparatori che sono paragonabili all’atto di installare quello stesso software. In occasione dell’inaugurazione del tempio di Shiva a Corinaldo è stato celebrato il rito denominato *Kumbabisekam*, che significa donare alla divinità un potere e delle potenzialità acquisite attraverso questo stesso rito.

Dal momento in cui la divinità si “installa” nel tempio, ogni giorno un qualsiasi devoto può andare al tempio in qualunque momento per porgere vari omaggi: intensa devozione, un semplice saluto oppure il gesto di offrire *Archanai* (offerte varie come incenso, fiori, frutta, cibo, denaro eccetera). Così facendo, abbiamo la possibilità di applicare la devozione e il distacco, liberandoci dalla pesantezza e dalle complicazioni per poi riprendere una nuova e buona energia.

DACCI OGGI I NOSTRI RITI QUOTIDIANI

La vita è, in sé, un rito: **ogni azione della vita quotidiana può essere gestita come un rito. Quando un’azione è compiuta con lo spirito o con l’anima, con un’attenzione suprema comunicando con l’assoluto diviene ritualità.**



– Possiamo ritualizzare il nostro **risveglio**: portando consapevolezza ai primi respiri che compiamo appena svegli, osservando e ringraziando i palmi delle nostre mani mentre siamo ancora sdraiati nel letto, andando in bagno per purificare il corpo con l'evacuazione, pulire i denti e raschiando la lingua sette volte con il pulisci-lingua in acciaio.

– Possiamo trasformare il **pasto** in un rito, compiendo azioni consapevoli: accendere una candela all'inizio del pasto, masticare in silenzio apprezzando, respirare portando attenzione ai bocconi che ingeriamo... tutto ciò rende il pasto un momento sacro.

– Possiamo rendere un rito l'atto di **camminare** mentre andiamo a lavorare o a fare la spesa: portiamo attenzione a ogni passo e ai piedi che poggiano sul terreno e ringraziamo la terra che ci sostiene in ogni momento così generosamente.

– Possiamo ritualizzare l'**incontro con l'altro**: portando le mani al petto e riconoscendo nella presenza altrui lo specchio di noi stessi e della divinità che abita in altri e in noi.

– Possiamo ritualizzare il momento del **riposo serale**, leggendo qualche pagina di un testo ispirante (come biografie di santi o libri sacri della tradizione), e facendo

successivamente un breve automassaggio ai piedi con olio di sandalo tiepido.

– Riuscire a portare delle **offerte** al tempio (qualunque sia il tempio sacro alla nostra tradizione religiosa, come per esempio una chiesa) oppure avere un piccolo altare nella propria casa può essere una buona abitudine per coltivare l'elemento rituale nella vita di ogni giorno. È sufficiente predisporre un semplice angolo a nordest, per raccoglierci pochi minuti al giorno in meditazione o in preghiera davanti a una candela accesa o a un'immagine sacra.

BIANCO, GIALLO E ROSSO

In Ayurveda, si è soliti iniziare la giornata con il seguente rito: si applicano con la mano destra al centro della fronte tre polveri diverse, i cui colori rivestono un valore simbolico. Con il pollice si applica la **polvere bianca**, riferita all'intenzione di svolgere nella giornata azioni con mente pura; con il dito medio si applica la **polvere gialla**, che si riferisce al pensiero, che deve sempre essere sostenuto dalla saggezza; con l'anulare si applica la **polvere rossa**, che simboleggia l'intenzione di svolgere nella giornata azioni con energia e determinazione.

ESPRESSIONI DI SHIVA

Nella mitologia indiana ci sono tre divinità principali: **Brahma, Vishnu e Shiva**. La prima si riferisce alla nascita, la seconda alla conservazione e alla protezione, mentre Shiva simboleggia l'unione. Shiva annulla Maya (illusione) e unisce la verità e l'origine. Mitologicamente, Shiva ha due forme: una è quella della posizione della meditazione, in cui siede in silenzio, l'altra è quella che lo ritrae mentre balla e danza. Questa iconografia ha un senso preciso dal punto di vista simbolico: l'atto del silenzio esprime energia potenziale (ritiro, meditazione, stabilità), mentre l'atto di ballare esprime una danza cosmica che rappresenta la creazione dell'universo (dinamicità). Shiva, nello stesso momento, unisce ed espande e, proprio per questo, simboleggia il principio della vita.

COSA SONO I TEMPLI?

- I templi sono luoghi sacri, ma rappresentano anche parte integrante della vita sociale e spirituale. Al loro interno si possono svolgere incontri ed eventi; possono essere anche usati per la formazione scolastica, musicale o relativa alla danza sacra.
- Nei templi si possono celebrare festeggiamenti come compleanno, matrimoni... Inoltre svolgono una funzione ben precisa per la cura di poveri e malati (oltre a essere luoghi che permettono di servire cibo ai meno fortunati).
- Le attività dei templi vengono attuate

grazie agli introiti provenienti dalle donazioni dei devoti. Il tempio è quindi un luogo dedicato a feste spirituali e comunitarie, può liberare dalla sofferenza e donare consolazione.

- Il tempio è un luogo di trascendenza dal mondo materiale verso il mondo spirituale. Ogni persona, indipendentemente dalla propria individualità e dalle proprie convinzioni religiose, può avere accesso al tempio.

- Una persona che visita il tempio può semplicemente stare in silenzio in ascolto di sé, oppure cantare o recitare un mantra, pregare, meditare o praticare Yoga.

- I templi vengono solitamente costruiti nello stesso luogo dove viveva un santo, un saggio, uno Yogi o un Siddha, o dove queste persone di valore hanno lasciato il proprio corpo.

- Si cerca di costruire i templi vicino all'elemento acqua (mari, fiumi, laghi, cascate o fontane). Agli animali, come la mucca o il cervo, viene consentito di vivere liberamente vicino al tempio.

- I templi sono costruiti secondo gli antichi testi del Vastu Sastra ("scienza della casa" in sanscrito) o Manaiadai Sastra in lingua Tamil. La loro architettura rispecchia i principi geometrici e l'aspetto emotivo degli esseri umani: sono costruiti come un mandala nello spazio di 81 blocchi simmetrici, secondo antichi principi matematici. La parte centrale è chiamata Garbha Graha (utero), e rappresenta l'anima universale; proprio in questo spazio viene mantenuta la divinità principale (Murthi).



OGNI DIFFICOLTÀ È UN OPPORTUNITÀ PER CRESCERE, SERVIRE, AMARE E REALIZZARE

di Bavani

Che ci piaccia oppure no, nella vita tutti si trovano ad affrontare e superare degli ostacoli e delle difficoltà... Spesso tutte le situazioni pesanti che la vita presenta ci mette di fronte a tutti i nostri limiti e le nostre fragilità. Tuttavia, una volta superate, siamo consapevoli di ciò di cui siamo capaci, e questo non è poco. Personalmente questo inverno è stato ricco di difficoltà e numerose prove da superare. Ho affrontato un infortunio piuttosto grave alla mia caviglia e contemporaneamente ci sono state delle problematiche qui in ashram piuttosto importanti... mi sono chiesta più volte in questo periodo il perché di tutte queste difficoltà messe insieme... come avrei potuto superare le cose potevo fare... la mente era continuamente in movimento... mi offriva soluzioni facili e ingannevoli, mi portava a vedere la luce e subito dopo il buio...

Progettavo di fare molte cose, volevo trovare subito una soluzione a tutto... Non potevo sopportare di rimanere in un limbo di incertezza...

Ma dopo un po' ho capito che la mia lezione era quella: FERMARMI E OSSERVARE... La caviglia non mi dava l'opportunità di muovermi... fisicamente ero costretta all'immobilità... quindi la mente aveva più spazio per sabotarmi, ma poiché in

questi anni ho cominciato a conoscerla ho cercato di osservarla semplicemente non dando troppa importanza ai flussi di pensieri che produceva... A poco a poco semplicemente osservando ha cominciato a placarsi danzo spazio ad un'osservazione più profonda dove potevo sentirmi più calma, fuori dagli schemi di ansia, paura e preoccupazione.

Mi sono arresa all'immobilità fisica imparando a godere del riposo, sentendo che il corpo era profondamente rilassato, a seguire anche la mia mente, ho avuto l'opportunità di leggere, ho potuto godere di più tempo agli amici e la famiglia...

In questa grande difficoltà ho dovuto imparare un'altra grande lezione: IMPARARE A RICEVERE. IO che ho sempre una grande difficoltà a chiedere e ricevere dagli altri, ma in questa situazione poiché

non ero autonoma ho avuto sempre bisogno di un aiuto costante a fare anche le cose più semplici: dovevo chiedere aiuto per lavarmi, per vestirmi, per sedermi in carrozzina... All'inizio mi sentivo profondamente depressa, io che sono abituata a cavarmela sempre da sola dovevo chiedere: Anche qui a poco a poco quando ho lasciato cadere le mie resistenze e combattuto con il mio ego, ho riscoperto la gioia di essere accuditi e amati. Un grazie speciale per il suo aiuto, la sua comprensione la pazienza nel sopportarmi e supportarmi va a Michela senza la quale non avrei potuto superare questo momento difficile. **“Attraverso le difficoltà la natura ci rende più forti e degni di realizzare i nostri sogni.”**

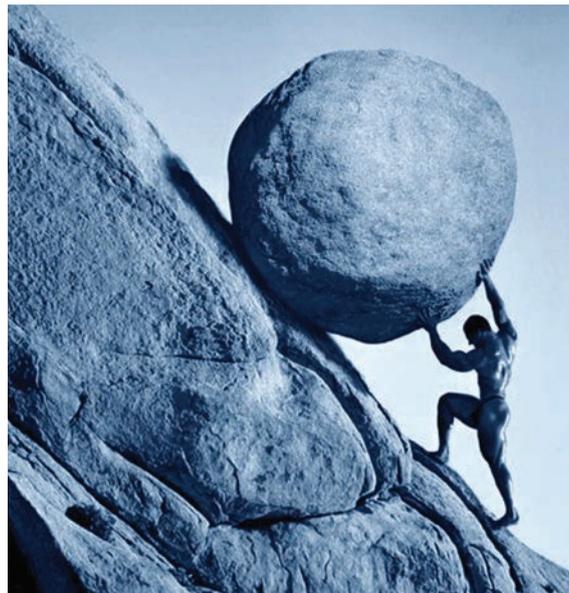
Spesso ci viene da pensare: Ci sarà una scorciatoia per evitare difficoltà, problemi e fatica, Molti pensano che la Forza di volontà, l'auto-disciplina, il sacrificio sia tutta roba da sgobboni! molti pensano che La vita bisogna godersela e le difficoltà vanno evitate! Tanto basta fare un paio di visualizzazioni, meditare un po', e affidarsi al caso... Facile, no?

Per prima cosa vi dico: **Non prendiamoci in giro**, a nessuno piacciono le difficoltà), ma se desideriamo davvero crescere dobbiamo allenar-

ci: ecco, le difficoltà sono i nostri allenamenti, sono ciò che ci fortifica, che ci purifica che ci aiuta a maturare

Non è possibile maturare e crescere in maniera veloce senza alcun sforzo, certo sarebbe bello poterlo realizzare subito, senza troppi sforzi, senza troppe... difficoltà.

Non c'è niente da fare, è più forte di noi. Preferiamo **rimandare** continuando ad illuderci che un giorno, chissà in che modo, realizzeremo i nostri obiettivi, che qualcuno risolverà al posto nostro i problemi che abbiamo etc. piuttosto che fare la cosa più semplice e logica: affrontare le difficoltà, fare quello che sappiamo di dover fare, altrimenti, rimarremo semplicemente nel nostro bozzolo, accorgendoci troppo tardi di aver sprecato la nostra vita.



SRI SARADA DEVI



Sri Sarada Devi o “Santa Madre”, così veniva chiamata dai seguaci di Ramakrishna, suo marito e consorte spirituale, era una mistica del diciannovesimo secolo nata e cresciuta in India.

Condivise fin da giovane il cammino spirituale con Ramakrishna, il loro non era un vero rapporto da marito e moglie ma vi era un legame più profondo, come quello di una madre con il proprio figlio.

La Santa Madre fu la prima discepola di Ramakrishna; apprendeva rapidamente gli insegnamenti e non faceva alcuna fatica nel metterli in pratica.

Nel corso della vita Sri Sarada affrontò tante difficoltà, soprattutto con i suoi seguaci, molto esigenti e pretenziosi; lei riusciva ad affrontare ogni situazione con calma, pazienza e perseveranza.

Tutti l’adoravano, con la sua grande forza d’animo, il coraggio e la saggezza, stupiva ogni essere. La sua semplicità ed umiltà la rendevano diversa da tante donne di quei tempi; il suo scopo nella vita era aiutare e prendersi cura degli altri senza fare alcuna distinzione. Sapeva accogliere ogni persona, buona o cattiva che fosse non respingeva nessuno: Ripe-

teva sempre: Come puoi allontanare un figlio che bussa alla tua porta chiedendoti aiuto?

Fin da piccola credeva che aiutare i poveri e i bisognosi era un dovere divino, mai si stancava di servire gli altri anzi, era un modo per riempire il suo cuore di gioia e compassione.

La Divina Madre o “Madre Universale” era indulgente con i suoi figli spirituali, sapeva che il miglior modo per educare un bambino in errore era quello di donargli affetto, comprensione e insegnamento, mantenendo la fiducia verso lui, così solo avrebbe potuto superare tutti i suoi limiti.

Che ammirazione per questa Donna, così umana ma divina, con le sue azioni e parole è stata un grande esempio di umiltà e semplicità per tutti noi.

La sua bontà d’animo è rara ritrovarla nelle persone al giorno d’oggi. Non c’è più attenzione verso chi ha davvero bisogno. La gran parte degli esseri umani si focalizza nella competizione e nel giudizio rimanendo nella superficialità.

OGNI DIFFICOLTÀ È UN OPPORTUNITÀ DA COGLIERE (CON LEGGEREZZA) IN OGNI FASE DELLA VITA

Tema tosto da trattare, indubbiamente, posso parlare qui della mia esperienza personale dato che di recente ho attraversato un periodo di difficoltà, di crisi lavorativa ed interiore.

Durante questo periodo ho compreso che talvolta è necessario fermarsi, respirare e stare in silenzio, andare in profondità. Ciò mi ha permesso di contattare una parte profonda di me stessa, in cui sono presenti anche zone oscure, facendo pulizia ed ordine, al fine di rimuovere questi “sassolini” presenti nella mente.

Mi spiego meglio, è stato necessario, in una prima fase, far passare le emozioni che naturalmente affioravano (delusione, rabbia, ansia, paura, ecc..), la Sadhana costante ed il confronto con persone sagge mi hanno aiutato in questo processo di purificazione.

Guidata dal discernimento, ho valutato gli aspetti positivi e negativi della situazione che stavo vivendo ed anche di me stessa, dell’atteggiamento che avevo assunto nella gestione di questa crisi.

Questa auto-analisi, col tempo, mi ha permesso di trovare una nuova direzione da dare alla mia vita. Ciò ha portato maggior Chiarezza, questa Chiarezza mi ha permesso di prendere una decisione che ha portato a dei cambiamenti profondi nella mia vita: dopo aver pensato a lungo, ho deciso di staccarmi dal lavoro che stavo facendo da ormai 8 anni, prima chiedendo una riduzione di orario ed un cambio di mansioni e, dopo qualche mese, lasciando del tutto il lavoro.

*Non è stato facile, per niente.
È stato un processo sofferto, con periodi di paure, indecisione, ansie ed arrabbiate...
poi è arrivata la Quiete,
e la scelta è stata fatta.*

Riguardo gli insegnamenti del Maestro, una sfida “intellettuale” difficile per me da applicare è stato comprendere la frase che spesso ci ripete a lezione:

“Ogni difficoltà è un’opportunità da cogliere con leggerezza”

...Leggerezza... come non confonderla con superficialità? Come fare ad affrontare con leggerezza questa situazione che mi angosciava e non mi faceva dormire?

La Sadhana ancora una volta mi ha aiutato: dopo aver fatto pulizia delle “scorie mentali”, dopo aver riconosciuto gli attaccamenti legati a quella situazione ed a quel luogo lavorativo che in passato mi aveva dato tanto, dopo aver riconosciuto l’attaccamento ad un’immagine di me (professionista, cooperante) ormai non più corrispondente al vero – all’autenticità – di ciò che stavo diventando; dopo aver fatto questo, è emerso un ricordo di una frase ripetuta spesso dal Maestro:

“Take it easy: non confondere una corda con un serpente”

*Ho visto la corda distesa di fronte a me,
l’ho presa in mano e l’ho spostata,
per poter procedere nel mio cammino.*

Ora mi sento più leggera, con alcune ferite di “battaglia”, che si, hanno fatto male, ed al contempo mi hanno fortificato.

Conscia che ci saranno altri periodi di crisi in cui dovrò ripetere questo processo ciclicamente, molte altre volte.

Ho fiducia che la Sadhana mi darà la forza di farlo, ancora ed ancora.

Om NamaShivaya

LA LEZIONE DELLA FARFALLA



Un giorno, apparve un piccolo buco in un bozzolo; un uomo che passava per caso, si mise a guardare la farfalla che per varie ore, si sforzava per uscire da quel piccolo buco.

Dopo molto tempo, sembrava che essa si fosse arresa ed il buco fosse sempre della stessa dimensione. Sembrava che la farfalla ormai avesse fatto tutto quello che poteva, e che non avesse più la possibilità di fare niente altro.

Allora l'uomo decise di aiutare la farfalla: prese un temperino ed aprì il bozzolo. La farfalla uscì immediatamente.

Però il suo corpo era piccolo e rattrappito e le sue ali erano poco sviluppate e si muovevano a stento. L'uomo continuò ad osservare perché sperava che, da un momento all'altro, le ali della farfalla si aprissero e fossero capaci di sostenere il corpo, e che essa cominciasse a volare.

Non successe nulla! In quanto, la farfalla passò il resto della sua esistenza trascinandosi per terra con un corpo rattrappito e con le ali poco sviluppate.

Non fu mai capace di volare.

Ciò che quell'uomo, con il suo gesto di gentilezza e con l'intenzione di aiutare non capiva, era che passare per lo stretto buco del bozzolo era lo sforzo necessario affinché la farfalla potesse trasmettere il fluido del suo corpo alle sue ali, così che essa potesse volare.

Era la forma con cui Dio la faceva crescere e sviluppare.

A volte, lo sforzo è esattamente ciò di cui abbiamo bisogno nella nostra vita.

Se Dio ci permettesse di vivere la nostra esistenza senza incontrare nessun ostacolo, saremmo limitati.

Non potremmo essere così forti come siamo. Non potremmo mai volare.

Chiedi la forza... e Dio mi ha dato le difficoltà per farmi forte.

Chiedi la sapienza... e Dio mi ha dato problemi da risolvere.

Chiedi la prosperità... e Dio mi ha dato cervello e muscoli per lavorare.

Chiedi di poter volare... e Dio mi ha dato ostacoli da superare.

Chiedi l'amore... e Dio mi ha dato persone con problemi da poter aiutare.

Chiedi favori... e Dio mi ha dato opportunità.

Non ho ricevuto niente di quello che chiesi...

Però ho ricevuto tutto quello di cui avevo bisogno.

Vivi la vita senza paura, affronta tutti gli ostacoli e dimostra che puoi superarli.



ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) – tel 071.679032 – ashram@joytinat.it – www.joytinat.it

L'Ashram Joytinat è una comunità spirituale, un luogo immerso nella natura. È un luogo nato come una comunità con multiformi funzioni, e si è stabilito nella bellissima terra delle Marche, in una zona collinare chiamata Corinaldo, 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 punto spirituale nato con lo scopo di ricerca interiore. L'Ashram è un maestro, la vita dell'Ashram è *Sadhana*, 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. Servizio, silenzio, meditazione, amore e dono sono i principi da seguire. È vero, trasmettere l'amore verso il prossimo è una crescita interiore. Coloro che vivono permanentemente in Ashram, o vi soggiornano anche 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. Qualunque persona, in Ashram, devoto, discepolo, allievo, visitatore casuale, ha il dovere di rispettare e riflettere i principi 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, e con la creazione di un'atmosfera elevata.

Ritiro spirituale

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

Ayurveda

L'Ashram Joytinat offre diversi trattamenti ayurvedici: massaggi, *panchakarma*, digiuno-terapia, consulti ayurvedici e preparati ayurvedici.

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.

Panchanga Yoga

Ogni giorno viene offerta la possibilità di praticare il *Panchanga Yoga*: è lo Yoga delle 5 vie, costituito da *Hatha Yoga*, *Raja Yoga*, *Bakthi Yoga*, *Jnana Yoga*, *Karma Yoga*; aiuta a disciplinare mente e intelletto, combattere lo stress quotidiano, sciogliere dolcemente le rigidità del corpo, armonizzare le emozioni, trasformare l'ego.

Panchakarma – Disintossicazione

Il *Panchakarma* è la purificazione globale praticata in Ayurveda. A causa di un'alimentazione scorretta e di uno stile di vita non equilibrato, si accumulano nel nostro corpo e nella mente molte tossine, responsabili poi di numerose malattie. Durante il trattamento si eseguono le "5 purificazioni" per eliminare le tossine che si accumulano a livello fisico e mentale. Nel *Panchakarma* si segue una dieta speciale ayurvedica.

Coltivazione Biologica

Il nostro amore verso la terra, e la volontà di ristabilire un rapporto naturale con essa, ha fatto nascere nelle terre dell'Ashram un'azienda agricola biologica che offre prodotti naturali per l'alimentazione e il benessere. Con i frutti della terra vengono preparati in modo artigianale i nostri prodotti, seguendo la tradizione Ayurvedica.

Viaggio in India

Un viaggio da sogno, sulle rive del Gange ai piedi dell'Himalaya, nutrendosi della cultura, della spiritualità e del fascino della tradizione e dei riti indiani. Questo viaggio è una *Yatra*: non diciamo vacanza, è il benessere spirituale, in contatto con la cultura spirituale e i rituali misteriosi che la mantengono sempre viva e affascinante.

Viaggio in Sri Lanka

La Scuola Joytinat vi invita a condividere questa esperienza di ritiro spirituale e visita culturale nello Sri Lanka, sotto la guida del Maestro Vaidya Swami Joythimayananda. Un'opportunità unica per immergersi nella pratica dello yoga combinata con la scoperta dei luoghi spirituali dell'antica Ceylon. "Andar Maunam", ritiro Spirituale a Kalkudah, Sri Lanka.

- Quotidianamente praticheremo *Hatha Yoga* con canto dei *Mantra*, momenti di silenzio, letture, *satsang* e meditazione.
- Momenti di rilassamento in riva al mare.
- Faremo visita al villaggio, escursioni e cena sulla spiaggia.

Tempio

Joytinat Ashram è una comunità con la finalità spirituale, che si apre la porta alle esigenze del territorio ospitante, creando un tempio di carattere universale e dedicato alla "Qualità della vita interiore", e accoglierà senza discriminazioni persone di ogni credo religioso ricerca, di integrazione come "unità nella diversità".

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) – www.joytinat.it – ashram@joytinat.it – tel 071.679032

I corsi della Scuola Joytinat

Panchanga-Yoga

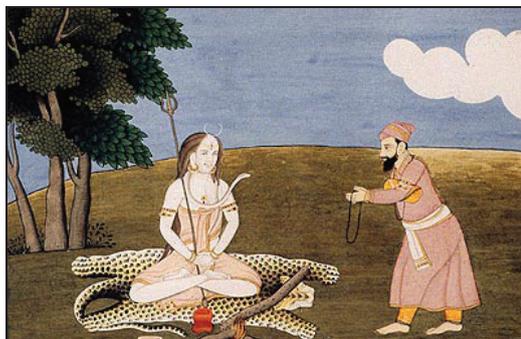
Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga

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

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

Il Centro Joytinat di Corinaldo organizza corsi settimanali di Panchanga Yoga

Via Ripa 24, 60034 Corinaldo (AN) - tel 071.679032 - 3667349825 | ashram@joytinat.it - www.joytinat.it



Abyangam

Massaggio Ayurvedico

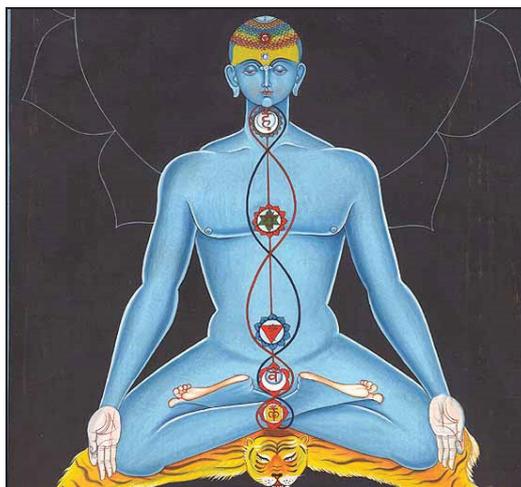
Nella scienza ayurvedica, il massaggio ha un ruolo fondamentale per il benessere psicofisico di ogni individuo. Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi 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.



Nidan e Chikitsa

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti Ayurvedici professionali che eserciteranno la loro attività secondo i criteri energetici nel campo dell'*Abyangam* (massaggio ayurvedico), *Panchakarma* (trattamenti disintossicanti), *Rasayana* (trattamenti ringiovanenti) e rimedi ayurvedici, non contemplati dalle normative sanitarie correnti della medicina occidentale. Questi professionisti saranno in grado di operare autonomamente nel campo dei trattamenti coadiuvanti per la parte non medica, su persone sane e non sane a fianco o in accordo con medici. I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, auto-apprendimento, auto-valutazione e approfondimento personale.



I seminari della Scuola Joytinat

Thaimai - Maternità

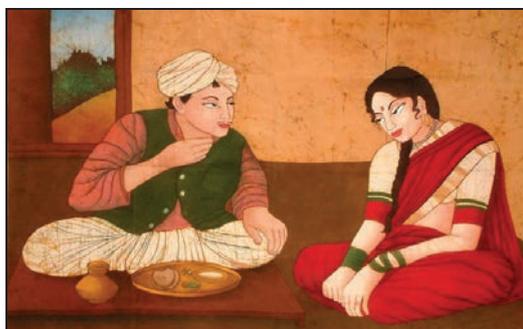
Cura della gestante e del bambino secondo i principi dell'Ayurveda

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



Cucina indiana

Se credete che la cucina indiana si limiti a riso, curry e chutney, rimarrete piacevolmente sorpresi. Non esiste nessuno stile culinario, nessun ordine di servizio né piatto nazionale, ma una diversità stupefacente di preparazioni e ingredienti che fanno della cucina indiana una vera arte in colore, odore e sapore. I principi dietetici scritti nei testi sacri dell'Ayurveda regolano dosaggio e combinazioni delle spezie, conferendo garanzia di salute. La cucina indiana è semplice, equilibrata, basata su principi millenari. La medicina tradizionale trascende in ogni composizione

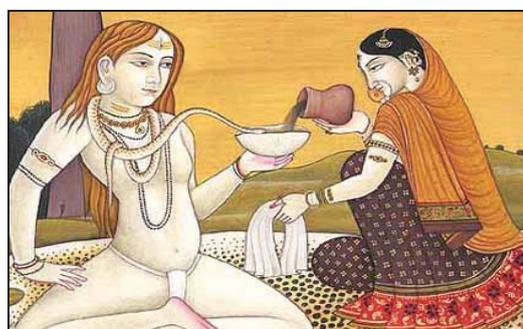


Ahar - Alimentazione

Alimentazione e costituzione in Ayurveda

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

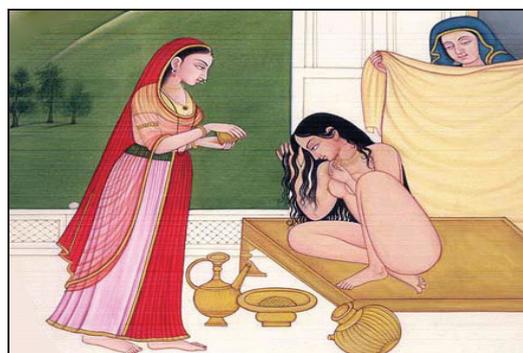
Conoscere le pratiche di disintossicazione significa eliminare l'accumulo di tossine che altera il normale funzionamento dei Dosha (vata, pita, kapa) riportandoli alla normalità. Alimentazione e disintossicazione permettono di ritrovare in breve tempo la migliore condizione psicofisica



Soundriam - Bellezza

La cosmesi naturale dell'antica India

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



La preparazione alla morte

Preparazione a lasciare il corpo

La morte nella visione occidentale viene configurata come un qualcosa da temere, di cui avere paura e il momento del funerale viene partecipato con sofferenza e dolore.

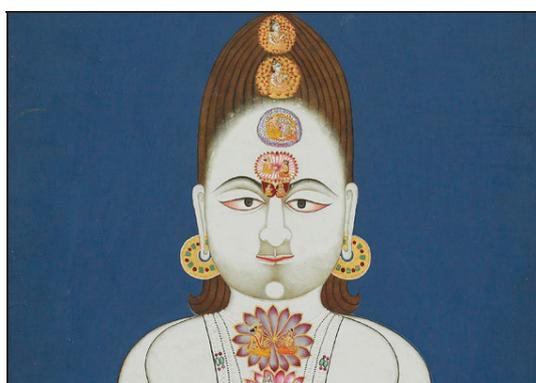
Il seminario sulla preparazione alla morte vuole offrire la visione ayurvedica della morte, l'importanza della consapevolezza della morte come fase naturale della vita per la quale occorre una preparazione nel corso della propria vita, e degli strumenti che consentano di prepararsi a lasciare il corpo, da poter usare nella quotidianità.



La nascita del Chakra

Approfondimento sul tema dei chakra

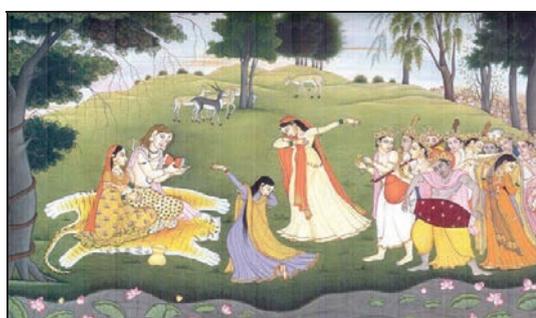
Il seminario si ripropone di affrontare il tema dei chakra a partire dall'origine, raccontando la storia della loro nascita ed approfondendo per ciascun chakra il suo significato, la sua localizzazione, le sue funzioni e le varie connessioni con la pratica yoga e con il massaggio.



Weekend Ayurvedico (Dinacharya)

Per migliorare la qualità della nostra vita Una pausa per il benessere fisico e mentale

La tua esperienza comprenderà incontri di Panchanga Yoga, esame della costituzione (*Prakruti*), massaggio Ayurvedico (*Abyangam*) e insegnamenti dell' Ayurveda, trattamenti di bellezza, meditazione e dieta vegetariana

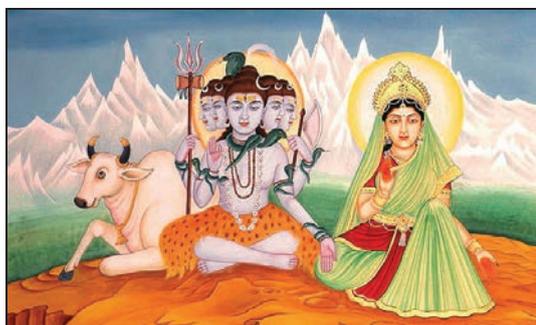


Settimana benessere

Relax e attività per il corpo e la mente

Dedica qualche giorno alla ricerca del benessere attraverso l'antica saggezza indiana seguendo uno stile di vita consapevole. Durante la settimana all' Ashram è nostro scopo trasmettere come gestire la vita quotidiana (*Dinacharya*) secondo i principi dell' Ayurveda.

La pratica Yogasana, respirazione, mantra, massaggi ayurvedici, lezioni e incontri con maestro scandiranno le tue giornate, rilassandoti e rigenerandoti grazie al benessere dei migliori trattamenti per la cura e la bellezza del corpo e mente. Brevi periodi di silenzio dopo la meditazione del mattino e della sera, permetteranno a corpo e anima di riposare e assorbire le esperienze che avrai l'opportunità di sperimentare.



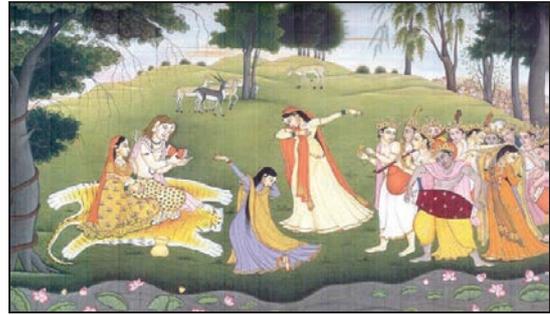
Attività dell'Ashram

Digiuno

Disintossicazione totale

Per il benessere, per il ringiovanimento fisico, mentale, dell'anima, per controllare il peso, per prevenire la malattia. L'Ayurveda consiglia il digiuno come ottimo strumento di purificazione e ringiovanimento dell'organismo, e la primavera è la stagione in cui il corpo si rinnova con più facilità.

Digiunare è la vera vacanza, aiuta a ritrovare l'armonia. Digiuno infatti non significa "morire di fame", ma è una disciplina naturale che permette al corpo di curare se stessi.



Panchakarma e Rasayana

Disintossicazione e Ringiovanimento

Il Panchakarma è una pratica ayurvedica e consiste in una serie di trattamenti volti a rallentare l'invecchiamento, ringiovanire le cellule, migliorare la memoria, stimolare il processo di autoguarigione.

L'olio caldo, mediante la pratica del massaggio profondo o leggero (vi sono 18 tecniche di massaggio)

scioglie le tensioni muscolari, penetra profondamente attraverso la pelle nei tessuti, li ammorbidisce e veicola l'informazione di guarigione dalle cellule sane a quelle malate, favorisce lo scioglimento delle tossine convogliandole nell'intestino da cui saranno espulse. Attraverso il massaggio e la pulizia dell'apparato digerente si favorisce il lavoro dell'intestino, e lo si libera dalle tossine migliorando il metabolismo e dando nuova vitalità al corpo. Un corpo e una mente purificati dalle tossine sono le fondamenta di salute e gioia.



Satsang con il Maestro

Dialoghi e riflessioni intorno al Maestro

Il termine Satsang (in sanscrito, m., सत्सङ्ग, satsaṅga, in hindi, m., सत्संग, satsaṅg, da sat = vero, sanga = compagnia) è usato nella religione induista e nella Sant Mat per definire un consesso di persone che tramite il dialogo, l'ascolto, la riflessione e la meditazione si pongano come obiettivo il raggiungimento della realtà, la verità. La compagnia

di persone spiritualmente elevate, è considerata una pratica spirituale a tutti gli effetti poiché porta l'uomo più vicino a Moksha, la liberazione. Un giorno ogni settimana, si ha l'occasione di incontrare in assesto di gruppo Swami Joythimayananda, di ascoltare i suoi insegnamenti, fare domande su propri dubbi, curiosità e riflessioni sulla vita. Sarà un modo per farsi penetrare dall'influsso positivo e dalle vibrazioni positive delle parole del Maestro e della sua saggezza.



Consulenza ayurvedica

ASHRAM JOYTINAT, Via Ripa 24 – 60013 Corinaldo (AN)

Tel 071.679032

www.joytinat.it – e-mail: ashram@joytinat.it



ATTIVITÀ ALL'ASHRAM JOYTINAT CALENDARIO 2019-2020



Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.

Per visionare il calendario definitivo degli appuntamenti consultare www.joytinat.it

Per ricevere ulteriori informazioni e ricevere la nostra newsletter è possibile

telefonare al numero **071.679032** o scrivere a ashram@joytinat.it

FORMAZIONE YOGA

1° incontro	28 novembre – 1 dicembre 2019
2° incontro	23-26 gennaio 2020
3° incontro	12-15 marzo 2020
4° incontro	11-14 giugno 2020

FORMAZIONE IN AURVEDA I LIVELLO

1° incontro	13-15 dicembre 2019
2° incontro	31 gennaio – 2 febbraio 2020
3° incontro	6-8 marzo 2020
4° incontro	8-10 maggio 2020
5° incontro	4-7 giugno 2020

FORMAZIONE IN AURVEDA II LIVELLO

1° incontro	15-17 novembre 2019
2° incontro	10-12 gennaio 2020
3° incontro	14-16 febbraio 2020
4° incontro	20-22 marzo 2020
5° incontro	14-17 maggio 2020

FORMAZIONE IN AURVEDA III LIVELLO

1° incontro	8-10 novembre 2019
2° incontro	17-19 gennaio 2020
3° incontro	21-22 febbraio 2020
4° incontro	17-19 aprile 2020
5° incontro	21-24 maggio 2020

XXI CONFERENZA INTERNAZIONALE DI AYURVEDA E IX FESTIVAL "DOLCE INDIA"

6-7-8 settembre 2019

CORSI E FORMAZIONI BREVI

MURI ABYANGAM: 20-22 marzo 2020
VARMA ABYANGAM: 17-19 aprile 2020
THAIMAI-MATERNITÀ: da definire
ALIMENTAZIONE AYURVEDICA: da definire

INCONTRI SPIRITUALI

CAPODANNO: 28 dicembre - 1 gennaio 2020
RITIRO DI DIGIUNO: 26-29 marzo 2020
RITIRO DI PASQUA: 9-12 aprile 2020

PANCHAKARMA

22-29 settembre 2019
6-13 ottobre 2019
5-12 aprile 2020
26 aprile – 3 maggio 2020
24-31 maggio 2020
21-28 giugno 2020
12-19 luglio 2020
2-9 agosto 2020
20-27 settembre 2020
11-18 ottobre 2020

ASHRAM JOYTINAT

Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) - ITALIA

Tel +39.071.679032 – **+39.366.734982**

www.joytinat.it – ashram@joytinat.it

 www.facebook.com/ashram.joytinat