



Joytinat®

Giornale Della Cultura Indiana

Numero 43 – Settembre 2020

“Speranza e Perseveranza
Andiamo avanti con fede e senza Paura”.

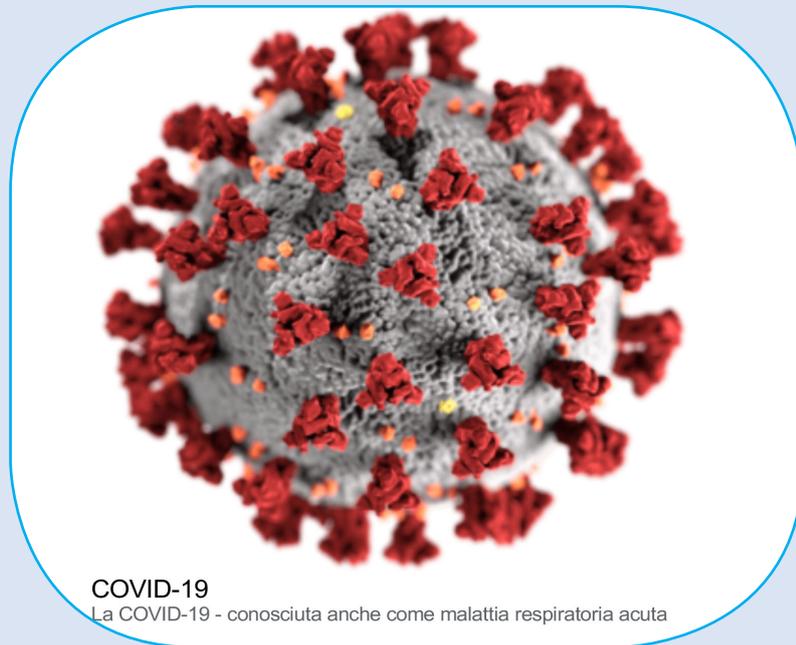


Ogni problema è una benedizione

Pubblicazione:

Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) Tel. 071.679032 – e-mail: ashram@joytinat.it – web: www.joytinat.it

Speranza e perseveranza



*Viviamo nel tempo di Corona virus covid19
Che è comune per tutto il mondo
Siamo in difficoltà ma non siamo vittime
Tutti restiamo in casa
La Paura domina, la speranza sta indietro
Viviamo a distanti dagli altri
Pensiamo che anche questo sia parte della vita
In Movimento o fermi il tempo passa
Non sentiamoci bloccati
Non finiremo mai al buio
Affrontiamo con la forza
Iniziamo a muoverci con speranza
Continuiamo ad agire con perseveranza
Per agire non servono obiettivi
Ogni giorno un passo avanti
C'è o non c'è
Lo scopo finale è essere in pace
- Maestro Swami Jothimayananda*

EDITORIALE

Carissimi,

Anche se quest'anno abbiamo vissuto un periodo difficile sotto tutti i punti di vista, noi non ci siamo abbattuti e abbiamo accettato la sfida di portare avanti questo appuntamento tradizionale del Festival Dolce India.

Abbiamo pensato che questo momento di ritrovo, di condivisione, di tempi intensi vissuti nella spiritualità e nella conoscenza sia un'occasione di nutrimento per l'anima per ognuno di noi, e soprattutto in un tempo come questo in cui si tende ad essere ansiosi a vivere nel dubbio, nella paura e nell'incertezza per il futuro, stare insieme nutrendosi di cose positive possa essere di giovamento a mente corpo e anima

Pertanto vi aspettiamo anche quest'anno con tanta gioia nel cuore.

Stiamo uniti, camminiamo insieme senza paura con speranza e perseveranza.

- Staff Joytinat

Per la Perseveranza

Quando siamo tentati di arrenderci, quando il nostro sforzo per allietare il cuore dell'uomo ci sembra inutile e sorpassato: donaci perseveranza, Signore!

Quando siamo preda del pessimismo e ci sembra che la realtà, con il trascorrere del tempo, anziché migliorare, si incammini verso un precipizio; donaci perseveranza, Signore!

Quando veniamo sollecitati da proposte diverse dalle tue e ne rimaniamo colpiti perché a differenza delle tue, promettono risultati immediati: donaci perseveranza, Signore!

Solo perseverando al tuo fianco potremo camminare nella letizia e affrontare le sconfitte e le delusioni senza affanni.

È per questo che ti supplichiamo: fa' che camminiamo al tuo fianco in questo giorno e in ogni giorno, fino all'ultimo!

SOMMARIO

01 Copertina.docx
03_EDITORIALE.docx
04 poesia Dove è la vita?
05-06 Il messaggio del maestro.docx
07-08 Gratitudine.docx
09-10- Buona qualità della vita.docx
11-Meno Pausa.docx
12-13 Athul-Article August 2020.docx
14-15-16 Amore oltre la morte.docx
17-18-19 Un viaggio per l'anima.docx
19-Opportunità o difficoltà?.docx
20-Speranza.odt
21-AGNI - INTELLIGENZA DEL CORPO.docx
22- AMLAKI.docx
23-24 Erboestria ayurvedica.docx
25 Dravya guna karma vignan.docx

26-27 Ashram.docx
28-29-30 Corsi.docx
31 Seminari.docx
32 calendario 2020-21.docx

Joytinat

Giornale della Cultura Indiana – Settembre 2019

Sede responsabile:

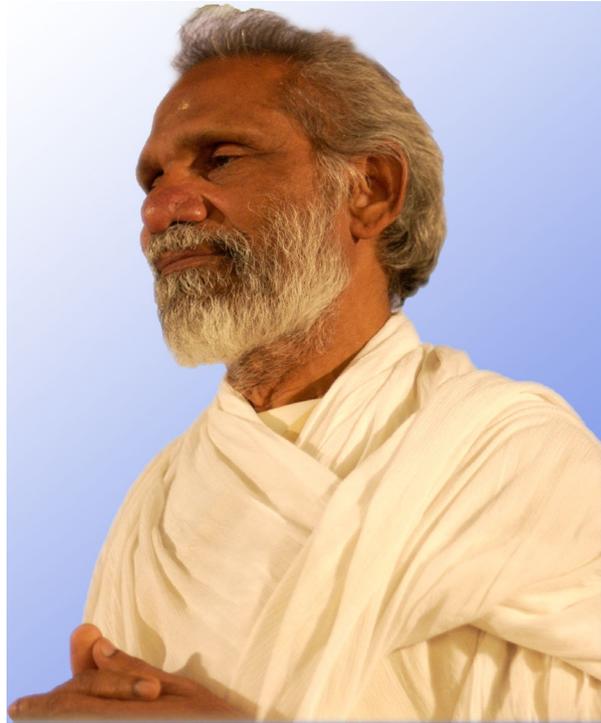
Joytinat – Ass. Culturale Rimedi Alternativi
Via Ripa 24, Corinaldo

Presidente e Direttore Responsabile:

Vaidya Maestro Swami Joythimayananda

Stampato nel mese di agosto 2020
Notiziario gratuito per gli associati – non in vendita

Dove è la vita?
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

Kayakalpa, il corpo eterno



Kaya significa il corpo e Kalpa l'eterno; una vita lunga o vittoria sulla morte. Aumentare il sistema immunitario al massimo delle nostre possibilità. La pratica per poter ottenere questo è basata sulla rinuncia, pazienza, speranza e perseveranza. Questa pratica non è per il divertimento, né per stare comodi, è difficile e ci vuole un lungo periodo di tempo per avere il giusto risultato. Questo metodo ci dà la possibilità di avere una lunga vita per praticare la nostra Sadana, con lo scopo di liberarci dal Maya, l'illusione e raggiungere la liberà, chiamata anche Moksha. Praticando la Sadana, possiamo avere molti benefici, come ad esempio non ammalarsi e rinforzare il sistema immunitario.

Ci sono 5 metodi per realizzare questo stato:

- 1) Acharya Vidhi: la via del buon comportamento, utilizzare il corpo, i sensi e la mente in modo Dharmico, virtuoso, seguendo un codice morale, praticare Sadana nella via della spiritualità.
- 2) Rasayana Vidhi: assumere preparati ringiovanenti (Vaira Prash) per un lungo periodo o tutto la vita.
- 3) Vartamana Vidhi: assumere in un certo ordine le sostanze ringiovanenti come Pipali per un periodo.
- 4) Visha Vidhi: assumere certe sostanze velenose in micro dosi, finché il corpo diventa Vajra Deham che significa "corpo vaccinato".
- 5) Kutir Prevesha Vidhi: ritirarsi in isolamento per 45 giorni in una casetta costruita in un modo parti-

colare, evitando il vento e la luce diretta, è come una rinascita.

Kaya Kalpa è una buona pratica per lo sviluppo spirituale, per mantenere una vita tranquilla e in pace. Inoltre ringiovanisce i sistemi fisici e mantiene la salute fisica e mentale; rallenta il processo di invecchiamento e rinforza il sistema immunitario; protegge dal male grossolano e sottile.

Nella tradizione Siddha Veda ed Ayurveda, i nostri antenati Siddha, Rishi, saggi e maestri hanno lasciato tante indicazioni su come seguire queste tecniche.

Il trattamento Panchakarma è l'inizio di questa pratica.

Tutti lo possono praticare, io stesso l'ho praticato per un lungo periodo e sono stato molto soddisfatto. Seguire i principi di Kaya Kalpa può risolvere tanti problemi dell'umanità, in tutto il mondo.

Il virus umano?

Anche noi siamo come un virus, quando ci avviciniamo all'universo.

Quando ci percepiamo grandi, onnipotenti è proprio allora che diventiamo il più piccolo dei piccoli.

Uno in tutto e tutto è in uno, questo è un principio fondamentale per l'esistenza.

Il principio della vita è basato sul concetto del male e del bene.

Questa dualità è presente in ogni esistenza in modo sottile e in modo grossolano.

Tale diversità è fondamentale per mantenere l'equilibrio del piccolo e grande universo.

Quando il bene e il male crescono in modo squilibrato, allora avvengono disgrazie, distruzione, in vari modi come cataclismi, pandemie, diluvi eccetera per bilanciare l'esistenza.

Ci sono 2 dimensione dell'essere:

Uno è vivere con un'identificazione, fluendo attraverso la dualità e le proprie qualità.

L'altro è di essere in assenza di identificazione, uno stato di esistenza profonda dove non c'è piccolo o grande, bene o male; perdere la propria identificazione strutturale e funzionale senza tempo e qualità, solamente unione e libertà.

Il Bene e il Male sono parte della vita

I principi dell'individuo dimorano nell'esistenza e l'esistenza dimora in ogni individuo.

La vita scorre alla base delle dualità, quando un soggetto comunica con un'altra esistenza, allora, nasce la vita. Bene o Male accadono solamente per stabilire l'equilibrio universale.

La malattia è parte della vita, ma un individuo deve essere sempre più forte della malattia. Quando abbiamo un buon sistema immunitario, l'energia di difesa è alta, allora la malattia si indebolisce di fronte ad un individuo forte.

Anche la prevenzione e guarigione sono parte della vita.

Attualmente con il Coronavirus abbiamo vissuto un cambiamento della vita, questo genere di cose sono già accadute e accadranno ancora. Ogni individuo deve essere forte e avere il sistema immunitario equilibrato. Un corretto stile di vita può fortificare il nostro sistema immunitario, mentre un errato stile di vita provoca squilibrio e indebolisce l'uomo nel difendersi dalle malattie.

Coronavirus Covid 19

Attualmente il Coronavirus ci ha fatto capire chi è l'uomo e cos'è la natura, abbiamo compreso quanto sia falso e piccolo il potere dell'uomo. Molti uomini potenti pensavano orgogliosamente quanto fossero invincibili, super intelligenti, pensavano di aver conquistato la terra e il cielo, il mare e i monti, la foresta e il deserto, il vuoto e la natura. Ma ora è arrivato un piccolo virus, silenzioso (Covid 19); Ora questi grandi uomini stanno comprendendo il suo grande potenziale. Ora iniziano a capire che non si può controllare sempre la natura e che quando accade il bene o il male è per mantenere l'equilibrio. L'unica soluzione è affrontare con una coscienza pura e tranquilla e trovare la soluzione. La soluzione c'è sempre, avere pazienza e resistenza che è il più grande potere di ogni individuo.

Il tempo è una soluzione, la pazienza è una soluzione, la resistenza è una soluzione, la natura ha sempre una soluzione. Tutto come un orologio, che sale e scende; c'è un massimo e un minimo.

Ho notato che il coronavirus non attacca tutti allo stesso modo. Perché? Sebbene troviamo tanti motivi, l'importante è capire che siamo diversi a livello strutturale, sensoriale, mentale, sociale e anche Karmico. Tutti esistiamo e siamo diversi, allora possiamo anche affrontare in diverso modo. Ma ogni singolo e tutti noi abbiamo un dovere comune nell'affrontare con responsabilità, con qualità e con dignità. Questo significa la vita bilanciata, quando abbiamo un'abilità nell'affrontare ogni accadimento restando in equi-

brio. Niente paura e niente ansia, solo tranquillità, avere pazienza e resistere in eterno.

Per avere un buon sistema immunitario:

- ogni individuo deve avere la possibilità di vivere in tranquillità;
- ogni individuo deve mantenere la sua dignità e la sua responsabilità;
- ogni individuo deve seguire una vita sana, seguire il Dharma e principi morali.
- quando un individuo non sente più la dignità o la responsabilità, allora perde la forza immunitaria;
- quando un individuo non trova l'opportunità e non ha successo nella vita allora perde la forza immunitaria;
- quando un individuo conduce uno stile di vita sbilanciato, allora perde la forza immunitaria;
- quando un individuo ha un profondo dubbio, paura, ansia allora perde la forza immunitaria;

Chi ha squilibrio del sistema immunitario è più incline ad ammalarsi;

Chi non ha fede e perseveranza è più soggetto ad ammalarsi;

Chi non ha forza, sicurezza, coraggio, pazienza e resistenza è più incline ad ammalarsi;

Chi non vuole sfidare, attendere e ascoltare è più incline ad ammalarsi;

Chi non ha forza, sicurezza, coraggio, pazienza e resistenza è più incline ad ammalarsi;

Chi non ha la responsabilità verso sé stesso e verso gli altri è più incline ad ammalarsi;

Chi subisce ostacoli, disturbi o ingiustizia è più incline a cadere nella malattia;

A chi viene negato rispetto, affetto, amore è più incline a cadere nella malattia;

A chi viene negato il diritto al lavoro, opportunità, alloggio e cibo è più incline ad ammalarsi;

Chi non segue correttamente la purificazione, la nutrizione e il riposo è più incline ad ammalarsi;

Chi ha paura, preoccupazione, rabbia, gelosia, odio, è più incline ad ammalarsi;

Chi subisce insulti, minacce, sofferenza, pigrizia, e vizi è più incline ad ammalarsi;

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.

GRATITUDINE

Melissa Zappa



Om Sri Ganapathaye Namah

Vakratunda Mahakaaya Suryakoti Samaprabha Nirvughnam Kuru Mey Deva Sarva Kaaryeshu Sarvada Signore con la proboscide e il corpo forte, che splendi come il sole ti prego di rimuovere gli ostacoli da tutte le azioni che intendo svolgere.

Guru portami dall'ignoranza alla verità dal buio alla luce.

Om Sri Ganapathaye Namah

Vakratunda Mahakaaya Suryakoti Samaprabha Nirvughnam Kuru Mey Deva Sarva Kaaryeshu Sarvada Signore con la proboscide e il corpo forte, che splendi come il sole ti prego di rimuovere gli ostacoli da tutte le azioni che intendo svolgere.

Om Bhur Bhuvah Svah Tat Savitur Varenayam Bargho Devasya Dhimahi Dhiyo Yo Nah Prachodayat

Gayatri Devi energia di luce, che io possa avere una mente chiara luminosa presente e pura

Guru Brahma Guru Vishnu Guru Devo Maheswarah Guru Sakshat Para Brahma Tasmai Sri Gurave Namah

Guru portami dall'ignoranza alla verità dal buio alla luce. Inizio questo articolo con l'aspetto più importante: il ringraziare, ringrazio il Maestro Swami Joytimayananda per la possibilità di sperimentare impegnare e svolgere al meglio questo lavoro, ti ringrazio per la fiducia che hai nelle mie capacità e ti ringrazio per il sostegno in ogni passo nella vita. Grazie alla coerenza, ai tuoi insegnamenti teorici e pratici ci mostri la saggezza dell'andare avanti tenendo sempre accesa la luce sulle origini che sono indietro. Grazie.

Sono arrivata all'Ashram Joytinat qualche anno fa grazie ad una pubblicità del Dolce India. Mi sono sistemata e ho osservato un po' attorno a me: l'ambiente circostante è silenzioso semplice e calmo, la struttura è aperta e disponibile e le persone che abitano sono buone.

Ho trascorso diverse ore così, preparandomi all'ascolto delle conferenze e al primo incontro con il Maestro. Qui non ci sono parole capaci a descrivere il sentire della trasmissione del maestro, la sua presenza conoscenza e capacità. Fatto è che pochi giorni dopo il rientro mi sono iscritta al corso di formazione yoga.

Erano già diversi anni che praticavo questa disciplina arte e scienza, ma il particolare di un corso formativo senza una data di fine era la risposta alla domanda che mi facevo da anni: "Come è possibile che esista una fine ad un percorso di yoga?" "come e chi ha deciso che in due tre quattro o cinque anni una persona possa o meno aver raggiunto questa conoscenza?" e soprattutto "perché ci deve essere una fine?"

Lo yoga è disciplina per vivere bene, lo yoga è l'arte di saper gestire la giornata e gli eventi, lo yoga è la scienza per conoscere la verità, lo yoga è la magia e il miracolo della vita. In ashram si impara e si pratica il panchanga yoga ovvero le cinque branche dello yoga: hata yoga (asana, controllo delle posizioni) raja yoga (pratiche di meditazione) karma yoga (azione senza attaccamento) jnana yoga (conoscenza, studio dei testi) bakti yoga (devozione).

Lo yoga è un contenitore talmente vasto e profondo di conoscenza che a mio parere è, per la maggior parte degli esseri umani, impossibile poter dire 'ho finito'. Per me lo yoga è come leggere il libro più bello del mondo che quando te ne accorgi inizi a leggere un trafiletto al giorno per farlo durare il più possibile, perché vorresti non finisse mai. Un altro aspetto è che oltre a tutta la teoria millenaria c'è il mettere in pratica gli insegnamenti. I libri servono ma non bastano. È indispensabile la presenza del Maestro.

Il mondo è il nostro campo di sperimentazione, lo yoga sono i mezzi a disposizione per affrontarlo e il maestro è la voce che ci dice perché, come e cosa fare e non fare, è luce, è mamma che ci sostiene nei primi passi verso la conoscenza della coscienza, è l'incoraggiamento, è la possibilità di farcela, è colui che rimuove il buio, è colui che sai che sa e che c'è anche quando non c'è. Quindi Grazie che questo percorso di formazione alla yoga sia senza fine. Ciò indica che questo percorso rispetta la tradizione, è una formazione vera su sé stessi e nella propria vita quotidiana, un corso mirato all'insegnamento del vivere yogico ovvero in unione. Imparare ad unire il sé individuale al sé universale, come rappresentato dal mudra (gesto) cin mudra.

Il Maestro ci insegna che l'energia è sempre disponibile ed è per tutti, sta a noi decidere se unirci. Questa pura essenza è la nostra origine (chi sono io?), è il seme da cui siamo nati e arrivati su questa terra per ri-conoscere ri-conoscerci e ri-connetterci alla fonte stessa. Nella dualità (bene e male) che è la vita dobbiamo percorrere la strada verso l'unità che è l'anima:

tutto in Uno, Uno in tutto, dice sempre Joythi. La vita è difficoltà e le difficoltà sono le nostre opportunità perché è attraverso esse che possiamo migliorarci e crescere.

Quando hai un problema prova a risolverlo, se non puoi risolverlo dissolvilo, questa è la chiarezza. Avere chiara la situazione è una parte del processo per digerire gli eventi, che è: osservo, faccio chiarezza, affronto, sto in pace, sento soddisfazione e ringrazio. Nell'osservazione del problema ho due possibilità: prendere o non prendere. Se posso non prendo la situazione, partecipo senza coinvolgimento, ma se la situazione mi coinvolge emotivamente (pancia) mentalmente (ego e intelletto) o sentimentalmente (cuore) devo digerirla, trasformare ciò che ho preso, ciò che ho ingerito.

Per digerire la situazione che ho preso devo affrontare i problemi nel migliore dei modi, senza aspettative del risultato e senza sentirmi disturbata, accogliendo ogni sfida senza paura, senza ansia e con perseveranza perché questa è la crescita spirituale. La vita serena è l'atteggiamento indisturbato mentre affrontiamo con coraggio forza e buona volontà le sfide di tutti i giorni. Non esiste vita senza problemi e non dovremmo quindi cercare questo stato in quando non reale; dovremmo comprendere bene che la vita è difficoltà e una volta chiarito questo stato reale inizia il cammino....

Viviamo nel tempo, il tempo è la dimensione in cui viviamo per cui dobbiamo imparare ad utilizzarlo bene, con disciplina, controllo e perseveranza; trasformando i vizi e seguendo la via delle virtù riducendo le necessità. Ho pazienza Resisto Non critico Non mi lamento Sto bene. Grazie...



Ganesha ha una forma un pò strana perchè ci collega ad uno stato che non è razionale, e che si riferisce all' assoluto. All' inizio e alla fine di qualsiasi attività gli chiediamo il permesso di proseguire senza ostacoli e alla fine ringraziamo per ciò che abbiamo fatto.

Alzi la mano chi ha una buona qualità della vita?



Inizia così il ciclo di incontri tenuti il primo weekend di Febbraio 2020 a Brescia e a Sirmione, del Maestro Joythimayananda. Il tema sviluppato principalmente è legato a: “Come avere una buona qualità della vita”. Esiste uno stato dove non ci sono le qualità. Esistono le qualità che possono essere buone o cattive. Nella cultura vedica esiste il concetto di GUNA, che è legato alle qualità. Sattva, Rajas o Tamas.

Oltre il concetto di Guna, qualità cosa rimane ?
SUBHAVA – La nostra vera natura, il nostro stato di purezza. Lo stato di pace, lo stato di beatitudine. Possiamo anche definirla Moksha, unione, liberazione.
Studenti : “Ma per arrivare lì, quanto tempo ci vuole ?”
Maestro : “Dipende dalla tua intensità e velocità di cammino.”
Studenti : “Mi riferivo alla reincarnazione, fin quando mi devo reincarnare e reincarnare, fino a quando ?”
Maestro : “Prima o poi tutti arriviamo. Il concetto del tempo, quando siamo attaccati molto a Maya, diventa molto lungo, quando invece sviluppiamo le buone qualità il tempo si restringe e arriviamo ad un punto che non c'è il tempo...e cosa rimane ? LA PACE”.

La via della riduzione

Un individuo dovrebbe essere in grado di agire in autonomia e soddisfare i propri bisogni fondamentali. Purificarsi, nutrirsi, dormire e rilassarsi. Anche gli anziani, per rimanere autonomi, anche se le cellule perdono effettivamente un po' di forza, dovrebbero ridurre non solo i desideri ma anche le esigenze. Così rinunciando alle esigenze compensano la perdita di forza delle cellule. È un adattamento alla vita.

Non si riesce più a guidare la macchina ? Si rinuncia. La forza di rinunciare è un buon strumento per sviluppare una buona qualità della vita. Per poter rinunciare dobbiamo essere umili, semplici. Se abbiamo bisogno di mangiare, sia che stiamo mangiando in un palazzo reale che in una casa semplice, saremo comunque in grado di sfamarci.

In occidente si utilizza la parola mi piace. In India non usiamo la parola mi piace. Sviluppare il concetto di dovere, questo è il mio dovere. Trasformare il mi piace in un dovere. Possiamo mangiare un pezzo di pizza come un dovere ma anche come un piacere. Essere all'erta e poter mangiare la pizza può diventare un dovere. Cambia la prospettiva e la qualità del pasto. Facendo così saremo soddisfatti. Se invece cerchiamo il divertimento, non troveremo la pace. DI-VERTIRE (lontano dalla verità). Agire come un atto sacro, aiuta a sviluppare qualcosa di nuovo, senza aspettative. Un'azione che viene eseguita come rito. La vita dovrebbe essere vissuta come un rito. La vita dovrebbe essere una celebrazione e non un festeggiamento. Celebrare vuol dire mettere insieme, sperimentare, ricercare.

Vedere nei disastri cosa c'è di buono

La chiarezza è importante in tutto l'arco della giornata attraverso il porsi queste domande : “Chi sono io? , dove sono ?, Perché sono qui, qual è il mio compito? quale sarà il mio scopo finale?”

Queste domande dovrebbero diventare un principio che ci accompagnano durante tutta la giornata. Non serve pensare in maniera pesante, perché di base c'è una malcomprensione che porta ai disturbi.

E' necessario cercare di vedere nei disastri cosa c'è di buono anche se arriva un cataclisma, dovremmo ricercare cosa c'è di buono. I nostri antenati ci hanno sempre insegnato “Vedete il bene anche nel male”, con saggezza che anche se è faticoso, questo diventa il motivo del nostro cammino, una ricerca. Grazie

L'ascolto è un buono strumento da utilizzare. Si inizia ascoltando il mondo e cosa gli altri dicono. Per ascoltare dobbiamo smettere di discutere. L' intelletto, l' ego, vuole continuamente discutere. È importante ascoltare con il cuore. Quando si inizia ad ascoltare si inizia ad osservare. Nell' ascolto si prende e nell' osservare ci si distacca, così il nostro essere comincia a dissolversi nell' universo.

Ascoltare il cuore e non l'intelletto per osservare, accettare è ascoltare l'intelletto, accordare è limitare il proprio intelletto. L' intelletto cerca di portare alla memoria perché qualcuno lo ha detto. Il cuore non richiama l' intelletto.

10 Punti da seguire per sviluppare una buona qualità della vita

- 1° Cercare di rimuovere i desideri
- 2° Riconoscere i bisogni fondamentali in base alla propria età
- 3° Non utilizzare la parola "MI PIACE".
- 4° Agire come se tutto fosse un atto sacro.
- 5° Vivere con serietà e intensità, con forza per sviluppare la comprensione
- 6° Cercare di essere contenti, senza piacere.
- 7° Purificarsi, fortificarsi e rilassarsi.
- 8° Scrivere una lista delle qualità negative che creano disturbo da trasformare in qualità positive.
- 9° Sviluppare l' ascolto che porta all' osservazione e quindi all' accordo.
- 10° Praticare la Sadhana, lo yoga quotidianamente



LOCKDOWN e la visione del Maestro. Cos'è rimasto ?

Una completa "chiusura" o "lockdown" delle nostre vite e una riduzione immediata di gran parte delle abitudini e dei vizi che fino a prima erano considerati bisogni. Rimanere nelle nostre case, la necessità di ridurre ogni cosa. Abbiamo ridotto la nostra mobilità, abbiamo ridotto e cambiato il modo in cui ci siamo nutriti. Ridotto gli incontri. Rimodulato l'intera giornata. Possiamo dire che è stato un grandissimo esercizio di riduzione per tutti noi. E ognuno, sicuramente, ha una storia da raccontare. Ma tutta questa riduzione cosa ha lasciato in noi? e inoltre all' affermazione "vedere nei disastri cosa c'è di buono". Quali sono le cose positive che ricordate? Questa opportunità ci è stata data da una prova pratica e così impegnativa. Lo stesso maestro, nel periodo di chiusura, ha affrontato online proprio questo argomento cercando di concretizzare in parole questa visione. La riduzione, la pazienza, la resistenza e l'apprezzare questo periodo. Rispettando, comunque, le sofferenze e le difficoltà per chi stava attraversando il periodo di malattia e di lutto. Cosa abbiamo portato in noi durante questo periodo? Siamo tornati come eravamo prima?

Questo è un dilemma che per molti non ha ancora una risposta. Ma poter istituire una settimana all' anno di "Lockdown" volontario, dove tutto si ferma e si impara ad apprezzare ciò che si ha, spiegava il maestro, potrebbe essere una buona opportunità per l'umanità stessa.

MENO-PAUSA E LA SAGGEZZA

Nadeshwari Joythimayananda



Come un albero, dopo aver dato i suoi frutti, si preparerà a raccogliere le energie per l'autunno e l'inverno, anche la donna, dopo aver incarnato l'archetipo della Madre, può prepararsi in tal senso a interiorizzare il proprio autunno e il proprio inverno. Di sovente, le donne che diventano madri, difficilmente riescono a staccarsi da questo ruolo: anche quando non è più necessario, continuano a portare l'energia prevalentemente verso l'esterno prendendosi cura degli altri e dei loro progetti non lasciando alle altre la possibilità di esplorare e di crearsi le proprie risorse. Penso possa essere importante non superare il punto di non ritorno e ritrovarsi quindi prosciugate, ma cominciare a prendersi cura di sé nei giusti tempi, così da poter creare lo spazio vuoto in sé per poter accogliere ciò che nella medicina cinese viene definita la "seconda primavera".

Il campo di coscienza che ci si può presentare nell'arco di tempo tra la fase creativa dell'archetipo della Madre e fino al momento della nostra morte, è uno spazio incredibilmente fertile per potersi dedicare gradualmente alle Mahavidya che danzano fra l'ignoto e il silenzio. Le loro forme, se incontrate senza consapevolezza possono generare turbamento, infatti non sono banalmente piacevoli, neppure nella loro rappresentazione iconografica. Infatti la loro funzione consiste nel provocare e risvegliare la mente. Queste frequenze non mirano a consolarci o ispirarci, mirano piuttosto a promuovere l'impulso della ricerca profonda attraverso la loro forma ambigua, contraddittoria e paradossale.

A livello globale esistono donne già grandi di età che noi qui chiamiamo sagge. Portano avanti progetti ecologici ed umanitari restando connesse con la Terra e con i cicli dell'universo. Sono Donne connesse a se stesse e capaci di spendersi per il bene di altre donne. Sono donne il cui esempio e contributo è importante. Essere in menopausa non è una punizione, potrebbe invece essere il tuo nuovo spazio di rinascita.

Per la versione completa dell'articolo: <http://www.matrika.co/la-saggezza-della-meno-pausa/>

HOPE AND PERSEVERANCE WITHOUT FEAR - ANXIETY.

Vaidya. Prof. Dr. Atul Rakshe,

B. A. M. S., M. Phil (Gold medallist), B. J. F. I. I. M., Ayurveda Parangat



To maintain a good mind, one must have a sound body. A sound body is only possible if one understands the body and mind 'set-up'. Life in general is full of problems and solutions. Highs and low. Good and bad. But, there are certain times when everything looks gloomy, doomed and melancholic. In such scenario people tend to behave completely different to their routine behaviour. Some try to rebel, some try to deny some try to escape and some surrender to the situation. But, the ones who have their conscience awake, can be stable, patient and calm.

With help of Ayurveda and Yoga, a person can begin his journey toward a healthier and happier life.

Ayurveda and Yoga originated in India about 3000 years ago.

Until late 19th century Ayurveda had been the main medical system of India.

Ayurveda has a complete scientific documentation of various medical aspects. Example: Anatomy, Physiology, Gynaecology, pediatrics, Aeging and even Surgery. The Medicinal products include various blends of powdered herbs, minerals and sometime metal amalgams. Ayurveda also uses juices, decoctions, herbal oils, medicated wines, complex tablets to heal, treat and integrate body, mind, and spirit. It has a unique comprehensive holistic approach especially by emphasizing diet, herbal remedies, exercise, meditation, breathing, and physical therapy.

Ayurveda has been gaining attention and curiosity from across the world for its natural and harmless therapies and unique diagnostic tools.

The concepts of universal interconnectedness, the body's constitution (prakriti), and life forces (doshas) are the primary basis of ayurvedic medicine.

Goals of treatment aid the person by eliminating impurities, reducing symptoms, increasing resistance to disease, reducing worry, and increasing harmony in life.

'Doshas' are like electricity or fire or rain or sunlight. Needed for living - but if increased or reduced beyond their needed amount; can be destructive.

Everyone is born with a non-changeable composition of these energies.

This 'exclusive proportion' of doshas remains unchanged for the whole life.

This is your 'Prakriti' - The part and parcel of your behaviour, your emotions, your appetite, your desires, your strengths and weaknesses.

If you know you yourself or your family member or a friend belongs to either "V" or "P" or K/ VP/ PK/ KV/ or VPK" group of Prakriti subtypes; it is like knowing the most accurate horoscope!!!

Knowing one's 'Dosha set up' can solve many problems in life, relationships and health even before they exist. Doshas- 'listen' to them!

"Born from the Panchamahabhootas, 'Tridoshas' are like Bramha- Vishnu and Mahesh.

They create, balance, maintain and can eventually destroy the body, mind and soul.

They govern all anatomy, philosophy and pathology in one's life.

For a happy and healthy life, one must make friends with the 'Dominant Dosha combination' and understand how to take care of the daily Dosha balances.

'Doshas' are the root of everything- the Agni, the Dhatus, the Malas...

They are generated and located in specific areas and organs of the body.

One must choose the food, daily schedule, mindfulness, activity, medicines according to the 'Deha Prakriti'. This is the secret password to happiness and health... "

The mystic numbers of Ayurveda: 3, 5 and 7

"If you observe the ancient scientific methodology of Ayurveda, you will find that there are 'groups'.

Groups of similar energies (Tridosha)- herbs (Triphala)- Tissues (Sapta Dhātu)- Excretas (Tri mala)- Mental and emotional subtypes (Tri Guna) -groups that contain 3/ 5 or 7 of each segment.

It is just not coincidence or convenience.

If you study deeper, you will understand that these are not just assumptions, they are hypothesis backed by thousands of years of extensive evidence based research.

The contents of each group are ones that help each other's properties and minimise contradictions.

Anything more or less can not explain the 'group'.

If one studies these groups 3/ 5/ 7... The method of 'decoding' the science of Ayurveda will become much more fun.

The 3 Doshas have 5 subtypes each.

They live in various sites in the body and perform bodily functions.

If one knows these 15 types well, No physical problem will remain undiagnosed!!"

Knowing 'your Dosha' made easy

"To know which Ayurveda type are you: Vata, Pitta, or Kapha or a combination of two of these; generally a questionnaire is answered.

The characteristic that received the highest number of responses is the most predominant force in your overall constitution.

So, in total any person can have one of the 7 "Deha Prakriti" with any percentage of dominant and recessive dosha.

These questions include signs, symptoms, appetite, appearance, emotional response, exretes etc..

With this method- one can understand the "Anukatva"- the similarity with other creatures in nature.

Example: kapha prakruti has anukatva - similarity with Elephants or swans.

Pitta prakruti had Anukatva- similarity with snakes and angels.

Vata prakruti has similar characteristics as Frogs and Rats.

In my view, it is not just about 'the physical appearance'.

Physical appearance can change with age, diseases or circumstances and a prakruti analysis can often be misdiagnosed.

What is important is the mental and emotional setup.

The response to mental stimuli.

That determines your Dosha more than anything else!"

"Dosha imbalances - how and what"

'Prajnaparadha' is a Sanskrit word literally meaning 'crimes against wisdom'.

Prajnaparadha (Intellectual Blasphemy) is willfully ignoring one's inner knowing. It means consistently going against norms, intuition and common sense. It is the root cause for all diseases.

It means to willfully indulge into the mental- physical activity or food or beverages or environment that will harm you.

Involving in verbal, mental or physical activities which are un-favorable to self, harms both body and mind.

Actions generated by 'Prajnaparada' aggravate or vitiates Tridosha (bodily humors) and stimulate Rajas and Tamas Gunas (psychological attributes) allowing disease to be established.

The understanding of one's 'prakruti' enables the individual to choose right from the wrong.

Wilfully choosing the wrong will result into imbalances, unhappiness of mind and organs and ultimately disorders.

First sign of such imbalance is 'Agnimandya'- poor metabolism- digestion of food and emotions.

According to the particular properties of each Dosha- increased or reduced- signs and symptoms will manifest.

"Prajnaparadha: Dosha imbalance Dhatu (Tissues) intoxication disease manifestation..."

This is the chain reaction sequence one must try to avoid."

"Sattva' the goal achievable. "

"From the birth to adolescence, life is dominated by 'Kapha Dosha'. Most children may develop Kapha imbalance and Kapha disorders.

After adolescence upto menopause, the dominant dosha is 'Pitta'. And later it is 'Vata' Dosha.

The food, dinacharya (daily routine) must be designed accordingly.

If a 'vata prakruti' person indulges into vata increasing activity in old age; the vitiates and increased vata can trigger many autoimmune, degenerative diseases and speed up ageing. Much faster and easier. Same goes for 'young age' and 'adulthood'.

The body parts above chest are dominated by Kapha Dosha; the middle portion by pitta dosha and the lower by vata.

Selection of right food, routine, yoga, panchakarma detox; herbs, spices, pranayamas can help to keep Doshas in balance.

"Trigunas" create emotional and mental balance or imbalance as an outcome of one's 'Deha prakruti', food and choices.

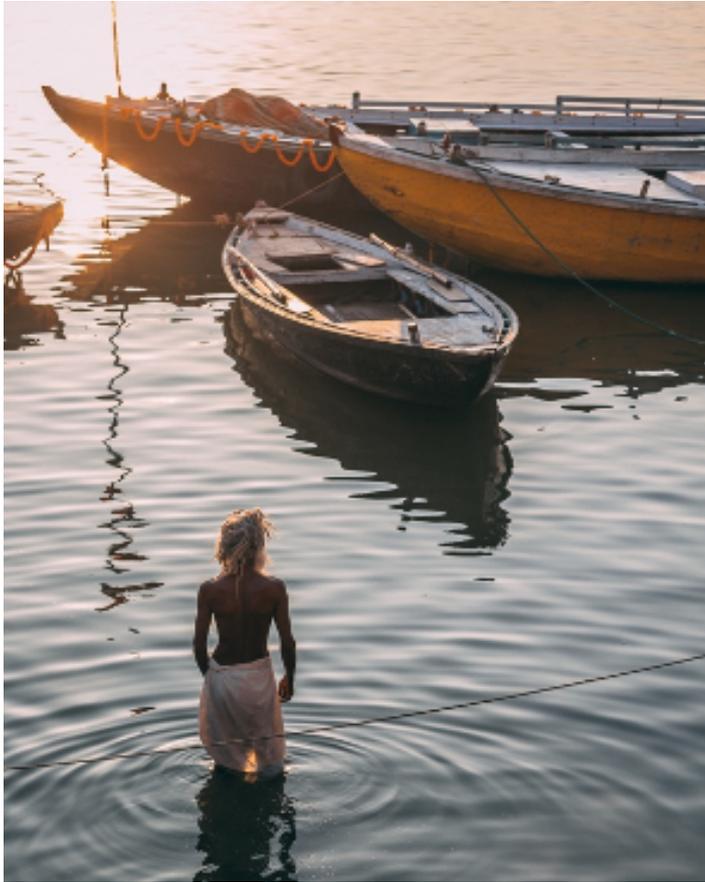
Yoga, pranayama, meditation, intermittent fasting, adequate sleep, herbs, panchakarma must be a part of one's daily life.

One must always thrive to attain high levels of 'Sattva' in order for a healthier, happier and peaceful life."

AMORE OLTRE LA MORTE

Jerry Diamanti

Anima, mente ed ego sono mere parole. Non ci sono vere entità di questo genere. La Coscienza è la sola verità. La dimenticanza della vostra reale natura è la vera morte. Il ricordo di ciò è la vera nascita... - Ramana Maharshi



Dalla pira

Ai resti, un omero ancora, tra le ceneri nella grata della cremazione notturna e di nuovo, brilla la luce all'alba, sulla superficie delle acque appena accarezzate dal vento. Dalle braci si alza un vortice di cenere, sui capelli, sulla pelle, negli occhi, fin dentro ai polmoni attraverso le narici. Il Sole rosso dal Gange al cielo, a diradare le nebbie del mattino a Varanasi.

Su una lettiga di bamboo, in processione, sorretto sulle spalle da un gruppo di uomini che gridano all'unisono, un altro corpo, ormai freddo, ricoperto di vesti e cosperso di polvere di sandalo viene trasportato a piedi nudi dai vicoli in pietra dell'antica Kashi fino al Manikarnika Ghat.

Carne umana non ancora decomposta, conosce, la fiamma. Qui, ormai da millenni, o forse ancor prima del Tempo.

Deposta sulla legna di mango sapientemente accatastata, accerchiata da quelli che sono stati i familiari e gli amici, la salma che ha già esalato da ore il suo ultimo respiro, il petto e il viso rivolti al cielo, incontra i primi lapilli che arrivano dal basso, in direzione della schiena, dei glutei.

Un piccolo branco di cani si avvicina, ululando. A vortici, i primi fumi si alzano, una mucca si dimena irrequieta nei pressi della grata che accoglie il cadavere, tutti, abbiamo sentito qualcosa...

Chi sono io? Uno di Famiglia... Il Vuoto. Altro spazio tempo.

Alle radici dell'albero della conoscenza: impulsi di sopravvivenza e manifestazioni neocorticali

Noi umani, rispetto ad altri mammiferi o ad altri animali presenti oggi sulla Terra, ci differenziamo anatomicamente e fisiologicamente sotto numerosi aspetti. Tra questi, quello che rende realmente speciale l'avvento dell'homo sapiens tra gli esseri viventi del pianeta, e' lo sviluppo caratteristico delle dimensioni e delle funzioni di una parte del sistema nervoso emersa nella porzione piu' superficiale del cervello: la neocorteccia.

La spinta evolutiva che dota tra l'altro di branchie e di pinne natatorie i pesci per popolare le acque, di ali gli uccelli per volare nella vastità dei cieli e di particolari dinamiche nello sviluppo dei cuccioli, attraverso l'attaccamento materno e l'allattamento, i mammiferi per seguire lo sviluppo della prole, manifesta nell'organismo umano un sistema complesso di trasmissione dell'informazione... Una miriade di cellule interconnesse nell'area sommitale del cranio attraverso i millenni si perfeziona fino a lasciar emergere facoltà quali il pensiero, l'astrazione, l'uso sempre più affinato di simboli, codici e linguaggi che iniziano a dare forma nel singolo individuo ad una rappresentazione cognitiva concettuale della realtà, a mediare e contenere la potenza dell'immersione totale nel flusso della vita.

Le idee di una separazione nell'interezza, di bene e male, di sonno e veglia, di vita e morte, rappresentano formidabili strumenti individuali e collettivi volti alla sopravvivenza del singolo e delle comunità, ma allo stesso tempo, iniziano ad allontanare la nostra specie dal continuum neutro ed equanime con cui l'energia incessantemente muta la sua forma nell'universo.

Dalla fusione all'Io: intersoggettività ed individuazione

Dall'unione sensuale dei corpi, il ritmo, il sangue che pulsa, la potenza e la delicatezza... Fino alla possibile esplosione orgasmica e la danza della procreazione. Nella fusione dell'ovulo e dello spermatozoo l'eco della dualità corporea si espande, si organizza e se ha spazio, può ritornare ad essere interezza nella forma che si manifesta ai nostri sensi.

L'embrione nel grembo della madre, pur iniziando a svilupparsi e differenziare i tessuti, e' completamente in osmosi con l'ambiente, assorbito nel tutto veicolatogli dall'organismo che lo nutre ed ospita.

L'atto della nascita, pur determinando numerosi cambiamenti nella neurofisiologia del neonato, sembrerebbe non apportare immediatamente sensibili variazioni nello sviluppo anatomico della neocorteccia, che da qui in avanti, in base alla qualita' degli stimoli ricevuti dal piccolo, iniziera' a prendere forma e strutturarsi. Nei primi mesi di vita la diade formata da mamma e figlioletto e' in rapporto di totale risonanza somato emozionale. Il neonato non ha ancora lo sviluppo dei circuiti neurali cognitivi che permettono la formulazione dell'idea di un "Io" separato, vive quella particolare dimensione di fusione chiamata oggi in ambito scientifico intersoggettivita'.

In seguito, se le cure parentali saranno opportune, iniziera' a sviluppare le strutture neurocognitive che gli consentiranno quel processo di elaborazione della realta' legato al sentirsi in un corpo diverso dal resto dell'ambiente, avere dei confini, dei bisogni e degli impulsi di sopravvivenza che assumeranno presto o tardi la forma pensiero "Io".

Essere e relazione, attaccamento e non attaccamento. I successivi stadi dello sviluppo dell'individuo (parola quest'ultima che richiama ancora una volta il senso di non diviso, inseparabile), sono attribuibili alla presenza al suo fianco di figure parentali competenti. Adulti che siano in grado di sintonizzarsi con i moti emozionali del neonato e con i suoi bisogni, nei modi e nei tempi giusti. La capacita' dei familiari o delle figure parentali di riferimento, di rimanere presenti alle emozioni dei bimbi senza dissociare o attivarsi reagendo impulsivamente ad esse, permette a questi di modellare la propria fisiologia fino a stabilizzarne le naturali capacita' di coregolazione ed autoregolazione degli affetti.

In questo senso un attaccamento adattativo nell'eta' dello sviluppo puo' contribuire a lenire la fatica e la confusione generata dall'identificarci con la miriade di proiezioni psicologiche, frammentazioni e distorsioni di personalita' che rimbalzano nella frenesia delle relazioni sociali delle societa' tecnologiche contemporanee.

Un attaccamento sano, inteso come relazione umana capace di trasmettere un senso di fiducia sentito somaticamente e vissuto in modo coerente all'ambiente, puo' permettere il dispiegarsi di un ego funzionale ad esaudire i bisogni reali della persona in armonia con le risorse dell'ambiente. Per poi permettere al bruco, inconsapevole, di seguire la natura e tornare a librarsi leggero nell'aria assumendo forma di farfalla.

Disidentificarci dagli attaccamenti ed aprirci a quello spazio del non sapere che allude all'essere.

A quella naturale presenza che ha caratterizzato i nostri primi giorni sulla Terra...

Trasmissione transgenerazionale

Quando guardo qualcuno non lo vedo solo, nella forma e nell'eta' in cui appare in quel momento...

Vedo il viso della bambina che è stata, sotto alle rughe scolpite in faccia di un'anziana che passeggia lenta sull'argine del fiume. La gioia e il dolore dagli amori, dai parti e dalle morti che verranno, nei lineamenti delicati della giovane vestita d'arancio che mi siede accanto. Il bimbo che gioca con l'aquilone facendolo volare altissimo invece sa' gia' di sudore, muscoli gonfi e potenti, fatica, sguardi furiosi e penetranti.

Un flusso, una corrente continua ed ininterrotta che cambia solo forma.

Costellata di avvenimenti e vicende imprevedibili, l'esistenza umana scorre per molti come un fiume impetuoso tra due rive primordiali e selvagge, il piacere ed il dolore.

Correlate ad opportuni neurotrasmettitori secreti nella circolazione sanguigna dalle ghiandole endocrine dell'organismo, queste forze primitive gestiscono e regolano gli impulsi di avvicinamento e allontanamento, orientano istintivamente le nostre ricerche finalizzate alla sopravvivenza dell'individuo e della specie.

Cio' che appare chiaro oggi e' che numerosi impulsi involontari, comportamenti, credenze e norme sociali derivano dal modo in cui siamo stati concepiti ed accolti. Idee come quella di essere sempre i migliori, di voler essere in ogni caso al centro dell'attenzione oppure di non meritarcì la gioia, di non avere il diritto al piacere, di non potere essere realmente noi stesse o noi stessi, sono spesso causate da esperienze disadattative occorse durante l'infanzia. Sappiamo bene ormai, quanto le esperienze del passato possano condizionare il nostro presente. E sappiamo bene, anche, quanto le esperienze nel presente possano modellare in modo completamente nuovo il nostro organismo, fin nel profondo delle nostre cellule.

La trascrizione del genoma si modifica in base all'ambiente e alle esperienze che viviamo, gli stessi circuiti neurali si modellano in base all'intensita' e al tempo in cui ripetiamo un'azione o siamo immersi in una relazione. Se questo e' vero rispetto alla trasmissibilita' transgenerazionale dei sintomi, delle compensazioni e degli schemi di reazione generati dai traumi, e' altrettanto vero che rapporti umani basati sul non giudizio, l'ascolto empatico, il rispetto dei confini somatosensoriali, la compassione e il supporto alla consapevolezza del potere personale del soggetto promuovono cambiamenti nella resilienza della comunita' in senso prosociale. L'integrazione, intesa qui come aumento delle connessioni neurali tra le varie aree del cervello degli individui..

Amore

Puoi ricordare ora quando nella tua vita hai sentito amore incondizionato?

Quando sei stata vista e accolta per quello che sei veramente?

Quei momenti, possono divenire la fonte di una consapevolezza naturale e profondamente umana.

Quando avviene di toccare questi spazi di apertura e profonda commozione rientriamo in contatto con le radici della nostra specie.

L'amore è la qualità che nutre e permette lo sviluppo evolutivo del neonato e del bambino. È il fiore che sboccia nelle relazioni umane da adulti quando non si chiede agli altri di essere null'altro che quello che sono.

Ogni volta che qualcuno ci ha ascoltato o abbracciato in modo adatto e sentito durante una delle tempeste emozionali insorte nella nostra vita, ha partecipato ad un cambiamento in noi e in tutte le persone che incontreremo nella nostra esistenza.

Oltre la morte

Meno radicata in senso filologico e mitologico, ma non meno suggestiva potrebbe anche essere l'origine della parola amore dal latino a / mors... Senza morte.

Se comprendiamo come ogni atto d'amore autentico possa partecipare alla trasformazione della neurofisiologia dell'essere umano ed essere incarnato e trasmesso per generazioni attraverso sguardi, gesti, sorrisi... Allora l'amore non è confinato al tempo limitato tra la nascita e la morte individuale, va al di là di ognuno di noi e della nostra stessa esistenza fisica.

Quando un essere umano che ha attinto alla saggezza della natura muore, "non è più, allo stesso modo in cui un fiume non è più quando sfocia nel mare; il nome, la forma, non sono più, ma l'acqua rimane e diviene una sola con l'oceano".

Odore acre nell'aria. La carne si scioglie rapidamente mentre il legno di mango arde i resti del corpo senza vita ormai da ore. Le ossa si fanno incandescenti e poi di colpo uno schiocco, si sbriciolano. Tra le ultime si sfanno quelle del bacino, il cranio e talvolta le spalle. La pira al termine della cremazione viene spenta con una secchiata d'acqua del Gange. Un'ultima lingua di fumo denso si alza dallo smashan del Manikarnika Ghat.

Jerry Diamanti

leviedolci@gmail.com

www.equilibrinaturali.net



UN VIAGGIO PER L'ANIMA

Radhika Ivanka

Grazie Swami, la tua saggezza, la tua sapienza, il tuo amore, mi hanno riempito l'anima, non potevo ricevere regalo migliore in questo pazzo 2020, sapere che esistono realtà come la tua, mi da enorme e grande fiducia.



Luglio di solito è un mese in cui viaggio, la mia piccola scuola di yoga chiude, ed io mi dedico a trascorrere del tempo in paesi stranieri.

Come ben sappiamo questo anno non c'è stata data la possibilità di muoverci troppo, così poche settimane fa una mia cara amica mi dice: "Vado a fare un Panchakarma a Corinaldo, vieni?"

Io non sapevo neanche dove stava Corinaldo, ma la mia pancia mi ha detto subito "Si vai!"
Mi sono presa comunque, qualche giorno di tempo per decidere e poi ho prenotato.

L'esperienza del Panchakarma è qualche cosa che ho fatto in india più di dieci anni fa, mi ricordavo qualche cosa di molto forte e trasformante, ma non tanto quanto, quello che ho vissuto nell'Ashram Joytinat. Spesso pensiamo di dover andare molto lontano per dover trovare o fare esperienza catartiche, ma a Corinaldo c'è, a mio avviso, uno dei Maestri più grandi, sapienti, saggi e realizzati che abbia mai incontrato.

La sapienza di Swami Joythimayananda la si percepisce nei suoi occhi, dalle sue mani, dalle sue parole.

Non voglio raccontare molto di quello che si fa in questi giorni, perché credo che si arrivi in questo posto, a fare quello che si fa, quando si è pronti, quando si è sinceramente in cerca di trasformazione e verità.

Swami, non è un Maestro che ti “condisce la pillolina” per fartela piacere o adotta strategie per far digerire meglio, a noi occidentali, ormai diseducati alla vita, questa tradizione millenaria;

ti devi semplicemente affidare alle sue mani, al suo sapere infinito e saggio, accettare il processo di quello che sarà o di quello che non sarà, senza aspettative o prese di posizioni.

Quando si è qui si è come bambini nelle mani del nonno saggio e sapiente, nelle mani di uno sciamano, di un alchimista, di un mago.

Tutto in questa settimana è un rito sacro: il cibo, la pratica, i mantra, i rituali, la puja, le persone che incontri, tutto sembra in perfetta armonia con il progetto dell'anima. Tutto serve in questa settimana a ripulirsi da tutto ciò che ostacola, blocca e danneggia il nostro Sé più elevato, affinché possa risplendere nella sua più totale globalità.

Le mie prime esperienze yogiche sono state con Maestri indiani, di vecchio stampo, mi piace definirli così, quelli che la mattina ci si sveglia alle 4 per la pratica e si sta in piedi fino alle nove, quelli che come karma yoga ti fanno fare anche i lavori più umili, per alleggerire l'ego, sono stata benedetta perché ho sempre incontrato veri maestri, severi e rispettosi della disciplina, ma allo stesso tempo dolci e amorevoli come una madre.

Swami Joythimayananda per me, rispetta quelle caratteristiche che ti fanno sentire seguito da un vero Maestro.

In questo mondo confuso, anche sulle pratiche spirituali, è stato per me un onore ed una gioia poter vedere che, a Corinaldo, vive una realtà vera, sincera, autentica, armonica, di cui tutti dovrebbero beneficiare, il mondo ha bisogno di posti e Maestri così.

L'uomo pensa sempre di poter adattare tutto a sé: il mondo, la terra, la vita, la salute, addirittura anche le discipline antiche quanto lui, come lo Yoga.

Invece no, Swami me l'ha ricordato: non è la vita a doversi modellare a noi, siamo noi che dobbiamo fluire con essa, con i suoi ritmi, rispettandoli, accompagnandoli, sostenendoli.

Mantenere il nostro corpo forte e sano è un atto sacro, supportare la sua naturale bellezza e le sue spontanee necessità è nostro dovere, non un nostro piacere.

Io che amo la vita e la mondanità ho ricevuto enorme beneficio nel sentirmi spesso dire da Swami “Bisogna adempiere ai nostri doveri, non ai piaceri, i piaceri si scelgono, i doveri no”.

In un mondo che ostenta al piacere, all'apparenza, alla superficialità in ogni aspetto della vita: nelle relazioni, nel lavoro, nella spiritualità, incontrare e praticare con chi ancora conosce e conserva questo sapere millenario è una benedizione.

Perché diciamoci la verità, anche il mondo dello yoga, ad oggi, è un vero caos in occidente, assistiamo a pratiche che ormai si allontanano anni luce da quello che l'antico Patanjali insegnava, alle volte, sembra essere diventato un appagamento dei sensi, che è proprio il contrario di quello che dovrebbe essere.

Ogni cosa è perfetta nell'Universo, Dio ha creato le stelle, le galassie, il sole, la luna, la terra, ha creato noi e noi abbiamo il dovere di seguire i suoi ritmi per adempiere ai nostri doveri, ognuno i suoi, e come si possono ritrovare se non iniziando a mantenere un corpo sano, integro, rispettandolo, santificandolo, conoscendo le sue antiche leggi?

Nel mondo di oggi, ogni mese c'è una dieta nuova, un nuovo “superfood” un metodo “innovativo” per rimanere sani e giovani, ma ci dimentichiamo che il corpo umano esiste da migliaia di anni e il suo funzionamento è sempre l'ho stesso, non sarebbe meglio forse affidarsi a quelle pratiche che esistono proprio da quando esiste l'uomo?

Alla vigilia della fine del Panchakarma, che coincideva con la vigilia del mio compleanno, abbiamo fatto una Puja, bruciando, non solo tutto quello che dal corpo abbiamo lasciato andare, ma anche e soprattutto quegli attaccamenti mentali, emotivi, alla quale forse per anni ci siamo attaccati così tanto da farli diventare tossine nel corpo, senza mai scordarci, che mente, emozioni e anima non sono dissociate dalla macchina biologica.

La mattina del mio compleanno, mi sono svegliata alle 5, come dovrebbe essere ogni giorno seguendo la dinacharya (routine giornaliera), sono andata a meditare nella grotta e così è iniziato il mio primo giorno di questo nuovo anno solare.

Ricevere gli auguri di Swami Joythimayananda è stata la benedizione più grande e ne sono immensamente grata.

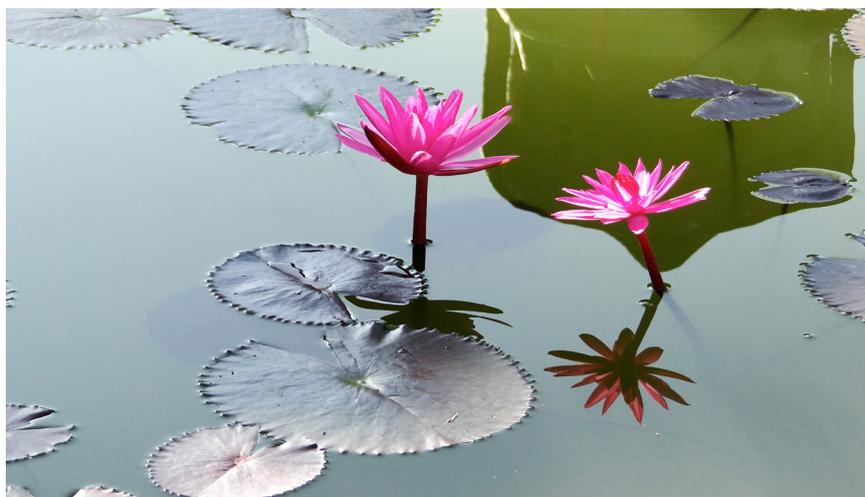
Non tutti dovrebbero fare il Panchakama, perché bisogna essere pronti e volenterosi di trasformazione, verità, integrità, lasciando andare tutte quelle parti di noi che ci tengono in una dimensione vecchia, ermetica, superficiale e soprattutto volenterosi di prenderci la responsabilità di noi stessi, del nostro corpo, del nostro destino.

SE VUOI CONTRIBUIRE ALLA MIA SCRITTURA PUOI ACQUISTARE UNO DEI MIEI LIBRI NELLA SESSIONE PUBBLICAZIONI

www.ivankahartmann.com/pubblicazioni/

OPPORTUNITA' O DIFFICOLTA'

Nonostante il periodo di oggettiva difficoltà che stiamo vivendo per via del Coronavirus, questa situazione dal mio punto di vista non dovrebbe essere solo vista come un disagio ma come un'opportunità grandissima di crescita personale, di senso civico e di crescita collettiva.



Questa è la più grande occasione probabilmente che abbiamo avuto negli ultimi decenni. In tutti questi anni a contatto con numerose persone sentivo spesso lamentare per il fatto di non avere più tempo per se stessi, che il lavoro, lo stress quotidiano non lasciavano il tempo per dedicarsi alla famiglia, alle proprie passioni e alla pratica personale...

Quando all'improvviso è arrivato anche se in maniera forzata questo tempo da dedicarci che tanto ci mancava ci siamo sentiti smarriti, impauriti, annoiati non sapevamo come occupare le nostre giornate. Allora mi sono chiesta perché continuiamo a lamentarci di quello che abbiamo, poi di quello che non abbiamo accampiamo scuse su scuse...Perché? Io questa domanda me la sono fatta più volte in questo ultimo periodo e penso che in fondo lamentarsi e trovare scuse sia molto più semplice che impegnarsi a scavare dentro noi stessi per cercare di capire se la vita che conduciamo ci soddisfa veramente.....se riusciamo attraverso il nostro lavoro e i nostri affetti a dare un senso profondo alla nostra esistenza....e se la risposta è NO ...

Siamo disposti al cambiamento? A lavorare per migliorare la nostra esistenza? Siamo attaccati a numerosi vizi, abitudini, attaccamenti alla quale non sappiamo rinunciare e se per un tempo ci vengono tolti perdiamo lucidità, non ci sentiamo più soddisfatti... sentiamo vuota la vita.

Ma questo senso di vuoto nasce sicuramente dalla scarsa attenzione per le cose con cui invece la riempiamo....fatta spesso di cose futili, che ci donano una gioia effimera e finita.....

Penso che se riuscissimo a coltivare qualcosa di profondo nella nostra vita e lavorassimo per arricchire la nostra vita interiore piuttosto che quella esteriore non vedremmo difficoltà ma solo opportunità. E non sentiremo più quel senso di smarrimento e vuoto perché ciò che colti viamo dentro di noi rimane sempre con noi ed è nutrimento per l'anima.

SPERANZA E PERSEVERANZA

Annibale d'angelo (psicoterapeuta-naturopata)

Tutti gli esseri viventi sono immersi in un oceano di interiorità che non è la razionalità vissuta come unico aspetto della realtà. Viviamo su di un oceano di realtà che ci appartiene e ci chiama...e non è la nostra razionalità – così celebrata nel nostro stile di vita – la quale impedisce il viaggio nella profondità del nostro essere... Siamo dei “folli” che resistono al richiamo ctonio e che restano intrappolati nelle onde dell’oceano non raziocinante, prigionieri della nostra PAURA... Prigionieri delle nostre nevrosi e delle nostre psicosi... Siamo al di qua di qualcosa che viviamo come ombra negativa, non ci accorgiamo che invece è la nostra salvezza .

La speranza ci colloca in un vissuto futuro oppure passato, se guardiamo gli accadimenti cui siamo stati esposti, la perseveranza ci colloca nell’unico istante che veramente viviamo...il presente.

Speranza e perseveranza sono contemporaneamente pensieri ed emozioni, ma da dove vengono?

Da quel grande oceano che sottende il nostro sguardo razionale...esse provengono da una immensa realtà che esiste e si connette con i corpi sottili di tutti i viventi.

Abbiamo paura a guardarla questa realtà, eppure noi la attraversiamo tutti i giorni, nel sonno, nei sogni, nel alternarsi del respiro, nell’alternarsi delle emozioni....

Possiamo anche sperimentarla se non ci rifiutiamo ad essa. nello yoga e nell’ayurveda c’è soprattutto il momento dell’annichilimento della dualità.... La meditazione

come fare per attingere questa liberazione?

Rendendo la mente strumento del ricercatore (sadaka) .

Essa (la mente) può essere strumento del sistema esterno ,lo fa quando giudica e separa.....e si inserisce con prepotenza all’interno dei corpi sottili e li orienta ,in questo caso soprattutto verso sensazioni di impotenza e di paura.

Oppure la Mente può essere strumento dell’anima.

Strumento dell’anima lo è quando produce :sospensione dei pensieri,sospensione dei giudizi,direziona l’attenzione al nuovo,direziona l’attenzione al perdono ed al lasciar andare...

Gli aspetti, che dobbiamo conoscere, della mente che non appartiene all’anima sono:

-costruzione di mete ed obiettivi desiderabili,ma intrisi di dualità;

-costruzione di vie e mezzi, per raggiungere queste mete ed obiettivi,ambigue e fuorvianti;

-costruzione di imperativi valoriali e di modelli desiderabili,ma anch essi ambigui /oscuri;

-impossibilità a impedimentare e praticare le strade che dovrebbero farci raggiungere tutto questo,reso follemente desiderabile;

le risposte non possono essere che le seguenti:

-arrabbiarsi strepitare, lottare con ferocia tutti i presunti ostacoli,con annesse frustrazioni, rabbie ,impotenze e paure ,al fine di avere la strada più facile più percorribile... Questa è la via del contestatore... la via di colui che vuole sostituirsi al “potere” ritenuto desiderabile.

ma c’è anche la via di colui che:

-cambia le mete, gli obiettivi, i modelli ed i valori.

Costui è il ricercatore dello spirito ,il sadaka yogico... colui che non ripete in continuazione l’errore dell’intelletto... costui riesce ,con le sue vie, a modificare e a controllare la mente, le emozioni e la chimica del corpo.

Questa è la via meravigliosa che porta al Samadhi...

Costui, riesce ad osservare gli eventi e riesce a non reagire agli eventi avversinon reagisce perché sta preparando l’azione ,non la reazione....tutti siamo capaci di reazione di fronte ad un evento avverso, il sadaka prepara l’azione.

La reazione contempla rabbia, dolore, paura, ma impedisce l’azione facendoci diventare frammentati nella nostra energia emotiva, quindi vulnerabili e controllabili.

Invece l’azione che genera emozioni di armonia, bellezza e pacificazione è la vera via....

Quando cadiamo nella reazione chiediamo surrogati e assumiamo eccesso di tutto dal cibo alle informazioni ai pensieri. tutto diventa tossico, ridondante, coatto, stereotipato.

Più siamo preda di questo stordimento più cadiamo nell’apatia, nella non-azione ,nella frustrazione, nella resa e nella sottomissione.

Più accettiamo “droghe informative”, più accettiamo di divenire tossicodipendenti informatici, più diventiamo deficienti digitali, più chiediamo risposte rapide -facili e rifuggiamo il dubbio , la ricerca più diventiamo manipolabili e controllabili... le vecchie categorie mentali così frequentate oggi ,soprattutto in questa crisi, relative al più è meglio.

Ovvero più cose da possedere... è meglio; più informazioni da avere ... è meglio; più eccesso... è meglio tutto ciò ,tutto questo eccesso produce l’impedimento della mente come strumento dell’anima.....

se prendiamo coscienza che cos’è la mente che produce anima, che agisce senza reagire, allora

noi guariremo... sarei felice di condividere con tutti coloro che accedono a questo scritto le pratiche che uso e che possono rendere più agevole il percorso di guarigione.....grazie.....

AGNI - INTELLIGENZA DEL CORPO

maestro Swami Joythimayananda

Le malattie autoimmuni stanno diventando sempre più diffuse in questa epoca. È un errore di Agni, intelligenza del corpo e della mente.

Agni o gli ormoni rappresentano l'intelligenza del corpo, il sistema endocrino un campo d'intelligenza.

Le ghiandole hanno la coscienza di produrre i messaggi, sia buoni che non buoni.

Il sistema endocrino è un comunicatore che coinvolge tre aspetti fondamentali: punto di creazione, messaggio e punto di ricevimento, come un postino che porta il messaggio da un posto all'altro. Gli ormoni anche sono così, le ghiandole producono il messaggio, le cellule trasportano il messaggio e uno specifico organo o sistema lo riceve. Il messaggio acquisisce un significato, solo quando viene letto dal destinatario.

Sappiamo che gli ormoni sono messaggeri chimici che attraversano il corpo, e mantengono la salute globale. Regolano la crescita e il metabolismo, riducono lo stress e costruiscono i muscoli. Gli ormoni secretati da varie ghiandole lavorano insieme per funzionare in modo bilanciato ed in armonia.

L'ormone squilibrato può causare disturbi come: aumento di peso, stanchezza cronica, bassa energia, ansia, irritabilità, depressione, sonno irregolare o insonnia, aumento eccessivo del calore del corpo, sudorazione, freddo anormale e brividi, problemi di digestione, acne, peli facciali (per le donne), perdita di piacere sessuale.



Lo squilibrio ormonale è causato dai seguenti fattori: uno stile della vita non adeguato, poca attività fisica, dieta, riposo, inoltre lo stress, tensione, accumulo di tossine (Ama) e inquinazione dall'ambiente, oppure fattori genetici.

Ci sono 6 principi sani per bilanciare gli ormoni: un corretto stile della vita, mangiare sano, praticare yoga e tenersi lontani da stress, caffeina e prodotti tossici per la salute del nostro organismo.

1 - Corretto stile della vita

Ricordiamo il mattino è il tempo adatto per purificare, mezzogiorno per nutrirsi e rilassarsi durante le attività, la sera apprezzare e la notte dormire. Andare a letto presto, prima delle ore 22.00 circa. Svegliarsi al mattino presto prima dell'alba ringraziando Dio. Prendere il tempo per purificare il corpo, gli organi, i sensi e la mente. Mai dimenticare di pulire i denti e la lingua e poi proseguire con la pratica dell'automassaggio. Dopo la doccia regolarmente praticare Yogasana, Pranayama, Mantra e Meditazione.

Imparare a sorridere sempre, apprezzare e soddisfare ogni momento della vita. Coltivare uno stato mentale di tutto c'è, non manca niente. Impegnare a controllare i desideri ed esigenze. Non perdere mai il senso di libertà, con la coscienza di essere felice e servire il mondo. Collaborare bene con gli altri e non perdere mai la tua compassione.

Fai il tuo lavoro come un dovere puro, un atto sacro, comportati in armonia con gli altri e domina te stesso. Non dividere la vita dal lavoro (azione), l'azione è la vita, la vita è l'azione. Vedi tutti buoni come te e sempre porti dentro dei bei ricordi.

2 - Mangiare Naturale

Mangia poco e giusto, rispetta l'orario, la costituzione, l'età, il luogo e il tempo, il lavoro e la stagione. Mangia cibi freschi e naturali, evita di mangiare troppo, i cibi industriali e tossici per il tuo organismo. Sono necessari grassi sani come il Gruta per un buon funzionamento ormonale del sistema endocrino.

3 - Yoga

Yogasana, Pranayama e meditazione sono fondamentali per l'equilibrio ormonale. Yogasana è ottimo per l'equilibrio ormonale, poiché riduce lo stress, mantiene un peso sano, regola l'appetito e aiuta a migliorare il sonno. Inoltre Yoga migliora il sistema immunitario, protegge dalla depressione e mantiene più svegli e allerta senza necessità di assumere caffeina.

Eseguire Sarvangasana, Matsiyasana e Agnisara sono la chiave di una buona salute per le persone con squilibrio ormonale.

Auguro a tutti coloro che soffrono di squilibrio ormonale di mantenere la salute e la felicità per sempre.

4 - Stress

Il sonno aiuta a mantenere l'equilibrio degli ormoni dello stress, costruire energia e consentire al corpo di recuperare correttamente. Le persone che vanno a letto tardi non hanno mai soluzione allo stress. Per massimizzare la funzione ormonale cercate di andare a letto presto e svegliate presto.

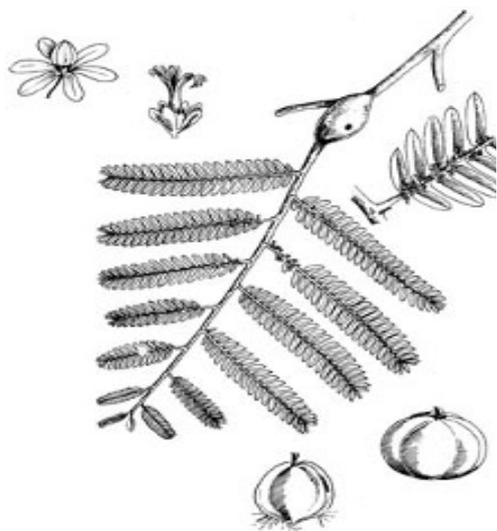
5 - CAFFEINE

La caffeina è una sostanza che può influenzare ad aumentare la vigilanza e modificare il modo in cui il cervello produce l'ormone, cortisolo che aumenta lo stress del sistema nervoso e circolatorio.

6 - PRODOTTI TOSSICI

Non solo pesticidi anche tanti prodotti preparati per la casa: come alimentari, cosmetici, trucchi, vestiti, Igiene per ambienti e lavorativi, eccetera possono contenere sostanze nocive (es. parabeni, ftalati) che potrebbero disturbare le funzioni degli ormoni del corpo.

AMLAKI O NELLI



AMLAKI (*Emblica officinalis*)

L'amlaki è un frutto che cresce in India e Srilanka, contiene dei cinque gusti aspro, astringente, amaro, pungente e dolce; corrisponde all'elemento fuoco secondo la medicina ayurvedica.

È un tonico rinfrescante, moderatamente lassativo, alterativo e antipiretico. Viene utilizzato nel trattamento di disturbi a livello metabolico tra i quali ulcere, stati infiammatori a livello di stomaco e intestino, indigestione, costipazione, diarrea, stati congestivi del fegato, eruzioni, infiammazioni e sensazioni di bruciore in qualsiasi parte del corpo.

In numerosi studi, è stato dimostrato che l'Amla possiede proprietà antibatteriche e attività espettorante, antivirale e cardiotonica.

La frutta Amlaki possiede la più alta concentrazione di vitamina C presente in natura: possiede circa 20 volte il contenuto di vitamina C di una comune arancia. L'amlaki rivela inoltre una stabilità al calore senza eguali: anche quando viene soggetta a un riscaldamento prolungato ad alte temperature, come per esempio nella composizione della formula ayurvedica del Chyavanprash, l'amlaki

conserva praticamente inalterato il suo contenuto vitaminico, che rimane quello che possedeva nel momento in cui veniva colta dall'albero.

Lo stesso discorso vale quando l'amlaki viene sottoposta a essiccamento, e può essere così conservata per più di un anno senza perdere le caratteristiche originarie. Questa stabilità al tempo e al calore della vitamina C nell'amlaki è dovuta alla presenza di alcuni tannini che si legano ad essa inibendo la sua dispersione.

Uno studio condotto in India da C.P. Thakur ha dimostrato l'enorme valore ed efficacia dell'amlaki in caso di colesterolo aortico ed epatico nei conigli. In un altro studio, estratti del frutto dell'amlaki si sono rivelati in grado di provocare una riduzione degli acidi grassi liberi e un aumento del glicogeno cardiaco. Ciò aiuta a prevenire attacchi cardiaci, fornendo in maniera significativa protezione e nutrimento per il muscolo cardiaco.

Preparati Ayurvedici disponibili:

Amlaki frutta seccata: 2 pezzi di frutta tenere nella bocca e masticare lentamente e succhiare come un caramella, 3/4 volte al giorno stomaco vuoto come ringiovanente e per allergia respiratorie;

Amlaki in polvere: assumere 1/2 cucchiaini di polvere con acqua fresca stomaco vuoto 2 volte al giorno come rinfrescante, controlla allergie respiratorie e agisce come ringiovanente.

Amlaki tonico: assumere una cucchiaino di sciroppo prima di pasti come lassativo,

Vairaprash: assumere un cucchiaino di Vairaprash dopo pranzo e cena come ricostituente e ringiovanente;

T.P. Podi: assumere un cucchiaino di polvere prima di coricarsi come leggero lassativo;

Niragada: bere come un infusione per disintossicarsi mattina presto dopo la pulizia dei denti e lingua, 1/2 cucchiaini di polvere bollendo con un bicchiere di acqua

Rasadanti: usa come un dentifricio naturale con cinque gusti di erbe, spezie ed aromi, senza coloranti, dolcificanti, aggiunti artificiali

Rasam: assumere come un bevande apprativa prima di pranzo e cena per buona stimolazione, digestione ed assimilazione

ERBORISTERIA AYURVEDICA

Lo studio dell'ayurveda è eterno, senza fine, si può imparare ogni giorno, lungo tutta la tua vita.

Lo studio dell'ayurveda è utile per mantenere una buona qualità della vita.

Fin dai miei primi anni di vita in famiglia, ho imparato sempre qualcosa dall'ayurveda.

Da 30 anni cerco di scrivere sulla qualità della vita secondo l'ayurveda, sul giornale "Joytinat" scrivo d'erboristeria Ayurvedica regolarmente, per essere utile a voi miei allievi, e specialmente per mio figlio Sana che vuole specializzarsi in farmacologia Ayurvedica.



È importante capire i principi di Dravyaguna e Rasasatra per studiare l'erboristeria ayurvedica. Dravyaguna principalmente coinvolge il regno vegetale e derivanti del mare, mentre Rasasatra coinvolge la sostanza dei minerali: metalli (es. oro) e non metalli (es. diamante). Dravyaguna e Rasasatra non solo parlano delle proprietà di erbe e minerali, ma spiegano anche la preparazione dei medicinali curativi (Ausadhi Nirmana), cioè la farmacologia della medicina ayurvedica. Tutte le medicine ayurvediche si possono classificare in modo ampio in tre gruppi: preparati esclusivamente erboristici, preparati esclusivamente minerali e miscele di erbe e minerali.

Secondo l'ayurveda tutte le sostanze si possono utilizzare come una cura, soprattutto quelle del regno vegetale. Ci sono migliaia di piante che si usano in medicina ayurvedica: la medicina ayurvedica classifica migliaia di erbe curative, 108 vengono usate nella preparazione dei medicinali più comuni, tra queste le più importanti sono 27.

Penso che le 27 stelle del sistema astrale (che influiscono sulla vita degli individui al momento della nascita), siano collegate ad altrettante erbe: ogni individuo dovrebbe conoscere la sua stella di nascita e curarsi con l'erba sacra appropriata per mantenere la qualità della vita.

Quindi, le 27 erbe più importanti rappresentano i 27 Naksatra (le 27 stelle).

Tra queste 27 erbe, esiste una preparazione (Navasya) che ne contiene 9,

le quali rappresentano i 9 pianeti, che influenzano la quotidianità dell'individuo, ognuno dovrebbe imparare ad usarle quotidianamente per mantenere un buon equilibrio psicofisico.

Tra queste 9 erbe esiste una preparazione (Panchakola) che ne contiene 5: esse rappresentano i 5 elementi, i quali compongono la prakruti dell'individuo, ognuno dovrebbe conoscerne le giuste proporzioni secondo la sua costituzione.

Tra queste 5 erbe esiste una preparazione (Triphala) che è composta da tre frutti: questi frutti rappresentano i tridosha, i quali rappresentano la funzionalità dell'individuo. Ognuno dovrebbe saperli usare regolarmente per mantenere la propria fisiologia in equilibrio.

Tra queste tre frutti, il nucleo è il frutto Amalaki, che rappresenta la propria anima, la quale sostiene il karma, l'intelletto, l'ego, la mente, i sensi, il corpo, l'energia e le emozioni. Ognuno dovrebbe sapere usare quotidianamente questo frutto, in maniera adeguata alla propria condizione, per apprezzare pienamente la contemplazione della vita presente.

Amalaki come il Purusha, mentre Triphala come i Tridosha e Panchakola come i cinque elementi, Navasya come nove pianeti.

Amalaki è un frutto divino, la sua natura è rinfrescante ed è un potente ringiovanente. Grazie alle sue proprietà antiossidanti, protegge le cellule dai danni dei radicali liberi producendo ormoni antistress.

Letteralmente Amalaki significa 'Il sostenitore': come il Purusha sostiene l'intero individuo, così Amalaki lo protegge.

È così considerato in India poiché in primavera è dedicato un giorno di augurio, in cui l'albero viene venerato come il divino.

È facile notare che questa festa è motivata da vera e propria gratitudine per un frutto che nutre un'intera società per tutto l'anno. Ha un ruolo importante per la vita e la salute, come la balia che ha prende cura del neonato. Amalaki è stato usato nell'Ayurveda per millenni e, secondo la saggezza dei Veda è considerato il primo albero dell'universo, come il Purusha ne definisce la sua prima esistenza. Un'altra sua qualità è che questo frutto, si mantiene senza riportare screpolature e ammaccature.

Non devono esserci necrosi o parti infette. Questo, dimostra che se il frutto mantiene la sua proprietà, è possibile consumarlo in lungo tempo. Quando noi ci consumiamo il nostro corpo resisterà a qualunque tipo di necrosi o d'infezioni.

Questa è una delle ragioni per cui molte delle medicine ayurvediche ringiovanenti o antiossidanti contengono Amalaki.

Nome latino: Emblica Officinalis

Famiglia: Euphorbiaceae

Gana (gruppo): Ringiovanente, antiossidante, lassativo
Rasa (gusto): Gusto acido dominante contiene oltre a quello salato anche il dolce, l'astringente, l'amaro e il pungente.

Virya (energia): freddo.

Vipaka (effetto post digestivo): dolce.

Guna (qualità): leggero, specialmente da digerire, asciutto e freddo

Uso

Esterno: Riduce la sensazione di bruciore, buon nutriente per capelli e pelle.

Interno: Agisce come ringiovanente, antiossidante chiamato Rasayana. Utile per tutte le parti del corpo, particolarmente per gli organi di senso, cervello, sistema nervoso.

Azione sui Dosha

Pacifica tutti i Dosha: Vata attraverso l'acidità, Pita attraverso il dolce e Kapa per mezzo del gusto secco ed astringente.

Azione sull'organismo

Apparato digerente: è un buon aperitivo, fa percepire il gusto se ce n'è mancanza o lo aumenta, è un mite lassativo, stimola il fegato a secernere propriamente i succhi. Aumenta il potere digestivo. Riduce l'eccessiva acidità nello stomaco. Ferma i movimenti sciolti a basse dosi, mentre spinge le feci e agisce come lassativo a dosi elevate. Questo a causa della secchezza: in piccole quantità l'assorbimento di liquido è possibile, mentre in dose elevate predominano gli altri gusti, acido e dolce che diventano dominanti, e quindi agisce come lassativo.

Sistema circolatorio: È un buon nutriente per il cuore. Promuove anche una buona produzione di sangue a livello cellulare.

Sistema respiratorio: Riduce Kapa, l'ostruzione di muco.

Sistema riproduttivo: è afrodisiaco e stabilizza l'embrione.

Apparato escretore: Diuretico, ottimo antidiabetico se usato con la curcuma.

Pelle: usato per varie malattie della pelle, sia internamente che esternamente.

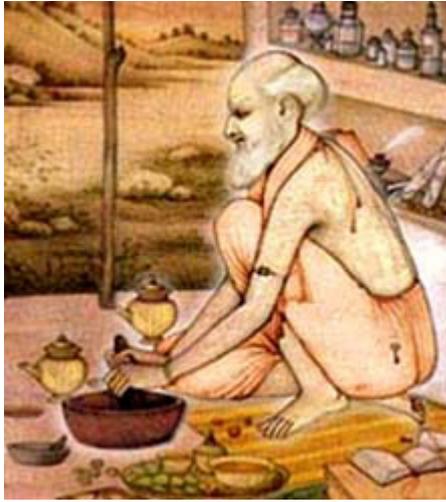
Effetto psicologico: È un ottimo tonico per la memoria, la comprensione e la concentrazione. È utile contro i disturbi psicologici e con altre erbe contro l'ottusità.

Temperatura corporea: Riduce la temperatura corporea ed è utile per la febbre cronica o la piressia di lunga durata.

Favorisce inoltre la formazione di tessuti, sangue, denti, ossa, unghie e capelli. Amalaki è un forte e naturale antiossidante e aiuta pure il sistema immunitario aumentando gli anticorpi, la prostaglandina e l'interferone.

Ha dozzine di validi costituenti molecolari, come l'acido füllembico (putrajivain) e la vitamina C. L'Amalaki fresco è una delle migliori fonti in assoluto di vitamina C, contiene fino a 1400 mg di vitamina. È relativamente stabile al calore. La potenzialità vitamina C è dieci volte di più rispetto alla vitamina C sintetica. È un potente antiossidante, aiuta a produrre ormoni antistress. Fa diminuire il colesterolo e l'arteriosclerosi, migliora la vista, aumenta l'adrenalina e aiuta ad eliminare i calcoli renali e urinari. È infine un'erba anti-HIV grazie al suo potere ringiovanente.

DRAVYA GUNA KARMA VIGNAN IN AYURVEDA



DRAVYA GUNA KARMA VIGNAN IN AYURVEDA

La sostanza viene chiamata in Ayurveda Dravya. Ogni esistenza è una espressione di Dravya, mentre la proprietà della sostanza è chiamata Guna. Lo studio delle proprietà della sostanza chiama Vignan, che ci fa comprendere come ogni cosa includa i principi dei cinque elementi.

Tutta l'esistenza è formata dai cinque elementi, in cui tutte le proprietà sono presenti, ma le proporzioni delle proprietà variano, da sostanza a sostanza. Dravya Guna Karma Vignan significa studiare le sostanze e le sue proprietà.

Per preparare un cibo è necessario possedere una buona conoscenza circa le proprietà delle sostanze e l'azione della sostanza stessa. Ogni sostanza esercita una particolare azione. Il Karma è qui inteso come l'azione di una sostanza secondo la sua proprietà, di un cibo o di un medicamento. La proprietà agisce su un individuo e porta risultati differenti secondo vari fattori.

I fattori sono proprio individuo o l'ambiente esterno.

Fattori dal ambiente e esterno:

- la capacità di essere digerito, assimilato ed eliminato;
- nei diversi momenti della giornata e delle stagioni;
- il nostro umore ed i sentimenti che in base alle ambiente e situazioni
- il nostro fabbisogno di cibo in base all'età, all'ambiente, all'altitudine, ed al clima;
- alla qualità degli alimenti disponibili (riso, carne, verdure, frutta, etc,...),
- al nostro stile di vita ed all'appetito.
- provenienza degli alimenti
- condizioni del cibo (fresco, conservato ect,...).
- la costituzione, la proprietà della sostanza e sua azione;

il luogo, la stagione,

- la raccolta e l'immagazzinamento,
- la combinazione e metodo di cottura etc.,...

Fattori dal paziente: la costituzione individuo, capacità digestiva individuale; forza di individuo, l'età e il lavoro, la capacità digestiva, la capacità di tolleranza, lo stato psicologico, esercizio fisico, eventuali disturbi o malattie

DRAVYA (sostanze)

Ogni cosa esiste sotto forma di sostanza chiamata Dravya in Ayurveda. Tutte le sostanze si possono classificare in due modi: Karana Dravya e Karya Dravya. Karana Dravya è la causa per rivelare Karya Dravya. Le sostanze viventi e non viventi sono Karya Dravya o effetto;

Karana Dravya può chiamare come il Karma; è il principio dell'evoluzione o manifestazione; Il nostro Karma esiste sotto forma di causa o Karana, è l'energia potenziale;

Il nostro corpo materiale è Karya, quindi l'energia dinamica.

Inoltre le sostanze contengono delle proprietà specifiche chiama Rasa Panchaka sono Rasa (gusto), Virya (energia), Vipaka (gusto post digestiva), Guna (qualità) e Prabava (azione speciale).

Queste proprietà non separabile, devono essere uniti con le sostanze.

Le sostanze sono le combinazioni delle nove entità: Anima, Mente, Tempo, Direzione e i Cinque elementi (Spazio, Aria, Fuoco, Acqua, Terra). L'anima è essenza di essere, intente individuo, o Prakruti, o Prana o energia vitale; mentre la mente è un spazio dove intelletto e ego funzionano, nel tempo la vita corre verso un certe direzione abbracciando dei principi dei cinque elementi.

Karya Dravya pertanto è distruttibile ed ha un breve periodo per funzionare.

Dopo che è stata distrutta Karya Dravya, ritorna alla sua origine, cioè causa, ridiventa Karana.

Rasa Panchaka sono le proprietà delle sostanze.

Rasa Panchaka svolgono un ruolo importante nelle sostanze che sono assunte come cibo o medicinale.

Le proprietà di ogni sostanza deriva dai cinque elementi, e classifica come Rasa Panchaka. Rasa Panchaka sono Rasa, Virya, Vipaka, Guna e Prabava.

Ogni sostanza mostra differente nelle sue tipiche qualità causa della combinazione dei cinque elementi.

L'utilizzo delle sostanze come cibo e delle medicine dipende dalla presenza delle proprietà dei cinque elementi in essi contenuta.

Con la combinazione dei cinque elementi nelle sostanze si determinano le loro proprietà.

Cibo e medicine sono strumenti a correggere lo squilibrio dei Dosh.



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

SEMINARI BREVI DELLA SCUOLA JOYTINAT

PANCHANGA-YOGA

Lo Yoga delle 5 vie: Hatha Yoga, Raja Yoga, Bakthi Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga
zione per Insegnanti Yoga. Secondo insegnamento del maestro Swami Joythimayananda. Praticare lo Yoga è una dovere. Ogni individuo dovrebbe praticare lo Yoga per essere una buono cittadino. 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

Il Massaggio Ayurvedico

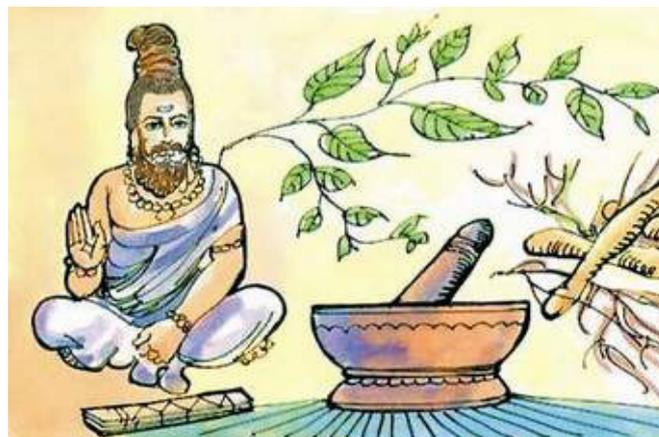
Abyangam è un metodo che comprende molteplici tecniche di massaggio, manipolazioni e applicazioni. Si basa su un sistema sviluppato dal Maestro Swami Joythimayananda, che racchiude i principi fondamentali della filosofia e della disciplina tradizionale indiana per la cura del corpo. È indicato per tutti: 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 CIKITSA

Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda

Obiettivo del corso è la formazione di Terapisti 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 a fianco o in accordo con medici. I corsi di diploma prevedono attività didattiche e di tirocinio, pertanto le lezioni sono articolate in teoriche, pratiche guidate, seminari, esercitazioni, attività di tirocinio, auto-apprendimento, auto-valutazione ed approfondimento personale.



SEMINARI BREVI DELLA SCUOLA JOYTINAT

MATERNITA' - TAIMAI

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.



NUTRIZIONE AYURVEDICA

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.



SOUNDARIAM- COSMESI AYURVEDICA

La cosmesi naturale dell'antica India

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



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



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 DEI 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

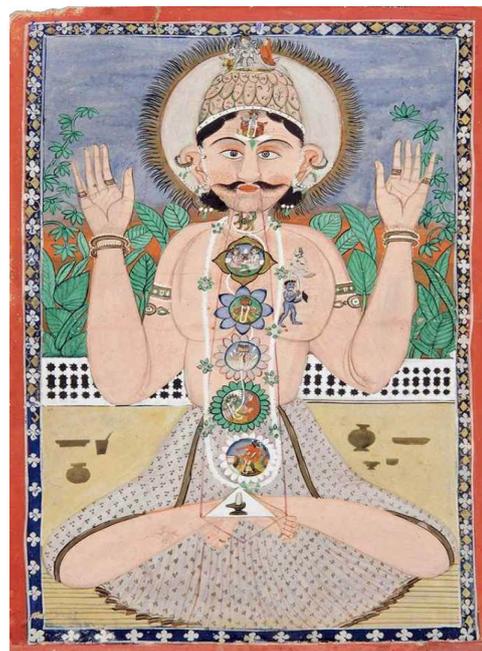
Per migliorare la qualità della nostra vita

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



SEMINARI BREVI DELLA SCUOLA JOYTINAT

CONSULENZA AYURVEDICA

Comprendere la propria costituzione (Prakruti) e conoscere come gestire nell'arco della giornata le attività, l'alimentazione e il riposo più adatti, è fondamentale per il proprio benessere. La conoscenza dell'Ayurveda ci spiega che ogni individuo è diverso dagli altri.

Siamo differenti per l'influenza di principi che sono chiamati Tridosha.



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 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.



DIGIUNO INSIEME

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.





ATTIVITÀ ALL'ASHRAM JOYTINAT CALENDARIO 2020-2021



Le date sotto riportate potrebbero subire variazioni.
Per visionare il calendario definitivo degli appuntamenti consultare www.joytinat.it

FORMAZIONE YOGA

- 1° incontro 26-29 novembre 2020
- 2° incontro 11-14 febbraio 2021
- 3° incontro 18-21 marzo 2021
- 4° incontro 17-20 giugno 2021

FORMAZIONE IN AURVEDA I LIVELLO

- 1° incontro 18-20 dic 2020
- 2° incontro 22-24 gennaio 2021
- 3° incontro 19-21 febbraio 2021
- 4° incontro 26-28 marzo 2021
- 5° incontro 20-23 maggio 2021

FORMAZIONE IN AURVEDA II LIVELLO

- 1° incontro 13-15 novembre 2020
- 2° incontro 11-13 dicembre 2020
- 3° incontro 15-17 gennaio 2021
- 4° incontro 12-14 marzo 2021
- 5° incontro 13-16 maggio 2021

FORMAZIONE IN AURVEDA III LIVELLO

- 1° incontro 20-22 novembre 2020
- 2° incontro 29-31 gennaio 2021
- 3° incontro 26-28 febbraio 2021
- 4° incontro 07-09 maggio 2021
- 5° incontro 10-13 giugno 2021

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

3-4-5 settembre 2021

CORSI E FORMAZIONI BREVI

- MATERNITÀ I: 3,4 ottobre 2020
- MATERNITÀ II: 6,7 marzo 2021
- DIGIUNO: 8,9,10,11 aprile 2021
- VARMA ABYANGAM: 8-9 maggio 2021
- NUTRIZIONE AYURVEDICA 7,8 novembre 2020
- NUTRIZIONE AYURVEDA: 6,7 febbraio 2021
- NUTRIZIONE AYURVEDICA: 3,4, Luglio 2021
- MURI ABYANGAM: 13, 14 marzo 2021
- MEDITAZIONE: 5,6 dicembre 2020**
- NYM:

INCONTRI SPIRITUALI

- CAPODANNO: 28 dicembre - 1 gennaio 2021
- RITIRO DI PASQUA: 2,3,4,5 aprile 2021
- RITIRO SPIRITUALE: 2,3,4,5,6 giugno 2021

PANCHAKARMA

- 20-27 settembre 2020
- 11-18 ottobre 2020
- 11-18 aprile 2021
- 25 aprile / 2 maggio 2021
- 23-30 maggio 2021
- 20-27 giugno 2021
- 18-25 luglio 2021
- 8-15 agosto 2021
- 19-26 settembre 2021
- 17-21 ottobre 2021

Per ricevere ulteriori informazioni Telefonare al numero
Ashram Joytinat, Via Ripa 24, 60013 Corinaldo (AN) - ITALIA
Tel +39.071.679032 / +39.366.7349825 www.joytinat.it - ashram@joytinat.it

fb: ashram joytinat - **You tube :** ashram joytinat