



## **Vaidya Maestro Swami Joythimayananda**

### **-Biografía-**

Swami Joythimayananda, Acharya (maestro) y Vaidya (sabio o médico Ayurvédico), es un reconocido maestro de Yoga y del Ayurveda.

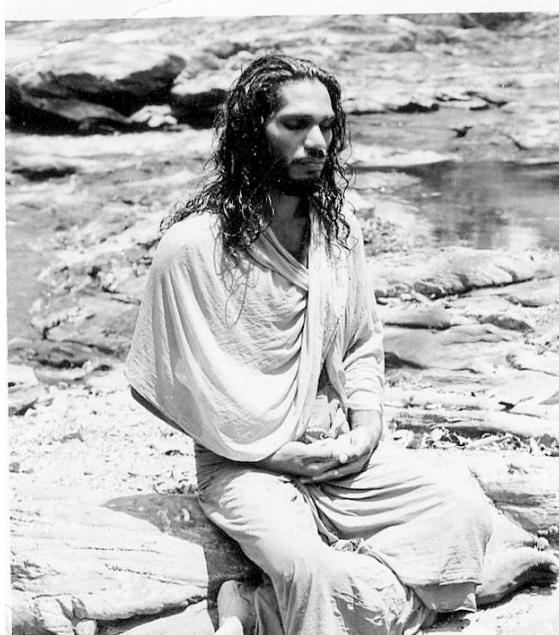
Aprehendió el conocimiento de los vedas, los principios y técnicas del Ayurveda y la filosofía del Yoga directamente de sus maestros, en los años de su largo aprendizaje en la India.

Particularmente, recibió el sistema terapéutico utilizado por los Siddhas, a través de la enseñanza "Paramparawa" (transmisión pupilar "maestro-discípulo"), método tradicional, desarrollado durante siglos.

De origen Tamil, nacido Karupiah Kitnan en el año 1941 en la localidad de Ingirya, Sri Lanka, en el seno de una familia acomodada.

En 1959 acabó los estudios de enseñanza secundaria (G.C.E. Advance Level).

A edad temprana decidió marcharse de su hogar e iniciar un largo peregrinaje como sadhu en la india.



A partir del 1960 a la búsqueda de la Verdad, emprende una vida espiritual. Durante casi diez años viajó por toda la India y Sri Lanka siguiendo prácticas espirituales en varios ashrams y casas de curas Ayurvédicas, con diversos maestros, llevando una vida mendicante y de asceta. Se convirtió en un Yogi, siendo su maestro Swami Sivananda.

Retorna después a Sri Lanka donde prosigue su sadhana (práctica espiritual) por tres años viviendo solo en la apartada selva próxima a Katagarama, practicando largas horas de meditación y observación de la naturaleza.

Durante años, se pone al servicio de la enseñanza del cuidado del cuerpo y del alma, fundando en 1972 su primer ashram: el "Yoga Ashram" situado en el pueblo sagrado de Kataragama, donde enseñaba yoga y meditación. Luego, en 1977 a raíz de los disturbios políticos se trasladó a Kalkudah, en la costa este de Sri Lanka donde fundó el "Yoga Center". En 1984 fundó en Colombo (capital de Sri Lanka) el instituto "Traditional Therapeutic Studies Centre".

Viajó extensamente por muchos países del mundo para difundir sus enseñanzas.

Con el estallido de la guerra civil en Sri Lanka (1985) se vio obligado a abandonar el país y se trasladó a Génova (Italia) donde fundó su primer "Joytinat Center". Aquí continuó desarrollando su propia investigación espiritual y terapia.

Posteriormente, después de este largo recorrido de vida, fue a la universidad de medicina Ayurvédica de Pune (India) donde se diplomó, confrontando sus experiencias con el conocimiento racional universitario.

Ha establecido 18 centros "Joytinat", distribuidos por toda Italia y varios países europeos, donde actualmente enseña y cura personalmente.

Desde 1986 ha realizado más de 100 conferencias y seminarios por toda Europa sobre la filosofía del Yoga y los principios del Ayurveda, conduciendo a su vez, numerosos programas de ayuno completo, Panchakarma y Rasayana. Ha sido entrevistado en varias ocasiones por diversos periódicos, revistas, radios y televisiones.

El 23 de abril de 2003, inauguró el *Ashram Joytinat* en Corinaldo (Ancona, Italia), siendo actualmente su director, así como del "*Joytinat International College of Yoga Ayurveda*" ubicado en el mismo lugar.

Con su trabajo propone la sabiduría védica y su pensamiento filosófico con el fin de difundir e influenciar espiritualmente en la forma de vida occidental.

Viaja regularmente a varias ciudades europeas para celebrar conferencias, seminarios, cursos y consultas ayurvédicas.

El maestro Joythi dirige personalmente la elaboración de diversos preparados ayurvédicos; complementos alimenticios, herborísticos, cosméticos, aceites de masaje...

Swami Joythimayananda es vicepresidente de la *International Ayurveda Open University* de Pune (India), miembro del *Environmental Protection Institute* en Alemania, es miembro activo de la *Academia Teatina para las Ciencias* y del *Institute of Indian Medicine* (India). Edita la publicación periódica *Joytinat* y colabora en la revista *Deergayu International*, publicada en la India en inglés.

Además, participa como ponente invitado en las *Conferencias Internacionales de la Academia de Ayurveda* en Pune (India), es la inspiración tras la "*Asociación Italiana de Ayurveda*" (ASS.IA) que preside, es coordinador de medicina ayurvédica de la "*Accademia di Storia dell'Arte Sanitaria*" de Roma, institución adscrita al Ministerio de Sanidad italiano, destinada a impartir cursos de actualización y especialización a médicos.

Organiza cada año la "*International Conference Joytinat*" para la propagación del Ayurveda en Italia y Europa, encuentro en el que participan reconocidos ponentes de la India, Italia y varios países europeos.

En la India, Italia, Francia y España se han publicado varios libros de Swami Joythimayananda:

1969: "*Amaidhi*" (filosofía poética – en lengua Tamil)

1976: "*Hatha Yoga*" (en inglés)

- 1978: "Yoga Teraphy" (en inglés)
- 1993: "Abyangam – terapia manuale di medicina" (en italiano)
- 1995: "Ayurveda" (en italiano)
- 1998: "Thaimai – Maternità" (en italiano)
- 2001: "Abyangam - Masaje Ayurvédico" (en español)
- 2004: "Curarsi con l'Ayurveda. Conoscenza pratica per il benessere" (en italiano).
- 2005: "Yoga" (en italiano - Fratelli Frilli editori)
- 2005: "Ayurveda. Una ciencia milenaria para el hombre de hoy" (en español, ediciones Abraxas)
- 2007: "Rasa Shastra – Una alchimia indiana" (en italiano)
- 2008: "Diagnosi e cura secondo l'Ayurveda. Nidan-Chikitsa" (en italiano).
- 2011: "Diagnóstico y Cura según el Ayurveda - Nidan-Chikitsa" (en español, ediciones Brontes)

\*\*\*\*\*

## - Como lo conocí. Mi experiencia -

**Por el Dr. Josep Gabriel Andrés i Ortúñoz**

Desde mi juventud a los 14 años me he sentido unido a Oriente y en particular a *Baharat* (el verdadero nombre de la India, ya que el término "India" fue impuesto por los ingleses). Su cultura, filosofía y medicina tienen más de 5000 años de existencia y una larga tradición de experiencia. Este interés por Oriente me hizo conocer ya en mi madurez a Swami Joythimayananda en el año 2000, cuando yo tenía 40 años. En mi primer encuentro respondió a la pregunta de dónde venimos y a dónde vamos, de una manera simple y contundente que me llegó al alma, superando a mi intelecto. La respuesta fue: "salimos de *Purusha* (nuestra casa en el universo) y volveremos a *Purusha*. Hacemos un camino como el río que sale de la montaña y pasa por muchos paisajes, el agua primero pasa con velocidad, después disminuye su ritmo hasta llegar al mar, donde van a parar todos los ríos".

Me gustaría decir que previamente he conocido diferentes escuelas de pensamiento y filosofía para que no creáis que el Ayurveda fue una impresión de enamoramiento, sin un trayecto personal de otras escuelas de conocimiento. La escuela de los Platónicos me enseñaron el amor a la sabiduría, los Aristotélicos que el amor a la sabiduría debe transformarse en hechos, en acciones. El conocimiento de la cultura hebrea - cristiana. Conozco la escuela de los Alquimistas europeos, la escuela Rosacruz del sabio Rosentkreutz, la medicina Antroposófica, la medicina Homeopática de Hahnemann y la Acupuntura.

Cuando conocí a Swami Joythimayananda, hacía ya tres años que conocía el Ayurveda a través del Dr. Kulkarni, profesor en la Universidad de Pune, India. Las respuestas, desde la experiencia de Joythimayananda, me hicieron tener una nueva visión de todos los conocimientos que había acumulado. Por fin tenía una visión más global, una sensación de puzzle terminado, comprendí mejor el por qué es mejor un tratamiento con una planta medicinal determinada, o con un medicamento homeopático desde los principios del Ayurveda. Swami Joythimayananda suele decir: "todo está en todo", es la síntesis, la visión del ser humano como un microcosmos, y del universo como macrocosmos, siempre en expansión y contracción

Las enseñanzas sobre Ayurveda, Joythimayananda las expone a partir de su propia experiencia y comprensión. Así, los textos clásicos como los libros de *Astanga* y los *Vedas* se hacen más inteligibles para todos.

Swami Joythimayananda es experto en *Abyangam* (terapias manuales y masaje ayurvédico) y *Muri Abyangam* (la osteopatía del Ayurveda). Experto también en plantas medicinales, en su identificación y propiedades, y es capaz de generar fórmulas como nuestros alquimistas europeos. Conoce la nutrición llamada *Ahar* adecuada para cada situación y persona. Muestra su sabiduría en la filosofía de la tradición *Vedanta*: nos ha expuesto repetidas veces que mantener la salud es un deber, que comer es un acto sagrado y no solo de satisfacción, que las palabras tienen el poder de alegrarnos o tristecernos siendo mejor hablar de temas sabios y

santos, que el amor y la compasión son el punto de partida para ver **lo bueno en lo malo**, y para saber que lo ilusorio o irreal, lo caduco y lo tangible se llama *Maya*, y que *Maya* siempre está en menor cantidad que la verdad, la claridad y lo intangible, representado por *Purusha*, el absoluto.

En España tenemos a dos polaridades con Don Quijote y Sancho Panza como arquetipos de dos maneras de pensar, de comer, de vivir, de sufrir, de amar y de enfermar. En Ayurveda existe también una visión de las diferencias físicas mentales y anímicas de los seres humanos. Tenemos dos triparticiones, una más física, los *tridoshas Vata, Pita y Kapa*; y la tripartición anímica o psicológica llamada *trigunas*, los tres tipos de egos *Satvas, Rajas y Tamas*. En *Vata Dosha* predomina el elemento aire y el éter, representa el movimiento, correspondería a Don Quijote. En *Pita Dosha* predomina elemento fuego, representa la transformación, la digestión. A nivel anímico representa la búsqueda. El personaje sería Alonso Quijano, el hidalgo que antes de ser Don Quijote, buscaba un ideal en las lecturas de los libros de caballería. En *Kapa Dosha* predominan la tierra y el agua y representa la construcción y la estabilidad. El personaje que correspondería sería Sancho Panza. Según la predominancia de *Vata, Pita o Kapa*, hablamos de una constitución para cada ser humano, así que no somos todos iguales para el Ayurveda. Los *trigunas* expresan tres personalidades: *Satvas* es el individuo que trabaja para transformarse a sí mismo, predomina el desapego, es feliz, tiene capacidad de respuesta en la vida, encuentra lo bueno incluso en lo malo y afronta las dificultades; *Rajas* trabaja para transformar a los demás, ve los problemas en los demás, el exceso predomina en general, demasiado deporte, demasiado trabajo, no tienen nunca tiempo, son los hombres y mujeres estresados; *Tamas* son personas movidas por la ignorancia, son indolentes, ociosos, sin curiosidad alguna, fácilmente son personas destructivas con gran apego a todo, al dinero, al sexo, al poder, por ello son infelices y hacen sufrir a los demás.

Si el alma es fuerte, dice Swami Joythimayananda, todo es curable. La enfermedad es el inicio de un cambio, es una pregunta que te hace el cuerpo o la mente. La ausencia de dificultades no quiere decir tener salud ni felicidad. Las enfermedades no son solo un problema, puedes ser feliz afrontando las dificultades. La esencia del *Nidan-Chikitsa* (diagnóstico y terapia ayurvédica), es afrontar las dificultades del cuerpo y restablecer la salud, con un aprendizaje más consciente del por qué se ha producido el problema, y con qué estrategias el Ayurveda ha activado los mecanismos de curación que tiene el ser humano.

Joythimayananda subraya frecuentemente: "cuando algo te parezca fácil recela de ello, el camino difícil te aportara más conocimientos y más felicidad". Un ejemplo es el *Panchakarma*. Este es un proceso de purificación través de cinco técnicas de depuración que te hacen mejorar la salud física, mental y espiritual, pero que supone afrontar dificultades como purgas o ayunos, que una vez superadas hacen que te sientas más fuerte y más saludable.

El Ayurveda propone un ritmo correcto en la vida diaria, expuesto a través de un conjunto de normas llamado *Dinacharya*. Los principios de la cura ayurvédica deben ser aplicados a lo largo de la jornada completa, el mantenimiento del bienestar depende de cómo gestionamos las 24 horas del día. En los últimos años, Joythimayananda habla repetidamente de este **ritmo del día**: ¿qué debo hacer para generar y mantener la salud y poder ayudar a mi cuerpo, mente y espíritu cada día? ¿Duermes lo suficiente? ¿comes de manera adecuada? ¿haces ejercicio? ¿tienes pensamientos alegres o tristes?

La finalidad del Ayurveda es la prevención, generar salud, superando el error del intelecto o ignorancia, a través de prácticas que equilibren los *tridoshas Vata, Pita, Kapa*, y **que tengamos actitudes más Sátvicas**, ver lo bueno en la dificultad, no sucumbir a los obstáculos, afrontar la vida en lo bueno y en lo malo, el desapego a lo material. Esto nos dará mayor libertad para vivir más felices. Disminuir las actitudes *Tamásicas* vinculadas al apego del mundo material, a los deseos, evitar vivir en la ignorancia con actitudes que generan la propia destrucción y la de los demás, opuesta a la felicidad y la salud.

Las enseñanzas de Swami Joythimayananda son sencillas pero a la vez de gran calado. Al iniciar muchas charlas o encuentros suele regalar un rascacuellos (*Banta*) y dice: "quién limpia cada mañana su lengua limpia su cuerpo, ya que en la lengua están representadas las cinco cavidades del cuerpo desde la cabeza a los pies". Al cabo de unos segundos la gente suele mirar a Joythimayananda con cara de extrañeza, y él suele añadir en aquel momento: "además la lengua está conectada con el corazón a través del *Jiva Nadi*, un canal energético, así pues al limpiar nuestra lengua también limpiamos nuestras emociones, que obstaculizan nuestra mente y nuestro bien hacer". Esta experiencia es un relato de cómo empezar a experimentar el Ayurveda. Quien se considere o desee ser un buscador de la ciencia de la vida, puede iniciarse

con la técnica de limpiarse la lengua. Así son de simples y de profundas las palabras de Swami Joythimayananda al cual agradezco sus enseñanzas de Ayurveda que ha cambiado mi vida, y al Universo que me haya brindado este bello encuentro con él.

Dr. Josep Gabriel Andrés i Ortúñoz

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona

Especialista en Rehabilitación

Doctorado en medicina preventiva y salud pública por la Universidad de Barcelona.

Diplomado en medicina Antroposófica y en Homeopatía

Diplomado en Ayurveda Nidan Chikitsa por Joytinat International College of Yoga Ayurveda Italy

---

## **- Algunas palabras del Maestro Joythimayananda -**

El Ayurveda, el conocimiento de la vida, es patrimonio de la humanidad.

El Ayurveda es el camino hindú de la salud y del bienestar. Se le llama “el arte de vivir bien y por largo tiempo” o también “el arte de la curación universal”.

Ayurveda significa literalmente “ciencia de la vida” (*ayur* significa “vida”, *veda* “conocimiento”). Consiste en un sistema de pensamiento y de curación nacido en la India védica, hace más de 3000 años y todavía es ampliamente practicado. No es simplemente “la medicina hindú”, como se dice, sino una ciencia profunda y compleja que toma en consideración el ser humano en su totalidad, ocupándose de la interacción entre cuerpo, mente y espíritu. Por ello, es un método holístico.

El objetivo primario del Ayurveda es la armonía, y por tanto, el equilibrio entre los componentes físicos, mentales y emocionales del individuo, siendo estas las condiciones indispensables para conservar la salud. El Ayurveda considera que estos tres componentes deben estar en armonía entre ellos y a su vez, que cada ser humano esté en armonía con el universo.

El objetivo del Ayurveda no se detiene ante formas visibles, pues aspira a la unión del alma individual (*prakṛiti*, ser limitado) con el alma cósmica el ser ilimitado (*puruṣa*, sin ataduras). El alma individual en esta tierra está atada al cuerpo, a los sentidos, a la mente al ego y al intelecto.

Cuando el alma individual identifica su estado como separado de *puruṣa*, esta separación, llevada por el intelecto con el ego, se define “error del intelecto”.

Tras la causa del origen de la enfermedad, el error del intelecto se encuentra en el primer puesto. El Ayurveda enseña como corregir el error del intelecto que lleva a falsas identificaciones, como mantener el conocimiento de la propia naturaleza verdadera (*puruṣa*) y el equilibrio del funcionamiento de la mente y los sentidos.

Según esta visión, la conciencia pura es la verdadera naturaleza del individuo. El error del intelecto identifica al individuo con diferentes aspectos falsos de la vida. La verdadera salud es estar en la conciencia pura del propio ser. La enfermedad es la pérdida de la conciencia de la propia y verdadera naturaleza. Las primeras causas del origen de la enfermedad se deben al error del intelecto. Retomar la conciencia pura del alma es el deber de cada individuo.

El espíritu del Ayurveda está abierto a otros sistemas de medicina. Es un sistema de búsqueda experimental continua. Es muy flexible y acepta a cualquiera que se ofrezca a mejorar las diferentes técnicas.

Los principios ayurvédicos son universales y pueden ser aplicados en cualquier parte del mundo y en cualquier individuo. Estos son muy útiles en la sociedad moderna, que se está volviendo muy materialista. El Ayurveda se transforma continuamente, adaptándose a los lugares y momentos en los cuales se aplica, pero sus principios originarios no cambian nunca su naturaleza.

Después de la expansión del yoga en las últimas décadas, hoy el mundo occidental se está acercando a la medicina ayurvédica.

En un futuro el Ayurveda se extenderá por todo el mundo como la luz del alba, pero hasta que esto suceda, los sabios ayurvédicos deberán escribir decenas, centenas, millares de libros, dar conferencias, impartir cursos y seminarios sobre varios temas de esta disciplina para guiar a las personas hacia ella, ayudándoles a mejorar su vida.

Mi propósito es el de compartir los fundamentos del Ayurveda, que he aprendido de mi *sadana* y de mi vida personal; y que me han permitido ayudar a tantas personas a restablecer una buena calidad de vida.

Mi intención es la de conseguir transmitir aquellos principios fundamentales que abarcan al hombre y al universo, con el fin de poder afrontar con responsabilidad cada situación de la vida, intentando comprender cual es nuestro objetivo fundamental, teniendo siempre presente que la vida está en continuo cambio. Deberíamos andar del cuerpo al alma, de la materia al espíritu y de lo exterior a lo interior. Siempre subrayo que el bien y el mal dependen sólo de nosotros, es nuestra responsabilidad: "lloro o río, depende sólo de mí".

Alguna vez me he sentido como una hormiga, que teniendo un enorme trozo de grano sobre la cabeza, atraviesa el mundo, superando el viento y la lluvia; los diluvios que vendrán no me preocupan, porque soy un pensador vacío y voy hacia la luz del pico de la montaña.

El Ayurveda es un gran mar,  
transmito sólo una gota del mar.

Camino por la vía del acontecimiento,  
donde Nada hay a seguir, Nada a guiar.

Yo camino, me detengo,  
Soy acontecimiento.

**Swami Joythimayananda**