

Uscirà in gennaio, maggio e settembre.

Edito nelle seguenti lingue : Francese, Tedesco, Italiano e Greco

Redazione : T.K.Sribhashyam

Rappresentanti:

Germania : HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

Belgio : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 84 11 21

Francia : COHENDET Yannick Fax : + 33 493 32 81 76

Grecia : Stella OUSOUNI, Fax : +30 15 13 05 86

Italia : DEBENEDETTI Aurélia Tel eFax : + 39 0248 201376

Svizzera: Eva TANNER + 41 31 735 50 78

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri allievi e amici.
- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Chiedetene copie supplementari alla rappresentante del vostro paese.
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter presta la sua opera gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro eventuale aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

E' fatto divieto di riprodurre, anche parzialmente, qualsiasi articolo senza l'autorizzazione del redattore.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Colette LACHAUX, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Settembre 2001

Edizione Italiana

N° 06

Il potere del non-sapere (*avidya*)

Far apparire ciò che è irreali come reale e far sembrare reale ciò che è, invece, irreali è il grande potere del non-sapere (*avidya*).

Chi sta sognando può "vedere" delle brocche mutarsi in pezzi di stoffa. Nel sogno ciò che è lontano può sembrare vicino, come una montagna riflessa in uno specchio e ciò che dura a lungo può dare l'impressione di svolgersi in un attimo. Nei sogni può prodursi l'impossibile come, per esempio, il fatto di assistere alla propria morte. L'irreali può diventare reale come quando si sogna di volare attraverso il cielo. Ciò che è perfettamente stabile per terra può sembrare instabile nell'illusione provocata dalla vertigine. Ciò che è immobile può apparire in movimento per la mente alterata dall'ubriachezza. Quando il mentale è sommerso dai propri desideri latenti finisce per veder prodursi all'esterno ciò che ha creato dentro di sé.

Queste creazioni mentali non sono né reali né irreali. Quando la nescienza (*avidya*) si manifesta nel mentale sotto la forma del "io" e del "tu" la mente piomba in un flusso di illusioni senza inizio né fine. La sequenza di immagini mentali che ne consegue distorcerà ogni cosa: un istante (*kshana*) si estenderà fino ad avere le dimensioni di un eone (*kalpa*)...

Le attività sociali nelle quali gli uomini si impegnano con tanti sforzi si susseguono solo per effetto del caso, poiché sono tutte frutto dei desideri latenti propri a ciascun individuo.

Tutto è dunque possibile alla nescienza.

T.K.Sribhashyam

Invocazione per la Pace

OM

Che Egli ci protegga.

Che Egli ci governi.

Possiamo noi operare efficacemente.

Che il nostro studio sia permeato da una splendida energia.

Che noi possiamo non odiarci.

OM ! Pace! Pace! Pace!

Sommario:

- **Editoriale: Il potere del non- sapere (*avidya*)** -Sri T.K.Sribhashyam.
- **Il Thiruppāvai di Andal (continua)** – Sri T.K. Sribhashyam
- **Devozione secondo Ānjanéya** - Sri Badarinath
- **Informazione importante: nascita dell'Associazione Europea degli allievi e amici di Yogakshemam**
- **Scheda di Patologia – Ulcera Gastroduodenale**(seconda parte) – Dr. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam
- **Devozione nella religione cristiana** – Isabelle Ott
- **Tulasi, la sposa di Vishnu sulla terra** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Come morì il primo uomo ?** – racconto indiano
- **Origine della logica** – una storia indiana
- **La Bhagavad Githa e lo Yoga** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Riflessioni di un giovane indiano** – Sri R.S. Girish
- **Ricetta Indiana – Āpam** o la crêpe di riso
- **La pagina di Srimathi T.Namagiriammal**
- **Nei riquadri:** citazioni dal Râmâyana

« Colui che si dedica al dovere, all'interesse e al piacere, nel momento giusto e accordando loro il giusto peso, questi è un re. Invece colui che si abbandona ai piaceri trascurando il dovere e l'interesse, questi, come l'uomo che si addormenta in cima ad un albero, si sveglia quando cade.»
Râmâyana XXXVIII

La pagina di Srimathi T.Namagiriammal

(moglie di Sri T.Krishnamacharya)

Āpam

Āpam (crêpe di riso) è un piatto molto noto e diffuso nell'area Tamil Nâdu.

Ingredienti :

| | |
|---------------------------|-----------------------|
| Riso bianco | 2 tazze |
| Sale | 1 cucchiaino da caffè |
| Noce di cocco grattugiata | 100 grammi |

Lavate il riso e lasciatelo a bagno per 4 ore in acqua tiepida. Scolatelo e schiacciatelo sino ad ottenere una pasta liscia. Prendete 2 cucchiainate di questa pasta e aggiungetevi una tazza d'acqua. Fate bollire finchè si addensa. Lasciate raffreddare e poi aggiungete il resto della pasta. Aggiungete il sale e lasciate fermentare durante la notte. Il giorno successivo fate bollire una tazza d'acqua, versatevi la noce di cocco grattugiata e lasciate riposare un'ora. Frullate il cocco e la sua acqua per circa 20 secondi con brevi interruzioni. Estraetene il latte e aggiungetelo alla pasta per fluidificarla.

Scaldate una padella, oliatene l'interno con una salvietta inumidita con olio di sesamo o di arachide. Versatevi un mestolo di pasta allargandola in modo da ottenere uno strato sottile ai bordi e una zona più spessa al centro. Coprire e lasciar cuocere per un minuto. Staccate delicatamente i bordi e servite con purè di patate oppure con marmellata.

Riflessioni di un giovane indiano

- R.S.Girish (Systems Engineer), Bangalore

Svegliarmi la mattina, andare in ufficio, tornare la sera tardi e concludere la giornata coricandomi rappresenta lo schema monotono delle mie giornate, ma è anche un modo per cercare di appartenere al mio tempo per non sentirmi soltanto trascinato da questo mondo che cambia così rapidamente.

Dopo aver vissuto più di 6 mesi in Canada ho avuto la sensazione di non essere più capace di seguire i miei costumi e le mie tradizioni. Non andavo più al tempio assiduamente, anche perché non potevo recarmi in occasione delle festività importanti, mentre, se fossi stato in India, non sarei mancato.

Il mio credo, la fede in Dio e la devozione erano sempre vivi in me, ma poco manifesti. Da noi, in India, era diverso: la nostra tradizione e il nostro credo erano palesi. Era una gioia per me recarmi al tempio con la mia famiglia nei giorni propizi, partecipare ai puja (le preghiere rituali) e osservare la celebrazione dei riti ad opera dei più anziani. Il soggiorno in Canada, lontano dall'India e dalla mia famiglia, mi ha indotto a prender coscienza del valore dei rituali tradizionali. Ora mi rendo conto che, a quel tempo, non avevo fatto alcuno sforzo per portare con me la mia tradizione. Penso che sia ciò che succede ora ai giovani in India. Essi hanno devozione, ma manca loro quello sforzo supplementare che permette loro di portare con sé la tradizione quando espatriano. Per negligenza forse, o per pigrizia, oppure per reazione all'obbligo di ottemperare alle tradizioni esercitate dalle famiglie, il fatto è che, quando i giovani abbandonano l'India, si staccano dalla tradizione. Da un lato non è certo facile seguire con scrupolo le nostre tradizioni in un paese caratterizzato da una cultura radicalmente diversa, dall'altro lato, è certo che alcuni aspetti delle nostre tradizioni possono essere osservati ovunque. Ciascun individuo ha indubbiamente il diritto di avere le proprie convinzioni e di condurre la vita che crede, ma non deve ripararsi sotto l'ombrello della menzogna sostenendo che, quando è altrove, non gli è possibile comportarsi come quando è in India. Sicuramente potrebbe, quanto meno, mettere in pratica i valori che ha portato con sé. Sta a ciascuno di noi, invischiato in questo mondo affaccendato, schiavo del denaro e dei bisogni materiali, prendere coscienza della vera essenza della vita. Non vorrei mentire dicendo che non sono tra questi.

«Ingannare su un cavallo equivale ad uccidere cento parenti, su una mucca equivale ad ucciderne mille; perpetrare un inganno a proposito di una persona equivale a distruggere se stessi e anche la propria famiglia.»
Râmâyana Ch. XXXIV

Il Thiruppâvai di Ândâl

Passi tratti da un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

Poema 2 :

Voi, fanciulle, cui fu dato il privilegio di ottenere il meglio della vita su questa terra, ascoltate i rituali che celebriamo come doveri che ci legano al sacro e al divino.

Cantiamo gloria ai piedi del Signore Supremo Nârâyana che riposò sul latteo oceano della felicità (yoga nidra).

Ci bagnamo il mattino presto, digiuniamo e osserviamo una dieta severa.

Non gusteremo né ghee, né latte, né cibi che li contengano.

Non ci pettineremo né adoreremo i capelli con fiori leggiadri.

Non sottolineeremo gli occhi con il trucco.

Non indulgeremo in azioni non virtuose, né bisbiglieremo pettegolezzi in questo periodo.

Aiuteremo i meritevoli e i poveri elargendo loro doni.

Colmeremo la nostra mente positiva di studi e canti al fine di ottenere il desiderio di Krishna.

Ascoltate e riflettete, fanciulle.

In questo poema Andâl ricorda il codice di condotta che deve essere seguito durante il periodo dei voti. Le sei azioni proibite sono:

- prendere del ghee o del latte,
- truccarsi gli occhi,
- mettere fiori nei capelli,
- agire in modo contrario all'avviso dei più anziani,
- intrattenere conversazioni maliziose.

Le sei azioni da intraprendere sono:

- bagnarsi il mattino presto.
- avere un mentale positivo,
- studiare la storia di Nârâyana e delle sue incarnazioni,
- elargire doni ai meritevoli,
- aiutare i poveri con elemosine,
- e venerare i piedi del Signore Supremo Nârâyana.

Molte espressioni di questo poema celano significati nascosti. «Voi cui fu dato il privilegio di ottenere il meglio della vita» significa anche «voi cui fu data la grazia di cercare Dio». «Non pettineremo i capelli...» significa: «seguiremo il corso che Egli ci impone e non necessariamente quello che ci

aggrada». « *Non sottolineeremo gli occhi* » significa « non seguiremo la strada dello Jnâna Yoga solo perché ciò può piacere agli uomini come gli occhi truccati ». « *Non indulgeremo in azioni non virtuose ...* » significa, in realtà, « non seguiremo metodi che i nostri Grandi Maestri non hanno praticato ». « *Non bisbiglieremo pettegolezzi* », significa –nostro malgrado– « non useremo parole di rimprovero e disapprovazione quando veniamo a contatto con altri » Infine « *Aiuteremo i meritevoli...* » significa che non ci compiaceremo dei miseri doni che offriamo ai poveri e ai meritevoli.

Ândâl espone le vie per dedicare Atma al Signore Supremo Nârâyana. Le sei azioni da compiere hanno il compito di facilitare la nostra determinazione a raggiungere il Signore. Le sei azioni proibite sono mezzi sussidiari alle prime sei. Coltivare *una mente positiva* significa coltivare una grande fede nel fatto che chiunque si ponga *ai suoi piedi* non sarà abbandonato. Nella Bhagavad Guitha Sri Krishna dice che non abbandonerà i suoi devoti neanche se essi Gli faranno richieste di natura concreta. L'offerta di doni è come una preghiera per ottenere protezione, poiché, con i doni offriamo protezione ai deboli. Alla stessa maniera il Signore ci protegge quando porgiamo offerte ai bisognosi suoi devoti. Così come non possiamo avanzare sulla via che conduce a Dio senza l'aiuto dei nostri Maestri, anche Atma non può proteggere sé stessa senza aiuto. Infine, studiare la vita di Nârâyana e delle sue incarnazioni significa abbandonarsi a Lui.

Sri T. Krishnamacharya, come i Maestri suoi antenati, fa coincidere le sei parti con le sei membra del Bhakti Yoga chiamate Shadanga Yoga (shat=sei, anga=membra, yoga=via per conoscere Dio).

Queste sei membra sono anche assimilate alle sei parti del dvaya mantra (altrimenti detto Nârâyana Mantra). Questo mantra recita come segue: *sriman nârâyana charanau sharanam prapadyé srimathé nârâyanaâya namaha*.

Devozione secondo Ânjaneya

- Prêtre Badarinath, Temple de Râmânjanéya, Bangalore

IL Signore dell'Universo si incarnò più volte per migliorare le sorti dell'umanità. Tra le sue incarnazioni quelle di Sri Râma e di Sri Krishna sono non solo molto importanti, ma anche complete, al contrario delle altre che furono parziali. Per proteggere tutto il genere umano essi insegnarono e applicarono i principi del Karma Yoga e dello Jnâna Yoga senza contraddire l'insegnamento dei Vêda. Essi dimostrarono che l'uomo può seguire questi principi nonostante le molteplici difficoltà che deve affrontare nella vita quotidiana. Essi sono così diventati modelli di perfezione sia in India sia al di là dei mari che circondano l'India.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 6

4

La Bhagavad Githa e lo Yoga (2)

- T.K.Sribhashyam

Nella Bhagavad Githa le attività legate allo yoga richiedono due tipi di sforzi mentali : anzitutto il praticante cerca di liberarsi dagli attaccamenti che sono naturalmente legati all'uso dei sensi, successivamente si impegna intensamente al fine di elevare la mente orientandola verso mete trascendenti. Quando si impegna in questi sforzi lo *yogi* (colui che vuole conoscere *paramâthma*) progredisce attraverso quattro tappe: 1° egli adempie ai suoi doveri secondo le indicazioni dei sacri testi, 2° adempie ai suoi doveri cercando di dissociarsi da ogni interesse e ragione di utilità o piacere personale, 3° vince ogni motivazione di carattere inferiore e entra in contatto con il sé superiore, 4° infine si dedica alla concentrazione meditativa per entrare in contatto con il *paramâthman*. Contrariamente all'ideale di yoga di Patanjali secondo il quale lo *yogi* è indotto a vivere prestando poco interesse al cibo e alle bevande, padroneggiando ogni movimento del corpo e della mente, la Bhagavad Githa, invece, prescrive una « dorata via di mezzo » che prevede moderazione nel cibo, nelle bevande, nel sonno, nei movimenti del corpo e nell'attività in generale. L'obiettivo della Githa è di portare la mente o l'anima in comunicazione con il sé superiore o con Dio.

La Githa cita il Prânâyâma nel sesto capitolo – che è quasi interamente dedicato alla pratica dello Yoga e alla condotta del praticante – ma, nonostante ciò, è curioso osservare che del Prânâyâma dice ben poco. Nel quinto capitolo Sri Krishna dice che ogni movimento dei sensi e controllo dei movimenti legati alle funzioni che sono alla base della vita (prâna karmâni) sono come sacrifici celebrati in onore al fuoco del controllo di sé e definisce il prânâyâma come una offerta di prâna ad apâna e di apâna a prâna, ma non fornisce alcuna precisazione tecnica. Sin dal tempo dei Veda, il prânâyâma è stato associato alla meditazione. E' probabile che questa sia la ragione per cui Sri Krishna non abbia dato alcuna indicazione tecnica precisa. Tuttavia, nel quinto capitolo, egli parla della concentrazione di prâna nel punto *bhrumadhyâ* (lo spazio tra le sopracciglia) oppure al punto della *sommità del capo*. Sri Krishna dice che uno *yogi* è in unione con Dio quando, dopo aver concentrato la mente sul sé superiore, è diventato immune da ogni desiderio. Nel suo impegno per ottenere tale unione (*yoga –sevaya*) egli ritrae la mente da ogni oggetto e, in contatto con il proprio sé, si trova appagato e in pace. A questo punto, attraverso la sua ragione pura, egli sperimenta l'assoluta beatitudine che trascende ogni piacere sensoriale e, unitosi a Dio, non ne viene più separato. Come la fiamma di una lampada, immobile in un luogo tranquillo, non sarà disturbato né attratto da nulla , né sarà sollecitato da alcuna passione. Lo *yogi* che raggiunge questo alto stato di unione con Dio è detto essere in contatto con Brahman (*segue*)

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 6 13

Come morì il primo uomo ?

- un racconto tratto dal *Maharâshtra*

In certe regioni del Maharâshtra la gente crede che la morte venne a colpire l'uomo perché egli aveva umiliato la terra.

La vita sulla terra fu creata da Mahadeva (Grande Dio) e dal Gange, la prima coppia che si adoprò a seminare i semi « trovati da scoiattoli e formiche ». Quando il loro lavoro di semina fu terminato la vita si diffuse talmente che i rami degli alberi si aggrovigliavano gli uni negli altri e le corna del bestiame si sfioravano. Il peso della vita divenne insopportabile per la Madre Terra ed essa chiese aiuto ad una divinità : Pându, che era incaricato di badare alla specie umana. Invece di aiutarla Pându la percosse e insultò. Dispiaciuto per tale comportamento Mahadeva assegnò il regno della Morte a Pându. Questi tentò di sfuggirle, ma per quanto forte corresse, la Morte correva sempre più forte di lui e lo raggiungeva. Si rifugiò in fondo ai sette mari dove fu raggiunto e dovette morire. Ecco come morì il primo uomo. Se non fosse stato così gli uomini sarebbero stati come i serpenti : avrebbero perso la pelle vecchia sostituita da una pelle nuova.

Origine della logica

- Racconto indiano

Un cervo passò di corsa davanti alla capanna di un saggio che stava celebrando un rituale. Un cacciatore arrivò poco dopo e chiese al saggio se aveva visto la sua preda. Il saggio esitava tra il dire la verità e salvare il cervo. Il cacciatore insistè chiedendogli almeno di dire in che direzione l'animale fosse andato. Allora il saggio rispose : « Oh Grand'uomo, che direzione dovrei indicarti? La vista riguarda gli occhi, mentre è la bocca che parla. Tu chiedi alla parola se ha visto la tua preda e come potrebbe risponderti chi non vede ? Come potrebbe risponderti chi non sa parlare ? Sono dunque incapace di risponderti. » Il cacciatore se ne andò senza sapere da che parte era andato il cervo. Una nuova scienza, quella della logica, era nata dalle parole del saggio. Il saggio in questione era Gothamà, il fondatore della logica indiana.

« Non cedete allo scoramento, nulla è più funesto. Lo scoramento uccide l'uomo come il serpente irritato uccide il bambino. Chi lascia spazio allo scoramento quando occorre invece il coraggio sarà privato della sua energia e mancherà lo scopo della sua vita. » *Râmâyana Ch. IXIV*

E' sterile agire senza seguire gli insegnamenti del Karma Yoga e dello Jnâna yoga. Molti specialisti hanno studiato la grande epopea del Râmâyana sotto angolature diverse e sono stati concordi nel giudicarlo la più bella opera al mondo per quanto sia un testo di carattere puramente spirituale. In esso, infatti, il Signore Râma, per migliorare la condizione umana, insegnò il mezzo per eccellenza : *sharanâgati*, vale a dire il rifugiarsi in Colui che Tutto Può.

Vi sono due modi di conoscere Dio: il Bhakti Yoga e lo *Sharanâgati* Yoga. Anche se vi sono altri modi per conoscerLo le due strade citate sono le sole che offrono all'uomo l'esperienza della Liberazione. Il Bhakti Yoga richiede una grande convinzione e un solido coraggio; si tratta, infatti, di una disciplina possibile solo a chi conduce una vita santa. Per gli altri, rifugiarsi in Dio affidandosi alla sua volontà, è il metodo più adatto e più rispondente alle necessità della vita.

Secondo una storia epica, quando il re dei demoni (Hiranyâksha) rubò i Veda e si nascose in fondo al mare, il Signore Supremo assunse l'incarnazione del cinghiale (*Varâha*). Allora la Dea Terra parlò al Signore *Varâha* delle difficoltà che gli uomini, suoi figli, avevano in questo mondo. La loro mente era, infatti, molto debole e non riusciva a ricordare le cose belle, il che li rendeva vittime del ciclo delle rinascite. Ella pregò il Signore di insegnarle un mezzo semplice da insegnare ai suoi figli. Egli benedì la Terra e impartì l'insegnamento dello *sharanâgat* : l'atto del rifugiarsi in Dio. Egli dichiarò che gli uomini possono fare ciò in qualunque momento, sia nel mezzo dell'attività fisica e mentale, sia nel momento della morte. E il rifugio verrà accordato e il richiedente sarà liberato da tutte le miserie di questo universo. Poi il Signore *Varâha* aggiunse che chi offre la sua anima al trascendente e medita sulla Sua forma, indipendentemente dalla forma scelta, sarà liberato dal ciclo delle rinascite.

C'era una volta un grande saggio chiamato Bharata, che dedicò la sua vita al Signore offrendogli le sue opere e comportandosi con amore e sincerità per tutta la vita. Mentre stava per esalare il suo ultimo respiro vide una cerbiatta gravida che cercava di attraversare un fiume. Il saggio Bharata pensò alle difficoltà che poteva avere l'animale nel suo stato ed esalò il suo ultimo respiro. Nonostante tutta la sua devozione egli ebbe un'altra rinascita: rinacque sotto le spoglie di una cerbiatta. Se questo fu il destino di un grande saggio come Bharata quale potrebbe essere il nostro, visto che siamo schiavi di tutti gli oggetti legati all'esperienza ? (*continua*)

NASCITA !

Associazione Europea degli allievi e amici di Yogakshemam

Siamo lieti di annunciarvi la creazione della

Associazione europea degli allievi e amici di YOGAKSHEMAM

Questo organismo è scaturito dal desiderio di creare un vincolo di unione tra tutti gli allievi europei di Yogakshemam. La sede dell'associazione è in Belgio. Una segreteria con il compito di fornire informazioni sulle attività dell'associazione sarà creata quanto prima. Ve ne comunicheremo i numeri di telefono, di fax e di indirizzo email.

Gli obiettivi sono i seguenti :

- << promuovere attività legate alla trasmissione dell'insegnamento tradizionale dell'India, lo yoga, la filosofia, la cultura (musica, danza, mitologia), la civiltà e la medicina indiana (Ayurveda),
- migliorare la gestione delle risorse umane nella prospettiva di una migliore qualità della vita.
- L'associazione sostiene la trasmissione dell'insegnamento della scuola Yogakshemam. Può compiere ogni atto che sia in relazione diretta o indiretta con i suoi obiettivi.
- Può dare il suo apporto e supporto ad ogni iniziativa improntata agli stessi scopi.»

Vi comunicheremo come aderire. Vi inviteremo a partecipare alle nostre attività (corsi, conferenze, seminari) conformi agli obiettivi dell'Associazione.

Abbiamo l'intenzione di istituire un punto di coordinazione in ogni paese.

- *I soci fondatori*

Sono molto lieto che questa associazione sia infine nata. E' attraverso il vostro impegno comune che i principi di Yogakshemam si manterranno vivi in Europa. La vostra sincerità, il rispetto e l'ammirazione per i valori filosofici, culturali e spirituali delle tradizioni indiane permetteranno ai vostri allievi e amici, in Europa e in qualunque altro paese, di imparare, apprezzare e seguire questi valori tradizionali senza pur tuttavia venir meno ai valori tradizionali della propria cultura d'origine. Prego Dio affinché conceda lunga vita e successo a questa associazione improntata a spirito di unione e onestà. Sono certo che i nostri rishi (Saggi indiani) vi hanno già benedetto.

- T.K.Sribhashyam

Tulasi, la sposa di Vishnu sulla terra

Ocimum Basilicum anche denominato *Ocimum sanctum*, nonché comunemente noto come tulsi, è coltivato nel cortile di ogni casa indù, poiché è considerato la pianta più utile e sacra. Il nome vedico di Tulasi è *surasa* (su = il migliore, rasa = succo, essenza vegetale).

Il Tulasi cresce ovunque, persino in suolo sabbioso e zone aride. Vi sono due tipi di piante Tulasi : il tulasi Râma con foglie verde chiaro e il tulasi Krishna con foglie verde scuro, entrambe necessarie al culto di Vishnu.

Vishnu aveva tre mogli: Sarasvathi, Lakshmi e Ganga. Sarasvathi et Lakshmi un giorno ebbero una lite tremenda e si maledirono reciprocamente. La maledizione di Sarasvathi trasformò Lakshmi in una pianta di tulasi, condannata a vivere per sempre sulla terra. Tuttavia Vishnu intervenne e disse : << Lakshmi, tu vivrai nel mondo sotto le spoglie della sacra tulasi e quando la maledizione avrà concluso il suo corso tornerai a me. » Per questa ragione Vishnu è sempre venerato con foglie di tulasi, perciò a questa pianta è tributato grande rispetto. Si dice che ogni luogo di pellegrinaggio sia racchiuso nelle radici di tulasi, che il suo centro contenga ogni deità e che i suoi rami superiori contengano tutti i Veda. Questa pianta è rimasta parte integrante del rituale indù. Per gli atti devozionali giornalieri, il tulasi è solitamente piantato su un mucchietto di sabbia chiamato *brindâvanam*, oppure su un pilastro quadrato, alto circa un metro, cavo in cima per poter contenere la terra e la pianta, con i quattro o otto lati rivolti verso le quattro o otto direzioni dei punti cardinali. Quando la pianta viene innaffiata si recitano preghiere alla dea Tulasi. Nei templi di Krishna le foglie di tulasi sono offerte ai fedeli come *prasâda* (doni di Dio). Le vedove adorano tulasi per ottenere la salvezza, le ragazze per trovare un buon marito, le coppie sposate per ottenere il bene dei figli e i vecchi per ottenere un posto in paradiso. Foglie di tulasi sono poste sul viso dei morenti, sugli occhi, sulle orecchie e sul petto per favorire il loro sicuro ingresso in paradiso. L'offerta di foglie di tulasi è, più di ogni altra offerta gradita a Vishnu. Per gli indù il tocco di tulasi equivale all'esperienza della meditazione. I fedeli di Vishnu credono che il portare una ghirlanda di semi di tulasi (*tulasi mâlâ*) permetta di ottenere i frutti di *yajna* (sacrifici).

La medicina indù (Ayurveda) sostiene che la pianta possiede molte proprietà medicamentose. Le foglie hanno un profumo dolce aromatico e da esse si produce uno sciroppo per la tosse e un tonico per il cuore. Qualche foglia masticata dopo i pasti favorisce la digestione. Poche foglie conservate nell'acqua impediscono la germinazione e combattono l'inquinamento. Le foglie sono anche ritenute un antidoto contro i nefesti effetti delle eclissi di sole e di luna.

a Dio tutti gli abitanti della città dicendo: « Abbi pietà di noi peccatori! » Nel corso della giornata, durante il suo lavoro, la sua anima sentiva sempre che ogni sua opera era come un'offerta: « A te, Signore! ». E la sera, sentendosi pervaso di gioia per essere ancora in vita: « Gloria a te ». Il lavoro più modesto, così come la creazione di un genio, viene compiuto come se si trattasse di un'offerta presentata a Dio, come un compito affidato dal Padre.

Le icone sono molto importanti per la devozione e la liturgia dei cristiani d'Oriente. L'icona non rappresenta il santo un quanto essere divino, ma come essere che partecipa alla vita divina, come una creatura che è dintata una vera icona, un simbolo di Dio. I fedeli baciano questa immagine perché lo Spirito Santo, che aveva colmato i santi mentre erano in vita, continua a permeare le loro spoglie mortali, senza fine, anche dopo la morte. Da questa credenza trae origine la venerazione delle reliquie, delle sante immagini e degli scritti. Le icone sono l'espressione concreta della fede dei cristiani orientali nella "theosis" o divinazione. In realtà essi credono che il fine ultimo e il destino dei cristiani è di partecipare alla vita stessa di Dio. I santi sono raramente rappresentati di profilo, ma quasi sempre di faccia, perché il credente possa conversare con loro traendone speranza, forza e incoraggiamento. Così il cristiano ortodosso trova la serenità che gli permette di credere che ciascuno possa vincere e superare le divisioni interiori e il disordine pur vivendo in questo mondo. « Queste finestre sull'infinito » comunicano una realtà spirituale, ci mostrano un corpo che percepisce ciò che, di solito, sfugge alla nostra attenzione: il mondo spirituale. (continua)

Scheda: Patologia e indicazioni didattiche relative allo Yoga

Schede redatte dalla Dr. CARPENTIER Nancy, dottore in medicina, in collaborazione con il suo insegnante, Sri T.K.Sribhashyam.

Scheda n°2 : L'ULCERA GASTRODUODENALE (segue).

Le Posture sono presentate in ordine alfabetico:

Apâna asana (anche detto pavana muktha asana)

Ardha chandra asana

Ardha sethu bandha âsana

Baddha kona asana, l'introduzione di shitali prânâyâma è particolarmente favorevole

Bhagîratha âsana

Bhujanga âsana dinamico, la postura va presa espirando

Danda âsana con il dorso appoggiato al muro

Gômukha âsana

Maha mudra, introdurre una ritenzione dopo l'inspirazione. E' molto utile praticarvi shitali prânâyâma

Parvatha asana

Parigha asana

Shvâna âsana dinamico

Suptha pâda angushta âsana, con le gambe tese poggiate al muro

Tchatushpâda pitam

Thâda asana

Upavishta kona âsana

Vajra âsana senza flessioni

Sarvânga asana

Shîrsha asana

Se l'ulcera è da stress cominciate e concludete la seduta con una meditazione o una concentrazione su nâsâgra.

L'insegnante deve prendere in considerazione lo stato generale di salute dell'allievo e le controindicazioni relative alla pratica specifiche al suo caso.

Prânâyâma consigliati :

Shîthali

Ujjâyi prathiloma

Contro-indicazioni nella pratica dello yoga :

La pratica di asana che implicano una torsione a livello epigastrico

Le flessioni laterali con torsione

Kapâlabhâti, anche chiamato Bhastrika

Uddiyâna Bandha

Le variazioni in Shîrsha asana e in Sarvânga asana con gambe piegate (Akunchana asana) e con torsione (parivriithi).

Ritensione dopo l'espiazione superiore a 5 secondi in asana e nei prânâyama.

Le espirazioni prolungate volontarie in Asana

Indicazioni Generali

Non introdurre più di due asana sull'addome nella stessa sequenza.

Assumere l'asana sull'addome espirando e scioglierla inspirando.

La durata dell'espiazione non deve essere superiore ad una volta e mezza la durata dell'inspirazione. (es : insp 6 ,esp massimo 9)

Nessuna ritensione nell'asana sull'addome

Misure dietetiche e d'igiene alimentare

Un'igiene di vita che veda i pasti in sincronia con i tempi della produzione delle secrezioni del tubo digerente. Vale a dire, prendere i pasti nelle ore in cui le secrezioni sono al massimo : 2 ore dopo il risveglio, tra le 12h e le 14h e tra le 18h30 e le 20h al massimo.

Evitare gli alimenti ghiacciati, pepati, speziati, le verdure crude, alimenti con salse pronte al pomodoro e sostituirli con ricette in cui si preveda l'impiego di pomodori freschi, sbucciati e appena cucinati.

Ridurre drasticamente il consumo di carni rosse, di salse troppo ricche ed elaborate difficili da digerire, gli alimenti gratinati e i formaggi cotti in generale, nonché i fritti.

Eliminare l'aceto e la senape.

Eliminare le bevande alcoliche e non alcoliche che contengono molto acido citrico.

E' bene bere molta acqua e consumare i farinacei cotti in acqua: i piatti di pasta, il riso, il semolino di grano, le patate ...

« Sottile è il compito della gente dabbene e, purtuttavia, nulla è più importante conoscere ; l'Anima racchiusa nel cuore di ogni essere sa ciò che è bene e ciò che è male. » Râmâyana Ch. XVIII

Devozione nella religione cristiana (2)

- Isabelle OTT, Pastore, Presidente del Consiglio sinodale

La spiritualità ortodossa

Una delle caratteristiche della confessione ortodossa è l'importanza che essa attribuisce al concetto di **mistero**. Mentre le tradizioni protestante e cattolica romana (soprattutto a partire dal Concilio Vaticano 2) si incentrano sull'immanenza del Divino, vale a dire, l'incarnazione di Dio in Gesù -Cristo, le forme della liturgia della Chiesa Cristiana di Oriente trasmettono chiaramente il senso del mistero e del trascendente. Questo senso di mistero si esplica attraverso il simbolismo, l'iconografia, i suoni e i profumi dell'incenso che sono volti a mettere il credente in contatto con una realtà collocata al di là del mondo ordinario. Le Chiese ortodosse hanno sviluppato una ricchezza liturgica che, in questo periodo, esercita un certo fascino sugli occidentali. **La preghiera di Gesù o preghiera del cuore** è la Pietra miliare della spiritualità dei cristiani orientali : *Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore* » Questa frase si ripete come un mantra, prende il ritmo della respirazione, si lega al respiro, anche durante il sonno e porta molti cristiani alla contemplazione del Divino. Si tratta di diventare preghiera, di essere la preghiera incarnata e di fare della propria vita una liturgia. La storia del conciatore di pelli è spesso citata dagli ortodossi. Il mattino, di fretta, quest'uomo molto semplice presentava

✂=====

ABBONATEVI a YOGAKSHEMAM Newsletter

Date la vostra adesione a chi vi distribuisce la rivista oppure alla rappresentante il cui numero di telefono è a pag.16. Entrambe conoscono i termini di distribuzione.

Nome & Cognome:

Indirizzo:

Codice Postale e Città: