

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 Aurélie 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 aiuto è benaccetto. 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 : Aurélie 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)

maggio 2001

Edizione Italiana

N° 05

Sthula Sharira – Sukshma Sharira

Tutti gli esseri viventi sono dotati di due corpi, uno di essi è visibile ed è detto corpo denso (*sthula sharīra*), l'altro è definito corpo sottile (*sukshma sharīra*). Il primo è inerte, non pensante e perituro. Il secondo, apparentemente insignificante, sopravvive sino alla liberazione. Così come un carro è condotto da un abile cocchiere, il corpo sottile ha un legame affettuoso nei confronti del corpo spesso e lo dirige dall'interno. Il corpo sottile può sia suscitare desideri facendoli scaturire dal nulla, sia annullare quelli già esistenti. Esso ricorda un fanciullo che si diverte a modellare delle figurine di argilla per distruggerle un istante dopo.

E' attraverso le costruzioni mentali che il corpo sottile viene sottomesso e, quando tali costruzioni mentali vengono respinte, esso viene liberato. L'entità che dice : "ecco il mio corpo, ecco le mie membra..." è chiamata mente. La mente, in quanto viva, è chiamata '*jiva*', in quanto capace di riflessione è chiamata '*buddhi*'; in quanto entità capace di farsi carico di qualsiasi azione è chiamata *ahamkāra*. Sono termini diversi, ma, in realtà, fanno tutti riferimento ad un'unica stessa cosa. Quando la mente riceve la luce della verità essa diventa intelletto illuminato ; quando rifiuta ogni identificazione con il corpo spesso consegue la suprema liberazione. Nella meditazione il corpo sottile, mosso dai propri desideri, può muoversi nelle dimore divine, se è legato ad un intelletto illuminato, può vagare, invece, in ambiti umani, se è condotto dalle tenebre dell'illusione.

Quando il corpo sottile trova la dimora divina, può restarvi a lungo, come un'ape tuffata nel calice di un loto. Quando esso vagabonda nel mondo dell'uomo, mosso dallo slancio della sua immaginazione, vedrà svanire la bellezza del suo corpo e, come un frutto maturo, cadrà nel momento in cui la sua immaginazione si esaurirà.

Non assopitevi, dunque, nel pesante sonno dell'ignoranza.

T.K.Sribhashyam

Lettera del Comitato Editoriale

Per ragioni tecniche Yogakshemam Newsletter N° 4 vi è giunto molto in ritardo. Vi ringraziamo per la pazienza. Yogakshemam Newsletter è un mezzo per comunicare i valori della tradizione indiana a voi, ai vostri allievi e a coloro che hanno interesse per la cultura e filosofia indiana. E' come l'albero Ashvatha: ciascun abbonato è come un ramo, da un lato legato al tronco, dall'altro ad altri rami. Ciascun lettore di Yogakshemam Newsletter è come una foglia. Più numerose sono le foglie, più numerosi saranno i rami. Ciascuno di voi, a modo suo, dovrebbe proteggere il tronco e le radici. Vi ringraziamo sinceramente per il vostro apporto.

Sommario :

- **Editoriale : Sthula Sharira – Sukshma Sharira** -Sri T.K.Sribhashyam
- **Thiruppâvai di Andal** – Sri T.K. Sribhashyam
- **L'incarnazione di Ânjanéya** - Sri Badarinath
- **Svastha o le caratteristiche della salute** – Sri Gopalakrishna Rao
- **Scheda di Patologia – Ulcera Gastroduodenale** – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam
- **Devozione nella religione cristiana** – Isabelle Otti
- **Ashvatha, l'albero banyan** – Sri T.K.Sribhashyam
- **La gioia e la tristezza** – racconto indiano
- **La Bhagavad Githa e lo Yoga** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Ghruta nei rituali** – Smt. T.Alamelu
- **Ricetta Ayurvedica – Ghrutam altrimenti detto ghee**
- **Inserti:** citazioni dal Râmâyana

*Colui che commette il male finisce sempre per cogliere l'amaro frutto dei suoi atti, la cosa è certa quanto il coprirsi di fiori dell'albero al ritorno della bella stagione.
- Râmâyana XXIX.3*

La pagina di Srimathi T.Namagiriammal

(moglie di Sri T.Krishnamacharya)

Ghrutam, il ghee

Ingredienti : 500 g di burro non salato

Tempo di cottura : 30 minuti a fuoco molto basso (sul gas).

A fuoco bassissimo, lasciate fondere il burro in una casseruola inossidabile della capacità di 2 litri. Rimescolate di tanto in tanto affinché il burro fuso non trabocchi ! Dopo un quarto d'ora il burro fuso si separerà in due parti: una parte trasparente e una parte granulosa bianca. (A questo punto cominciate a rimescolare più sovente poiché la parte granulosa brunirà molto in fretta e il composto potrebbe bruciare). La parte granulosa comincerà a brunirsi progressivamente e a depositarsi sul fondo della casseruola. Nel frattempo, preparate un fondo d'acqua fredda nel lavandino. Continuate a rimescolare osservando il colore del deposito. Non appena esso diventa marrone chiaro, spegnete il fuoco e raffreddate subito la casseruola immergendone il fondo nell'acqua fredda precedentemente preparata. Badate a non far cadere goccioline d'acqua nella casseruola. Quando il ghee sarà raffreddato, filtratelo e conservatelo in frigorifero. Può conservarsi per circa un mese.

Da 500 g di burro otterrete 370 g di ghee. Il deposito granuloso non deve essere consumato.

Benefici :

Dà intelligenza, un bell'incarnato, fertilità, forza e longevità. E' un antiveleno, aumenta la memoria, toglie infiammazioni e escrescenze. Produce Medas, allevia le patologie dell'occhio. E' utilizzato per ogni patologia senza alcuna controindicazione.

In caso di intossicazione alimentare o dovuta ad alcohol, far bere una tazza di ghee (sotto forma liquida) mescolato a 3 cucchiaini di zucchero.

Nel caso di congestione polmonare infantile : massaggiare il petto con il ghee.

Nel caso di sanguinamento di una partoriente: applicare il ghee sull'addome, la zona alta delle cosce e la regione sacro-lombare e massaggiare con movimento verso l'ombelico.

Ghruta nei rituali

- Smt T. Alamelu

“Proclamiamo il nome del ghruta, sosteniamolo con il nostro omaggio in questo sacrificio. Volgete agli Dei questo nostro sacrificio!” – Rig Veda 4.58.

Per ragioni ignote la parola Ghruta è stata tradotta in inglese con il termine ‘ghee’. Il metodo di preparazione è dato a pagina 15 di questo numero. La radice *ghru* significa ‘spruzzare’ oppure ‘luminoso’.

Nei rituali Vedici, ‘homa’ è l’atto di ‘spruzzare’ *ghruta* nel fuoco appositamente consacrato. L’atto del versare accompagnato da un mantra è definito *âjya*. Esso rappresenta un atto devozionale sotto la forma di un’offerta, un sacrificio agli Dei Vedici.

Secondo la tradizione religiosa Indù, il Dio Supremo ordinò, all’inizio della creazione, che dei (come Indra, Varuna, Agni...) e esseri umani trovassero supporto e sostegno nei sacrifici. Gli esseri umani dovevano soddisfare gli Dei attraverso i sacrifici e gli Dei avrebbero, in cambio, elargito agli uomini piogge, cibo e altre cose necessarie ad una vita agiata, poiché questi dei controllavano le varie forze della natura. “Le offerte fatte attraverso il fuoco raggiungono il Sole ed esso manda la pioggia” (- Manu Smruthi 6.76).

Agli esseri umani occorrono luce e calore per vivere. Il Sole (*surya*) e il Fuoco (*Agni*) ne sono le due fonti. Il sole non è soggetto al controllo umano, mentre il fuoco lo è. Per questa ragione gli antichi saggi decisero di proteggere e mantenere Agni (il dio del fuoco) con rispetto e devozione.

Tutte le offerte versate nel fuoco debitamente consacrato sono chiamate *havis*. Orzo, frumento, riso, dolci di riso, palline di riso, latte, giuncata, ghee, sesamo, cocco, zucchero grezzo, miele ecc. sono offerti in qualità di *havis*. In casi particolari, alcuni particolari animali o organi di animali sono offerti come *havis*. Agni rappresenta la parte più importante nei sacrifici Vedici. Agni è chiamato *havyavahât* (colui che porta *havis*) poiché porta *havis* a varie divinità, fungendo da mediatore. *Âjya* altrimenti detto *ghruta* è la parte più importante in tutti i sacrifici. Il *Ghruta* non è il grasso di qualsiasi animale, bensì solo il latte di mucca. Se si spruzza il *ghruta* sul fuoco la fiamma diventa più luminosa. Esso è usato come combustibile per accendere il *kâshtha* (rametti di albero di banyan) usato nei sacrifici. //

Ghruta è anche uno dei cibi più importanti per coloro che cantano i Mantra vedici, poiché mantiene le corde vocali libere da flegma e libera i polmoni da mucosità impure. Quando il *kâshtha* brucia nei rituali, il fumo che viene inalato dalle persone là riunite raggiunge tutti gli strati (dei tre corpi) attraversando Anna Maya Kosha (corpo fisico) purificando, così, il corpo, la mente e l’anima.

Thiruppâvai di Andal

Passi tratti da un commento inedito di Sri T.Krishnamacharya

*Oh! Krishna, tu che godi di sonno beato sull’ondulato petto di Nîla;
Oh! Goda, tu che con coraggio offristi ghirlande fiorite a Krishna, dopo aver adornato le tue trecce; Oh! Goda, tu, che mostrasti la forza che ottenne il Suo amore; Oh! Goda, tu che svegliasti il leone in Krishna, sedotto e svelato fino alla dipendenza.
Oh! Goda, ti offro ripetutamente i miei omaggi.*

*Poema 1.E’ un giorno di luna piena del mese di Margali, certamente propizio. Noi ci bagneremo, vero, fanciulle della festosa Ayarpadi, ove vivete in letizia, dotate di ricchezze, adorne di abbaglianti gioielli?
Nârâyana, figlio di Nandagopâla pronto a proteggerci, brandendo un’aguzza lancia;
Leoncino di Yashâdha, dagli occhi che ammaliano, pargolo dallo scuro incarnato, viso di sole, occhi stupendi, amabile come la luna;
Sicuramente esaudirà il nostro desiderio. Indulgete, dunque, e impegnatevi nel rituale. Sarete rispettate dalla gente di questo mondo.
Oh! Fanciulle, ascoltate e riflettete.*

Andâlu compose Thiruppâvai in Tamil, la lingua di Tamil Nâdu, colma di poetica bellezza che, di per sé, riesce a suscitare devozione. Thiruppâvai è un appello alle donne affinché si immergano nella devozione. Andâlu ha scelto il mese più sacro dell’anno. Sri Krishna nella Bhagavad Githa dice ad Arjuna che tra tutti i mesi dell’anno, egli vive in Margali o Mârğa Shîrsha. Questo mese cade in dicembre-gennaio. Sin dai tempi Vedici fare un ‘bagno nel fiume’ durante questo mese è considerato un dovere sacro, un atto che rende i devoti ‘immersi nel Signore’. Quando Andâlu invita le fanciulle a prendere un bagno Mârğali non le invita solo a tuffarsi nel fiume, le invita, bensì, ad immergersi nella devozione verso Dio. Consiglia loro di adornarsi di gioielli perché essere una con Dio è una festa e le ragazze dovrebbero essere adornate come spose. L’amore di Andâlu per Krishna non aveva limiti perciò voleva che tutte le donne condividessero il suo amore e fossero unite a Lui come ciascuna al marito. Questo era il suo scopo ultimo, e, per questo obiettivo staccato dall’ego, il suo poetico appello meritò la dignità di Veda. Anche per questa ragione Thiruppâvai è cantata in tutti i templi Vaishnava. Ella chiama Krishna Nandagôpala, il pastorello che porta una lancia ed è sempre pronto a proteggere il gregge e le mucche da ogni attacco. Raccomanda alle ragazze di non temere poiché Krishna le protegge come farebbe un pastore con la sua lancia.

Lo scopo del bhakti è l'avvicinarsi al divino e il mese di Margali è il periodo opportuno. Andal, nel primissimo inno, enuncia lo scopo da perseguire e il mezzo che deve essere utilizzato. Lo scopo è la ricerca di Dio, il mezzo è 'il bagno margali', vale a dire la completa immersione spirituale. Nārāyana (Vishnu) è spesso simbolicamente rappresentato come uno stagno e le anime sono rappresentate come 'fiori di Loto nello stagno'. Il bagno Margali è il mezzo per diventare simile a un Loto. La ricchezza materiale di cui disponiamo in questo mondo è transitoria, può deluderci e portarci alla rovina. La ricchezza che ci viene dalla devozione è stabile e di gran lunga superiore. Andâl paragona i gioielli delle fanciulle alla conoscenza (*jnâna*), alla devozione (*bhakti*) e al distacco (*vairâgya*). Ella attribuisce queste funzioni dell'anima (*âtma*) alle fanciulle 'adorne di abbaglianti gioielli'. Infatti, secondo la tradizione indiana, sia le ragazze che le donne dovrebbero sempre portare gioielli, sia nella vita quotidiana, sia quando si recano ai templi e pregano. I gioielli dovrebbero contenere metalli preziosi, pietre preziose e un filo di cotone (simboli di conoscenza, devozione e distacco). L'ego e le passioni sono impedimenti al raggiungimento di Dio e, quindi, per superare questi ostacoli, ella raccomanda di 'impegnarsi intensamente nel rituale.'

Nârāyana è il nome di Vishnu e di Krishna. Egli è colui che protegge Nara: il genere umano. La parola Nârāyana è di per sé così potente da essere considerata un mantra importantissimo da cui i devoti di Vishnu non possono separarsi. *Om namo nârāyanāya* è chiamato l' *ashtākshari mantra*, poichè contiene otto fonemi eterni (*akshara*). *Om* è l'anima individuale, *na* (negazione) indica l'uso del mezzo, *ma* è l'ego, *nârāyana* è il Dio Supremo, e *âya* il risultato finale. Tra l'altro, questo è l'unico mantra che le donne possono recitare iniziando con *om*. I Veda proibiscono alle donne di recitare la *om*, poichè sono depositarie del potere della procreazione. Infine Andâl ricorda alle donne che, se praticeranno il bagno spirituale, otterranno il rispetto di tutti. In India, in apparenza, solo gli uomini svolgono pratiche di culto, perciò si pensa che alle donne siano vietati i rituali con il potere e la ricerca spirituale che ne deriva. Il potere spirituale delle donne è invece come il carbone ardente nascosto dalla cenere e anch'esso deve essere alimentato affinché, pur non essendo palese, si mantenga vivo. Con questo primo inno Andâl raccomanda alle donne di impegnarsi nel rituale per mantenere vivo il loro potere spirituale o divino, in modo da guadagnarsi il rispetto anche del mondo esterno che giudica solo in base all'apparenza!

"Come ti comporteresti davanti agli dei di un'altra religione?" "Non devi porre la domanda in modo scorretto. Guarda, avresti dovuto chiedermi: Come si comporterebbero gli dei di un'altra religione vedendo me!"

- Sri T.Krishnamacharya

Bhagavad Githa e Yoga (1)

T.K.Sribhashyam

Dal punto di vista etimologico, la parola Yoga può avere tre definizioni: *yujir yoge* unire; *yuj sammâdhau*, cioè: la radice *yujir*, collegare, e la radice *yuj*, nel significato di cessazione degli stati mentali o concentrazione su un unico punto; e *yuj samyamane*, cioè, *yuj* nel significato di controllo. Nella Githa, la parola *yoga* è usata secondo molti significati. In questo testo, il termine *yoga* deriva da *yujir yoge* o *yuj* collegare, qui connesso all'accezione negativa di *yuj* con il significato di operare un controllo su ciò con cui avviene il collegamento. 'Collegarsi' presuppone il concetto di un distacco da qualcos'altro. Quando è prescritto un particolare atteggiamento mentale la Githa usa il termine *buddhi-yoga* il cui significato è che occorre adottare un certo tipo di saggezza. Quando si devono eseguire dei compiti che hanno carattere di obbligatorietà la Githa usa il termine *karma-yoga*. La parola *yoga* è anche usata per definire il fissarsi della mente sul sé (*atman*) oppure su Dio.

Nella Githa VI.2, si dice: "Ciò che è chiamato cessazione (del desiderio dei frutti dell'azione) è ciò che dovresti conoscere come Yoga, oh Pândava; senza rinunciare ai propri desideri una persona non può diventare uno yogin."

Tale dissociazione dai frutti dell'azione deve essere integrato dal compimento dei propri doveri, negli stadi preliminari. Solo negli stadi più avanzati, quando il praticante si è radicato nello Yoga, la pace meditativa è prescritta. Finchè il praticante non è riuscito a vincere ogni attaccamento agli oggetti dei sensi e alle azioni, nonché a rinunciare a tutti i desideri legati ai frutti delle azioni, non potrà essere radicato nello *yoga*. Ciò comporta, naturalmente, un conflitto tra il sé superiore e quello inferiore, o piuttosto tra il vero e il falso sé; poichè, per quanto il sé inferiore sia sempre incline ad avanzare giustificazioni di carattere prudenziale e patologico, contiene, sempre, sottinteso, il sé ideale superiore.

L'uomo è sia amico, sia nemico di se stesso; se segue la via delle sue inclinazioni naturali e le tentazioni del compiacimento dei sensi, prende la strada discendente e diventa nemico dei propri interessi più alti. Il dualismo collegato a questo concetto duplice di amico e nemico e di conquistatore e conquistato implica, naturalmente, la distinzione tra un sé superiore (*paramâthman*) e un sé inferiore (*âtman*).

La conquista del sé inferiore lo rende amico di se stesso, mentre la mancata vittoria sulle proprie passioni e autoattaccamenti lo rendono nemico di se stesso. Il termine *yoga* nella Githa implica che, nonostante il sé inferiore sia attirato da ideali inferiori e graviti intorno ad essi, la capacità di autoelevazione è insita. (*continua*)

Gioia e dolore

- una storia indiana

Una volta un re chiese al suo filosofo: E' possibile sperimentare gioia e dolore allo stesso tempo? Il filosofo assentì dicendo che era possibile. Il re, allora, chiese una prova di ciò. Il filosofo rispose che non poteva fornirne una prova immediata e chiese tempo. Poiché il re aveva molta fiducia nel filosofo glielo accordò. Allora il filosofo prese un foglio di carta e scrisse qualche cosa, piegò il foglio e lo diede al sovrano dicendo: "Ti prego di non leggerne il contenuto finché non te lo dirò."

Col passar del tempo il re, al contrario del filosofo, dimenticò l'episodio. La regina diede alla luce un figlio e si tennero grandi trattenimenti e feste nell'intero reame. Il re era al colmo della gioia e il filosofo si recò al palazzo per far visita al re che lo accolse con grande gioia e gli chiese di scegliere un nome per il bambino. Il filosofo ignorò la domanda e disse: "O re è venuta l'ora di leggere il biglietto che ti diedi molto tempo fa. Ti prego di leggerlo in segreto". Il re ne fu seccato, ma il filosofo insistette affinché egli lo leggesse subito, senza indugio. Rassegnato, il re si ritirò nella sua camera, si assicurò di essere solo, ed estrasse il foglio. Non appena lo dispiegò, fu invaso da una strana sensazione e da un senso di mistero e si domandò che cosa, mai, potesse esservi scritto. Lesse, dunque, l'unica riga in esso contenuta e la gioia per la paternità che irradiava da lui scomparve. Ansia e preoccupazione rimpiazzarono l'entusiasmo e l'allegria che l'avevano invaso e si rese conto che era possibile sperimentare dolore in una mente colma di gioia.

Che cosa aveva scritto il filosofo? "O re, come tutto, in questo mondo, anche questo momento sfumerà".

Quando il re ritornò, il filosofo gli chiese di conservare il foglio di carta. Col passar del tempo, il piccolo principe cresceva e il re, al contrario del filosofo, dimenticò l'episodio. Alcuni anni dopo, si sparse la notizia che un nemico del re aveva posto tutto il regno in stato d'assedio e intendeva attaccare su tutti i fronti. Le forze del re non sapevano che fare poiché i nemici erano molto più numerosi e dotati di armi molto più sofisticate. Il re era in preda all'ansia e all'angoscia, allora il filosofo tornò al palazzo e bisbigliò al re: "O re, ricordi quel biglietto?" Subito il re si riscosse. Sì! Anche quel momento sarebbe passato, quella calamità, quella ragione di ansia non avrebbe perseguitato la sua persona e il reame per sempre. Abbracciò il filosofo con gioia. Persino nel più profondo baratro di disperazione aveva scoperto un raggio di speranza e letizia. Con raddoppiata energia uscì, riunì l'esercito e si preparò alla guerra. E, in verità, il perico fu scongiurato e svanì. Poiché, che cosa vi è mai di eterno nel quadro di questo cangiante, sempre-mutevole mondo?

L'incarnazione di Ânjanéya Padre Badarinath, Tempio di Râmânjanéya, Bangalore

Omaggi al Signore Râma. Omaggi a Ânjanéya.

Ai piedi della montagna Meru (India Centrale), viveva il re delle scimmie Kesara e la sua sposa, la regina Anjana. Nella loro foresta viveva un elefante chiamato Shankhabala che perseguitava i viandanti che traversavano la foresta e gli asceti che là vivevano. Durante la visita del grande saggio Bhâradvaja questo elefante aggredì il saggio alle spalle. Accortosi di ciò, la scimmia Kesara scese dall'albero e si frappose tra il saggio e l'elefante. Ne seguì una lotta e l'elefante venne ucciso da Kesara. Il saggio Bhâradvaja, molto riconoscente, chiese a Kesara di esprimere un desiderio. Molto umilmente Kesara disse che desiderava avere un figlio che diventasse il più grande tra i devoti di Vishnu. Molto compiaciuto dall'apprendere di questo desiderio, il saggio Bhâradvaja gli rispose che avrebbe avuto un figlio nato dalla forza di Vayu (il dio del Vento).

Kesara e Anjana facevano spesso un pellegrinaggio a Sheshâchala (una delle sette montagne di Thirupathi nel sud dell'India) per meditare su Vishnu (Thirumaladhîsha, il signore di Thirumala) e Varâha (Vishnu incarnato sotto forma di cinghiale). Nel corso di uno dei loro pellegrinaggi, nel giorno della Luna Piena del mese di Chitra (aprile), Anjana diede alla luce un figlio. Poiché era figlio di Anjana, Kesara lo chiamò Anjanéya (= nato da Anjana). Poiché il nato aveva un lungo mento, la madre lo chiamò Hanumantha. Poiché Bhâradvaja aveva detto che il bambino sarebbe stato l'incarnazione di Vayu, i genitori lo chiamarono Mâruthi (=scaturito da Maruth, un altro nome del dio del Vento).

Ânjanéya è un maestro di linguistica, un devoto per eccellenza del Signore Râma, dotato di grandissima intelligenza, potenza, compassione e senso di diplomazia. E' un grande filosofo e un fine psicologo. E' uno dei personaggi importanti dell'epopea Râmâyana. E' anche citato nell' Epopea del Mahabhâratha ove protegge il carro di Arjuna essendo raffigurato sul suo stendardo. Esisterà finché ci sarà il dio Vento.

Si dice che un luogo senza Ânjanéya non è un luogo fortunato, perciò, in India, non c'è villaggio, nemmeno tra quelli sperduti, che non abbia un tempio dedicato a Anjaneya e, nelle grandi città, non è infrequente trovarne più d'uno. Pregare Ânjanéya permette di evitare ogni sorta di ostacoli. Sabato è il suo giorno preferito e gli indiani offrono le loro preghiere e le loro offerte preferibilmente in questo giorno.

Che Ânjanéya protegga i lettori di Yogakshemam Newsletter.

Svastha : i requisiti della salute

- Dr. Golpalakrishna Rao, Bangalore (medico esperto in
medicina âyurvedica)

Se, in generale, la salute è definita come assenza di caratteristiche patologiche, allora l'Ayurveda offre una definizione più ampia. Lo scopo della vita non si limita a ciò, poiché l'uomo ha un fine ben più importante : trovare la sua anima e unirsi al Creatore o a Dio. La salute, secondo la concezione Ayurvedica non è che un mezzo. Vâgbhatta, uno dei grandi maestri d'Ayurveda disse : « I requisiti della salute (*svastha*) consistono nell'equilibrio dei Dôsha, del metabolismo, dei Dhatu (i tessuti cellulari fondamentali), dei Mala (i materiali di eliminazione del corpo) unitamente all'appagamento dei sensi, del mentale e dell'anima ».

Equilibrio dei Dôsha (sama dosha) : Le funzioni di Vatha, Pitha e Kapha dovrebbero essere in equilibrio. Questi tre Dôsha sono come una fortezza intorno alla nostra vita che subisce aggressioni costanti. Qualsiasi influsso sui Dôsha si riflette immediatamente sul nostro corpo, sulle nostre attività sensoriali e sulla sfera mentale. Sushrutha, il Maestro di Vâgbhatta disse 'La malattia non è altro se non lo squilibrio dei Dôsha'.

Equilibrio del metabolismo (sama agni): La digestione, l'assorbimento e l'assimilazione di ogni alimento digerito dovrebbero essere ben equilibrate. La funzione del fuoco corporeo consiste nel mantenere questo equilibrio. Una carenza o un eccesso delle funzioni (di digestione, assorbimento e assimilazione) è causa di malattia. Sushrutha disse : 'All'origine di ogni malattia si trova Manda Agni'.

Equilibrio nell'azione di Dhatu e di Mala (sama dhâtu mala kriya) : E' necessario che i 7 Dhatu (Rasa, Raktha, Mâmsa, Medas, Asthi, Majja et Shukra oppure Retas) siano mantenuti nei limiti delle loro proporzioni fisiologiche per poter assolvere al loro ruolo di sostegno della salute del corpo. Parimenti, occorre che le attività dei tre Mala (feci, orina e sudore) siano perfettamente proporzionate al metabolismo del corpo.

L'appagamento sensoriale, mentale e dell'anima (Prasanna âtma indriya manâ) : Questa è l'autentica specificità della medicina indiana. Vale a dire che non vi è salute se il risultato delle attività sensoriali e mentali non è gratificante e se non si è contenti di sé. E' più facile ridurre la soglia del dolore quando si è soddisfatti dei propri sensi, del proprio mentale e della propria anima. Invece, i dolori di tipo sensoriale, mentale e dell'anima non permettono di godere della sensazione di benessere fisico.

Occorre, dunque, dare tanta importanza alla costruzione e al mantenimento della soddisfazione di sé quanta se ne attribuisce alla lotta contro le malattie fisiche.

Ashvattha, il sacro albero di banyan

- T.K.Sribhashyam

Sri Râmânûja commentando la Bhagavad Gita (XV.1) dice: "L'albero Ashvattha chiamato *samsâra*, che ha le radici volte verso l'alto e i rami volti verso il basso è indistruttibile ed eterno. Ha le radici volte verso l'alto perché la sua fonte è in Brahma che è al di sopra dei sette mondi. I suoi rami sono volti verso il basso perché esso termina con quelli che entrano nella terra. Esso è indistruttibile poiché non può essere tagliato, avendo la stessa natura di un ruscello che scorre. Le sue foglie sono i Veda perché questo albero di *samsâra* cresce con l'aiuto dei riti per l'adempimento dei desideri. L'albero, in realtà, cresce con l'aiuto delle foglie".

La radice secondaria di questo albero le cui radici principali sono nel mondo di Brahma e la cui chioma sta negli uomini, si stende giù nel mondo umano. Gli effetti delle azioni sono la causa della schiavitù. Vale a dire, gli effetti delle azioni che sono causa di schiavitù diventano radici in questo mondo. Il sostegno di questo albero (*samsâra*) è l'ignoranza che consiste nell'errata concezione di che cosa sia il sé. Mentre l'attaccamento a questo mondo è l'origine di questo albero, il non attaccamento a cose godibili sarebbe la sua distruzione. Nel Srimad Bhâgavata Sri Krishna spiega il grande significato degli alberi a Uddhava, il suo caro amico: 'Vedi come queste nobili creature, gli alberi, vivono totalmente per il bene degli altri: essi sono sempre esposti al vento, alla pioggia, al calore, alla rugiada e alle intemperie fornendo, invece, a noi protezione dagli agenti atmosferici. Non deluderanno mai nessuno che chieda loro aiuto. Essi soddisfano alle esigenze degli uomini e di altre creature con le loro foglie, fiori, frutti, ombra, radici, corteccia, rami, tronco, linfa dal dolce profumo, ceneri ecc. La vita dell'uomo in questo mondo ha un significato ed un valore nella misura in cui le sue energie, ricchezze, intelligenza e loquela siano utilizzate per il bene degli altri.' Nella Mundaka Upanishad l'esistenza umana è raffigurata come un albero con due uccelli appollaiati sui suoi rami. L'uccello sul ramo inferiore è lo *jivâtman* occupato a gustare i dolci e amari frutti del piacere e del dolore. L'uccello che sta sul ramo più alto in serena contemplazione è il *paramâthman* (l'Anima Suprema, il testimone non coinvolto). Vedendo la maestosa calma dell'uccello che sta più in alto, l'uccello che sta più in basso lentamente si sposta su vicino a lui. E, infine, si rende conto di non essere separato dall'altro uccello. Allo stesso modo il *jivâtman* si rende finalmente conto della sua identità con il *paramâthman*. L'albero svanisce e il Solo è solo (=esiste solo ciò che vi era prima della creazione).

concretizzare nei suoi diversi elementi (fede, amore, riconoscenza, adorazione, obbedienza, ecc.) la via nuova in Gesù-Cristo. La gloria del discepolo consiste nel vivere imitando il suo Maestro, modello di pietà.

La pietà cristiana si definisce così: è un atteggiamento dell'anima che ha per oggetto il Dio di Gesù-Cristo con lo scopo di raggiungere la santità, il che richiede l'impiego della volontà e un certo sforzo.

Se si considera la santificazione come un dono di Dio all'uomo, si concepisce la pietà come la ricerca di questo dono, l'assimilazione di questo dono, l'applicazione pratica di questo dono. La devozione sarà dunque « la disposizione sia ricettiva che attiva in virtù della quale la volontà dell'uomo si fa in ogni momento l'organo della volontà di Cristo che, infondendogliene la forza, compie, per questo tramite, il dovere richiesto dalla situazione », secondo il riformatore Calvino.

L'essenza della pietà è in effetti obbedire a Gesù-Cristo.

'La pietà non è estranea al compimento di alcun dovere. Nella vita di un cristiano, poiché tende a portare l'uomo, attraverso l'unione con Dio, ad ottenere la perfezione, essa è, dunque « l'inizio, il centro e il compimento della vita cristiana ». (continua)

(Isabelle OTT, [Pastore](#), [Presidente del Consiglio sinodale](#))

Scheda: Patologie e indicazioni per la didattica in riferimento allo Yoga

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

Scheda n°2 : L'ULCERA GASTRODUODENALE.

Definizione :

L'ulcera è per definizione una perdita della sostanza che costituisce il rivestimento mucoso che è dotato di scarsa capacità di cicatrizzazione. Mentre un'erosione rimane superficiale, l'ulcera intacca i vari strati della parete dell'organo. Il termine « ulcera gastroduodenale » designa un gruppo di malattie ulcerose della parte alta del tubo digerente, coinvolgenti prevalentemente lo stomaco e la parte prossimale del duodeno (la prima parte del duodeno) Questa patologia, in Europa, interessa il 10% della popolazione.

Fisiopatologia Concetti generali :

L' ulcera gastroduodenale sopravviene quando gli effetti aggressivi della secrezione acida superano la capacità di protezione degli elementi di difesa della secrezione mucosa gastrica o duodenale. La secrezione acida dello stomaco è di natura estremamente corrosiva. Soltanto le mucose gastrica e duodenale prossimale hanno la capacità di resistervi. Nessun altro tessuto possiede questa proprietà, il che spiega, in certe condizioni, la suscettibilità alle ulcerazioni della mucosa dell'esofago o dell'intestino tenue, per esmpio.

L'ulcera gastrica :

Questa ulcera intacca profondamente la parete dello stomaco e si accompagna abitualmente ad un'area di gastrite (infiammazione della mucosa gastrica) che circonda l'ulcera. A seconda della zona dello stomaco in cui si sviluppa, può cancerizzarsi. E' un tipo d'ulcera che è raramente recidivante.

L'ulcera duodenale :

E' sovente cronica e recidivante. E' spesso rotonda e del diametro inferiore a un centimetro. E' profonda e ben delimitata. Intacca in profondità i vari strati della parete del duodeno. Non si cancerizza.

Sintomi Principali dell'ulcera gastrica

Provoca dolori a livello epigastrico spesso calmati dall'assunzione di cibo. Questi dolori trovano scarso sollievo dall'assunzione di anti-acidi. Il dolore è vivo e intenso, spesso descritto « a colpo di coltello ». Può irradiarsi in zona dorsale. Si ha spesso inappetenza e nausea tra un pasto e l'altro. E' un tipo di ulcera che tende a sanguinare.

Sintomi principali dell'ulcera duodenale

Provoca dei dolori a livello epigastrico, vivi come un bruciore o un crampo. Il dolore sopravviene, in generale, da un'ora e mezza a due ore dopo un pasto. Può comparire anche di notte. La persona trova sollievo quando si alimenta o assume degli antiacidi. Il dolore sopravviene verso l'ora dei vari pasti. Questo tipo di ulcera mostra pochi segni clinici e può, quindi, passare inosservata per lungo tempo.

Eziologia:

Tratteremo soltanto le cause la cui conoscenza permette all'insegnante di Yoga di dare dei consigli utili agli allievi senza, tuttavia, mai, sostituirsi al medico ; sono cause :

L'eccesso di secrezione acida per le ulcere del duodeno, in generale. Un'insufficiente secrezione della mucosa per quanto riguarda l'ulcera gastrica.

Fattori genetici

Il tabacco

L'alcol

L'alimentazione

Lo stress

Certi stati emotivi come l'ansia cronica, la depressione nervosa...

Il reflusso biliare e dei succhi pancreatici

Lo sviluppo del bacillo *HELICOBACTER PYLORI*. Questo germe si moltiplica facilmente nella mucosa dello stomaco. Esso favorisce le gastriti croniche e ritarda la cicatrizzazione delle ulcere, specie quelle duodenali.

Il ritardo dello svuotamento gastrico favorisce l'ulcera gastrica.

La qualità caustica di certe medicine come gli anti-infiammatori .

CURA

Misure dietetiche e d'igiene alimentare

Prescrizioni mediche per neutralizzare o inibire la secrezione acida dello stomaco

Chirurgia gastrica nei casi estremi.

(*continua*)

<L'uomo non deve mai caricarsi di un fardello che lo schiacci, non deve mai nutrirsi di alimenti che lo facciano ammalare> -Ramayana XLX.3

<E' facilissimo trovare persone che propongono argomenti gradevoli da ascoltare, ma trovar qualcuno che dia un consiglio salutare anche se non condiscendente e qualcuno disposto a seguirlo, ecco ciò, è invece molto più raro.>Ramayana XXXVII.3

Devozione nella religione cristiana (1)

- Isabelle Ott

Il termine devozione appare nella tradizione cristiana sotto il termine di pietà.

Nell'Antico Testamento, la pietà è espressa dal termine *khésed*, che implica il mettere il cuore e la volontà, con coinvolgimento globale, al servizio di Dio. Esiste anche un'altra parola che esprime lo stesso concetto : si tratta del termine *îrâh* che significa timore, rispetto. Nonostante l'Antico Testamento sfiori soltanto il termine pietà, nel libro di Osea, tuttavia, mette queste parole in bocca a Dio: « Amo la pietà e non i sacrifici » Osea 6,6.

Un unico soffio dovrebbe animare il corpo e l'anima del popolo di Dio : vivere rispettando l'Eterno. Questo atteggiamento investe la vita della nazione e degli individui : quando la devozione sminuisce tutto l'avvenire ne viene compromesso.

Nel Nuovo Testamento, Gesù non pronuncia la parola <Pietà>. Tuttavia tutto il suo insegnamento e tutta la sua persona sono volti a suscitare in coloro che l'avvicinano lo scaturirsi dell'autentica pietà. Il termine compare nelle lettere dell'apostolo Paolo, in particolare, al fine di

✂ =====

ABBONATEVI a YOGAKSHEMAM Newsletter

Se desiderate abbonarvi date la vostra adesione all'incaricata che distribuisce la rivista e ne conosce i termini di distribuzione.

Nome e Cognome:

Indirizzo:

Codice Postale e Città:

YOGAKSHEMAM Newsletter N°5

9