

Elaborato in Gennaio, Maggio e Settembre
Edizioni in Francese, Tedesco, Italiano e Greco
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Redazione : Sri T.K. Sribhashyam e Gabriel Galéa

Rappresentanti nazionali :

Germania : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgio : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@swing.be)
Francia : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grecia : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italia : Mme DEBENEDETTI Aurélie (aureliadebe@hotmail.com)
Svizzera : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.ch)

- ✓ **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 lavora gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro contributo è ben accetto.
Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

E' vietato riprodurre i testi sia in toto sia in parte senza l'autorizzazione dell'autore.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélie DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte Khan, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, George PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2006

Edizione Italiana

N° 20

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

La spiritualità nel quotidiano

Essere materialisti significa accettare la supremazia della materia e individuare i propri obiettivi nel guadagno e nel conseguimento di notorietà, gloria, prosperità mondana. Spiritualità significa, invece, accettare la supremazia dello spirito e di Dio come ultima realtà e fine da perseguirsi nella vita.

La spiritualità può essere realizzata da tutti, ogni giorno, in maniere diverse, individuando anzitutto un obiettivo spirituale nella vita. Pur restando studente, uomo d'affari o semplice lavoratore occorre considerarsi un apprendista della spiritualità e sentirsi figlio o figlia o servitore di Dio. In tal caso lo studio o il lavoro possono essere vissuti come un omaggio a Dio. Quando si prepara il desinare, si rassetta la casa o si esegue un qualsiasi lavoro occorrerebbe essere consapevoli che lo si fa per Dio. Amate i vostri familiari, congiunti e amici in quanto figli di Dio. Unitevi a Dio invocandoLo. Imparate a cantarLo e a pregarLo regolarmente. Conservate delle immagini sacre in casa, adornatene le pareti, collocatele dove si posa frequentemente il vostro sguardo e consentite alle immagini sacre di impregnare la vostra mente, proprio come fate con le immagini dei vostri eroi o eroine preferite.

(Tratto dai miei appunti, Sri T.K. Sribhashyam)

Preghiera per conseguire prosperità



Les prières sont un appel à Dieu, le Suprême, le Miséricordieux et la grâce divine. Les prières sont très puissantes pour accorder à tous paix, progrès et prospérité. Elles développent courage, confiance et foi en la justice divine. La prière suivante est une prière hindoue invoquée le matin au réveil :

« Sur le bout des doigts réside la Déesse Lakshmi (la Prospérité),
A la base des doigts réside la Déesse Sarasvathi (la Connaissance),
Au milieu de la paume est Govinda (le Protecteur). »
Voir ses mains au réveil nous fait réaliser l'aspect divin de notre existence.

Fonte: *Thathvaloka Febbraio 2006*, Chennai

Sommario :

- **Editoriale : L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Preghiera per conseguire prosperità**
- **Il Thiruppāvai d'Āndāl (Poema 15) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Krishna e l'elefante – Racconto indiano**
- **La Bhagavad Gītā, un libro universale - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Insegnante e allievi - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Patogenesi in Ayurveda (n° 3) - Dott. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam**
- **Cielo e inferno – Racconto indiano**
- **La purezza dell'oro - Gabriel Galéa**
- **Ujjayi - Bénédicte Chaillet**
- **Liberazione di un cespo di rovi – Racconto indiano**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Flan senza uova**

La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

Flan senza uova

Ricetta di Sribhashyam !

Ingredienti :

- 30 g di farina bianca di frumento
- 10 g di farina d'orzo
- 4 g di agar-agar al naturale (senza zucchero)
- 125 ml d'acqua
- 1,5 l di latte vaccino (intero, scremato o parzialmente scremato)
- 150 g di zucchero semplice o 100 g di zucchero vanigliato
- Vaniglia, zafferano, caffè o cioccolato

Fate tostare a secco la farina di frumento e d'orzo finché appaiono dorate. Lasciate raffreddare.

Mettete 125 ml d'acqua fredda in una casseruola grande (da 3 litri o più). Versate la farina tostata e i 4 g di agar-agar rimescolando per evitare grumi. Fate bollire a fuoco lento per 5 minuti. Rimescolate continuamente con una frusta.

Versate 1,5 l di latte e portatelo a ebollizione (alzando la fiamma) continuando a mescolare. Quando il miscuglio bolle aggiungete lo zucchero e l'aroma di vostra scelta e continuate la cottura rimescolando affinché diventi schiumoso.

Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare rimescolando di tanto in tanto affinché non si formi la pellicola superficiale.

Versate il contenuto in formelle e ponete in frigorifero a rassodare.

Scrisse un versetto su una foglia di palma e lo diede a Pethan chiedendogli di recapitarla a Sivacharya, poi scomparve.

Pethan diede la foglia di palma a Sivacharya che la dispiegò e lesse subito le parole : Adiyarkkadiyen Chitrabalavanam (servitore dei devoti, il Signore di Chidambaram). Fu immediatamente invaso dalla devozione e colto da un fremito perché il versetto diceva : « Lettera di Chidambaranathan, Servitore dei devoti a colui che ha fondato un nuovo ordine (al nome di Sivacharya). E' tuo dovere iniziare Pethan Samban senza preoccuparti della sua posizione sociale. » Lesse la missiva e ne fu felice. In osservanza allo scritto iniziò Pethan all'ordine degli asceti (sanyâsa), nonostante non fosse sacerdote. Poi gli conferì il nayana dikshana (l'iniziazione attraverso la vista) e con grande stupore vide il boscaiolo iniziato dissolversi nella Luce divina. Dedusse che Pethan era dotato di grande forza spirituale.

Gli altri sacerdoti del tempio avevano notato le offerte dei sacrifici e altri particolari che richiamavano i rituali con i quali erano stato iniziati. Si recarono dal re e dissero che Sivacharya aveva fatto bruciare Pethan per punirlo di un errore che aveva commesso. Quando il re giunse con il suo seguito per indagare sulla denuncia ricevuta Sivacharya mostrò il versetto scritto dal Signore Nataraja sulla foglia di palma. Il Dio di Chidambaram era Shiva, anche chiamato Nataraja, Signore della Danza. Sivacharya ammise di aver iniziato Pethan e dichiarò che quest'ultimo si era volatilizzato subito dopo l'iniziazione sotto forma di luce divina (Jyoti).

Il re, molto impressionato, chiese a Sivacharya se fosse capace d'iniziare e conferire liberazione (moksha) anche ad un cespuglio di rovi che si trovava sul ciglio della strada. « Certo. Perché dubitarne ? » disse Sivacharya, e impartì il nayana diksha (l'iniziazione attraverso la vista) al cespuglio di rovi che si volatilizzò sotto forma di luce divina (jyoti).

Il re, attonito, disse: « Tutto ciò sembra magia nera. Poiché dite che questo messaggio è stato scritto dal Signore Nataraja. Andiamo a chiederglielo ! » Sivacharya rispose che non poteva recarsi al tempio poiché gli altri sacerdoti l'avevano bandito. Il re replicò che il bando sarebbe stato privo di valore poiché egli stesso lo avrebbe accompagnato. Insieme si diressero al tempio. La voce si sparse rapidamente e i sacerdoti, il seguito del re e tutto il popolo si precipitarono come un sol uomo al tempio per vedere che cosa accadeva.

I due entrarono nel santuario del tempio. Quando Arati (l'offerta delle luci) fu presentata al Signore Nataraja la folla dei presenti vide materializzarsi il boscaiolo Pethan e il cespuglio di rovi di fianco al Signore Nataraja. I Panditi caddero ai piedi di Sivacharya implorando il suo perdono per il loro passato comportamento e gli errori in cui erano incorsi. Lo riaccompagnarono poi al villaggio tributandogli tutti gli onori che gli erano dovuti.

Il Thiruppâvai di Ândâl

Da un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppâvai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è un componimento poetico che favorisce la devozione. *Thiruppâvai* è un invito alle donne affinché vi si dedichino.

Poema 15 :

Nota : I versi si presentano sotto forma di conversazione tra un gruppo di fanciulle che si trova davanti ad una casa e una giovinetta che è all'interno.

Gruppo all'esterno : « Fanciulla che ricordi il pappagallo ! Dormi ancora ? » Ragazza

all'interno : « Non usate parole dure ! Ora esco. » Gruppo : « Tu parli bene, lo sappiamo. »

Ragazza : « Avete tutte grande dialettica, pazienza, sarò la sola (ad usare parole che feriscono) chiedo perdono a tutte. » Gruppo : « Vieni subito e unisciti a noi, non separarti da noi. » Fanciulla : « Ci siete tutte ? » Gruppo : « Sì, tutte, tranne te. » Cantiamo tutte le lodi di

Krishna che uccise l'elefante Kuvalayapida e Kamsa. Ascolta e rifletti, fanciulla !

Commenti di Sri T. Krishnamâcharya

Dal Poema 6 al Poema 15 Ândâl desta dieci fanciulle.

Ancora una volta il poema è ricco di significati. Ândâl usa termini apparentemente familiari, mentre, in realtà, sono invece carichi di significati profondi.

Destando le dieci fanciulle ella indica le dieci caratteristiche dell'autentico devoto.

Quando compara la decima fanciulla ad un pappagallo si riferisce alla nostra "bella" vita, imprigionata in una gabbia di vita e di morte. Proprio come il pappagallo che, per quanto bellissimo e dotato di capacità di parola, è chiuso e incatenato in una gabbia, noi siamo prigionieri del ciclo di nascite e morti e, nonostante ciò, continuiamo a vivere trascurando gli elementari mezzi di discriminazione (la luce della conoscenza) e la capacità di parola (la capacità di giusto pensiero).

Dobbiamo notare che uno dei maggiori *Âranayaka* è chiamato « pappagallo », come anche una delle *Upanishad* : *Thaittiriya Âranayaka* e *Thaittiriya Upanishad*. Il termine Sanscrito che significa pappagallo è *thitthiri*, e ciò che è detto da *thitthiri* è *thaittiriya*. Questo *Âranayaka* ci insegna, tra l'altro, la meditazione sul Sole (*Aditya*) e la meditazione sulla parola (*Vak*).

Per questa ragione Ândâl è rappresentata con un pappagallo nella mano sinistra. Nel tempio del suo luogo di nascita i devoti hanno l'abitudine di offrire un pappagallo fatto con le foglie delle palme verdi. In questo poema Ândâl chiede alla fanciulla di contare. Ciò sta a significare che ogni fanciulla del gruppo rappresenta una delle dieci caratteristiche dell'autentico devoto :

1. Un devoto dovrebbe ascoltare e accettare i consigli dei Santi e dei Maestri Spirituali.
2. Dovrebbe evitare di dedicarsi ad altre attività o altri pensieri (anche se di ordine spirituale o devozionale) quando riceve insegnamenti dai Santi e dai Maestri Spirituali.
3. Non dovrebbe usare parole dure o fare osservazioni di tipo critico nei confronti di tali persone sacre.
4. Dovrebbe parlare alle persone consacrate con rispetto e sincera umiltà.
5. Dovrebbe accettare le loro critiche di buon grado.
6. Dovrebbe accettare gli errori degli altri.
7. Dovrebbe vivere la separazione dalle persone sacre come un insopportabile dolore.
8. Dovrebbe seguire il percorso indicato dagli antichi (genitori, nonni, i santi ecc...) con convinzione.
9. Dovrebbe attendere con pazienza per vedere (e toccare i piedi) dei Santi e dei Maestri Spirituali.
10. Dovrebbe cantare le lodi del Signore, le virtù, il valore, la vittoria e tutte le altre fauste qualità di Dio.

In questo poema convenzionale Ândâl attira la nostra attenzione sulla necessità di ottenere il supporto dei Santi e dei Maestri Spirituali. Un devoto beneficia di grazie provenienti da Dio ma anche derivate dai Santi e dai Maestri Spirituali. Per quanto Dio sia al di sopra di tutti ella sottolinea la necessità di ottenere il supporto degli uomini santi. Molti filosofi che hanno commentato questo poema sono concordi nell'affermare che Ândâl si è espressa in stile discorsivo proprio per sottolineare il valore dell'opera dei Santi nella nostra ricerca spirituale. Colui che non ricerca tale il favore della loro opera o non si unisce al gruppo di devoti, in apparenza ha un certo fascino, ma è, in realtà, privo dell'autentico sé.

Ândâl ci conforta, infine, dicendo che colui che segue lo spirito delle dieci caratteristiche sopra citate avrà la forza di Krishna che uccide il potente elefante di suo zio Kamsa. In altre parole, i devoti avranno la forza, il coraggio e i mezzi per sormontare gli ostacoli lasciati sul cammino devozionale dai potenti amici della propria famiglia che si oppongono alla vita devozionale o spirituale, a somiglianza di Kamsa, lo zio materno di Krishna, che usò ogni possente mezzo per uccidere il nipote.

processo volto a costituire i tessuti cellulari per una costruzione armoniosa della struttura umana. Ojas consente di mantenere le funzioni di un organo le cui molecole costitutive sono male organizzate.

Ujjayi consente di preservare Ojas affinché sostenga l'armonia e la struttura molecolare.

Ujjayi attiva l'interrelazione tra Kanta e i vari organi secondo la fisiologia dello Yoga. Estende l'azione che una postura esercita su un organo ad altri organi :

- prostata / cervello
- utero / cervello
- ovaia / seno.

Asana e Ujjayi riequilibrano le funzioni degli organi. La loro azione non diventa mai un eccitante.

Ujjayi consente di prolungare la respirazione poiché il perimetro della via respiratoria si riduce.

Il suono induce la concentrazione e il raccoglimento. Se si ascolta ininterrottamente il suo suono ci si concentra automaticamente su Kanta, gli occhi si dirigono automaticamente su tal punto, senza che sia necessario nominarlo. L'introduzione di Kanta implica anche l'instaurarsi della concentrazione.

Ascoltando il suono prodotto si può capire se la persona che pratica è tesa. Consente perciò di controllare la posizione al fine di cambiarla se vi è troppa tensione.

Liberazione di un cespo di rovi *Racconto indiano*

A Chidambaram, nell'India del Sud, c'era un prete chiamato Sivacharya. Egli era poeta ed erudito. Quando era assorto in devozione trascurava le ordinarie pratiche religiose. I sacerdoti del villaggio non lo apprezzavano per quanto fosse molto istruito e conoscesse tutti i precetti della religione indù. Gli proibivano di entrare nel villaggio e persino di recarsi al tempio. Egli allora lasciò Chidambaram e visse in una capanna alle porte della città santa.

Un boscaiolo di nome Samban aveva preso l'abitudine di dargli il necessario per vivere. Un giorno mentre Pethan, il boscaiolo, trasportava in bilico sul capo una fascina di legna da ardere il Signore Ishvara in persona, sotto le spoglie di un prete del tempio lo incontrò.

Uj significa volare, trascendere; **Ud** significa origine o cintura.

La verità è collocata lontano da noi, in una sfera più alta, al di là dell'esistenza umana. Per riconoscere la verità dobbiamo oltrepassarla. Potremmo dire che dobbiamo imparare a volare come un uccello per poter andare in alto e lontano. In realtà la verità è così lontana che dobbiamo riuscire a oltrepassare questo mondo per trovarla. Tre fattori ci impediscono di trovarla (il corpo, i sensi e la mente). Dobbiamo imparare a volare al di là di questo universo. **Jay** significa andare. Vi è una cintura di tempo (Ud) intorno a questo universo. Dobbiamo passarvi attraverso per trovare la verità. Ujjāyi ci aiuta a percepire questa cintura, ci aiuta ad andare oltre il tempo e lo spazio (al di là dell'universo creato). Per questa ragione lo si usa come Prānāyāma, poiché la verità è al di là di questa cintura. E' un Prānāyāma molto importante nello Yoga.

Possiamo utilizzarlo mantenendo l'uso dei sensi e restando quindi entro il tempo, ma possiamo anche usare i sensi per andare al di là della cintura dove lo spazio cambia. Se abbandoniamo questa nozione di tempo anche la nozione di spazio si evolve. Ujjayi è l'elemento trascendentale che ci consente di andare al di là della percezione.

Il corpo, i sensi e la mente ci sparpagliano in tante direzioni. Per riconoscere la verità dobbiamo liberarci delle sensazioni corporali e della mente. Questi tre fattori sono in relazione con il nostro respiro. Occorrono circa 5 secondi per lasciare il corpo dietro di sé, 5 secondi perché i sensi smettano di disperderci e 5 secondi per vincere le distrazioni della mente. Soltanto quando l'inspirazione dura più di 15 secondi possiamo andare verso il riconoscimento di questa verità nascosta (beninteso purché lo si voglia). A questo scopo è molto importante sapere usare il respiro.

La sola malattia di Ojas consiste nel negare ogni valore spirituale. Gli si impedisce di funzionare. La follia, per esempio, è un errore di percezione e di giudizio della percezione. Consiste nell'attribuire valore smisurato e privo di discernimento a questo mondo materiale.

Aspetto fisiologico

Nel nostro corpo esiste un sistema che organizza le varie attività (organiche, nervose, mentali). La sua fonte è sia in Kanta, sia in Nābhi. Gli effetti di un asana derivano non solo dalla postura in sé (migliore circolazione, massaggio) ma anche dalle conseguenze dell'organizzazione dell'attività della posizione attraverso Kanta (fisiche) e Nābhi (mentali).

Ojas : il ruolo di questa forza nel nostro corpo biologico (energia situata in Kanta) consiste nell'armonizzare le molecole di base durante il

Ândâl ci ricorda anche che dovremmo perdonare coloro che ci hanno ostacolato nella nostra ricerca, siano essi stati membri della famiglia, amici o estranei.

In caso contrario rassomiglieremmo a dei bellissimi pappagalli incatenati e in gabbia, tronfi e fieri della loro bellezza.

Krishna e l'elefante

Una storia indù

Nel circo reale dedicato ai combattimenti di proprietà di Kamsa (zio materno di Sri Krishna) le trombe annunciavano l'ingresso dei combattenti che entravano uno per volta. Krishna e suo fratello Balarāma si avvicinarono all'arena per assistere ai giochi. Tuttavia l'ingresso era bloccato da un gigantesco elefante. Si trattava di uno splendido elefante reale, Kuvalayapida, che era stato messo là con intenzione provocatoria. Il cornac fustigava l'animale affinché caricasse i giovani. Tuttavia Krishna, che aveva già ucciso senza difficoltà molti demoni, spezzò una zanna dell'elefante e, usandola come arma, uccise sia l'elefante che il suo cornac.

La Bhagavad Gītā – un libro universale

Sri T.K. Sribhashyam

La Bhagavad Gītā, o il canto del divino, è una parte del Maha Bhāratha – una delle grandi epiche indù - ma è un'opera completa e a senso compiuto. Conta 18 capitoli presentati come gli insegnamenti di Krishna (in quanto manifestazione di Dio) ad Arjuna (in quanto rappresentazione dell'uomo in preda a grande confusione).

La Bhagavad Gītā è commentata in tutto il mondo e i suoi maggiori commentatori sono Shankara, Ramanuja e Madhva che ci hanno lasciato scritti preziosi che stimolano la riflessione. Il contenuto della Bhagavad Gītā è talmente ricco e vario che se ne possono dedurre insegnamenti adatti a tutte le situazioni difficili della vita!

L'infatuazione generale per la Gītā dura da secoli e, in effetti, questo testo ci può dare molto in un mondo turbato da controversie politiche, razziali e comunitarie.

Il Dio della Gītā non è la figura di una filosofia astratta, bensì un Dio capace di interessare dei rapporti di fratellanza tra e con i Suoi devoti. L'uomo deve servire i suoi simili e la società per dimostrare la sua devozione a Dio onnipresente.

Questo atteggiamento perseguito con costanza e devozione consente un'evoluzione personale utile a sé e agli altri.

La Gītā prevede un ordine mondiale sorretto da una struttura sociale solida (*varnāshrama*): con diritti, doveri e responsabilità a seconda del ruolo sociale di ciascuno.

Prigioniero della tela del Karma, in cui coesistono concetti oppostici come il piacere e il dolore, l'esaltazione e la depressione, l'amore e l'odio, l'uomo soffre e deve volontariamente trovare via di scampo. Rendendosi conto che Dio e l'Anima sono uniti dovrebbe sviluppare capacità di discernimento e ritirarsi dal mondo esterno seguendo le tecniche di rinuncia insegnate dalla Gītā. Quando l'uomo si avvicina alla cima della collina ha già lasciato dietro di sé la base della collina; va da sé che quando l'uomo si avvicina a Dio rinuncia automaticamente all'attaccamento materiale.

La Gītā indica un via colma di equanimità. Indica che le attività quotidiane e i valori spirituali possono coesistere. Anche coloro che considerano questo testo un'allegoria traggono beneficio dalle sue lezioni poiché in esso vi è dibattuta l'opposizione di male e bene con mezzi di pura logica.

Il dilemma affrontato da Arjuna nella sua guerra simboleggia l'insieme di conflitti che l'uomo deve affrontare nel corso della sua vita e l'insegnamento che se ne trae passa attraverso una riflessione sulla natura umana. La sua mente è gremita di pensieri buoni e cattivi che comportano sofferenza e attaccamento imbrigliandolo in un infinito ciclo di nascite e morti. La Gītā offre i mezzi per dominare i desideri primari annidati negli angoli più reconditi della propria mente.

L'uomo è, nei confronti di se stesso, amico e nemico. Agisce stimolato dalla mente superficiale e sarà imbrigliato in una miriade di problemi senza fine. Se ricerca la mente superiore sarà condotto alla gloria, la pace e la gioia. Krishna sottolinea la necessità di annullare il passato che è un nemico. A questo proposito insegna ad Arjuna l'arma del non-attaccamento come rimedio efficace. Il non-attaccamento non è mancanza di azione.

La più grande idea della Bhagavad Gītā è la non-violenza. Una persona diventa non-violenta quando si rende conto dell'esistenza della propria anima e vede se stesso in tutti gli esseri. Poiché non può odiare se stesso non può odiare nessuno.

La Bhagavad Gītā sottolinea con energia il dovere dell'uomo: ha il diritto di agire, ma non al fine di ricercare i frutti delle sue azioni. Questo testo è una guida a vivere una vita pura nei confronti di se stesso, della propria famiglia, della società e del mondo intero. Non occorre nessun esercizio particolare, nessuna specifica convinzione, né credenza. Richiede solo una riflessione silenziosa e sincera e l'applicazione dei risultati di tale riflessione. Leggete, meditate e apprezzate il canto del divino della Bhagavad Gītā !

Prânâyâma e sapevamo che significava « utero ». Apprendemmo che il sostantivo « *Hiranya* » indicava l'oro e che il nome del Creatore era tradotto in quel contesto con « l'Uovo d'Oro ». Interrogando il nostro insegnante sulla ragione di tale denominazione comprendemmo la ragione per cui l'oro è considerato il metallo più puro. In India non si affronta mai la costruzione di un tempio senza l'intervento di un raddomante. Il pendolo che egli utilizza deve essere d'oro purissimo e per questa circostanza l'oro deve essere stato purificato cento cinquanta volte attraverso fusioni diverse. Il raddomante utilizza tale pendolo perché l'oro è in realtà l'unico materiale neutro. Egli usa anche acqua di fonte poiché essa non possiede alcuna qualità specifica. Così, quando il raddomante cerca l'acqua la risposta della catena gli indica le qualità dell'acqua presente nella falda sotterranea. Grazie alla purezza dell'oro del pendolo sarà in grado di sapere se l'acqua è salata, leggera o pesante.....

Il testo tradizionale di riferimento per le regole da seguire nella costruzione di un tempio è il *Yājñavalkya Samhita*. Secondo questo testo un tempio deve essere costruito sopra un punto di acqua profonda. Per cercare questa fonte il raddomante è vestito di bianco ed è scalzo.

Poiché l'oro è il metallo più puro, il più sensibile e non è influenzato dalla presenza degli altri metalli il Creatore è chiamato ***Hiranya Garbha*** ed è la purezza stessa.

Ujjāyī

Bénédicte Chaillet

Si tratta di una respirazione nasale con un suono di gola che non avviene nella respirazione naturale. Ujjāyī è la respirazione che mantiene l'attività di Kanta che consiste nel conservare la via del praticante aperta alla sua ricerca spirituale.

Aspetto filosofico

Ujjāyī risveglia e nutre *Ojas*, l'elemento spirituale in noi, la forza del Creatore in noi, ci aiuta a ritrovarla.

Ojas è la forma suprema di energia (nella sua forma più alta) presente nel corpo umano. Attraverso una pratica continua e la purificazione altre forme di energia sono trasformate in *Ojas* e sono memorizzate dalla mente. Si tratta della trasformazione di *Ojas* in coscienza assoluta. *Ojas* dà il potere dell'intelligenza, la forza intellettuale, la capacità di concentrazione e la rapidità di evocazione: tutti mezzi atti a sostenere il nostro percorso spirituale. E' di colore bianco latte, tipico della luce spirituale. Ujjāyī viene da *Ojas*. Se ne trova una goccia nel cuore (*Hrudaya*). Nell'occhio destro si può scorgere il bagliore di questa luce.

Cielo e inferno

Una storia indù

Un giovane santo era seduto davanti ad un tempio in meditazione. Il capo dell'esercito che passava di lì lo scorse. Scese subito da cavallo e gli si avvicinò. Lo chiamò a bassa voce e quando il santo aprì gli occhi lo salutò e gli disse : "O sant'uomo ! Sareste così gentile da illuminarmi ?"

Il santo gli sorrise rispondendo : "Dite pure !"

Il comandante in capo chiese : "Cielo e inferno esistono veramente ? E se esistono potreste mostrarmeli ?"

Il santo gli chiese : "Chi siete voi ?"

" Sono il capo dell'esercito !" Rispose fieramente.

"Non mi sembrate degno della vostra carica !" ribattè il santo.

Il comandante in capo andò su tutte le furie. Sguainò la spada e minacciò il santo : " Come osate insultarmi ?"

Il santo disse : "O comandante ! Avete appena aperto le porte dell'inferno con il vostro comportamento!"

Il comandante si vergognò del suo gesto, riacquistò subito il controllo di sé e disse : " Vogliate perdonarmi per il comportamento grossolano !"

"Ora aprite le porte del cielo !" disse il giovane santo. "Le cattive qualità come l'avarizia, l'ego, il desiderio e la collera portano l'uomo all'inferno, mentre le qualità nobili come l'amore, la pietà e la tolleranza lo portano in cielo. Perciò non cercate il cielo e l'inferno altrove. Essi sono in voi, nel vostro cuore!"

"Ti ringrazio, sant'uomo ! Ora comprendo !" disse il comandante in capo e si congedò dal santo.

(fonte : *Chandamama Aprile 2006*, Chennai)

Che potete fare nella quarta parte della vita se non avete acquisito la conoscenza nella prima, il denaro nella seconda e il merito nella terza ?
Subhashita Manjari 14.265

La purezza dell'oro

Gabriel Galéa

Durante lo studio della *Bruhad Aranyaka Upanishad*, nel quadro della nostra formazione alla scuola *Yogakshemam*, Sri T.K. Sribhashyam ci fece notare che *Prajapati*, il Creatore, letteralmente « il Padre delle creature », era anche chiamato *Hiranya Garbha*. Avevamo incontrato il termine « *Garbha* » nello studio e pratica dei *Sagarbha* e *Nigarbha*

Insegnanti e allievi

Sri T.K. Sribhashyam

Negli ambienti in cui ci si occupa di filosofia o spiritualità le persone appartengono in gran parte a due categorie : gli insegnanti e i praticanti. I docenti insegnano, raccomandano, consigliano e avvertono. Possono anche tendere a non mettere in pratica ciò di cui parlano. Per alcuni l'insegnamento è quasi un'abitudine. I praticanti, dal canto loro, vogliono esercitare ciò che hanno appreso e sono convinti dei loro convincimenti. Potrebbero insegnare ma preferiscono concentrarsi sugli aspetti pratici, vivendo concretamente, nella vita di ogni giorno, gli aspetti concreti della loro ricerca spirituale. I semplici predicatori sono dei teorici. Si diletano a dissertare, ammirano le complessità intellettuali di una teoria, ma possono trascurare la messa in pratica. Sono incantati dalle teorie e ritengono che debbano essere impartite agli altri. Sono come il cucchiaino che distribuisce miele senza conoscerne la dolcezza. Il vero partigiano di un valore spirituale o filosofico è colui che lo mette in pratica, non necessariamente chi lo insegna. L'uomo è rispecchiato in ciò che fa e mette in pratica realmente ciò in cui crede profondamente, non necessariamente ciò che sostiene in pubblico. La pratica si fonda sulla convinzione. Quando un uomo abbraccia un ideale può anche, inizialmente, considerarlo solo una buona teoria, ma se, con il tempo, la teoria viene messa in pratica essa viene compresa sia sul piano logico che intuitivo e crea una convinzione forte e profonda.

La divulgazione è una buona cosa. L'insegnante ha in mente un ideale elevato, ma, purtroppo, molti restano insensibili al messaggio vivificante racchiuso nell'insegnamento. In tal caso la divulgazione diventa un mezzo per guadagnare denaro, farsi un nome, ottenere ricompense e notorietà. Preso in questo ingranaggio l'insegnante può maturare un certo scetticismo sugli argomenti di cui tratta pur continuando a cogliere i vantaggi materiali che ne ricava.

Shankara, nell'introduzione al suo commento della *Bhagavad Gita*, dice che il *dharma* (ordine morale) diminuisce proporzionalmente alla sua mancanza di pratica, poiché nella mente di chi ne parla soltanto s'insinuano altri desideri. Alcuni pensano che se il mondo è ben ordinato tutto sarà a posto. Vogliono rettificare la condotta degli altri e porli sul giusto cammino dimenticando spesso di calpestare le stesse orme!

Una mente agitata, vale a dire costantemente attirata dall'esterno e dagli oggetti dei sensi, non può rendersi conto dei propri bisogni, cerca, invece, di cogliere la felicità nel mondo esterno e poiché tale felicità è passeggera diventa sempre più agitata.

Si possono apprendere nozioni di ordine spirituale, ma non si

potrà trarne profitto se la mente non è pura e in pace. Si può parlare di nobili virtù, ma se il cuore è altrove non se ne ricava alcun beneficio. I teorici divulgatori potrebbero essere paragonati ad avvoltoi che volano molto alto ma fissano lo sguardo sulle fosse comuni sotto di loro.

La pratica comporta sacrificio – occorre essere disposti ad affrontare le difficoltà che van di pari passo con la pratica. Non si possono praticare le discipline spirituali per gli altri. Devono essere messe in pratica direttamente come il fatto di mangiare, riposarsi o dormire. La decisione di separarsi da qualche cosa che ci è caro ma ci ostacola nel cammino è un vero sacrificio. Sovente la pura pigrizia spinge il divulgatore a non praticare. Spesso si sente pago del suo discorso, pensando che è già stato una pratica per lui. Come un musicista che deve ripetere la stessa melodia o composizione più volte prima di averla assimilata, allo stesso modo, nella vita spirituale, le discipline devono essere praticate sovente e con regolarità per conseguire i risultati voluti. La pratica deve andare di pari passo con il distacco. Quando si mettono in pratica le istruzioni date dal maestro spirituale il distacco scioglie gli ostacoli che sbarrano ripetutamente la via seguita dal discepolo. Praticare senza distacco è come remare su una barca ancorata. La pratica spirituale include la pratica della meditazione, della preghiera, del dominio di sé e l'esercizio delle discipline morali. Solo attraverso questa pratica ci avviciniamo a Dio o al Supremo e non soltanto parlandone.

Patogenesi (*vyādhi samprāpti*) in Ayurveda

Sri T. K. Sribhashyam e Dr Nancy Carpentier (N° 3)

Una sintesi di patogenesi generale (*samprāpti*) può essere costruita come segue :

I fattori (alimenti, abitudini, attività, stagione, ecc.) che sono di natura simile ai *dōsha* e *non* sono simili ai *dhātu*, *ojas*, *shrotas* e *agni* portano delle anomalie e causano *Agni māndya*. A sua volta ciò conduce all'accumulazione di *āma* e alla produzione di *sāma rasa dhātu* che provoca *rodha* e altri tipi di *shrotodushti* nei *dhātu*, e la zona (o l'organo) diventa debole a causa della perdita di *ojas*. Il luogo dove avviene il fenomeno diventa sede di una malattia. Dei segni e sintomi cominciano a presentarsi, prima leggermente e poi progressivamente in modo più pronunciato. Una malattia (*vyādhi*) si manifesta. Le malattie variano in ordine di gravità, tempo di manifestazione, numero ecc. Tutto ciò deve essere identificato dal medico nel corso dell'esame del paziente.

Le caratteristiche (*lakshana*) di aumento (*vridhhi*) e diminuzione (*kshaya*) dei *dōsha* sono le stesse in tutte le parti del corpo e sono comuni a tutte le malattie. Possono comparire su tutto il corpo o solo su una parte di esso.

Per esempio, quando *vātha* aumenta di attività (*vridhhi*) ciò produce secchezza (*rukshatā*), atrofia (*shosha*), perdita di peso (*laghutva*), movimenti, ecc. in tutte le parti del corpo ; *pitha* causa rossore (*raga*), ulcerazioni o suppurazione (*pāka*) ecc. ; *kapha* causa durezza (*kāthinya*), tumori, escrescenze (*granthi*), ecc.

L'Ayurveda dà molta importanza a queste caratteristiche (*dōsha lakshana*). La cura è rivolta principalmente ai *dhātu* (*tessuti cellulari*) o i *mala* (*prodotti di eliminazione*) presenti nel corpo, tuttavia spesso è limitata alla parte o al sistema che è sede della malattia. Lo stato dei tessuti cellulari e i prodotti di eliminazione sono diversi in ogni malattia. Le caratteristiche che indicano perdita di *ojas* (*oja kshaya lakshana*) si osservano abitualmente negli stadi di malattia avanzata o in condizioni di emergenza. L'esame del malato consente di individuare tali caratteristiche. Il medico è preparato a riconoscere ogni dettaglio con precisione, fa una diagnosi e individua le misure correttive da prescrivere.

Al fine di conoscere adeguatamente le caratteristiche delle malattie (*vyādhi lakshana*) il medico deve saper esercitare da tempo la suddivisione della struttura corporea in piccole unità a seconda delle loro funzione o struttura principale. Ogni unità comprende numerosi organi e ogni organo è costituito da innumerevoli pori cellulari (*shrotāmsi*). Queste unità sono generalmente chiamate *Sistemi di Shrota*.

Prima di iniziare l'esame del malato (*rogi*) il medico deve conseguire una profonda conoscenza dello stato di normalità dell'essere umano sotto tutti gli aspetti. Nulla può essere dichiarato anormale se non si conosce lo stato di normalità, senza tale conoscenza qualunque diagnosi di anormalità sarebbe scorretta. E' dunque essenziale che l'investigazione dello stato normale del paziente sia fatto prima di prendere in esame la situazione anomala. L'investigazione della situazione normale di una persona in buona salute comprende l'esame della sua costituzione fisica (*deha prakrithi*), la qualità dei suoi tessuti (*sāra*), il suo aspetto (*samhanana*), la sua biometria (*pramāna*), le sue preferenze, abitudini (*sāthmya*), temperamento, costituzione psicologica (*sathva*), capacità digestiva (*agni bala*), la sua forza, resistenza (*vyâyāma shakti*) e l'età (*vayas*).

Anche se tali elementi sono più facilmente discernibili in una persona sana è necessario scoprire i tratti naturali in una persona malata al fine di comprendere la natura e la severità delle malattie, la reazione del corpo alle medicine, ecc. Secondo l'Ayurveda le caratteristiche innate (*prakrithi*) non cambiano totalmente o improvvisamente; un cambiamento radicale di tal tipo avviene solo prima della morte, mentre invece, in condizioni di malattia molte parti del corpo conservano le loro caratteristiche originali e, basandosi su di esse è possibile determinare il profilo del paziente.