

Uscirà in gennaio, maggio e settembre.
Edito nelle seguenti lingue : Francese, Tedesco, Italiano e Greco
ecole.yogakshemam@wandoo.fr

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
email per l'Italia aureliadebe@hotmail.com
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 : 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 N° 7

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Gennaio 2002

Edizione Italiana

N° 07

L' insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nella vita quotidiana

L'amore del Bene, base della vita spirituale

Un giorno uno studente chiese a mio padre, Sri T. Krishnamacharya, di insegnargli una via semplice e facile per andare verso Dio. Mio padre rispose che una persona va verso Dio esercitando l'amore di Dio e la preghiera costante. Poi proseguì dicendo: Come si può sviluppare l'amore di Dio? Cantando i nomi divini e le glorie del Signore si ottiene un cuore sufficientemente puro per amarlo. All'inizio colui che aspira all'evoluzione spirituale canta la gloria del Signore affinché l'amore fiorisca nel suo cuore. E, mentre l'amore e la devozione si fanno stabili, il suo canto rivela la lode del Signore. Ciò che era un mezzo per ottenere uno scopo diventa lo scopo stesso. Per quanto questa pratica permetta al praticante di progredire spiritualmente, ci si può chiedere quali benefici gli dia nella vita corrente. Il beneficio consiste nel conseguire la pace della mente ottenuta attraverso il discernimento e l'imparzialità che sono il frutto dell'amore per Dio.

La mente umana è la fonte di tutti i problemi che l'uomo è costretto ad affrontare. La mente non si impegna spontaneamente in una ricerca spirituale. La mente è trascinata dai pensieri legati ai desideri, perciò le pratiche spirituali sono raccomandate per ottenere la pace della mente. Il discernimento mentale permette di comprendere la natura profonda della vita terrena e stimola la ricerca di ciò che procura la gioia eterna. L'imparzialità è la conseguenza del discernimento che si manifesta quando il devoto domina i desideri di questa terra poiché ha compreso che essi sono di natura effimera.

Non si può dire che l'uomo non sia cosciente delle costrizioni legate alla vita di questa terra. Le difficoltà, le sofferenze, la vecchiaia e la morte sono i rischi della vita che ci circondano e con i quali dobbiamo fare i conti ogni giorno. E' auspicabile non affrontare la realtà guidati dall'erronea convinzione che essa non ci toccherà. Questo paradosso è stato messo in evidenza nella sezione Yakshaprashna del Mahābhārata quando Yama, dio della morte, chiede a Yudhishthira (il più anziano dei Pāndava) : « Qual è il più grande prodigio di questo mondo ? » Yudhishthira risponde: « Che l'uomo coltivi l'illusione di essere immortale per quanto affronti la morte continuamente ». La via spirituale è dunque il processo di preparazione nel quale l'uomo si impegna per orientarsi verso Dio al fine di non trovarsi impreparato quando verrà il momento di lasciare il mondo.

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

Invocazione per la Pace

OM

Che Egli ci protegga.

Che Egli ci governi.

Possiamo noi operare con efficacia.

Che il nostro studio produca una splendida energia.

Che noi possiamo non odiarci.

OM ! Pace! Pace! Pace!

Sommario :

- **Editoriale: L'insegnamento di Sri T.Krishnamacharya nella vita quotidiana** - Sri T.K.Sribhashyam
- **Il Thiruppâvai di Andal (Poema 3)** – Sri T.K. Sribhashyam
- **Vâmana, l'incarnazione di Vishnu come nano** – *mitologia indiana*
- **Che ci conduca dalle tenebre verso la luce** - Sri T.K.Sribhashyam
- **La Bhagavad Guitha e lo Yoga (fine)** - Sri T.K.Sribhashyam
- **Scheda di Patologia – Le diarree** – Dott. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam
- **Devozione nella religione cristiana (3)** – Isabelle Ott
- **Svastha, la salute– regole alimentari** – Dr Gopalakrishna Rao
- **Sri T.K.Srinivasan, il figlio maggiore di Sri T.Krishnamacharya** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Chandra, la luna– un racconto indiano**
- **La fondazione Sri T.Krishnamacharya Endowment Trust** – Sri T.Narasimhan
- **Ricetta Indiana – Chappâthi** o pane indiano
- **Nei riquadri** : passi tratti dalla Bhagavad Githa

« Come il fumo maschera il fuoco, come la polvere ricopre uno specchio e l'amnio avvolge l'embrione, vari gradi di concupiscenza ricoprono la saggezza. » B. Guitha III.38

La pagina di Srimathi T.Namagiriammal

(moglie di Sri T.Krishnamacharya)

Chappâti o pane indiano

Ingredienti

150g di acqua a temperatura ambiente (tiepida)

2 cucchiaini da minestra di olio di arachide o di sesamo

250g di farina di frumento integrale, semi integrale oppure bianca

1 cucchiaino da caffè di sale

In una terrina mescolate l'acqua, il sale, l'olio. Aggiungete la farina. Lavorate la pasta per 10 minuti circa, finchè diventa liscia e ben ferma. Coprite con un panno umido e lasciate riposare per una trentina di minuti o anche più, a temperatura ambiente.

Infarinare il piano da lavoro, dividete la pasta in palline (una decina di palline circa) del diametro di 4cm e spianatele con un mattarello per ottenere delle gallette di 15 cm di diametro. Posate le gallette separate tra loro su un canovaccio.

Scaldare una padella a fuoco medio. Mettete un chappâti per volta a cuocere senza olio e rigiratelo più volte. Quando è cotto, mettete qualche goccia d'olio o di ghee (*vedi Yogakshemam Newsletter N°5*) su un lato del chappâti. Mettete un tovagliolo sul fondo di un panierino e riponetevi i chappâti coprendoli con un coperchio.

Il pane indiano accompagna un pasto e può anche essere consumato zuccherato.

Non contiene né lievito, né fermenti, perciò è molto digeribile. Non provoca né aerofagia né gonfiori intestinali.

E' ricostituente e dà forza.

Il frumento cotto in questo modo è di facile assorbimento.

**Sri T.Krishnamacharya Endowment Trust
International (Regd.), Bangalore,
Rapporto sulle attività della fondazione**

Le attività pagate dagli interessi dei fondi della fondazione:

Nello stato del Karnataka con il controllo del Ministro dell'Istruzione: negli anni 1999, 2000 e 2001 sono state distribuite 15 borse di studio - di ammontare variabile tra 500 e 600 rupie a seconda delle votazioni conseguite - ai migliori studenti degli Istituti di Sanscrito dello stato di Karnataka

in ciascuno dei seguenti anni : 1999, 2000, 2001 sono state distribuite 10 borse di studio ai candidati migliori di varie materie. L'ammontare delle borse variava tra le 1500 e 750 rupie a seconda dei risultati ottenuti.

Nel Novembre 2001 è stato donato un computer al Collegio di Sanscrito di Mysore per consentirgli di disporre di un sito Web ed essere dotati di indirizzi email al fine di poter stabilire facili contatti con tutti gli istituti internazionali interessati ad ottenere informazioni su argomenti di varia natura redatti in Sanscrito.

Nel Gennaio 2002 è stato organizzato un dibattito letterario in sanscrito a Mysore, aperto a tutti gli allievi degli istituti di Sanscrito del Karnataka. I tre candidati migliori riceveranno un premio di entità variante tra le 1000 e le 500 rupie.

A Bangalore : Finanziamento delle visite e cure mediche secondo l'Ayurveda nei villaggi intorno a Bangalore.

Attività pagate dalle donazioni degli allievi di Yogakshemam :

A Koovalam, villaggio vicino a Chennai : costruzione di un pozzo di acqua potabile e offerta di dieci mucche alle vedove dei pescatori.

2001: Finanziamento di visite mediche, cure pediatriche e di medicina generale ;cure oftalmiche di un bambino compresa l'eventuale intervento chirurgico ; finanziamento di una protesi uditiva di un bambino. Apertura di una classe di quinta elementare nella scuola pubblica del villaggio e finanziamento regolare dello stipendio di un maestro elementare.

A Bangalore

Negli anni 1999, 2000 e 2001 : finanziamento delle visite mediche e cure pediatriche e ayurvediche nei villaggi intorno a Bangalore.

Per decisione delle autorità, la Fondazione è esente da imposte. Tutte queste attività sono state rese pubbliche dalla stampa locale.

- Sri T.Narasimhan, Comptable du Trust.

Il Thiruppâvai di Ândâl

Brani di un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

Poema 3: *Dovremmo cantare il nome del Signore Magnanimo che si fece più grande del mondo al fine di poter misurare i tre mondi.*

Dobbiamo bagnarci nel nome del Signore e per il Signore affinché la pioggia cada su tutto il paese tre volte al mese senza causare catastrofi favorendo la crescita del riso e di tutti i prodotti della terra

Che ci permetta di veder saltare le carpe nelle acque delle risaie, segno di fecondità delle acque e indice di eccezionale abbondanza e che possiamo vedere le coccinelle e gli altri insetti cogliere il nettare dei gigli e degli altri fiori.

Che le vacche benefattrici si lascino mungere per riempire interamente le nostre brocche

E che tutto ciò porti al nostro paese grande ed eterna ricchezza

Ascoltate e considerate fanciulle

E' d'uso cantare questo inno quando i novelli sposi vengono benedetti.

In questo poema Ândâl indica che, celebrando scrupolosamente il rituale Margali, le donne oltre ad assicurarsi perpetue ricchezze auspicano la prosperità del loro paese favorito da piogge regolari e da buoni raccolti. In questo poema Ândâl ricorda la magnanima potenza del Signore Vishnu facendo riferimento alla sua incarnazione in forma di nano (vedi: Vâmana, le incarnazioni di Vishnu). Ella insiste sull'importanza della meditazione sulla « OM » onnipresente e onnisciente poiché trascende la figura, la forma e le qualità. Ella paragona il Signore alla coccinella che si posa nel loto del nostro cuore. Questa coccinella ha sei qualità: la conoscenza, la potenza, la forza, la fortuna, l'energia e lo splendore. Queste sei qualità corrispondono ai sei prodotti fondamentali che la terra ci fornisce : i cereali, i legumi, i frutti, i fiori, gli animali e i metalli. Come noi siamo soddisfatti dell'abbondanza di questi sei prodotti, il Signore è soddisfatto della salute e della gioia dei suoi fedeli.

Le vacche sono una metafora riferita alle nostre guide spirituali. Sedendoci ai loro piedi per discutere di argomenti spirituali come le Upanishad, la Bhagavad Githa e il Râmâyana noi potremmo ottenere la conoscenza eterna. Come le vacche possono fornirci latte in abbondanza i nostri maestri spirituali possono farci accedere alla conoscenza eterna.

Commenti di T. Krishnamacharya su questo poema:

Per quanto Sri Krishna sia il Dio amato da Ândâl, Vâmana è la sua incarnazione preferita di Vishnu poiché la guerra, l'uccisione, l'odio e la

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 7

3

disonestà sono assenti in questa incarnazione. Ândâl dice che la devozione sincera per Dio porta ricchezza eterna non soltanto ai devoti ma anche al paese in cui vivono. Per loro natura le donne disapprovano gli agenti di distruzione come la guerra. La compassione è un atteggiamento naturale nelle donne. Fa anche parte della loro natura auspicare il bene degli altri e sono infatti pronte a dare la loro vita per salvare quella dei loro figli. Ândâl insiste dunque sull'importanza della devozione delle donne poichè da essa dipende la ricchezza e il benessere del loro paese. Vi sono numerose vie per andare verso Dio, ma soltanto la vibrazione sonora autentica della sillaba OM ha il potere di condurre il devoto oltre il regno di Dio. La grandezza di questo suono è che esso conduce anche coloro che sono coinvolti e immedesimati nel male e nel bene della loro vita quotidiana. Il Signore Supremo che ha sede al di là della luna e del sole ha qualità incommensurabili. Non ricorre ad una gradualità per valutare le qualità e i difetti della gente di quaggiù. Egli concede sollievo a chiunque lo avvicini attraverso la OM. Vi sono persone che non conoscono la complessità dei rituali vedici, o che non sono in grado di seguire le rigorose discipline imposte da questi rituali oppure non sono stati iniziati a questi rituali. Per tutti loro Ândâl dice che il semplice fatto di cantare il nome del Signore basta per raggiungerlo. Il nome di Dio è come l'oro. Come ci occorre dell'oro per fare dei gioielli, cantare il nome di Dio è come fare dei gioielli con la Suprema Entità divina. Poiché in India non abbiamo il tempo di cantare il nome del Signore diamo ai bambini appena nati degli appellativi di Dio come Râma, Krishna, Gôvinda... in modo che quando li chiamiamo abbiamo modo di pronunciare il nome di Dio. Anche se non badiamo a ciò che diamo da mangiare agli animali e li trattiamo duramente essi ci danno latte in abbondanza e altri prodotti a noi utili. Così Dio ci benedice con ricchezza eterna qualunque sia il nostro approccio devozionale.

Vâmana, l'incarnazione di Vishnou in forma di nano

Una storia tratta dalla mitologia indiana

Vishnu usò questa incarnazione per riconquistare il paradiso per gli dei. Bali, un demone regnava sui tre mondi: il paradiso, la terra e il cielo. Vishnu apparve a Bali sotto forma di un Brâhmano nano e gli chiese in dono tutto ciò che poteva scavalcare in tre passi. Nonostante gli avvertimenti alla prudenza dei suoi consiglieri, il demone Bali, fedele al suo principio di non opporre mai un rifiuto ad una domanda di carità accordò i tre passi al nano. Di colpo il nano divenne un gigante. Con un passo scavalcò il paradiso, posò il secondo passo sulla terra e poi, non sapendo dove posare il terzo

YOGAKSHEMAMNewsletterN7 pag4

una sola volta al giorno, il più delle volte nei monasteri e molto raramente presso famiglie. Viaggia in tutta l'India del sud in treno, in camion o in autobus a seconda di ciò che gli si rende disponibile.

Egli distribuisce tutto ciò che guadagna ai bambini dei villaggi (sia lo stipendio di professore universitario, sia gli emolumenti che gli vengono dai monasteri) per finanziare i loro studi e per le loro necessità quotidiane. Tutti i proventi del suo libro sono stati destinati ai bambini dei monasteri dell'India meridionale. E' astrologo, è un cuoco raffinato e si occupa di tutte le incombenze quotidiane. Nonostante la sua ortodossa regola di vita e di lavoro ha un atteggiamento molto aperto. E' sempre al corrente di ciò che avviene nel mondo sia in fatto di sport che di politica o di economia ed è un approfondito lettore e conoscitore dei filosofi europei.

In quanto suo fratello minore mi dolgo del fatto che egli abbia interrotto di colpo l'insegnamento dello Yoga poichè la sua conoscenza del corpo fisico, nonché la sua competenza in campo filosofico, medico e tantrico supera quella di tutti i discepoli di mio padre, probabilmente, sia considerati individualmente che, presi tutti insieme. E' forse a causa della sua vita di filosofo e di religioso, a causa della sua natura sincera e caritatevole, e della sua vita semplice e priva di comodità che la maggior parte dei membri della famiglia non gli tributa la giusta considerazione, mentre, al contrario, gli istituti indiani di sanscrito lo tengono nel massimo rispetto? Scrivendo le note esplicative del *shata dushani*, Sri T. Srinivasan ha certamente realizzato l'auspicio del nostro carissimo padre: confermare i valori del Vishistâdvaita.

Chandra, la Luna

La parola *chandra* viene dalla radice *chand* che significa brillare, rallegrarsi, essere incantato. Perciò la luna simboleggia la pienezza, la purezza, la bellezza e la gioia. In India Chandra è entità maschile, considerato lo zio dei giovani e dei vecchi. Nella mitologia, si dice che la luna si è levata dall'oceano di latte rassodato. Essa diffonde il nettare e sostiene l'efficacia dei poteri delle piante medicinali. E' anche chiamata *oshadishtha*. Chandra è descritta come il Signore di 27 stelle. Poichè Chandra mostrò di avere un debole per una stella -chiamata Rovini -fu maledetto dal padre della stella di nome Daksha. Ciò spiega l'aspetto smorto e sieroso della luna. La maledizione si rivelò una benedizione. Shiva offrì rifugio alla luna umiliata e si mise lo spicchio di luna fra i boccoli dei suoi capelli intrecciati. Per questa ragione Shiva è chiamato Chandramauli. La figura della luna ottenne un altro importante riconoscimento: il *chandra kala* ovvero la misura lunare del tempo. La durata di una luna crescente e di una luna calante divennero infatti un mese.

Sri T.K. Srinivasan, il figlio maggiore di Sri T.Krishnamacharya

T.K. Sribhashyam

Desidero presentare ai lettori di Yogakshemam Newsletter il mio fratello maggiore Sri T.K. Srinivasan in occasione della pubblicazione del suo primo libro in India.

Sri Vedânta Desika, acceso sostenitore di Sri Râmânua, è l'autore del testo *Shata Dushani* ovvero « le cento critiche ». Si tratta di un'analisi filosofica e critica dell'*Advaita* (filosofia del non-dualismo) volta a dimostrare realisticamente la superiorità del *Vishishtâdvaita*.

Sri T. Srinivasan ha scritto una nota esplicativa su ciascuna di queste «cento critiche». La sua opera è stata pubblicata nell'agosto 2001 con il patrocinio di vari monasteri tradizionali indù dell'India meridionale, inclusi quelli legati all'*Advaita*. L'opera è interamente in sanscrito - compresa la numerazione delle pagine - e la prima edizione è già esaurita.

Sri T. Srinivasan, affettuosamente chiamato *Anna, il fratello maggiore*, nacque a Mysore nel 1935. Nostro padre Sri T. Krishnamacharya lo iniziò ai Veda e agli studi vedici a partire dall'età di 5 anni. Questa istruzione unitamente agli studi di Yoga si protrassero fino al 1967. Parallelamente si laureò in legge all'Università di Mysore. Cominciò ad insegnare lo Yoga nel 1955 e proseguì fino al 1967 quando, rendendosi conto che questa disciplina veniva insegnata solo per danaro, ne interruppe bruscamente l'insegnamento.

Nel 1957 prese parte a ricerche e sperimentazioni scientifiche che venivano condotte da un gruppo di cardiologi americani in collaborazione con nostro padre e dimostrò la reale possibilità di arrestare volontariamente la funzione cardiaca attraverso la pratica del Prânâyama.

Nel 1967 si diede alla vita monastica. Vive e studia nei monasteri tradizionali per specializzarsi negli studi vedici legati ai rituali e alla filosofia del *Mimâmsa*. Sia detto per inciso, il *Mimâmsa* era uno degli argomenti preferiti di nostro padre.

A partire dagli anni 80, viene invitato nei monasteri tradizionali per insegnare agli studenti l'arte e la scienza della dialettica unitamente alla filosofia del *Mimâmsa*. Essendo un'autorità in questa disciplina filosofica ha ottenuto il riconoscimento universitario di Professore Aggregato, incarico che ancor oggi riveste. A partire dagli anni 90 viene invitato da tutti i monasteri tradizionali per preparare i loro insegnanti a sostenere dissertazioni estemporanee su argomenti filosofici.

Mio fratello parla correntemente varie lingue dell'India meridionale oltre all'inglese. Non è sposato ed ha scelto il celibato. Possiede soltanto due completi di abiti tradizionali, un paio di sandali, degli oggetti di culto, dei libri e un piccolo apparecchio a transistor.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 7

12

Egli mangia

passo, chiese a Bali dove potesse posarlo. Questi s'inginocchiò e chiese a Vishnu di posare il terzo passo sulla sua testa. Pur affondandolo nel nulla Vishnu, magnanimo, accordò a Bali l'assoluzione. I tre passi simboleggiano i tre tipi di dolore (adhi bhautika, adhi daivika e adhi atmika). Stanno a significare che per ottenere la gioia eterna occorre combattere l'arroganza, il disprezzo e la sete di potere. Vâmana è anche chiamato Trivikrama. Detto per inciso vi è una posizione Yoga che prende il nome di Trivikrama Asana in omaggio al Signore Trivikrama.

Che ci conduca dalle tenebre verso la luce

La luce è il simbolo della verità, della conoscenza e della felicità. La luce della conoscenza brilla in tutti gli esseri viventi. Lo scopo della vita umana è uscire dal sonno dell'ignoranza, risvegliarsi alla luce e essere benedetti.

L'uomo ha tre livelli di vita: la vita fisica, la vita mentale e la vita spirituale. La luce fisica aiuta l'uomo nel suo lavoro e nelle sue attività, la luce intellettuale gli permette di togliere il velo dell'ignoranza, mentre la luce spirituale gli procura la conoscenza del sé. L'uomo riceve luce dal sole, dalla luna, dal bagliore del fuoco o dalla forza della parola che permette all'interlocutore di vedere e comprendere. Si dice inoltre che anche quando non vi sia suono l'uomo veda e comprenda attraverso la luce del suo sé. Tutte le altre fonti di luce richiedono un agente esterno mentre il Sé viene spontaneamente illuminato dalla luce della coscienza. Nella *Bhagavad Githa*, *Sri Krishna* descrive Brahman così: « Egli è la luce delle luci, detta essere al di là dell'oscurità. Egli ha sede nel cuore di ciascuno »

La nostra vita consta di tre stadi, lo stato di veglia, di sogno e di sonno profondo. In ciascuno di questi stati la luce è presente poichè vi è l'esperienza. L'Upanishad parla di un quarto stato, *turiya*, nel quale l'uomo può percepire la coscienza pura. Noi, per ora, non siamo coscienti di questo stato poichè siamo ricoperti dal velo dell'ignoranza e dalle impurità della mente. Proprio come il sole è talvolta coperto dalle nubi, il Sé è talvolta offuscato dall'ignoranza. Attraverso la disciplina spirituale possiamo spazzar via l'ignoranza e percepire la luce in noi.

Finchè non si desta in noi la consapevolezza della nostra ricchezza spirituale e non ci sforziamo di attivarla, il mondo dell'esperienza ci sembrerà molto attraente. Soltanto quando il bambino si sarà stancato dei suoi giocattoli comincerà a chiamare a gran voce sua madre. Allo stesso modo, soltanto nel momento in cui diverremo consapevoli del nostro grande tesoro spirituale e ci sentiremo impazienti di scoprirlo riusciremo a risvegliare in noi questa luce.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 7

5

La Bhagavad Githa e lo Yoga (3)

- T.K.Sribhashyam

Nella Bhagavad Githa il termine Yoga non è impiegato secondo un significato tecnico preciso come nello yoga sutra di Patanjali. Perciò non si può dire che vi sia un'unica definizione di yoga nella Bhagavad Githa, bensì più di una. Il termine *yoga* è usato nel significato di *karma yoga* cioè dovere di compiere delle azioni, concetto diverso rispetto a *sâmkhya* in cui significa vista o via della Conoscenza. La Bhagavad Githa impiega anche i termini *buddhi yoga* e *bhakti yoga*. La prima tra le sopraelencate definizioni di yoga rappresenta il concetto centrale di *yoga* nella Githa. Uno dei principali insegnamenti della Githa è che bisogna adempiere ai propri doveri. Il *karma yoga* dà molta importanza all'obbligo di eseguire i propri compiti. Tuttavia se i propri doveri sono eseguiti per motivi di interesse personale, per desiderio di guadagno o di piacere, l'aver assolto ad essi non porterà ad alcuna evoluzione superiore. Le azioni non debbono quindi essere eseguite nell'intento di perseguire finalità legate al profitto o al piacere, perciò il modo corretto di compiere il proprio dovere è di agire perseguendo il distacco dal desiderio di ottenere i frutti delle azioni. Sri Krishna dice che in ciò risiede l'arte autentica di adempiere ai propri doveri. Questo è l'unico modo dato all'uomo per prepararsi a ricongiungersi a Dio e al proprio sé superiore. Per quanto l'arte di adempiere ai propri doveri non possa essere definita yoga essa è considerata come tale poichè è una tappa indispensabile per ottenere il vero yoga, ovvero l'unione a Dio. Curiosamente i *prânâyama*, considerati indispensabili in molti sistemi di yoga, non lo sono nella Githa. Il *prânâyama* è citato quando si parla di *dhyâna* senza, tuttavia, accordargli un'importanza tecnica. Infine l'espressione *samâdhi* è utilizzata con il significato di fissare un oggetto nel mentale con lo scopo di unirsi a Dio. Quando l'uomo è in contatto con l'aspetto più elevato di sé si trova in contatto con Dio e vede con una più ampia prospettiva il ruolo che l'essere umano ricopre nella natura e si rende conto che non può esserci un interesse individuale. Allora la persona evoluta e quella non evoluta, il colpevole e il virtuoso si fanno uguali ai suoi occhi: egli percepisce, dunque, Dio in ogni cosa e ogni cosa in Dio. L'uomo sperimenta, allora uno stato di comunione che è il vero *yoga* della Githa. In questa condizione tutte le differenze di razza, di specie, di posizione, di virtù o di vizio scompaiono. Questa presa di coscienza dell'eguaglianza universale è anche chiamato *yoga*.

Questa unione con Dio è chiamata *yoga* e Dio è chiamato *yogeshwara*. Da questa unione lo *yogin* gioisce della felicità suprema e della gioia estatica. Egli è libero da qualsiasi pena o dolore e questa libertà assoluta è anch'essa definita *yoga*. (Fine)

Svastha, la salute – regole alimentari

- Dr. Golpalakrishna Rao, Bangalore (Medico specialista in medicina âyurvedica)

Per ottenere la riuscita nelle quattro direzioni della vita (dharma, artha, kâma et moksha), il cibo di cui è nutrito il corpo deve essere in grado di fornire la forza metabolica e l'equilibrio mentale. Non basta mangiare per il piacere del palato o per il piacere della convivialità. Poichè il corpo subisce dei mutamenti a seconda delle stagioni o del luogo in cui si vive, il cibo deve essere consono al luogo e alla stagione affinché il cibo ingerito sia in grado di costruire correttamente le cellule. Poichè la digestione degli alimenti dipende dalla capacità di digerire, certi fattori dovrebbero essere rispettati per evitare ogni irregolarità fisiologica che comporterebbe malattie fisiche o mentali. L'Âyurveda fornisce alcune regole semplici da mettere in pratica affinché il cibo sia foriero di salute anziché di malattia.

1. Mangiare solo se si ha fame. Un pasto assunto senza appetito non sarà digerito e sarà causa di malattie dovute a non digestione, così come un pasto preso quando si è troppo affamati verrà bruciato causando malattie legate a cattiva nutrizione
2. Prendere i pasti con regolarità. Poichè la funzione della digestione ha nel corpo un ritmo (come i cicli circadiani) l'assunzione del cibo deve rispettare questo ritmo. Nutrirsi con cadenza indipendente da questo ritmo non consente una buona digestione.
3. Non mangiare se non si ha fame, per assecondare solo il piacere del palato. Qualunque cibo assunto dopo la sazietà non verrà digerito e sarà causa di patologia.
4. Non bisogna riempire totalmente lo stomaco. Occorre lasciare uno spazio vuoto nello stomaco per consentire una buona digestione.
5. Durante i pasti evitate conversazioni conflittuali. Non criticate e non fate osservazioni sgradevoli ai bambini mentre si nutrono o vengono nutriti. Dopo ogni pasto è bene leggere, ascoltare e vedere cose gradevoli anziché cose che evocano paura, timore, o confusione ecc.
6. Evitare di mangiare sempre gli stessi cibi. Evitate anche di mangiare sempre i cibi con sapori forti.

Dopo ogni pasto occorre sciacquarsi la bocca, spazzolarsi i denti con un dentifricio leggermente amaro, e fare un gargarismo con acqua tiepida. Dopo ogni pasto occorre fare un centinaio di passi evitando di praticare sport, astenendosi dall'esposizione al sole, dal fare il bagno o da qualsiasi attività che richieda un sforzo fisico intenso.

accendendo dei ceri, cantando, inginocchiandosi, rimanendo in piedi (talvolta per un tempo interminabile !) gli ortodossi vogliono avvicinarsi a Dio con la totalità del loro essere, offrendosi con corpo, anima e mente come « un vivente sacrificio di lodi ».

La spiritualità cattolica romana

La Chiesa Cattolica Romana è stata talvolta chiamata "Chiesa dell'Eucarestia". In effetti, nella tradizione cattolica la comunione con Dio avviene in modo privilegiato per mezzo dell'Eucaristia, poiché in essa si manifesta nel modo più formale la presenza di Dio. La celebrazione di culto domenicale pone l'eucarestia al centro stesso del culto reso a Dio : la Messa. La pietà eucaristica trova anche la sua espressione nella tradizione della messa quotidiana e nella devozione al Santo Sacramento, conservato come viatico per i malati e per l'adorazione dei fedeli. La spiritualità cattolica romana pone tutta la vita del credente sotto il segno della **sollecitudine materna della Chiesa**. La Chiesa è il segno stesso della volontà misericordiosa di Dio. Se Dio è il Padre dei credenti, la Chiesa è la loro Madre. Essendo il luogo della presenza e della comunicazione di Dio la Chiesa è l'area che abbraccia ad un tempo il visibile e l'invisibile, il concreto e l'astratto. La Chiesa è lo spazio consacrato dove ci si può rivolgere e avvicinare a Dio. Tutta la realtà concreta che attiene alla Chiesa: i sacramenti, il sacerdozio, le raffigurazioni, i santi sono mezzi per avvicinarsi a Dio. Così Dio designa luoghi e momenti che, nella Sua misericordia, elegge a sedi di regolari riunioni per i fedeli. (segue)

Scheda: Patologie e indicazioni di carattere didattico relative allo Yoga

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

Scheda n°3 : LE DIARREE.

Definizione :

Diarrea: emissione di feci troppo liquide, troppo frequenti e troppo abbondante per un tempo superiore alle 24 ore.

Fisiopatologia :

La fisiopatologia è in diretta relazione con l'eziologia stessa della patologia che si accompagna talvolta -non sempre - ad affezioni della mucosa. Se ne possono individuare tre grandi categorie.

1. Diarrea idroelettrolitica :

Dovuta a una eliminazione eccessive di ioni di sodio, potassio, cloruro, bicarbonato e acqua. Questa forma è specifica dell'intestino tenue.

2. Diarrea con accelerazione del transito :

Il transito « accelerato » diminuisce il tempo di contatto del bolo alimentare con la mucosa, il che riduce drasticamente il tempo indispensabile al buon assorbimento degli elettroliti che vengono eliminati insieme all'acqua. Nella maggior parte dei casi questa patologia è di origine colica.

3. Alternanza di diarrea e stitichezza:

Episodi di stipsi prolungati possono essere interrotti da episodi di diarrea acquosa che contiene frammenti di feci surdigeriti tipici della stipsi. E' una diarrea dovuta a ipersecrezione della mucosa del colon che reagisce in tal modo a seguito di un contatto troppo prolungato con le feci. Questa ipersecrezione si accompagna spesso ad un'attivazione della motricità colica.

Eziologia :

Prenderemo in considerazione soltanto le cause la cui conoscenza permette all'insegnante di yoga di dare consigli utili agli allievi senza tuttavia mai sostituirsi al medico.

Cause più frequenti delle diarree di origine digestiva:

Allergia digestiva

Alimentare

Malattie del colon (colite, diverticolosi, retto-colite emorragica...)

Tumore

Ulcera dell'intestino tenue, malattia di Crohn

Gastrite

Malattie di malassorbimento, malattia celiaca
Pancreatite
Diarrea di fermentazione

Cause più frequenti delle diarree extra-digestive :

Di origine endocrina : es : ipertiroidismo, diabete

Malattie immunitarie

Psicosomatiche (es: stress)

Le diarree infettive.

Batteriche

Virali

Da parassiti

Le diarree iatrogene (esempi).

Resezione chirurgica dell'ileo

Dovute a medicine: lassativi, anti-infiammatori, antibiotici, ipoglicemizzanti...

Le d. infettive e iatrogene sono curate solo dai medici. Quelle che non derivano dalla digestione sono trattate dal punto di vista delle applicazioni dello yoga nella scheda di patologia apposita. Tutte le indicazioni di pratica incluse nella scheda n°3 si riferiscono alle diarree legate alla digestione

Sintomi principali :

Troppo frequente emissione di feci con stimolo imperioso che può comportare incontinenza dello sfintere. Feci più liquide, acquose talvolta decolorate. L'analisi chimica contribuisce a stabilirne l'esatta origine.

Cura

Accorgimenti dietetici e di igiene alimentare.

Liquido per reidratazione se necessario.

Prescrizioni mediche per interrompere la diarrea.

Chirurgia in casi estremi e a seconda dell'eziologia.
(continua)

« E' meglio fare il proprio dovere - pur se in modo imperfetto - piuttosto che assumersi il compito di altri pur dandone perfetto compimento »
- B. Guitha XVIII.47

Devozione nella religione cristiana (3)

- Isabelle OTT, Pastore, Presidente del Consiglio sinodale

La spiritualità ortodossa (segue)

Nelle case dei fedeli è sempre presente l'icona e, nel momento culminante della preghiera, essa guida lo sguardo verso l'Altissimo e l'unico. Di un'abitazione neutra essa fa una « chiesa domestica. » Il visitatore, entrando, s'inchina davanti all'icona, raccoglie lo sguardo di Dio e poi saluta il padrone di casa. La piccola lampada davanti all'icona traduce l'atteggiamento mentale, vale a dire , essere sempre un fuoco in preghiera e in presenza dell'invisibile. E' la dimensione liturgica della vita spirituale.

Il ruolo dato a Maria dagli ortodossi si situa a metà tra il ruolo attribuitole dalla 'pietas' cattolica romana e da quella protestante. Nell'iconografia ortodossa Maria non compare mai senza suo Figlio. E' menzionata in quasi tutti gli inni sempre con riferimento al ruolo che Dio Le ha assegnato attraverso lo Spirito Santo. Il culto cattolico romano tende a divinizzare Maria di per sè e i protestanti tendono a dimenticarla ! I cristiani ortodossi non partecipano soltanto con la mente e l'anima alle cerimonie di **culto**, ma anche **con il corpo**. Inchinandosi con profondo rispetto, facendo numerosi segni di croce, baciando le icone



ABBONATEVI a Yogakshemam Newsletter

Nome & Cognome

Indirizzo :

Codice postale Città:

Presso Aurelia Debenedetti Via Taggia 10\2 20153 Milano , oppure presso l'insegnante che vi distribuisce questa Newsletter