

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@skynet.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.
- ✓ Richiedetene copie supplementari alla rappresentante del vostro paese.
L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

Ogni riproduzione, parziale o totale è vietata senza l'autorizzazione dell'autore..

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

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bulletin de Yogakshemam (associazione legge 1901)

Gennaio 2007

Edizione Italiana

N° 22

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

Desiderio e collera

Nel corso della vita, i desideri dell'uomo si moltiplicano senza sosta e, concatenandosi, l'uno produce l'altro. Quando un desiderio è soddisfatto se ne presenta subito un altro. Infatti il desiderio non è mai estinto dalla sua soddisfazione che, al contrario, non gli impedirà di lievitare, proprio come se si versasse combustibile sul fuoco.

Maggiore è lo scontento, maggiore sarà la collera che ne scaturirà. Il disappunto è come l'erba secca che attizza il fuoco della collera. Quest'ultima non è mai soppressa dalla sua estrinsecazione manifesta. Soltanto il perdono libera l'uomo dalla collera.

Colui che è capace di controllare l'impeto del desiderio e della collera prima che questi sentimenti si manifestino è una persona diligente e felice.

"Nell'uomo che medita costantemente sugli oggetti colti dai sensi sviluppa un grande attaccamento a tali oggetti. Dall'attaccamento nasce il desiderio e dal desiderio scaturisce la collera. Dalla collera nasce una grande confusione (circa il bene e il male), e questa confusione genera la perdita della memoria. Da quest'ultima (nasce) la distruzione (della giusta disposizione) della mente e a seguito di tale distruzione (della giusta disposizione) della mente l'uomo è perduto" Bhagavad Guīta II-62, 63

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

La pagina di Srimathi T. Namagiriammal (moglie di Sri T. Krishnamacharya)

Garam Masala

*Om Sarveshām svastir bhavatu ;
Om Sarveshām shāntir bhavatu ;
Om Sarveshām purnam bhavatu ;
Om Sarveshām mangalam bhavatu.*

*Om Possa la perfezione trionfare su tutto;
Om Possa la pace trionfare su tutto;
Om Possa la plenitudine trionfare su tutto;
Om Possa la felicità trionfare su tutto.*

Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppāvai di Ândâl (Poema 17) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **I Veda sono le dichiarazioni di Dio**
- **Tre livelli di azione menzionati nella Guîta**
- **Dhruva, il ragazzo che divenne la stella del Nord - Mitologia indù**
- **Thirukkural di Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Yoga Sutra - Gabriel Galéa**
- **La creazione secondo i Veda - Patrice Delfour**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Garam Masala**

Si tratta della più profumata miscela contenente tutte le spezie indiane. Ha il vantaggio di non essere forte! E' disponibile ovunque.

Ingredienti :

2 cucchiaini da minestra di cumino
2 " " " di semi di coriandolo
2 " " " di semi di cardamomo
2 " " " di pepe nero
1 bastoncino (7 cm) di cannella sbriciolata
1 cucchiaino da caffè di chiodi di garofano
1 " " " di noce moscata grattugiata
1/2 " " " di zafferano (facoltativo)

Istruzioni :

Far tostare il coriandolo, il pepe, la cannella e i chiodi di garofano in una grande teglia a fuoco medio.

Lasciar tostare le spezie per circa 10 minuti. Rimescolate di tanto in tanto finché non siano dorate e sprigionino un dolce profumo un po' affumicato. Lasciate raffreddare completamente. Macinate il tutto per ottenerne una polvere. Aggiungete alla miscela la noce moscata e lo zafferano. Conservate in un recipiente a chiusura ermetica in ambiente freddo e secco.

Il Garam Masala si conserva per tre mesi.

Nella catena della creazione « il figlio » è il protettore del « padre ». Ogni maglia ha quindi il doppio ruolo di creato e creatore. Esistono 108 Deva (divinità / funzioni) principali suddivisi a seconda delle loro diverse funzioni: sole, umidità, fortuna, parola, aurora... Secondo la mitologia vi è una divinità per ogni funzione dell'universo. Non si tratta di Dei intesi in senso teologico, bensì di funzioni che gestiscono il mondo creato. Ciascuna di queste divinità vediche crea a sua volta la parte di universo relativo alla sua funzione. L'insieme dei Deva costituisce l'universo creato. Ciascun Deva sostiene il ruolo del Creatore e la sua eternità. Poiché ciascuna delle nostre qualità è un aspetto di queste divinità e, poiché l'uomo dipende dai Deva, egli ha, a sua volta un dovere di riconoscenza verso i Deva e non deve ostacolare le loro funzioni. Agni ha un doppio ruolo: creare il mondo e assorbire il mondo creato. Ogni Deva ha una doppia funzione: può essere o non essere espressione della funzione stessa. Perciò ogni essere umano può sia esprimere, sia non esprimere una qualità ed essere in armonia con l'universo oppure no.

LA CREAZIONE SECONDO BRAHMAN

La radice BHR significa esplosione spontanea, come il primo grido del neonato. Brahman crea questa esplosione. E' senza forma, per quanto abbia un nome, mentre Prajâpathi può avere forma. Nulla è al di sopra di Brahman. E' unico, superiore a tutti. Brahman è di genere neutro « quello », né « egli », né « ella ».

Il principio della creazione è uguale :

- Brahman crea anzitutto i deva (divinità),
- Penetra questo « universo » creato in modo che ogni divinità abbia un ruolo nella dinamica della creazione dell'universo : Agni, Vâyû, Surya...
- Ma quando l'universo è terminato si ritira: trascende l'universo creato.

Per spiegare i concetti di trascendenza e immanenza Brahman inventa due concetti : il nome (*Shabda*) e la forma (*Rupa*, l'oggetto in sanscrito). Dal punto di vista filosofico ciò che ha un nome ha una forma e ciò che ha una forma ha una funzione (guna, qualità, attributo, utilizzazione.). Orbene, Brahman ha un nome ma non ha forma. Perciò può nascondersi dentro la creazione senza essere visto. Solo chi sa trascendere la forma è capace di vedere Brahman. Più importanti sono le funzioni di una cosa, meno importante ne è il nome. Allora le funzioni sembreranno essere relative e dipendenti dalla forma e non più dalla denominazione. L'uomo cade in questa trappola e non vede più Brahman. « Colui che sa distinguere il nome della forma ritrova Brahman ».

Dalla forma nasce l'azione per esprimere le qualità, gli attributi, le funzioni delle cose. Esistono due tipi di azioni : quelle che confermano il nome (l'identità) della forma e quelle che legano la forma ad altre forme. Karma è dunque di due tipi : Yagna, azione che conferma il nome al di là della forma (propria alla trascendenza) e Karma, atto quotidiano che dà l'esperienza (propria alla gioia) della forma.

Il Thiruppâvai di Ândâl

Brani di un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppâvai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è una composizione poetica che induce a sviluppare devozione. *Thiruppâvai* è un invito alle donne affinché si dedichino alla devozione.)

Poema 16 : *Ô Re Nandagopa, tu che sei noto per la tua generosità, poiché offri abiti e fuoco in abbondanza e molto cibo ! Destati !*

Ô Regina Yashoda, principale discendente tra le donne ricche di qualità !

Ô Dea, luce benefica alle donne ! Ti prego, alzati !

Ô Signore degli Dei che crescesti e trapassasti lo spazio e misurasti tutti i mondi (in due passi) ! Ti prego non dormire e svegliati !

Ô Principe Baladeva (Dio potente e forte) adorno con i braccialetti d'oro degli eroi alle caviglie! Possiate tu e il tuo giovane fratello alzarvi senza indugiare nel sonno.

Ascolta e rifletti, fanciulla.

Ô Âchârya ! Tu che puoi condurci verso la grazia del Signore sopprimendo il nostro ego, offrendoci così il frutto delle nostre azioni, ti prego unisciti a noi.

Ô Signore ! Tu che cresci nell'aria e tieni il mondo sotto i tuoi piedi di loto, distruggendo gli agnostici e benedicendo gli eletti ! Ti prego vieni a sopprimere la nostra ignoranza. Ô Baladeva, chi ha la fortuna di essere al servizio del Signore Krishna che ascolta i desideri, se tutti e due, tu e tuo fratello Krishna vi levaste e ci onoraste della vostra presenza, i nostri voti sarebbero coronati da successo.

Trovare la Grazia Divina, sopprimere l'egoismo, servire i bisognosi e guardarsi dall'influenza degli agnostici sono gli atteggiamenti fondamentali che ogni devoto dovrebbe assumere se vuole conoscere Dio. Aggiungete a ciò la meditazione sulla Divina Madre (*Sri*).

Commenti di Sri T. Krishnamacharya

In questo poema le Gopi cercano di svegliare Sri Krishna senza ch'Egli risponda poiché esse non hanno seguito il percorso tradizionale cercandolo attraverso la Sua Sposa e nostra graziosa e clemente Madre incarnata in Nappinnai. Il principio è il seguente: per ricorrere al Signore per la nostra liberazione e la nostra salvezza dobbiamo andare verso di Lui dopo aver ricevuto la grazia della Dea.

Dio è mezzo e fine per la nostra salvezza, ma la Dea non è mai estranea alla Sua Divina pietà. Ella ci benedice con grazia materna e implora Dio per la nostra salvezza, impiegando la sua bellezza, ascendente e magnetismo. Ella conosce il potere del Signore e le debolezze dei figli. Ella si pone, perciò tra le divinità senza mai discostarsene.

Ella segue il Dio in tutte le Sue incarnazioni. Era Sītā nella Sua incarnazione di Rāma e Rukminī quando venne sotto forma di Krishna, ecc...

Nel poema precedente fu chiesto ai guardiani di aprire le porte del palazzo di Nandagopa affinché le Gopi (le mandriane) potessero entrare a svegliare il re Nandagopa, la regina Yashodā, il Signore Krishna e il principe Baladeva (anche chiamato Balarāma), fratello maggiore di Sri Krishna. I guardiani accordano il permesso di entrare, le Gopi attendono davanti alle loro stanze e li chiamano affinché si sveglino.

Qui Āndal rappresenta simbolicamente i genitori di Sri Krishna (Nandagopa e Yashodā) descrivendoli come maestri spirituali (Āchārya), Krishna è simboleggiato da un Mantra sacro (Om Namō Nārāyanāya) e Suo fratello Balarāma è rappresentato dall'Essenza di tale Mantra.

Āndal dà molta importanza a Nandagopa poiché è il « controllore e comandante dell'uno e del tutto ». Ha reputazione di essere molto caritatevole poiché dona molte vesti, acqua e tanto cibo. Anche Yashodā ha molta importanza poiché ha avuto la grazia di essere madre di Krishna – ella è la luce che accresce lo splendore del Dio. Poi il Signore Krishna si desta. Āndal ricorda il legame tra Krishna e la Sua precedente incarnazione. Nell'incarnazione del nano (Vāmana) i Suoi sacri piedi calpestarono tutto l'universo senza alcuna distinzione tra diversi ranghi, condizione sociale, educazione e atteggiamento devozionale. A Gokulam, il Signore Krishna si mescolò con i mandriani e le mandriane proprio come, successivamente, si mescolò ai re e ai saggi a Brindavana (a Mathura) e a Dvārakā. Ciò indica quanto è facile accostarsi a Lui sia che abbia la forma di Krishna sia che abbia quella del nano. Le Gopi celebrano queste qualità del Dio.

Le Gopi svegliano Krishna ; egli non si muove. Riconoscono che dovrebbe essere svegliato dal Suo fratello maggiore Baladeva (Balarāma) e si rivolgono a lui come ad un eroe. Chiedono ad entrambi i fratelli di svegliarsi e benedirli. Questo richiamo ai due fratelli sta a significare che il Dio e il suo discepolo sono inseparabili.

Nelle pratiche di meditazione indù il primo saluto è rivolto ai maestri spirituali, poi alla Dea e poi al Dio stesso. Parimenti nelle invocazioni si deve seguire lo stesso ordine: i maestri spirituali, la Dea e poi infine il Dio.

La storia dell'incarnazione del Nano (Vāmana Avatāra)

Il quarto discendente di Hiranyakashipu, chiamato Bali, vinse Indra, il dio del firmamento, attraverso la sua devozione e le sue penitenze. Umiliò altri dei ed estese la sua autorità sui tre mondi. Tutti gli Dei si appellarono a

vishama visha dharo

E chi è vestito di vari tipi di veleni (*visha* significa veleno, si tratta del veleno che serve a distruggere i *klésha*, come farebbe un diserbante!)

anéka vaktra soubhogui

Colui che ha tante teste (Si ritiene ne abbia mille)

Colui che ha tante voci (*Vaktra* significa tante parole)

Ha ogni gioia

Sarva jnaana prasoutihi

Dà origine (*Prasutha*) a ogni (*Sarva*) conoscenza (*Jnaana*)

bhujaga parikaraha

Attorniato da migliaia di serpenti (*Bhujaga*)

pritayé nityam

Producendo eternamente piacere nel mondo creato

dévo hishaha savovyaat

Che il dio dei Serpenti ci protegga

Sita vimala tanuhu

Col suo corpo bianco, puro, senza macchia

Yogado Yoga yukthaha

Lui che solo ci può dare la concentrazione, egli stesso assorto in concentrazione. (Ci mostra questo puro biancore, è il senso di questa invocazione.)

continua

Creazione secondo i Veda

Patrice Delfour

Secondo i Veda vi sono due creazioni: una meccanica descritta dal Samkhya e illustrata da Prajâpathi e l'altra metafisica con Brahman.

LA CREAZIONE AD OPERA DI PRAJAPATHI

La creazione avviene attraverso il mentale (funzione spirituale) di Prajâpathi (Prajâ = creato - Pathi = padre). Egli crea anzitutto Agni (fuoco sacro). Per riconoscenza e in quanto figlio del Creatore, Agni, fuoco della creazione crea, a sua volta, l'universo. Ecco perché Agni è la divinità più importante e l'intermediario indispensabile per conoscere il Creatore. Rappresenta da tremila anni la riconoscenza verso il Creatore.

Agni crea anzitutto Viraj che a sua volta crea Ojas che crea i Deva (divinità / funzioni che faranno funzionare il mondo). Poiché Prajâpathi deve restare fuori dalla creazione (poiché non è stato creato), intervengono forze agenti che consentono la creazione di Agni e unitamente ad Agni, Viraj, poi Ojas e i Deva. Se Agni non creasse e non avesse creato il mondo Agni non esisterebbe e Prajâpathi non sarebbe più né Creatore, né eterno. L'azione conferma l'esistenza e l'identità è desunta dall'azione.



Dall'anno 700 al 400 avanti Cristo, per evitare di perdere il sapere, fu elaborato un metodo di trasmissione facile da mandare memoria: i *Sutra*. Così gli argomenti trattati dai *Veda*, inclusa la medicina e l'astrologia furono redatti in forma di *Sutra*. La loro forma abbreviata facilita la memorizzazione. Per definizione il *Sutra* è un filo intrecciato. Esso può anche essere comparato ad un rettangolo suddiviso in caselle. Se ciascuna casella riassume un concetto, una combinazione di caselle può dare un altro concetto e le parti intrecciate possono significare un semplice periodo. Questo metodo consentì ai Maestri di proteggere il sapere dalla volgarizzazione.

Nell'esempio seguente vi sono sette parole intrecciate:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Per cogliere il significato degli *Yoga Sutra* tutte le combinazioni di parole di uno stesso *Sutra* devono essere spiegate e studiate. Per conservare gli insegnamenti indenni dagli influssi dovuti alle numerose invasioni dell'India sono stati abbreviati sotto forma di *Sutra*.

Patanjali è venerato secondo la tradizione come un'incarnazione di Vishnu. Vishnu s'incarnò nell'acqua del cavo delle mani e da ciò deriva il nome Patanjali, "Colui che è nel cavo della mano". A Patanjali è attribuita la forma di un serpente e si ritiene che insegnasse celato dietro una tenda.

Lo *Yoga Sutra* dice che i nostri mezzi di conoscenza abituali non ci danno la giusta conoscenza. Quando il mentale (*Chittha*) riflette l'elemento reale, eterno e immutabile (*Purusha*), si ottiene la giusta conoscenza. In tutti gli altri casi il *Chittha* riflette ciò che gli viene presentato, vale a dire il mondo (*Prakruthi*). L'insegnamento degli *Yoga Sutra* favorisce l'accesso alla giusta conoscenza e consente al praticante di ottenere il Discernimento (*Viveka*) tra *Prakruthi* e *Purusha*.

Traditionalmente, prima di cominciare lo studio degli *Yoga Sutra*, Patanjali è sempre evocato pronunciando l'invocazione trasmessa da Vyasa, il primo commentatore dello *Yoga Sutra*, collocato nel periodo 250 - 200 avanti Cristo.

Yastyaktvaa roupamaadyam

Che colui che ha abbandonato la sua forma originario, la sua forma primaria

Prabhavati jagato

Ma ha ancora un' influenza sull'Universo (*Jagat* significa Universo)

anékadhaa anougra haaya

Che produce diverse forme d'amicizia e compassione, (Benedice questo mondo in modi diversi)

Prakshina klésa raashihi

Che distrugge (sradica) l'insieme dei *klésa*

Vishnu per ottenere la Sua protezione. Egli si manifestò nell'Avatar del Nano Vāmana. Un giorno mentre il re effettuava una grande offerta nel corso di una funzione sacra il Signore Vishnu, sotto le sembianze di Vāmana (il nano), apparve davanti a lui insieme ad altri bramani. Bali era molto contento di vedere un sant'uomo sotto minuscole spoglie e promise di dargli tutto ciò che gli avesse domandato. Il Signore Vishnu chiese solo lo spazio che avrebbe potuto varcare in tre passi. Ridendo Bali accettò. Il Signore Vishnu fece un passo fino al paradiso, e con un secondo passo raggiunse la terra. Poi per rispetto della gentilezza di Bali e delle grandi virtù di suo nonno Prahlāda si fermò e gli lasciò la regione sottostante. La capitale di Bali era Mahābālipuram.

I Veda sono le dichiarazioni di Dio

I saggi e i santi hanno acquisito grandi conoscenze combinando le rivelazioni divine e i frutti delle loro esperienze introspettive, elaborando, in tal modo, delle indicazioni comportamentali utili a tutti al fine di impostare una vita ben equilibrata. Talvolta interpretazioni diverse sono state avanzate e sistematizzate in tempi successivi dagli studiosi. La fonte dalla quale gli eruditi partivano erano i comandamenti Divini, come venivano definiti i *Veda*. La religione che era praticata era basata su tali principi dettati da Dio.

I *Veda* sono costituiti da quattro parti, ciascuna delle quali divisa in due. I *Mantra*, fatti di preghiere e lodi sotto forma di inni in metrica, sono gli strumenti di trasmissione dei pensieri. La parte nota sotto il nome di *Brahmana* (da non confondersi con Brahmani o Brahmini), scritta in prosa, è piena di glosse liturgiche e ritualistiche, di spiegazioni e di applicazioni degli inni illustrate da numerose leggende.

Il *Rig Veda* conta delle preghiere in forma poetica e dà, così, un'idea di Dio. Il *Yajur Veda* tratta dei rituali. Il *Sama Veda* contiene delle canzoni legate al mondo celeste. I tre predetti *Veda* costituiscono un unico corpo ma presentano una religione Vedica nel suo insieme. L'*Atharva Veda* è di approccio umanistico, nel senso che aiuta le persone a svilupparsi mentalmente e fisicamente. La caratteristica principale dei *Veda* consiste nel rivolgersi semplicemente alle persone in modo da consentire a chiunque di trarne giovamento, in questa vita e in quella che verrà (dopo la morte). I *Veda* trattano di argomenti sociali, politici ed economici.

Quanto al sociale, vi si dice che ci possono essere diseguaglianze tra gli uomini, tuttavia se ciascuno assolve ai propri obblighi e doveri con onestà le ricompense ottenute saranno simili. Per esempio, nel rispetto dei

rispettivi doveri, il ruolo di uno spazzino è equivalente a quello di uno studioso dei Veda. Quando ciascuno di essi osserva la propria disciplina consegue meriti pari all'altro. Con il passar del tempo i popoli sono cresciuti in ambienti sempre più profani e hanno cominciato ad accettare definizioni individuali di bene e di male, in base agli usi e costumi adottati dalla società, e hanno poi esteso il carattere spirituale ai nuovi parametri morali.

Tre livelli d'azione menzionati nella Guîta

Le scritture indù hanno classificato la miriade di possibili azioni in varie categorie a seconda dei risultati. Il "lavoro abituale" è spesso eseguito senza interrogarsi sul suo *significato*. Vi sono poi, secondo i testi sacri, alcuni doveri di ordine rituale ritenuti superiori che occorre adempiere se si vuole vivere sino a 100 anni, dando un senso alla vita. Un'altra categoria di azione consiste poi nel far ricorso a tutti i possibili aiuti nel portare a termine i lavori. E l'aiuto più prezioso è quello di Dio presso il quale si cerca la protezione. Un altro modo di agire consiste nel combinare lavoro e contemplazione e la cosa più importante è agire senza desiderarne i risultati. Se ci si rendesse conto, poi, che tutto, a questo mondo, è creazione di Dio ci si renderebbe conto che le cose di questa terra non possono appartenere a nessuno in particolare. E allora sarebbe inevitabile porsi la domanda: "Qual è la ragione di questa creazione e chi l'ha creata?" E saremmo, conseguentemente, indotti ad interrogarci su noi stessi.

L'*inazione* (la non azione) si può presentare secondo due esempi. L'uno è rappresentato dalla persona pigra che evita di fare il suo dovere per dedicarsi alla contemplazione ed è stigmatizzata sia dal Signore, sia da tutti i maestri spirituali. L'altro esempio è rappresentato, invece, dall'uomo saggio che, pur agendo, rimane distaccato sia dal lavoro, sia dai suoi frutti. L'ultima categoria riguarda le *azioni proibite* che comprendono le offese contro la vita e tutte le azioni non morali. Il Signore Krishna dà, infine, indirettamente, una definizione che raggruppa ogni tipo di *azione* considerata nella Guîta: Nessuno può passare un momento senza effettuare un lavoro.

Quindi la Guîta si rivolge agli uomini e donne operose riconoscendo loro una dimensione spirituale. Vi sono tre livelli di azione: morale, filosofico e pratico. Il primo riguarda l'individuo e consiste nell'accogliere tutti i dati colti dai sensi per trasformarli in prodotti finiti di concentrazione, di perdono e infine di amore. Questo livello è simboleggiato dal capo famiglia. Il livello filosofico insegna che siamo parte dello stesso tutto, siamo parte del Sé universale e siamo perciò creature di una "Realtà". Il lavoro pratico

18. Se la pioggia non cadesse gli uomini non celebrerebbero feste in onore degli abitanti del cielo e non offrirebbero sacrifici.
19. La carità e l'austerità sparirebbero dalla terra se il cielo non mandasse pioggia.
20. Senza acqua nulla è possibile al mondo. Tutto dipende dunque dal cielo che fa piovere sistematicamente.
21. Le Scritture esaltano sopra ogni Bene la grandezza di coloro che hanno rinunciato al mondo e conducono una vita improntata alla disciplina.
22. Tentare di valutare la grandezza di coloro che hanno rinunciato al mondo equivale a tentare di contare tutti i defunti.
23. La grandezza di coloro che, dopo aver valutato e compreso l'essenza dei due attributi (piacere e dolore) della vita, hanno abbracciato l'ascetismo supera ogni cosa al mondo.
24. Colui che, attraverso la zanna dell'energia, protegge i cinque (sensi) è la semente per il migliore campo Celeste.
25. La potenza di colui che distrugge in sé le cinque passioni (prodotte dai sensi) è stata messa alla prova da Indra stesso, Re delle vaste regioni celesti.
26. I grandi tra gli uomini fanno da sé ciò che è difficile da farsi (il dominio dei sensi) ; i deboli non ne sono capaci.
27. Il mondo appartiene a chi esamina e conosce la natura delle cinque (sensazioni) chiamate : sapore, luce, tocco, suono e odore.
28. La grandezza degli asceti le cui parole sono ricche di significato è sottolineata dall'efficacia delle preghiere recitate in loro onore.
29. E' impossibile tollerare anche per un secondo la collera dei religiosi che si arroccano sulla collina delle qualità (rinuncia, vera conoscenza e assenza di desiderio).
30. Coloro che sono chiamati 'andanars' a causa della loro condotta, colma di autentica compassione per tutto ciò che ha vita, altro non sono se non gli asceti.

Yoga Sutra

Gabriel Galéa

In questo numero si inaugura l'inizio di una serie di appunti tratti dal corso sugli Yoga Sutra di Patanjali offerti da Sri T.K. Sribhashyam in omaggio a suo padre Sri T. Krishnamacharya.

Il termine *Sutra* ora è sinonimo di *Yoga Sutra*, ma questa forma letteraria è in realtà usata per tutti gli argomenti affrontati dai *Veda*.

Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

1. Il principio di tutte le lettere è 'A' ; il principio dell'universo è l'Essere Primo.
2. A che serve il sapere se non si venerano i piedi di Colui che possiede la vera Conoscenza perfetta.
3. Coloro che si rifugiano ai gloriosi piedi di Colui che è sceso nel fiore vivranno eternamente felici nel cielo superiore a tutti i mondi.
4. Coloro che si sono uniti ai piedi di Colui che non ha né desiderio, né avversione, non soffriranno mai a causa dei dolori intrinseci alla nascita.
5. I due frutti dell'illusione (il bene e il male) non si accostano a coloro che celebrano la vera gloria del Signore.
6. Vivranno eternamente coloro che si mantengono sulla vera linea di condotta di Colui che è consumato dalle cinque passioni suscitate dai sensi.
7. Coloro che non si sono rifugiati ai piedi di Colui che non ha eguali non possono evitare le inquietudini della mente.
8. Coloro che non si sono rifugiati ai piedi del Saggio che è oceano di virtù non riescono ad attraversare gli altri mari burrascosi (ricchezze e piaceri dei sensi).
9. La testa che non si è chinata davanti ai piedi di Colui che è dotato degli otto attributi è priva di valore come gli organi di senso quando sono privi di virtù.
10. Coloro che si sono rifugiati ai piedi del Signore varcano il grande oceano delle nascite ; gli altri non possono varcarlo.
11. Poiché la terra si mantiene grazie alla pioggia che cade continuamente, la pioggia merita il nome di ambrosia.
12. La pioggia procura il nutrimento migliore a tutti gli esseri ed è anche di per sé il miglior alimento.
13. Se la pioggia venisse a mancare la fame regnerebbe sulla vasta distesa di terra attorniata dal grande oceano e tormenterebbe gli esseri viventi.
14. I braccianti non lavorano quando la fonte di pioggia si prosciuga.
15. Se la pioggia rovina (attraverso le sue rare qualità) è ancora lei, con le sue virtù, che rianima ciò che è stato rovinato.
16. Dove non si vedono cadere gocce d'acqua dalle nuvole è raro veder spuntare erba tenera.
17. Anche l'acqua dell'immenso oceano perderebbe il suo volume se le nubi non si sciogliessero in pioggia che cade.

rappresenta l'attività spirituale. Ciascuno di noi dovrebbe ardere nel fuoco dello Yoga, estrarre la propria essenza spogliata d'impurità, brillare come l'oro puro e fornire luce agli altri.

Dhruva, il ragazzo che divenne la Stella del Nord

Una storia tratta dalla mitologia indù

Molto tempo fa' mentre gli Dei stavano ancora creando l'universo, il nipotino di Brahma regnava su un vasto e potente regno. Aveva due spose, Suruchi e Suniti, e ciascuna aveva un figlio. Uttama, il primogenito, era figlio di Suruchi e il minore, Dhruva, era figlio di Suniti. Il re preferiva il maggiore e non ne faceva mistero. Molto raramente manifestava affetto al piccolo, tutto il suo amore andava a Uttama e a sua madre.

Un giorno Dhruva entrò nella camera di suo padre e vide Uttama seduto sulle ginocchia del re. Anche il piccolo desiderava sedersi sulle ginocchia del padre e stava apprestandosi a farlo quando vide la matrigna Suruchi vicino al re. Dhruva la guardò spaventato e fece un lento passo indietro. Non osava avvicinarsi al re in sua presenza, perciò la sola cosa che poteva fare era di restare in piedi guardando suo padre con occhi imploranti. Suruchi gettò un'occhiata glaciale al fanciullo e i suoi occhi trafissero il bimbo come stalattiti. "Ragazzo mio, per essere coccolato da tuo padre avresti dovuto essere figlio mio e non di tua madre" ella disse in tono sdegnoso. "Peccato che tu sia figlio di tua madre. I mocciosi della tua specie non meritano di essere amati". Le lacrime salirono agli occhi neri di Dhruva e colarono sulle sue gote. Asciugandosi gli occhi, il fanciullo fuggì di corsa. Si recò dritto alla camera di sua madre e si buttò tra le sue braccia singhiozzando. Gentilmente, Suniti asciugò le sue lacrime. "Perché piangi?" gli chiese. "Volevo sedermi sulle ginocchia del Padre, ma Madre Suruchi mi ha detto che non posso essere coccolato poiché non lo merito. Sono un bambino cattivo Mamma ?" chiese tirando su col naso. Mentre teneva il figlio tra le braccia lo sguardo di Suniti divenne triste e disperato. "Certo che no, figlio mio!", ella disse, "Sei un ottimo ragazzo, ma, vedi, qui io non sono considerata e Madre Suruchi ha una posizione molto elevata. Tuo padre la preferisce a me e perciò ama Uttama più di te. Questo è il nostro triste destino." Una lacrima colò sulla sua gota e, quando Dhruva la vide smise di piangere. Asciugò le lacrime con la dolce manina e si raviò i capelli. "Non piangere, Mamma, non essere triste", disse, "Ti prometto di raggiungere una posizione talmente elevata che tutti dovranno guardarci con rispetto."

Si alzò e inchinandosi davanti a lei, le sfiorò i piedi. “Vado a far penitenza nella foresta e non tornerò finché gli Dei non mi avranno accordato il più alto riconoscimento dei mondi che si compenetrano” Suniti non lo prese sul serio e si accontentò di sorridere quando Dhruva partì abbracciandola. Il fanciullo traversò il palazzo, e uscì senza guardarsi indietro. Impacchettò la sua infanzia con le sue risa, la sue birichinate e la sua gioia e la ripose celata nel suo cuore. Camminò sino alla foresta e si stabilì sulle rive del fiume. All’età di appena sei primavere Dhruva si mise a digiunare e a pregare con un sol scopo in mente.

Non trovando più Dhruva nel palazzo Suniti si preoccupò e disperò. Una guardia le disse di aver visto il piccolo principe dirigersi verso la foresta e così, ella partì alla sua ricerca. Lo trovò seduto su una roccia sulla riva del fiume, con gli occhi chiusi, in preghiera. Ella corse verso di lui piangendo: “Oh Dhruva, che cosa fai qui? Vieni figlio mio, rientriamo a casa. Sei troppo piccolo per digiunare e fare penitenza.”

Quando udì la voce della madre Dhruva aprì gli occhi. No, Mamma, non sono troppo piccolo. Non rientrerò prima di aver ottenuto questa posizione. Rientra tu a casa, Mamma.”

Suniti si rese conto che suo figlio era irremovibile, perciò rientrò al palazzo con in cuor suo il timore che il figlio perisse nella foresta.

Dhruva pregò, fece penitenza, giorno dopo giorno, senza interrompersi. La penitenza creò grandi masse di energia che disturbarono sette Grandi Rishi (Saggi) che meditavano nei pressi. “Deve essere un Dio o un grande *Rishi* (Saggio) colui che fa penitenza qui”, dissero dopo aver seguito l’energia sino alla sua fonte, “sennò che cos’altro potrebbe dar origine ad una tale forza?”

Con enorme sorpresa i sette Saggi (Saptarishi) scoprirono che la fonte di tale energia era un ragazzino di appena sei anni. Stupefatti e impressionati si sedettero intorno a lui.

“Piccolo, perché fai penitenza nella foresta?” gli chiesero gentilmente, “Dovresti essere occupato a giocare con i tuoi amichetti.”

“Voglio accedere alla posizione più alta che un uomo possa conseguire”, rispose Dhruva con voce chiara, “ Non mi fermerò finché non l’avrò ottenuta.”

“In tal caso rivolgì le tue preghiere a Vishnu che esaudirà il tuo voto”, gli consigliarono.

Dhruva rivolse le preghiere al Protettore del Mondo (Vishnu) e le sue preghiere furono così ferventi che gli Dei si meravigliarono della determinazione del fanciullo.

“Penso di dovere concedere questo favore al fanciullo. Persino i più grandi saggi ci pensano due volte prima di intraprendere una simile prova”, disse Vishnu con un grande sorriso.

“Se continua così, le forze mobilitate dalla sua penitenza potrebbero far vacillare i cieli e fendere la terra”. “Che cosa vuole il fanciullo?” s’inquietò Indra. “Vuole forse Amravati, il mio paradiso, oppure il carro brillante del Sole che trasforma le notti in giorni? Vuole forse prendere il nostro posto ?” “Sono certo che non si tratta di ciò”, disse Vishnu con aria leggermente sdegnosa. “Il tuo paradiso non ha nulla da temere da parte sua. Il fanciullo vuole qualcosa che è molto più grande. Lo sapremo ben presto.”

Visnu andò sulla riva del fiume e si fermò davanti a Dhruva. Eccomi, fanciullo. Dimmi che cosa vuoi.”

Dhruva aprì gli occhi e vide il Dio raggiante con il suo famoso disco e la sua conca. Il suo visetto da bambino, invecchiato anzitempo, smagrito dalle privazioni, s’illuminò di un sorriso pieno di fiducia. Tirando su un po’ con il naso, raccontò al Dio la sua triste storia.

“Madre Suruchi dice che mio padre non mi ama perché non occupo un’importante posizione. Allora vi prego di concedermi la più alta onorificenza e che possa durare più a lungo dell’eternità”, disse con candore disarmante.

“Avrai ciò che chiedi, bambino mio”, disse Vishnu sorridendogli con benevolenza e imponendo la sua conca sulle polverose vesti di Dhruva. In un lampo la fatica del fanciullo si dissolse e il suo corpo smagrito tornò dolcemente paffuto. “Ti metterò in una posizione talmente elevata che persino i cieli saranno sotto di te. Vivrai nella dimora dei *Saptarishis* (i sette saggi) il cui regno si estende al di là del sole e della luna. Là tu brillerai in modo incrollabile e costante come le tue preghiere e, come è avvenuto qui in basso, i sette Grandi Saggi saranno seduti intorno a te.” Dhruva guardò Vishnu con aria turbata. “E mia madre ?” chiese, “Non posso abbandonarla, chi si prenderà cura di lei quando sarò partito ?”

Vishnu fu commosso dall’amore e dalla devozione che il piccolo aveva per sua madre. “In questa vita sarò la madre di un re, e a suo tempo, ti raggiungerà nella dimora dei sette Rishi (Saggi)”, promise Vishnu.

Dhruva fu soddisfatto e tornò al palazzo. Quando lo vide Suniti passò dal riso alle lacrime – infatti aveva temuto di non rivederlo mai più.

Qualche anno più tardi Uttama fu ucciso mentre cacciava nella foresta. La crudele regina Suruchi andò a cercarlo e perì in un incendio nella foresta che improvvisamente aveva preso fuoco intorno a lei. Dhruva fu incoronato re; governò con saggezza e lungimiranza per lunghi anni. Quando la sua vita ebbe termine Vishnu lo collocò alto nel cielo insieme ai sette Grandi Saggi. Ancor oggi, se guardate in cielo in direzione del Nord vedrete una piccola stella che è sempre allo stesso posto, circondata da sette stelle che gravitano intorno ad essa.