

Uscirà in gennaio, maggio, settembre  
Edizioni in Francese, Tedesco, Italiano e Greco  
**Redazione : Sri T.K. Srihashyam**

Rappresentanti nazionali :

Germania : Mme HEYDE Cornelia ([schule@yogakshemam.net](mailto:schule@yogakshemam.net))

Belgio : Dr. Nancy CARPENTIER ([nancy.carpentier@swing.be](mailto:nancy.carpentier@swing.be))

Francia : Mme ALTMAN, Marie-France ([ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net))

Grecia : Mme Stella OUSOUNI ([greek@yogakshemam.net](mailto:greek@yogakshemam.net))

Italia : Mme DEBENEDETTI Aurélie ([aureliadebe@hotmail.com](mailto:aureliadebe@hotmail.com))

Svizzera : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@campuscomputer.ch](mailto:Brigittekhan@campuscomputer.ch))

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2003

Edizione Italiana

N° 11

**Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri allievi e i vostri amici.

- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter. Chiedetene copie alla vostra rappresentante nazionale.
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la rappresentante.

*Ogni riproduzione anche parziale è vietata senza l'espressa autorizzazione dell'autore.*

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélie DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEVRE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Saad KHAN, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

### L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

#### *La meditazione rinforza la mente*

Ciascuno è libero di essere divino o demoniaco, di diventare un angelo o un demone, di raggiungere il paradiso o l'inferno, di cogliere una rosa oppure le sue spine. Sta a ciascuno gioire della pace o sentirsi infelice.

Come un minuscolo seme ha la potenzialità di diventare un immenso albero qualunque uomo ha la possibilità di diventare divino. Ciascuno ha in sé l'energia che può essere canalizzata e utilizzata consapevolmente oppure coltivata con la meditazione.

Nel mondo materiale non vi è nulla che possa soddisfare per sempre la fame o la sete. Si deve sempre mangiare. Parimenti la mente, con la sua sete di esperienze rincorre gli oggetti, sempre insoddisfatta. Alla fine diventa fragile e cade facile preda di tutto ciò che si presenta nel suo campo mentale, perdendo ogni discernimento.

In tale situazione la meditazione è la sola via capace di rendere la mente forte poiché l'oggetto di meditazione è il nettare spirituale che metterà fine all'insoddisfazione. Quando la mente è senza riposo e costantemente perturbata occorre andare da un maestro spirituale per imparare a meditare. La meditazione nutre le nostre potenzialità e ci trasforma per diventare divini, distruggendo allo stesso tempo le tendenze demoniache. La soddisfazione che ne risulterà renderà la mente serena. E una mente serena è definitivamente più forte di una mente turbata.

Meditate sovente e costruite una mente forte.

*(Tratto dai miei appunti, Sri T.K. Srihashyam)*

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

« A qualunque essere che una sola volta  
in me si è rifugiato  
dicendo: "Io ti appartengo",  
assicuro la mia protezione:  
lo prometto solennemente ! »

Râmâyana XVIII.33

### Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano Sri T.K. Sribhashyam**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 7) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La tolleranza- Sri T.K. Sribhashyam**
- **Scheda di Patologia: la diverticolosi - Dott. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam**
- **Vishnu e Matsya, il pesce divino- Sri D. Pattanaik**
- **Sri T.K. Sribhashyam, come l'ho incontrato - Maurice Viel**
- **Con l'uomo o con Dio - Racconto mussulmano**
- **Il ruolo del maestro nella ricerca spirituale - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La Bhagavad Gîta, cap. VIII - 11,12 e 13 - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Ricetta indiana : pickles al limone- Srimathi T. Namagiriammal**

### I pickles ai limoni

#### Ingredienti :

500 gr di limoni (limoni verdi, preferibilmente)  
3 cucchiaini di sale da tavola  
1 cucchiaino di curcuma in polvere  
1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere (oppure di harissa)  
2 peperoni verdi (lunghi)  
5 grammi di zenzero fresco  
Un recipiente a chiusura ermetica.

Lavate i limoni verdi o gialli e asciugateli bene per togliere ogni traccia di umidità dalla buccia. Tagliateli in 8 o in 12 pezzi, recidendoli nel senso della lunghezza. Togliete i semi badando a non spremere il succo. Aggiungete il sale, la polvere di curcuma, la polvere di peperoncino rosso. Ponete il tutto nel recipiente e mescolate bene. Aggiungete i pezzi di limone al miscuglio e irrorate con il succo di uno o due limoni. Chiudete ermeticamente il recipiente e scuotetelo con vigore. Lasciate riposare per dieci o quindici minuti. Nel frattempo asciugate bene i peperoni verdi e tagliateli per il lungo. Togliete i semi (lavatevi bene le mani !). Sbucciate lo zenzero fresco e tagliatelo a pezzettini. Aprite il recipiente e aggiungete i pezzi di peperoni e di zenzero. Richiudete e scuotete nuovamente.

Conservate il recipiente al caldo, se possibile al sole, per una settimana. Rimescolate una volta al giorno. I pickles saranno pronti quando la buccia dei limoni sarà tenera. Per attingere dal recipiente utilizzate soltanto un cucchiaino pulito e completamente asciutto affinché non si formi alcuna muffa. Conservate sempre i pickles nel recipiente chiuso, anche se non necessariamente nel frigorifero. Potete aumentare la dose di peperoni verdi o peperoncino rosso in polvere se preferite i pickles più piccanti. Possono accompagnare qualunque piatto oppure essere spalmati sul pane.

I pickles ai limoni digestivi.

## La Bhagavad Gîta, Cap. VIII - 11,12 e 13

Sri T.K. Sribhashyam

(Seminario di Novembre 2002 a Aix-La-Chapelle, Hedi Blumer)

« I grandi saggi della rinuncia che sono iniziati ai Veda e recitano l'omkâra penetrano nel Brahman. Ti istruirò ora a questa via di salute che richiede la continenza. Lo Yoga infatti consiste nel distaccarsi da ogni attività dei sensi. Ci si stabilisce nello yoga chiudendo le porte dei sensi, mantenendo la mente concentrata sul cuore e l'aria vitale alla sommità del capo. Così, stabilito nello yoga e pronunciando la sacra sillaba Om, suprema alleanza di lettere, chi, nel momento in cui lascia il corpo pensa a Me, Dio, Persona Suprema, raggiungerà senza dubbio i pianeti spirituali. ».

La spiegazione di questi tre versetti fornita da Sri T.K. Sribhashyam si basa sui commenti dei seguenti tre grandi filosofi indiani: Sri Râmânûja Acharya, Sri Shankara Acharya e Sri Madhava Acharya.

I tre versetti insistono sull'importanza della contemplazione su Om (*pravana*), spiegano la ragione di tale importanza e come dobbiamo contemplare Om.

Nel versetto 11 Krishna dà la definizione del termine *akshara* (ciò che non può essere distrutto, il Creatore). Tutti gli yoghi che hanno padroneggiato le loro passioni dovrebbero contemplare *akshara*. Possono così essere liberati dal ciclo delle rinascite. Un vero yogi cerca sinceramente il Creatore senza attendersi una ricompensa. Egli vuole fare l'esperienza di Brahman. La liberazione è considerata come congiunta a tale esperienza.

Nel versetto 12 Krishna spiega come contemplare *akshara*. Per contemplare *akshara* occorre riunire gli organi di senso (le 5 porte della percezione e le 5 porte dell'azione che ci danno la conoscenza del mondo dell'esperienza, ma non di Brahman) e dirigerle verso un punto in modo che le porte che ci conducono al mondo dell'esperienza si chiudano.

Occorre poi dirigere il mentale (*manas*) sul cuore (*hrudaya*) ove è mantenuto. Si riporta così la mente a quello che è il suo luogo d'origine. Quando la mente è stabilita nel cuore la tappa successiva consiste nel focalizzare *prâna* su *shirsha* e dirigere lo sguardo, la luce degli occhi su *bhrumadhya*. Quando la concentrazione è mantenuta si ottiene ciò che Krishna definisce *Yoga Dhârana*.

Versetto 13 : in *Yoga Dhârana* occorre contemplare *akshara* (Om) affinché nell'ora della nostra morte possiamo grazie a questa contemplazione dirigere la nostra anima verso Brahman evitando così un'altra nascita. Occorre sapere che cosa dobbiamo fare al momento della morte per ottenere la liberazione.

## Il Thiruppâvai di Ândâl

Estratti da un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppavai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è una composizione poetica che ha il potere di avviare alla devozione. *Thiruppavai* è un invito rivolto alle donne affinché si dedichino alla devozione.)

*Poema 7: Non sentite il canto degli uccelli bharadvâja (della famiglia delle allodole) mescolato al canto 'kisu-kisu' come un cuore in un'orchestra? Non sentite il ribollire dello yogurt nelle zangole scosse dalle mani delle lattaie dalle trecce profumate, mentre i grani d'oro e le monete delle loro collane tintinnano? Oh diabolico! Il nostro capo! Comprendi e vieni a noi! Mentre cantiamo il tuo nome, Nârâyanamurthi Keshava, tu sei desto eppure resti sdraiato molto cosciente di ciò che dovresti fare ora. Tu radiosa svegliati e apri la porta. Ascoltate, fanciulle e meditate.*

Molti si stupiscono che Ândâl si rivolga al Signore con tali espressioni. Nella devozione anche se rispettiamo Dio possiamo rivolgerci a Lui con parole dure eppur con amore e affetto, come faremmo con i nostri cari.

Vi è l'usanza nel mese di *mârgali* (da metà dicembre a metà gennaio) di andare di casa in casa, il mattino presto, per chiamare le persone e aspettarle affinché, in gruppo, procedano verso la riva del fiume per prendere il bagno sacro intonando canti religiosi. Qui Ândâl attende una delle sue amiche e la invita ad uscire dal suo torpore. Le persone non dimenticano i loro doveri nel campo della devozione ma sono negligenti e trascurano spesso di osservare i loro voti.

Ândâl ricorda loro il richiamo del coro degli uccelli, il tintinnio dei gioielli delle lattaie e il borbottio della zangola usata per frullare lo yogurt ed estrarne il burro, cibo favorito di Sri Krishna.

### I commenti di Sri T. Krishnamacharya :

Tutti i commenti del Thiruppâvai paragonano i trenta poemi d'Ândâl ad una collana di perle, ciascuna perla è dedicata ad uno dei santi Vaishnava. In ogni poema ella usa alcune delle parole chiave usate dai santi nel loro appello alla devozione.

Le allodole hanno occhi bellissimi. Esse sono metaforicamente paragonate ai santi che sono dotati degli occhi della conoscenza.

Quando le lattaie frullano lo yogurt sono ben vestite e cantano lodi. Il suono prodotto dai loro gioielli è comparato alla voce del Signore Krishna. I loro gioielli sono prevalentemente perle e medaglioni.

Sri Ândâl usa un'altra bella metafora : se i Veda e gli altri testi tradizionali sono assimilati con devozione si ottiene il piacere della visione di Dio, come il burro dal latte battuto.

Keshava è un altro nome di Sri Krishna. E' chiamato Keshava perché uccise il demone Keshi. Kesha indica anche gli organi di senso, infatti padroneggiandoli si ottiene l'esperienza di Dio. Keshi rappresenta anche il cavallo galoppante dell'ego, dell'orgoglio, della possessività. La devozione è il solo modo atto a domarli.

Nârâyana è un altro nome di Sri Krishna, Vishnu. Nârâyana è colui che protegge gli esseri di questo mondo creato. Murthi significa immagine. Nârâyanamurthi è l'immagine di Dio che ci occorre per la meditazione. Non possiamo meditare su Dio senza il supporto della sua immagine. Sarebbe come pretendere di imparare a leggere senza alcun simbolo visivo nel mentale. Vi sono solo due persone al mondo che possono indicare la strada e aiutarci a mantenere pace e armonia: un capo di stato intelligente, pio e comprensivo e una guida spirituale. Entrambi conoscono il valore della non-violenza. Mentre il capo di stato la usa per mantenere la pace la guida spirituale la proietta nel quotidiano affinché sia sempre presente. Entrambi sanno che la vita in questo mondo è come un lampo che si produce e scompare prima che l'uomo ne abbia compreso il valore. Possiamo prevedere la raccolta dei fiori e dei frutti tuttavia non sappiamo quando la nostra vita sarà colta. Non rimandate a domani la decisione di salire la scala verso Dio poiché non sapete quando la vostra vita vi sarà tolta.

Ci occorre una scala per salire più in alto. Dio è sempre più in alto. Perciò per raggiungerlo ci occorre la scala della devozione che consta di tre gradini: la conoscenza, la devozione e l'abbandono. I due bambù della scala sono i maestri spirituali che ci guidano e ci impediscono di cadere mentre utilizziamo i gradini. Sono sempre attenti al nostro benessere, alla nostra felicità, al nostro successo e prevengono un'eventuale caduta. Non si aspettano nulla in cambio. La loro soddisfazione sta nel vederci raggiungere la meta.

Per questa ragione Ândâl ci dice: padroneggiate la vostra mente con la conoscenza, disciplinate la vita con la devozione e con l'abbandono, unite la vostra anima a Dio.

*«Riempi di Me la tua mente e diventa un Mio devoto, offriMi la tua adorazione, il tuo omaggio e certamente verrai a Me. Ti prometto ciò poiché sei il Mio amico e Mi sei infinitamente caro. »*

Bhagavad Gîta XVIII-65

canto il maestro spirituale è colui che ci sollecita a ricercare la conoscenza dell'anima e ci conduce verso Dio, perciò deve essere venerato. La funzione dell'âchârya è unica nella ricerca spirituale. Non si può seguire la giusta strada della ricerca spirituale senza il suo sostegno ed aiuto poiché le conoscenze vanno molto al di là delle nozioni che si possono trarre dai libri. Inoltre senza i consigli del maestro spirituale non è possibile scoprire la verità mistica dei simboli esteriori.

Un maestro spirituale competente non conosce soltanto il contenuto, il metodo e il procedimento di verifica delle discipline spirituali, ma anche i mezzi necessari a condurre gli allievi secondo le loro necessità e le loro attitudini. L'âchârya indica all'allievo il cammino della Conoscenza spirituale, rafforza la convinzione con il suo esempio, inizia alla tecnica, pianifica il percorso, dà le necessarie istruzioni, corregge quando è necessario in modo da orientare verso lo scopo in modo sicuro e scevro da pericoli. A partire dai tempi dei Veda è sempre stato tramandato che occorre tributare ai maestri spirituali rispetto e reverenza simili a quelle impiegate nelle pratiche di culto.

Un maestro spirituale deve essere realizzato, avere una buona comprensione dei testi, essere senza peccati, avere una buona conoscenza delle scritture, essere costantemente in Brahman, avere una natura sattvica, essere franco, avere un comportamento virtuoso, esente da gelosie, vanità e altri vizi. Avendo padroneggiato i sensi di percezione deve essere indulgente, comprensivo e deve correggere ogni errore o falso concetto, preoccupandosi per il benessere altrui.

Un maestro spirituale dissipa le tenebre dell'ignoranza, fa ravvedere dagli sbagli, rende eguali a lui, offre la conoscenza spirituale che pone fine al ciclo delle rinascite, è dotato di compassione infinita che non sarà mai vana.

In India la tradizione di rendere omaggio alle dinastie di maestri spirituali (*guru parampara*) è un fatto unico. Questa tradizione consente di dimostrare la nostra gratitudine alle dinastie illustri di maestri che sono stati custodi della verità e hanno preservato l'essenza di questo insegnamento supremo. La tradizione dice che sarebbe utile meditare con reverenza e gratitudine sulle dinastie di maestri spirituali prima di accingersi a meditare su Dio o sul Creatore.

Un maestro spirituale è paragonato ad una nuvola piena d'acqua che produce pioggia. Egli fornisce semplicemente il suo insegnamento che può essere assimilato da colui che ne ha bisogno a seconda delle sue necessità; viene paragonato ad un marinaio che si avventura in alto mare con il suo vascello di conoscenza per andare in soccorso di coloro che fanno naufragio oppure ad un giardiniere che conosce le esigenze delle varie piante e canalizza l'acqua secondo le loro necessità. Tutto ciò simboleggia la qualità esemplare dei maestri.

I grandi maestri prescrivono la riconoscenza verso il maestro e il pubblico riconoscimento delle sue qualità.

*« Che i nostri maestri spirituali siano contenti di noi e ci accordino la benedizione delle loro grazie. »*

compito è molto difficile poiché siamo immersi in una società materialista, agnostica, razionalista.

Le scoperte scientifiche sono notevoli ma si fondano su esperienze concrete molto sofisticate ma non atte a scoprire un mondo sottile, e ancor meno la sua origine e finalità. La filosofia indiana ci propone di squarciare il velo di ignoranza che ci nasconde la realtà profonda del mondo. Essa non è dogmatica. Ci propone « soltanto » i mezzi utili alla nostra trasformazione al fine di accedere ad una Conoscenza Superiore. Questo è il significato dell'insegnamento trasmesso da Sri T.K. Srihashyam che si è sempre dichiarato un insegnante, ma rifiuta di diventare per noi un Maestro, un Guru. Ci lascia la nostra libertà, la nostra responsabilità. Tocca a noi farne buon uso se ne abbiamo il coraggio.

### **Con l'uomo o con Dio**

#### *Un racconto mussulmano*

Un giorno san Khayyam attraversava un fitta foresta con un discepolo. Si fermarono per pregare. Durante la preghiera comparve una tigre. Il discepolo si arrampicò su un albero mentre san Khayyam continuava a pregare impassibile. La tigre se ne andò tranquillamente. Mentre continuavano il loro cammino il santo fu punto da una zanzara ed egli la uccise. Il discepolo gli chiese :« Maestro come mai siete infastidito da un insetto e siete rimasto impassibile di fronte a una tigre? » Il santo rispose : « Perché ora sono con un uomo mentre prima, quando era giunta la tigre, ero con Dio. »

### **Il ruolo del Maestro nella ricerca spirituale**

#### *Sri T.K. Srihashyam*

Asmath gurubhyo namaha,  
Asmath parama gurubhyo namaha,  
Asmath sarva gurubhyo namaha

Mi inchino davanti al maestro,  
Mi inchino davanti a tutti i maestri,  
Mi inchino davanti al Maestro Supremo

Un maestro spirituale (*âchârya* o guru) è colui che spiega il significato delle scienze filosofiche che egli stesso professa e, inoltre, dirige le pratiche spirituali dei discepoli.

Non potremo mai sdebitarci con la persona che ci ha insegnato a leggere e a scrivere. Da un lato la madre è la prima e la maggiore insegnante, d'altro

## **La tolleranza**

*Sri T.K. Srihashyam*

L'Induismo sostiene che tutte le religioni sono vere. Non afferma ciò per ragioni di strategia bensì come dichiarazione di impegno. Ne consegue che l'induismo non auspica né odio, né diffidenza, né denigrazione delle altre credenze, né le considera eretiche. Poiché l'amore è l'inchostro dell'induismo esso tollera l'intolleranza senza assimilare la tolleranza all'inerzia o all'apatia. Non si propone di convertire poiché sostiene che ciò che importa è la condotta, non il tipo di credenza. Incoraggia l'aderenza alla verità ma non considera immorali gli errori di giudizio o la mancanza di comprensione. L'induismo è caratterizzato da un'armonia interiore che non si fonda su una credenza regolamentata bensì sulla partecipazione a sentimenti condivisi da tutti gli Indù della terra coinvolti nella comune ricerca della verità eterna. Questa è una caratteristica distintiva dell'induismo. Esso accetta e persino raccomanda a ciascun individuo di avere un proprio dio - concetto questo tipico solo dell'induismo poiché offre a ciascuno un oggetto di contemplazione e meditazione personale. Come l'acqua che cade dal cielo prende strade diverse, fiumi o ruscelli, per raggiungere infine l'oceano, allo stesso modo qualunque culto condurrà il fedele all'Onnipotente. Per quanto l'induismo lodi divinità diverse non ravvisa contraddizioni né avanza deprezzamenti delle altre concezioni poiché auspica che qualunque essere dedichi ogni giorno parte del suo tempo alla contemplazione e alla meditazione. Per questa ragione preconizza un concetto di «dio personale ».

I semi della tolleranza nell'induismo risiedono nell'accettazione completa e nell'apprezzamento di tutte le credenze sacre, indipendentemente dalle premesse teologiche. Poiché ciascuno ha il diritto di adorare il suo dio personale non vi può essere né odio, né animosità e tale atteggiamento prepara il terreno per la maggiore virtù, vale a dire la tolleranza. In un simile contesto la devozione esclusiva verso il proprio concetto personale di Dio, anche se esercitata e praticata con la massima intensità non conduce ad alcuna forma di intolleranza poiché lo scopo principale non è Dio, bensì la devozione o l'amore. L'induismo riconosce tre tipi di desideri : il desiderio della terra, il desiderio della ricchezza e il desiderio sessuale. Nessuno è esente dall'uno o dall'altro o dalla combinazione dei tre. Perciò l'induismo insegna il principio del distacco, il che non significa darsi alla fuga, bensì sviluppare un atteggiamento di soddisfazione, accontentandosi di ciò che si è destinati a ricevere a prescindere dalle nostre aspettative. L'induismo consiglia dunque l'assenza di cupidigia. Se si spera di ottenere molto e si consegue meno si è insoddisfatti, se, invece, si spera di ottenere meno anche l'eventuale insoddisfazione è minore. Chi cade dall'alto ha più danni di chi è vicino al suolo. Ecco perché l'induismo consiglia di ridurre le aspettative. Occorre essere paghi e lieti per ciò che si ottiene ; ciò non deve tuttavia distoglierci dal cercare di realizzare il nostro meglio, ma richiede solo di compiere il proprio dovere

Senza pensare ai frutti delle proprie azioni. Le regole morali dell'induismo sono finalizzate unicamente alla trascendenza dell'anima. Quando vi è appagamento non vi è spazio per l'insoddisfazione, il dispiacere o la ristrettezza mentale. Ne consegue una naturale tolleranza verso gli altri. Questa è un'altra virtù dell'induismo.

E' noto che la collera è nociva in ogni circostanza. Può essere una vittoria, in un primo tempo, ma sarà una sconfitta poi. L'induismo descrive sei tendenze diaboliche che mettono l'uomo in tentazione e lo inducono all'intolleranza: il desiderio, la collera, l'avarizia, l'attaccamento, l'accecamento, la gelosia (*kâma, krodha, lobha, moha, mada et mâtsarya.*) La collera e l'avarizia sono due conseguenze diverse del desiderio. Se non si ottiene ciò che si desidera si è indotti alla collera; se si ottiene ciò che si desidera ciò induce all'avarizia e se ne vorrà sempre più. In ogni caso le due situazioni conducono all'insoddisfazione che porta con sé la gelosia. Quando vi è gelosia oppure odio non può esservi tolleranza.

Il Mahatma Gandhi dice che la violenza nasce da sette errori :

- la ricchezza senza lavoro,
- il piacere senza coscienza,
- il commercio senza moralità,
- la politica senza principi,
- la conoscenza senza carattere,
- la scienza senza umanità,
- la devozione senza sacrificio.

Gli indù chiamano tutte le donne « mamma » tranne le loro spose poiché la madre è la sola figura libera da ogni desiderio carnale. Per sviluppare questo concetto l'induismo inculca il valore dell'immagine della madre. L'assenza di cupidigia non nutrirà né la concupiscenza, né l'avidità. Il desiderio sessuale è considerato radice di cecità, poiché genera gelosia e intolleranza. Per questa ragione l'induismo considera tutta la terra come la madre.

L'induismo ci consiglia di perseverare nel far del bene agli altri senza ricercare alcun compenso o gratitudine. I fiumi scorrono, gli alberi danno i loro frutti, le mucche forniscono il latte per il bene altrui e allo stesso modo anche la nostra esistenza è in funzione del bene degli altri. I fiumi non bevono l'acqua che trasportano, gli alberi non mangiano i frutti che danno, le nuvole di pioggia non mangiano i semi che contribuiscono a far germogliare, così l'uomo deve condividere la sua ricchezza con coloro che ne hanno bisogno. Come gli alberi, le mucche e i fiumi sopportano la condotta degli uomini, allo stesso modo l'uomo dovrebbe tollerare la condotta degli altri, tanto più che dispone dell'intelligenza di cui non sono dotati né i fiumi, né gli alberi, né le nubi che danno la pioggia. L'induismo consiglia all'uomo di comportarsi con serenità ed essa creerà tolleranza. L'induismo ci insegna a fare tutto il bene possibile, quanto meno a cercare di non fare del male ad altri.

## Sri T.K. Sribhashyam: come l'ho incontrato

*Maurice VIEL, Ingegnere capo in Aeronautica a riposo*

Ecco il mio piccolo contributo che intende le grazie per l'insegnamento che Sri T.K Sribhashyam ci offre da tredici anni.

Dopo varie pellegrinazioni nell'ambiente della ricerca spirituale (Krishnamurthi, Zen, Buddismo Tibetano, Sofrologia, Federazione Francese per lo Yoga, Eva Ruchpaul) La ventura degli incontri mi ha condotto a Zinal per la prima volta. Fu là che mia moglie ed io incontrammo Sri T.K. Sribhashyam. Il tema che aveva scelto « Comparazione del Sâmkhya e dello Yoga » aveva destato il nostro interesse vista la nostra totale ignoranza di questi argomenti.

Si trattò di un notevole impatto. Tutto era da scoprire: i termini sanscriti, la teoria del *Sâmkhya* et lo Yoga, le differenze filosofiche tra *Sâmkhya* e Yoga, l'adattarsi all'oratore, alla densità del suo insegnamento..... Ciò che ci conquistò subito, al punto da rinunciare ad ogni altra conferenza per tutta la settimana fu l'impressione di autenticità della tradizione filosofica indiana che ci veniva trasmessa. Dopo 13 anni di frequenza ai corsi di Sri T.K.Sribhashyam l'impressione iniziale si è mutata in convinzione e siamo in grado di valutare l'estrema fortuna che ci è stata data di poter ricevere qui, in Francia, l'insegnamento di questa filosofia tradizionale autentica unita alla pratica dello Yoga ad essa associata. Ognuno degli argomenti trattati – il *Sâmkhya*, lo Yoga di Patanjali, la Bhagavad Gîta, le Upanishad, il Maha Bhâratha, l'Ayurveda, la pratica dello Yoga – rappresenta di per sé un terreno di studi immenso. Sri T.K. Sribhashyam ci ha dato - sotto ciascuno di questi profili - una panoramica sufficientemente approfondita per poterci poi focalizzare principalmente sullo Yoga di Patanjali, la sua pratica, i suoi obiettivi. Esistono molte traduzioni degli aforismi di Patanjali. Molto diverse. Sri T.K. Sribhashyam ci ha permesso di scoprirne un senso sottile non accessibile ad una traduzione parola per parola. Lo scopo è la liberazione ed esige un lungo cammino : *Yama - Niyama* - concentrazione - contemplazione – l'arresto delle *Vrithi* – il valicare i concetti di *Siddhi* e *Samâdhi*. Permanente messa in discussione di sé, sforzo, perseveranza non devono essere risparmiati. Edulcorare l'insegnamento, nascondere le difficoltà sarebbe menzogna e tradimento. Tuttavia Sri T.K. Sribhashyam accetta il grado di impegno di ciascuno di noi. E' insegnante che trasmette con la maggior trasparenza possibile ciò che ha ricevuto da suo padre. Si tratta di una filosofia ben anteriore al Buddismo, ereditata dai grandi Rishi e dai maestri dei Veda: un insieme di tecniche messe a disposizione degli allievi per consentire loro di progredire a seconda dell'impegno personale di ciascuno. Per noi occidentali il

Manu esclamò con gioia « Tu sei **Janârdhana**, l'adorato benefattore dell'uomo. Tu esisti, perciò l'esistenza è possibile; tu sei eterno, perciò la vita è eterna. »

Matsya rivelò: « Tra sette giorni la freccia della distruzione di Shiva annuncerà i flutti di tenebre che inghiottiranno tutto l'universo. Tuttavia il seme della vita sopravviverà se farai ciò che ti dico. »

Manu raccolse i semi di tutte le piante e una coppia di uccelli e di tutti gli altri animali. Li mise su un grande battello e attese il diluvio.

Il settimo giorno nuvole nere nascosero il cielo, lampi saettarono in tutte le direzioni, violente piogge fustigarono la terra, i fiumi uscirono dai loro letti e i quattro oceani debordarono. Onde alte come montagne sommersero la terra. Era *pralaya*, la dissoluzione del cosmo.

All'orizzonte Manu vide un gran cavallo bianco dagli occhi rossi uscire dal mare. Era Badavâgni, la giumenta della distruzione, un animale terribile che esalava fuoco.

Un guerriero vestito di nero la montava, era inzuppato di sangue. Con la sua spada infuocata tranciava ogni cosa o creatura che cadeva sotto il suo sguardo.

« Chi è, mio Signore? » chiese Manu. « E' Kalki, il guardiano della porta della morte che esce dalle Tenebre Mortali di Shiva » rivelò Vishnu. « E' il salvatore che aiuta l'anima a fuggire mentre egli distrugge il mondo imperfetto. Anche Lui è Me. »

Le tenebre seguivano Kalki ovunque egli andasse. Manu ebbe paura. « La dissoluzione distruggerà anche questa imbarcazione? Distruggerà forse anche me? »

Vishnu sorrise e disse: « No, tu sei protetto, poiché abbandonando l'ego, l'orgoglio e il desiderio, ti sei posto senza riserve sotto la mia protezione. Sopravviverai dunque a questo cataclisma. Quando sorgerà il nuovo mondo sarai il primo uomo ad abitarlo. »

Matsya, il pesce divino, si fece spuntare un corno e si attaccò alla barca di Manu usando l'Ananta Shesha, il Serpente del Tempo, in guisa di corda. Poi mise al sicuro l'imbarcazione con il suo prezioso carico varcando le acque in burrasca.

Manu si rese conto che, preoccupato di salvare la vita, aveva dimenticato di portare con sé il libro della conoscenza: il Veda. Matsya si tuffò subito nelle acque scure del diluvio alla ricerca dei testi sacri. Li trovò nelle mani di Damanaka, il demone dell'ignoranza, che si era rifugiato in una conchiglia. Fracassando il cranio del demone con la sua mazza il Signore recuperò il Veda e lo diede a Manu.

Manu si chiese perché il mondo fosse stato distrutto. (continua)

## Scheda : Patologia e indicazioni didattiche specifiche relative allo Yoga

*Shede redatte dalla Dott. CARPENTIER Nancy, dottore in medicina,  
in collaborazione con il suo insegnante, Sri T.K. Sribhashyam.*

### Scheda n° 5 : la Diverticolosi

#### Generalità :

Questa patologia rientra nella categoria dei disturbi della motricità intestinale. Una funzione importante del tratto intestinale consiste nel far procedere il contenuto dell'intestino dallo stomaco verso l'ano. I disturbi della motricità sono presenti in malattie intestinali quali la diverticolosi, il megacolon, la stitichezza, la sindrome dell'intestino irritabile.

#### Definizioni :

**Diverticolo del duodeno e del tenue:** espansione a forma di «sacchetto» che può trovarsi su tutta la parete intestinale comunicante con il lume dell'intestino.

**Diverticolo colico :** termine designante un'ernia della mucosa attraverso lo spessore muscolare della parete intestinale. La diverticolosi è costituita da numerosi diverticoli. Essi possono essere congeniti o acquisiti.

#### Fisiopatologia :

##### **1. Diverticoli dell'intestino tenue:**

Possono presentarsi a qualunque livello dell'intestino tenue sebbene siano più frequenti nel duodeno e nel digiuno. Sono il più delle volte asintomatici e sono scoperti per caso a seguito di esami clinici come « un transito esogastroduodenale ». Diventano sintomatici se si produce infiammazione o sanguinamento. I sintomi sono talvolta dovuti alla prossimità anatomica dei diverticoli con altre strutture tissulari. Dopo il colon il duodeno è il secondo luogo di elezione della diverticolosi del tubo digerente. I diverticoli duodenali sono spesso unici al contrario di quelli del digiuno e dell'ileo.

##### **2. Diverticoli del colon :**

I diverticoli colici possono interessare tutto il colon, tuttavia si presentano più sovente nel sigma mentre la loro presenza si riduce nel colon ascendente. Se ne può presentare uno come cento. Il loro numero aumenta con l'età. La diverticolosi colica è riscontrata in circa la metà della popolazione europea con più di sessant'anni.

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

## Eziologia :

### **1. Diverticoli dell'intestino tenue:**

La patogenesi di tali diverticoli resta ancora da definire. Un'ipotesi è l'aumento della pressione nel lume dell'intestino. Per quanto riguarda il digiuno e l'ileo la formazione di diverticoli può essere associata alla malattia di Crohn, oppure ad una debolezza della parete intestinale, o ad arteriosclerosi dei vasi dell'intestino.

### **2. Diverticoli del colon :**

Il meccanismo responsabile della loro formazione è sconosciuto, tuttavia alcuni studi li associano a disturbi della motricità intestinale. Mentre le pressioni di base sono normali la risposta motrice del colon è influenzata da diversi stimoli (per esempio: un pasto, certe sostanze chimiche) e può presentarsi eccessiva a livello del sigma. La predominanza della patologia in zone urbane e industrializzate occidentali si spiega considerando le differenze a livello alimentare poiché in queste zone l'alimentazione è molto più povera di fibre e di elementi residuali. Queste diete comportano una diminuzione della massa fecale, un restringimento del colon e un aumento della pressione all'interno dell'intestino necessaria alla propulsione di una massa fecale più piccola. Si tende ad sostenere che la diverticolosi colica sia una malattia della civilizzazione.

## Sintomi Principali :

### **1. Diverticoli dell'intestino tenue:**

Presentano pochissimi sintomi e si rivelano raramente attraverso complicazioni. Possono tuttavia essere responsabili di una sindrome di malassorbimento attribuito al moltiplicarsi dei germi microbici intradiverticolari. Questi diverticoli possono complicarsi con un'infiammazione, un'emorragia, oppure persino una perforazione.

### **2. Diverticoli del colon :**

«Restano sovente asintomatici, tuttavia si può osservare un'alternanza di stitichezza e diarrea, un dolore da spasmo nell'ipocondrio sinistro alleviato da defecazione o emissione di gas, oppure può comparire sangue nelle feci. Spesso si presenta infiammazione, in tal caso si tratta di diverticolite. Tale processo infiammatorio è legato alla ritenzione – nei diverticoli - di residui alimentari non digeriti e di batteri colici che in essi proliferano. La diverticolite del sigma è la più frequente e si manifesta con dolori alla fossa iliaca sinistra, disturbi del transito e talvolta febbre. Le cinque principali complicazioni della diverticolosi colica sono : la diverticolite, l'occlusione intestinale, la formazione di ascessi e fistole del tessuto vicino, l'emorragia, la perforazione con peritonite. In presenza di questi sintomi è talvolta necessario fare una diagnosi differenziata per escludere un tumore del colon. (continua).

## **Vishnu**

*Sri D. Pattanaik, Mumbai*

*« Che io possa contemplare il Dio Supremo che riposa sul Serpente del Tempo, che cavalca l'uccello della Luce, la cui forma splendente racchiude ogni dimensione dello spazio, che tiene nelle sue quattro mani una conca, un disco, una mazza e un loto, che è piacere e disciplina, compimento e clemenza, come lo desiderano i suoi devoti che diletano la loro mente e liberano le loro anime, egli è fonte e scopo della vita e protegge tutte le creature e le libera dalla paura della morte.. »*

«All'inizio era buio e faceva freddo.

Vishnu comparve all'orizzonte e riempì il mondo di luce. Fece tre passi – l'alba, il mezzogiorno e il crepuscolo – e ricacciò i demoni delle tenebre nella notte.

Con la luce venne l'ordine e con l'ordine venne la vita.

Prima dell'inizio ci fu una fine: la fine dell'era precedente ...

Il mondo era decadente, degenerato, andava verso la distruzione. La civiltà si era disgregata, le leggi distrutte. Grida di disperazione si udivano ovunque.

Tuttavia il re Manu rimase calmo. « Il Signore ci libererà da questa sofferenza » disse con fiducia.

Nessuno gli credette. Nessuno aveva fede.

### **Matsya, il pesce divino.**

Manu si stava bagnando in un fiume quando un piccolo pesce chiamato Matsya gli saltò tra le mani « Salvami Manu » gridò. « Salvami dal grosso pesce e io salverò il mondo. »

Commosso dalla piccola creatura Manu lo portò nella sua brocca.

Il giorno successivo Matsya crebbe e la brocca non riusciva più a contenerlo. Manu dovette trasferirlo in un recipiente più grande. Ogni giorno Matsya cresceva. Manu lo mise in un pozzo e poi in uno stagno e infine nel mare dove continuò a crescere.

« Chi sei ? » chiese Manu allo strano pesce.

« Sono **Vishnu**, colui che preserva la vita » disse Matsya rivelando la sua natura divina : azzurro come il cielo, nero come le nuvole foriere di pioggia, ammantato di vivaci vesti gialle.

Il Signore disse: « Il mondo riposa come un loto nel cavo della mia mano, il cosmo gira intorno al mio dito come un disco. Io soffio la musica della vita con la mia conca e brandisco la mazza per proteggere tutte le creature..