

Comparirà in Gennaio, Maggio e Settembre.  
Edizioni in Francese, Tedesco, Italiano e Greco.

**F Fr. 20 Fr B 125 CHF 5**

**Redazione : T.K.Sribhashyam**

**Rappresentanti :**

Germania : HEYDI Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

Belgio : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 21 58 70

Francia : COHENDET Yannick Fax : + 33 493 32 81 76

Grecia : Stella Ousouni, Aidiniou Fax : +30 15 13 05 86

Italia : DEBENEDETTI Aurélia Fax : + 39 0248 201376

Svizzera : Eva TANNER + 41 31 735 50 78

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri allievi e amici.
- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Chiedetene copie supplementari alla rappresentante del vostro paese.
- ✓ Abbonamento annuo : F Fr. 60 FR B 375 CH F 15
- ✓ Tutti coloro che lavorano per Yogakshemam Newsletter lo fanno gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è bene accetto. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

*E' vietata ogni riproduzione, anche parziale, senza l'autorizzazione dell'autore.*

*Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélia DE BENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Christiane VINCENT, Colette LACHAUX, Cornelia HEYDI, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET*

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

*Bollettino di Yogakshemam (Associazione Legge 1901)*

*Maggio 2000*

*Edizione Italiana*

*N°02*

### L'armonia e la pace : i più preziosi gioielli dell'uomo

Qualunque sia la via che scegliamo di seguire al fine di conoscere l'anima e ottenere la visione di Dio cadiamo subito nei trabocchetti che ci vengono tesi dai desideri di gloria, di fama e di grandezza. Ne nasce un'immensa insoddisfazione che fa penetrare in noi, inconsapevolmente, sentimenti di delusione, tristezza, gelosia e collera che offuscano la nostra serenità, la nostra gioia e il nostro buon umore.

La perla è pura e trasparente ; inoltre, essa è il simbolo della armonia e della pace. Per evitare di svelare la sua purezza e trasparenza essa riflette così bene ciò che la circonda che ci dà l'impressione di essere invisibile. Nonostante ciò, il suo valore è proporzionale alla sua capacità di riflettere ciò che la circonda: questa è la ragione per cui, in India, essa rappresenta il gioiello più prezioso.

Anche l'anima, come la perla, non mostra palesemente la sua purezza e trasparenza. L'invidia, l'avidità, il desiderio di fama, l'insoddisfazione, la gelosia e la collera rappresentano altrettanti veli che impediscono di vederne le qualità. Tuttavia, sono proprio le qualità di purezza e trasparenza che sono la fonte della nostra gioia e della nostra armonia.

Ecco perché l'anima è il più prezioso gioiello dell'uomo. Essa è più preziosa della perla più pura, poiché solo la nostra anima è capace di svelarci il segreto del Creatore.

Che l'armonia e la pace siano con voi eternamente !

*T.K.Sribhashyam*

## Sommario :

- **Editoriale : L'armonia e la pace : i più preziosi gioielli dell'uomo** - *T.K.Sribhashyam*
- **Il potere del pensiero** - *T.K.Sribhashyam*
- **Il Sole, il Vento e la Luna** – racconto indiano
- **Bhakti e Moksha (1)** – *Prof. Sri S.S.Chari, Mysore*
- **Il latte vaccino , nettare degli dei** – *Dr. Nancy Carpentier*
- **Cenni sulla fondazione « Trust Deed »** - *Maître Guillemette BIGAND*
- **Un seminario sull' alimentazione in India** - *Gabriel GALEA*
- **Ricetta Ayurvedica – Crema alla soja verde.**
- Citazioni dal " HITHOPADESHA "

## Nei prossimi numeri :

- Editoriale
- Gli Indiani ci scrivono
- Gli articoli di T.K.Sribhashyam
- La filosofia indiana a Yogakshemam
- Ayurveda
- Racconto indiano
- Ricetta Ayurvedica
- Citazioni Classiche

*« Accordate ospitalità anche al nemico che viene a riposarsi presso di voi, proprio così' come l' albero non rifiuta l' ombra neanche a colui che lo taglia »*

## La pagina di Srimathi T.Namagiriammal

*(moglie di Sri T.Krishnamacharya)*

### Ricetta Ayurvedica : Crema alla soja verde

#### Ingredienti :

- 50 gr. di soja verde frantumata e decorticata (mung dhal)
- 2 grani di cardamomo verde
- 25 cl di lait vaccino. Non deve essere utilizzato il latte in polvere
- 2 filamenti di zafferano
- Zucchero secondo il gusto
- 5 anacardi al naturale

Tempo di preparazione: 25 minuti

Sciacquate la soja. Ammollatela per 20 minuti in acqua tiepida, poi, sgocciolatela. Mettete i grani di cardamomo, preventivamente schiacciati, e lo zafferano in mezzo litro d'acqua e portate ad ebollizione. Versate la soja ammollata nell'acqua bollente. Lasciate sobbollire a fuoco medio fino a cottura completa. Aggiungete acqua se necessario. Versate il latte e lo zucchero nella soja e fate bollire ancora per 5 minuti. Lasciate raffreddare. Frantumate gli anacardi e passateli in 5 gocce di olio di sesamo. Aggiungeteli alla crema di soja. Si può consumare sia caldo che freddo.

#### Benefici :

- Favorisce la crescita armoniosa dei fanciulli.
- Dà forza ai convalescenti.
- Riduce la piroisi del tubo digerente, prevalentemente se di ordine gastrico.
- Sostiene la formazione dei tessuti cellulari.
- Ha effetti anticancerogeni sui tessuti dell'apparato genitale.
- Riduce le vampate della menopausa.

Devo confessare che ciò che ci ha sorpreso maggiormente è stato apprendere che, secondo l'Ayurveda, l'alimentazione ha un ruolo importantissimo sullo stato mentale. Per esempio, è vivamente sconsigliato concludere ogni pasto con il dolce, poiché ciò renderebbe la mente pigra !...

Tuttavia, tra le numerose ricette che Srimathi Srishubha ci ha insegnato e che abbiamo realizzato, vi darò la ricetta di un dolce che ho trovato eccezionale : il *Madhu Pongal* zuccherato , raccomandandovi, però di non mangiarlo tutti i giorni !

La parola *Pongal* , in tamil, significa 'ciò che deborda' e *madhu* 'ciò che è dolce '. *Madhu Pongal* è il nome di un piatto dell'India meridionale che si prepara tradizionalmente nel mese di Gennaio quando vengono raccolti i cereali : gli ingredienti sono, infatti, i prodotti delle principali colture del sud dell'India :

- una misura e mezza di riso bianco
- una mezza misura di Gram Dhal verde ( lo troverete nei negozi di alimentari asiatici. Si tratta di soia verde in grani decorticati e frantumati che occorre ammollare in acqua tiepida per venti minuti prima di far cuocere insieme agli altri ingredienti.)
- Una cucchiaino di Bengal Gram Dhal non oleato (un tipo di lenticchie decorticate che, nei negozi di alimentari orientali, è, di solito, chiamato Thur Dhal)
- Una misura e mezza di zucchero bruno di canna
- Una cucchiaino di noce di cocco secca grattugiata
- Un cucchiaino da caffè di cardamomo grattugiato
- Due o tre baccelli di zafferano

Portate ad ebollizione tre misure d'acqua in cui metterete tutti gli ingredienti. Cuocete a fuoco lento per una ventina di minuti. A fine cottura, aggiungete qualche anacardo preferibilmente tostato.

**Buon appetito !**

Colui che si arrampica su di un albero deve tener conto della portata limitata dei suoi rami. Se il suo entusiasmo lo spinge al di là del limite egli cade a suo proprio danno.

## Il potere del pensiero

- T.K. Srihashyam

E' la mente l'autrice dei mondi. Ovunque al mondo una cosa sia prodotta, essa è prodotta dalla mente, mai dal corpo. Il corpo, in sé, merita il suo nome solo ove esso sia prodotto come tale dalla mente. Colui che non considera il corpo come un oggetto di esperienza non è influenzato dagli attributi qualitativi del corpo, cioè la gioia e la tristezza specifiche, relative a ciascuna tappa del corpo. Se considerato da un punto di vista esteriore, il corpo ci offre piacere e dolore, ma considerato da un punto di vista interiore, esso non è né gradevole, né sgradevole. Tutte le illusioni del mondo sorgono nella mente. Da un lato, gli uomini credono che il mondo si riassume e riduca ai pensieri. In questo caso si identificano con i loro pensieri e ritengono che il corpo sia un'esteriorizzazione del pensiero. D'altro canto la forza del pensiero non può essere intaccata neanche da una gragnuola di colpi vibrati con vigore. Quando la mente si è fissata su un fermo proposito il corpo può sia prosperare che deteriorarsi impunemente. Inoltre, la mente che si è concentrata con ardore su di un obiettivo non sarà distolta dalle vicissitudini che riguardano il corpo. Quando la potenza della mente s'impadronisce di un oggetto investendovi tutta l'energia della passione di cui è capace, nessuna forza al mondo, nessuna benedizione o maledizione sarà in grado di distoglierla. Gli uomini non sanno far deviare una mente dal suo proposito più di quanto non sappiano le gazzelle far tremare una montagna

Una mente fermamente concentrata su un unico oggetto non è distolta né dall'elogio né dal biasimo così come l'Himalaya non è turbata dalle tempeste. Solo il corpo può essere alterato da influssi esterni, non la forza del pensiero. Questo corpo non è la causa della mente. E' la mente che assume il ruolo di causa all'interno del corpo, così come l'elemento acqua è la causa materiale della linfa che circola in tutti i rami dell'albero. La mente è come il tronco dell'albero : alla morte del tronco nessun ramo spunterà più, se, invece, periscono delle foglie o dei rami il tronco non ne morirà. E se la mente è distolta dai suoi convincimenti profondi il corpo non potrà intervenire.

Chi, dunque, ha il potere di distruggere una ferma decisione e un'intima convinzione della mente se non la forza del pensiero ? Abbiate, dunque , la massima cura di questa pietra preziosa !

Chiunque può offrire la bontà a un buono, ma solo il saggio offre la bontà a un cattivo.

## Il Sole, il Vento e la Luna

(racconto indiano)

Per assicurare il benessere degli uomini e degli animali, il Vento, in estate, calmava il calore del Sole e, in inverno, riscaldava il freddo della Luna. Quando il Sole e la Luna portavano delle Nubi sulla Terra, il Vento e la Luna le trasformavano in Pioggia. Il Sole, la Luna e il Vento non abbandonavano mai le loro figlie : le stelle del cielo. Non appena il Sole, il Vento e la Luna si allontanavano, le stelle li seguivano, di volata, nel cielo. E la gente, sulla terra, era felice.

Un giorno, il Sole, il Vento e la Luna furono invitati a pranzo dagli zii : il Tuono e la Folgore. Affidarono, dunque, le figlie alla loro Madre, la Stella più lontana del cielo.

Il Sole e il Vento erano avidi ed egoisti, perciò si rimpinzarono al pasto che era stato loro offerto, senza pensare alle figlie e alla Madre. La dolce Luna, invece, conservò una parte di ogni cibo per la Madre e le figlie.

Al loro ritorno, la Madre chiese al Sole, al Vento e alla Luna se avessero portato del cibo per lei e per le figlie. Il Sole e il Vento dissero che avevano mangiato tutto e si erano divertiti molto senza ricordarsi di loro. La Luna, invece, diede alla Madre il cibo che aveva conservato.

Quest'ultima, allora, si rivolse al Sole e gli disse : 'Poiché non hai pensato né alle tue figlie, né a tua Madre, d'ora in poi, i tuoi raggi saranno caldi e soffocanti e bruceranno tutto ciò che toccheranno.' Poi si rivolse al Vento e gli disse : 'Poiché hai dimenticato tua Madre e le tue figlie spassandotela con il Sole, non avrai più il potere di calmare i raggi del Sole e, sulla terra, gli uomini ne soffriranno.'

Infine, guardando la Luna, disse : ' Figlia mia, poiché tu ti sei mostrata generosa, benevola e caritatevole con noi, i tuoi raggi saranno dolci e calmanti. D'ora in poi, tu accoglierai le anime di tutti gli esseri viventi della terra nella loro ascesa verso il Creatore.'

« Forse che la terra non sorregge l'uomo intento a scavarla ?  
L'uomo dotato di saggezza auspicherà solo la felicità di coloro  
che lo scavano. »

## Un seminario d'alimentazione in India

- Gabriel GALEA

Sapete che le donne dovrebbero mangiare del 'drago' una volta la settimana ? Naturalmente, non si tratta dell'animale mitico, ma di una sorta di zucca, o, più precisamente, di un tipo di cucurbitacea che, in India, si trova su tutti i mercati.

Ma perchè, mi domanderete voi, la maggior parte delle donne indiane consuma regolarmente questo tipo di verdura ? Semplicemente perchè, l'alimentazione della donna richiede il sapore astringente (*kashâya*), per la sua azione purificatrice sui tessuti indispensabile all'equilibrio del corpo.

Occorre sapere che tra i sei sapori che la dottoressa Nancy Carpentier e Sri T.K.Sribhashyam ci hanno descritto all'inizio del seminario (dolce, aspro-acido, salato, piccante, amaro e astringente), e di cui si è trattato per tutto il viaggio, noi Occidentali consumiamo soprattutto, nella nostra alimentazione quotidiana, il sapore *madhura* (dolce). Invece, è necessario che siano presenti i sei sapori in ogni pasto. In pratica, che cosa facciamo, invece, quando ci accorgiamo che il nostro pasto è piuttosto pesante ? Aggiungiamo il sapore *âmla* (acide)... Esso, infatti, ci dà l'impressione che il nostro pasto sia più leggero. In realtà, nessun sapore può compensare l'eccesso di *madhura*. Il sapore *âmla* non allevia *madhura* ; al contrario, rendendo più secco il nostro pasto, lo rende ancora più difficile da digerire !

Il seminario organizzato da Sri T.K.Sribhashyam da Goa a Bangalore, nel Luglio scorso, raggruppava circa venticinque partecipanti, prevalentemente allievi di *Yogakshemam*, con quattro insegnanti, tra i quali Sri T.K.Sribhashyam e la Dottoressa Nancy Carpentier, medico nutrizionista, a noi tutti ben nota poiché insegna fisiologia e *Ayurveda alla scuola Yogakshemam*.

I corsi pratici, tenuti con grande cordialità da Srimathi Srishubha coadiuvata da Srimathi Alamelu (due delle tre figlie di Sri T. Krishnamacharya), ci hanno insegnato a combinare i sei sapori contemplati dalla medicina indiana, l'*Ayurveda*.

Esercitandoci a cucinare le verdure in foglie, abbiamo anche imparato ad utilizzare separatamente le verdure a 'foglie piccole', come il crescione, dalle verdure a 'foglie grandi', come gli spinaci e abbiamo imparato che tipo di cereali consumare. Ora sappiamo che le verdure a foglia grande promuovono la formazione del tessuto sanguigno e muscolare, mentre, le verdure a foglia piccola promuovono la costruzione dei tessuti più profondi come le ossa, il midollo e il cervello ed hanno una marcata azione benefica sulla memoria.

Si tratta di un'associazione internazionale il cui consiglio di amministrazione è costituito da europei di varia formazione e da indiani vicini a Sri T. Krishnamacharya. Anche il suo sostegno economico è internazionale poiché si giova della partecipazione attiva degli allievi e amici della scuola Yogakshemam creata da T.K.Sribhashyam quasi vent'anni fa'.

Nonostante la sua recente creazione, il bilancio delle sue attività è già positivo, avendo raggiunto i seguenti risultati:

- Il 'Trust Deed' paga le spese per gli studi e le spese di convitto di una quindicina di allievi presso il Mysore Sanskrit College di Mysore finanziando l'importo di una borsa di studio annua versata all'inizio dell'anno accademico universitario (che, in India, cade nel mese di Luglio). Le borse di studio sono attribuite in base ai risultati accademici dell'anno precedente.
- Attribuzione di borse di studio di fine anno assegnate a 15 studenti o allievi che si sono distinti nello studio di argomenti tradizionali indiani.

Questi giovani sono scelti tra coloro che studiano nel Karnataka (l'antico stato di Mysore). In Ottobre, essi si recano a Bangalore (attuale capitale dello stato) per ricevere ufficialmente una borsa di studio dell'importo di 2,500 rupie (somma importante in India) dalle mani dei rappresentanti dell'Associazione, alla presenza del Ministro dell'Istruzione, del Rettore dell'Università e di altre personalità dello stato.

- Il 17 Luglio 1999, presso la Scuola di Sanscrito de Mysore, il Trust ha organizzato un concorso il cui oggetto era l'esposizione orale, fatta in pubblico, di un argomento tradizionale indiano. Nella fattispecie, si trattava di definire le relazioni tra i concetti di « Conoscenza, Devozione e Liberazione »

Un centinaio di giovani ha partecipato a questa prova orale, con grande emozione, per l'autorevole presenza di eminenti professori membri della commissione esaminatrice, nonché la presenza di numerosi allievi europei di Yogakshemam che costituivano un pubblico molto attento e consapevole della solennità della prova.

- Regolare assistenza sanitaria agli abitanti di vari villaggi vicini a Bangalore : visite e cure Ayurvediche, onorari pediatrici, assistenza medica a bambini malati e distribuzione gratuita di medicinali per una mezza giornata la settimana in un villaggio vicino a Bangalore (Kengéri)

Grazie al vostro aiuto « Trust Deed » ha potuto nascere e ha già raggiunto alcuni dei suoi obiettivi. Grazie al vostro sostegno la fondazione potrà svilupparsi e rafforzare i legami che uniscono già l'Europa e l'India.

## Bhakti : il mezzo per ottenere Moksha (1)

- Sri S.S.Chari, Mysore (Inde)

Secondo il *Vishishtâdvaita Vedânta*, una delle correnti filosofiche più importanti dell'India, *Bhakti* (devozione) è il mezzo (*upâya*) che permette di ottenere la liberazione (*Moksha*).

Che cos'è *Bhakti*? La parola *Bhakti* deriva dalla radice etimologica *bhaj* che significa meditazione (*séva*). Nel linguaggio corrente ha il significato di amore verso una persona anziana o rispettata. L'amore (*Prîti*) è uno stato di conoscenza, una disposizione mentale. Secondo questa stessa filosofia, *Moksha* non è solo la liberazione, ma anche una condizione elevata di esistenza dell'anima individuale (*jîva*) in una realtà sovra-mondana (*parama-pada*) pur senza perdere la sua individualità. Prima di raggiungere la liberazione, la conoscenza del *jîva* è limitata, poiché è sottoposta al Karma. Nello stato di *Moksha*, il *jîva* viene liberato totalmente dalle catene del Karma, e, come tale, la sua conoscenza (*jnâna*) si manifesta in tutta la sua grandezza : *Jîva* è allora capace di comprendere Brahman in tutto il suo splendore.

In qualità di mezzo per accedere a *Moksha*, *Bhakti* è definita come una meditazione ininterrotta sull'Essere Supremo, realizzata con amore. In tal caso, è considerata come una conoscenza, cioè, un'attività mentale che prende la forma di amore verso Dio. Questo amore è il frutto di una scrupolosa osservanza dei doveri religiosi sanciti dalle Sacre Scritture in conformità del *Varna Ashrama Dharma* di ciascuno (vale a dire le regole proprie all'ambiente socio-familiare e religioso) e al proprio grado di preparazione spirituale. E' necessario che i doveri e i rituali di ciascuno vengano semplicemente e puramente effettuati come un servizio divino eseguito solo al fine di compiacere Dio, senza aspettativa di alcuna ricompensa.

Sri Râmânûja, padre del *Vishishtâdvaita vedânta*, afferma che l'ascolto dei testi sacri (*shravana*), la riflessione (*manana*) e la contemplazione (*Nidhidhyâsana*), per quanto considerati mezzi per ottenere *Moksha*, se esercitati senza un intenso amore per Dio, non sono sufficienti per ottenere questa realizzazione. A chi, dunque, accorda Dio la sua grazia? Citando la *Bhagavad Gîta* (X-10, VII-17, XI-53-54), Sri Râmânûja risponde che colui che ama Dio è scelto da Lui. Solo l'amore incondizionato, profondamente legato a Dio, è il mezzo per conoscere Dio nella Sua vera forma, per averNe la visione e infine, raggiungerLo. Ciò implica che la visione divina è possibile solo per mezzo della grazia di Dio e, per meritarsela, occorre una profonda devozione. Solo coloro che amano Dio e desiderano ardentemente la Sua Visione sono investiti dalla Sua grazia e ricevono la Sua rivelazione.

## Il latte vaccino, nettare degli dei

- Dr Nancy CARPENTIER, medico nutrizionista

Il latte di mucca è uno degli alimenti più denigrati da certe teorie mediche e paramediche. E invece..... !

Il latte vaccino appartiene alla categoria dei latticini, ma gli effetti che ha sul corpo sono diversi, a seconda che venga assunto al naturale, o sotto forma di yogurt o di formaggio. Né il latte di pecora, né il latte di capra agiscono nel corpo come il latte di mucca. Nella medicina indiana (Ayurveda), vi sono indicazioni mediche specifiche che tengono conto persino degli effetti del latte di giumenta, d'elefantessa o di cammella.

L'alimentazione della mucca conferisce al latte qualità diverse a seconda della diversa stagione. Nel mondo attuale, però, è talvolta difficile conservare le qualità originarie del latte. Ogni trasformazione industriale o aggiunta di vitamine o oligo-elementi modifica la composizione del latte cambiando, così, l'azione che esso ha sul corpo. Questa è la ragione per cui certi tipi di latte sono più pesanti da digerire oppure provocano maggiori fermentazioni coliche di altri. E' quindi preferibile scegliere un latte al naturale.

La flora intestinale adatta all'assorbimento del latte si forma, subito dopo la nascita, prevalentemente grazie all'allattamento materno. In realtà, il tubo digerente di un neonato è sterile. Molto presto, però, il bimbo deglutisce dei batteri che penetrano in bocca con l'alimentazione. La colonizzazione batterica del tubo digerente che avviene a seguito dell'allattamento materno, spesso, favorisce una migliore tolleranza digestiva agli alimenti, in generale, e al latte, in particolare. La mancanza di allattamento materno neonatale richiederà grande attenzione, poi, durante la crescita, per riuscire a far sì che si crei una flora intestinale equilibrata. Se essa non si crea, quando si consuma del latte, si hanno manifestazioni di carattere allergico e digestivo. A questo punto è più facile sconsigliarne l'uso, eliminando, così, i sintomi d'intolleranza, ma privando, anche, il soggetto di tutti i suoi benefici.

Sarebbe un vero peccato ignorare le qualità benefiche del latte di mucca in un periodo in cui il mondo medico e i media non fanno che parlare di osteoporosi e osteopenia. Il latte costruisce, ripara e mantiene le strutture ossee. Esso ne mantiene fisiologicamente la struttura, la solidità, l'elasticità e le funzioni. Questa è la ragione per cui appartiene alla categoria degli alimenti indispensabili alla salute.

Occorre osservare che per quanto il formaggio sia un derivato del latte, esso non ha, tuttavia, le stesse azioni sui tessuti corporei. Le trasformazioni subite dal latte per produrre il formaggio gli conferiscono

altre qualità. Il formaggio, al contrario del latte o dello yogurt, perde la qualità "d'idratare i tessuti"; contiene molto calcio, ma essicca i tessuti che devono riceverlo. Questa è la ragione per cui le persone che non consumano altro che formaggi di vari tipi, escludendo totalmente lo yogurt e il latte dalla loro alimentazione presentano, sin dalla giovane età, delle modificazioni delle strutture ossee che diventano eccellente terreno per l'inizio dell'artrosi. Consumato in eccesso, il formaggio è all'origine delle calcificazioni nei tessuti molli peri-articolari che sono, per esempio, all'origine delle crisi di periartrite o della formazione delle spine calcaree sulle piante dei piedi. Gli urologi hanno anche constatato che il formaggio favorisce la formazione e la recidiva dei calcoli renali, mentre il latte li previene.

Oltre ad agire sui tessuti ossei, il latte mantiene l'elasticità e untuosità dei tessuti muscolari e tendinei. Esso favorisce una buona crescita dei capelli e delle unghie. E' utile alle gengive e allo smalto dei denti e conferisce luminosità all'epidermide.

Per neutralizzare una parte delle negatività legate alle manipolazioni industriali, scegliete un latte il più naturale possibile, senza aggiunta di oligo-elementi, portatelo a ebollizione, quando sarà raffreddato, eliminate la pellicina e frullatelo a mano, prima di berlo, meglio se non gelato. E' un alimento che si consuma, preferibilmente, da solo, oppure dolcificato con zucchero o miele, lontano da cibi salati o da frutti (o alimenti) acidi.

E godrete appieno dei benefici del nettare degli Dei.

*Così come l'oro è purificato dal calore lo spirito è purificato dalle austerità.*

## Cenni sulla fondazione « Trust Deed »

(Prof. Muchukunte Sri T. Krishnamacharya (Mysore) Memorial Trust International ©  
- Maître Guillemette BIGAND (socio fondatore), Cannes (France)

Non fraintendete la definizione 'Trust Deed' !

Non si tratta di una grande multinazionale a scopo di lucro, bensì di un'associazione internazionale con scopi umanitari.

Creata nel 1998, in omaggio a Sri T. Krishnamacharya, da alcuni componenti della sua famiglia, essa è stata creata, non solo con lo scopo di trasmettere l'insegnamento del maestro filosofo dell'India del sud, ma anche al fine di mantenere l'uso del sanscrito e, non ultimo, a fornire aiuti, medicine, cure mediche e sussidi a famiglie indiane indigenti.

