

Uscirà nei mesi di Gennaio, Maggio, Settembre.

Edizioni : Francese, Tedesco, Italiano e Greco

Redazione : T.K.Sribhashyam

Rappresentanti :

Germania : Signora HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

Belgio : Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 84 11 21

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

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

Italia : Signora DEBENEDETTI Aurélie Fax : + 39 0248 201376

Svizzera : Signora Eva TANNER + 41 31 735 50 78

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri allievi e amici
- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Chiedetene copie supplementari alla rappresentante del vostro paese.
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

*E' fatto divieto riprodurre, anche parzialmente questi testi senza l'autorizzazione dell'autore.*

*Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélie DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Colette LACHAUX, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.*

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Settembre 2000

Edizione Italiana

N° 03

### Il mondo moderno e la spiritualità

La società umana non è più confinata da stretti limiti geografici o culturali, è più allargata che in passato. L'uomo tende a costruire una società basata su principi comuni. Rapidi progressi sono stati realizzati nel campo dell'educazione, dello sviluppo economico e dei beni di conforto. Ovunque tutto si evolve a gran velocità. Tuttavia, c'è una punta di spillo, da qualche parte, in questo grande corpo sociale che genera importanti conflitti impennati su questioni di minima importanza. Il confort e la tecnologia di punta producono un benessere che non sembra fonte di pace. L'umanità ha bisogno di un parametro per poter diventare 'una' nella pace, l'amicizia e la prosperità.

Le scoperte scientifiche della fisica molecolare sono servite a convincere che il benessere ultimo sta nella conoscenza della materia. Le interpretazioni di queste scoperte scientifiche sono la causa delle divergenze della società attuale. Esse hanno inoculato un tale virus, un tal scoraggiamento psicologico nell'uomo da spingere la società umana in un baratro di oscurità spirituale.

La nostra società ha bisogno di un valore unico, capace di travalicare il linguaggio e le barriere culturali. I "maitres à penser" laici e religiosi e i saggi orientali propongono numerose soluzioni per ottenere un'unità di pensiero. Tuttavia l'assenza di una sincera e onesta riflessione metafisica impedisce di raggiungere un'unità spirituale. Tale riflessione è indispensabile non solo per conoscere la fonte ultima di tutte le cose, ma anche per cogliere il nostro rapporto con Dio ovvero con il Creatore e anche per adempiere al nostro compito di operare per il bene della società sulla base di questa conoscenza.

Gli uomini di scienza indù sono stati molto attenti a evitare questo tipo di inoculazione psicologica per proteggere la società umana dalle estensioni proditorie delle interpretazioni della scienza. Per questa ragione i maestri indù affermano costantemente :*Esiste un Dio, onnipotente, da Cui tutto emana, da Cui tutto è mantenuto e in Cui tutto confluirà per riposarsi eternamente.*

*T.K.Sribhashyam*

## Sommario :

- **Editoriale : Il mondo moderno e la spiritualità -Sri T.K.Sribhashyam**
- **Il corpo e l'anima - Sri T.K.Sribhashyam**
- **Il più virtuoso** –racconto indiano
- **Bhakti e Moksha (2)** – Prof. Sri S.S.Chari, Mysore
- **Il Congresso della FIDHY** – Chantal Sori et Jean Theulier
- **La Spiritualità in India attraverso il tempo** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Le scienze indù e lo yoga** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Ricetta Ayurvedica – ‘Palline di sesamo’**
- **Ganesha**
- **Inserti** : passi tratti 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 dal *Hithopadesha*

*«La conoscenza delle armi e quella dei testi sacri conducono alla gloria ;  
ma la prima espone al ridicolo durante la vecchiaia, mentre la seconda è  
sempre rispettata. . »*

## La pagina di Srimathi T.Namagiriammal

*(moglie di Sri T.Krishnamacharya)*

### Ricetta Ayurvedica : palline di sesamo

#### Ingredienti (per 15 palline) :

200 g di semi di sesamo biondo (lo si trova nelle drogherie orientali o nei negozi di alimenti dietetici ).  
100 g di jaggery (zucchero scuro di canna) o di zucchero grezzo molto scuro.

#### Tempo di preparazione : 20 minuti

Grigliate i semi di sesamo in una casseruola a fuoco medio senza olio. Lasciateli saltare e crepitare mescolandoli continuamente. Dopo 3 o 4 minuti i semi non crepitano più. Spegnete il fuoco e continuate a rimescolare per evitare che i semi brucino. Versate il sesamo in un recipiente per lasciare raffreddare. Grattugiate o frantumate lo zucchero nero e mescolatelo al sesamo grigliato. Versate il tutto in un macinino da caffè, riempiendolo per non oltre un terzo della sua capacità. Macinate a impulsi molto frammentati per evitare che si incolli sul fondo. Quando l'insieme è stato finemente macinato versatelo in un recipiente. Usando un cucchiaino da minestra, prelevatene una cucchiainata e formatene una pallina di 2 centimetri di diametro comprimendola fermamente più volte nel cavo della mano. Conservate le palline in un recipiente di vetro a temperatura ambiente.

#### Benefici :

- Regolarizza le secrezioni ovariche (una pallina dopo ogni pasto)
- Ristabilisce l'ovulazione (una pallina dopo ogni pasto nel periodo preovulatorio )
- Cura le disfunzioni dell'endometrio :regolarizza il flusso mestruale, riduce i coaguli delle mestruazioni e attenua il dolore mestruale. (una pallina dopo ciascun pasto in periodo post ovulatorio )
- Negli uomini :migliora la circolazione sanguigna degli organi genitali e favorisce la formazione dei globuli rossi (una pallina dopo ciascun pasto )

## IL Più VIRTUOSO

- un racconto indiano

Bramhadatta regnava a Benares. Egli governava il suo regno secondo virtù e giustizia e giudicava in modo imparziale e onesto, senza timore e senza odio. Entro breve, non si ebbero più lagnanze, né da parte dei sudditi, né da parte dei viaggiatori. Bramhadatta pensò: « Devo cercare i miei difetti e, se in me vi sono degli errori, devo correggermi e praticare solo la virtù ». Allora chiese ai suoi sudditi di descrivere i suoi difetti, ma nessuno gli trovò alcun difetto. A questo punto pensò che i suoi sudditi avessero paura di lui e, travestito da viaggiatore, lasciò il suo paese insieme al suo cocchiere, su un modesto cocchio .

Anche il Re Mallika di Kosala, lontano da Benares, governava il suo regno con virtù e giustizia. Anch'egli giudicava secondo giustizia e onestà senza alcun timore o odio. Poiché né i sudditi né i viaggiatori presentavano alcuna lagnanza, egli decise di conoscere i propri difetti, ma nessuno dei suoi sudditi ne trovò alcuno, perciò il re Mallika pensò che i suoi sudditi avessero paura di dire la verità e, travestito da viaggiatore, lasciò il suo regno, accompagnato dal suo cocchiere, su un modesto cocchio.

I due cocchi si trovarono faccia a faccia, in una via stretta, dove c'era posto per un solo veicolo . Il cocchiere di Re Mallika pensò : "Scoprirò l'età dell'altro viaggiatore e, se è più anziano, gli cederò il passo ". Conversando con l'altro cocchiere si rese conto che anche l'altro viaggiatore era un re, che aveva la stessa età del suo, un esercito pari, pari ricchezza, pari fama e un regno equivalente a quello del suo sovrano. Il cocchiere di Bramhadatta pensò : "Cederò il passo al più virtuoso." E chiese al cocchiere di Kosala : « Qual' è la virtù del vostro re ?" Il cocchiere di Re Mallika dichiarò : " Il Re di Kosala conquista il potente con la forza, il dolce con la dolcezza, il buono con la bontà e il malvagio con la perfidia." Il cocchiere di Re Bramhadatta rispose con voce umile : "Il Re di Benares conquista il collerico con la pace, il malvagio con la bontà, l'avarò elargendogli dei doni e colui che mente con la verità."

Udendo queste parole, Re Mallika scese dal suo cocchio, staccò lui stesso il cavallo , scese a terra e cedette il passo al Re di Benares !

Brahmadatta era Gautama in una delle sue incarnazioni precedenti.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 3 10

## Il corpo e l'anima

- T.K.Sribhashyam

La mente (*manas*) si arricchisce delle sue innumerevoli proiezioni più o meno remote attraverso lo spazio e il tempo. E' l'ignoranza (*avidya*) che incatena l'anima, fragile come i filamenti del loto, solida come il diamante che incatena una montagna. Il corpo è inerte come un ceppo di legno. Esso non esiste realmente, è una proiezione della mente come le scene di un sogno (le immagini di un sogno ?). Ma la mente, allorché riflette il puro principio di coscienza (*chit-shakti*) diviene l'anima individuale. E' la mente, non il corpo, che nell'uomo non risvegliato dall'ignoranza, percepisce la successione infinita dei piaceri e dei dolori. Alla mente 'non-risvegliata' vengono dati vari appellativi a seconda dei diversi ruoli che assume fittiziamente nel tumulto del mondo. Finché si agita, immersa nel torpore profondo del non-sapere (*ajnâna*), la mente non può essere definita sveglia e si trova esposta senza difese al tumulto e alla confusione del mondo.

Non si può dire la stessa cosa a proposito della mente risvegliata. Come un loto che sboccia alla luce dell'alba, la mente risvegliata dissipa *avidya* (*l'ignoranza*). Il corpo è inerte e, in quanto tale, non prova né piacere, né dolore. E' l'anima individuale il *soggetto* del dolore e del piacere. I suoi innumerevoli piaceri e dolori incatenano la mente come tele di ragno, così fragili in apparenza, ma solidi, in realtà, come il diamante. Questa è *avidya* o nescienza. *Avidya* associata all'assenza di riflessione è la causa della sofferenza dell'anima. Come il baco da seta affonda nel suo bozzolo, l'anima individuale, per mancanza di discernimento, affonda nel piacere e nel dolore. Essendo nello stato di schiavitù legata al non-discernimento, l'anima si volge a diverse attività e gira senza sosta come il tornio del vasaio. Così, come è il padrone di casa, -e non la casa- che si compiace delle varie attività che possono essere svolte nella casa, è l'anima, non il corpo che gioisce, cammina, corre, ride, piange. E' lei che valuta i risultati buoni o cattivi delle azioni del corpo. Il corpo e l'anima sono intimamente uniti, ma si trovano, allo stesso tempo, in opposizione conflittuale. Questa è la ragione per cui l'uomo crede di provare a volte il piacere, a volte il dolore. Inoltre, *manas* si arricchisce delle sue innumerevoli proiezioni attraverso il tempo e lo spazio. Ecco perché l'uomo deve purificare il suo *manas* attraverso il discernimento affinché il 'non essere' non si presenti sotto le apparenze dell'essere'. Legando la sua mente al piacere, l'uomo ottiene il piacere, legandola al dolore ottiene dolore. Parimente, legandosi a ciò che perisce, come questo mondo, l'uomo perisce. Legandosi alla pienezza, l'uomo la ottiene.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 3

3

La persona il cui *manas* ha raggiunto la perfezione, cioè la capacità di discriminazione e di risveglio vede scomparire la sofferenza dalla sua vita.

## Ganesha

Le immagini di Ganesha, la divinità ben amata dalla testa d'elefante, Dio della Saggiezza, si trovano ovunque in India : sugli altari, nelle case, ai bordi delle strade, nei templi, nei negozi e sui libri. Ganesha è conosciuto sotto vari nomi. Come Vighneshvara, Patrono degli Ostacoli, è adorato da tutti gli indù osservanti quando si apprestano ad iniziare qualche cosa, sia che si tratti di un rituale, sia che si tratti di scrivere una lettera o intraprendere un viaggio, poiché egli toglie gli ostacoli dal nostro cammino. Gli studenti si rivolgono a lui prima degli esami. In quanto Dio della Ricchezza è il patrono di tutti i commercianti. I ghiottoni l'amano perché egli ama le leccornie. Persino i bambini hanno qualche cosa in comune con lui : l'amore per i dolci ! Con l'espandersi dell'induismo, il culto di Ganesha si è diffuso e radicato in Népal, Tibet, nel Sud-Est Asiatico e persino in Cina e Giappone.

Ganesha, figlio di Shiva e Pârvathi, ha il corpo di un nano con un grosso ventre e la testa d'elefante. E' rappresentato come un danzatore, in posizione seduta o in piedi. Come altri Dei indiani, dispone di molti attributi e usa un ratto come mezzo di trasporto. Ha un'unica zanna, l'altra è danneggiata ed egli tiene la parte rotta in una mano. Questa divinità è golosa di *modaka*, un dolce a forma di palla fatta di farina di riso, noce di cocco grattugiata e zucchero, cotta a vapore. Egli porta con sé anche un pungolo per elefante, una scure, un rosario, un ravanella, una canna da zucchero e un fiore di loto. Vi sono molti miti circa Ganesha. Eccone uno :

Una notte di luna brillante Ganesha rientrava a casa sul suo ratto, dopo il suo pasto favorito di *modaka*. Un cobra gli traversò il cammino e il ratto, terrorizzato, buttò Ganesha per terra. Il suo ventre si aprì, il *modaka* che aveva appena ingerito si sparse al suolo. Pazientemente Ganesha lo raccolse e ripose nel ventre. Poi cercò qualche cosa per tenere insieme le sue viscere, il suo sguardo cadde sul serpente e lo usò come cintura per tenere insieme i suoi dolciumi. Vedendo ciò la luna scoppiò a ridere. Offeso, Ganesha spezzò una delle sue zanne e la lanciò sulla luna, facendole perdere il suo splendore. Poiché la luna aveva perso il suo splendore le notti divennero scure e gli dei prepararono Ganesha di perdonare la luna. Rabbonito Ganesha modificò la sua maledizione e trasformò questa perdita di luce in un bagliore crescente e decrescente. Ecco perché Ganesha ha un cobra intorno al ventre, perché ha perduto una delle sue zanne e perché la luna è crescente e calante .

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 3

4

**le note musicali (*mantra*)** : i primi gradini dei templi indiani portano sempre scolpite le 7 note musicali secondo il loro ordine. Al fine di produrre il giusto suono della nota, lo scultore deve scegliere dei triangoli senza base e scolpirli rispettando gli angoli e le altezze corrette.

**le leghe dei metalli (*mantra*)** : per realizzare delle leghe occorre una temperatura costante. I mantra ci indicano il periodo dell'anno, il tipo di olio e la durata della posa per realizzare la lega in questione, a seconda della temperatura esterna e della regione dell'India in cui la lega deve essere prodotta.

**il tempo luce (*mantra*)** : per misurare il tempo si ragiona in anni luce o in tempo luce. Il tempo del raggio solare dipende dall'attrazione tra i pianeti, dal periodo di equinozio, dagli strati della ionosfera. Il mantra ci fornisce il mezzo per calcolare il tempo di propagazione del raggio solare. Questo calcolo si basa sul sole.

**la velocità del pensiero (*mantra*)** : se il campo mentale è totalmente sgombro da idee e pregiudizi, il tempo necessario per evocare un luogo già precedentemente evocato non è uguale al tempo necessario ad evocare lo stesso luogo se il campo mentale è perturbato da pensieri parassitari. Il tempo necessario all'evocazione è detto tempo mentale, esso è più rapido della luce .

**il suono (*mantra*)** : è prodotto dalle molecole del vento e dell' acqua mobilizzate dalla forza di attrazione senza calore. Ma il suono emesso da un sole può anche essere associato alla luce quando il vento emesso dall'alone solare è in contatto con le molecole d'acqua (per azione del calore).

Questi esempi indicano che, nei Veda, esiste una scienza eterogenea e densa, espressa in una terminologia non sempre semplice per i neofiti.

### Conclusioni

Questo significato ermetico dei Veda sottolinea la ricchezza della scienza dell'Antica India. I Veda ci insegnano anche a conseguire la Convincione interiore necessaria a trasmettere questi Mantra.

Ricordiamo che la comprensione dei Veda permette all'uomo di avere la visione di Dio o del Creatore . Ma chi è Dio ? Come si può sapere che Dio esiste ? Abbiamo una prova scientifica della sua esistenza ?

«Per coloro che non ridono, questo mondo non è che oscurità anche se si è in pieno giorno. Il riso è la luce che illumina il mondo.»

gustare il caffè, poiché lo inghiottiamo prima di averne gustato consapevolmente il sapore. L'esterno ci abbaglia mentre occorre semplicemente prendere in considerazione la forma al fine di arrivare a percepire l'essenza di fondo.

## Le Scienze Indù e lo Yoga

Conferenza di Sri T.K.Sribhashyam, Congresso nazionale di yoga della FIDHY, Annecy aprile-maggio 2000

- Marie Edith BOUHIER

### 1-Introduzione

I Veda, testi fondamentali dell'India Antica, danno la dimensione spirituale del mondo, ma contengono anche un aspetto meno conosciuto che fornisce, in modo criptico, la dimensione scientifica del nostro mondo.

Perché il significato scientifico dei Veda è così poco conosciuto? Vi sono due cause possibili: (1) la maggior parte degli scritti che contenevano la spiegazione scientifica dei Veda furono distrutti durante le invasioni; (2) nell'Antica India il maestro indiano, di solito, trasmetteva all'allievo soltanto il valore spirituale dei Veda e non il loro valore materiale, cioè il significato scientifico, poiché, in India, priorità assoluta era data alla spiritualità. Così andò persa la nozione di numerosi concetti scientifici contenuti nei Veda.

### 2-Il valore scientifico dei Veda

In occidente tutte le scoperte scientifiche passano attraverso delle prove scientifiche concrete. I mantra dell'India Antica forniscono queste prove. In effetti, i mantra hanno vari significati: un significato accessibile a tutti e un significato nascosto. Occorre analizzare sottilmente il senso del mantra per trovarne veramente il significato. Sri T.K.Sribhashyam ha recitato un esempio di Mantra relativo a ciascuno dei seguenti concetti, accennandone il significato nascosto.

**lo zero (mantra)**: il suo significato ermetico è la descrizione matematica dello Zero, nel suo significato esplicito, visibile, rappresenta il Creatore. In realtà, Purna significa completo, intero, ma indica anche il Creatore e l'universo nella sua globalità, nonché lo Zero.

**il sole (mantra)**: secondo i Veda sette raggi emanano dal sole planetario. Questi sette raggi agiscono, in modo specifico, seppur diverso, sui sette pianeti principali legati al sole. Secondo i Veda, l'alone di sole che noi vediamo non è che liquido (freddo). E' questo liquido freddo che, sottoposto all'azione di frizione e rotazione del vento (aria) priva di calore, genera il calore terrestre. Questo mantra descrive anche la traiettoria e l'angolo di deviazione dei pianeti che girano intorno al sole.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 3

8

## Bhakti : il mezzo per ottenere moksha (2)

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

La pratica di *Dhyâna* indica la contemplazione o la meditazione. In questo caso si tratta di una meditazione che viene esercitata senza interruzione per tutto il corso della vita. Quando è esercitata senza interruzione essa prende la forma del ricordo dell'oggetto della contemplazione continua. Questo processo si chiama *smruthi santati*, serie ininterrotta di ricordi degli oggetti di meditazione. In altri termini, la contemplazione costante è indicata come il mezzo per ottenere *moksha*. Questa contemplazione è anche chiamata *upâsana*. Quando l'*upâsana* assume maggiore intensità perché esercitata ripetutamente e in modo continuo, essa diventa simile alla visione diretta dell'oggetto di contemplazione. Questo stato è chiamato *darshana*. Così *dhyâna* porta al *dhruva-smruthi* secondo il quale la forma di *upâsana* conduce a *darshana* oppure alla visione diretta di Dio. Soltanto una *upâsana* perfetta e intensa può essere simile alla visione dell'Essere Supremo ed è considerata come il mezzo per ottenere *moksha*.

*Moksha* (o la liberazione) è possibile quando l'anima individuale si libera da tutte le influenze del *karma* che si evidenziano sotto forma di *punya* (meriti) e di *papa* (demeriti). Il *Karma* rappresenta i meriti e i demeriti acquisiti da un individuo a seguito delle sue buone e cattive azioni eseguite nella vita attuale e nelle sue vite passate.

Il demerito è di due tipi: l'uno acquisito intenzionalmente, l'altro, in modo involontario. Il primo, per essere cancellato, richiede dei rituali espiatori appropriati (*prayaschittha*), il secondo non condiziona realmente il vero devoto (*bhakta*) perché il suo *upâsana* è capace di distruggerlo. Parimenti, i meriti acquisiti involontariamente non gli assicurano alcun beneficio. Se, per esempio, un adepto compie degli atti devozionali per sola ragione di culto, anche se a beneficio della comunità, in modo meccanico, involontario, i risultati di queste azioni non andranno a suo vantaggio, così come i risultati delle sue cattive azioni, se commesse involontariamente, non gli nuoceranno.

Il *Karma* sembra non finire mai, e, a meno che non venga dissolto attraverso l'esecuzione di rituali espiatori appropriati, non cesserà di esercitare la sua influenza sull'individuo. E' quasi impossibile, nell'arco della propria vita, sbarazzarsi di tutto il proprio *Karma*. Questi rituali espiatori cancellano, comunque, solo le cattive azioni commesse volontariamente e non toccano i meriti acquisiti.

(continua)

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 3

5

## Il congresso della FIDHY

- Chantal SORI e Jean THEULIER

Il primo congresso della FIDHY a Annecy si è aperto con un' invocazione Vedica tenuta da T.K.Sribhashyam, auspicando il buon svolgimento del congresso e la buona continuità dell'insegnamento dello yoga. T.K.Sribhashyam ha reso omaggio, secondo la tradizione, offrendo i tradizionali scialli di seta, sia alla Signora Eva Ruchpaul, sia al Signor André Van Lysebeth perché essi sono stati i precursori europei in questo campo, e anche perché sono, entrambi, ancora oggi, impegnati nel compito della trasmissione dello yoga. Una grande emozione ha pervaso l'assemblea. Questa offerta ha prodotto un profondo senso di unione tra Oriente e Occidente. Numerose personalità del mondo dello yoga e della scienza hanno arricchito le giornate del congresso con le loro conferenze. Sono anche stati proposti ai partecipanti corsi pratici da parte di scuole diverse. T.K.Sribhashyam ha tenuto due conferenze: La prima, intitolata "La Scienza Indù e lo Yoga" parla dei contenuti scientifici celati nei Veda, la seconda, avente per oggetto la spiritualità in India attraverso il tempo, ha affascinato tutto l'uditorio.

### Spiritualità in India attraverso il tempo

*Conferenza di Sri T.K.Sribhashyam,*

*Congresso nazionale di yoga della FIDHY, Annecy aprile-maggio 2000*

*- Patrice DELAFOUR*

Le due civiltà dravidica e ariana, che si avvicendarono 4000 anni fa, erano alla ricerca della stessa verità: conoscere il Creatore. E come mantenerlo in sé senza perderlo? Ogni azione era finalizzata a conservarlo in sé. A questo scopo i Veda proponevano approcci diversi, a seconda che il discepolo fosse un fanciullo o un adulto e a seconda della disciplina che veniva impartita, ma il concetto di onnipresenza del Creatore veniva sempre ribadito. I Veda venivano trasmessi in modo fedele, cioè, l'individualità dell'insegnante si cancellava umilmente davanti all'insegnamento ricevuto dalle generazioni precedenti. Non si poneva l'accento sull'ego, o sull'individualismo, come avviene oggi, con lo scopo di schiacciare l'altro attraverso le proprie conoscenze. Il discepolo era allora più importante del maestro, poiché l'insegnamento continuava per merito della sua presenza. Per gli indù, il Creatore aveva nella mente (*Dhyéya* = *oggetto mantenuto nel campo mentale*) tutto l'insieme della creazione prima di creare l'universo. Al contrario, *Dhyéya*, per l'uomo, deve essere il Creatore, poiché, se conserviamo la sua presenza nel nostro campo mentale, Esso non può scomparire e, se noi non lo perdiamo, non siamo costretti a cercarlo.

Dopo 3000 anni di trasmissione, la presenza del Creatore divenne familiare agli Indiani. Ma, per non perderlo, occorre praticare sempre nello stesso senso. Il mondo creato procura delle esperienze dirette, mentre il Creatore non le produce. Ecco la ragione per cui l'uomo è attirato dal mondo più che dal suo Creatore. Per questa ragione, si trovarono varie vie attraverso le quali i praticanti potessero mantenerlo in loro.

2 000 anni fa i maestri cercarono di aprire una porta aperta al di là del mondo, verso il Creatore, attraverso l'uso della contemplazione (*Dhyâna*) sul sole. Questa prima contemplazione Vedica consiste nel cogliere, rapidamente, il raggio di sole che è in noi e che corre veloce (come un destriero) verso il Creatore, prima che ci sfugga. Poiché era difficile a comprendersi, il concetto di raggio fu sostituito dal concetto di *Prana*, al fine di dissolvere il blocco che si era costituito in noi. Questo nodo, questo blocco, è costituito dal piacere su cui il nostro intelletto si focalizza, ricercandolo, riducendo l'uso della nostra intelligenza. La seconda contemplazione dei Veda cerca, perciò, di disfare questo nodo per ritrovare il raggio, il legame che ci collega al Creatore. Per quanto ancor poco comprensibile ai più, fu proposto, allora, un nuovo approccio. Al nome del Creatore: *Brahman*, fu attribuita una forma: la luce, per sostenerne la rappresentazione. La luce è quella del sole, vuoi all'aurora, allo zenit, o al crepuscolo, indifferentemente, poiché si tratta pur sempre dello stesso sole, visto che quando per taluni si leva, per altri tramonta. Tuttavia, constatando che le difficoltà non erano dissolte, i maestri vollero responsabilizzare gli individui affermando: "Il Creatore sarà in voi se è presente nei vostri figli", il che significa che per trasmettere questo valore è necessaria la convinzione che ci sia il Creatore. L'effetto della trasmissione è legato a quanto si crede in essa. Due elementi sono qui indispensabili: *Hrudaya* (il cuore: la casa di Dio, come simbolo del Creatore) e *Agni* (il fuoco). La contemplazione consiste nel mettere la parola purificata da agni in *hrudaya*. Non si tratta qui di cercare il Creatore, ma di mantenerlo in noi: vedere Dio in *hrudaya* ci ricorda l'esistenza del Creatore in noi. L'essenza dell'insegnamento (cioè, il Creatore è in noi, non dobbiamo perderlo) non è mai stata modificata, soltanto la forma si è evoluta.

Oggi, si pone sempre più l'accento sui punti di vista personali, per cui far riferimento ai Veda dà poco lustro a un discorso, mentre, invece, i riferimenti alla propria esperienza coinvolgono subito l'uditorio.

Noi possiamo apprezzare il sole, fuori, perché esso è dentro di noi. Ma allora siamo preda del suo calore e della scena esterna. Il nostro piacere è interamente legato alla scena esterna e non siamo in grado di apprezzare le altre nostre azioni, come, per esempio,

