

Uscirà in Gennaio, Maggio e Settembre
Edizioni: Francese, Tedesco, Italiano e Greco

Redazione : T.K.Sribhashyam

Rappresentanti :

Germania : HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

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

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

Grecia : Stella OUSOUNI, Fax : +30 15 13 05 86

Italia : DEBENEDETTI Aurélie telefono e Fax : + 39 02 48 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.
- ✓ Chiedete altre copie alla rappresentante del vostro paese .
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è beneaccetto. 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 : 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.

« Nè la verità, nè la generosità, né gli onori (resi)), né i sacrifici sono ritenuti potenti come la pietà filiale. » - Râmâyana.

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Gennaio 2001

Edizione Italiana

N° 04

La nozione di Dio

Dio è La Realtà indipendente e onnisciente dotata di poteri illimitati nei confronti dei Chit e gli Achit (esseri dotati o non dotati di coscienza). Egli è colui che comanda sia il Chit che l'Achit, che sono entrambi di natura diversa dalla sua. Inoltre Dio è infinito in tutte le sue qualità.

Il ragionamento intellettuale non potrà mai provare l'esistenza di Dio che può sempre essere confutata da altri ragionamenti. Se qualcuno provasse l'onniscienza di Dio, un altro potrebbe sicuramente provare che Egli dispone, invece, di una conoscenza limitata come ogni essere. Un Dio-Creatore non ha necessariamente bisogno di conoscere tutte le sue creature; come un giardiniere non sa tutto di tutte le piante del suo giardino. Perciò tutte le prove addotte dai teisti sarebbero poco concludenti e sterili. Il ragionamento non può, dunque, darci tutta la gamma dei particolari che riguardano la natura di Dio, né la pienezza dei suoi attributi, né la nozione della sua potenza infinita. Nessuna concezione di Dio può essere completa se non si stabilisce come rispondere alla domanda relativa a quale sia la Sua 'causa', causa che non potrebbe, in ogni caso, evidenziare la prova della Sua esistenza.

Solo la meditazione ne fornisce una prova perché offre una visione diretta di Dio. Perciò occorre meditare su Dio onnipresente tutt'intorno a noi, o situato nel nostro cuore, oppure semplicemente evocarlo affinché sia davanti a noi. E' così che conosceremo non soltanto il Dio, ma anche la vera natura del nostro essere.

« Dove è la gioia, la felicità, la delizia senza paragoni, là ove tutte le aspettative sono realizzate, là, rendimi immortale. » - Rig Veda#

WIN IVulekdvk | dp #

#

#

Abbiamo compiuto un anno ! Per festeggiare il nostro secondo anno introduciamo qualche novità : anzitutto offriamo una pagina in più e presentiamo, prevedendolo anche per il futuro, delle schede di patologia con indicazioni utili per gli insegnanti di yoga. Successivamente, pubblicheremo i testi di lezioni inedite di Sri T.Krishnamacharya sulla devozione di Andâl , unica santa del Vaishnavismo. Parleremo anche del concetto di devozione nella religione cristiana Speriamo che queste novità suscitino interesse e i lettori si abbonino e richiedano il bollettino regolarmente.

Sommario :

- **Editoriale : Riflessioni sul concetto di Dio** -Sri T.K.Sribhashyam
- **Swastika** – Sri T.K. Sribhashyam
- **Goda, ovvero Andâl - Srimathi T.Alamelu et Sri T.K.Sribhashyam**
- **Il pellegrinaggio a Thirupathi** – Sri T.K.Sribhashyam
- **Vuotare il mare con la perseveranza** – racconto indiano
- **Scheda di Patologia – Ernia iatale** – Dott. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam
- **Seminario di Sri T.K.Sribhashyam a Genova – Aurélia Debenedetti**
- **Bhakti – il mezzo per ottenere moksha (3)** – Prof. Sri S.S.Chari, Mysore, Inde
- **Una questione di tempo** – Dr Nancy Carpentier
- **Ricetta Ayurvedica – Pancha amrutha Rasâyana**
- **Nei riquadri** : brani tratti dal Râmâyana

#

« La pazienza, anche per le persone pazienti, è la cosa più difficile .
L'indulgenza è il dono per eccellenza ; l'indulgenza è il vero ; l'indulgenza è il sacrificio » - Râmâyana

#

La pagina di Srimathi T.Namagiriammal

(moglie di Sri T.Krishnamacharya)

Pancha amrutha Rasâyana

(preparazione secondo Sri T.Krishnamacharya)

Ingredienti :

100 g di mandorle , 50 g di anacardi, 50 g di nocciole, 25 g di noci, 25 g di pistacchi, 5 g di cardamomo, 5g di noce moscata grattugiata , 5 steli di zafferano, 100 g di uva passa oppure 50 g di zucchero scuro di canna . (utilizzate frutta secca oleacea non salata e non tostata).

Preparazione :

Tostate tutte le oleaginose finchè sono dorate, utilizzando una padella preferibilmente di ferro. Lasciate raffreddare. In un macinino da caffè, macinate il cardamomo, la noce moscata e lo zafferano. Aggiungete tutte le oleaginose e macinate ancora finemente. Aggiungete, poi, l'uva secca, oppure lo zucchero e continuate a macinare, imprimendo piccoli impulsi, per evitare che l'impasto si incolli alle pareti del macinino. Conservate in un recipiente di vetro chiuso. Modalità d'assunzione : questa miscela si assume nella dose di un cucchiaino da caffè sempre seguito da un bicchiere di acqua tiepida o da un bicchiere di latte.

Questa preparazione è detta Rasâyana quando 25 g del miscuglio è fatto cuocere in 50 ml di latte di mucca a fuoco tiepido, finchè non diventa semi solido. Quando si cuoce nel latte è preferibile utilizzare lo zucchero di canna invece dell'uvetta passa.

Benefici e dosi :

Per i ragazzi in fase di crescita e per i bambini che stentano a crescere: un cucchiaino da caffè in un bicchiere di latte di mucca tiepido, oppure addizionato con una mezza cucchiainata di miele, la mattina e la sera.

Per gli studenti con difficoltà di concentrazione o di memoria : un cucchiaino da caffè, seguito da un bicchiere di latte di mucca, oppure mescolato ad una macedonia di frutta.

In convalescenza: mescolate bene un cucchiaino da caffè della miscela macinata ad una cucchiainata da minestra di miele. Da assumersi dopo il pasto di mezzogiorno.

Quando ci sono difficoltà a concepire: un cucchiaino da caffè mescolato ad una mezza cucchiainata di miele, da assumersi dopo ogni pasto.

Come integratore alimentare : un cucchiaino da caffè dopo il pasto di mezzogiorno seguito da una tisana di menta fresca. Per le ragazze: una cucchiainata di questo Rasâyana mescolato a una 'pallina di sesamo' .

Questi «conflitti» ripetuti sono, alla lunga, fonte di disfunzionamenti delle attività ritmate del corpo, della qualità del sonno, e persino del prematuro invecchiamento di un organo o di tutto il corpo .

L'esperienza insegna che l'individuo che non gode di una stabilità circadiana 'corre' dietro al suo orologio biologico. La privazione di sonno crea assenza di sincronia dell'orologio interno-ambiente e entrambe le cose danno origine a disturbi della vigilanza, riduzione di efficienza intellettuale e di produttività nel lavoro. Se questo squilibrio si fa cronico esso influenza prevalentemente :

- L'apparato cardiovascolare (per es: malattie del ritmo cardiaco e della tensione arteriosa)
- L'apparato digerente (per es: certe forme di stitichezza, diarree, modificazioni del peristaltismo...)
- La sferadell'apparato riproduttivo (per es: sterilità, difficoltà a concepire, aborto spontaneo ..)
- Il sistema immunitario (es : malattie auto-immuni, allergie...)
- Il sistema nervoso (es: depressione, umore variabile, dipendenze come il tabagismo, l'alcolismo o la dipendenza da droghe)

Ciò spiega perché, in tutte le radizioni antiche, la disciplina del rispetto di orari di vita rappresentava la base dell'igiene di vita. La salute era necessariamente legata a certe regole di vita, come, per esempio, alzarsi presto ogni giorno alla stessa ora, coricarsi prima delle ventidue, prendere tutti i pasti a ore regolari, equilibrare i tempi di lavoro, di riposo e di attività fisica, rispettare gli 'stimoli' naturali delcorpo.. Occorre, dunque, che i ritmi della nostra vita quotidiana si accordino al ritmo naturale del nostro ambiente affinché il nostro orologio biologico sia armonicamente sincronizzato. Quando il nostro orologio biologico funziona senza essere in conflitto con il mondo esterno i ritmi metabolici cellulari sono fisiologici e i ritmi di crescita, di rinnovamento e di riparazione cellulare sono in situazione di armonia, il che permette il funzionamento sano e ottimale degli organi. I cronobiologi avanzano l'ipotesi che questi ritmi «perfetti» potrebbero dare all'uomo la possibilità di vivere 100 anni in buona salute !

« *La gioventù è sempre effimera , soprattutto tra gli esseri umani* »
- Râmâyana

Svastika - il simbolo di buon augurio

- Sri T.K.Sribhashyam

A partire dai tempi dei Veda, gli Indiani venerano due simboli: Om e Svastika. Ciò che è l'Om per la voce e l'udito è il simbolo Svastika per la vista. Se Om è il primo suono emesso prima di ogni Mantra, Svastika è il primo simbolo gestuale disegnato prima di ogni rituale.

Svastika è un termine sanscrito che deriva da *su* (bene), da *Asti* (egli è) e da *ka* (desinenza di sostantivo) Il suo significato è 'ciò che conduce al benessere' e, di conseguenza, significa felicità, piacere e buona sorte. Esso è rappresentato da una croce a raggi uguali che si flettono ad angolo retto, tutti orientati in senso orario. In questo caso è anche detto Svastika destrorso. Si tratta di un simbolo o di una figura mistica foriera di prosperità e fortuna. Questo tipo di Svastika rappresenta l'elemento maschile, il sole primaverile e il giorno. Questo simbolo è associato a Brahma, Vishnu, Shiva, Indra e Adishesha, il primo serpente. Il simbolo di Svastika destrorso è il simbolo di buon augurio che gli Indiani utilizzano per contrassegnare le pagine dei libri di conti, la soglia delle loro case, le porte e le loro offerte. E' anche utilizzato in tutte le cerimonie.

La rotazione dei suoi raggi imita l'apparente corsa quotidiana del Sole. Esso rappresenta anche l'evoluzione cosmica intorno ad un centro fisso. E' anche il simbolo del principio di vita, dal microcosmo al macrocosmo, nonché il movimento ritmico chiamato *rkvam*, poiché il suono, il tempo e lo spazio scaturiscono da questo movimento ritmico.

Inversamente, una croce a raggi uguali flessi ad angolo retto e orientati tutti in senso antiorario è un simbolo femminile, detto Svastika sinistrorso. Esso rappresenta il sole autunnale, la notte e la dea Kali. E' impiegato spesso nella magia nera.

Nel Buddismo, il simbolo Svastika è associato a Sakyamuni Buddha. Lo Stupa di Sanchi rappresenta il simbolo Svastika. Nel Jainismo, esso rappresenta l'uomo, la divinità, la specie animale e gli insetti.

#

« *Il cielo, il denaro, la ricchezza di messi, le scienze, i figli, i successi, se si mostra pieno rispetto al proprio Maestro, non vi è nulla che non si possa ottenere.* » - Râmâyana

#

Goda ovvero Andâl, la sua vita e le sue opere

- Srimathi T. Alamelu et Sri T.K.Sribhashyam

Sri Andâl fa parte dei dodici Vaishnava Alwars (santi del culto di Vishnu) ed è la sola Santa dell'inizio dell'ottavo secolo. Ella fu trovata, infante, nel giardino di Tulasi (basilica indica) di un tempio di Srivalliputhur, vicino a Madurai, nell'India del Sud. Perialvâr o 'il santo maggiore, che la trovò, la considerò un dono della terra: la chiamò Goda, nome che significa 'dono della terra'. Goda crebbe in un ambiente santo, adorando Dio e ascoltando la recitazione dei testi sacri: i Veda, le epopee, la Bhagavad Guita... Aiutava suo padre ad annodare le ghirlande di fiori che ornano ogni giorno la Divinità del tempo.

Un giorno suo padre constatò che Goda portava al collo le ghirlande preparate per la Divinità et si ammirava davanti ad uno specchio. Egli considerò la cosa un sacrilegio e non portò quei fiori al tempio. La stessa notte, il Dio gli apparve in sogno e dichiarò che amava molto le ghirlande di fiori indossate da Goda: in futuro, disse, solo quelle dovevano esserGli offerte. Perialvâr si rese conto che la bambina Goda era dotata di profonda divinità e da allora la chiamò Andâl, 'colei presso la quale regna il Dio '. Divenne un'abitudine per Andâl portare la ghirlanda di fiori che bisognava offrire al Dio. Mentre Andâl cresceva il suo amore per il Signore Krishna cresceva in ugual misura ed ella decise di sposarlo. Si rese conto più tardi che il Signore Krishna altri non era che il Signore Ranganâtha di Sri Rangam (vicino a Tiruchirapalli nell'India del Sud) e Lo scelse come sposo.

Per « ottenere » il suo sposo, ella seguì il rituale dei « Bagni di Margali ». Nel Sud dell'India, le giovani hanno l'usanza di bagnarsi all'alba nel fiume, durante il mese di Margali (novembre-dicembre), cantando l'elogio del Signore Krishna, per ottenere il marito auspicato.

Il Dio apparve di nuovo in sogno a Perialvâr e dichiarò che doveva portare Andâl a Sri Rangam, abbigliata per il matrimonio. Il Dio apparve anche in sogno al Re Vallabha Deva incaricandolo di decorare tutto il percorso, dalla casa di Andâl fino al tempio di Sri Rangam. Poi il Signore Ranganatha apparve in sogno al sacerdote del tempio di Sri Rangam e gli chiese di preparare il Suo matrimonio con Andâl. Il Re Vallabha organizzò tutti i preparativi della festa, inviò un baldacchino decorato a Andâl e l'accompagnò lui stesso a Sri Rangam. Al tempio di Sri Ranganâtha, Andâl pregò davanti ai Piedi di Loto del Signore, e davanti a tutti i presenti attoniti, il corpo fisico di Andâl venne assorbito in quello del Signore Ranganâtha !

#

Una questione di tempo

- Dr Nancy CARPENTIER

Per adattarci alle variazioni giornaliere dell'ambiente imposte dalla rotazione della terra, abbiamo sviluppato una struttura temporale interna. Questa struttura permette alle nostre attività cellulari e organiche di fluttuare con cadenza ritmata sulle 24 ore. Questi periodi di 24 ore formano i cicli circadiani. Essi sono generati dal nostro orologio biologico interno localizzato nell'ipotalamo.

L'alternanza di ore di veglia e di sonno, le modificazioni della temperatura corporea, gli orari e le composizioni delle secrezioni endocrine, la cronologia delle secrezioni per la digestione, le escrezioni elettrolitiche dei reni, le attività psicomotrici e cognitive...sono alcune delle attività i cui ritmi sono regolati da questo orologio biologico interno.

Questo orologio biologico è costituito da un insieme di neuroni specifici, con sede nell'ipotalamo, che ricevono le informazioni sensoriali luminose necessarie a sincronizzare le loro attività con gli avvenimenti del mondo esterno. Anche l'epifisi riceve delle informazioni dall'orologio interno per secernere in modo adeguato la sua secrezione di melatonina che è indispensabile alla regolazione dei ritmi circadiani e delle diverse fasi del sonno. In assenza di stimolazione da parte del mondo esterno, il nostro ritmo interno continua a esplicarsi, ma in un periodo di tempo leggermente superiore a 24 ore. La natura endogena dei ritmi circadiani è stata confermata sperimentalmente su volontari in una situazione di vita priva di ogni elemento sincronizzatore esterno (secondo i risultati sperimentali dei Centri di Studi dei Ritmi Biologici e del centro di Medicina del Sonno e della Vigilanza dell'Università Libera di Bruxelles).

E' l'organizzazione della nostra vita durante le 24 ore della giornata che permette di adattare e sincronizzare le nostre attività neuronali con le fluttuazioni periodiche dell'ambiente.

Noi manteniamo il nostro orologio interiore a tempo e sincronizzato al mondo esterno utilizzando dei « segnali » provenienti dal mondo, come la luce artificiale, il ritmo delle ore di lavoro, l'alternanza di attività e riposo ... Quando ci alzavamo e coricavamo con il sole, cosa che abbiamo fatto per millenni, eravamo in perfetta armonia con il nostro orologio biologico. Invece, l'estensione artificiale della giornata e l'esplosione delle nuove tecnologie hanno scompigliato l'organizzazione temporale delle nostre società industrializzate. Infatti, quando ci indostriamo attivamente la notte, dormendo, invece, di giorno, ci mettiamo in conflitto con il nostro orologio biologico.

sofferenze.

Râmânûja facendo riferimento alla *Chândogya Upanishad* precisa che *paramâthman* (Dio Supremo) è pieno d'amore e compassione per l'âtma (l'anima). Dio non permette che l'anima torni in stato di schiavitù dopo che è stata liberata. L'anima, quando è liberata, ha la possibilità di rinascere in un corpo fisico senza essere schiava di esso, al fine di poter apprezzare la felicità di una vita terrestre senza averne le conseguenze. Il jîva, se lo desidera, può anche restare unito a Dio, senza rinascere.

«Egli è, nel corpo, un altro beneficiario che trascende la materia; ed è il Signore, possessore supremo, testimone e consenziente, che si chiama 'Anima Suprema'. » - *La Bhagavad Gita* XI.55, XII.8, XIII.23. (fin)

Astuzia femminile

- racconto indiano

Tre uomini lavoravano al limitare di un bosco. Contemporaneamente un gruppo di rapinatori derubava delle persone che si trovavano nella foresta, dandosi, poi, alla fuga. I derubati, nel vano tentativo di acciuffare i rapinatori, giunsero là dove gli operai stavano lavorando e li accusarono dicendo: « Siete voi che ci avete derubati nel bosco, e ora volete farvi passare per operai » Li aggredirono e li deferirono al giudizio del re.

Giunse allora una donna che si mise ad aggirarsi senza sosta intorno al palazzo piangendo e gridando :« Datemi di che coprirmi ! Datemi di che coprirmi ! »

Il re, udendo le grida, ordinò: « Che le venga dato di che coprirsi. » Le fu, dunque, portato un indumento. Vedendo l'abito la donna gridò :« Non è questo quello che intendevo » Qualcuno andò ad informare il re : « Non è questo il tipo di protezione che ella chiede, bensì la protezione assicurata da un marito ». Allora il re mandò a chiamare la donna e le chiese :« Chiedi, tu, dunque, la protezione che è data da un marito ? »

« Si, Sire, il marito è per la moglie un rifugio che protegge. Quando una donna non ha marito è nuda, anche se porta un abito che vale mille pezzi ». Divertito, il re chiese: « Qual è il legame tra te e questi tre uomini? »

« Sire, uno di essi è mio marito, l'altro è mio fratello e il terzo è mio figlio »

Il re replicò :« Ne sono lieto per te e ti dono uno dei tre, quale scegli ? » La donna rispose: ho dei figli nel mio ventre, e, quanto a mariti, se ne trovano per via, ma non so dove mai potrei ritrovare un fratello.

Il re si mise a ridere e osservò: « Dici la verità » e glieli donò.

Le opere devozionali di Andâl :

« Thiruppâvai » conta 30 inni e « Nâchiyâr Thirumoli » 143 inni. Essi sono le due composizioni poetiche di Andâl. Thiruppâvai è chiamata la canzone delle canzoni. Thiru significa Signore oppure Sri e pâvai significa titolo. Thiruppâvai parla di un rito religioso celebrato da una giovane durante il mese di Mârga Shîrsha (novembre-dicembre) per sposare la persona di propria scelta.

Le due opere descrivono la natura della Realtà ultima e il mezzo che permette di ottenere lo scopo ultimo. Thiruppâvai è considerato la quintessenza delle Upanishad in virtù del suo significato filosofico. Esso è cantato in tutti i templi e tutte le case di Vaishnava a conclusione del rituale religioso.

A partire dal quindicesimo secolo, le composizioni di Andâl sono cantate nei templi, non solo in India, ma anche in Thailandia, in Siam e in Cambogia.

Nâchiyâr Thirumoli contiene le manifestazioni mistiche dell'intenso amore di Andâl per congiungersi al suo beneamato Signore, il Signore Krishna. I diversi aspetti dell'esperienza mistica di una donna 'intossicata - del -Divino', raffigurate attraverso emozioni diverse, sono descritte in questi due bei poemi. Alcuni di questi inni hanno anche un'importanza teologica, poiché descrivono il concetto di sottomissione assoluta dell'anima a Dio per ottenere la Sua grazia.

Nel sedicesimo secolo, il Signore Vishnu apparve in sogno al Re Krishna Devaraya, un erudito di Sanscrito e un grande re della dinastia di Vijayanagara, chiedendogli di scrivere un testo sulla vita di Andâl e di tradurre le sue opere in Telugu, la lingua dell'Andhra Pradesh. Il re, quando il lavoro fu terminato, l'offrì al Signore Venkateshvara di Thirupathi.

IL pellegrinaggio a Tirupathi

- T.K.Sribhashyam

Nel 1956-57 vivevo con mio padre a Madras nel sud dell'India. Il mio genitore mi conduceva, ogni due mesi, a Tirupathi (il luogo di pellegrinaggio più importante, situato a 100 chilometri da Madras). Andavamo in treno fino a Renugunta, a 10 chilometri da Tirupathi. Per quanto ci fosse un treno in coincidenza, facevamo a piedi quest'ultimo tratto. Durante questo percorso, ogni volta, mio padre mi parlava della devozione e in particolare dei poemi devozionali di Andâl. Giunti a Tirupathi, la sera, dopo un bagno nella vasca del tempio di Govindaraja (Signore Krishna), ci recavamo al tempio per ottenere la grazia di Govindaraja e poi, seduto in un angolo, mio padre mi recitava i poemi di Andâl. All'inizio ne fui sorpreso poiché egli non citava mai Andâl durante le lezioni che mi impartiva regolarmente a Madras.

Stupisce il fatto che, per quanto questi poemi fossero inclusi nelle preghiere che egli recitava quotidianamente, essi non facessero parte dei programmi dei suoi corsi. Egli non dava né corsi né spiegazioni circa le opere di Andâl, come se esse fossero destinate soltanto a coloro che insegnano la devozione !

Una pagina del Yogakshemam Newsletter sarà dedicata a questo insegnamento inedito.

L'opera scelta sarà 'Thiruppâvai', una ghirlanda di 30 poemi dedicata alla gloria del Signore Krishna. Quest'opera è rappresentativa dei concetti che stanno alla base del Vishishtadvaita.

Vuotare il mare con perseveranza

- racconto indiano -

Al signore del mare piacevano molto le uova degli uccelli. Ogni volta che gli uccelli deponevano le uova vicino alla riva del mare, egli inghiottiva le uova con le onde. A causa di ciò, gli uccelli non avevano più molti piccoli ed erano accorati e disperati. Un giorno il mare portò via, nel grembo delle sue onde, le uova di un uccello. Il volatile andò in collera e decise di prosciugare il mare. Con il becco esso cominciò a vuotare il mare. Tutti gli uccelli gli domandarono perché togliesse l'acqua dal mare. Esso spiegò loro quale fosse la sua situazione e disse loro che se tutti gli uccelli l'avessero aiutato a togliere l'acqua dal mare, esso si sarebbe prosciugato e le uova sarebbero state salvate. Gli uccelli cercarono di convincerlo a desistere da quella impresa impossibile, ma nessuno riuscì a convincerlo a smettere. Ed esso continuò a togliere l'acqua dal mare con il becco. Nârada, il saggio divino, messaggero del Signore Vishnu, incontrò l'uccello. Egli lo vide trasportare l'acqua di mare nel becco ; si fermò presso l'animale e gli domandò perché agisse in tal modo. Quando il saggio apprese la ragione del suo accanimento, tentò, anch'egli, di convincerlo dell'impossibilità di tale enorme intento. Imperterrito l'uccello continuò a vuotare il mare, dichiarando a Nârada che se non fosse riuscito nel suo proposito in quella vita, avrebbe dedicato le sue vite successive a portare a termine quel compito. Nârada ebbe compassione di lui. Andò a trovare Garuda, l'aquila divina, e la pregò di aiutare il povero uccello. Poiché era il signore degli uccelli, Garuda cedette alla sua richiesta e andò al mare. Servendosi delle sue ali, fece soffiare un vento potente. Il mare cominciò a essicarsi e il signore del mare ne fu spaventato e accettò di rendere le uova agli uccelli. Garuda smise di battere le ali e consigliò agli uccelli di deporre le uova sugli alberi per essere al riparo dall'ingordigia del mare. #

«Il perdono delle ingiurie: questa è la gloria, questo è il compito » -
Râmâyana

#Bhakti : il mezzo per ottenere moksha (3)

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

La Bhagavad Gita come le Upanishad affermano che *upâsana*, la meditazione, libera il jîva da tutti i Karma, siano essi buoni o cattivi. Inoltre, per un *sâdhaka* (un aspirante) a Moksha (la liberazione), il *punya karma* (le azioni virtuose) ha lo stesso effetto del *papa karma* (le azioni non-virtuose): in realtà, anche il *punya karma* può diventare un ostacolo alla liberazione.

Nel suo commento al Brahma Sutra, Râmânûja ci indica che alla morte di un praticante di *upâsana*, i suoi meriti vanno ai suoi amici mentre i suoi peccati vanno ai suoi nemici. Vedânta Desika, il discepolo di Râmânûja, spiega che il 'transfert del *punya* e del *papa*' non è in contraddizione con la legge del karma poiché il trasferimento si produce solo verso coloro che hanno commesso delle buone o cattive azioni verso l'*upâsaka* (colui che medita) dopo che questi ha cominciato l'*upâsana*.

In quanto causa di schiavitù, Karma è di due tipi: l'uno precede l'*upâsana*, l'altro sorge dopo che l'*upâsana* è stata cominciata. Il Karma che precede l'*upâsana* è di due tipi: quello che ha già cominciato a dare i suoi risultati e quello che porterà i suoi frutti in avvenire. Il primo tipo è inevitabile e deve essere subito fino al termine della vita. La pratica di *upâsana*, invece, rende il secondo sterile. Anche il karma che si acquisisce durante la vita di *upâsana* è di due tipi: il primo è provocato da azioni intenzionali, il secondo scaturisce da atti involontari.

Un autentico meditante non dà origine a buone o cattive azioni intenzionalmente poiché il suo interesse è legato a Dio. Le sue azioni derivano dalle buone o cattive azioni fatte nei suoi riguardi durante la sua vita di *upâsaka*. Questa è la ragione per cui, alla sua morte, le sue azioni vanno ai suoi amici e nemici dai quali egli ha subito buone o cattive azioni. Perciò, in realtà, non vi è alcun trasferimento di karma. Semplicemente gli amici e i nemici dell'*upâsaka* riceveranno i frutti delle loro azioni eseguite nei confronti del praticante.

Nello stato di moksha, l'anima diventa totalmente esente dagli effetti del karma. La conoscenza di Dio si manifesta, allora, nella sua pienezza, l'anima diventa onnisciente e anche capace di comprendere Brahman in tutto il suo splendore. Nonostante ciò, l'anima non sarà mai uguale a Dio. Essa non avrà mai il potere di creare né di dissolvere l'universo, poiché questo potere è proprio di Dio. L'uguaglianza tra i due riguarda solo il piacere e la felicità. Tuttavia, il jîva non è completamente indipendente da Dio. Questa dipendenza del jîva nei confronti di Dio è diversa da quella dell'anima legata alle conseguenze del Karma, il quale è solo fonte di

Il Maestro ha poi delucidato e insegnato alcuni Pranayama fondamentali sottolineando la necessità di colmare il campo mentale con i punti di concentrazione opportuni. Infatti, se il mentale è giustamente diretto, i Prānâyâma riescono a far sì che le attività sensoriali, i valori emozionali e la mente stessa non rappresentino degli ostacoli. In tal caso, il praticante potrà andare al di là dell'esperienza sensoriale al fine di porsi sulla strada dell'esperienza spirituale.

La rispondenza degli allievi è stata pronta, rapida e di ottimo livello. Le doti di grande comunicativa di Sri T.K.Sribhashyam hanno prodotto un'atmosfera di grande spontaneità, nell'ambito della quale sono state poste molte domande stimolanti.

L'incontro si è concluso con un caloroso applauso.

«Il padre dona con misura, con misura dona il fratello, con misura il figlio, ma il marito che dona senza misura, quale moglie non l'adorerebbe ? »
- Râmâyana

#

Scheda: Patologia e indicazioni didattiche specifiche per lo Yoga

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

Ernia iatale

Definizione: Spostamento verso l'alto, entro il mediastino, della parte superiore dello stomaco attraverso l'orifizio esofageo del diaframma.

Fisiopatologia : Questa patologia comincia a manifestarsi, in genere, con dei reflussi delle secrezioni dello stomaco nell'esofago. La cronicità di questo reflusso è accompagnata da un'inflammatione della parte inferiore dell'esofago (= esofagite) e da un cedimento del cardias. Il cardias, che è lo sfintere situato tra la parte terminale bassa dello stomaco e l'inizio dello stomaco, non si chiude più in modo efficace, tra una deglutizione e l'altra, sia che si tratti di saliva che di alimenti. Con l'andar del tempo questo cedimento diventa permanente e comincia, quindi, a prodursi uno scivolamento della mucosa dello stomaco attraverso l'orifizio esofageo-diaframmatico. Una volta che il processo è iniziato, l'evoluzione spontanea della patologia produce uno spostamento, sempre più importante, dello stomaco entro il mediastino.

Sintomi Principali : Piroso o sensazione 'di bruciore' retro-sternale che risale nell'esofago verso la parte posteriore della gola, tipica del reflusso gastro-esofageo. Questa sensazione si presenta verso la fine della digestione. Essa si riduce se si ingeriscono dei farinacei. Il reflusso può non presentarsi sotto forma di sensazione di bruciore, bensì, con una sensazione di vuoto allo stomaco, a torto interpretata come sensazione di fame.

Digestione difficile, con numerosi rigurgiti.

Aerofagia dopo il pasto

Due posizioni favoriscono il reflusso gastro-esofageo: la posizione sdraiata sul dorso e la flessione completa in avanti con il capo abbandonato verso il basso, come, per esempio, l'allacciarsi le scarpe.

Eziologia : Prenderemo in considerazione solo le cause la cui conoscenza permette all'insegnante di Yoga di dare dei consigli utili agli allievi senza, tuttavia, mai pretendere di sostituirsi al medico.

Eccesso di peso con collocazione prevalentemente addominale – obesità

Rallentamento cronico dello svuotamento intestinale, anche se l'eliminazione delle feci è quotidiana.

Alimentazione eccessiva, soggetta a fermentazione, a prevalenza di gusto acido e di qualità secca.

Cura

Dffrujlp hqw#j lwhwfl#n#g #j lqh#dop hqwduh##
Suhvful}lrqh#g#p hg lfdp hqw# fkh# qhxwdd} }dqr# r# lqle lvrqr# o##
vhfuh}lrqh#dflgd#gho#vwrp dfr##
Fklxuj ld# dvwulfd#gh#fdv#hvwuhp l##

Asana favorevoli

Apâna Asana (1 gamba)
Urdhva Mukha Shvâna Asana
Danda Asana
Baddha Kona Asana
Parvatha Asana
Suptha Parvatha Asana

Controindicazioni nella pratica dello yoga :

Asana in piedi con flessione in avanti
Asana in piedi con torsione e flessione
Asana in ginocchio con flessione completa in avanti
Asana seduti con torsione
Asana sul dorso con torsione
Ridurre il numero di Asana sull'addome nell'ambito globale della seduta e assumere le posizioni espirando
Prolungata ritenzione del respiro dopo l'inspirazione
Ad eccezione delle Asana che comportano iperestensione e completa flessione indietro, in generale, non si segnalano ulteriori controindicazioni, sia che l'allievo sia in cura, sia che sia stato operato e sia asintomatico.

Seminario di Sri T.K.Sribhashyam a Genova

- Aurélie DEBENEDETTI

Nei giorni 16 e 17 Dicembre 2000, Sri T.K.Sribhashyam a tenuto un seminario a Genova incentrato sul tema "Il ruolo del Prânâyâma nello Yoga Tradizionale". Questo incontro è stato organizzato da Stefania Redini, responsabile della scuola "Yoga Genova". Il seminario era rivolto prevalentemente ad insegnanti di Yoga. L'adesione è stata molto consistente, nell'ordine della cinquantina di persone. I partecipanti si sono subito sentiti a loro agio nell'ambiente scelto da Stefania Redini. La sala offriva un ambiente radioso, luminosissimo, pieno di sole, con il mare nello sfondo e all'orizzonte.

Sri T.K.Sribhashyam ha introdotto l'argomento del seminario tratteggiando un quadro storico dell'origine del Prânâyâma. Egli ha spiegato il ruolo del Prânâyâma secondo i Veda, sottolineando il suo collegamento con la ritualità, componente essenziale e intrinseca della cultura indiana. Ha poi parlato di come sia stato introdotto lo Yoga in occidente, nel corso di questo secolo, individuando le ragioni in virtù delle quali è stata data prevalenza alle Asana anziché al Prânâyâma che è sempre stato visto in chiave un po' misteriosa a causa della scarsa conoscenza dei suoi significati profondi.

✂ =====

ABBONATEVI a YOGAKSHEMAM Newsletter

Se desiderate abbonarvi, date la vostra adesione alla persona che vi distribuisce la rivista e che ne conosce i termini di distribuzione.

Nome&Cognome

Indirizzo :

Codice Postale e Città :