

Sarà elaborato in Gennaio, Maggio e Settembre.

Edizioni in Francese, Tedesco, Italiano e Greco

e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)

**Redazione: Sri T.K. Srihashyam e Gabriel Galea**

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 ([geodel@hol.gr](mailto:geodel@hol.gr))

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

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

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** è anche scritto per i vostri allievi e amici.
- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Richiedetene copie supplementari alla rappresentante del vostro paese.  
L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente alla sua realizzazione. Il vostro aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

*E' vietata ogni riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione della redazione.*

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

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

*Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)*

Settembre 2004

Edizione Italiana

N° 15

### **L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano** *Caratteristiche di un vero devoto*

Gli Indù definiscono la nostra Era, cominciata circa 7000 anni fa', l'Era di Kali (Kali Yuga). L'inizio di tale Era risale alla dipartita di Sri Krishna da questo mondo e alla contemporanea venuta del maestro del Kali Yuga, il Kali Purusha. Secondo Kali Purusha, sotto il suo regno, i quattro seguenti nobili principi, vale a dire, l'austerità, la purezza, la misericordia e l'onestà spariranno progressivamente per lasciar spazio all'avidità, l'imbroglio, la falsità, il furto, l'inciviltà, il tradimento, l'inganno, le lotte, la furbizia e la vanità. L'umanità, inoltre, invece di orientare la mente e lo stile di vita verso Dio e la Verità, si dedicheranno al gioco, al bere, alla lussuria, all'intossicazione e all'attività sessuale irragionevole.

Kali Purusha lascia intendere che, per quanto egli eserciti il suo influsso sull'uomo, non ostacolerà, tuttavia, il cammino di coloro che coltiveranno e svilupperanno la buona fede, la purezza, la compassione per le altrui sfortune, la capacità di controllare la collera e di sapersi accontentare, perseguendo la rettitudine, la stabilità mentale, il dominio delle attività sensoriali, il senso di responsabilità e di eguaglianza, l'equanimità, la tolleranza, la fedeltà, la giusta conoscenza, la serenità, la cortesia, la benevolenza, la magnanimità, la serenità, la cortesia, la magnanimità, la gioia, la fedeltà, l'assenza di orgoglio e così via...poiché una tal persona è un vero devoto all'Onnipotente. Chi vuole conoscere Dio o la Verità non deve dunque astenersi dallo sviluppare tali qualità.

*(Dai miei appunti, Sri T.K. Srihashyam)*

I saggi hanno concluso che il Reale è eterno e l'effimero è illusione e ciò dopo aver studiato entrambi i concetti.

*Bhagavad Gîta II, 16*



## Sommario :

- **Editoriale: l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 11) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Vincere la collera**
- **Alcune regole di igiene alimentare in Ayurveda - Dottor Nancy Carpentier**
- **L'eccesso di cibo**
- **Le tribolazioni dell'uomo moderno**
- **La preghiera Bénédicte Chaillet**
- **Scheda di Patologia : la diverticolosi (cont.) - Dott. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam**
- **Lo scopo della vita**
- **Che cos'è un fuori casta ?**
- **Il concetto di corpo secondo l'Ayurveda e lo Yoga (II parte) – Gabriel Galea**
- **Renki l'elefante – Racconto indiano**
- **La Bhagavad Gîta, cap. VIII - 11,12 e 13 - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Coltivare la fede**
- **La Creazione, un sacrificio - Maitrâyinî Samhitâ I, 9, 3**
- **Prepararsi ad una bella morte**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Lo Zenzero**

## La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

con la collaborazione di Sri T.K. Sribhashyam e della Dott. Nancy Carpentier

### Lo Zenzero

**Varietà :** Zenzero fresco e zenzero secco.

**Habitat e coltivazione :** Asia ed Europa meridionale.

**Parti utilizzate :** Rizomi.

**Preparazione :** Zenzero fresco sbucciato, polvere di zenzero secco mescolato ad olio di sesamo, pasta preparata con acqua o latte, succo di zenzero fresco, pezzettini di zenzero fresco bolliti nel latte e essiccati, zenzero fresco grigliato su carbone di legna, macinato in polvere fina e mescolato a miele. Molte preparazioni ayurvediche sono triturate nel succo di zenzero fresco.

**Proprietà ayurvediche :** Zenzero fresco : *Ruksha* (secco, anidro, duro, rigido), *Tikshna* (rapido, penetrante, acuto, vivo) e *Guru* (pesante, massiccio, non-digestivo). Zenzero secco : *Laghu* (leggero, digestivo), *Snigdha* (gras humidifiant, visqueux, gluant).

**Azioni :** Zenzero fresco : Riduce le disfunzioni di Kapha e di Pitha. Zenzero secco : Riduce le disfunzioni di Vâtha.

**In uso esterno :** Anti-infiammatorio e analgesico. Il cataplasma di polvere di zenzero secco, in applicazione locale, allevia l'infiammazione articolare e l'artrite reumatoide. La miscela di polvere di zenzero secco e olio di sesamo impiegata nel massaggio riscalda il corpo. L'applicazione di una pasta di polvere di zenzero mescolata con acqua oppure latte sulla fronte o sull'addome toglie la sensazione di freddo e le infiammazioni addominali. Il massaggio epidermico dolce eseguito con zenzero secco in polvere allevia l'edema e l'ipotermia. Occorre evitare le zone oculari.

**Uso interno: 1 dose** di succo=da 2 a 4 cc, **1 dose** di polvere= 0,75 a 1 mg  
**Apparato digerente:** Stimola l'appetito, è digestivo, riduce la flatulenza, è antiemorroidario e antispastico. Assumere cinque o sei pezzetti di zenzero fresco grattugiato con un pizzico di sale.

**Apparato cardiovascolare:** Cura la fatica cardiaca, i dolori cardiaci, l'edema, l'artrite. Mettere in infusione cinque o sei pezzi di zenzero fresco macinato. **Geriatrics:** Migliora la memoria. Stimola il sistema nervoso. Infusione di 5 o 6 pezzi di zenzero fresco macinato con 5 o 6 gocce di miele. **Apparato respiratorio:** Espettorante. Succhiare dello zenzero fresco allevia la faringite. Lo zenzero fresco grigliato su carbone di legna macinato finemente e mescolato a miele cura le bronchiti asmatiche. Succhiare succo di zenzero mescolato a miele allevia la tosse.

**Controindicazioni :** Disuria, condizioni emorragiche, ulcera, ipertensione.

Lo zenzero fresco è usato come condimento nelle ricette indiane.

## La creazione, un sacrificio

*Maitrâyinî Samhitâ I, 9, 3*

Prajâpati era solo. Esprese un desiderio. « Che io, poiché sono il sacrificio, possa emettere le creature! ». E si trasformò in un sacrificio con dieci offerenti : Egli fece del pensiero un cucchiaino, del pensato il burro, della parola l'altare, della meditazione la lettiga, il desiderio fu il fuoco, il discriminato fu il buttafuoco, il maestro della voce fu l'offerente, la mente l'*upavaktru* (il sorvegliante), il *prâna* l'offerta, la melodia fu il seguace.

Divisosi in dieci, dopo aver creato, cercò un altare e impilò i triplici soffi per formare l'ara. Insieme a tutto ciò emise le creature. In alto distese i quindici giorni della prima quindicina lunare. Insieme ad essa emise gli dei. In alto gli dei prosperarono. E prosperano coloro che sanno ciò. In basso estese la seconda quindicina lunare: gli ultimi quindici giorni della luna. Con essi emise gli *asura* (i demoni). In basso gli *asura* deperirono. Per chi sa ciò i suoi nemici deperiranno. Di giorno Prajâpati creò gli dei, di notte gli *asura*. Gli dei erano bianchi e neri gli *asura*. Emise gli dei con la verità, gli *asura* con l'inganno. Emise gli dei con la mano destra, gli *asura* con la mano sinistra.

Prajâpati pensò : « Dove compirò il sacrificio ? » Non trovava un luogo dove sacrificare e non aveva null'altro da sacrificare se non il soffio. Costruì dentro di sé Indra a guisa di altare. Espirò dicendo: « Va da Indra *svâha* ! » Il soffio è l'energia. Indra è l'energia. Fu dunque l'energia ch'Egli sacrificò sull'energia.

« Maestro della Parola, che tu possa sacrificare attraverso l'energia concentrata della Parola e portare al cielo un tesoro per il maestro del sacrificio! »

*Maitrâyinî Samhitâ I,9.2*

## Prepararsi ad una morte piacevole

Nel Mahabharata Bhisma prima della sua volontaria dipartita istruì Yudhishtira, il maggiore dei Pandava sul modo di prepararsi ad una morte gradevole :

- Evitare tre azioni corporali : distruggere la vita di altre creature, rubare e appropriarsi dei beni altrui.
- Evitare quattro tipi di parole, cioè : intrattenersi in conversazioni cattive, profferire parole che feriscono, parlare degli sbagli degli altri e dire menzogne.
- Evitare tre azioni mentali : appropriarsi dei pensieri di altri, ferirne l'animo e rifiutare di credere all'insegnamento delle scritture e delle parole sacre.

## Il Tiruppâvai di Ândâl

*Brani di un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya*

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

**Poema 11** : *Tu sei figlia di un mandriano che munge molte mucche, sai soggiogare e calmare anche le più recalcitranti. La tua vita è sottile come la parte del serpente che si insinua in una fessura. Hai la grazia di un pavone della giungla selvaggia che danza con le ali spiegate e maculate. Svegliati! Tutti i vicini sono giunti, sono entrati nel cortile e cantano in coro con grazia, melodiosamente il nome di Krishna dal colore di una nuvola nera. Eppure tu, bella come l'oro, fragile come una pianta rampicante, tu, la sposa amata dal nostro Signore preferito, appari imperturbabile e senza voce. Perché dormi? Ascolta e rifletti, fanciulla!*

Ândâl ricorda che le mucche devono essere munte e che il dovere della tribù deve essere adempiuto correttamente. Ciò indica che un individuo non deve trascurare i suoi doveri che gli sono imposti dalle regole familiari. Ci si aspetta che compia ogni dovere che gli compete. La non ottemperanza dei doveri può essere tollerata soltanto quando si rende un servizio a Dio. Solo in tal caso i compiti e doveri quotidiani oppure quelli specifici al ruolo familiare perdono il loro valore. Occorre sottolineare che colui che esegue il Servizio al Signore non deve rinunciare ai doveri anche se il loro valore cade come cadono gli oggetti dalle mani di una persona addormentata.

In questo poema una mandriana dalla rara bellezza, come una pianta rampicante, dorata e di nobile lignaggio è risvegliata. Suo padre e i suoi compagni sono noti poiché assolvono ai compiti che toccano alla casta dei mandriani e mungono, per tale ragione, moltissime mucche. Anche Ândâl sembra dire che le Scritture prescrivono a ciascuno un compito indipendentemente da quale esso sia e il suo assolvimento porta felicità a Dio e sarà, per questa ragione, considerata un'azione Divina. Pertanto non bisogna mai evitare di fare il proprio dovere.

### Commenti di Sri T. Krishnamâchrya :

In questo poema l'analogia del serpente e del pavone ha tre significati : il serpente rappresenta i nemici di Dio. Vale a dire che coloro che hanno l'intenzione di fare torto al Suo Nome o alla sua Esistenza sono i reali nemici del devoto. Come il serpente si ritira al sopraggiungere del pavone coloro che contestano l'esistenza di Dio si ritraggono quando sopraggiunge un autentico maestro spirituale.

Il secondo significato è più romantico : come il pavone che fa la ruota e danza con gioia si preoccupa poco di ciò che lo attornia la mandriana, bella come il pavone, immersa nella gioia della Visione di Dio non si cura della posizione del suo corpo proprio come avviene all'animale. Come il serpente che assapora il fresco della sua tana e fa capolino ogni tanto per sentire il calore del sole e, vedendo il pavone, si rintana, noi stessi, all'inizio della nostra esperienza spirituale, o della visione Divina, colti da timore ripiombiamo nella cura del nostro benessere materiale.

Vi sono anche coloro che dopo aver praticato ogni sorta di opera e Servizio verso Dio non si aspettano nulla in cambio tranne la Sua Suprema Soddisfazione e Felicità. La nostra vita sarà degna di essere vissuta soltanto se accondiscenderemo al disegno di bene voluto da Dio.

Questo poema può essere interpretato anche nel seguente diverso modo:

Oh bella, tu che sei convinta che il Signore Krishna sia tanto mezzo che fine, risvegliati, ti prego! Oh Maestro che fai penetrare la conoscenza nei buoni discepoli a seconda delle loro esigenze cancella l'egoismo e i vecchi peccati degli altri con un buon insegnamento! Oh tu che sei profondamente immerso nella Bhakti verso l'Anima Suprema che risiede al centro di questa grande Akâsha ! tu devi uscire e raggiungere la nostra compagnia. Inoltre coloro che servono soltanto il Signore Vishnu sono davanti alla tua casa e ti chiamano affinché tu ti unisca a loro per unirti al coro per la gloria di Krishna. Oh tu, la migliore ! tu che possiedi la ricchezza della meditazione! Perché taci, non parli e non ti muovi? Esci e unisciti a noi affinché il nostro auspicio di unirvi al Signore si compia con successo.

## Vincere la collera

La tendenza naturale dell'uomo alla collera implica il far del male col suo corpo, le sue parole e la sua mente. E' la mente l'agente principale che scatena la collera attraverso le altre parti della struttura. Pertanto è importante coltivare uno stato di coscienza che non consenta alla collera di impiantarsi nella mente. La collera eccita il nostro corpo, le nostre parole e il nostro mentale che, in realtà, ferisce più colui che va in collera che non chi la subisce. Per vincere la collera è necessario disattivare la collera fisica attraverso la padronanza del proprio corpo, calmare la collera verbale riflettendo sulle proprie parole e dominare la collera mentale attraverso il dominio della mente. Occorre anche rinunciare all'orgoglio, all'attaccamento ai titoli sociali o professionali, sostituire la gentilezza alla collera, la bontà alla cattiveria, la generosità all'avarizia e la verità alla menzogna. Inoltre occorre accettare i rimproveri altrui come dei consigli.

## Bhagavad Gîtha, Capitolo VIII, versetti 11,12 e 13 ( Il parte, segue alla newsletter n° 11)

Sri T.K. Srihashyam

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

L'interpretazione di OM è stata più volte variata nel corso degli anni. Che cosa significa OM esattamente ? Perché *Akshara* oppure OM è a questo punto glorificata da Krishna ? (Si trovano anche delle indicazioni su su OM nella Mandukya Upanisad e nella Thaittiriya Upanisad).

OM è la prima parola nei Veda. E' in realtà costituita da tre lettere :

- A (a pronunciata a bocca aperta)
- U
- M (M senza pronunciare la consonante)

'A' rappresenta l'inizio di ogni espressione verbale (la bocca è aperta), la primissima cosa, per definizione l'aspetto creatore in sé. La messa in relazione della prima espressione con il mondo dell'esperienza è simboleggiata dalla 'U'. L' 'M' rappresenta l'interruzione dell'espressione non solo verbale, ma anche fisica e mentale. Interrompe così ogni creazione ed esprime il limite della creazione stessa. Tutte le nostre azioni comportano questi tre aspetti: creazione, conservazione, dissoluzione. La A e la U sono poi riunite per formare la O. AUM diventa OM.

OM incarna ogni forma di espressione che, in ogni caso, scaturisce dal Creatore. In quanto tale è *Akshara* per Krishna e può condurci al Creatore. Come ?

OM contiene un 4° aspetto chiamato *Visarga*. Quest'ultimo nasce dalla recitazione interiore silenziosa di OM (dopo la M) ; è fondamentale e non deve sfuggire alla nostra attenzione. Ciò che si sente allora, la vibrazione del suono va al cuore (*Hrudaya*) ed è nel cuore che lo si sente. *Visarga* conduce all'anima (*atma*) al cuore. E' il ponte grazie al quale si riconosce il Creatore. Secondo Krishna la contemplazione di OM, *Yoga Dhâranâ*, è il metodo più importante e più semplice per riconoscere il Creatore. Durante questo seminario Sri Acharya T. K. Srihashyam non ha soltanto insegnato l'interpretazione di questi tre versetti, ma ha anche dato i mezzi per metterli in pratica. Grazie !

## Coltivare la fede

Se la fede è un seme da seminare nel campo dell'anima le azioni disinteressate sono la pioggia che lo fa germinare. La modestia è l'aratura. La mente è la briglia della Legge Cosmica. Il fervore è il pungolo e gli sforzi sono i bufali. L'aratura è il diserbante dell'illusione. Il raccolto sarà allora il frutto immortale della liberazione.

Il Prânâyama usa la respirazione per realizzare un percorso opposto a quello della Creazione con la prospettiva di avvicinare il praticante al suo Creatore. Nello Yoga Yajnavalkya, il trattato di Yoga più antico, il Maestro Yajnavalkya definisce il concetto di Moksha Sâdhana nel capitolo dedicato al Prânâyama. Per Moksha Sâdhana s'intende l'impiego di tutti i mezzi utili ad ottenere la liberazione. Per la Moksha Sâdhana il Maestro Yajnavalkya distingue 16 categorie di Prânâyama e prescrive che una pratica di Yoga cominci e finisca sempre con un Prânâyama. Il pensiero filosofico che sta alla base dello Yoga e dell'Ayurveda è lo stesso. Entrambe le discipline fanno parte della tradizione filosofica dell'India e l'applicazione dei principi di Ayurveda nello Yoga mira a consentire a chiunque di realizzare la ricerca spirituale che ciascuno è chiamato a perseguire in questo mondo.

## Renki l'elefante

### Racconto di origine indiana

Ryoto, un giovane monaco buddista, si lagna di non riuscire a mantenere la mente ferma. Essa salta continuamente come un capretto ... « o come un elefante selvaggio », dice il vecchio maestro zen. Ryoto, vedendo brillare l'occhio del suo maestro, capisce che sta per raccontargli una storia e si siede ai suoi piedi all'ombra del banian.

Renki era un elefante selvaggio catturato all'età di tre anni. Un nitido mantello grigio chiaro, lunghe zanne, sottili e appuntite, orecchie triangolari perfette, un bel maschio che il suo padrone, un mercante di elefanti addestrati, sperava di vendere ad un buon prezzo al signore del reame. Renki fu legato con una solida corda ad un palo. Il giovane elefante cominciò a dibattersi con forza, con furia. Scalciava e calpestava il terreno selvaggiamente con le sue pesanti zampe, barriva tanto da far pena. Purtroppo il palo era ben piantato e la corda spessa, così Renki non riusciva a liberarsi né dell'una né dell'altro. Allora piombò in una rabbia disperata, mordendo l'aria, alzando la proboscide al cielo e barrendo con dolore. Presto fu spossato dagli sforzi e dalle grida. Una mattina, Renki si calmò, non tirò più la corda, non calpestò più il suolo, smise di barrire, allora il padrone lo liberò e l'animale poté finalmente andare da un luogo all'altro portando un barile d'acqua, salutandolo tutti e rendendosi utile alla comunità. Fu felice e libero.

Il tuo pensiero è come un elefante selvaggio, disse il vecchio maestro al discepolo. La mente si spaventa e barrisce ai quattro venti. La tua « attenzione » è la corda, e « l'oggetto scelto per la meditazione » è il palo piantato nel terreno. Calma il tuo pensiero, addestralo, dominalo e conoscerai il segreto della vera libertà.

## Cenni di igiene alimentare secondo l'Ayurveda

Dr. Nancy Carpentier

*« Colui che non mangia diventa un individuo privo della facoltà di pensare, intendere, toccare, vedere, parlare, sentire, gustare. Perde inoltre il suo soffio vitale. Perciò è detto: colui che mangia diventa colmo di vitalità e sviluppa le sue capacità di pensare, toccare, parlare, gustare, sentire e vedere. Dal cibo, in verità, sono prodotte tutte le creature, in virtù del cibo vivono e trapassano. » Maitri Upanishad*

L'uomo deve nutrirsi per compiere i suoi quattro doveri: *Dharma*, *Artha*, *Kama* e *Moksha*. Per questa ragione è indispensabile un corpo fisico in buona salute.

*Dharma* : il dovere di conservare l'ordine cosmico. Il corpo è uno strumento per assicurare la trasmissione della cultura o di una conoscenza ricevuta.

*Artha* : il dovere di conservare il mondo creato affinché coloro che verranno dopo di noi possano fruirne nello stesso modo.

*Kâma* : il dovere di procreare.

*Moksha* : il dovere di liberare la propria anima.

Al di fuori di quanto serva ad ottemperare ai quattro citati doveri l'uomo non ha bisogno di cibo. Tuttavia egli immagina che il cibo debba compiacere l'avidità dei suoi sensi e che il suo stomaco debba essere riempito! Così l'uomo cade nel trabocchetto dei gusti e vede lo stomaco come un semplice sacco. Diventa così schiavo del cibo, soffre e fa soffrire il suo prossimo.

L'Ayurveda prevede numerose regole di disciplina di vita tagliate a seconda dell'età, il lavoro, il sesso.... Ho deciso di elencare quelle utili al fine di preservare la salute di chiunque:

Quando non avete fame non mangiate. La vostra capacità di digerire si attenua quando non avete fame. Se, invece, non mangiate quando siete affamati il cibo che ingerirete successivamente si nutrirà del corpo anziché fornirgli nutrimento. Vale a dire il cibo sarà causa di squilibrio delle funzioni del corpo e potrebbe alla lunga essere causa di malattia.

C'è un orologio biologico che segna il ritmo delle attività del tubo digerente. Mangiate rispettando gli orari e i tempi di tali attività. Vi sono due pasti principali: il primo tra le 12 e le 14 e il secondo tra le 18 e le 20.

La prima colazione non è mai un pasto principale per l'Ayurveda. Dopo una notte di sonno il corpo ha bisogno di alimenti liquidi e leggeri. La vera sensazione di appetito si manifesta più o meno da un'ora e mezza a due ore dopo l'inizio delle attività quotidiane. Ciò spiega perché i bambini, non ancora impregnati di norme culturalmente imposte, rifiutano di mangiare presto e hanno, invece fame verso le nove e mezza del mattino.

Non lasciatevi sedurre dalla gola al di fuori dei pasti principali, poiché, alla lunga, ridurrete la vostra capacità di digerire. Non dimenticate che essa diminuirà, comunque, fisiologicamente, invecchiando.

Non mangiate quando i vostri sensi di percezione non sono stimolati. E' meglio astenersi dal mangiare se l'olfatto e il gusto non sono invitati. In tal caso semplicemente non avete fame. Ciò avviene anche a persone in buona salute che sono però troppo stanchi sul piano fisico o emotivo. Queste indicazioni non valgono per chi è ammalato. Ricordo che stiamo proponendo suggerimenti volti a mantenersi in buona salute.

- Non ingerite cibo troppo caldo, né troppo freddo.
- Non mangiate né troppo, né troppo poco.
- Il corpo si indebolisce quando mangiate troppo. La potenza del fuoco che consente di digerire si attenua quando si mangia in eccesso e, di conseguenza, ne risente negativamente la formazione dei tessuti cellulari (=Dhatu).
- Non dimenticate di ridurre il volume dei vostri pasti invecchiando e se conducete una vita sedentaria. Alzatevi da tavola con un po' di « ulteriore appetito ». Il cervello riceve tardi le informazioni che riguardano il riempimento dello stomaco. Spesso la risposta del cervello che segnala la sazietà arriva troppo tardi. Se mangiate in fretta quando giunge l'informazione avete già mangiato troppo.
- Adattate la quantità e il tipo di cibo alle esigenze della vostra età, le vostre attività, la stagione e il luogo dove vivete.

Non mangiate troppo in fretta, né troppo lentamente. Il mangiare in fretta intralcia una buona digestione e un buon assorbimento. E ciò influirà negativamente sull'assimilazione. Il nutrirsi troppo lentamente riduce la capacità di digestione e ne rallenta il processo. Continuare a nutrirsi con tempi scorretti provocherà uno stato permanente di digestione carente.

- Bevete acqua prima, durante e dopo i pasti.
- Durante e dopo il pasto dovete essere in pace e in letizia. Allontanate dai vostri pensieri la collera, l'ansia e la tristezza. Tali sentimenti hanno un influsso sfavorevole sulla digestione e sulla formazione dei tessuti cellulari.
- Variate regolarmente il cibo.
- Non fate esercizi fisici subito dopo i pasti.

## Concetto di Sharira secondo l'Ayurveda e lo Yoga(segue)

Scorcio della formazione in Ayurveda e Yoga tenutasi a Nizza

Da Sri T.K. Sribhashyam e dalla Dr. Nancy Carpentier

*Gabriel Galéa*

Una pratica di Yoga comprende sistematicamente la Concentrazione, Asana, Mudra, e la Respirazione. La Concentrazione (Dhâraṇa) è un elemento indispensabile in ogni seduta di Yoga. In presenza della prima causa di malattia (eccessivo uso dei sensi) si consiglia al praticante di mantenere la Concentrazione su Nasâgra (punta del naso) per ristabilire il buon funzionamento delle attività sensoriali (vedi news 14).

Numerosi Asana sono specificatamente indicati. Apana Asana per esempio consentirà di riequilibrare le funzioni che si desidera eliminare nella percezione. Apana significa, infatti, « rifiutare, eliminare ». Nell'Ayurveda Apana gestisce tutte le eliminazioni del corpo fisico oltre alla funzione di rifiuto sui piani sensoriale e mentale. Apana Asana viene tenuta per 6 respirazioni Ujjayi. La respirazione Ujjayi è una respirazione lenta eseguita dal naso, ottenuta accentuando volontariamente il suono naturale del respiro a livello della gola. Le scuole di Yoga che la prescrivono sono quelle che tengono conto dell'Ayurveda applicata alle pratiche che insegnano.

Anche Bhujanga Asana sarà indicato per un individuo le cui attività sensoriali sono perturbate. In effetti, questa postura, mantenuta per tre respirazioni Ujjayi, sostiene l'attività di Alochaka Pitha che è la funzione di Pitha relativa agli organi di percezione e, in particolare, a livello degli occhi. Nell'uomo la vista è il senso di percezione più importante. L'Ayurveda ritiene che la vista sia determinante anche nell'attività degli altri sensi di percezione poiché ogni concentrazione proposta nello Yoga comincia con il dirigere lo sguardo su un punto determinato. A seconda degli effetti voluti tre concentrazioni possono essere proposte in Bhujanga Asana : Bhrumadhya, « lo spazio fra gli occhi », Kanta, « la gola » oppure Târaka, « il punto d'orizzonte », una ritenzione può essere richiesta dopo l'inspirazione (Antah Kumbhaka) o dopo l'espiazione (Bahya Kumbhaka). Bhujanga significa « il cobra » ; è un Asana sull'addome. Quando in questa postura si esegue una concentrazione e una ritenzione essa non è più considerata un Asana bensì un Mudra. In tal caso si chiamerà Bhujangu Mudra. I Mudra agiscono sul corpo mentale e accentuano la concentrazione. In una pratica di Yoga i Mudra si situano generalmente nella seconda parte della seduta, prima del Prânâyama finale. Un Prânâyama è una respirazione che comporta ritensioni e concentrazioni. Si pratica di solito in una postura seduta, prevalentemente in Padma Asana, « la postura del Loto ». Il suo obiettivo è di unire l'anima individuale (Jîvâtma) all'Anima Suprema (Paramâtma).

## Lo scopo della vita

Lo scopo della nostra vita è talvolta estrinseco, talvolta intrinseco. Per estrinseco qui si intende ciò che è stato deciso da un'autorità esterna. Prendiamo ad esempio un fiore completamente sbocciato: esso può essere utilizzato in modi diversi, vale a dire come parte di una ghirlanda per una sposa, può essere parte di un mazzo da offrire ad un visitatore, può essere un'offerta sull'altare di un tempio oppure può essere usato in mille altri modi in alcun modo determinati dal fiore, bensì stabiliti a seconda dei bisogni e dei desideri di chi deve farne uso. Il fiore in sé non ha nulla a che vedere con il modo in cui sarà usato; la sua fioritura corrisponde semplicemente ad uno degli stadi della sua vita. Lo scopo intrinseco del fiore è sbocciare, aiutare la pianta a produrre più fiori e a perpetuarne la vita. Il suo scopo estrinseco appartiene ad altri è determinato da un agente esterno, lo scopo intrinseco è, invece, deciso dalla sua natura stessa.

Parimenti l'uomo ha due tipi di scopi: l'uno estrinseco, l'altro intrinseco. L'essere umano, nella sua vita, comincia col perseguire uno scopo estrinseco. Formula i suoi disegni a partire da pensieri di altri che lo guidano verso uno scopo ritenuto degno della sua vita. Si prefigge, quindi, uno scopo e l'approvazione e disapprovazione altrui determineranno l'andamento della sua vita ed egli riterrà che la realizzazione di tali obiettivi sia lo scopo della sua vita. In tal modo perseguirà uno scopo estrinseco.

Lo scopo intrinseco si rivelerà soltanto quando le sue facoltà di giudizio si affineranno tanto da consentirgli di tracciare il quadro della vita umana. Scorgerà allora le sfaccettature della natura della vita. La vera natura dell'uomo si rivelerà a lui quando egli intraprenderà il suo viaggio interiore alla ricerca dell'autentico significato della vita e dei suoi obiettivi. La reale natura dell'uomo è la divinità. In questo contesto, per divinità si intende l'inclinazione a realizzare completa pace, felicità e serenità: uno stato al di là di ogni frustrazione, miseria, discordia e paura. Tale natura divina è lo scopo intrinseco della vita. Quando l'uomo realizza questo scopo intrinseco e vive in esso viene liberato dalla paura e dalla morte.

## Che cosa s'intende per fuori casta?

Fuori casta è l'uomo in collera che persiste nell'odio, è l'uomo perverso e ipocrita, è chi coltiva l'errore, chi trasuda furbizia, chi è istigatore, dotato di progetti diabolici, l'invidioso, l'avarico, l'astuto, il cinico e colui che non ha paura di fare del male. Non è la nascita a determinare il fuori casta, né si diventa un Bramano per nascita. E' attraverso le proprie azioni che si diventa fuori casta e, parimente, attraverso le proprie azioni soltanto si diventa Brahmano.

- Non assumete bevande fermentate durante i pasti (per es: la birra). Alterano la qualità della vostra digestione.
- Non trattenetevi dall'urinare o eliminare dopo i pasti. E' persino consigliato di andare in bagno prima dei pasti. La vostra digestione sarà migliore se le vostre eliminazioni sono regolari e quotidiane.
- Se siete molto stanchi riposare prima di nutrirvi.
- Sciacquate la bocca con acqua fresca dopo ogni pasto.
- Fate pasti leggeri la sera. La sera il cibo deve essere di facile digestione. Poiché la sera i sensi di percezione sono affaticati la circolazione sanguigna è un po' rallentata e la capacità di digerire è più debole. Se il cibo è pesante la digestione continuerà durante il sonno che ne risulterà alterato. Inoltre il processo di assorbimento intestinale s'interrompe durante il sonno per favorire la formazione dei vari tessuti cellulari. Perciò sia la digestione che l'assimilazione saranno squilibrate.
- Che il pasto di mezzogiorno sia atto a stimolare la digestione. E' il pasto di mezzogiorno che dà la forza al corpo fisico. Pertanto deve essere più abbondante del pasto della sera.
- Camminate, se possibile, per una decina di minuti dopo ogni pasto.
- Non fate né bagni, né docce dopo i pasti.

Non scoraggiatevi leggendo questo articolo. Sento spesso elencare le difficoltà che si incontrano quando si ha una professione e si vorrebbe avere una buona igiene alimentare. Tuttavia ricordate che se avete cura del vostro corpo esso avrà cura di voi. Che cosa potete pretendere se ignorate i suoi bisogni e se vi lagnate dei piccoli sintomi quali fatica, gonfiore, stitichezza, aumento di peso, unghie fragili, caduta di capelli, difficoltà a concepire, peso postprandiale, risvegli notturni, continua sensazione di fame....senza tentare di prevenirli.....

Come si dice nella Maitrī Upanishad date del cibo al vostro corpo affinché sia pieno di vita. Se nutrite bene il corpo sarete in grado di compiere gioiosamente i vostri quattro doveri!

## L'eccesso di cibo

Un proprietario rifiutò l'elemosina ad un mendicante con parole ingiuriose. Quest'ultimo gli chiese: « Signore, se un proprietario mette del cibo davanti ad un mendicante e questi rifiuta l'offerta di chi è allora il cibo ? »

Il proprietario rispose: « Del proprietario, ovviamente ! »

Il mendicante allora disse: « Dunque se ora rifiuto di accettare le vostre ingiurie esse ritornano indietro a voi, non vi pare? »

## Le tribolazioni dell'uomo moderno

L'uomo moderno vive in un mondo caratterizzato da troppe possibilità di scelta. Vi è un'enorme offerta in ogni campo. Per quanto si creda egemone della materia l'uomo è in realtà un neonato nel mondo spirituale. Sconcertato dall'infinita gamma di esperienze offertegli dal mondo esterno viene deluso dalla breve durata di ognuna di loro. Persino la vita è breve. L'uomo percepisce che è urgente e necessario individuare lo scopo inerente a se stesso. Non vi è alcuna reale possibilità di scelta nella materia. Occorre, invece, cercare dentro di sé. La vita non è priva di senso e di scopo. Non è alla mercè di forze esterne, è dotata di un obiettivo ben definito il cui raggiungimento compete all'uomo per diritto di nascita e solo tale compimento lo farà sentirsi degno di essere umano.

### La preghiera

*Bénédicte Chaillet*

In occasione dell'omaggio a suo padre Sri T. Krishnamacharya nel Novembre 2003 Sri T.K. Srihashyam ha affrontato il tema della preghiera. Si tratta di un argomento che può suscitare discussioni poiché, quasi per dogma riservata alle istituzioni religiose. Sri T.K. Srihashyam ha voluto dare una definizione di preghiera staccata da valori legati alle emozioni.

La preghiera non è che un modo di ammirare l'eterno divino che si evoca. E' un'espressione spontanea del nostro modo di percepire il divino. Deve essere spontanea poiché in essa si esprime l'emozione fondamentale ed è il nostro modo di auspicare che Dio resti in noi. E' un linguaggio semplice tra noi e Dio affinché resti in noi l'invocazione che Gli abbiamo rivolto.

La forma migliore è la lingua materna. Ci si offre nella propria lingua materna, poiché l'invocazione deve nascere dal cuore.

Le preghiere dei grandi maestri sono lodi delle qualità di Dio, vengono espresse durante la contemplazione e sono, l'espressione della loro devozione. Devono contenere completa spontaneità, per questa ragione possono essere brevissime, di pochi secondi. Questo modo di pregare dei grandi maestri o dei devoti può essere utilizzata anche da noi poiché, anche noi, siamo in grado di vivere brevi « flash », 'istanti' contemplativi e quindi anche di preghiera. La preghiera spontanea è un contatto subitaneo con Dio.

L'irruzione di valori affettivi o l'intenzione di analizzare il testo della preghiera anziché pronunciarla solo per il suo valore intrinseco sono ostacoli. Ciò che è fondamentale è il mantenere la totale spontaneità dell'atto devozionale nel momento in cui ci si rivolge a Dio e si è davanti a Lui.

## Scheda : Patologia e indicazioni didattiche specifiche allo Yoga

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

### Scheda n° 5c : la Diverticolosi (segue)

Asana sfavorevoli:

#### 1. In caso di diverticolosi dell'intestino tenue :

Adho Mukha Padma Asana

Ardha Matsyendra Asana

Dhanura Asana

Viparītha Shalabha Asana

Uthita Trikona Asana in Parivritthi

Le Parivritthi in generale negli Asana in posizione seduta

Gli Asana con una flessione indietro del tronco

#### 2. Nel caso di diverticolosi colica:

Adho Mukha Padma Asana

Dhanura Asana

Nava Asana

Ushtra Asana e tutti gli asana con una flessione indietro del tronco

Viparītha Shalabha Asana

Bandha / Kriya non favorevoli

#### 1. Nel caso di diverticolosi dell'intestino tenue: Nauli

#### 2. Nel caso di diverticolosi colica :

Kapālabhāti prolungato ; Nauli ; Uddiyāna Bandha

Indicazioni didattiche specifiche:

#### 1. In caso di diverticolosi dell'intestino tenue :

Apāna Asana, Jatarā Parivritthi, Suptha Pāda Angushta Asana, Urdhva Prasutha Pāda Asana ecc...sono più efficaci all'inizio della seduta. I Prānāyāma sono più efficaci in Vajra Asana, se il diaframma è mantenuto rilasciato. I Kumbhaka (in particolare Bāhya Kumbhaka) negli asana sono da proscriversi. Non bisogna introdurre Kumbhaka prolungati nei Prānāyāma.

#### 2. In caso di diverticolosi colica :

Introdurre Apāna Asana, Jatarā Parivritthi, Suptha Parvatha Asana, Suptha Pāda Angushta Asana, Urdhva Prasutha Pāda Asana etc...alla fine della seduta. Proscrivere Bāhya Kumbhaka sia negli Asana che nei Prānāyāma. Evitare di introdurre un'espiazione più lunga dell'inspirazione sia negli Asana che nei Prānāyāma. Evitate di eseguire più di due Asana sull'addome in ciascuna seduta. E' inoltre consigliato di distanziare le posture sull'addome all'interno della stessa seduta.