

Elaborato in gennaio, maggio e settembre
Edizioni : Francese, Greco, Italiano e Tedesco
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Redazione : Sri T.K. Sribhashyam e Gabriel Galéa

Rappresentanti nazionali :

Germania : Mme HEYDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)
Belgio : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)
Francia : Mme ALTMAN Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Grecia : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italia : Mme DEBENEDETTI Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Svizzera : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.ch)

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** é 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 é gradito. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

Ogni riproduzione, seppur parziale, é vietata senza l'autorizzazione dell'autore.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte KHAN, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2009

Edizione Italiana

N° 29

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

Il perdono e la protezione

Perché é tanto difficile perdonare i deboli ? Perché non siamo in grado di valutare le conseguenze che nascono dal rifiuto di concedere il perdono. Per debolezza non si intende solo quella di ordine pecuniario, fisico o politico. Si tratta anche di debolezza mentale che si manifesta quando si teme di non sapersi proteggere da pericoli e sventure. Spesso sono la collera, la passione e la paura che ci impediscono di perdonare il prossimo. Quando il demone Vibhishana (fratello di Ravana) chiede al Signore Rama la sua protezione questi gli offre spontaneamente perdono e protezione in memoria di uno dei più antichi insegnamenti dell'Induismo che recita: « Lo sventurato che giunge le mani, a forma di Anjali e cerca protezione non deve esser ucciso in virtù del senso di semplice umanità, anche se si trattasse di un nemico. Lo sfortunato che chiede asilo deve esser protetto. Se non viene aiutato per causa di esitazione, sperdimento o passione viene commesso un errore che sarà da tutti riprovato. Il supplicante che perisce al cospetto di colui che scongiura invano porterà con sé tutti i meriti del supplicato. Per questa ragione é un crimine enorme rifiutare il perdono e l'aiuto a chi supplica. Equivale a privarsi del cielo, della gloria, equivale a perdere ogni forza e ogni valore. »
(Vedi Râmâyana, Yuddha Kanda, Ch. XVII 27-31)

(Tratto dai miei appunti, Sri T.K. Sribhashyam)

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

«Vi scelgo oggi, Maria,
In presenza di tutta la Corte Celeste, in qualità di mia Madre e mia Regina.
A Voi voto e consacro, con ogni sottomissione e amore,
Il mio corpo e la mia anima, i miei beni interni ed esterni,
E il valore stesso delle mie buone azioni passate, presenti e future,
Vi lascio pieno e totale diritto di disporre di me
E di tutto ciò che mi appartiene, senza eccezioni,
Con Vostra buona pace, per la massima Gloria di Dio,
Nel tempo e nell'eternità.»

La consacrazione a Maria di Louis-Marie Grignon de Montfort



Indice :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 24) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Il nuovo anno Indù ovvero Ugâdi - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Da padre a figlio (3) : poema**
- **Yogakshemam - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Importanza della preghiera - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Thirukkural di Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Yoga Sutra (8) - Gabriel Galéa**
- **Ritratti di santi sufi (2) - Rabi'a al-Adawiyya Al-Qaysiyya**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Insalata di soia verde**

Insalata di soia verde (Kosumbari)

Ingredienti

25g di soia verde frantumata e decorticata
1 carota (spellata e grattugiata)
1 pomodoro (sbucciato e tagliato a tocchetti)
1 cetriolo tagliato a tocchetti
10g di noce di cocco grattugiata
4 grani di pepe (macinati)
1 tazza di foglie di coriandolo o di prezzemolo e 5 foglie di basilico.
½ lime o ½ limone spremuto
1 cucchiaino da caffè di zenzero tritato finemente
1 cucchiaino da caffè di semi di senape
1 cucchiaino da caffè di olio di sesamo
Sale a piacere

Preparazione

Lavare e immergere in acqua calda (circa una tazza) la soia verde decorticata e frantumata (Moong dal) lasciandola a bagno per due ore. Due ore dopo grattare la parte esterna della carota, sbucciare il pomodoro e tagliarlo a tocchettini, tagliare il cetriolo a cubetti e tritare le foglie di coriandolo, prezzemolo e basilico.

Mescolate tutti questi ingredienti in un'insalatiera. Aggiungere la noce di cocco grattugiata. Aggiustate di sale e pepe.

Scolate la soia verde e aggiungete gli altri ingredienti tranne i semi di senape e di cumino. Aggiungete il succo di lime o di limone e mescolate il tutto.

Scaldare un cucchiaino da caffè di olio di sesamo in una piccola padella per friggere, mettervi i semi di senape e quando saranno scoppiati aggiungere i semi di cumino e lasciateli tostare per qualche secondo. Versate nell'insalatiera e mescolate.

E' preferibile tenere in frigorifero per un'ora prima di servire.

Dopo aver fatto, infine, ricorso a Lui, non ottenendo ancora alcun aiuto dal Creatore, il supplicante si getterà ai Suoi Piedi, supplicandoLo, implorandoLo, rivolgendogli richieste incessanti. Offrirà le sue lodi e sottometterà le sue richieste con timore e speranza. Tuttavia il Creatore (Onnipotente e Glorioso qual è !) lo rende incapace di supplicare e lo ignora finché non sarà giunto al punto di non sopportazione. Solo allora egli sperimenterà l'effetto della volontà e dell'opera del Signore. Allora il servitore supererà le sue necessità e i suoi comportamenti materiali per sopravvivere come solo spirito.

A questo punto, vedendo solo la Verità (Al-Haqq) in azione, egli diventa un credente totalmente convinto dell'Unità Divina, e saprà affermare che, in realtà, non vi è altro principio agente se non Allah, che non vi è altra forza dinamica o statica se non Allah, altro bene o male, altro profitto o perdita, altro dono o sottrazione, altro onore o disonore tranne che nella mano di Allah. Il suo stato sarà, allora, paragonabile a quello di un neonato che poppa nelle braccia della nutrice, ad un cadavere nelle mani di un imbalsamatore.....

Avendo lasciato il proprio ego, essendo nelle mani del suo Maestro, egli non vedrà altro che il Maestro e la sua opera, non ascolterà e non udirà alcuna altra fonte.

Non percepirà e non ascolterà che i Suoi Discorsi, non apprenderà che la Sua conoscenza. Apprezzerà il Suo favore, prospererà attraverso la Sua presenza, la Sua prossimità gli elargirà benedizioni e onori, sarà felice e assicurato dalla Sua promessa. Con Lui si sentirà in pace, apprezzerà il Suo Discorso, mentre da ogni altra cosa prende distanza. Nel Suo ricordo trova rifugio e sostegno.

In Lui, Onnipotente e Glorioso, ripone la sua fede, e in Lui ripone fiducia. Dalla luce della Sua coscienza è guidato, avvolto e vestito da esse. Scopre strane meraviglie nella Sua scienza e diviene cosciente dei segreti della Sua Potenza. E' Lui che ascolta e impara. Per tutto ciò offre lodi e ringraziamenti, poi si volge alla preghiera.»

Fonte : "Revelations of The Unseen", Sheikh Abd Al-Qadir Al-Jilani, tradotto dall' Arabo da Muhtar Holland, stampato in India.

Il Thiruppâvai di Āndāl

Brani di un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(Thiruppâvai, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è una composizione poetica che induce alla devozione. Thiruppâvai è un appello alle donne affinché si dedichino alla devozione.)

Poema 24 :

Noi salutiamo i Tuoi piedi che hanno la misura della terra !

Noi salutiamo la Tua energia che Ti ha condotto qui a conquistare la Lanka del Sud !

Noi salutiamo la Tua gloria che ha fatto girare la ruota dello scompiglio !

Noi salutiamo i Tuoi piedi che han fatto volare il vitello come un filo di paglia !

Noi salutiamo la Tua nobiltà nel portare la collina come un ombrello !

Noi salutiamo la Tua lancia con la quale vincesti i nemici e la loro ostilità con atteggiamento piacevole !

Noi siamo venuti a Te per offrirti le nostre preghiere e ottenere la Tua benedizione.

Ti prego, sii compassionevole verso di noi che siamo eternamente al Tuo servizio.

Ascolta e rifletti, fanciulla !

Commento

Āndāl e le Gopi trovano il Signore Krishna addormentato. Svegliatosi si avvia verso di loro. Esse lo elogiano e ne cantano le lodi.

I Piedi e le Mani del Signore sono membra sacre dotate del Suo potere e della Sua generosità al fine di accordarci ciò che cerchiamo. Perciò le Gopi elogiano i Suoi Piedi e le Sue mani definendoli pieni di favori. Esse lo salutano invocando la gloria delle Sue diverse incarnazioni.

Il Signore Vishnu prima sotto le sembianze di Vâmana (il nano) e poi sotto la gigantesca forma di Trivikrama, misurò tutti i mondi celesti dando sacralità ad ogni cosa con la sacra acqua dei Suoi Piedi a forma di loto e purificando tutto con l'ombra dei Suoi Piedi. Impose sul capo di tutti la Sua seconda misura e li alleviò di tutte le loro colpe. Con la terza misura mise il piede sulla testa dell'imperatore Bali e lo assolse. Parimenti Āndāl canta le lodi del valore di Sri Râma (un'altra incarnazione di Vishnu) che combatté e trionfò contro i demoni a Lanka.

Quando Sri Krishna era ragazzo suo zio Kamsa inviò due demoni a ucciderLo. Uno assunse la forma di una ruota (Chakrâsura), l'altro la forma di un vitello (Vatsâsura). Sri Krishna giocando con la ruota le diede un calcio così forte che il demone sotto mentite spoglie cadde morto. Allo stesso modo, giocando con il vitello, Sri Krishna lo scagliò in aria gettandolo via come un filo di paglia. Il demone travestito ricadde a terra e morì.

Un giorno, Indra, il Dio degli Dei volle punire le mandriane che ammiravano Krishna. Per giorni, incessantemente provocò trombe d'acqua. Quando Sri Krishna venne a conoscenza di ciò che faceva Indra sollevò una collina (la collina di Govardhana), ne fece un ombrello e protesse le mandriane e gli animali dalla collera di Indra. Quest'ultimo si rese conto del suo errore e chiese ed ottenne da Krishna il perdono.

Mentre i re brandivano archi e frecce Sri Krishna, il mandriano, brandì un filo d'erba per proteggere animali e persone.

Il Signore protegge infallibilmente chi cerca rifugio ai Suoi Piedi. Questo poema è considerato alla stregua dei canti di lode dei maestri spirituali che accendono in noi la lampada della conoscenza e fanno sfumare i difetti della falsa conoscenza, donando suprema beatitudine.

Commento di Sri T. Krishnamacharya

Questo è uno dei più importanti poemi nel Thiruppâvai. Nei canti tradizionali questo poema si recita due volte.

Al risveglio si dovrebbero cantare le lodi di Dio. Dovrebbe essere il primo pensiero del giorno. Si dovrebbe far la stessa cosa quando si visita un tempio o un luogo sacro. Non appena il Signore Krishna esce dalla Sua dimora Ândâl canta le lodi del Signore. I canti di lode a Dio sono innumerevoli. Ândâl ne dà voce a qualcuno : quelli in cui il Signore Vishnu annulla l'ego dei suoi avversari.

Uno dei mezzi migliori per salutare Dio è invocare i suoi sacri Piedi, mettendo la testa sotto il Suo Piede (se e quando ciò è possibile) al fine di coltivare e sviluppare l'umiltà. Così, la migliore benedizione che si possa auspicare da Dio è la protezione. L'invocazione della Sua mano garantisce la Sua protezione – protezione contro la paura e protezione contro la perdita di fiducia in Lui e nella Sua grandezza. In questo poema Ândâl invoca allo stesso tempo i Piedi e le Mani di Sri Krishna e invoca la Sua compassione.

Questo poema è la via più sincera per pregare Dio.

Il nuovo anno Indù ovvero Ugâdi

Il Nuovo anno Indù comincia nel mese di marzo o aprile. L'anno Nuovo Indù ha una particolarità. Il primo giorno del Nuovo anno lunare cambia ogni

Ritratti di santi sufi (2)

Abd Al-Qadir Al-Gilani

Il Sufismo è l'amore incondizionato e il completo abbandono a Dio, è desiderio del Sufi unirsi al Divino Beneamato.

Sin dalla più tenera età Abd Al-Qadir Al-Gilani mostrava segni di devozione e d'illuminazione spirituale. Nato in Iran durante il mese di digiuno del Ramadan (ove si mangia e beve prima dell'alba e dopo il tramonto) sin da neonato rifiutava l'allattamento durante il giorno. Da fanciullo Abd Al-Qadir parlava degli angeli che gli rendevano visita e lo guidavano.

All'età di diciott'anni chiese alla madre vedova, il permesso di andare a Bagdad, centro di Sufismo e di teologia Islamica. Desiderava andar a « rimanere con i saggi e coloro che sono vicini a Dio ». (Per la storia del suo straordinario viaggio a Bagdad vedi Newsletter n° 26, p. 8). Tuttavia dopo aver raggiunto le porte di Bagdad Khidr gli disse di andare a vivere nel deserto per sette anni prima di entrare in città. Khidr é, secondo la leggenda islamica, un essere spirituale che rappresenta sia il Maestro Spirituale sia la dimensione interna degli avvenimenti.

Dopo sette anni di ritiro Abd Al-Qadir cominciò a studiare a Bagdad. Divenne presto un'autorità nell'ambito religioso e sviluppò una grande saggezza e una grande conoscenza. Quando, più tardi, cominciò a insegnare le sue parole risultarono così miracolosamente efficaci da riuscire a trasformare l'uditorio. La sua reputazione di grande Sheikh (Maestro Spirituale nell'Islam) e di Santo Sufi si diffuse fino in India.

Ciò che segue è un brano tratto da un capitolo di una delle sue numerose opere intitolato « *Rivelazioni dell'Invisibile* » :

Affrontare le proprie prove.

« ...Quando il servitore del Signore è sottoposto ad una prova il suo primo impulso è di farvi fronte da solo nel suo intimo. Se i propri sforzi non lo portano da nessuna parte egli cerca l'aiuto di altri esseri umani come, per esempio, persone di potere, personalità ufficiali importanti, uomini influenti e cerca di avvalersi anche di mezzi, oppure di esperti in medicina, nel caso di malattia o di malanni fisici. Se egli non ottiene alcun risultato, allora ricorre al suo Signore con preghiere, suppliche, umili richieste e lodi.

Finché gli sarà possibile cavarsela da solo non si rivolgerà ad altre persone e, finché vedrà la possibilità di un aiuto umano, non si rivolgerà al Creatore.

siamo padroni della situazione. Patanjali raccomanda l'opposto : agire per ottenere un *Chittha* senza *Vritthi*.

Quando le cinque condizioni sono applicate *Abhyâsa* diventa una base per ottenere *Chittha Nirodha*, un *Chittha* senza *Vritthi*.

Due domande ci permetteranno di coglier meglio l'aspetto pratico di *Abhyâsa* :

- E' possibile impedire ai cinque mezzi di conoscenza di influenzare *Chittha* nella vita quotidiana ?

- Esistono dei momenti nella vita in cui nessuno dei cinque mezzi non intervenga ?

Dobbiamo ammettere la nostra dipendenza dall'esperienza procurataci dai cinque mezzi di conoscenza. Ma allora perché creare delle *Vritthi* visto che esse sono *Klishta* o *Aklishta* ? In effetti, i cinque mezzi di conoscenza ci danno sia *Klishta*, sia *Aklishta* e provocano delle *Vritthi*. Che i risultati siano intensi o minimi, ciò che ne risulta é comunque *Klishta* o *Aklishta*.

Quando non abbiamo né *Klishta* né *Aklishta*, *Pramâna*, *Viparyaya*, *Vikalpa*, *Nidrâ* e *Smrutî* non potranno più influenzare *Chittha* e questi cinque mezzi di conoscenza non potranno più creare delle *Vritthi* : è ciò che si chiama *Abhyâsa*, a patto che le cinque condizioni (*Dîrgha Kâla*, *Nairantarya*, *Satkâra*, *Âdara*, *Sevita*) siano applicate.

Sappiamo tutti che ci accade di non essere interessati da ciò che ci circonda. In questa situazione non abbiamo né *Klishta* né *Aklishta*. Quando riproduciamo volontariamente questa situazione si produce *Abhyâsa*. Mantenuta a lungo e senza interruzione *Abhyâsa* diventa la base stessa del nostro *Chittha*. Si tratta quasi di una sorta di distacco, poiché *Abhyâsa* é intimamente legato ai valori che attribuiamo al mondo creato ; tuttavia il distacco, *Vairâgya*, sarà descritto in un secondo tempo. Dal *Sutra* 15 al *Sutra* 18, Patanjali tratterà specificatamente del distacco, anzitutto secondo una prospettiva psicologica, poi dal punto di vista pratico : i due primi *Sutra* espongono una teoria della percezione e i due seguenti forniscono un metodo di applicazione.

In attesa di affrontare la sezione del *Samâdhi Pâda* relativo a *Vairâgya* possiamo cercare di mettere in pratica volontariamente, in un'azione qualsivoglia, anche banale, i principi di *Abhyâsa*. Se non facciamo più volte questo tentativo non riusciremo mai ad esserne convinti.

Questa possibilità di avere in noi i cinque mezzi di conoscenza senza *Klishta* né *Aklishta* esiste in noi tutti. Non si tratta di ridurre *Klishta* o *Aklishta* : che essi siano grandi o piccoli il risultato sulle *Vritthi* é identico.

Continua...

anno, mentre il giorno del Nuovo anno solare é il 14 Aprile. La data dell'inizio del Nuovo anno é diverso secondo l'almanacco del Nord dell'India. Per quanto la pratica tradizionale segua il calendario che si usa per i rituali domestici gli Indiani celebrano le tre date.

Il termine Ugâdi significa 'inizio di un'era'. Noi stiamo entrando nel 5110° anno lunare dell'era di Kali. Inoltre questo sarebbe il 1 955 885 110° anno solare dopo la creazione. Si dice che il creatore del Pantheon Indù, Sri Brahma, diede inizio alla creazione nel giorno di Ugâdi. A partire dai suoi calcoli il grande matematico Bhaskaracharya dichiara che il giorno di Ugâdi é l'inizio del nuovo anno, del nuovo mese e del nuovo giorno. L'inizio della primavera indica anche l'inizio della nuova vita delle piante che riprendono vita, buttano e mettono le foglie.

Ugâdi segna l'inizio del nuovo calendario lunare con un mutamento nell'orbita della luna. In tal giorno la gente canta dei Mantra e gli astrologi fanno delle previsioni per l'anno che deve venire. Tradizionalmente il *Panchanga shravana*, vale a dire l'ascolto delle effemeridi annuali ha luogo nei templi oppure sulla pubblica piazza ad opera dell'astrologo locale.

Il giorno di Ugâdi la gente si sveglia prima dell'alba, si fa la doccia, si sciacqua il capo e poi decora l'ingresso della casa con foglie fresche di mango. Le foglie verdi di mango appese allo stipite della porta d'ingresso rappresentano auspicio di buon raccolto e di buona salute. Occorre osservare che gli Indiani usano le foglie di mango e di noce di cocco soltanto nelle occasioni propizie, con lo scopo di pacificare le divinità. Viene anche asperso il suolo davanti alla casa con sterco di mucca diluito e si fanno disegni floreali.

Vengono celebrati culti rituali a Dio invocando la sua benedizione prima di cominciare il Nuovo Anno. Si prega per ottenere salute, ricchezza, prosperità e successo nel lavoro. Ugâdi é anche un momento molto favorevole per dare inizio ad una nuova impresa.

Si prepara un piatto a base di Jaggery (succo di zucchero di canna naturale cotto), di pezzi di mango, di fiori di Neem (*Azadirachta indica*) e di tamarindo fresco e lo si distribuisce a tutti.

Il significato profondo di tale preparazione é che la vita é una mescolanza di buono e di cattivo, di gioia e di dolore, e che tutto ciò deve essere guardato e vissuto con lo stesso spirito. Ogni esperienza deve essere vissuta con animo equanime. Ognuno deve stabilire di far fronte a tutto ciò che si può presentare durante l'anno accettando con calma ed accogliendo ogni cosa di buona grazia, interpretando ogni avvenimento in chiave positiva. L'uomo deve esser al di sopra di sventura e fortuna, del successo e del fallimento. Questo è il messaggio fondamentale della festa di Ugâdi.

L'équipe di Yogakshemam Newsletter augura ottima salute a tutti i lettori e auspica per tutti felice e prospero Ugâdi 2009.

Da padre a figlio (3)

I poeti ci consentono talvolta di veder le cose diversamente attraverso la loro sensibilità. In questo poema, ispirato da un discorso avvenuto nel febbraio 2008, un'allieva ci offre la sua visione di un insegnamento trasmesso secondo la tradizione.

Varanasi
Alcuni anni più tardi.
Sul Gange
la linea d'orizzonte non é che verzura.
Addolcendo la luce
Consente all'occhio di contemplare
Molto più fissamente
Il sole levante.

Samyama
Concentrazione. Contemplazione. Assorbimento.
Da padre a figlio
la luce della conoscenza immediata.
L'ascolto del suono solare.

Poggiato
Sulla linea d'orizzonte
Uno spazio di vita circolare
Il disco lunare

Madras
A pelo del mare.
Varanasi
A pelo del Gange.

Per Sri Krishnamacharya assistere al sorgere
del disco lunare
é
un rituale.
T.K.Sribhashyam vive anzitutto con suo padre
Poi solo
Purnima, la totalità del mondo.
Kshîra – Sâgara
L'oceano di latte.

L'esistenza di redazioni diverse dà origine ad alcune varianti nelle *Upanishad*; e lo stesso può dirsi per la *Bhagavad Gîtâ*, il *Mahâ Bhârata*, oppure la *Hatha Yoga Pradîpikâ* per esempio.

A proposito degli *Yoga Sutra* abbiamo, dunque, sia l'edizione di Calcutta che l'edizione di Puné. La famiglia di Sri T.K. Sribhashyam fa riferimento all'edizione di Calcutta e, in quest'ultima, vi si trovano elencate le cinque condizioni che consentono di consolidare *Abhyâsa* :

- *Dîrgha Kâla*
- *Nairantarya*
- *Satkâra*
- *Âdara*
- *Sevita*

Nella versione di Puné, *Âdara* non é inclusa nella lista delle condizioni, perciò tali condizioni sono quattro.

Per tentare di stabilizzare *Abhyâsa* dobbiamo dunque mettere in atto le varie condizioni citate nel quattordicesimo Sutra :

1) *Dîrgha Kâla* significa «molto a lungo». Non basta dire : « Metterò in pratica una volta il tentativo di mantenere la mente nello stato di inattività dei cinque mezzi di conoscenza, vale a dire *Pramâna*, *Viparyaya*, *Vikalpa*, *Nidrâ* e *Smrutî*. » Ricordiamo di nuovo che *Nidrâ* é la conoscenza che si ottiene nel sonno. *Abhyâsa* non sottintende assolutamente che occorra evitare di dormire ! *Dîrgha Kâla* dipende dalla nostra volontà : occorre mantenere a lungo *Abhyâsa* affinché si stabilizzi e divenga il fondamento stesso del nostro *Chittha*.

2) *Nairantarya* vuol dire « senza interruzione ». La pratica di *Abhyâsa* é comparabile alla lettura del *Râmâyana* : quando si comincia religiosamente la lettura del *Râmâyana* non ci può concedere di sospendere oltre ventiquattr'ore. Non appena viene interrotto *Abhyâsa* i cinque mezzi di conoscenza penetrano nel nostro *Chittha*.

3) *Satkâra* significa « con devozione », ma non in senso religioso. Quando eseguiamo un'azione per convinzione é necessario esser convinti del valore di ciò che facciamo. Qui intendiamo dire che occorre esser convinti della possibilità di avere un *Chittha* senza *Vritthi*. Disporre della convinzione circa la finalità di *Abhyâsa* é una condizione indispensabile a mantenerlo ; in caso contrario rischieremmo di interromperlo.

4) *Âdara* significa « servire la causa principale » e la causa principale consiste nell'ottenere un *Chittha* senza *Vritthi*. *Âdara* é comparabile ad un'azione : come un'offerta a Dio, come un'offerta ai Maestri, come un'offerta agli Antenati.

L'azione di cui si parla qui é in qualche modo un'offerta a questo *Chittha*, come quando si offre qualche cosa con devozione.

5) *Sevita* significa « esser servitore », vale a dire assolvere ad incarichi in qualità di servitore di *Chittha*. Noi siamo schiavi di *Chittha Vritthi* : noi non

141. L'uomo che ha studiato i trattati della virtù e della ricchezza non commette la sciocchezza di concupire la donna che è il Bene del vicino.
 142. Tra tutti i peccatori nessuno è più sciocco di colui che mosso da amore indugia presso la porta del vicino.
 143. Chi desidera peccare con la donna d'altri, convinto di essere innocente, non è diverso da un cadavere.
 144. Chi si reca, senza riflettere, dalla moglie del vicino perde se stesso, anche se gode di grande reputazione.
 145. Chi frequenta la donna del vicino perché trova facile accesso si macchia di una colpa irremissibile.
 146. L'odio, il peccato, la paura e la vergogna sono caratteristiche inseparabili di colui che viola il focolare domestico.
 147. Chi non desidera la donna d'altri è virtuoso padre di famiglia.
 148. Disporre di virilità senza mai desiderare la donna d'altri è la virtù dei Saggi e indice di perfetta moralità.
 149. Chi merita di avere tutti i Beni di questa terra avvolta dal temibile oceano ? Colui che non stringe la donna d'altri.
 150. Anche se si pecca anziché praticare la virtù è, pur sempre cosa buona, comunque, non desiderare la donna d'altri.

Continua.....

Yoga Sutra (8)

Questo è il sesto rendiconto delle lezioni di Yoga Sutra di Patanjali offerti da Sri T.K. Sribhashyam in omaggio a suo Padre Sri T. Krishnamacharya.

Samâdhi Pâda – Sutra 14

Il quattordicesimo Sutra ci indica i mezzi che occorre applicare al fine di stabilizzare *Abhyâsa*. In certi testi questi mezzi sono cinque, in altri, ne sono elencati quattro. Vi sono, infatti, due edizioni degli *Yoga Sutra*. Esistono tre commenti di base per l'insieme dei testi indiani e sono collegati a tre importanti località :

- Varanasi
- Calcutta
- Puné

Da duemila anni queste tre città hanno sempre vegliato a conservare la conoscenza mantenendo i Maestri incaricati di assicurare la trasmissione del sapere. In tutte le branche della cultura indiana possiamo avere tre versioni dei testi di riferimento :

- La versione di Varanasi
- La versione di Calcutta
- La versione di Puné

Lungi dalla luce cinerina o bluastra
 Del ciclo lunare
 Kshîra – Sâgara.
 La luce lattiginosa
 luminescente e fosforescente,
 la stessa che consente a un oggetto bianco
 di emettere
 per riflesso la luce.

Samyama
 Concentrazione. Contemplazione. Assorbimento.
 Di padre in figlio
 la luce della coscienza riflessa.
 L'ascolto del silenzio lunare.

Il sole
 l'occhio del mondo.
 Al centro della linea dell'orizzonte
 come il cuore
 al centro
 dell'essere umano.

continua...

Yogakshemam

*ananyaschintayanto man ye janah paryupasare
 tesham nityabhiyuktanam yogakshemam vahalyaham*

Bhagavad Guita IX.22

« A coloro che pensano a Me e a null'altro, meditando sulla Mia Forma assoluta, che sono costantemente uniti a Me, porto spontaneamente ogni bene ».

Il termine *yogakshemam* può essere interpretato in due modi. *Yoga* significa 'ottenere' o 'acquisire' e *Kshema* 'mantenere'. Qualunque sforzo facciamo per ottenere qualche cosa è *Yogakshemam*, ma anche fare il necessario per conservare ha lo stesso significato. Il termine *Yogakshemam* significa anche 'beatitudine con lo Yoga'.

Il primo significato riassume la nostra vita materiale. Noi trascorriamo tutta la vita cercando di possedere molte cose. Cerchiamo di soddisfare un desiderio dopo l'altro. E scopriamo che tale ricerca è senza fine. La soddisfazione di un desiderio ne produce subito un altro.

Delle due l'una : o il desiderio che rincorriamo non trova soddisfazione, oppure ne produce un altro più impellente. E ciò continua all'infinito. In questo mondo possiamo lavorare sinceramente con il fine di soddisfare un desiderio senza, tuttavia, trovare lo *Kshema* corrispondente, vale a dire, la felicità. Ci accorgiamo inoltre che siamo costretti a lavorare per mantenere i desideri già soddisfatti. *Kshema* diventa un miraggio che ci tenta ma non ci soddisfa. Ci insegue in tutte le sfaccettature della vita. Non solo vogliamo salvare la nostra ricchezza, vogliamo anche accumulare, vogliamo conservare la salute, pur mantenendoci schiavi del nostro gusto. Vogliamo ottenere una posizione in società e perciò commettiamo azioni immorali che poi reiteriamo per le stesse ragioni. Tutti gli altri aspetti della vita, il lavoro, la politica, le condizioni sociali, vengono assoggettati alla ricerca senza fine di soddisfazione di desideri.

Kshema o 'beatitudine' deve essere ottenuta attraverso lo yoga. Nella vita spirituale ci sono offerti quattro vie anche definite Yoga : *Bhakti Yoga*, *Jnâna Yoga*, *Karma Yoga* e *Dhyâna Yoga*. Sono le vie reali che possiamo percorrere sulla via di *Kshema*. Il lavoro che facciamo, qualunque esso sia, importante o no, dovrebbe essere compiuto con maestria. Non è importante la quantità in ciò che facciamo, è la qualità che conta. Il lavoro deve esser fatto per il bene, non solo nostro, ma di tutti coloro che vi sono in qualche modo implicati, il che ribadisce il concetto che la nostra opera deve essere disinteressata e benefica per tutti coloro che ci stanno intorno. Si tratta di un'opera che si definisce, comunemente, altruista.

Affinché lo Yoga o la ricerca produca buoni risultati dovremmo tentare di occupare il nostro mentale con pensieri positivi. Purtroppo nutriamo continuamente il nostro ego con la collera, l'avidità e l'odio. Se, invece, colmiamo la mente con valori d'amore corrispondenti, quali la generosità e il perdono, otterremmo facilmente *Kshema*. Per quanto lo Yoga non sia una formidabile promessa esso propone un approccio metodico e armonioso per ogni problema della vita. Possiamo essere felici in ogni circostanza se siamo capaci di accogliere ogni cosa come un dono di Dio.

Dio ci dà ciò che è necessario per il nostro *Kshema*. La nostra limitatezza ci impedisce di comprendere i modi attraverso i quali Dio ci manda *Yogakshemam*. Qualunque opera eseguita in modo disinteressato e con perfezione è Yoga e ci conduce ad un indiscutibile *Kshema*.

Importanza della preghiera

La comprensione intellettuale che si ottiene studiando le sacre scritture non ci porterà né alla realizzazione né alla liberazione. Chi conduce una ricerca spirituale e vuole essere liberato in questa vita deve farlo sotto la guida di maestri che ne abbiano esperienza. Non si può raggiungere Dio se non si eseguono esercizi spirituali con regolarità e ciò è definito *Sâdhana*. La preghiera quotidiana è uno di questi esercizi. Si può comprenderne l'importanza attraverso l'analogia con il procedimento per ottenere il burro. Il burro, implicito nel latte, è in senso lato la conoscenza. E' facile ottenerla se si segue il procedimento che consiste, anzitutto, nel bollire il latte, nel farlo fermentare, lasciarlo intiepidire, aggiungervi yogurt e infine frullarlo per separarne il burro. (In India il metodo classico per ottenere burro implica che si parta dallo yogurt o dal latte fermentato e non direttamente dal latte). *Sâdhana* è equiparabile al procedimento dell'ottenere burro dal latte. Come lo yogurt potrà prodursi soltanto se lo si lascia riposare per un periodo di otto o dieci ore, allo stesso modo *Sâdhana* sarà efficace soltanto se praticata in solitudine per evitare gli influssi del mondo che disturbano la mente. La solitudine è essenziale per consentire alla mente di sottrarsi agli influssi di ordine materiale. Prendendo come esempio il latte e l'acqua, la vita materiale può essere comparata all'acqua, mentre la mente può essere paragonato al latte. Il latte può mescolarsi facilmente all'acqua ed è poi molto difficile poi separarlo dall'acqua. In questo procedimento il latte viene diluito. Quando la mente è coinvolta nei pensieri ed eventi mondani è molto difficile ricondurla a focalizzarsi su una pratica spirituale. Se il latte viene riscaldato e trasformato in yogurt, il burro che si separerà dallo yogurt resterà in superficie e non si mescolerà mai all'acqua. Allo stesso modo, una mente esercitata da una pratica di *Sâdhana* regolare svilupperà una ferma devozione verso Dio e non sarà più influenzata dai desideri. Il frutto di *Sâdhana* è la devozione e, al fine di rafforzarla, il ricercatore deve diffidare della forza di attrazione esercitata dal mondo e, a questo scopo, isolare la mente dalle attrazioni materiali con la preghiera. Poiché è molto facile essere distratti è essenziale esercitare una vigilanza costante. Non bisogna dimenticare che il compito primigenio nella vita consiste nell'avere come obiettivo la spiritualità.

Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

140. Coloro che non sanno adeguare il loro comportamento al mondo sono degli ignoranti, per quanto siamo molto istruiti.