

Elaborato in Gennaio, Maggio, Settembre  
Edizioni : Francese, Tedesco, Italiano e Greco  
e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)  
Redazione : Sri T.K. Srihashyam e Gabriel Galéa

#### Rappresentanti nazionali

Germania : Mme HEYDE Cornelia ([schule@yogakshemam.net](mailto:schule@yogakshemam.net))  
Belgio : Dr Nancy CARPENTIER ([nancy.carpentier@skynet.be](mailto:nancy.carpentier@skynet.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@gmail.com](mailto:aureliadebe@gmail.com))  
Svizzera : Mme Brigitte KHAN ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:Brigittekhan@yoga-traditional.com))

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** é anche scritta 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. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto é bene accetto. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

*Ogni riproduzione, se priva dell'autorizzazione dell'autore, é vietata.*

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélie 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 e William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Settembre 2009

Edizione Italiana

N° 30

### L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

#### *Beatitudine permanente*

Nel corso della vita si cerca di ottenere una prosperità di ordine materiale ma si ricercano anche miglioramenti di ordine spirituale. L'uomo agisce sempre nella prospettiva di guadagnarsi un qualche benessere. La gioia che egli ricava dalle sue diverse azioni, guidate dai sensi, è relativa nel tempo, poiché un'esperienza può essere di breve durata, mentre un'altra può essere duratura. Nulla al mondo può produrre una felicità permanente ed è proprio la ricerca della gioia perpetua che orienta l'uomo, in modo conscio o inconscio, alla ricerca di un obiettivo spirituale.

Soltanto la felicità che deriva dalla Realizzazione di sé è definitiva e incomparabile. Per conseguirla occorre coltivare il disinteresse nei confronti delle gioie effimere, legate alla vita materiale. Solo pochi sanno coltivare la perseveranza che è necessaria a percorrere il cammino spirituale; i più si preoccupano, al contrario, di agire unicamente con prospettive di ordine contingente e coltivano il distacco solo quando si sono stancati dei piaceri dei sensi. Ciascuno fa la sua scelta.

*(Bрани dai miei appunti, Sri T.K. Srihashyam)*

*Ho ballato abbastanza, o Signore !  
Vestito dell'abito della lussuria e della collera,  
Con le collane degli oggetti dei sensi tintinnanti al collo.  
Con bracciali d'illusioni ai piedi,  
Conservando la mente, colma di sperdimenti, come un  
accompagnamento di tamburo,  
Danzo sull'aria di un'orchestra diabolica.  
I miei desideri interiori scandiscono il ritmo musicale, l'avidità  
è il marchio sulla mia fronte,  
Con le reti di Maya annodate intorno alla vita, dimentico del tempo e  
dello spazio.  
O figlio di Nanda [Krishna] !  
**Surdas**, T'imploro affinché Tu sopprima questo baratro d'ignoranza !*



## Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppāvai di Āndāl (Poema 25) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Ottenere la realtà di Brahman**
- **Da padre a figlio (fine) : poema**
- **Qual é la più bella ? - Racconto indiano**
- **Yoga Sutra (9) - Gabriel Galéa**
- **C'è sempre una luce sulla testa di un santo**  
*Racconto indiano*
- **Meditazione sul Sole - Maha Nārāyana Upanishad (XIV-XV)**
- **Thirukkural di Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **La grandezza dell'acqua nei Veda**  
*Maha Nārāyana Upanishad (XXIX-XXX)*
- **Come imparare ad essere umile - racconto indiano**
- **Essere iniziati alla Bhagavad Guītā**
- **Il loto**
- **Armonia mentale**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Curry alla patata dolce**

## La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

*(moglie di Sri T. Krishnamacharya)*

### Curry alla patata dolce (*Ipomoea batatas*)

#### Ingredienti :

500 g di patate dolci, sbucciate e tagliate a dadini  
2 grandi cipolle dolci, tritate o affettate  
250 g di spinaci freschi, sminuzzati grossolanamente  
4 pomodori sbucciati e tagliati a dadi  
50g di ceci cotti  
100g di foglie di coriandolo fresco tritate  
1-2 cucchiaini da caffè di olio di sesamo  
2 cucchiaini da dessert di polvere di curry  
1 cucchiaino da caffè di cannella  
1 cucchiaino da dessert di cumino  
½ tazza d'acqua

#### Preparazione

Sbucciate, tagliate e cuocete le patate dolci in mezza tazza d'acqua (é preferibile coprire e cuocere a fuoco lento). Mentre le patate cuociono scaldare 1-2 cucchiaini da caffè d'olio di sesamo in un tegame (abbastanza grande per contenere gli spinaci e le patate dolci cotte). Aggiungete le cipolle e fatele rinvenire per 2-3 minuti (finché cominciano a diventare molli). Aggiungete la polvere di curry, il cumino e la cannella e mescolate il tutto. Aggiungete i pomodori (con il loro succo) e i ceci, mescolate. Aggiungete ½ tazza d'acqua e alzate il fuoco per circa 1-2 minuti. Aggiungete gli spinaci freschi (un po' per volta), mescolate. Quando tutti gli spinaci sono stati aggiunti, coprite e fate sobbollire per 3 minuti circa, finché gli spinaci sono cotti. Aggiungete le patate dolci al liquido e mescolate il tutto. Cuocete a fuoco lento ancora per 3-5 minuti. Mettete in un piatto, aggiungete coriandolo fresco e servite caldo.

Nota : Smt T. Namagiriammal non usava cipolle nelle sue preparazioni culinarie.

piante acquatiche e fango. Ma con tutto il suo ambiente il loto non ha nulla da spartire. Esso è distaccato, completo, puro e bello di per sé.

I tanti petali del loto mitico rappresentano simbolicamente gli strati della personalità umana. Sbocciando, uno dopo l'altro, portano l'uomo ad avvicinarsi progressivamente alla sua realizzazione. Il cuore del loto, infine, rappresenta la nostra possibilità di affrancarci dai nostri infiniti attaccamenti mondani.

In realtà, il loto è il fiore nazionale dell'India ed un simbolo unico della cultura indiana. In India, il loto ha molti nomi. Popolarmente è chiamato *Padma*, e questo è anche il nome della Dea Lakshmi. Lo si trova in varie e diverse forme e colori – quello che fiorisce durante il giorno è chiamato *Nalini*, *Aravinda* o *Utpala* e quello che fiorisce di notte è chiamato *Kumuda*. I vari nomi del loto sono anche usati per descrivere gli aspetti della divinità e della misericordia di Dio.

## Armonia mentale

Se nella stessa stanza diversi strumenti musicali sono accordati secondo gli stessi parametri, quando verrà suonato uno strumento gli altri vibreranno e suoneranno la stessa nota. Tutte le menti che hanno lo stesso accordo si comporteranno parimenti, concepiranno lo stesso pensiero, buono o cattivo che sia. Sviluppando la bontà in voi stessi sarete legati a coloro che hanno dentro di sé la bontà, sviluppando la cattiveria sarete attirati dai malfattori.

Il lavoratore attaccato ai risultati delle sue opere si lamenta di ciò che deve fare, colui che, invece, non è condizionato dai risultati trova che tutti i suoi compiti sono validi e sente che la sua libertà di spirito è garantita. Abbiamo la tendenza a crederci superiori.... Chi tende a lagnarsi considera pesante qualsiasi lavoro, nulla potrà mai soddisfarlo e tutta la sua vita sarà condannata al fallimento. Sarà attirato da altre persone lamentose, proprio per distruggere il fuoco di gioia che possiede, invece, dentro di sé. Dobbiamo quindi pensare a porre rimedio ai problemi prima che scaturiscano. Non è saggio mettersi a scavare un pozzo quando la casa è già in fiamme.



## 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 ha il potere di indurre la devozione. *Thiruppâvai* è un appello alle donne affinché si dedichino alla devozione.)

### Poema 25 :

*O Krishna ! Tu sei nato da una donna (Devaki) e, nella stessa notte, rapito e dissimulato come figlio di un'altra donna (Yashoda). Tu hai contrastato le intenzioni dell'odioso e detestabile Kamsa che covava odio nei Tuoi confronti tenendoTi come un fuoco nello stomaco ; Tu l'hai atterrito e ucciso.*

*O Krishna, grande come una collina, simile al Dio Supremo ! Siamo venute a Te pregandoti. Se ci accordasssi la ricchezza della Tua protezione loderemmo la Tua bravura e saremmo totalmente liberate dal nostro cuccio.*

*Auspicheremmo ricchezza auspicata anche da Nappinai stessa e saremmo incantate. Ascolta e rifletti, Fanciulla.*

### Commento

Devaki è la madre di Krishna e la sorella di Kamsa. Kamsa, re di Mathura, imprigionò la sorella e il cognato temendo di esser ucciso dal loro figlio. Yashoda è la madrina di Krishna.

Sentendo una voce celeste che gli diceva che sarebbe stato ucciso dall'ottavo figlio di Devaki, Kamsa si preparò ad uccidere tutti i figli di Devaki subito dopo la nascita. Krishna era l'ottavo. Quando nacque, tutti gli uomini di guardia caddero in un sonno profondo e le porte della prigione si aprirono da sole. Vasudeva, marito di Devaki, prese il piccolo, traversò il fiume Yamuna e lo portò a Yashoda che divenne la madrina di Krishna. Kamsa si accinse ad uccidere tutti i bambini del paese nati nello stesso giorno di Krishna. Gli anziani avevano paura, consapevoli del pericolo che Kamsa rappresentava per Krishna. Kamsa, infatti, mandò i suoi servitori demoniaci a uccidere Krishna. Quest'ultimo, tuttavia, riuscì a sopprimere loro, per quanto fosse soltanto un neonato. Kamsa fu colto da ambascia e terrore sapendo che quando Krishna fosse cresciuto sarebbe venuto ad uccidere anche lui. Mentre, da un lato, Krishna fece paura a Kamsa, dall'altro, portò, invece, gioia e felicità nella mente degli abitanti di Gokula. Per punire Kamsa per le sue colpe gli provocò un fuoco nello stomaco.

Qui Āndāl non sminuisce la madre di Krishna, né la sua madrina. Ella ci ricorda che noi dimentichiamo che la nostra innata natura interiore,

possiede felicità e saggezza, e ciò si verifica quando sosteniamo di essere soltanto un corpo fisico che alla fine, peraltro, abbandoniamo.

#### **I commenti di Sri T. Krishnamacharya :**

Qui viene celebrata l'incarnazione segreta di Sri Krishna. Egli si manifesta sotto varie forme, per quanto non sia mai nato. Secondo Āndâl l'Onnipotente cela la Sua gloria e il Suo potere e cresce a Gokula. Non è visse a Gokula al fine di nascondersi a Kamsa, bensì per esprimere il Suo profondo affetto verso i Suoi devoti.

« Coloro che conoscono, in verità, tal gloria e potenza, sono i Miei fidi e Mi servono con devozione pura, senza interesse ; ciò è certo. » Bhagavad Guîtâ, 10.7.

Le Gopi conoscono il percorso devozionale per andare verso il Signore per dirGli che son venute in condizione di grande purezza al fine di cercare la realizzazione della loro vita (l'unione con Dio). Dio è la suprema ricchezza dei devoti. Se volesse accordar loro il favore per il quale le Gopi pregavano canterebbero ovunque la Sua grande e incomparabile ricchezza.

Āndâl si riferisce a coloro che son nati con un carattere divino e a coloro che sono, invece, nati con un carattere demoniaco. Le Gopi sono a lui molto care poiché son dotate di carattere divino. Il Signore sta nei loro cuori con tanto amore. Kamsa e i suoi servitori hanno una natura demoniaca e il Signore sta nel loro stomaco come un enorme fuoco che li distrugge. Le Gopi giungono ai piedi del Signore pregando e sono ricompensate. Kamsa e i suoi servitori si avvicinano con arroganza, orgoglio e sufficienza e sono distrutti come lucciole assorbite dalle fiamme.

Il Signore infligge una punizione a coloro che compiono trasgressioni verso di Lui e verso i suoi devoti. Accorda, invece, nettare (felicità) a coloro che si rifugiano presso i Suoi piedi a forma di loto.

Abbiamo scelto il Signore al fine di raggiungerLo, poiché Egli è stato l'oggetto della realizzazione di Sri, la dea suprema, Sua sposa divina. Gli dei e i demoni hanno sommosso l'oceano alla ricerca del nettare. In quella circostanza la dea suprema (Sri) è emersa come il nettare dall'oceano. Ella scelse il Signore tra tutti gli altri ed alloggiò regalmente nel Suo cuore sotto forma di loto. In quel momento Egli divenne il Signore di Sri.

Oh ! Signore, accogliti nel Tuo seno oggi e diventa il signore delle Gopi e il loro beneamato.

Una delle preghiere giornaliere di Sri T. Krishnamacharya : « Noi Ti preghiamo, Tu che sei l'oggetto del culto e desiderio di Sri, poni fine a tutti i nostri tormenti, dovuti alla nostra separazione da Te e concedici la gioia di ottenere divina comunione con Te. »

La Bhagavad Guîtâ é un capolavoro di spiritualità che ci aiuta a comprendere che cos'è la vita spirituale e ci insegna a viverla. Quest'opera ci fornisce degli strumenti che ci consentono di non restare vittima della falsa e pretenziosa convinzione di aver già raggiunto l'obiettivo. Inoltre, descrivendo i segni e i sintomi che denotano l'anima realizzata ci consente di valutare la nostra onestà di approccio e ci permette di proteggerci dai ciarlatani che proclamano di essere realizzati e aver raggiunto Dio.

Ciascun capitolo della Guîtâ é uno yoga - un metodo per sviluppare una comunione ininterrotta con il divino. I tipi di attributi divini sui quali aspiriamo a meditare sono lasciati alla nostra scelta. E' un invito aperto che il testo ci offre. Per questa ragione, vari e diversi segni di perfezione sono indicati : segni che indicano un uomo saggio, segni di un perfetto karma Yogi, un uomo che ha pronunciato una completa rinuncia.....

Quando studiamo la Guîtâ possiamo cogliere l'elevazione sotto tutti i suoi aspetti. Infatti ci fornisce un insegnamento circa tutto ciò che dobbiamo o non dobbiamo fare. Fornisce sfumature di comportamento diverse a seconda dell'ambito di pertinenza. Tocca a noi abbinare ogni insegnamento alla situazione in cui ci troviamo, beneficiando, in tal modo, dello studio di questo testo.

L'ultimo capitolo è un sommario di tutta la Guîtâ – l'abbandono totale a Dio. La Bhagavad Guîtâ é un tesoro che la società non può permettersi di perdere o dimenticare. Se lo facessimo sarebbe solo a nostro rischio e pericolo.

E' molto difficile superare tutti i nostri ostacoli e limiti. Tuttavia, un'esercitazione corretta, il sostegno di un maestro e, infine, la compassione Divina consentono di rivelare la divinità che è già in noi. Questa é l'autentica ragione che giustifica lo studio della Bhagavad Guîtâ.

## **Il Loto**

Gli Dei e la Dee indù sono abitualmente raffigurati in piedi, oppure seduti su un loto rosso o bianco, con in mano dei fiori di loto. Anche le Divinità Buddiste e Jainiste sono raffigurate mentre riposano, sedute, con un loto in mano.

Il loto é un simbolo di bellezza, grazia, pace divina e distacco totale nei confronti delle caratteristiche del mondo materiale che sono l'avidità, la collera, la lussuria, la passione, la gelosia e la vanità.

Il loto cresce negli stagni dove ci sono sempre piante acquatiche e fango. In realtà il fiore fiorisce solo nella melma. Tuttavia è di una bellezza incomparabile. Il loto vive negli stagni pieni di

## Essere iniziati alla Bhagavad Guîtâ

In quanto esseri umani siamo suscettibili di dispersione mentale dalla quale deriva una nozione errata di ego, di vanità e di orgoglio. Se diventiamo umili e coltiviamo nobili pensieri diventiamo capaci di affrontare le sfide della vita che si presentano senza alcun preavviso, in qualunque momento e ovunque. La vita, in questo mondo, é paragonabile ad un campo di battaglia dove il buono, il cattivo, il peggio, il meglio ci affrontano continuamente.

Per comprendere l'insegnamento della Bhagavad Guîtâ dobbiamo metterci nella situazione di Arjuna e dobbiamo cercare di renderci conto di quante volte, il nostro atteggiamento di arroganza determini il fatto che l'origine di tutti i nostri problemi risieda in noi stessi. E se, invece, riuscissimo a sviluppare un comportamento conforme alla voce della coscienza, o di Dio che é in noi, riusciremmo ad eliminare quelle difficoltà che abbiamo creato con l'atteggiamento egoista che abbiamo messo in opera nelle situazioni in cui ci siamo trovati. Questo é l'argomento centrale del primo capitolo e una parte del secondo.

I diciotto capitoli della Guîtâ sono stati suddivisi in considerazione di quanto detto. La prima parte (dal primo al sesto capitolo) parla dei diversi stadi della vita attraversati da tutti : dai baratri della depressione e dell'incomprensione sino a giungere alla fine del sesto capitolo in cui ci viene insegnato come raggiungere *nirvikalpa samadhi*, vale a dire l'esperienza più alta dell'unione con l'Assoluto, il momento in cui l'anima individuale fonde con il Supremo. In questa parte é illustrato il concetto di Atma (l'anima), oltre ad altri concetti quali il Karma Yoga, il Dhyana Yoga, il Sannyâsa Yoga ...

La seconda parte, vale a dire gli altri sei capitoli, espone i diversi concetti di Divino. Questi sei capitoli hanno un obiettivo ben preciso : infonderci la comprensione del fatto che Dio é presente ovunque, in ogni momento della vita. Non devono essere letti come una opera di intrattenimento, bensì come fonte di luce spirituale. Questa parte ha la funzione di rendere la vita spirituale più gradevole e piacevole.

L'ultimo gruppo di capitoli, dal tredicesimo al diciottesimo, tratta del processo del diventar uno con la realtà suprema. Qui Sri Krishna enumera tantissimi percorsi, approcci, prospettive, atteggiamenti che consentono di costruire la propria vita spirituale ed enuncia ciò che é la somma e la sostanza della vita spirituale, al fine di essere uno, senza interruzione con Dio, attraverso tutti i mezzi della nostra coscienza.

La Guîtâ enumera vari metodi, segni e sintomi attraverso i quali é possibile organizzare il proprio percorso per raggiungere lo scopo con sicurezza.

## Ottenere la realtà di Brahman

Il re Parikshit stava morendo in seguito al morso di un serpente e gli restavano meno di sette giorni di vita. Chiese dunque al saggio Suka di insegnargli la Verità dell'Esistenza. Il saggio Suka disse :

O Re ! Abbandona la sensazione che stai per morire. Il corpo, una cosa passata, non reale, in questo momento sembra reale, tuttavia smetterà di esistere. Eppure tu non sei il corpo ; tu non sarai mai distrutto.

- Hai vissuto, ma non rinascerai né in tuo figlio, né in tuo nipote.... Tu sei completamente distinto dal corpo, come il fuoco che, per quanto sempre associato al legno, non ne é il prodotto e ne è totalmente distinto.
- Parimenti, come in sogno si può vedere la propria testa tagliata, per quanto ciò non sia vero, così avviene all'anima nella morte, momento in cui l'anima resta distaccata e pura. La Conoscenza di Sé, che non é mai nata e resta immortale, è, in verità, la vera Conoscenza che serve a comprendere la morte del corpo.
- Quando un vaso é frantumato lo spazio che era dentro il vaso fonde in uno spazio infinito. Allo stesso modo, quando il corpo muore possedendo la Conoscenza spirituale l'anima diventa una con Brahman. Saprai allora che il corpo non esiste.

Attraverso il discernimento nutrito di devozione e costantemente sottomesso al Supremo (Vâsudeva), realizza la natura reale della tua anima.

## Da padre a figlio (fine)

*I poeti ci consentono, talvolta, di coglier le cose in modo diverso, attraverso la loro sensibilità. In questo poema, ispirato da un racconto avvenuto nel febbraio 2008, un'allieva ci comunica la visione di un insegnamento trasmesso secondo la tradizione.*

La luce della conoscenza immediata  
illumina  
quella della conoscenza riflessa.  
T.K.Sribhashyam impara che per affrontarle  
entrambe  
sono inscindibili.

Nell'occhio destro il sole  
la luna  
nell'occhio sinistro.  
T.K.Sribhashyam impara che  
la chiaroveggenza  
Esige  
la funzione simultanea  
dei due.

Al centro  
dell'occhio sinistro  
la conoscenza della mente di un essere vivente.  
Nel cuore  
dell'occhio destro  
la conoscenza dell'anima.  
Poggiato  
sulla linea dell'orizzonte  
come una ruota in movimento  
uno spazio di vita circolare.  
Il ciclo delle rinascite  
Samskara.  
Namagiriamal  
deceduta  
nel novembre 1985.

Quindici giorni di rituali  
per accompagnare l'anima  
di una sposa e di una madre.  
Per aprire  
Con un segno di luce la linea dell'orizzonte.

All'alba del terzo giorno  
T.K.Sribhashyam arriva a Madras.  
Dall'ancor flebile chiarezza di quell'alba  
Alla luce del quindicesimo giorno  
Da maestro a figlio, Sri Krishnamacharya  
dispiega  
il raggio della trasmissione.

## La grandezza dell'acqua nei Veda

In verità tutto ciò che ci circonda é l'Acqua. Tutte le creature viventi sono acqua. I soffi vitali del corpo sono acqua. I quadrupedi sono acqua. I cereali commestibili sono acqua. L'ambrosia é liquida. Ciò che è perpetuamente brillante é acqua. Il fulgore diverso é acqua. Ciò che brilla di luminosità propria é acqua. La metrica è acqua. I lucernari sono acqua. Le formule vediche sono acqua. La Verità é acqua. Tutte le divinità sono acqua. I tre mondi denominati sono acqua. E la fonte di ogni cosa é il Supremo che invoca la sillaba *Om*.

Possa quest'acqua purificare il mio corpo fisico, composto di terra e di sostanze minerali. E la terra così purificata, purifichi la mia anima. Possa quest'acqua purificare il Guardiano dei Veda, mio precettore. E che i Veda purificati, insegnati dal precettore purificato, mi purifichino a loro volta. Che il Supremo mi purifichi. Che le acque pure del Supremo mi purifichino. Quanto a tutte le mie azioni sbagliate, i pasti a base di cibi vietati e i comportamenti colpevoli, se mai io ne abbia avuti, e le colpe accumulate per aver accettato doni o benefici provenienti da persone biasimevoli secondo i canoni delle Scritture – che io sia perdonato per tutte queste mancanze ! Possano le acque purificarmi!

*Mahânârâyana Upanishad XXIX-XXX*

## Come imparare ad essere umili

### *Racconto Indiano*

Un giorno, Indra, il capo di tutti gli Dei, uccise il drago gigante che aveva racchiuso tutta l'acqua del mondo nelle sue fauci. L'azione di Indra rese la vita alla terra e restituì il benessere a tutti gli uomini. Tale operato, però, fece montare la testa a Indra. Colmo d'orgoglio, chiese al Dio delle Arti di costruirgli un palazzo poiché si riteneva un notevole eroe. Il Dio delle Arti gli costruì un palazzo straordinario che non soddisfò Indra il quale chiese più stanze e molti più giardini. Il divino architetto si avvicinò a Brahma e si lagnò. Brahma ne discusse con Vishnu che decise di occuparsi del problema. Si recò nella città di Indra travestito da fanciullo e chiese udienza al re. All'inizio Indra rise dell'impertinenza del giovane che chiedeva udienza, poi acconsentì ad incontrarlo. Dall'imponente trono gli chiese che cosa volesse. Il fanciullo gli si avvicinò e scoppì a ridere poiché un esercito di formiche era apparsa dietro al trono e si preparava a conquistare la sala del trono. « Chi sono ? » gridò Indra quando le vide. « Loro ? » rispose il fanciullo, « Oh, nelle loro vite precedenti sono state, tutte quante, per una volta, Indra. » Quest'ultimo comprese perfettamente il messaggio.

## Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

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

151. Come la terra sopporta coloro che la scandagliano, così la prima delle virtù consiste nel sopportare coloro che vi offendono.
152. E' bene tollerare sempre l'ingiuria, meglio è dimenticarla.
153. Rifiutare l'ospitalità è la miseria delle miserie, tollerare il male fatto dall'ignoranza è la forza delle forze.
154. Chi desidera la perfezione mantiene e conserva la pazienza.
155. Non si stimano coloro che vendicano le ingiurie, si onorano, invece, e si conservano sempre in cuore, come oro, coloro che le sopportano.
156. La vendetta è il piacere di un giorno, la gioia ottenuta col perdono delle offese dura sino alla fine del mondo.
157. Vale di più sopportare una crudele ingiuria che fare a chi ci ha offeso gesto non virtuoso.
158. Occorre vincere con pazienza coloro che ci offendono con orgoglio.
159. Chi sopporta le parole spregevoli di chi è lontano dalla via del bene ha purezza di cuore, proprio come chi ha rinunciato al mondo. .
160. Chi si mortifica con il digiuno e sopporta le malattie è sicuramente grande ; ma viene dopo coloro che sanno sopportare le parole di spregio profferite da altri.
161. Considerate la mancanza d'invidia come il cammino della moralità.
162. L'assenza d'invidia verso chiunque è, tra i Beni superiori, Bene senza pari.
163. Chi invidia la felicità altrui e non se ne congratula, si dice che non desidera la virtù (per il cielo) e la ricchezza (per quaggiù).
164. Conoscendo il dolore causato dall'invidia (sia in cielo che in terra) ci si astenga dal compiere per invidia azioni contrari alla virtù.
165. L'invidia, per sua natura, fa del male senza il contributo di nemici ; basta da sola a costruire la rovina dell'invidioso.
166. I familiari di colui che invidia ciò che è dato ad altri periranno per mancanza di cibo e di abiti.
167. La dea (della Fortuna) invidia gli invidiosi, li indica alla sorella maggiore (dea della Miseria) e li abbandona.
168. Il vizio senza pari, chiamato invidia, rovina la fortuna di colui che la cova e lo precipita all'inferno.
169. La prosperità dell'invidioso e la miseria del generoso sono degni di stupore.
170. Non esiste invidioso che sia riuscito a prosperare, non esiste generoso che sia andato in rovina.

Senza conoscere la paura  
Senza preoccuparsi per l'avvenire  
Limitandosi al tempo del giorno in corso  
Samskara  
Sri Krishnamacharya apre la via.  
Quella del viaggio iniziatico  
della peregrinazione dell'anima oltre  
la morte.

La trasmissione  
Da maestro a figlio.  
L'incarico della conoscenza  
Da assumersi.

*Fine*

## Qual è la più bella ?

Secondo la mitologia indù, Sridevi (Lakshmi) è la dea della ricchezza e della prosperità. Sua sorella, Jyeshthadevi, è la Dea della povertà e dell'indigenza. Un tempo ci fu tra loro una disputa per appurare quale fosse la più bella. Discussero a lungo e infine decisero di chiedere il parere degli dei.

Essi erano perplessi. Se avessero detto che Jyeshthadevi era la più bella sarebbero incorsi nell'ira di Sridevi che non avrebbe più accordato loro la ricchezza. D'altra parte se avessero detto che Sridevi era la più bella Jyeshthadevi li avrebbe ridotti in povertà, vittime di sfortuna e dolore. Mentre si dibattevano giunse Narada. Gli spiegò il loro dilemma e gli chiesero di risolverlo.

Narada rispose senza esitazione « O Lakshmi, tu sei la più bella quando entri in una casa. Tutti ti adorano. Ma tu, Jyeshthadevi, sei la più bella quando esci da una casa. E' allora difficile descrivere la tua beltà. »

## Yoga Sutra (9)

*Questo è il sesto resoconto del corso di Yoga Sutra di Patanjali offerto da Sri T.K. Srihashyam in omaggio a suo Padre Sri T. Krishnamacharya.*

### Samādhi Pāda – Sutra 15

*Drushtānushravika Vishaya Vitruṣṇasya Vashīkāra Samjñā Vairāgyam*

Il quinto Sutra inizia lo studio di *Vairāgya*, il distacco, il secondo mezzo prescritto da Patanjali nel Sutra 12 per liberarsi delle *Vritthi*, vale a dire condurre *Chittha* allo stato che Patanjali definisce *Nirodha*. Nei Sutra 13 e 14 Patanjali spiega il primo dei due mezzi, *Abhyāsa* ; quattro Sutra sono dedicati a *Vairāgya*.

Il Sutra 15 collega il concetto di distacco, *Vairâgya*, alla conoscenza, *Samjna*. Esistono quattro tipi di conoscenza che sono, in realtà quattro tappe attraverso le quali passiamo per ottenere la conoscenza ; vi sono, perciò, quattro gradini nel distacco e *Vashîkara Samjnâ Vairâgya* è la quarta tappa.

Il termine *Vairâgya* deriva da *Virâga* che nasce a sua volta dalla parola *Râga*.

*Râga* significa « colorare » ; il Sutra 15 ci indica che esistono due modi per colorare un oggetto, attraverso la vista e attraverso l'udito :

- *Drushta* : « visto », - *Anushravika* : « udito ».

*Virâga* è il risultato di una modificazione di colore, poiché l'oggetto ha subito una colorazione.

Un oggetto ascoltato non è ancora passato attraverso la percezione visiva. Abbiamo, cioè, ascoltato la descrizione di un oggetto attraverso chiunque e attribuiamo dei colori a tal oggetto. Siamo talvolta attirati, nello stesso modo, da un oggetto ascoltato e da un oggetto visto. La descrizione di un oggetto ci attira perché ci fa desiderare di vedere o possedere tal oggetto. In tal caso, l'attaccamento che proviamo (*Râga*) non corrisponde assolutamente all'attaccamento all'oggetto ; siamo, in realtà attaccati alla descrizione dell'oggetto.

Sono i valori che diamo alla colorazione di un oggetto che corrispondono all'attaccamento e tale attaccamento a quei valori può estendersi sino alla passione.

Dopo aver imposto un colore all'oggetto è possibile non sviluppare attaccamento, ma il distacco non è in realtà distacco dall'oggetto, bensì dai valori attribuiti all'oggetto stesso e i valori che diamo all'oggetto sono di due tipi :

- visto, - udito.

Il distacco da ciò che è udito è più difficile da praticarsi.

Il secondo mezzo raccomandato da Patanjali dopo *Abhyâsa* è *Vairâgya*, il distacco, e vi sono quattro tipi di distacco :

- sul piano della percezione, - mentale, - intellettuale e – quello dell'ego.

Ciascuno di questi tipi di distacco è abbinato ad esercizi specifici. Quello che Patanjali chiede di praticare è il quarto, *Vashîkara Samjnâ Vairâgya*.

Ritroviamo il concetto di *Vairâgya* anche nella *Bhagavad Guîtâ* : per esempio, nel *Bhakti Yoga*, Sri Krishna distingue quattro tipi di devozione. Si distinguono i quattro tipi di devoti a seconda del loro senso di distacco. Esistono, infatti, quattro sensi di attaccamento e quattro sensi di distacco.

Nella vita di ogni giorno usiamo involontariamente i quattro sensi di distacco. Patanjali propone di usarli volontariamente.

continua...

## C'è sempre una luce sulla testa di un Santo

Un giorno, un uomo venuto dall'Afghanistan volle render visita al Kabir. Ma il Kabir non era in casa, c'era solo sua moglie. Le chiese allora se poteva vedere il Kabir. « Non è qui », gli spiegò la donna. « Non posso, dunque, vederlo ? » chiese l'uomo. « Vengo da tanto lontano. » - « Sì », disse la donna. « E' andato ad un funerale, è partito da cinque minuti, puoi raggiungerlo. » « Ma come faccio a riconoscerlo ? » chiese l'uomo. « Osserverai che tutte le persone che seguono il defunto hanno una luce al di sopra del capo. Quando arriveranno al luogo della cremazione e si volteranno la luce al di sopra della loro testa sarà attenuata. Al contrario la luce sul capo di Kabir continuerà a brillare molto forte. Allora saprai che è lui e potrai parlargli. »

L'uomo fece ciò che gli era stato detto. Quando il corteo funebre ebbe fine, egli vide una luce brillante sulla testa di un vecchio e seppe che era Kabir ; gli si avvicinò e gli parlò. Gli pose tutte le domande che aveva in mente. Infine chiese : « Per favore, Kabir Sahib, spiegami perché la luce al di sopra della testa di tutti gli altri si è spenta, mentre la tua c'è ancora ? »

Kabir rispose : « Tutte le persone che seguono il corteo funebre pensano 'Ciò avverrà anche a me' e di colpo pensano a Dio. Se qualcuno pensa a Dio si accende una luce sulla sua testa. Ma, quando se ne vanno, tutti dimenticano Dio e tornano a pensare alla loro vita quotidiana. Solo un santo pensa sempre a Dio, perciò la luce sul suo capo continua a brillare. »

## Meditazione sul Sole

*Maha Nârâyana Upanishad (XIV-XV)*

In verità, è il Sole, questo disco che scalda ; è l'insieme delle strofe ; è la raccolta delle strofe, è il mondo delle strofe.

« La fiamma che brilla nel disco, è melodia, è il mondo delle melodie.

« L'Essere, infine, che è nella fiamma brillante nel disco, è la raccolta delle Formule, è il mondo delle Formule.

« Sì, è la Triplice Scienza stessa quest' Essere d'oro che brilla dentro al Sole.

« Il Sole, in verità, è il fulgore, la potenza, la forza, la gloria ; è l'occhio, l'orecchio, l'anima, il pensiero, la collera...