

Progettato in gennaio, maggio, settembre  
Edizioni in Francese, Tedesco, Italiano e Greco  
e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)  
Redazione : Sri T.K. Sribhashyam e Gabriel Galéa

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 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 è gradito il vostro aiuto. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

*E' vietato riprodurre i testi in toto o in parte senza espressa autorizzazione dell'autore.*

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Aurélie DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte Khan, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, Gabriel GALEA, George DELICARIS, 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 - Settembre 2005

Edizione Italiana

N° 17-18

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

#### *I cinque attributi della vera ricchezza*

La ricchezza è necessaria per condurre una vita agiata, tuttavia chi guadagna molto non si assicura la serenità. Avrà purtroppo sempre timore che la sua ricchezza gli venga sottratta. Per non esser più preda di tale timore occorrerà acquisire una ricchezza che non possa essere rubata. Una tale dovizia è assicurata dalla presenza di cinque componenti:

- il coraggio,
- la cognizione,
- l'amicizia di qualcuno che sia presente nella gioia e nell'avversità,
- una forte personalità,
- la passione per il lavoro.

Chi possiede queste qualità non ha bisogno di risparmiare il suo denaro e non teme i ladri poiché nessuno può privarlo del suo bene. Occorre quindi sforzarsi di acquisire queste cinque buone qualità.

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

Preghiamo i lettori di scusarci per il ritardo di pubblicazione. Speriamo che il numero doppio che offriamo ci faccia perdonare.

« Un individuo che si limita alla sola comprensione del suo Dio è ignorante come colui che non cerca Dio.»

B.G. XV-17

## Sommario :

- **Editoriale: l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 13) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **L'albero universale- Insegnamento di Sri Krishna**
- **Un falso plurale**
- **La morte : l'amica della vostra anima**
- **La Dea della primavera**
- **Il matrimonio Indù - Claire Sribhashyam**
- **Che cos'è la notte ?**
- **Yoga e Ayurveda - Andrea Kabuth**
- **Solidarietà Tsunami**
- **Struttura d'una seduta di Yoga - Cornelia Heyde**
- **Due punti di concentrazione : Nâbhi e Hrudaya - Isabelle de Montmollin**
- **Analogie tra le irrealtà del mondo**
- **Râmâyana, Chant VI, Chap. VI**
- **Râmâyana - Pascal Gaillard**
- **Bhagavad Gîtha, Chap. XV - Patrice Delfour**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Lo Zafferano**

## 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 Zafferano

**Varietà :** del Kashmir (considerato il migliore), Medio-Orientale ed Europeo

**Habitat e coltivazione :** Asia, Medio-Oriente ed Europa del sud.

**Parti utilizzate :** Stami

**Proprietà ayurvediche :** *Laghu* (leggero digestivo), *Snigdha* (grasso umidificante, viscoso, colloso), *sukshma* (sottile).

**Azioni:** Riduce i malfunzionamenti di Vâtha, Pitha e Kapha. Purifica il tessuto midollare (*majja*).

**Uso esterno:** nelle preparazioni farmaceutiche prescritte dall'Ayurveda, in gocce per uso oftalmico, creme dermatologiche, pomate antinfiammatorie, calmanti per uso neurologico. L'applicazione di crema allo zafferano sulla cute esalta il colorito. Per fatica o tensione oculare lavare gli occhi con una miscela di acqua di rose mescolata a zafferano (2 stami di zafferano macerati in 100 ml di acqua di rose)

**Uso interno :**

Possibilità d'impiego : 1°) Immergere quattro stami di zafferano in 125 ml d'acqua e lasciar macerare per un'ora. Mescolare bene prima di bere l'acqua.

2°) Immergere sei stami di zafferano in 125 ml di latte, far bollire 2 o 3 minuti e lasciar raffreddare.

**Sistema renale :** Per migliorare la diuresi bere acqua (non gassata) allo zafferano. .

**Ginecologia :** In caso di amenorrea, dismenorrea e doglie: Bere 50 ml di latte vaccino bollito con zafferano e raffreddato a temperatura ambiente.

**Sistema nervoso :** In caso di esaurimento, irritabilità, difficoltà a prender sonno : Bere 50 ml di latte vaccino bollito con zafferano e raffreddato a temperatura ambiente.

**Geriatrics :** 50 ml di latte vaccino bollito con zafferano in cui viene aggiunta una cucchiata di miele. Da bere prima di coricarsi la sera. Migliora il sonno e stimola la memoria. Lo zafferano attiva e risveglia le attività sensoriali (senza disturbare il sonno notturno).

**Particolarità :** Mentre da un lato lo zafferano è compatibile con il latte e con il miele non lo è, invece con il sale, la carne e il pesce. Per questa ragione, nella cucina tradizionale indiana che si basa sull'Ayurveda lo zafferano è usato soltanto nelle preparazioni dolci.

intorno a sé, *Jiva thathva*. *Vishnu thathva* è unico, presente in tutti e capace di illuminare l'universo come Purushothama. *Jiva thathva* è limitato poiché l'attraversamento dell'atmosfera gli fa perdere la sua purezza. Subisce l'infusso dell'ambiente ed è in continuo mutamento. La parte solare (*Jivâtma*) che racchiude la parte universale contiene l'esperienza e impedisce al raggio interno di mostrarsi. *Jivâtma* dà un solo aspetto dell'universo: il suo. In questo contesto i cinque sensi sono come le particelle atmosferiche che inquinano e colorano il raggio solare. I sensi di percezione disperdono, travestono la Realtà e impediscono di conoscere Purushothama. Finché l'individuo non abbandona il suo travestimento (percezione non sufficientemente chiara) non conoscerà Purushothama poiché *âtma* (*jiva thathva*) lotta costantemente contro i 5 sensi di percezione. *Atma*, legata ai 5 sensi, vaga senza meta come un profumo che circola nell'aria, senza direzione, in balia del vento. Quando *âtma* è intrappolata nella morsa della percezione non è più governabile e si trova senza appoggio. Esistono 8 400 000 specie a disposizione della nostra anima. L'essere umano è una delle forme possibili che possono seguire e incarnare l'anima condotta dalle possibilità di percezione. Essa può essere attratta da milioni di poli d'attrazione. Occorre disattivare le 5 funzioni di percezione affinché per *âtma* si apra la via verso Purushothama.

Purushothama, all'esterno, illumina tutto. *Atma*, all'interno, illumina una parte. *Atma* liberata non è « unita » a Purushothama bensì « è con » Purushothama. Questo è il solo capitolo che spiega la differenza tra l'anima e Purushothama, altrove viene detto che l'anima è Purushothama. Purushothama fa vivere l'universo (Divinità, pianeti, ...) con la sua forza. Penetra nell'uomo sotto forma di fuoco, *Vaishvânara agni* (fuoco gastrico). Più lo si nutre, più è contento, meno lo si nutre e più vi divora. Purushothama è nella luna (*Krishna* dice che ciò che penetra nella luna nutre i vegetali) ed è *Vaishvânara agni* nell'uomo affinché l'uomo si nutra di vegetali (BG III-24, *Brahman* mangia *Brahman*). Purushothama è anche nell'ispirazione e nell'espiazione di tutte le specie.

Purushothama è stabilito in *Hrudaya*. Dà conoscenza e memoria. Quando non è stabilito in *Hrudaya* le riduce. La conoscenza è attivata da *Hrudaya* mentre *Nabhi* è il luogo d'origine dell'emozione. La conoscenza può essere reale o falsa a seconda se vi è presenza o assenza di Dio in *Hrudaya*. *Hrudaya* è anche il luogo della memoria (*smruthi*). Quando Dio è in *Hrudaya* la memoria ricalca la conoscenza reale. Finché Dio è in *Hrudaya* i risultati sono riconducibili a Dio altrimenti derivano dall'uomo. Ecco perché *Krishna* dice che ci sono due categorie di anime, di *Purusha*, nel mondo : quelle che possono perdersi se Dio non è in *Hrudaya* e quelle che sono indistruttibili poiché sempre con Dio.

## Il Thiruppâvai di Ândâl

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

(*Thiruppâvai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è una composizione poetica che intende suscitare l'atteggiamento devozionale. *Thiruppâvai* è un invito rivolto alle donne affinché si dedichino alla devozione.

*Poema 13*: *Le nostre amiche sono ora giunte al luogo prescelto per l'incontro. Vi sono giunte cantando le lodi di Sri Krishna che aveva distrutto la bocca di Bakâsura (il demone che aveva preso la forma di una cicogna) e che, sotto le spoglie di Râma, aveva mozzato le dieci teste del demone Râvana.*

*Venere si era alzata nel cielo e Giove era tramontato, gli uccelli cantavano. Oh ! Giovane e bella mandriana, i tuoi dolci occhi ricordano un fiore o gli occhi di un cucciolo ! Dobbiamo tutte andare al fiume per tuffarci nella fresca acqua che ci fa rabbrivire invece di imitarti mentre passi il tempo sdraiata sul tuo letto ! Oh cara fanciulla ! Questo è veramente un gran giorno per noi. Liberati dalla tua pretesa e destati. Ascolta e rifletti, fanciulla.*

**Liberati dalla tua pretesa** : Pensare che gli oggetti che appartengono a Dio siano nostri è una pretesa. L'uomo usa e abusa del mondo come se gli appartenesse senza alcun rispetto per gli altri...

**Gli occhi ricordano un fiore o gli occhi di un cucciolo** : La nostra mente è come un ape che ronza su un fiore o come gli occhi di un cucciolo sempre vivaci e mobili, incapaci di fissare l'attenzione su Dio.

E' mattino presto. Tutte le fanciulle sono davanti alla casa della loro amica per svegliarla affinché si unisca a loro. Questa mandriana è bella, con occhi che ammaliano, ben vestita e adorna di gioielli. Ella medita sulla conoscenza di Dio trascurando i suoi doveri e non risponde all'appello delle sue amiche che le ricordano il bagno sacro di *Margali*. Sembra molto felice. Le fanciulle vogliono convincerla che ottenere la padronanza dei sensi è altrettanto importante che dominare i sensi e cantare la gloria di Dio. Ândâl ci ricorda l'episodio del demone *Bakâsura*. *Kamsa*, lo zio di *Sri Krishna*, aveva inviato uno dei suoi fidi ad uccidere il giovane *Krishna*. Il demone assunse la sembianza di una gru (*baka* in Sanscrito) e si recò nella foresta dove *Krishna* giocava con altri ragazzi. Il demone li tormentò distruggendo i loro giocattoli, sputò su *Krishna* e gettò contro loro letame. *Sri Krishna* andò in collera. Afferrò la gru (*baka*) e si battè con lei. Riuscì a spaccarle il becco e la squartò in due. Quando gli uomini - nonostante tutti gli agi di cui godono al mondo - non usano la loro capacità di parola per cantare la gloria di Dio o per pronunciarne il nome essi saranno puniti con la privazione della parola e della capacità di comunicare significati. Questa è la morale che possiamo dedurre da questa storia. Ândâl ci ricorda anche l'episodio relativo al demone *Ravana*. Il Saggio *Vishvâmitra*, abbandonato il suo regno fece penitenze per molti anni al fine di poter

organizzare il matrimonio di Vishnu sulla nostra terra. Dopo tale matrimonio il demone Râvana lo separò dalla sua sposa Sîta facendo soffrire anche Râma. Râvana inflisse sofferenze a tutti coloro che amavano Râma o ripetevano il suo nome e fece soffrire anche Râma, finché quest'ultimo non uccise il demone Râvana consentendo finalmente ai suoi devoti di cantare la Sua gloria. Allo stesso modo Dio annienterà coloro che affliggono i Suoi devoti.

#### **Commento di Sri T. Krishnamâcharya :**

In questo poema, Ândâl ci ricorda che coloro che cantano il nome di Dio e cantano la Sua gloria otterranno benefici e liberazione facendo del bene al mondo. Coscientemente, o non, commettiamo degli errori che suscitano in noi scontento. In questo periodo cantare la gloria di Dio e recitare il Suo nome è il solo modo per liberarci dal nostro scontento. Questo poema ci dimostra la conoscenza di Andâl in campo astrologico. Secondo l'astrologia indù Giove è la divinità della conoscenza intellettuale e spirituale, mentre Venere è la dea dei piaceri dei sensi, della sensualità e della ricchezza materiale. Quando Giove tramonta Venere sorge e gli uomini sono più inclini ai piaceri dei sensi, alla sensualità e al desiderio delle ricchezze materiali mentre, parallelamente, il loro interesse per le attività intellettuali e devozionali sfuma. Ândâl chiede alle fanciulle di spicciarsi prima che i piaceri dei sensi e le ricchezze materiali attirino la loro attenzione e le loro menti.

Non basta essere bella, affascinante, ben vestita, ornata di gioielli per incontrare Dio. Occorre anche essere pulita nella mente e nel cuore. Come un elefante che si butta sabbia sul corpo prima di lavarsi nell'acqua del fiume, parimenti, staccandoci dal legame con la bellezza esteriore dobbiamo purificare la mente e il cuore nel fiume del divino. La nostra mente può essere purificata disattivando il nostro ego e i nostri pensieri egocentrici. Il nostro cuore è purificato quando sono cacciati i pensieri malvagi e spiacevoli a riguardo degli altri.

In questo poema Ândâl ci indica il cammino per prepararci ad una fine lieta e gradevole. Non dovremmo essere paghi dei conseguimenti solo terreni, dei piaceri fisici e dei sensi, dovremmo piuttosto dedicare del tempo al pensiero di Dio, recitare il Suo nome e cantar la Sua gloria. Dovremmo anche liberarci dal senso dell'ego e dall'egoismo mentre pensiamo a Dio.

Ândâl invoca Thondar Adippodi Alwar (colui che riteneva sacre le impronte dei devoti e le lavava). Egli era sempre impegnato a prendersi cura del giardino del tempio. Nei suoi ultimi giorni egli servì i devoti di Sri Ranganatha (il Dio di Sri Rangam) lavando loro i piedi e aspergendosi della stessa acqua per santificarsi. Fu un esempio di rispetto, umiltà e devozione verso i devoti.

l'orgoglio sostiene o nega qualunque posizione senza mai dar origine ad un'analisi obiettiva. L'orgoglio ostacola la visione corretta. Talvolta per salvare la faccia e giustificare la propria posizione verrà usata la malafede. L'orgoglio può opporsi al coraggio e all'onestà che richiede di riconoscere il proprio errore, può indurre a rinnegare il proprio comportamento, può portare a contraddire un interlocutore stimato e più competente. Gli errori commessi, i falsi rapporti stabiliti che son ostacoli sulla via verso Purushothama sono enunciati attraverso un paradosso legato alla conoscenza. Se, come abbiamo appena visto, il primo errore è l'identificazione con gli altri, il secondo è di voler controllare il mondo. L'uomo sa che la conoscenza è infinita e si augura malgrado tutto di acquisire sufficiente conoscenza per dominare la materia che è sempre mutevole e cangiante. Tale apprendistato non ha, in realtà, lo scopo di accrescere il sapere bensì di controllare la funzione degli oggetti. Proprio questo errato convincimento ostacola la fede. Un altro errore riguarda lo spazio. A seconda di ciò che è vicino a noi il contatto sarà auspicato oppure no. Per esempio il bambino accetterà di essere preso in braccio da persone che riconosce come familiari. Un oggetto sarà giudicato a partire dal suo aspetto esterno, più prossimo, piuttosto che a partire dal suo contenuto profondo. Così, se Purushothama è senza forma non sarà possibile valutare la distanza da lui né misurare lo spazio che divide l'individuo dal Creatore. Parimenti, se il Creatore è rappresentato attraverso un'immagine sgradevole la separazione tenderà ad essere conservata. Solo la fede può ridurre lo spazio tra l'uomo e Purushothama. « Liberatevi di questo concetto di distanza e brillerete più del sole (come mille soli) ». Ciò che viene sottolineato qui non è tanto la questione di sapere "dove" andare bensì di sapere "come" andare, vale a dire, conoscere il cammino della fede.

Ricordiamo che Krishna è più vicino agli uomini che Râma, poiché il secondo è più virtuoso mentre il primo è più impulsivo, da bambino ruba del burro, gioca con le donne.... Krishna è quindi più adatto a convincere gli uomini ad abbandonare l'albero della vita per Dio.

In questo contatto con Purushothama l'uomo non ha paura di andare verso di lui, ha piuttosto timore di non ritornare. Se imitasse Purushothama non smetterebbe di esistere, anzi la sua esistenza illuminerebbe l'universo intero. Nel versetto 6 Krishna dichiara: « Purushothama fa brillare il Sole, la Luna e la Terra. Colui che lo raggiungerà farà brillare i soli e non tornerà più.»

La luminosità di Purushothama illumina tutto il creato e null'altro ha tale capacità. Il sole del nostro universo tra i dodici della creazione illumina un dodicesimo dell'universo. Il sole è limitato ed illumina solo ciò che è intorno a lui. La Bhagavad Gîtha ci insegna che ogni essere creato è un frammento di Purushothama, indivisibile e senza limite, *Vishnu thathva*, e un frammento di sole, vale a dire di materia, che non oltrepassa ciò che è

## Bhagavad Gîtha Chap. XV – Sri T.K. Sribhashyam

Patrice Delfour

Krishna parla ad Arjuna del significato di Dio, di come raggiungerLo, della differenza tra ciò che perisce e ciò che non muore e della ragione per cui questo versetto è ritenuto il più segreto (profondo, difficile e raro) tra i suoi insegnamenti. Nella Bhagavad Gîtha è enunciato il concetto di Dio supremo (contrariamente agli Yoga sutra di Patanjali in cui vi è solo il concetto d'Ishvara). Il capitolo 15 della Bhagavad Gîtha si intitola « Purushothama Yoga », lo yoga dell'essere supremo: *Purusha*, Realtà, *Uthama*, supremo. In questo capitolo Krishna compara tale principio supremo al seme del banian. L'albero enorme nasce da un piccolo seme. La totalità del principio dell'albero è contenuto nel seme allo stato invisibile, tutto: foglie, rami, semi futuri, gli alberi che dai semi nasceranno ecc...Il Dio supremo è come il principio invisibile di *ashvatha* (banian) nel seme. Conoscere Dio equivale a riconoscere i principi inerenti al banian come ai principi che stanno alla base di ogni altra cosa.

L'*ashvatha* si sviluppa lateralmente e poi ricade al suolo per sviluppare altre radici costruendo in tal modo una specie di immensa sala sostenuta da colonne.. Per avere una visione totale del banian occorre guardarlo dall'alto. In realtà *ashvatha* è comparabile a *samsâra*, l'albero della nostra vita, con i nostri desideri e le nostre tendenze. Secondo tale comparazione tra *ashvatha* e *samsâra*, per essere capaci di cogliere il concetto di *samsâra* nella sua totalità occorre porsi al di fuori di esso. La Bhagavad Gîtha precisa che occorre essere convinti dell'esistenza di Purushothama, Creatore del *samsâra*, per potersi porre al di fuori di lui. Il più grande insegnamento della Bhagavad Gîtha è contenuto in questo capitolo, vale a dire il convincimento non si ottiene « abbandonando » l'albero, è soltanto la fede nel Dio supremo che dona la capacità di ottenere la prospettiva.

Per quanto la conoscenza sia a sua disposizione (le foglie d'*ashvatha* sono paragonate ai Veda), finché l'uomo resta nell'ignoranza (dentro il banian) non riuscirà a rompere i suoi legami con il *samsâra*. E' il solo passo della Bhagavad Guitha in cui questa « astuzia » (la necessità della convinzione) è citata. Questa è la ragione per cui questo capitolo si conclude dicendo che Krishna confida qui il più grande dei segreti.

La ricerca della conoscenza di Purushothama esige l'abbandono dell'ignoranza e delle illusioni e richiede il rispetto di certe regole. Non bisogna disprezzarle, né vergognarsi di seguirle, anzi lottare contro l'orgoglio che sostiene il contrario. Nel nostro ambiente vi sono persone che ci comprendono e ci seguono e vi sono altri che ci distolgono dai nostri obiettivi. In entrambi i casi interviene l'orgoglio che, da un lato, adula il nostro ego e, dall'altro, rimette in discussione ciò che una parte di noi ritiene sia bene. In ogni caso e in ogni circostanza ci troviamo

## L'albero universale

Insegnamento di Sri Krishna

Sri Krishna disse a Uddava, il suo migliore amico:

«Caro Uddava, questo universo, eterno quanto il mondo creato, non vive che per l'azione e porta due sorta di frutti : il frutto della gioia del mondo ambita dai rapaci e il frutto della liberazione ambito dai cigni. L'Albero dell'universo ha due semi che si presentano sotto forma di virtù e di vizio. E' dotato di innumerevoli radici con infinite ramificazioni. Dal suo tronco nascono tre butti: *Sathva*, *Rajas* e *Thamas*. Ha cinque rami che sono i cinque *Maha Bhuta*. La linfa che circola tra le radici e le foglie sono i cinque sensi di percezione. Ha undici rametti che sono gli organi di percezione, gli organi d'azione e il *Manas* (la mente).

Su quest'albero due uccelli fanno il nido:*Ishvara*, il Dio Supremo e *Jîva*, l'anima incarnata. La corteccia di tale albero è a tre strati ; si chiama *Tridosha* (*Vâtha*, *Pitha* et *Kapha*). L'Albero raggiunge l'orbita solare.

Porta due tipi di frutti : il vizio e la virtù. Chi è attirato dall'avidità, dalla sensualità, le gioie dei sensi mangiano i frutti del vizio che provocano dolore e sofferenza. Coloro che mangiano gli altri frutti sono i rinuncianti che hanno acquisito discernimento e cercano la Liberazione.

Colui che attraverso l'insegnamento e la benedizione del suo Maestro comprende che il Supremo si manifesta attraverso aspetti multipli comprenderà il vero senso del Veda e Mi conoscerà. » In altre parole sia i *tridosha* (*Vâtha*, *Pitha* e *Kapha*) che i *triguna* (*Sathva*, *Rajas* e *Thamas*), senza dimenticare le *indriya* hanno un ruolo nella nostra scelta tra essere rapaci oppure cigni!

## Un falso plurale !

Il *plurale* è una forma grammaticale e può riguardare sostantivi, aggettivi e pronomi. Tali termini indicano un insieme di oggetti che possono anche essere presi in considerazione uno per volta.

- Qual è il plurale della terza persona « egli » o « ella » ?

E' « essi » o « esse », che indicano « egli » **più** « lui », « ella » **più** « lei » oppure « egli » **più** « ella » oppure ogni altra combinazione dei due o più !

- Qual è il plurale della seconda persona « tu » ?

E' « tu » **più** « tu » **più** « tu » fino all'infinito !

- Qual è dunque il plurale della prima persona ?

E' « io » **più** « egli », « io » **più** « ella »... *mai* «io » **più** « io ».

In realtà « io » è incapace di avere un vero plurale.

Che cosa diventa allora « io » più « io » ?

## La morte : l'amica della vostra anima.

La morte non è una presenza nemica. E' un processo naturale con cui ci si spoglia di una personalità per acquisirne un'altra. Che cos'è la morte? Ogni frutto matura e cade. Eppure non si guarda con terrore un frutto caduto. E' percepito come la sua naturale evoluzione. Allo stesso modo quando il *Karma* del vostro corpo fisico si compie la vostra anima lascia il corpo. La morte è la separazione del corpo astrale dal corpo fisico nel suo processo di evoluzione naturale. Quando una persona non desidera più continuare a vivere in una casa la lascia di sua volontà. Se qualcuno la aiuta a traslocare le è riconoscente e la considera un'amica previdente. Alla stessa maniera la morte è un'amica. In realtà la morte è la nostra proiezione – la proiezione della nostra anima.

La Bhagavad Guītha dice « Come una persona si toglie i vecchi abiti per metterne dei nuovi, parimenti l'anima incarnata, avendo abbandonato il suo corpo usato ne cerca un altro ». Se si riflette serenamente sulla morte con mente chiara non si perderà la gioia di vivere. La morte suscita paura a causa della nostra ignoranza o *avidya*.

Il compito di ciascuno è di prepararsi alla morte vivendo bene la vita in modo che quando la morte giunga non sia terrificante. Essere ben preparati significa sviluppare profonda ricerca e comprensione della natura del proprio sé profondo arricchendo la vostra personalità e semplificando la vostra vita. Quando vivete una vita profonda e utile e accettate la morte con consapevolezza della spiritualità la morte perderà il suo dardo e smetterà di essere terrificante.

In questo processo è importante semplificare la vostra vita, considerandola un viaggio. In viaggio meno bagagli avete meglio state. In altre parole se trasportate averi, desideri, attaccamenti, la vita sarà un fardello colmo di dolori.

E' un'illusione pensare che più oggetti possedete più sarete al sicuro. In realtà diventerete solo i custodi delle vostre cose e non le userete mai. Se aveste una sola sedia e un tavolo li usereste ogni giorno. Se ne aveste venti da spolverare, lucidare e da proteggere dall'usura e dal furto passereste un sacco di tempo ad occuparvene. Non avreste il tempo per sedervi e utilizzarli secondo le loro funzioni !

La lettura del mattino, più adatta al capofamiglia, gli consente di prender coscienza del suo ruolo nel creare la perfetta armonia in casa, mentre la lettura della sera è più idonea alla padrona di casa.

3) lettura fatta al mattino con cadenza definita e soprattutto senza interruzione sino al termine dell'episodio (a meno che non avvenga un decesso in famiglia).

Come per la precedente modalità ogni avvenimento importante nella vita di Râma (nascita, matrimonio, assoluzione di Vibhîshana e incoronazione di Râma) dà luogo a una festa familiare (come per un battesimo o una comunione) poiché è vissuto come simbolo della viva presenza divina tra di noi.

Quest'ultima modalità di lettura implica :

- l'iniziazione a certi rituali come l'invocazione di Râma tra un capitolo e l'altro oppure la lode di Râma dopo ogni lettura,
  - la ripetizione del primo e dell'ultimo versetto dopo ogni capitolo,
  - l'iniziazione al rituale del disco di Vishnu e del mantra di Sudarshana,
  - l'apprendimento del ritmo di lettura che varia da un capitolo all'altro.
- In tal caso a partire dalla seconda lettura, fatta con il giusto spirito devozionale, il Râmâyana esplicherà uno dei suoi poteri specifici, consentirà, cioè, di discernere nella propria vita di famiglia situazioni comparabili a quelle di cui si è letto la mattina. Il focolare domestico rivelerà le sfaccettature di vita presentate nel Râmâyana: i conflitti, la pace... A seconda delle difficoltà incontrate in famiglia è consigliato leggere certi capitoli piuttosto che altri. Se sorge un conflitto il capitolo sulla guerra consentirà di superare le difficoltà. Occorrerà distruggere il « cattivo » e le " scimmie dell'ignoto" vi aiuteranno a farlo.

Nel primo poema del Râmâyana, Vâlmiki descrive la morte di una coppia di uccelli. Ciò gli suscita rammarico e affida a quest'opera il compito di conciliare i sentimenti.

Ogni introduzione al Râmâyana comincia con un'invocazione a Râma seguita da una preghiera affinché tutti trovino la felicità. Solo chi è stato iniziato a quest'opera può introdurre altri ad essa.

Il Râmâyana è cantato nello stesso modo in tutta l'India. Ogni passaggio deve essere letto in modo particolare in accordo all'episodio raccontato. Se Râma ha fretta la lettura deve essere rapida, quando i personaggi si librano nell'aria la lettura deve essere leggera e lenta (aerea) ; per il matrimonio di Râma la lettura deve, allo stesso tempo, esprimere tristezza (separazione dalla fanciullezza) e gioia (felicità dell'adulto che trova il suo nuovo focolare) Il settimo capitolo (« fino alla fine dei tempi ») non deve esser letto poiché parla del ritiro di Râma. In realtà questo capitolo rappresenta un momento di preparazione ad accettare che Râma scompaia serenamente.

Se colleghiamo tutte le prime lettere di ciascun versetto otteniamo un mantra ripetuto 1008 volte : la GAYATRI. Per questa ragione l'opera è anche denominata GAYATRI Râmâyana (il primo capitolo è un riassunto di tutta l'opera e taluni ritengono sia sufficiente a dare un'idea dell'opera se non si ha il tempo per leggerla tutta. In questo capitolo vi sono già 10 ripetizioni del citato mantra).

Tutti i sentimenti e le emozioni sono rappresentate nell'epopea del Râmâyana (è la sola opera che possiede questa specificità) che è classificata, a ragione, tra le grandi opere.

I suoi libri possono essere così classificati :

- alcuni dei primi libri parlano di vicende e personaggi che si dimenticano facilmente,

- poi vi sono parti di intrattenimento molto gradevoli a leggersi o ad ascoltarne le storie senza particolari significati

- e infine le grandi opere che ci influenzano profondamente ogni volta che le leggiamo, ci inducono alla riflessione e, anche se non ne cogliamo il significato profondo, hanno una grande presa su di noi e ci influenzano suscitando una positiva evoluzione.

Il Râmâyana fa parte delle grandi opere. La lettura integrale di questo testo aiuta il lettore a migliorare il suo atteggiamento mentale e psicologico per quanto in esso non vi si trovino direttive specifiche. Contrariamente alla Bhagavad Gîtha ove Krishna dispensa un insegnamento, il Râmâyana non dà nessuna indicazione particolare, ma i suoi personaggi ci fanno comprendere come occorre vivere. Leggendo quest'opera impariamo a modificare il nostro atteggiamento globale. Inoltre questa lettura induce a riflessioni che facilitano la comprensione della strada della devozione.

Râma è un simbolo del fuoco. Il nome 'Rama' significa « colui che sopprime le preoccupazioni dell'uomo per dare la pace » ; la ripetizione di Râma è di per sé un mantra che consente di calmare la mente di qualsiasi uomo ed è considerato come uno dei più importanti mantra dell'induismo.

Il Râmâyana ha dunque un influsso diretto su corpo, mente e anima del lettore e di colui che ne ascolta la lettura (parliamo sempre della lettura integrale dell'opera). Quando si parla di quest'opera occorre rispettarne rigorosamente i valori estetici ed etici, mentre tali elementi avranno minore rilevanza per quanto riguarda la Bhagavad Gîtha o il Mahabharata.

Vi sono tre modi di leggere il Râmâyana :

1) lettura senza iniziazione e senza alcun preliminare in qualsiasi momento della giornata. Il frutto di questo tipo di lettura è simile a quello di ogni altro libro.

2) lettura quotidiana in un momento preciso della giornata, la mattina o la sera.

La lettura che ha luogo la sera ha la funzione di ristabilire la pace in casa.

E' indispensabile semplificare la vostra vita concreta e psicologica. Per stimolare la linearità mentale cercate di comprendere che la legge del *karma* è infallibile. E' la legge di causa ed effetto : come seminate raccoglierete e sarete soli nel coglierne le conseguenze. Ogni azione o *karma* che eseguite attraverso pensieri, parole, azioni causerà risultati. Tutte le azioni negative che eseguite, se contrarie alla vostra coscienza, o contrarie all'etica vi ferirà, **prima o poi**. Non potete sfuggire alla legge del *karma*. Se il vostro *karma* non è giusto, se è fondato sulla menzogna, la disonestà o l'inganno, se vi porta situazioni negative e ragioni di inquietudine costruirà un peso nel vostro inconscio.

Quando, invece, le vostre azioni sono giuste vi permettono di vivere nella compassione, l'umiltà, la generosità, il sacrificio, la modestia e l'amore – tali azioni purificano la vostra mente. Vivete usando meno parole e minori tensioni. La vostra mente si rilassa.

Inoltre, per semplificare la vostra vita esteriore dovete compiere le sei buone azioni seguenti (*satsanga*) al fine di aver sempre Dio nella mente. Dovete imparare l'arte di servire benevolmente. Non dovete concentrarvi solo sulle persone della vostra famiglia bensì considerarvi parte dell'umanità. Coltivate un ego puro colmando la vostra vita d'amore per Dio ponendovi allo stesso tempo la domanda: « Chi sono realmente? » Imparate a vedere Dio come soggetto di amore infinito e ponete come scopo ultimo della vita la ricerca di Dio.

## La Dea della Primavera

Vasanta Panchami (il quinto giorno d'inizio primavera) è dedicato alla Dea Sarasvathi, la Dea della arti e delle scienze, della creatività nelle arti e nelle scienze. Sarasvathi è vestita con un sari bianco e giallo. E' seduta su un cigno bianco, i suoi piedi riposano su un loto bianco. Nella mitologia indù il cigno è simbolo di saggezza e discriminazione. La conoscenza senza la saggezza è pericolosa. Sarasvathi rappresenta la saggezza e la conoscenza. In una mano tiene un manoscritto di foglie di palma che rappresenta i Veda, un rosario di perle nell'altra mano è simbolo di purezza e meditazione. Il loto indica che per quanto si possa aver radici nel fango di questo mondo si può trascenderlo senza insozzarsi. Nelle altre due mani ella tiene una "vina" (strumento musicale) poiché rappresenta la divinità delle arti.

*Saa mâm pâtu Bhagavati, nishesha jâdyâpada.*

Che questa Dea mi protegga e annulli la mia cecità.

## Il matrimonio indù o Vivâha

Claire Sribhashyam

Il matrimonio tradizionale indù conta un insieme di rituali e di tradizioni dotati di profondo significato simbolico. E' una cerimonia vecchia di 4000 anni. Ogni fase ha un significato filosofico e spirituale. Non intende solo unire le anime della sposa e dello sposo, bensì creare un solido legame tra le famiglie. La cerimonia è celebrata in Sanscrito, lingua dell'India antica e dell'Induismo, per quanto le lingue locali possano essere impiegate.

La parola Sanscrita che indica il matrimonio è *vivâha* che significa letteralmente « ciò che sostiene » o « ciò che porta. » Si tratta di una cerimonia sacra celebrata con la finalità di costituire un'unione che sosterrà e accompagnerà un uomo e una donna per tutta la vita, sulla via della rettitudine. (*dharma*).

I passi dei rituali che indichiamo qui sono le basi della cerimonia : l'ingresso al luogo ove deve avvenire il matrimonio è decorato con alberi di banano che simboleggiano eterna realizzazione per le generazioni che seguiranno. Una ghirlanda di foglie di mango orna l'entrata insieme ad una treccia con tre palme bianche che simboleggiano l'inizio di una relazione che non fallirà. Risuonano le note del Nâdaswaram, strumento a fiato che viene suonato nelle feste di ogni tempio e il suo suono significa che l'unione è consacrata in un luogo sacro e divino.

### Kolam o Rangoli o disegni floreali

Disegni di fiori intrecciati all'ingresso augurano il benvenuto agli intervenuti. All'arrivo i convenuti sono aspersi di acqua di rose. Fiori sono offerti alle signore con l'augurio di *Sowbhagyam* (felici auspici). Per alleviare il calore e la fatica del viaggio viene offerta pasta di sandalo e per comunicare la dolcezza della felice circostanza viene offerto zucchero candito.

### Sumangali Prârthana

Vi è anche un rituale in forma di preghiera che si celebra alcuni giorni prima del matrimonio. Si tratta di un'invocazione alle *Sumangali* per ricevere le loro benedizioni. Le *Sumangali* sono le donne sposate e non vedove. Nell'Induismo è ritenuto un privilegio per la donna lasciar questa terra prima del marito. In questo caso la sua anima è considerata liberata. Prima del matrimonio la madre della sposa invita cinque *Sumangali* anziane (più anziane dei genitori della sposa) e prega per loro. Ella invoca anche le *Sumangali* che non sono più al mondo. Il *Mangalya Sutra* ovvero la catena portafortuna che deve essere allacciata intorno al collo della sposa viene messa in un vassoio con vari tessuti usati per la preghiera.

## Râmâyana

Canto VI, Capitolo VI

Vi sono tre sorta di uomini sulla terra : gli eccellenti, i cattivi e i mediocri; vi dirò le qualità e i difetti di ciascuno. L'uomo che, quando deve prender decisioni importanti, si appoggia a consiglieri competenti, siano essi amici o parenti che condividono i suoi interessi oppure persone illustri e, dopo aver ascoltato i pareri, si mette all'opera con tutte le sue forze è una persona eminente. Chiunque prende in considerazione un unico progetto riflettendo esclusivamente sulla bontà della sua impresa e agisce poi da solo può essere qualificato uomo mediocre. Infine, colui che non soppesa il pro e contro, non tiene in conto l'aiuto di Dio per prendere una decisione e stabilire quale azione intraprendere e, infine, non ne fa nulla è l'ultimo degli uomini. Proprio come tra gli uomini vi sono persone eccellenti, malvagie e mediocri, così, anche le deliberazioni possono avere varia natura : se i consiglieri approvano all'unanimità una delibera così contemplata nei Trattati si dirà che la decisione presa è eccellente. Se, invece, prima del raggiungimento dell'accordo erano state, da varie parti, avanzate molte proposte diverse si dirà che la decisione è mediocre. Quando, infine, ciascuno resta della sua opinione in contrasto con quella degli altri e non si ottiene una felice unanimità la deliberazione è ritenuta pessima.

## Discorso sul Râmâyana

Tenuto da Sri T.K. Sribhashyam come dono di compleanno  
alla moglie Claire e aperto a tutti

*Pascal Gaillard*

Ogni discorso sul Râmâyana ha un carattere particolare e non può svolgersi come per gli altri libri, per quanto sacri essi possano essere.

Se è fatto con rigore, vale a dire seguendo un'iniziazione nel rispetto delle regole, la lettura del Râmâyana rivela il suo potere nascosto.

Si tratta di un'opera immensa che conta circa 25.000 versetti. Ogni versetto comprende due o quattro righe ed è accordato su una delle sette note musicali. Non si tratta di prosa bensì di un'opera poetica la cui bellezza non può essere realmente percepita che nella sua forma originale: in sanscrito. E' caratterizzata da un perfetto equilibrio strutturale tra consonanti e vocali, tra vocali pesanti e leggere. Tale equilibrio è ottenuto tenendo in conto il valore metrico delle componenti di ogni parola in rapporto ai necessari tempi di lettura ad alta voce (lento/medio/rapido), ...

di consentirci di ritrovare delle forze vive, calme e limpide.

## HRUDAYA

Punto percepito come situato al *centro* dei cerchi dell'essere — che gli consente di trasmettere un'impressione di equilibrio e di focalizzazione delle energie. Mentre i viaggi autentici implicano la ricerca di un "luogo reale", si potrebbe, per analogia, definire questo centro 'un luogo vero', poiché, in esso, vi si sente "giunti a destinazione" (per quanto occorra poi "ripartirsene". — Per dare a Hrudaya un'immagine legata alla vita quotidiana si può usare quella di una *musica* e dei suoi *ritmi*).

Questo punto fa pensare al *sole* poiché vi si sperimenta una grande capacità di *irradiazione*. Esso sprigiona una potenzialità di *partecipazione* che stimola la percezione del divino in tutte le cose. Un inciso a sfondo filosofico: Se l'"ego" limitato, in quanto "me" chiuso nel guscio mentale, concettuale, ed emozionale è da superarsi — è brutto— gli effetti "brillanti" di Hrudaya conducono ogni essere ad un risultato che non è l'ego, bensì la sua *vera faccia* — o la sua '*ipseità*'. In esso vi è del *sacro*. In altri termini Hrudaya fa pensare " al centro onnipresente la cui circonferenza non è in alcun luogo " di cui parlano i mistici. Non induce tuttavia a formulare il concetto di divino indifferenziato, bensì, al contrario, consente una percezione più acuta dell'*unicità* di ogni essere (non foss'altro che di un "filo d'erba")— mentre lo sguardo usuale, 'quotidiano' si punta sull'indifferenziazione e sul "generale".

In sintesi, Hrudaya è il punto in cui ciascuno pare poter trovare la sua gioia essenziale, poiché tende a ritornare luce, imparando, di conseguenza, a vedere la luce che si sprigiona intorno a lui — e di questa luce si nutrirà stimolando mutamenti e sensazioni. La gioia è legata all'atto creatore che libera Hrudaya.

## Analogie tra le irrealità del mondo

Non si possono cogliere le stelle.

Gli oggetti osservati da un punto di vista sbagliato non esistono.

Le Lampade non bruciano finché contengono olio.

Un simulacro è un'illusione magica, non è ciò che appare.

Le bolle hanno breve vita e non hanno alcuna reale sostanza.

I sogni non sono reali per quanto sembrano tali mentre si sogna.

Il fulmine è di corta durata e scompare in fretta.

Le nuvole cambiano forma continuamente.

Ella prega le cinque *Sumangali* e le *Sumangali* defunte affinché auspichino per la figlia una lunga vita da *Sumangali* (prega affinché ella non resti vedova). La madre della sposa offre a tutte le invitate (soprattutto alle maritate e alle fanciulle una tessuto di seta o un'immagine sacra.

### Samaradhana.

Si tratta di un rituale socio-religioso poco diffuso. Viene celebrato alcuni giorni prima del matrimonio. Si prega Vishnu e la Sua Sposa per ottenere benedizioni per la coppia auspicando una vita prospera. Si invitano alcuni membri della famiglia e degli amici. Si può celebrare questa festa sia visitando un tempio di Vishnu, sia recitando delle preghiere a casa. Il mattino del matrimonio viene invocato Ganesha, che ha il compito di sopprimere gli ostacoli.

### Nândi Devata Puja

*Nândi* è un rituale religioso molto importante. E' celebrato con l'aiuto di un sacerdote che dà le istruzioni necessarie ad accendere il Fuoco Sacro. L'ara del Fuoco Sacro è predisposta al fine di invocare il Dio del Fuoco che è il testimone principale del matrimonio. Lo scopo di questo rituale è assicurarsi la benedizione degli antenati che è foriera di lunga prospera vita, libera da malattie, auspica la buona salute dei figli, la loro prosperità, la loro buona educazione, il perseguimento da parte loro di una vita sana e retta.

Il sacerdote che celebra il matrimonio non deve esser in lutto e non deve aver celebrato un rituale di morte entro il mese che precede il matrimonio.

### Vratham o I voti.

Le cerimonie relative al matrimonio cominciano con *Vratham* celebrato separatamente dalla sposa e dallo sposo. Un cordone sacro è annodato al polso della sposa per cacciare ogni influsso negativo. Lo sposo, invece, comincia con l'invocazione delle Divinità Vediche – Indra, Soma, Chandra, Agni. Da questo momento lo sposo si prepara ad un nuovo capitolo della sua vita con il ruolo di capofamiglia ovvero *Grihastha*.

### I rituali di fertilità

La vigilia del matrimonio viene preparata una piccola piattaforma di terra e d'erba fresca. Nove vasetti di terra sono posti su un letto di foglie di bétel. Le *Sumangali* seminano ritualmente nove tipi di cereali imbevuti d'acqua nei vasetti. Il giorno successivo al matrimonio i semi che avranno germinato sono immersi in un fiume o un lago. Con questo rituale la famiglia invoca le benedizioni del guardiano degli otto punti cardinali chiedendo una vita sana e fertile per la coppia.

### L'arrivo del futuro sposo.

La sera che precede il matrimonio, il futuro sposo è portato in corteo in un'automobile decorata di fiori sino alla sala dove deve aver luogo il matrimonio

E' accompagnato dai genitori della futura sposa nella sala della cerimonia (la casa del futuro sposo oppure una sala apposita). Un gruppo di *Nâdaswaram* precede l'auto decorata di fiori e circondata da bambini. Si tratta di una funzione sociale che rappresenta la ricerca dell'approvazione generale per la scelta dello sposo da parte della famiglia.

#### Muhoortham

Nella sala della cerimonia il padre della sposa e il padre dello sposo, l'uno di fronte all'altro benedicono l'atto finale del fidanzamento di fronte al Fuoco Sacro. Tutti gli invitati ne sono testimoni. I mantra dicono : « O Dio Varuna, che ella sia mite verso i miei fratelli e sorelle! Oh Brihaspathi ! Che ella non pensi mai male di suo marito! O Dio Indra ! Benedicila affinché sia una buona custode dei suoi figli! Surya ! Benedicila affinché abbia prosperità! »

#### Kashi Yâtra

Questa è una parte molto importante della cerimonia.

Al termine della vita da studente il giovane scapolo ha due alternative: il matrimonio (*Grihastha*) oppure l'ascetismo (*Sanyâsa*). Secondo il rituale il giovane simula di partire per Kashi (Varanasi) munito di sandali, un ombrello, un ventaglio di bambù e poco altro per dedicarsi alla vita ascetica. Mentre si incammina il padre della sposa interviene per convincerlo della superiorità della vita matrimoniale rispetto a quella ascetica e gli consiglia il matrimonio. Gli promette anche di dargli sua figlia come compagna per affrontare la vita. Il giovane accetta la proposta e torna a casa per sposarsi.

#### Lo scambio delle ghirlande

Gli sposi salgono sulle spalle dei rispettivi zii materni e, in questa posizione, si scambiano tre volte le ghirlande per un'unione completa. Tale scambio simboleggia che essi sono una cosa sola. Ecco perché nell'Induismo non è consentito portare una ghirlanda portata da un altro.

#### Il giro dell'altalena

Successivamente i futuri sposi si siedono su un'altalena. Dondolano mentre le donne cantano in loro onore. I canti dell'altalena rappresentano il legame eterno del Karma con l'Onnipotente che li sovrasta. Il dondolio rappresenta il va e vieni della vita nonostante il quale devono muoversi mentalmente e fisicamente, pur mantenendosi fermi e stabili.

Vengono lavati i piedi del futuro sposo con il latte e asciugati con della seta. Si gira intorno all'altalena da sinistra a destra, portando dell'acqua e lampade accese per proteggere la coppia contro demoni e fantasmi. Con gesto circolare sono offerti ai futuri sposi dei semi di riso colorati e cotti

## Due punti di concentrazione, *hrudaya* e *nâbhi*

Isabelle de Montmollin

«Noi non siamo al mondo», o meglio «'lo' è un altro» : a partire da Rimbaud l'uomo ha oscuramente capito ciò. Lo Yoga, nel suo significato etimologico di «legame» è una disciplina che ci permette di avvicinarci alle nostre *fonti* — all'essere racchiuso in noi che sarebbe, per taluni, più reale — e che, se li fosse anche in pratica, vedrebbe tutto intorno a sé nella sua vera luce. Essendo noi *dispersi* a seguito della continua sfilata di pensieri che traversa la nostra mente, e anche a causa delle continue scosse sismiche provocate dalle emozioni, ci manca la Presenza, il saper esser là, pienamente, qui e ora. Non vediamo attraverso il nostro vero sguardo. La nostra anima non è presente «tutta intera». E' precisamente questa mancanza dell'essenziale — un'*esteriorità* a se stessi — il fondamento della nostra infelicità, la nostra perdita di significato, la nostra angoscia. Da ciò consegue l'importanza dei «punti di concentrazione». Situati in relazione a varie parti del corpo, ma anche fuori a volte, — per esempio il «punto dell'orizzonte» — agiscono come accumulatori d'energia e catalizzano i nostri impeti di dispersione: *focalizzando* lo sguardo in una direzione precisa, ma *senza immagine*. L'*interiorità* è in questa concentrazione, una strada che conduce alla forza e alla gioia —e anche ad una "esteriorità" ritrovata. Per quanto questi punti siano situati in relazione ad una o ad un'altra parte del corpo (il cuore, per quanto riguarda *Hrudaya*, l'ombelico per *Nâbhi*), la 'locazione' approssimativa non deve essere utilizzata altro che a titolo di pura indicazione finché l'individuo non trova da sé il punto: spiritualmente. Si tratta di un cammino sottile e *qualitativo*, suscettibile di approfondirsi con il passare del tempo.

#### NÂBHI

Anche questo punto è al *centro*, ma più che spirituale può essere definito *emozionale*. Vi è meno luce, minore irradiazione che nel punto successivo, per quanto si tratti di una *fonte* basilare. Nessuna ricerca è ben condotta se si trascurano queste fonti. *Nâbhi* è uno dei punti focali della circolazione delle forze, al crocevia tra il giorno e la notte. Lo si percepisce capace di attivare zone ignote a noi stessi, dove molte forze potrebbero prestarsi ad esperimenti *alchemici*. E' un luogo di confine ove forze potenti ed alchemiche possono ricanalarsi, ricentrarsi, focalizzarsi, per poi prestarsi ad una spinta di trasfigurazione. In questo punto delle energie dormono (oppure si destano bruscamente) ed è importante imparare a *lavorarle*. In ogni caso *Nâbhi*, in quanto punto di concentrazione conferisce tranquillità. E' una sorgente di tranquillità. In sintesi *Nâbhi*, sul piano delle analogie, non è lontana dalla *luna* e dal genere di forza vagamente inquietante che s'indovina in lei (o con le «acque» di taluni racconti) — ma è, anche una parte dell'entità privilegiata che è capace

quali sono gli ingredienti indispensabili e quelli che, invece, possono essere sostituiti o soppressi. Solo con la pratica si diventa gastronomi e si sa che cosa mettere e togliere.

Quando si parla di struttura si implica che vi è un ordine, una sequenza cronologica che deve esser seguita. Ciascun elemento ha la sua importanza. Alcuni elementi sono più importanti al fine di raggiungere l'obiettivo. Nella struttura di una seduta questo elemento è la respirazione (pranayama) che viene modificata in modo da ottenere il risultato. Tutto il resto della seduta è legata al lasso di tempo che occorre per la respirazione. Altri elementi, pur avendo un ruolo, sono meno determinanti. Questi elementi sono il corpo e la mente. Essi sono come gli utensili di cucina. Per essere certi di aver successo occorre pulire gli utensili. Tutti sanno che cosa succede se si vogliono battere i bianchi a neve con una frusta intinta nel giallo dell'uovo. Nello Yoga le posture (âsana) e la concentrazione sono purificanti. Quando abbiamo chiaro lo scopo della pratica vediamo che alcuni elementi sono più importanti di altri e, comparati con le «semplici» posture, agiscono su un altro livello e in tempi più rapidi (mudrâ e concentrazione). Ecco perché sono usati piuttosto alla fine della seduta, più prossimi al momento in cui si coglie il risultato. Ciò spiega la ragione per cui è necessario osservare e rispettare le regole di esecuzione di ciascun pranayama, mûdra, âsana o concentrazione che riflettono il principio che regge ogni tecnica. Ciò vi sollecita ad affinare l'attenzione quando una tecnica è dimostrata. Comprenderete la necessità di praticare un pranayama all'inizio e uno al termine della seduta. Un impedimento fisico che ostacola la presa di qualche postura ricorda l'allergia per qualche ingrediente. Se ne siete consapevoli vi rinuncerete oppure opererete una sostituzione – secondo i suggerimenti dell'insegnante. Così se arrivate tardi saprete che la pratica del prânayâma o di qualche elemento che lo sostituisca è obbligatoria. Se dovete uscire prima del termine della lezione informatene l'insegnante affinché trovi un modo idoneo per concludere la seduta. Soltanto quando comprendiamo l'obiettivo finale – o almeno ne abbiamo un'idea– e conosciamo le varie posture siamo liberi di creare nuove sequenze che prendono in considerazione necessità particolari (come per esempio il dominio delle emozioni) senza perdere di vista l'obiettivo finale.

Sino ad allora cerchiamo di realizzare ciò che è stato insegnato dai saggi

(tale gesto circolare imita le lancette dell'orologio e descrive sia il senso orario che quello antiorario), poi i semi vengono gettati a terra per vincere gli spiriti demoniaci e annullare la loro ostilità.

#### Il dono della futura sposa (Kanya Dâna)

Si fa sedere la sposa sulle ginocchia di suo padre e viene offerta in dono allo sposo. Sul capo della fanciulla viene posato un anello fatto con *Kusa*, l'erba sacra anche detta *darbha* ; su di esso viene posato un piccolo cono aperto sul fondo sul quale è posato il *Mangalya sutra* in oro (la catena nuziale), poi si versa acqua. I mantra recitati significano : « Possa l'oro moltiplicare la vostra ricchezza ! Possa l'acqua purificare la vostra vita matrimoniale, possiate avere prosperità. Offri te stessa a tuo marito ! »

Si offre alla sposa un'abluzione di buon augurio e un Sari nuovo con un grande bordo che la sorella dello sposo drappeggia intorno a lei. La vita della sposa viene cinta con una cintura di fili d'erba. « *Ella è qui, pura, davanti al fuoco sacro, e condurrà una lunga vita di buon sodalizio con suo marito (Sumangali Bhagyam) e i suoi figli. Ella si comporta come colei che accetta di vivere virtuosamente presso suo marito. Che ella cinga il cordone dorato per il sacramento del matrimonio!* »

Il sacerdote recita gli inni vedici per invocare i custodi celesti dell'infanzia (Soma, Gandharva e Agni). La fanciulla, essendo stata onorata, è ora pronta ad essere affidata alle cure del suo futuro marito.

Soma conferisce freschezza e forza durante l'infanzia, più tardi Gandharva dà la bellezza e infine Agni suscita la passione della vita.

Il padre della sposa, offrendo sua figlia, recita il seguente mantra : « *Vi offro mia figlia, fanciulla virtuosa, di buon carattere, colma di saggezza, adorna di gioielli, che sarà la guardiana del Dharma, della ricchezza e dell'amore!* »

#### La promessa dello sposo

Ora lo sposo promette tre volte di restare il suo compagno sempre, nel bene e nel male.

#### Kankana Dhâranam.

Il loro legame, sancito da un voto sacro, è rappresentato da un cordone tinto con estratto di curcuma che la sposa annoda intorno al polso del futuro marito. Dopo aver annodato questo *Kankanam* il promesso sposo ottiene il diritto di prendere in sposa la sua promessa. Successivamente il promesso sposo annoda, a sua volta, un *Kankanam* al polso della sua promessa.

#### Mângalya Dhâranam

All'ora propizia calcolata dall'astrologo di famiglia viene apposto il *Mângalya Sutra*. La promessa sposa è fatta accomodare su un tappeto di erba verde, rivolta ad est, mentre il promesso sposo è rivolto ad ovest. In presenza dei quattro genitori, delle sorelle, gli zii e le zie, il futuro marito annoda il

*Mangalya Sutra* al collo della sposa. Mentre fa il nodo i tamburi e i *Nadaswaram* suonano talmente forte da coprire qualsiasi parola venga pronunciata, nel caso non sia propizia. Tutte le signore *Sumangali* presenti benedicono la sposa. Il *Mangalya Sutra* è composto di tre nodi : il primo è fatto dallo sposo, gli altri due dalla sorella dello sposo per confermare che la sposa fa ora parte della loro famiglia. Lo sposo recita le seguenti formule vediche mentre fa il nodo: « *Prego l'onnipotente affinché mi accordi lunga vita, annodo al tuo collo Oh! Sowbhagyavati, possa la Provvidenza consentirti di essere 'Sumangali' per i cent'anni a venire !* »

Occorre osservare che la sposa non può mai togliere il *Mangalya Sutra* fino alla morte di suo marito e se vorrà cambiare la catena nuziale dovrà infilare le 'perle sacre' facendole scorrere direttamente dalla vecchia collana alla nuova.

#### *Pâni Grahnam*

Lo sposo tiene la mano della sposa e recita il seguente mantra vedico : « *Gli Dei ti hanno offerta a me affinché io possa condurre la vita di capo di un focolare (Grihastha), non dovremo mai separarci nemmeno se molto vecchi.* » Questa è la parte più importante della cerimonia. Per evitare distrazioni per cause fisiche o mentali a parte dei partecipanti i due rituali *Mangalya Dhâranam* e *Pâni Grahnam*, sono effettuati senza alcuna interruzione.

#### *Saptha Padi* (i sette passi)

Tenendo la mano della sposa lo sposo fa sette passi con lei su una pedana cosparsa di riso o su una lastra di pietra. Dopo questi sette passi fatti insieme il matrimonio è concluso (i.e. celebrazione del *Saptha Padi*). Ogni passo simboleggia la ferma osservanza dei sette principi di base della vita nuziale. Lo sposo recita il seguente mantra Vedico:

*Insieme vogliamo :*

*Condividere la responsabilità del focolare;*

*Colmare i nostri cuori di forza e coraggio;*

*Far prosperare e condividere i nostri beni materiali;*

*Colmare i nostri cuori d'amore, di felicità e di valori spirituali ;*

*Essere benedetti da figli affettuosi;*

*Ottenere il controllo di sé e la longevità ;*

*Essere buoni amici e buoni compagni per sempre.*

Dopo aver fatto i sette passi gli sposi sono religiosamente ed ufficialmente considerati marito e moglie.

#### *Purusha Sukta Homam*

Il sacerdote recita gli inni al Purusha (il Creatore) mentre la coppia versa nel fuoco le offerte di riso e di ghî. Questa prima azione è il primo atto del *dharma* compiuto in quanto marito e moglie:

## La struttura di una seduta di yoga

*Cornelia Heyde*

Praticando lo Yoga dobbiamo ad un certo punto comprendere che ogni seduta ha una struttura precisa che deve essere rispettata. Ciò salta all'occhio quando arriviamo ad un corso in ritardo oppure dobbiamo uscire prima del termine per cause esterne. Pensiamo di poterci introdurre « in corsa » indipendentemente dal tipo di pratica, oppure pensiamo di poter sospendere, raccattare le nostre cose e lasciar la sala.

Poiché lo scopo dello yoga va ben oltre il semplice apprendimento delle numerose tecniche e della loro pratica in un qualsivoglia ordine ci occorre un cenno circa lo scopo e il motivo della presenza di certi elementi costitutivi di una seduta.

L'analogia seguente può aiutarci ad acquisire una comprensione degli elementi fondamentali. .

« Immaginate di aver letto una ricetta di cucina che vi invita a provarla. Poiché è per voi nuova dovete seguire pedissequamente le indicazioni per non rischiare di mancare i risultati voluti. In cucina avete tutti gli utensili necessari alla realizzazione della ricetta. Tuttavia gli ingredienti sono molto esotici e la preparazione è nuova per voi. Perciò dovete usare gli stessi strumenti dati nelle istruzioni. Non userete quindi una padella se è prescritto un tegame e rispetterete le indicazioni relative agli ingredienti, le dosi, i tempi di cottura e di preparazione. Non vi verrà in mente di aumentare le quantità, di sostituire gli ingredienti poiché non conoscete le loro interazioni. Cercherete di far di tutto per ottenere lo stesso sapore.

La struttura di una seduta può essere rappresentata da questo esempio. Dei saggi hanno scritto la ricetta e descritto i risultati di una metodica pratica. Ma, come nessuno può descrivere esattamente un sapore, allo stesso modo non si riuscirà mai a descrivere esattamente gli effetti dello Yoga. Forse le parole non servono altro che ad esortare a sperimentare personalmente. Tuttavia ciascuno deve ricercare gli effetti intesi dalla pratica. Ciascuno dispone degli strumenti necessari – la mente, il corpo e gli organi di senso. Ma, nella pratica dello Yoga non utilizziamo gli strumenti fisici e mentali nello stesso modo in cui li utilizziamo durante le nostre abituali attività. Come nella ricetta, alcuni ingredienti sono insoliti e l'uso degli strumenti non è quello consueto. Non aumenterete, perciò, la quantità di un ingrediente solo perché vi piace. Se lo fate alterate l'equilibrio del piatto. Solo con il tempo riconoscerete

Tuttavia, come possiamo purificare gli organi di senso e come possiamo armonizzare i sensi di percezione, vale a dire le impressioni, che nutrono il nostro mentale un giorno dietro l'altro?

La risposta si trova nella pratica degli Āsana e dei Prânâyâma con l'uso dei vari punti di concentrazione. Se concentriamo volontariamente il mentale su un punto l'attività dei sensi diminuisce. Allo stesso tempo il mentale si calma e un processo di purificazione viene introdotto. Anche in questo campo non siamo rimasti solo nella teoria, ogni punto di concentrazione è stato praticato con attenzione. Si è fatto chiaro che le due discipline Yoga e Āyurveda agiscono sulla nostra salute mentale. L'Āyurveda mette l'accento sul fatto che la causa mentale della malattia si sviluppa a partire dal conflitto che nasce dalla differenza tra le nostre convinzioni interiori e quelle che ostentiamo pubblicamente. Sri T. K. Sribhashyam ha definito tale discrepanza un irreparabile peccato contro noi stessi. Tuttavia ha anche dichiarato che un certo grado di ipocrisia fa parte integrante della vita. Quando, però, le discrepanze diventano dominanti l'uomo va in disequilibrio e si stabilisce il terreno propizio all'insorgere delle malattie.

L'Āyurveda raccomanda la pratica regolare di Nâdi Shôdhana come risposta alla ricerca del Sé interiore e come soluzione per diventare più sinceri.

Sri T. K. Sribhashyam ha concluso il seminario con una strizzatina d'occhio: ringraziandoci per la nostra attenzione e per la sete di conoscenza dimostrata nei due giorni di corso ha precisato che "l'ipocrisia che è una parte della nostra vita" non aveva nulla a che fare con il suo ringraziamento finale.

## Solidarietà Tsunami

Grazie per i vostri contributi. I pescatori del villaggio di Kovalam (vicino a Madras) hanno potuto procurarsi reti da pesca (una rete = 10 000 Rs), dei catamarani (un'imbarcazione = 10 000 Rs) e far riparare le case (porte e finestre = 10 000 Rs). Abbiamo distribuito del latte e fornito assistenza medica ai bambini.

L'ammontare spedito nel Marzo 2005 : 110 000 Rs equivale a 2 000 €. Le esigenze del villaggio di Kovalam e dei villaggi circostanti ammontano a centinaia di reti da pesca, varie imbarcazioni a motore, cibo in tutte le case.

Maggio 2005 : Secondo invio di 220 000 Rs , vale a dire 4 000 €.

Luglio 2005 : Terzo invio di 130 000 Rs. Distribuzione di reti da pesca, barche, libri scolastici ecc...

Le foto saranno pubblicate sul sito yogakshemam.net.

*« Tu che hai fatto i sette passi con me, diventa la mia compagna, che io ottenga la tua amicizia. Resteremo insieme, divideremo il cibo, le forze, i gusti. Saremo una sola mente, osserveremo gli stessi voti. Io sarò il Sama e tu il Rig, il sarò il mondo di Sopra, tu la Terra, io sarò il Sukhilam, tu la persona che assicura l'unità, vivremo generando dei figli e acquisiremo altre ricchezze. Vieni, dolce fanciulla. »*

### Pradhâna Homam

Una parte cruciale del matrimonio è l'omaggio che la coppia deve presentare ad Agni, Dio del fuoco. La coppia gira intorno al fuoco e lo alimentano con del ghî e dei rametti di nove tipi di alberi diversi che rappresentano il combustibile sacrificale. Il fumo prodotto da questo fuoco ha qualità terapeutiche e purificatrici per la coppia. Agni, la forza maggiore del cosmo, il sacro purificatore, benefattore universale è considerato testimone del matrimonio.

### Camminare su una pietra di arenaria

Lo sposo aiuta la sposa a camminare su una pietra posta a destra del fuoco recitando i mantra : *« Sali su questa pietra. Possa la tua mente essere ferma come questo sasso impassibile ai litigi e alle tribolazioni della vita! »*

### Lâja Homam

E' il primo rituale sacro del Fuoco che la sposa esegue in modo indipendente. Poiché il novello sposo non può ancora celebrarlo non essendo ancora ufficialmente sposato ella officia questo rituale con l'aiuto di suo fratello o di uno dei cugini. La sposa riceve un pugno di granelli di riso soffiato e lo dà allo sposo che, a sua volta, l'offre al Fuoco sacro. Attraverso questo rituale ella lo autorizza a celebrare i rituali ad Agni. Lo sposo accetta e promette davanti alla divinità del fuoco di ottemperare ai suoi doveri e alle responsabilità degli uomini sposati. Con un'offerta del cibo la sposa auspica al marito lunga vita e la moltiplicazione della famiglia. La partecipazione dei membri della famiglia della sposa indica la continuità del legame tra le due famiglie anche dopo il matrimonio. La coppia gira tre volte intorno al fuoco sacro e, ad ogni giro, getta riso soffiato tra le fiamme. Questo è il primo atto della coppia già sposata.

### Āshîrvada, le benedizioni

*Akshatai* o i grani di riso mescolati a curcuma e a zafferano sono gettati sulla coppia dagli invitati e da coloro che sono più anziani. Ciò rappresenta una benedizione.

### Griha Pravesham

Portando il fuoco del *Lâja Homam*, gli sposi entrano nella casa dei genitori dello sposo i quali recitano i seguenti inni Vedici :

« Che tu sia la regina della casa di tuo marito. Ch'egli esalti le tue virtù – comportati in modo da ottenere l'affetto della suocera e della cognata. »

#### I rituali nella casa del marito :

Vengon celebrati davanti allo stesso fuoco del matrimonio o nella casa del marito dopo 'la cerimonia di entrata nella casa'.

Si celebra il *Jayathi Homam*, rituale per il successo, per rendere propizie le altre divinità. *Pravesa Homam* è il rituale per solennizzare l'ingresso della sposa nella casa del marito. Ella giunge portando il fuoco sacro. *Shesha Homam* è l'offerta del fuoco con il ghī che resta, alcune gocce del quale sono per quattro volte asperse sul capo della sposa.

Quando scende la notte il marito le indica la stella *Arundhati* e fanno insieme una contemplazione sulla stella. Se *Arundhati*, sposa del saggio Vasishtha, è considerata un esempio di sposa ideale, la castità incarnata, *Dhruva* (Giove), invece, rappresenta colui che consegue l'immortalità soltanto attraverso la devozione e la perseveranza – virtù che occorre coltivare durante la vita coniugale.

#### Mangala Ârathi

Per concludere la cerimonia le signore di entrambe le famiglie preparano una miscela di acqua, limone, curcuma e polvere rossa, la mettono in un grande recipiente e lo fanno roteare davanti agli sposi lasciandone colare al suolo il contenuto con l'intenzione di annullare ogni possibile influsso negativo. La cosa può essere ripetuta più volte nel corso di tutta la cerimonia fino alla sua conclusione.

## **Che cos'è la notte ?**

La madrina di Sri Krishna, Yashoda, gli dava del latte (da bere) ogni giorno ad una certa ora. Un giorno, per burla, Sri Krishna chiamò la madrina ad un'ora insolita e le chiese del latte. Ella gli disse : « Ne avrai al cader della notte ». Sri Krishna le chiese : « Mamma che cos'è la notte ? » Ella rispose : « E' quando viene l'oscurità ». Detto ciò il piccolo Sri Krishna chiuse gli occhi e disse : « Madre, ecco l'oscurità, ora dammi il latte ! »

Allo stesso modo molte cose esistono secondo la mente e gli occhi delle persone intorno a voi mentre, invece, per voi non esistono semplicemente perché siete distratti !

Ciò significa che tutto ciò che appare, a questo mondo, è relativo all'interpretazione che ne dà la nostra mente ! Ciò che vedete, sentite e in vario modo percepite ha il significato che gli viene attribuito dalla vostra mente.

## **Yoga e Âyurveda**

*Impressioni del seminario tenuto da Sri T.K. Srihashyam,  
12 - 13 Febbraio 2005, Düsseldorf*

*Andrea Kabuth*

"La sua grande cultura, la sua devozione spirituale, il suo humour, fanno di ogni incontro con Sri T. K. Srihashyam un'esperienza unica." Con queste parole Brigitte Wollenhaupt ha presentato alla sua Scuola di Yoga di Düsseldorf il seminario di "Yoga e Âyurveda" tenuto da Sri T. K. Srihashyam. I 18 partecipanti hanno trovato in codesta scuola un luogo ideale per l'introduzione ai segreti dello Yoga e dell'Âyurveda".

Insegno lo Yoga da sei anni e, in questa circostanza, ho avuto il privilegio di scoprire l'Âyurveda e di apprenderne nozioni pratiche constatando che è degna di grande attenzione. Sri T. K. Srihashyam, con il suo senso dell'umorismo, è riuscito a dar vita ad un seminario interessante, animato e molto coinvolgente.

Qual è l'importanza dell' Âyurveda per la pratica dello Yoga? Questa domanda è stata il filo conduttore di tutto il seminario. Anzitutto Sri T. K. Srihashyam ha definito l'Âyurveda una terapia che consente di conservare e ristabilire la salute del corpo. In secondo luogo, il compito dello Yoga è di calmare il mentale e in definitiva di ripulirlo. Perseguendo questo fine l'uomo ha la possibilità di fare la scoperta di sé e di comprendersi. Tuttavia, l'aspetto spirituale dell'Âyurveda non è mai stato messo in dubbio. E' stato anzi sottolineato che le due terapie si intrecciano con uguale importanza per quanto vi siano dei problemi che possono essere risolti solo dall' Âyurveda oppure solo dallo Yoga.

Nel contesto dell'Âyurveda un'alimentazione sana è la premessa indispensabile ad una buona digestione. La digestione è una funzione fisiologica essenziale alla salute fisica ed è divisa in tre fasi:

- a) assorbimento
- b) assimilazione
- c) eliminazione

Sri T. K. Srihashyam non ha dato consigli dietetici, ha invece illustrato l'importanza di una pratica di Asana studiata per potenziare la funzione dell'apparato digerente. Dopo la spiegazione teorica ne abbiamo sperimentato nella pratica alcuni enunciati teorici.

Sri T. K. Srihashyam è riuscito ad equilibrare teoria e pratica e ci ha illustrato in modo convincente il processo di purificazione fisica che orienta l'individuo verso la purificazione del mentale. Questa visione estensiva del concetto di salute ha un ruolo importante non solo nello Yoga ma anche nell'Âyurveda.