

Elaborato in gennaio, maggio e settembre  
Edizioni in greco, francese, tedesco e italiano  
e-mail : [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)  
Comitato di Redazione : Pascale Rimet  
Impaginazione : Patrice Delfour

Responsabile : Yogakshemam, Francia

Corrispondenti :

Grecia : Sofia Mavropoulou ([sofmavropoulou@gmail.com](mailto:sofmavropoulou@gmail.com))  
Belgio : Dr Nancy Carpentier ([nancy.carpentier@skynet.be](mailto:nancy.carpentier@skynet.be))  
Francia : Françoise Leopold ([frleopold@aol.com](mailto:frleopold@aol.com))  
Italia : Debenedetti Aurélia ([aureliadebe@gmail.com](mailto:aureliadebe@gmail.com))  
Germania : Brigitte Khan ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:Brigittekhan@yoga-traditional.com))  
Svizzera : Brigitte Khan ([Brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:Brigittekhan@yoga-traditional.com))

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri amici e allievi.
  - ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter.
  - ✓ Richiedetene copie alla rappresentante del vostro paese.
  - ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter si presta gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è ben accetto.
- Mettetevi in contatto con [ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net)

*Ogni riproduzione, seppur parziale, è proibita, salvo autorizzazione esplicita dell'autore.*

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Sri T.K. Sribhashyam, William Altman, Hedi Blumer, Thilo Cunz, Raffaella Citterio, Aurélia Debenedetti, Petra Koser, Katerina Koutsia, Stella Ousouni, Claire Sribhashyam, Elisabeth Volk.

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2014

Edizione Italiana

N° 44

**In memoria di Sri T. Krishnamacharya**

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

**Non ci sono limiti d'età nella ricerca spirituale**

Soltanto l'uomo è dotato di intelligente discernimento. Sri Krishna dice che si nasce in forma umana dopo innumerevoli nascite. Per questa ragione occorre sforzarsi di ottenere la Liberazione in questa vita e, a questo scopo, non si deve trascurare di coltivare la vita spirituale nella vita quotidiana adottando un atteggiamento di vita tale da far sì che ogni azione sia diretta ad ottenere la liberazione dalle rinascite. E' necessario ed essenziale dedicare del tempo ogni giorno a pratiche spirituali ed è difficile perseguire questo scopo se infermità fisiche e mentali ostacolano tale ricerca. Inoltre, da un lato, le abitudini della vita sono tenaci e difficili da togliere, dall'altro, la devozione a Dio deve essere radicata in sé il più presto possibile. Alla morte di questo corpo i beni materiali non sopravviveranno, mentre, invece, i meriti della pratica spirituale continueranno a sostenere l'anima nella sua trascendenza. E, ancor più, saranno di aiuto anche ai discendenti favorendo una loro vita spirituale migliore. I frutti della ricerca spirituale sono le ricchezze più preziose che si possono lasciare ai figli.

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

Signore e Maestro della mia vita,

Fa' si che non ceda alla pigrizia, allo sconforto, alla prevaricazione e alle vane parole.

Concedi a me, tuo servitore, la grazia di una mente integra, umile, paziente e capace di amore.

Consentimi, Signore, di saper vedere i miei torti e di non giudicare mio fratello.

Tu che sei benedetto nei secoli dei secoli, Amen

*Preghiera di San Ephrem il Siriano (IV secolo)*



## Indice :

- **L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Coppie di opposti (2/2) - Sri T.K. Srihashyam**
- **Upadeśa Sāhasri di Shankaracharya (4) - William Altman**
- **Smettiamo di lamentarci (2) - Claire Srihashyam**
- **Proverbi Tirukkural di Tiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Storia del Khâdi, il cotone indiano - tradotto da Claire Srihashyam**
- **La notte, un mondo - Carine Souplet (rivista di Astronomia)-5 brani**
- **Dio saprà salvarmi - Edith Lombardi**
- **Gli obiettivi superficiali della mente**
- **La pagina delle ricette : Pasta per torta salata o dolce**

## La pagina delle ricette

### Pasta per crostata salata o dolce Ricetta Ayurvedica

- 220 g. di farina per dolci tipo 80
  - 3 cucchiaini di semi di lino macinati finemente
  - 120 g. d'acqua
  - 3 grandi cucchiaini di olio di sesamo o d'oliva
  - ½ dose di lievito secco per panificazione
  - Sale per torta salata o zucchero per preparazione dolce
  - Verdura cotta a scelta
  - Frutta a scelta, sbucciata e tagliata a cubetti
  - Spezie per torta salata : a scelta erbe profumate, finocchio, timo maggiorana, basilico o altre (tutte finemente macinate)
  - Spezie per preparazione dolce : cannella in polvere, cardamomo in polvere o noce moscata, oppure miscela per pain d'épice, a scelta.
1. In una terrina, mescolate 220 g. di farina, lievito secco per panificazione e i semi di lino macinati.
  2. A parte mescolate i 120 g. d'acqua e i tre cucchiaini di olio d'oliva. Aggiungete il sale o lo zucchero a seconda della preparazione salata o dolce.
  3. Aggiungete la farina al liquido.
  4. Rimescolate formando una pasta liscia.
  5. Coprite il recipiente e lasciate riposare al caldo – al sole, o su un calorifero, o in forno preriscaldato per 2 minuti a 30° - per almeno un'ora.
  6. Stendete la pasta col mattarello e trasferitela in una teglia oleata o imburata, ricopritela con le verdure cotte e sgocciolate o con la frutta per la preparazione dolce.
  7. Spolverate con le spezie per la crostata salata o con zucchero e spezie per dolce.
  8. Cuocere a 220°
  9. Tempo di cottura: 40 minuti

Per pasta multicereale :

- 120 g. di farina per dolci tipo 80
- 40 g. di farina di kamut
- 60 g. di farina di farro

Analoga storia in India : un cornac grida ad un giovane monaco « allontanati, questo elefante é incatenato, é pericoloso ». Il monaco si avvicina calmo all'elefante, s'inchina, l'elefante lo afferra con la proboscide e lo ferisce gravemente. Il padre spirituale del monaco gli rende visita in ospedale e gli chiede perchè non si sia tenuto lontano dall'animale. Il monaco risponde :

« - Mi sono ricordato che Vishnu si manifestava attraverso questo elefante.  
- Certo, risponde il maestro, ma, all'occorrenza, si manifestava soprattutto con la voce del cornac. »

Un'altra versione ci racconta la storia di un beduino che andava alla moschea in cammello. Arrivato davanti all'edificio, non si preoccupa di legarlo agli anelli fissati al muro per questo scopo. « Allah si prenderà cura di te e ti ritroverò dopo la preghiera » disse al suo animale.

Quando uscì dalla moschea il cammello era scomparso. Sbalordito e in collera il beduino apostrofa il suo Dio :

« - Allah, che hai fatto ? Ti ho affidato il mio cammello e l'hai lasciato scappare ! »

«- Certo », gli rispose Allah, é proprio per questa ragione che ho fatto mettere gli anelli al muro affinché tu potessi assicurarvi il cammello. »

## **Gli obiettivi superficiali della mente** *(Pensiero Buddista)*

La mente umana è unica e preziosa. Dotata di scioltezza e incredibili capacità di saggezza può evolversi ad una velocità che non ha equivalenti in alcuna altra forma di vita. L'uomo può cadere nella più profonda oscurità spirituale o raggiungere il supremo stato di risveglio perfetto. Dipende da lui. Se coltiviamo la mente con metodi spirituali e operiamo scelte di vita positive e creative ne raccoglieremo sicuramente benefici.

Invece, se ci contentiamo di perseguire scopi superficiali e se non prestiamo attenzione alle esigenze più profonde cadremo inevitabilmente nella frustrazione e confusione.

## **Coppie d'opposti (2/2)**

*T.K.Sribhashyam*

Solo dopo aver superato il gioco degli opposti si é in grado di affrontare le sfide della vita. Quando si impara a destreggiarsi tra gli opposti si sviluppa una forza interiore sufficiente a proteggerci e a mantenere la mente a riposo per vivere la gioia interiore.

Si apprende che le dualità della vita devono essere considerate come le due facce della stessa medaglia. Bellezza e bruttezza, male e bene, ricchezza e povertà e così via sono valori basati sui giudizi che attribuiamo in base ai vari fattori che condizionano la mente. Ogni percezione di dualità nasce da un modo di concepire il corpo, la mente e l'intelletto. Chi identifica se stesso distinto dal corpo e dalla mente non sarà coinvolto dalle coppie di opposti e sarà libero dalla loro influenza.

Per conseguire una duratura pace mentale occorre prender coscienza dell'esistenza delle coppie di opposti e porre in atto mezzi per liberarsi dalla loro morsa.

Chi cerca l'anima é consapevole di ciò e sa togliere il velo che oscura il mondo e riesce a vedere tutta la realtà alla luce della Verità. Grazie a tale luce di Verità l'intelligenza concreta e sottile si svilupperà. Si otterrà chiarezza di pensiero e corretto discernimento di ciò che é bene e ciò che é male. Non ci saranno dubbi e la vita si semplificherà. Senza tale atteggiamento la visione del mondo sarà confusa e colorata da pregiudizi e preconcetti.

Uno dei vantaggi di coloro che sono alla ricerca dell'anima é che si pongono al di sopra di ciò che amano o non amano. Quando si é stabiliti nel nocciolo eterno dell'anima si resta impassibili di fronte a ciò che il mondo offre, che si tratti di gioie o dolori, vittorie o sconfitte. Si comprendono le vie del mondo e le si accettano in quanto tali. Si fa del proprio meglio in ogni istante e ci si rende conto che, alla fine, ogni cosa non é che un gioco.

## **Upadeśa Sāhasri di Shankaracharya**

*(Trattato dei mille insegnamenti)*

*Uno studio di William Altman n° 4*

Il pensiero di Shankaracharya, filosofo dell'8° secolo, era noto agli studiosi e specialisti di induismo che avevano avuto, da sempre, accesso alla sua opera, ma divenne nota e fu divulgata al largo pubblico in Occidente, e più precisamente in Francia, solo all'inizio del ventesimo secolo, ad opera del pensatore René Guénon e dello scrittore Romain Rolland. Shankaracharya

é ritenuto l'esponente principale dell'Advaita Vedanta, (la filosofia della non-dualità), nella sua forma più radicale. Nel sistema filosofico sviluppato da Shankaracharya, tutto ciò che pensiamo e facciamo é da considerarsi pura "illusione" se non siamo in completa osmosi e relazione diretta con *Âtman*, l'anima individuale, con *Brahman*, l'anima Universale, con Dio e con il Creatore. Tale illusione é originata da *Avidya*, la conoscenza erronea. L'ignoranza della nostra vera natura che, invece, é sempre presente. Quando ci si immerge nella propria natura profonda si diventa uno con *Âtman*, la propria anima. In questo caso non c'é più alcuna dualità, non c'é più alcuna separazione dalla natura assoluta che proviene da *Brahman*, l'anima universale. La via scelta da Shankaracharya s'inscrive nella tradizione dello Jñāna Yoga, comunemente definito Yoga della Conoscenza.

La più parte dei pensatori occidentali contemporanei, per ragioni proprie alla nostra storia e al rifiuto delle istituzioni religiose che ci contraddistinguono, tendono ad occultare l'aspetto devozionale e religioso delle posizioni di un pensatore quale Shankaracharya, salvandone soltanto l'aspetto intellettuale. La fonte d'ispirazione e di riflessione di tutti i Santi e dei grandi Pensatori indiani é strettamente legata ai Vêda, opere ritenute d'ispirazione puramente Divina. Ne consegue che lo stimolo di tale riflessione é il suo aspetto religioso. E tale aspetto é da porsi in primo piano, al di fuori di ogni istituzione religiosa. Il termine religioso va inteso nel suo significato etimologico: 're-ligo', essere legato, collegato alla sua Natura profonda, alla sua Anima, a Dio, al Creatore. Nulla é fatto o pensato da tali Pensatori senza un'invocazione, una preghiera, una meditazione, direttamente legata alle Divinità, a Dio o al Creatore.....

Nel Capitolo 19 del trattato dei Mille Insegnamenti intitolato "Una conversazione fra l'Anima e la mente" Shankaracharya passa in rivista tutti gli ostacoli che ci impediscono di accedere e unirci ad *Âtman*, la nostra anima, la nostra Natura Assoluta.

*5/ Quando si é immersi nella propria natura assoluta non c'é alcuna nozione di differenza. La nozione di differenza é ciò che confonde ed induce in errore. Infatti tale nozione di differenza é la causa di ogni errore di giudizio. Ogni errore di giudizio svanisce nel momento in cui ci si libera di tale nozione di differenza.*

Nel corso della vita passiamo attraverso tre stati : lo stato di veglia, lo stato di sonno accompagnato da sogni e lo stato di sonno profondo. Nel sonno profondo siamo immersi inconsapevolmente nella natura assoluta ove non c'é alcuna nozione, né percezione di differenza.

Lo scopo ultimo della filosofia indiana che é la base del pensiero di

in termini di denaro ed energia. In secondo luogo, ciò riduce considerevolmente la biodiversità notturna che vede scomparire il proprio habitat.

Inoltre, ciò si riflette sulla salute dei cittadini che hanno difficoltà a ricreare l'oscurità certamente necessaria ad avere una buona qualità di sonno. Immaginiamo per un istante la città senza tutte queste luci notturne... Illuminata dalla dolce luce lunare, sarebbero queste strade ingrignate tanto agghiaccianti ? Se l'utopia diventasse realtà non vi é dubbio che tutta la vita notturna, come l'astronomo, ritroverebbe il territorio perduto.... Ma perché ciò avvenga occorre convincere molta gente a spegnere le luci anche all'esterno quando si dorme.

### **5° La notte nera, é la salute**

Tutte le creature hanno adattato la loro fisiologia all'alternanza giorno-notte. Nell'uomo la notte é un periodo di riposo. In questa fase il corpo secerne la melatonina, un ormone che regola molte altre secrezioni ormonali e serve essenzialmente alla salute. Tuttavia la produzione di melatonina diminuisce in presenza della luce.... Ecco perché é importante dormire assolutamente al buio.

### **Dio saprà salvarmi !**

*I racconti condivisi, Edith Lombardi*

Una grave inondazione minacciava un villaggio e il sindaco ordinò a tutti gli abitanti di evacuare con urgenza. Soltanto un uomo si rifiutò dicendo che Dio avrebbe saputo proteggerlo. L'acqua cominciò a salire e l'uomo si rifugiò al primo piano, poi nel granaio della casa. Ai pompieri che vennero a cercarlo in barca rispose : « Mi affido a Dio » e rifiutò di abbandonare la sua casa. Le acque minacciarono il tetto ed egli si arrampicò su per il camino, una squadra di soccorso gli lanciò una scala da un elicottero. Egli gridò nelle folate di vento : « Dio saprà salvarmi ! ». Infine annegò e si ritrovò indignato davanti a Dio : « E allora ? Mi sono affidato completamente a Te e Tu non mi hai aiutato ! ». Dio rispose : « Non Ti ho aiutato ? Ti ho mandato il sindaco, poi i pompieri, poi la squadra di soccorso in elicottero, che cosa potevo fare di più ? ».

consente un volo extrapreciso e una caccia infallibile. Il riccio, dalla vista quanto meno limitata, si affida all'olfatto e conta sull'armatura di seimila aculei che lo protegge dai predatori. E gli insetti ? Pensate che molti si orientano a partire dalle stelle, dai pianeti e dalla Luna, trapunti all'infinito sul velluto nero del cielo : riescono a calcolare l'angolo con i luminari celesti per riuscire ad andare dritto o a svoltare secondo un angolo preciso....Complicato ? Ma no : guardate la Luna o le stelle quando andate in macchina di notte, andate dritto o svoltate.....capirete....

### **3°La notte, benefattrice di tutti**

L'astronomo sbadiglia. E' ora di fare una pausa ? E' tardi e la Luna, sempre più alta, ammantata gli oggetti cui tanto tiene :... Raccolte le sue cose ritorna al tepore della sua silenziosa dimora dove la sua famiglia é già immersa nel sonno da tempo. Prima di scivolare a letto chiude la persiana e spegne la luce sulla soglia sapendo che il sonno é migliore quando é al riparo dalla luce.... E si addormenta subito per non perdere tempo di riposo. Fuori, la notte, già sbiancata dalla Luna, si fa sempre più pallida. L'aurora non é lontana. Il merlo che cantava ancora nel tardo crepuscolo ha evidentemente dormito poco e lancia già i primi trilli. Il suo canto si mescola a quello dell'usignolo che non ha smesso di cantare dal limitare della foresta.

La bruma si stende sul prato bagnando l'erba già zuppa di rugiada. Satolle di nettare, le farfalle notturne cercano riparo mentre l'alba comincia a mostrarsi, alcune si rifugiano nelle fessure dei tronchi, altre nei buchi dei muri, altre dietro una foglia entro una siepe. Stanca della scorribanda notturna per prati e campi la volpe rientra nella tana. Con la pancia piena comincia la sua giornata di sonno....come tutte le altre creature della Notte. Largo alla metà diurna della vita ! Ma, diciamolo pure, questa sera tutti torneranno al loro posto....

### **4°Quando la notte cambia colore ...**

Il nero della notte in moltissime città é diventato di un color arancio livido. La cosa é dovuta al fatto che si tengono sempre le luci accese, per comodità e per dare alla gente un'impressione di sicurezza. Indubbiamente le vie e gli edifici illuminati hanno un certo fascino, tuttavia aver le luci sempre accese comporta anche delle conseguenze. Anzitutto la cosa costa

Shankaracharya é immergersi in piena coscienza nella propria natura assoluta in cui non esiste alcuna nozione di differenza.

La mente asservita a *Ahamkâra*, il senso dell'io, di sé, dell'ego, pensa di essere sempre diversa poiché si identifica senza sosta con il corpo - uomo, donna, grande, piccolo, - con le funzioni - marito, moglie, padre, madre -, con le attività - operaio, imprenditore ecc. L'unico modo di cui l'ego dispone per mantenersi in vita e assicurare la propria sopravvivenza é di rinforzare il personaggio costruito dalle circostanze dell'esistenza e della nascita, della linea ereditaria e della situazione familiare, professionale, in sintesi, delle circostanze sulle quali poggia la mente impedendo, in tal modo, di scorgere la vera fonte del proprio Essere. Ecco ciò che crea dualità e separa dal proprio Essere. Più stretto é l'approccio col mondo esterno, più é presente la nozione di differenza e di dualismo. Shankaracharya ci invita a liberarci dalla percezione di differenza immergendoci in ciò che é comune a tutti, vale a dire la nostra Natura Assoluta ovvero *Âtman*, *Brahman*, entrambi indefinibili. Shankaracharya ci propone un approccio per negazione, cogliendo tutto ciò che tale Natura Assoluta non é e tutto ciò in cui il nostro piccolo *ego* s'identifica. Il percorso di Shankaracharya é una strada di ricerca che si fonda sulla discriminazione. Questa parte dell'intelletto é in grado di discriminare, '*neti, neti*' : espressione sanscrita che vuol dire : *non questo, non quello*. Si tratta della parte dell'intelletto capace di vedere e rendersi conto di quando non si é immersi nella propria Natura profonda. Questa discriminazione ci permette, in qualche modo, di allargare la percezione del proprio piccolo sé, *ego*, marito/moglie, padre/madre, antenati, uomo/donna sostituendoli con la proiezione alla fonte dell'essere umano, alla fonte dell'universo, alla fonte stessa della Creazione. Quando non c'è più nozione di differenza il piccolo *ego* si dissolve nella Natura profonda che é la stessa per ognuno di noi, in ogni circostanza. Le nozioni di differenza sulle quali la mente si fonda sono aneddotiche e circostanziali. Il percorso di cui stiamo parlando ha lo scopo di spingere l'intelletto fino ai suoi limiti massimi affinché l'intelletto si dissolva e la mente consenta il fiorire dell'unione con *Âtman*, la propria anima nonché Natura profonda.

*6/ Non sono vittima dei tuoi sforzi. Infatti conosco la Verità e sono libero da legami e mutamenti. Non cambio nel periodo che precede la conoscenza della Verità, né nel periodo che la segue. I tuoi sforzi, o mente, sono dunque inutili.*

Non dimentichiamo che in questo aforisma é *Âtman*, l'anima che ci parla. Essa viene da *Brahman*, l'Anima Universale, indefinibile, eterna, non nata, inafferrabile, non influenzata dagli eventi della vita quotidiana. Questa Verità di cui l'anima ci parla é definita *Sat-Cit-Ananda*.

*Sat* : Essere, *Cit* : Coscienza, *Ananda* : Beatitudine. Ciascuno dei termini che definiscono questa entità potrebbe essere una "definizione" di *Brahman*, ma è l'insieme dei termini che ci consente di apprendere il concetto di *Brahman*. Per quanto nessuna definizione sia idonea a circoscrivere questa entità possiamo tentare di affrontarla sotto questo profilo. *Sat* : Essere, Essere senza nome, senza forma, senza attributi, si tratta dell'Essere unito alla nostra Natura profonda, vale a dire *Âtman*, l'anima ; *Cit* : Coscienza, in ogni Coscienza, Essere legato strettamente alla Natura Essenziale in ogni Coscienza ; *Ananda* : Beatitudine, la Felicità nella quale Dio, il Creatore, ci avviluppa a partire dal momento in cui si è tuffati nella Conoscenza di tale Verità, vale a dire, uniti a tale Verità, immutabile, non nata, eterna, indefinibile, senza secondi. Un grande Pensatore occidentale contemporaneo il cui percorso, pensiero e insegnamento erano essenzialmente ispirati all'Advaita Vedanta (Jean Klein : 1912-1998) usava spesso una metafora che illustra bene questa situazione. Lo schermo cinematografico rappresenta *Âtman*, la nostra Natura Profonda, i film proiettati sullo schermo rappresentano la mente, il nostro piccolo ego, e sono le circostanze della vita. Sullo schermo vengono proiettate tutte le passioni, tragedie, amori, odi, guerre, desideri e così via. Ogni situazione in cui la mente e il piccolo ego si identifica coinvolge il soggetto totalmente. Ciononostante lo schermo resta immutato, non coinvolto, prima, durante e dopo la proiezione del film, ogni azione, emozione, sentimento scorre e passa senza lasciare alcuna traccia sullo schermo.

In questo aforisma l'anima ci chiede di non esser vittima degli sforzi inutili della mente. Occorre riuscire a rendersi conto che l'attore, il piccolo ego impegnato in ogni attività della vita quotidiana altro non è se non il re-attore vale a dire colui che reagisce alle circostanze, partendo dai sentimenti, le emozioni, i desideri e così via... Se questo attore conosce la Verità, vale a dire, se è Uno con la Verità, diventa il vero "Io" senza alcun attributo. Ogni sua azione non lascia residui, poiché non è attirata da alcuna delle motivazioni che ci determinano abitualmente. Non è più il piccolo "Io" che considera se stesso un oggetto, che si riduce ai suoi attributi come per esempio : sono il tale, con tal forma, tale funzione e così via. E', invece, l'"Io" dell'"Essere", del "Io Sono", l'io di colui che Distingue, l'"Io" dell'Anima, unto alla Verità immutabile, eterno substrato di tutte le attività esterne a cui siamo chiamati a partecipare.

Continua.....

il popolo diurno ha concluso la sua giornata e cerca un riparo per prepararsi al sonno.

Gli uccelli si tacciono con qualche eccezione, come il merlo nero che approfitta di questo momento particolare per lanciare grida sonore, marcando così il suo territorio. Nelle abitazioni umane l'agitazione della vita quotidiana è stata sostituita dai raduni di famiglia per la cena e il riposo. Tuttavia, nel piccolo villaggio di campagna un astronomo si prepara all'osservazione : il tempo è clemente e la Luna sorgerà solo più tardi, l'occasione è ideale per una scorribanda celeste. Il Giorno cede gradualmente posto alla Notte. Per l'immensa maggioranza della vita diurna la vista non è più prevalente : udito e olfatto, invece, hanno la meglio per percepire l'ambiente. Modificazioni non senza conseguenze, poiché si tratta di sensi spesso meno sviluppati, il che rende più complicati gli spostamenti e suscita persino una certa paura....Perciò, meglio trovare un luogo sicuro per trascorrere le ore che si preannunciano scure....approfittando per riposare. E dunque, quando il popolo del Giorno cade nel torpore, un altro mondo si sveglia.

## 2° Strani incontri

Non lontano, molti insetti giravoltano intorno al caprifoglio il cui profumo è al suo acme di notte, tra gli altri, la nottua e la sfingide, due farfalle notturne che, senza il caprifoglio, non possono sopravvivere e che si sono appena dilette del suo nettare profumato. Nel frattempo, ai piedi dell'arbusto, un ronzio irregolare nell'intrico di foglie secche rompe il silenzio : l'istrice parte a caccia del suo nutrimento. Chioccioline e lumache, anch'esse in libera uscita, col favore dell'umidità e della serenità notturna, devono stare in guardia !

Nel prato del vicino la fantomatica sagoma del gufo si staglia sul cielo stellato. Parte alla ricerca del cibo per la sua progenie a spese dei topi campagnoli, dei ghiri e dei toporagni che si troveranno le famiglie private di qualche individuo questa notte.... Altrove, il barbagianni o la civetta si sono messi in pista. Oltre il prato l'ombra maschera la presenza della foresta, seppur vicina. Il capriolo ha già lasciato la tana al crepuscolo per raggiungere luoghi più aperti e ricchi di foraggio. I cinghiali, le cui femmine e cuccioli vivono in branco, si spostano in fila indiana nei fossati grugnendo e soffiando con fragore, in cerca di un tesoro gustoso. La Notte, così inquietante per gli animali diurni, è protettrice e colma di risorse per le creature che hanno saputo adattarsi. Gli uccelli notturni si spostano col favore della loro vista penetrante e del loro udito acutissimo.

I pipistrelli hanno sviluppato uno strumento temibile, un sonar che

Il ritorno del Khādi ridonò fierezza e dignità, nonché lavoro a milioni di persone in India. Gandhi diede agli indiani la consapevolezza che era fondamentale boicottare i tessuti stranieri e li stimolò a vestirsi e a vivere in modo austero durante tutta la lotta per l'indipendenza.

Gandhi credeva alla creazione di villaggi autonomi, tutti dotati di tutte le strutture necessarie. Pensava che ciò avrebbe coinvolto tutta la comunità e avrebbe dato lavoro sia agli uomini che alle donne, creando delle solide basi in tutta l'India. Per Gandhi la promozione del tessuto Khādi fu un elemento indissociabile dal movimento di indipendenza. Egli esortò le persone a non possedere ricchezze e a non possedere più di quanto non fosse necessario ai bisogni essenziali.

Durante le sue riunioni di preghiera e durante i discorsi tenuti in tutta l'India Gandhi aveva l'abitudine di filare con il suo arcolajo portatile che teneva sempre con sé. Lo strumento divenne talmente popolare da assurgere a simbolo della lotta per l'indipendenza. Tutte le donne che prendevano parte alle riunioni ne avevano uno nella borsa per filare il cotone, insieme ai ferri per lavorare a maglia.

Le riunioni cominciavano con la seguente preghiera, chiamata Ramdhum e tutti la cantavano in coro :

*Raghupati Rāghava Rājārām,  
patita pāvan Sītārām,  
Sītārām, Sītārām  
bhaj pyāre tū sītārām  
īśvara allāh tero nām,  
sab ko sanmati de bhagavān*

Raghupati Rāghava Rājārām  
Salvatore di coloro che son caduti in miseria,  
Sītārām, Sītārām, Sītārām, oh ! Beneamato,  
Lodiamo Sītārām, Dio e Allah sono i Tuoi nomi,  
Concedi a tutti autentica saggezza, oh ! Signore.

## **La Notte, tutto un mondo**

*di Carine Souplet*

*Astronomia rivista n° 165, Marzo 2014, cinque brani*

### **1° Quando tutto vacilla...**

E' una sera come le altre, tra la primavera e l'estate. Quando il Sole scompare dietro l'orizzonte l'intensità della luce diminuisce poco a poco. L'ombra avvolge progressivamente paesaggi ed edifici, i suoni si attenuano :

## **Smettiamo di lamentarci e siamo riconoscenti (2) : Esprimere la propria gratitudine**

**(Ispirato dai discorsi di Sri J.P.Vasvani)**

*Claire Sribhashyam*

La gratitudine é la maggiore delle virtù e la madre di ogni altra virtù.

Tutti i grandi maestri spirituali e tutte le grandi opere scritte affermano che é fondamentale esprimere la propria gratitudine per rendere la vita bella, mentre, al contrario, le lamentele e le recriminazioni la rendono amara e agra. Esprimere gratitudine rende positivi, lieti e ottimisti e ci insegna l'arte di apprezzare ciò che si ha.

C'è carenza di senso di gratitudine perché si dà per scontato il possesso di ciò di cui si dispone. Il bambino abbandonato al suo destino al quale si regala un pacchetto di biscotti ci guarda con gratitudine e sorride felice perché sa che cosa vuol dire avere fame. Per poter apprezzare dovremmo forse provare a vivere senza tutte quelle cose che diamo per scontate.

Quando si diventa consapevoli della gratitudine che si dovrebbe avere per tutte le cose e fortune che si hanno si dovrebbe esser colmi di gratitudine per tutto ciò che Dio ci ha elargito così generosamente.

Il sentimento di gratitudine é fondamentale per vivere una vita pacifica, vissuta con mente fiduciosa e stabile, ma é anche la base per poter coltivare la spiritualità.

Spesso si pensa che si potrebbe essere più felice, soddisfatto e riconoscente se si disponesse di un numero maggiore di cose varie. Ma, in verità, se non siamo soddisfatti di ciò che abbiamo oggi basterebbe averne di più per essere appagati ?

Durante uno dei miei viaggi in India mi sorpresi vedendo che la maggior parte degli uomini che incontravo aveva solo due camicie. Stupita ne chiesi la ragione. Mi fu risposto semplicemente « Quando una camicia é sporca la lavo e indosso la seconda. »

Se siete tra coloro che impiegano dieci minuti a scegliere ciò che dovete indossare non pensate di avere un debito con Dio per il fatto di poter scegliere ?

La gratitudine é più autentica quando viene espressa apertamente rispetto a quando si nutre in silenzio. Come si può dimostrare gratitudine senza dividerla ed esprimerla ad altri ? La franca espressione di gratitudine fa sì che si condivida la gioia e la soddisfazione con gli altri.

Nelle preghiere indù si accendono bastoncini d'incenso per esprimere la propria gratitudine a Dio. Il profumo che s'irradia rende i presenti felici. La gratitudine, infatti, fa bene sia al donatore sia a colui che la riceve. Rinforza la fede e insegna a manifestare ad altri la propria gratitudine.

Continua...

## Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar

*J. Narayanaswamy*

Fonte: <http://web.archive.org/web/20091027004312/http://geocities.com/nvkashraf/kur-fre/>

341. La rinuncia a qualsiasi oggetto fa sì che esso non sia mai causa di dolore per il rinunciante.
342. Chi rinuncia a tutto ottiene molte delizie nel corso della sua esistenza. Tuttavia se si desiderano questi frutti occorre rinunciare al mondo.
343. Occorre abolire le sensazioni colte dai cinque sensi e abbandonare definitivamente ogni oggetto accantonato al fine di poter gioire dei cinque sensi.
344. Non possedere nulla è la legge della penitenza. Possedere un solo oggetto distrugge la penitenza e induce obnubilamento.
345. Il corpo è di troppo per chi si sforza di evitare la rinascita. Che avverrebbe mai se si desiderassero altri beni.
346. Chi sradica l'orgoglio che gli fa dire " *Me, il mio*" entra nella regione celeste, superiore anche alla dimora degli dei.
347. I dolori s'incollano a chi è legato ai suoi beni e non li abbandona.
348. Chi rinuncia definitivamente a tutto ottiene salute. Tutti gli altri sono preda di obnubilamento e prigionieri nella rete (della rinascita).
349. La rinuncia distrugge subito la rinascita, ogni altro mezzo non è stabile.
350. Per rinunciare ad ogni attaccamento occorre seguire, senza mai smettere, la via della salvezza tracciata da Chi ha vinto l'attaccamento.
351. L'illusione che fa sì che si prenda una chimera per realtà dà origine ad una nascita senza gloria.
352. La liberazione da ogni illusione, insieme ad una visione serena, fa evitare l'inferno e produce salvezza.
353. Guadagna il cielo più che la terra colui che passa dal dubbio alla conoscenza del Vero.
354. Chi conosce solo il Vero non abusa del dominio dei cinque sensi.

355. Conoscere è percepire il Vero in ogni cosa, di qualunque cosa si tratti e di qualsiasi natura.

356. Chi, in questo mondo, attraverso l'istruzione, ottiene la conoscenza del Vero conquista il mezzo che consente di non rinascere.

357. Non credete alla rinascita di colui la cui mente si è raccolta e, che, attraverso la meditazione e il discernimento, ha conosciuto l'Essere che esiste senza dubbio.

358. La vera conoscenza consiste nel percepire l'Essere puro e causa del cielo, nonché nel distruggere l'ignoranza che è causa di rinascita.

359. I dolori tipici dell'uomo sono distrutti e non torneranno ad assalire colui che individua il Rifugio di ogni creatura e vive libero da ogni attaccamento.

360. Che i tre (vizi): desiderio, collera e illusione, siano distrutti, ne scompariranno le loro conseguenze nefaste.

## Storia del Khādi, il cotone indiano

*Traduzione libera di Claire Sribhashyam*

*(Tratto dall'articolo sul Khādi scritto da Tara Bhattacharjee, nipote del Mahatma Gandhi, pubblicato dalla rivista India, volume 5, dicembre 1985.)*

Il Khādi è un tessuto filato e tessuto a mano con l'arcolai ( *chakra* ). Questo strumento, usato nel nord e nel sud dell'India, è formato da una grande ruota posta verticalmente e una seconda ruota più piccola anch'essa in posizione verticale.



Il Khādi è il simbolo dell'indipendenza dell'India. Gandhi fece di questo Chakra ovvero arcolai lo strumento più potente della non violenza nel movimento di *satyāgraha* ch'egli fece nascere in tutta l'India. *Satyāgraha* significa forza della verità, resistenza alla non-violenza, ed è inseparabile dalla nozione di *ahimsa*. La musica della ruota che gira al canto di *Ramdhum* risvegliò negli indiani l'importanza del *satyāgraha*. Filare il cotone ebbe un ruolo cruciale nelle riunioni di preghiera del Mahatma Gandhi.