

Uscirà in gennaio, maggio e settembre.
Edito nelle seguenti lingue : Francese, Tedesco, Italiano e Greco
ecole.yogakshemam@wandoo.fr

Redazione : T.K.Sribhashyam

Rappresentanti:

Germania: Mme HEYDE Cornelia Fax : + 49 2406 65 203

Belgio: Dr Nancy CARPENTIER Fax : + 32 64 84 11 21

Francia : Mme ALTMAN, Marie-France Fax : + 33 03 80 20 19 81

Grecia : Mme Stella OUSOUNI, Fax : +30 15 13 05 86

Italia : Mme DEBENEDETTI Aurélia Fax : + 39 0248 201376

aureliadebe@hotmail.com

Svizzera :Mme Eva TANNER + 41 31 735 50 78 tanner.ehp@bluewin.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 presta la sua opera gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro eventuale aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.
- ✓

E' vietata ogni riproduzione, anche parziale, se non autorizzata dall'autore.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero: Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte WOLLENHAUPT, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Erato VOURDAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET.

«In verità, occorre purificare diligentemente questo pensiero che è alla base del ciclo stesso delle rinascite; si diventa (identici a) ciò che si pensa: ecco l'eterno mistero». Maitri Up. VI.34)

YOGAKSHEMAM

Newsletter

- *Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)*

- **Maggio 2002**

Edizione Italiana

N° 08

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nella vita di ogni giorno

Due categorie di esseri umani

Tra gli essere umani possiamo individuare due categorie di persone:

- Coloro che dedicano il loro tempo e le loro energie alla ricerca spirituale e conseguono la conoscenza esercitando sia i rituali che le opere senza trascurare i propri compiti e responsabilità relative all'ambito familiare. Costoro acquisiscono dei meriti e conducono una vita colma di purezza e appagamento.

- L'altra categoria di persone, caratterizzata da prospettive materialistiche, disperdono i loro sforzi nella ricerca di futili piaceri, senza rendersi conto che, col tempo, ne risulterà uno stato di malessere mentale, delusione e disagio fisico. La loro esistenza può essere comparata a quella di una tartaruga che nuota in un recipiente di acqua fredda. Quando si comincia a riscaldare il recipiente l'animale gradisce il calore iniziale. Ma quando l'acqua sarà calda il povero animale non potrà più tollerare la temperatura e finirà per morire. Allo stesso modo i piaceri producono una gratificazione temporanea ma, progressivamente, se usati come fine, spingono gli uomini in un baratro.

Ognuno deve cercare di conoscere la natura d'origine di tali piaceri e deve rendersi conto che la propria vita è strumentalizzata da vari fattori. Tuttavia ciascuno dispone dei mezzi per sperimentare e conoscere la felicità pur rimanendo indifferente sia ai fattori favorevoli che a quelli avversi.

(Estratto dai miei appunti, T.K : Sribhashyam)

Omaggio alla Dea

- OM

Omaggio alla Dea! alla Grande Dea !
Alla Benefattrice, omaggio eterno!
alla Natura! Foriera di auspici, omaggio!
Soggiogata ogni passione, ci chiniamo davanti a Lei.
OM ! Pace! Pace! Pace!
- Devi Upanishad I.1

Sommario:

- **Editoriale : L'insegnamento di Sri T.Krishnamacharya nella vita di ogni giorno-** Sri T.K.Sribhashyam
- **IL Thiruppâvai di Andal (Poema 4)** – Sri T.K. Sribhashyam
- **Il Disco Sudarshana** – mitologia indiana
- **La Conca Pânchajanya** – mitologia indiana
- **Perchè pregare ?** - Claire T.K.Sribhashyam
- **L'attenzione nella vita di ogni giorno**– Cristina Blanchelande
- **Scheda di Patologia – Le diarree** – Dott. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam
- **Riflessioni sull'alimentazione** – Dott.Nancy Carpentier
- **La Devozione nel Cristianesimo (4)** – Isabelle Ott
- **Svastha, la salute – il sonno** – Dr Gopalakrishna Rao
- **Il Principe dalle Cinque Armi – Racconto indiano**
- **Navarathna** – I Nove Gioielli del Sistema Solare – Catherine Galéa
- **Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust** – Rapporto sulle attività
- **Lo Yoga di Yâjnyavalkya** – Mireille Hervé
- **Ricetta Indiana – Jîrigé Rotti**, galletta al cumino
- **Nei riquadri:** citazioni dalla Maitri Upanishad

« Al centro del sole si trova la luna; al centro della luna, il fuoco; al centro della chiarezza si trova il Reale e, al centro del Reale dimora l'Incrollabile.» Maitri Up. VI.38

La pagina di Srimathi T.Namagiriammal

- (moglie di Sri T.Krishnamacharya)

Jîrigé rotti o galletta a cumino

Ingredienti

150g di crema di riso (farina di riso)
3 cucchiaini da caffè di cumino al naturale
4 cucchiaini da minestra di olio di sesamo o di arachide
50 g di noce di cocco grattugiata
1 mazzetto di foglie di coriandolo o di prezzemolo (tritato)
Sale a piacere
100 g di acqua tiepida per la pasta

In una terrina mescolate gli ingredienti. Poi impastate il tutto con un po' di acqua tiepida in modo da formare una pasta ferma. Coprite con un tovagliolo umido e lasciate riposare per una trentina di minuti e anche più a temperatura ambiente.

Prendete una pallina di circa 4 cm di diametro e appiattitela su un piatto piano leggermente oleato per formare una galletta.

Riscaldare una padella a fuoco medio. Fate scivolare la galletta nella padella calda. Coprite per uno o due minuti. Girate la galletta una volta. Quando è cotta ponetela in un piatto e copritela per mantenerla calda. Se la padella è grande potete cuocere più gallette insieme.

Aggiungete qualche goccia di limone prima di servire. Potete anche spalmare una noce di burro su ogni galletta.

Può essere accompagnata da salsa di pomodoro, salsa al basilico, oppure insalata di pomodori e cetrioli.

Lo Yoga Yājnyavalkya

- *impressioni tratte da lezioni di Sri T.K. Sribhashyam a Nizza*
Mireille Hervé

Lo Yoga Yājnyavalkya è un manoscritto molto antico, anteriore allo Yoga Sutra de Patanjali. E' poco conosciuto per quanto sia di grande valore per coloro che praticano lo yoga. Sri T.K. Sribhashyam ci ha fatto il grande dono di esporci l'insegnamento del Maestro Yajnavalkya, che gli è stato impartito da suo padre Sri T. Krishnamacharya.

Sri T.K. Sribhashyam trasmette ai suoi allievi questo insegnamento, nel rispetto più fedele della tradizione che è stata tramandata di generazione in generazione per giungere fino a noi.

Yājnyavalkya spiega che vi sono due vie possibili nello yoga. *Nivartaka*, la via riservata alle persone che conducono una vita appartata, e *Pravartaka*, la via che ci interessa perché riguarda le persone che hanno una vita familiare e sociale.

Yājnyavalkya dà indicazioni molto precise circa la pratica dello yoga e insegna che ogni pratica deve essere adattata ad ogni persona in funzione dell'età di ogni persona, del suo sesso, del suo ruolo sociale e della sua situazione familiare.

Un praticante deve conformarsi a delle regole di condotta da seguirsi nella vita corrente note come i 10 *Yama* e i 10 *Niyama*. Vi è descrizione di 8 Asana unitamente ai loro effetti. Sono anche trattati i Prānāyāma nonché le concentrazioni sui punti vitali.

Yājnyavalkya spiega sia i ruoli dei vari punti vitali che l'azione dei Prānāyāma sull'individuo, il suo mentale e il suo ambiente familiare. La concentrazione sui punti vitali è essenziale e deve essere fatta con precisione. In effetti, Yājnyavalkya insegna come meditare, dicendo quale tipo di dhyāna e quale punto vitale è opportuno praticare, in funzione dei criteri che tengono conto delle possibilità individuali.

Il rispetto di queste regole è essenziale e ci dà il modo di esercitare lo Yoga all'interno della famiglia.

Questo insegnamento che noi abbiamo ricevuto nel quadro della formazione di Yogakshemam fa parte dell'insegnamento trasmesso da Sri T. Krishnamacharya a Sri T. K. Sribhashyam secondo la tradizione indiana. Si tratta di un insegnamento raro e di grande qualità e ricchezza che offre all'allievo grandi possibilità di applicazione della pratica Yoga. La nostra vita quotidiana non può essere separata dalla nostra ricerca spirituale, a questo proposito uno dei 10 *niyama* ci prescrive di essere gioiosi e felici in ogni momento

IL Thiruppāvai di Āndâl

- *Brani di un commento esclusivo di Sri T. Krishnamacharya*

Poema 4 : Oh cara Pioggia! Sei la pupilla dei miei occhi e in gentilezza eguagli l'oceano benefattore! La tua gentilezza e generosità non rifiuta mai l' aiuto. Entra nel mare, prendi tutta l'acqua necessaria, esci dal mare in forma di nuvola gonfia e innalzati nei cieli con i colori di Krishna.

Splenda il lampo! Romba il tuono come il Disco (Sudarshana) e la conca destrogira (conchiglia la cui spirale gira verso destra) nelle nobili mani del Signore Padmanābha che ci trasmette la forza !

Non aspettare. Fa sì che piova, che la nuvola esploda come le frecce scoccate dall'arco Saranga (l'arco del Signore Rama), che piova in abbondanza, per favorire l'arricchirsi della vita su questa terra e per permetterci di prendere uno splendido bagno di Mārgali.

Ascoltate e considerate, fanciulle.

In questo poema la devota Āndâl evoca la doppia benedizione che ricadrebbe sul paese a seguito del bagno di *Mārgali* : la pioggia e l'eterna ricchezza. Ella invoca il Signore della pioggia, Varuna, affinché le nuvole scoppino per favorire una prospera vita sulla terra e si possa prendere uno splendido bagno di *Mārgali*. Prega il Dio della Pioggia di essere generoso affinché i fiumi, gli stagni e le riserve siano colme d'acqua, senza tuttavia creare disastri per eccesso di pioggia. Senza la pioggia e l'acqua la vita sarebbe miseranda e scarse le opportunità di praticare il bagno rituale.

Āndâl dice che il Dio della pioggia le è caro come le pupille. Ella assimila il colore delle nubi al colore della pelle di Krishna, il suo beneamato, paragona il fulgore del lampo al Disco Sudarshana che diede ogni conoscenza a Brahma e che è l'arma più potente del Signore Vishnu. Ella compara il rombo del tuono al suono della Conca di Vishnu che, quando viene soffiata produce il *pranava* OM e la caduta della pioggia alle frecce scoccate dall'arco di Sri Rama.

Il commento di Sri T. Krishnamacharya :

Per quanto Āndâl invochi il Dio della pioggia ella si rivolge in realtà al suo Signore Sri Krishna, il Maestro dei maestri che distribuisce qualità divine come un'ondata di nettare. Ella identifica il lampo e il tuono con il suono *pranava* prodotto dalla conca la cui spirale gira verso destra poiché soltanto Sri Krishna è nel cielo. Questa conca particolare è utilizzata in India per annunciare l'inizio delle preghiere o l'inizio delle processioni nei templi.

Vi sono molte similitudini tra l'immagine della nuvola e il maestro spirituale. La nuvola raccoglie il vapore del mare salato, la trasforma in nettare come la pioggia e la versa. I maestri spirituali diffondono la nozione di Dio sotto forme accessibili e divertenti con una pioggia di racconti e di aneddoti senza i quali i Veda e le Upanishad non attirerebbero le persone comuni. Le nubi si raccolgono qua e là proprio come i maestri spirituali si spostano da un luogo all'altro per diffondere discorsi che elevano i nostri spiriti. Se mancasse la pioggia per troppo tempo subiremmo una carestia. Se ci fosse prolungata carenza di maestri spirituali, dei loro messaggi, delle loro azioni e benedizioni l'anarchia avrebbe il sopravvento.

Le nuvole non si aspettano niente per quanto importante sia la pioggia che dispensano e per quanto rilevanti siano i vantaggi di cui beneficia il paese che ne è bagnato. Allo stesso modo i maestri spirituali dispensano e parlano della conoscenza di Dio e di Brahman senza aspettarsi ritorni da parte dei loro discepoli.

Il Disco Sudarshana

- *L'arma del Signore Vishnu*

Il Signore Vishnu tiene nella mano destra un disco con 1008 raggi chiamato Sudarshana Chakra e, la sua mano sinistra regge una conca la cui spirale gira verso destra, denominata Pāñchajanya.

Scaturito dall'ombelico di Vishnu (Padmābha), Brahma stava giocando sul Loto (Padma) che nasceva dall'ombelico di Vishnu. Pensando che Brahma piangesse Vishnu chiese alle sue spose Sri Devi (il cielo) e Bhu Devi (la terra) di consolarlo. Poiché esse rifiutarono Vishnu ordinò al suo disco Sudarshana di giocare con il bambino. Sudarshana insegnò con 1000 dei suoi 1008 raggi tutti i segreti della creazione. Brahma utilizzò questa conoscenza per creare l'universo e ne divenne il creatore.

Pāñchajanya, la conca di Vishnu

Mentre passeggiava lungo le rive del Gange, Vishnu trovò una conchiglia la cui spirale girava verso destra. Non sapendo che era Vishnu a reggerla, la conca pregò Vishnu di proteggerla. Sorridendo, Egli soffiò i quattro principi della OM e la benedì in modo che chiunque vi soffiasse dentro producesse il suono *pranava* affinché questo suono portasse la pace agli adepti. Prima della guerra descritta nel Maha Bharata, il Signore Krishna soffiò nel suo Pāñchajanya diffondendo una grande paura nei tre mondi. Dhritarashtra, il re dei Kaurava chiese a Sanjaya, suo ministro, donde venisse quel suono. Sanjaya rispose: « O Re! Non avete riconosciuto Sri Krishna che lo suonava? Ecco perché il suono ha suscitato nei vostri figli la paura della morte mentre lo stesso suono suscita

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 8

4

morire che una volta (in una vita). Inoltre il mio ventre è un lanciadardi. Perciò anche se mi mangi non riuscirai a digerirmi, anzi, ne sarai dilaniato e distrutto. E così, dunque, periremo entrambi. Naturalmente il Principe alludeva e pensava alla forza della sua conoscenza.

Il Demone pensò: « Questo giovane dice la verità. Non vi è alcuna soddisfazione nel mangiare la carne di un uomo senza paura. Lo lascio andare. » E così fece. Il principe disse: « Demone, me ne andrò visto che mi dici di andare. Tu sei nato Demone, crudele, sanguinario, divoratore di carne e viscere altrui perché sei stato malvagio nelle tue vite precedenti. Se continuerai ad essere tale vagherai senza sosta di tenebra in tenebra. Il togliere la vita alle creature comporta la rinascita sotto una forma animale oppure nel corpo di un demone, oppure, in forma umana dotata di vita breve. » Il principe continuò a spiegare gli inconvenienti dei cinque tipi di malvagità e i vantaggi della virtù e riuscì a comunicare al Demone questi valori e a fargli venerare la divinità della foresta. Convinto del cambiamento del Demone il principe ritornò nel suo paese, assicurando chi incontrava per strada garantendo loro che erano ormai liberati dal Demone. Divenne re e regnò secondo rettitudine, ammirato da tutti. Morì in accordo ai suoi precetti.

Navarathna : I Nove Gioielli del Sistema Solare

- *Catherine Galéa*

Gli Europei che visitano l'India sono colpiti dalla bellezza dei gioielli portati dagli Indiani. Entrando in una gioielleria di Bangalore il mio sguardo fu catturato da uno splendido medaglione formato da nove pietre preziose differenti.

Ne parlai con Srimathi Alamelu, una delle tre sorelle di Sri T. K. Sribhashyam. Ella mi spiegò che gli Indiani che portavano quel gioiello lo facevano più per il suo significato spirituale che per la sua estetica perfetta.

Le nove pietre preziose sono tagliate secondo proporzioni rigorose e sono disposte secondo un ordine preciso: il rubino, il diamante, il topazio, lo smeraldo, la perla, il corallo, il granato, lo zaffiro e l'occhio di tigre. Il nome di questo gioiello è *Navarathna*, termine che significa semplicemente « i nove gioielli ». Ciascun gioiello corrisponde a un pianeta del nostro sistema solare che, secondo la tradizione, ha un potente influsso sulla nostra vita familiare. Gli Indiani portano *Navarathna* per mantenere l'armonia nella loro famiglia e per proteggere la loro unione, sia sulla terra che nell'aldilà. Nei numerosi templi si trova un altare dedicato ai nove pianeti e qui gli sposi portano tradizionalmente delle offerte.

Se desiderassi portare tale ornamento non dovrei considerarlo solo un ornamento.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 8

13

Non è consigliabile dormire subito dopo un pasto. Tuttavia nel caso di certe malattie (quelle di origine cardiaca, per esempio), è consigliabile dormire prima dei pasti.

Le persone spostate in terapia per migliorare l'eliminazione intestinale, coloro che viaggiano molto, i feriti, coloro che lamentano sete, diarrea, dolori colici e dispnea, nonché i bambini e le donne durante le mestruazioni dovrebbero fare un sonnellino durante il giorno in qualsiasi stagione. Si consiglia la stessa cosa a coloro che soffrono di collera frequente e di paure e sono afflitti da dispiaceri.

La contemplazione e la meditazione rappresentano due tra i rimedi migliori per mantenere l'equilibrio dello stato emozionale sia nel corso della giornata sia dei sogni durante la notte. .

Il Principe dalle Cinque Armi

- *Racconto indiano*

In una delle sue vite anteriori Gautama era il figlio della regina Brahmadata di Varanasi. Gli astrologi predissero che il bambino sarebbe stato un esempio di bontà, avrebbe regnato sul paese, sarebbe diventato famoso e noto per la sua destrezza nel maneggiare cinque tipi di armi e sarebbe stato ammirato in tutta l'India. La coppia reale gli diede il titolo di Principe delle Cinque Armi: l'arco, la spada, il giavellotto, l'ascia e lo scudo. Dopo aver completato la sua educazione in una città lontana, il ragazzo ricevette le cinque armi dal suo insegnante e, dopo averlo salutato rispettosamente, partì per Varanasi. Durante il cammino si trovò in una foresta abitata dal Demone dai Capelli Intricati. Sul limitare della foresta gli abitanti dei villaggi avvertirono il principe che il demone uccideva tutti quelli che scorgeva e tentarono di dissuaderlo dal penetrare nella foresta. Senza alcuna paura, con l'impeto di un leone, egli penetrò nella foresta. Quando arrivò nel mezzo della foresta il Demone fece la sua comparsa. Si presentò enorme, la testa grande come una pagoda, gli occhi come due terrine, una faccia da rapace coperta di verruche e foruncoli, nonché due lunghi canini. « Dove vai? » urlò. « Fermati. Sarai il mio pasto ». Il principe disse: « Demone, sono giunto qui grazie alla fiducia che ho in me stesso. Ti consiglio di essere prudente nell'avvicinarti a me. » E mentre parlava cominciò a scoccare le sue frecce e a scagliare tutte le sue armi una per volta. Tutte le armi si impigliarono nei capelli del Demone, ma il principe non sentì alcuna paura. Il Demone disse tra sé: « Ecco un leone d'uomo! Una nobile figura! In vita mia non ho mai visto un uomo impavido come questo. Perché non ha paura? » Non aveva più la forza di divorare l'uomo ma gli chiese: « Perché, giovanotto, non sei terrorizzato? »

IL principe rispose: « Perché dovrei aver paura? Un uomo non può

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 8

12

e diffonde la felicità nell'esercito dei Pândava. Pânchajanya può sia salvare che distruggere. I vostri figli possono ancora essere salvati.»

Perché pregare ?

- *Claire Srihashyam*

Prima della nostra venuta in questo mondo Dio ci diede le granaglie, i frutti, le verdure e del bestiame in abbondanza. Inoltre ci diede un corpo compatibile con il nostro ambiente. Ci donò il sole affinché ci riscaldasse senza bruciarci e ci desse la luce. Ci diede la pioggia e fece maturare i frutti e le messi. Creò per noi il sole, la terra, la luna e le stelle e nulla per sé. Non dobbiamo essergli grati per tutto ciò? Non dovremmo forse ringraziare questo Creatore benevolo che è nostra madre, nostro padre, nostro amico, il nostro filosofo e il nostro maestro? Ciò non aggiungerà niente alla sua grandezza, ma aggiungerà certamente qualcosa alla nostra umiltà che è una virtù che dovremmo tutti avere.

L'uso della meditazione somiglia all'esperienza di una persona tremante di freddo che trova conforto avvicinandosi al fuoco. Il Signore è eternamente puro e non è mai influenzato da ciò che è male, pur essendo presente nell'universo dove il male ci affligge per tutta una serie di azioni e reazioni non armoniose. Per liberarci di questi mali e per liberarci dagli impedimenti dati dalla materia il solo mezzo che ci viene offerto è di cercare l'identificazione con il divino e la comunione col Lui. L'anima che vive questo stato non sarà mai afflitta nemmeno nelle situazioni più inverosimili.

Sri T.Krishnamacharya Endowment Trust International (Regd.), Bangalore,

- *Rapporto sulle sue attività a Coovalam, Tamil Nadu*

- Sono stata sovvenzionata lo scavo e costruzione di un pozzo.
- E' stata acquistata una protesi acustica per un bambino musulmano del villaggio.
- Sono state fornite le cure mediche resesi necessarie nel villaggio a seguito di un incendio
- E' stato finanziato interamente un intervento chirurgico – onorario del medico, spese di degenza in ospedale, medicine, e quant'altro.
- Sono state acquistate tre mucche da latte per tre vedove del villaggio.
- E' stata fornita l'assistenza pediatrica per i bambini del villaggio per tutto l'anno.

YOGAKSHEMAM Newsletter N° 8

5

L'attenzione nella vita di ogni giorno

- Cristina Blanchelande

- Tratto dal seminario di Sri T.K. Sribhashyam del 26 Giugno 2001

Per introdurre il Capitolo VI della Bhagavad Guṭta Krishnamacharya cominciò il suo insegnamento a Sribhashyam con una lunga premessa di carattere etico. Eccone un breve esempio.

Al tempo dei Veda vi era una certa omogeneità nel modo di vestire: gli uomini vestivano di bianco, tranne che per certi rituali per i quali usavano un altro colore come il giallo che si otteneva con la curcuma. Le donne portavano pochi colori scelti secondo criteri comunemente convenuti che tenevano conto anche dell'età. Le donne molto giovani avevano una maggiore libertà di scelta e potevano portare il turchese o altri colori. Alle donne che vivevano in famiglia era vietato portare il bianco che rappresentava il lutto ed era usato dagli orfani di padre o di madre, oppure dalla ragazza priva del sostegno familiare dato dal marito. Quando la donna era sposata la sua scelta di colori era limitata; se era vedova non le rimanevano che due colori. Il bianco puro era proscritto perciò gli abiti avevano sempre un bordo colorato. Ciò permetteva di individuare, a partire dall'abito, la situazione familiare, sociale e la fascia d'età di una persona. A quei tempi, in India, si diceva che la donna otteneva la concentrazione più facilmente dell'uomo, perciò poteva usare qualche colore, poiché ciò sarebbe stato per lei fonte di minore dispersione rispetto all'uomo che era invece incline a perdere più facilmente la capacità di attenzione mentale, infrangendo così certi valori.

Il rigore nel vestire aiutava le persone a mantenere la concentrazione su un valore unico. Tale rigore dipende da ciò che si vede e non da ciò che si fa, poiché sono gli occhi a provocare la dispersione, dato che il principale senso di percezione da cui dipende la dispersione mentale è la vista.

Più ampia è la varietà di colori più facilmente le donne possono essere deconcentrate a scapito della loro facoltà innata: l'attenzione mentale.

E che dire allora del parallelismo che la nostra civiltà vede tra l'assenza di cambiamento e la morte, mentre il concetto di diversità è presentato invece come sinonimo di vita?

« Come gli uccelli e i daini non si rifugiano su una montagna in fiamme, parimenti le afflizioni non si rifugiano in coloro che conoscono il Brahman. » Maitri Up. VI.19

Svastha, la salute– il sonno

- Dr. Gopalakrishna Rao, Bangalore (Dottore in medicina che esercita medicina āyurvedica)

Charaka dice che quando la mente è stanca e gli organi di senso, essendo affaticati, si distaccano dagli oggetti l'uomo dorme. Dice inoltre che la gioia, la corpulenza, la forza fisica, il vigore sessuale, l'intelligenza e la vitalità sono i benefici apportati dal sonno. Al contrario, la sofferenza, il dimagrimento, la debolezza fisica, l'impotenza, la perdita delle attività mentali e la morte sono provocate dalla mancanza di sonno o l'insonnia. Una preponderanza di Thamas, un eccesso di Kapha, lo sforzo fisico, l'affaticamento degli organi di senso e della mente, un trauma, certe medicine e alcune malattie possono favorire il sonno.

Poiché di giorno manteniamo in stato di allerta i sensi, la mente e l'intelletto, il momento migliore per dormire è la notte. Poiché la maggior parte delle componenti della natura, le piante, gli animali e gli uccelli sono tranquilli, l'uomo è indotto a cercare il gradevole stato di sonno. Durante il sonno avviene la costruzione dei liquidi cellulari. La funzione fisiologica del sonno notturno è di lottare contro le malattie e dare salute e longevità. La durata del sonno dipende dalle abitudini dell'individuo e dal suo profilo psico-morfologico e dalle esigenze del corpo legate al ritmo stagionale. Per esempio, il sonno notturno durante l'inverno dovrebbe essere di più lunga durata rispetto all'estate. Durante l'estate è consigliato un sonnello diurno, cosa che deve invece essere evitata in inverno. Quando l'attività professionale di un individuo lo costringe a vegliare la notte egli dovrà dormire durante il giorno. In tal caso l'Ayurveda prescrive di non assumere cibi pesanti consumando, invece, un pasto liquido come una minestra. Se è indispensabile dormire di giorno occorre comunque cercare l'occasione per dormire di notte quanto più sovente possibile poiché durante il sonno diurno l'individuo assorbe gli stimoli dell'ambiente, il che non favorisce la costruzione dei tessuti cellulari. Il sonno è definito fisiologico e sano quando l'individuo svegliandosi è pervaso da una sensazione di freschezza a livello degli organi di senso, la sua mente è distesa e l'intelletto è pronto. Le seguenti cose sono causa di turbe del sonno: le purghe, il vomito, la paura, l'ansia, la collera, il tabagismo, l'alcolismo, l'uso di droghe, l'esercizio, i salassi, il digiuno, un letto scomodo, l'eccesso di attività sessuale, l'eccesso di lavoro e l'età avanzata. .

Al contrario i massaggi, l'impiego di oli, le docce, la carne o la minestra di verdura, la carne di animali acquatici o di palude, il riso, il latte, una stanza confortevole e la pratica di concentrazione favoriscono il sonno quando il sonno naturale è perturbato. .

Nella vita del cristiano cattolico romano la **direzione spirituale** è uno dei mezzi per vivere la presenza di Dio. Il direttore spirituale, prete o monaco, aiuta i parrocchiani o i confratelli a scoprire il significato delle loro lotte e delle loro esperienze religiose al fine di scoprire la presenza di Dio non solo nella preghiera ma anche nella loro vita. I cattolici romani hanno sviluppato una ricca **tradizione monastica**. 'La vera ricerca di Dio ' costituisce, secondo la regola di San Benedetto, l'essenza stessa del monachesimo. Comunità maschili o femminili vivono appartate al fine di trovare il silenzio per pregare e vivere in comunione con Dio. Essi sono dei segni della trascendenza tra noi, comuni esseri umani. I frati e monaci di clausura cercano, in quanto comunità, di accrescere e sviluppare incessantemente la loro comprensione e la loro esperienza della presenza di Cristo tra noi come realtà suprema e fondamentale della loro vita. Essi pronunciano i tre voti tradizionali: i voti di castità, obbedienza e povertà. Essi si mantengono casti per poter concentrare tutto il loro essere e il loro amore su Dio e, in Dio essi amano ognuno dei loro fratelli e sorelle. Se fanno voto di obbedienza rimettono al loro superiore la responsabilità della direzione spirituale della loro vita e della loro comunità. Infine, se donano tutti i loro beni alla comunità, lo fanno per vivere liberi da ogni attaccamento e preoccupazione materiale, visto che non possiedono più niente di proprio.

Scheda 3 : Patologia e indicazioni didattiche specifiche allo Yoga

Scede redatte dalla Dott. CARPENTIER Nancy, dottore in medicina, in collaborazione con il suo insegnante Sri T.K.Sribhashyam.

Scheda °3 : Le Diarree (seguito).

Asana favorevoli

In ordine alfabetico:

Ardha nâva asana

Ardha sethu bandha asana

Baddha kona asana con shîthali

Bhujanga asana (presa sull'inspirazione)

Maha mudra con shîthali

Nâva asana

Parigha asana

Paschimathâna asana (se possibile con una ritenzione dopo l'inspirazione non superiore a 5")

Sarvânga asana

Shalabha asana (presa sull'inspirazione)

Shîrsha asana

Simha asana

Suptha pâda angushta asana

Suptha parvatha asana

Viparîtha karani

Prânâyâma favorevoli :

Shîthali

Ujjâyi anuloma (se possibile introdurre una ritenzione dopo inspirazione non superiore a 5")

Asana non-favorevoli:

E' evidente che le diarree di origine infettiva devono essere curate dal medico. Queste controindicazioni riguardano soltanto le situazioni croniche.

Ardha matsyendra asana

Asana sedute con torsione

Dhanura asana

Jatara parivriti

Maritchya asana n°2 e n°4

Uthitha pârshva kona asana con torsione

Uthitha trikona asana con torsione

Viparîtha shalabha asana

Prânâyâma non favorevoli:

Kapâlabhâti

Nâdi shodhana in sama vrithi

Prânâyâma con ritenzione dopo l'espiazione

Misure terapeutiche alimentari :

Consumate pane tostato, riso e patate. L'acqua di cottura del riso è astringente. Non mangiate cereali crudi che devono essere consumati soltanto dopo la cottura.

E' bene eliminare per quanto possibile le proteine animali (salumi, carni, pesce) durante la fase liquida del disturbo. Un uovo fresco cotto sodo può sostituire la carne.

Eliminate le verdure crude. Consumate verdure cotte: soprattutto carote, zucca, fagiolini.

Frutti : banane, mirtilli.

E' opportuno bere di più per combattere la disidratazione. Evitate le bevande alcoliche, i succhi di frutta e le limonate.

Riflessioni sull'alimentazione.

- *Dr Nancy Carpentier (Tratto da un corso di Sri T.K. Srihashyam, 1998)*

Anna significa nutrimento nel senso di « ciò che nutre e ciò che è nutrito ». Il cibo alimenta i nostri sensi di percezione e i nostri pensieri. E' necessario prendere in considerazione il valore spirituale del cibo per conoscere il Creatore. Occorre sempre collegarlo al Creatore. La creatura confida sul cibo per vivere.

IL cibo è il primo elemento creato e senza di esso non esisterebbe nessuna altra creatura. Il cibo è la vita e il rimedio universale di tutte le creature. E' grazie al cibo che ogni essere ha potuto nascere, crescere e infine morire.

Nei Veda è detto: « Non disprezzate il cibo, poiché colui che lo disprezza, disprezza il corpo, Prâna e il Creatore; non buttate il cibo, poiché colui che lo getta butta via *ap* (l'acqua) che nutre la luce interna che infonde la capacità di discernere ciò che è Reale da ciò che non lo è. Moltiplicate il cibo, poiché è attraverso il prodotto della terra che noi nutriamo il corpo, l'anima, gli antenati e il Creatore. »

Anna (il cibo) porta la forza, la felicità, il bagliore e *ojas*, la forza spirituale che è in noi. Soltanto il cibo permette la formazione dei vari tessuti cellulari fra i quali l'ovulo e lo sperma, il cibo conferisce anche la capacità di concepire. Solo quel cibo che non impedisce nessuna delle funzioni fondamentali dell'individuo è degna di essere mangiato. Esso soltanto permette la produzione di *ojas*. Questo cibo dà la Luce. Esso è Brahman.

La devozione secondo il cristianesimo (4)

- Isabelle OTT, Pastore, Presidente del Consiglio Sinodale
(continuazione)

Nella 'pietas' cattolica romana le rappresentazioni visive sono indispensabili. Per esempio, l'idea che la Chiesa possa essere invisibile appare contraddittoria quanto il concetto di incarnazione senza la presenza di un corpo. Il credente viene, cioè, esercitato ad associare i significati a segni individuabili con la vista. La mediazione offerta dalle cose che si vedono deve stimolare la fede che, di per sé, è capace di vedere ciò che è invisibile.

Anche il ruolo di Maria, la madre di Dio, nella spiritualità cattolica romana si collega alla dottrina della reincarnazione. Dio è sceso sulla terra, Dio è tra gli uomini in suo Figlio Gesù Cristo. Esaltando la madre di Gesù i credenti cattolici vogliono mettere in luce le condizioni di questa incarnazione : ciò implica tutto lo sviluppo della pietas legata alla Vergine Maria e ai dogmi che La riguardano. La preghiera del cristiano cattolico passa volentieri attraverso degli intermediari che aiutano ad avvicinarsi a Dio e a vincere quegli ostacoli che impediscono alle preghiere di essere esaudite. Si tratta dell'intercessione dei santi e della Chiesa e, soprattutto, della Vergine Maria, la più grande delle mediatrici. Dio è visto come un grande monarca, talvolta anche come un giudice severo presso il quale l'intercessione del Figlio non è l'unica possibile.

✂=====

Richiedete

YOGAKSHEMAM Newsletter

che sostiene il Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust
Nome & Cognome

Indirizzo :

Codice postale Città:

Presso Aurelia Debenedetti Via Taggia 10\2 20153 Milano , oppure presso l'insegnante che vi distribuisce questa Newsletter