

Elaborato in Gennaio, Maggio e Settembre  
Edizioni in Francese, Greco, Italiano, Tedesco  
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@skynet.be](mailto:nancy.carpentier@skynet.be))  
Francia : Mme ALTMAN Marie-France ([ecole@yogakshemam.net](mailto:ecole@yogakshemam.net))  
Grecia : Mme Stella OUSOUNI ([geodel@hol.gr](mailto:geodel@hol.gr))  
Italia : Mme DEBENEDETTI Aurélie ([aureliadebe@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 nazionale  
L'équipe di Yogakshemam Newsletter si presta gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è ben accetto. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

*Ogni riproduzione anche parziale è vietata 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 S. DELICARIS, George PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

*Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)*

Settembre 2006

Edizione Italiana

N° 21

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

*La meditazione sul Supremo purifica il mentale*

In questi tempi si nota uno scadimento dei valori morali ed etici. Si riscontrano sovente manifestazioni di disonestà, ipocrisia e supponenza. Gli eventi contribuiscono a farci vivere in stato di ansietà, paura e tristezza. Tuttavia tali condizioni avverse non devono scoraggiarci poiché Dio, nella Sua misericordia ci ha dato delle direttive per sfuggire a tali pericoli. Ha offerto all'uomo una scialuppa di salvataggio in queste acque turbolente insegnandoci che la pratica della devozione e la coltivazione di una fede totale nei Suoi poteri supremi ci consentono di far fronte alle difficoltà che incontriamo. L'aspetto più importante nella devozione sta nell'ascoltare, lodare, adorare e contemplare l' Essere Supremo – con consapevole concentrazione mentale -.

La costante meditazione sull'aiuto e compassione di Dio, come una spada, trancerà le nostre catene. L'esercizio della devozione ci condurrà alla conoscenza spirituale e al distacco.

Il modo più facile per ottenere queste qualità consiste nel cercare la compagnia di persone virtuose e di servirle, poiché il servizio delle persone sane rinforzerà la nostra fede nello spirito e aumenterà il nostro desiderio di sentir parlare di Dio. Gli uomini che desiderano ardentemente liberarsi dalle loro catene scelgono la loro strada evolutiva restando prossimi alle anime sane che insegneranno loro a cantare le lodi del Signore e a studiare i testi sacri. La loro mente si libererà dalle agitazioni e otterranno purezza ed equilibrio.

I testi sacri producono frutti, proprio come la mucca produce il latte o un albero dà i suoi frutti.

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

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

*Om Sarveshām svastir bhavatu ;  
Om Sarveshām shāntir bhavatu ;  
Om Sarveshām purnam bhavatu ;  
Om Sarveshām mangalam bhavatu.*

*Om Possa la perfezione trionfare su tutto ;  
Om Possa la pace trionfare su tutto ;  
Om Possa la pienezza trionfare su tutto ;  
Om Possa la felicità trionfare su tutto.*

### Sommario :

- Editoriale: l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano
- IL Thiruppāvai d'Āndâl (Poema 16) - Sri T.K. Sribhashyam
- Una questione di coefficiente – Racconto indiano
- Perché ho cominciato la pratica dello Yoga – Juliane Reinartz
- Il demone con gli orecchini - Vivekananda
- Che cos'è Dio – Sant' Agostino
- Rapporto sull'attività « Solidarietà Tsunami »
- Patrocinate gli studi di un bambino in India
- Il sonno, un fattore importante della nostra vita - Brigitte Mundt
- L'acqua d'inverno, l'acqua d'autunno - Gabriel Galéa
- La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Il Cumino

### Il Cumino

Habitat e coltivazione : Sud dell'Europa e dell'Asia.

Parti utilizzate : i semi.

Proprietà ayurvediche : leggero, digestivo (*laghu*), secco, anidrico, duro, rigido (*ruksha*). Sapore (*rasa*) : Amaro. Potenzialità (*vīrya*) : caldo, (*ushna*).

Azione : calma i disordini di Vatha e di Kapha. Sostiene le funzioni di Pitha.

Uso esterno : **cataplasma** (diminuisce i dolori addominali legati alla digestione). La pasta è antinfiammatoria e analgesica. In caso di dolori addominali si applica il cataplasma che si toglie poi con acqua tiepida.

Inzuppate 3 cucchiaini da caffè di semi di cumino in acqua calda per due ore. Sgocciolate e togliete l'eccesso d'acqua con carta assorbente. Conservate l'acqua. Frantumate i semi nel mortaio. Aggiungete un cucchiaino da caffè di farina bianca e qualche goccia dell'acqua in cui sono stati i semi e formate una pasta. Spalmate su una garza o cotone leggero e applicate sull'addome. Si può preparare la pasta in anticipo e conservarla disidratata. La si reidrata prima dell'uso.

Uso interno : **infusione**. Fate bollire 1 cucchiaino da minestra di semi in 50 cl d'acqua per 5 minuti. Lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrate e bevete tiepido.

ORL Stomatite e faringite : effettuate sciacqui della bocca con l'infuso a temperatura ambiente. Tre o quattro volte al giorno.

Sistema digerente : Bere l'infuso in caso di nausea, inappetenza, indigestione e flatulenza. Il cumino stimola la digestione.

Sistema Cardiovascolare : il cumino stimola le funzioni cardiovascolari.

Sistema urinario : l'infuso di cumino è diuretico.

Ginecologia : attenua l'endometrite. L'infuso stimola la lattazione.

Particolarità : nella cucina indiana il cumino è usato nei piatti salati e per preparare il Curry. E' un componente dei rimedi cutanei contro le punture d'insetto, è impiegato nei prodotti cosmetici, nei prodotti per uso dermatologico e nei dentifrici.

Grazie agli insegnamenti di Sri T.K. Sribhashyam le pratiche, i consigli impartiti e le risposte alle nostre domande – favoriti da un ambiente favorevole e molto cordiale – ogni partecipante è riuscito a sviluppare capacità di corretta valutazione del proprio sonno e ha imparato ad influire positivamente su di esso.

## L'acqua d'inverno – l'acqua d'autunno

Cenni dalla formazione in Ayurveda tenuta a Nizza da Sri T.K. Sribhashyam e dalla Dottoressa Nancy Carpentier

**Gabriel Galéa**

Il nostro corpo reagisce diversamente in inverno e in autunno. L'acqua attinta e confezionata in autunno avrà conseguenze diverse se viene consumata in inverno, come gli effetti di un alimento consumato in una stagione diversa da quella in cui è stato prodotto può sortire effetti distinti da quelli originari. Se la preparazione e il consumo di un alimento non coincidono possono dar origine a squilibri.

Ogni alimento è composto dai cinque *Mahabhuta*, i cinque elementi di base presenti nella materia : *Prithvi, Ap, Tejas, Vayu e Akasha*, che sono tradotti generalmente con i termini terra, acqua, fuoco, aria e etere, nonostante i cinque *Mahabhuta* siano più sottili di un atomo. Nell'acqua, per esempio, noi troviamo i cinque *Mahabhuta*. Che si tratti di acqua di fonte, acqua minerale, acqua piovana o acqua bollita ni essa vi si trovano sempre i cinque *Mahabhuta*, ma i vari tipi di acqua non sono identici. In effetti, nell'acqua minerale che sprizza dalla terra le qualità di *Mahabhuta Prithvi* saranno molto più attive che nell'acqua di fonte che scende dalle montagne innestate che saranno più ricche di qualità proprie al *Mahabhuta Ap*. Nell'acqua piovana sanno più attivi gli attributi del *Mahabhuta Vayu* e le qualità dell'acqua bollita saranno più legate al *Mahabhuta Tejas*, anche nell'acqua raffreddata. Così si può anche osservare che l'acqua minerale sia più pesante dell'acqua piovana che è, in realtà, considerata più leggera. Anche l'acqua d'inverno avrà una più importante attività di *Ap* e l'acqua d'autunno avrà una maggiore attività *Tejas*. L'acqua d'autunno, come l'acqua bollita sarà utile ed efficace per gli ammalati che hanno bisogno di attivare *Tejas*.

Questi principi devono essere tenuti in considerazione esclusivamente in caso di malattia. Potete quindi continuare a bere l'acqua che volete! L'importante è bere acqua. Tutti concordano sulla necessità di bere un litro e mezzo di acqua al giorno. Secondo l'Ayurveda l'acqua è insostituibile ; tutti gli altri liquidi, il vino e i succhi di frutta ecc....sono considerati degli alimenti.

## Il Thiruppâvai d'Ândâl

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

(*Thiruppâvai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è una composizione poetica che ha il potere di avviare alla devozione. *Thiruppâvai* è un invito alle donne affinché si dedichino alla devozione.

**Poema 16 :** *Oh ! Guardiano dell'ingresso alla casa del sovrano di Nandagopala ! Oh ! Tu, guardiano dal vessillo decorato di ghirlande ! Possa tu liberare e aprire il chiavistello della porta ornata di gioielli e campanelle ! Sri Krishna bello, vestito di colore blu zaffiro, compie azioni misteriose e ci ha promesso di darci il tamburo che annuncia (mantra per evocare Krishna), promessa fatta a noi, fanciulle mandriane (gopis di Gokulam). Noi, pure nel cuore e nell'anima, siamo venute qui per cantare le lodi del Signore e svegliarlo. Ti prego, oh guardiano dotato di compassione materna, per la prima volta, senza rifiutare, aprici gentilmente questa enorme, pesante porta (e consentici di entrare). Ascolta e rifletti, fanciulla.*

Dopo aver svegliato tutte le mandriane Ândâl comincia a svegliare tutti gli abitanti di Nandagopa. Gli abitanti di Nandagopa sono il Signore Krishna e la sua sposa che Ândâl qui chiama *Nappinnai*, che significa « mia cara bambina » intendendo che ella è più giovane della divinità suprema. A Nandagopa vi è anche il padre di Sri Krishna, Nanda, sua madre Yashoda e suo fratello Balarama. Nel poema 16 ella sveglia i guardiani, poi nel poema 17 sveglia Nanda, Yashoda, Sri Krishna e Balarama. Nel poema 18 sveglia la sposa di Krishna mentre nel Poema 19 e 20 Ândâl sveglia Sri Krishna e la Sua sposa. Nei poemi da 21 a 23 sveglia nuovamente Sri Krishna.

I vessilli adorni di ghirlande consentono ai devoti di riconoscere gli abitanti di Nandagopa (la casa di Dio) anche nell'oscurità (l'ignoranza). I guardiani proteggono la casa di Dio e al tempo stesso verificano che ogni devoto entri nella casa di Dio con corpo, sensi e mente pura. Vi sono due guardiani all'ingresso principale dei templi indù. Il devoto li saluta per ottenere il permesso per entrare nel tempio. Parimenti, per conoscer Dio, occorre anzitutto ottenere il favore di un maestro spirituale (*âchârya*). Rivolgendosi ai guardiani Ândâl ricorda l'importanza del maestro spirituale che può contribuire a purificare i nostri sensi e la nostra mente. Il nostro cuore, che è « il Tempio di Dio », è chiuso da una porta ingioiellata

che rappresenta il nostro ego con il senso dell'**io** e del **senso del mio**. E' necessario andare al di là di tali gioielli (per avvicinarsi a Dio con umiltà) al fine di riuscire ad aprire la porta del nostro cuore.

Dopo il primo ingresso il devoto incontra un altro guardiano che è anche il veicolo divino : l'Aquila (Garuda) in un tempio dedicato a Vishnu e il Toro (Nandi) in un Tempio dedicato a Shiva. All'ingresso successivo il devoto trova anche un altro guardiano: Vishvakshena, l'architetto divino, nei Templi dedicati a Vishnu; mentre nei Templi di Shiva, si tratta di Ganesha, la divinità che presiede ai punti cardinali. Il devoto lo saluta per avere il permesso di entrare nel santuario principale. Parimenti recitare il nome del Dio prima di entrare nel santuario o prima della meditazione è un modo per chiedere e cercare il permesso per entrare nel regno di Dio.

### Commenti di Sri T. Krishnamacharya

Dal 6° al 15° Poema *Ândâl* desta dieci mandriane (*gopis*). In ciascuno di tali poemi ella invoca indirettamente le dieci forme di *Dasha Lakshmi* presente nel corso delle dieci incarnazioni di Vishnu. In questo poema ella desta il guardiano principale del tempio. Il guardiano dell'ingresso principale del tempio ha una funzione specifica per i devoti che consiste nel far nascere uno scrupolo nella mente del praticante. Egli induce silenziosamente a riflettere sulla purezza del proprio corpo, dei sensi e della mente. Il maestro spirituale, senza richiedere formalmente al devoto di essere puro, fa nascere l'esigenza della purezza del corpo, dei sensi e della mente. In questo contesto, come in tutto il contesto *indù*, la purezza deve essere connaturata a tutto l'ambiente. Non significa solo lavarsi, seguire regole dietetiche, nutrirsi di alimenti che non stimolino emozioni umane e che non rendano la persona schiava dei suoi sensi, la purezza dei sensi significa invece saper orientare i propri sensi in modo da vedere l'immagine di Dio, ascoltare e cantare le Sue lodi, sentirne la presenza e vedere la Sua presenza in ogni essere – che si tratti di umani, animali e vegetali. La purezza della mente comporta riflessione su Dio, la contemplazione sul Suo nome, le sue qualità e la meditazione sulla Sua forma. Ciò implica l'eliminazione di ogni emozione e sentimento umano affinché la sola emozione divina (la devozione) resti nella mente.

Quando si ottiene questo stato il devoto si trova davanti ad un altro guardiano che gli ricorda che deve allontanare l'ego, il che significa che non bisogna presentarsi in un luogo sacro corredati del proprio « **io** » e del senso del « **mio** ». Come si tolgono le calzature all'ingresso di un luogo santo il devoto deve spogliarsi del suo senso dell'« **io** » e del suo senso del « **mio** » lasciandoli ai piedi del guardiano, poiché non si può conoscere Dio muniti di tali « gioielli » umani.

Secondo lo Yoga, le possibili cause di un sonno disturbato sono: le preoccupazioni e conflitti in generale – in particolare, rimuginare di sera sulle preoccupazioni e sulle cause di conflitti – l'assenza di meditazione – il pensare a ciò che è stato fatto nella giornata e a ciò che va fatto il giorno dopo – ritenere che il sonno sia una perdita di tempo è un pensiero che nuoce al sonno – sono parimenti causa di disturbo le discussioni serali che risvegliano l'ego.

Secondo l'Ayurveda il sonno è disturbato dalle seguenti cause :  
Eccessiva attività degli organi di senso : occhi, orecchie e lingua – pasto serale pesante – pranzo consumato troppo tardi. Dopo un pasto leggero la prima digestione richiede 90 minuti. In questo lasso di tempo i sensi restano attivi e, per addormentarsi è necessario, invece, che i sensi di percezione siano a riposo. – Le bevande e i cibi eccitanti ( alcool, caffè, tè, aceto) disturbano il sonno – Il lavoro intellettuale – Le emozioni durante la sera – La mancanza di una leggera attività fisica la sera. Dopo cena è utile camminare senza correre, ciò calma la mente – I pensieri diversi dalla gioia disturbano il sonno – La mancanza di una pratica meditativa può disturbare il sonno.

I punti di concentrazione che favoriscono il sonno :  
Punto occipitale (punto dietro al capo, all'altezza degli occhi, all'interno del capo). Si pratica all'inizio della seduta, sdraiati, successivamente lo si può praticare seduti o sdraiati a letto. Il punto occipitale è in relazione con la ghiandola pineale che regola il sonno - Taraka (punto all'orizzonte) si pratica seduti o in piedi, è sempre all'altezza degli occhi ; si fissa lo sguardo sul punto più lontano possibile – Lo spazio tra due stelle (il più lontano possibile) . Si pratica in posizione sdraiata.  
Taraka e lo spazio tra due stelle hanno uguale effetto ; lo spazio tra due stelle è persino più efficace per quanto riguarda il favorire il sonno.

Consigli per migliorare il sonno dal punto di vista dello Yoga :  
Meditare – Respirare profondamente – Coltivare pensieri gradevoli e positivi – Ascoltare musica gradevole – Concentrarsi sui punti di concentrazione – Evocare oggetti che ci ricordano situazioni in cui siamo stati felici.

Un esempio di piccola pratica per facilitare il sonno :  
Sedersi comodamente e concentrarsi su Nasagra (punto all'estremità del naso) – Sdraiarsi e concentrarsi sul punto Occipitale - Sedersi e concentrarsi su Nasagra - Fare 6 cicli di Nadi Shodhana con concentrazione Nasagra – Sdraiarsi e concentrarsi sullo spazio tra due stelle e evocare il Creatore.

Se si pratica questa seduta subito prima di andare a dormire, è preferibile saltare Nadi Shodhana.

## Il sonno - Un importante fattore della vita

Brigitte Mundt

Il 13 e 14 Maggio 2006 Sri T.K. Sribhashyam ha organizzato un seminario a Fischerhude, vicino a Brema, sul seguente tema : Migliorare la qualità del sonno con la pratica dello Yoga.

Il testo che segue presenta alcuni dei punti trattati.

Perché è importante il sonno ?

Dopo l'attività il corpo recupera. Tutte le funzioni del corpo vengono rigenerate. Il sonno consente agli organi di senso (occhi, orecchie, pelle) di riposare e mette a riposo i processi di pensiero. Perciò anche la mente che lavora tutto il giorno dormendo riposa. Il sonno ha anche effetto sul sistema nervoso. La soglia del dolore si riduce durante il sonno; perciò si può dire che il sonno consenta di rigenerare tutte le funzioni vitali dell'uomo e deve pertanto essere considerato un fattore di buona salute.

Come si può sapere se il sonno notturno è stato profondo? Lo si può sapere al risveglio se ci si sente leggeri. Se si ha una sensazione di peso, di apatia, si sa che non si è dormito bene. Dopo una buona notte di sonno gli occhi sono limpidi e brillanti, la mente è sveglia, gli occhi sono pieni di gioia. Si è lieti di cominciare la giornata, indipendentemente da ciò che si deve fare. Se, al risveglio, non si lieti il sonno è stato scadente.

Come dormire profondamente? L'insonnia può essere cronica. Non si può vincerla in pochi giorni. La pratica dello Yoga, inclusi asana, pranayama e punti di concentrazione contribuisce a ristabilire il sonno profondo e regolare. Se il riposo è ostacolato da una folla di pensieri la concentrazione su due punti particolari può arginare il flusso dei pensieri.

L'uno consiste nel dirigere lo sguardo sullo spazio tra due stelle : lo si pratica da sdraiati, con lo sguardo diretto verso l'alto, al di sopra degli occhi e il più lontano possibile. Si può far ciò anche distesi sul letto. Se l'insonnia è dovuta a disturbi di tipo emozionale si può utilizzare, invece, il punto relativo all'ombelico (Nâbhi). Sarà allora preferibile essere in posizione seduta, eventualmente anche sul bordo del letto. Lo sguardo viene diretto su Nâbhi. Le profonde respirazioni sono un altro aiuto a prender sonno. Le respirazioni profonde aiutano a ridurre il flusso dei pensieri e favoriscono il sonno. E' preferibile coricarsi prima delle dieci di sera e occorre dormire almeno otto ore. Idealmente occorrerebbe svegliarsi tra le cinque e le cinque e mezza del mattino. E' importante coricarsi sempre alla stessa ora. La fase di sonno più importante sta tra le 22H30 e mezzanotte. Si dorme bene tra le 22H00 e le 3H00 del mattino poiché, dopo le 3H00 comincia la produzione di adrenalina.

L'induismo dice che si deve nascere sette volte per raggiungere il regno di Dio. Le sette porte tradizionali del Tempio indù sono il simbolo delle rinascite. Sono anche chiamate le sette sfere (*sapta prâkâra*) o le sette porte (*sapta dvâra*). E vi è una corrispondenza con le sette sfere del sole. Il santuario principale è situato dopo la settima porta. Il varcare ognuna delle soglie simboleggia il passare un periodo della vita. Ciascun periodo porta con sè piaceri spirituali e non spirituali e le loro conseguenze. La prima vita avrà il massimo di piaceri non spirituali e poche esperienze spirituali. Ciascuna delle vite seguenti modifica tali piaceri in proporzione inversa. La settima vita avrà il massimo di gioia spirituale e poche attrazioni non spirituali. Questi concetti sono raffigurati nell'architettura di un Tempio : il perimetro esterno sarà adorno di attrazioni materiali (come quando in famiglia si pensa solo ai diretti familiari ed amici), mentre nel quinto cerchio del tempio non vi sarà nessun commercio, né alcuna differenza tra una persona e un'altra, poiché tutti meritano di cercare la visione di Dio. La vita umana non può essere totalmente spirituale poiché l'uomo è costretto a vivere la sua vita materiale se vuole sopravvivere : nel tempio il devoto non può mai oltrepassare la sesta soglia.

Per varcare la seconda soglia - che è la più importante - l'uomo ha bisogno dei consigli di un maestro spirituale che lo accompagnerà sino alla settima soglia poiché solo tale maestro può indicare il buon cammino per raggiungere Dio. Nessuna conoscenza desunta da libri consentirà di raggiungere Dio. La conoscenza libresca è come una lampada ben decorata che senza collegamento con l'energia elettrica non avrà alcuna utilità. Così, allo stesso modo, l'uomo ha bisogno dei consigli di un maestro spirituale, poiché nessun libro o studio gli consentirà di raggiungere Dio. Per questa ragione la filosofia indù pone il maestro Spirituale su un piano divino. Infatti lo si ricerca prima di iniziare la ricerca di Dio. Il maestro spirituale, infatti, inizia l'uomo alla sua ricerca del divino prima che il praticante abbia ottenuta la grazia di Dio.

In questo poema Ândâl sottolinea la necessità e l'importanza del maestro spirituale paragonandolo a Nandagopa, il guardiano principale della casa di Krishna. Nandagopa è il padre di Krishna e Ândâl lo invoca poiché, senza la sua grazia, ella non potrà far entrare i componenti della sua famiglia. Egli è paragonato al Maestro Spirituale la cui grazia e benevolenza sono necessarie per entrare nel tempio di Dio.

Sri T. Krishnamacharya illustra questo concetto nella storia seguente :

## Una questione di coefficiente

Un giorno un brahmano offrì una moneta ad un pescatore molto povero. Con il denaro il pescatore comprò una rete da pesca con la quale prese un pesce che vendette. Utilizzò il ricavato in parte per il suo lavoro, in parte per la sua famiglia e in parte per i poveri. Successivamente divenne ricco e continuò a impiegare i suoi fondi per il suo lavoro, la famiglia e i bisognosi. Divenne pio e osservante. Quando la morte bussò alla sua porta morì come il brahmano che gli aveva fatto il dono. Sulla via delle regioni celesti il brahmano si accorse che il pescatore si dirigeva verso il paradiso mentre egli stesso si dirigeva all'inferno. Chiese allora al guardiano della porta dell'aldilà perché un brahmano come lui che aveva aiutato il pescatore dovesse andare all'inferno mentre il beneficiario si dirigesse al regno di Dio. Il guardiano rispose che era il puro dovere di un brahmano rispettare le regole dell'Ordine Cosmico (*dharma*). Infatti elargire doni, essere pio e religioso sono semplicemente i doveri di un brahmano, mentre invece il pescatore aveva dovuto fare degli sforzi per diventare pio e religioso. Inoltre, aggiunse, il brahmano è per nascita vicino alla quinta porta ma è suo compito sforzarsi di andare al di là della quinta porta. Il pescatore, invece, era lontano persino dalla prima porta e gli sforzi che aveva fatto per realizzare il principio del *dharma* l'avevano sospinto automaticamente oltre la quinta porta. Poiché il pescatore, dopo l'incontro con il brahmano, aveva suddiviso equamente la sua vita tra la sua professione, la famiglia e i bisognosi aveva aderito alle regole dell'Ordine Cosmico riconoscendo come suo Maestro Spirituale il brahmano che lo aveva beneficiato.

## Perché ho cominciato a praticare lo Yoga e lo pratico ancora

Juliane Reinartz

Avevo spesso pensato di seguire un corso di Yoga, tuttavia qualche cosa mi impediva sempre di attuare il mio proposito, finché il mio medico mi diagnosticò ipertensione arteriosa e mi prescrisse delle medicine. Avendo dei precedenti familiari presi atto della situazione che mi aspettavo si verificasse, tuttavia me ne dolsi poiché non avevo ancora trentacinque anni. Il medico disse che avrei dovuto restare in cura farmaceutica per tutta la vita. Non volendo rassegnarmi alla diagnosi chiesi al medico che altro avrei potuto fare per cercare di usare il minimo delle cure farmacologiche il più a lungo possibile. Egli mi raccomandò di praticare degli sport di resistenza ma mi consigliò anche lo Yoga per diventare più calma.

## Rapporto sulle attività « Solidarietà Tsunami » in Tamil Nadu (Luglio 2006) :

(€ 100,00 = Rupie 5 690,00).

- Finanziamento di Rs.50 000,00 per consentire al figlio di un pescatore (6 anni di età) di subire un intervento 'a cuore aperto'. I cardiologi hanno offerto le spese di degenza e lo stato ha pensato al saldo.

Costo di un intervento : Rs.150 000,00

- Finanziamento dell'ultimo anno di studi (BAC) per due figlie di pescatori. Sono le prime persone di « sesso femminile » che hanno completato le scuole superiori!

Costo : Rs.25 000,00 per l'anno scolastico.

- Finanziamento per l'acquisto di un motore di catamarano.

Costo : Rs.25 000,00

- Finanziamento per l'apertura di un negozietto per la vedova di un pescatore.

Costo : Rs. 25 000,00

- Dono di Rs. 45 000,00 alla fondazione di un villaggio per le riparazioni alle case danneggiate dallo Tsunami.

## Siate padrini degli studi di un bambino indiano

Sapete che bastano € 100,00 l'anno per finanziare un anno scolastico elementare o medio di un bambino di un villaggio in India ?

Le scuole non sono gratuite ! La scuola pubblica è lontana dai villaggi e i genitori che non possono permettersi le spese di trasporto e di vitto fuori casa fanno interrompere gli studi ai figli. Il vostro patrocinio consentirà ad un bambino di continuare gli studi, pagando le spese di iscrizione, il materiale didattico e l'uniforme che è purtroppo prescritta nella maggior parte delle scuole.

Riceverete una scheda di adozione con la fotografia del bambino, l'indicazione della classe frequentata, il nome della scuola e il suo indirizzo. Ogni anno riceverete i risultati dei suoi esami di fine anno.

Il programma di patrocinio è aperto a tutti. Parlatene con i vostri amici. Non dimenticate che l'istruzione è il dono più bello.

La quota di patrocinio sarà versata ad associazioni gestite da persone del villaggio.

Per aderire contattate la Signora Claire Sribhashyam ([clairesri@aol.com](mailto:clairesri@aol.com)) e mandate a lei la quota sia in assegno, sia in contanti. Sarà lei l'intermediaria tra voi e le associazioni.

I bambini indiani vi ringraziano anticipatamente.

cercano la verità dentro di sé, partendo dalle informazioni fornite dai sensi. La verità dice : « Il tuo Dio non è né il cielo, né la terra, né un corpo qualunque. » La natura dice a chi la osserva: « Qualunque corpo è minore in una delle sue parti che nella sua interezza. » Perciò tu, anima mia, sei più eccellente del corpo poiché sei tu che lo sostieni dandogli la vita intera, cosa che nessun corpo può fare utilizzando solo un altro corpo. Perciò il tuo Dio è la vita stessa della tua vita. *(Confessioni X, VI), Tratto dalla raccolta « La felicità di vivere presso Dio », Sant' Agostino, Collection du Laurier, Paris*

## San Thiruvalluvar

Nel primo secolo avanti Cristo, nel Tamil Nadu, viveva un uomo in una località detta Poompuhar, sulle rive del fiume Cauvery. Si guadagnava la vita tessendo indumenti che vendeva. Nello stesso luogo viveva un uomo abbiente il cui figlio era un cattivo ragazzo. Quest'ultimo si presentò dal tessitore e chiese il prezzo di un sari in vendita. La risposta fu "tre rupie" (il prezzo di quei tempi). Il ragazzo strappò il sari in due pezzi e chiese il prezzo di una metà. Il tessitore rispose "Una rupia e mezza." Il ragazzo strappò una metà in due e chiese il prezzo della parte strappata. L'uomo rispose "dodici annas" (tre quarti di una rupia). Il tessitore non andava in collera davanti alla condotta del ragazzo, restava calmo e imperturbabile. Il giovane ne era esterrefatto. Chiese al tessitore : "Come avete acquisito la qualità della longanimità, l'indulgenza (Kshama) ?" L'uomo rispose "La longanimità è verità. E' la condotta giusta. E' non violenza, E' fonte di grande gioia. E' il paradiso stesso. E' il bene più elevato a questo mondo. Non vi è nulla di più grande al mondo."

Il tessitore era Thiruvalluvar, San Thiruvalluvar, l'autore del THIRUKKURAL, nato circa 30 anni avanti Cristo a Mylapore.

Il termine "kural" si applica in generale a tutto ciò che è corto e abbreviato. Inoltre indica un distico poetico nel quale i due versi sono di quattordici sillabe. Nel Kural i distici sono raggruppati in gruppi di 10 in 133 capitoli.

Il Thirukkural presenta tre temi principali : la Virtù e i valori morali della vita umana, il Benessere e i valori socio-economici degli uomini in una società civilizzata e l'Amore insieme ai valori psichici della vita.

Il Thirukkural è stato tradotto in più di 60 lingue al mondo.

Nei prossimi numeri vi aiuteremo a decifrare alcuni dei suoi inestimabili proverbi.

Così mi iscrissi al mio primo corso di Yoga.

All'inizio persino stare sdraiata a terra con calma mi era difficile. Concentrarmi su un solo punto senza seguire i miei pensieri mi pareva quasi impossibile. Poi lentamente ho cominciato a concentrarmi per brevi periodi. Dopo il primo corso la mia pressione non era cambiata, tuttavia, poiché volevo almeno ridurre le dosi delle medicine, continuai.

In realtà non osservavo alcun cambiamento poiché davo troppa importanza alla mia pressione sanguigna. Praticando la concentrazione imparai a non comportarmi più in modo così teso e a prendere le distanze dai compiti che mi attendevano. Mi resi conto che esercitando la respirazione profonda e introducendo nella giornata delle brevi concentrazioni diventavo più produttiva ed efficiente. Il distacco o il non-attaccamento mi riescono sempre molto difficili, ma con l'aiuto dello yoga e della concentrazione sono riuscita progressivamente a stabile una distanza da molte cose che mi gravavano inutilmente addosso e trovo una pace interiore. Anche la mia concezione della vita è cambiata in modo positivo. Prima tutto doveva essere programmato in anticipo, ora, invece, riesco a prendere le cose come vengono senza esserne turbata. Quando qualche cosa non si verifica secondo i miei desideri scopro che vi sono altre soluzioni. Forse non portano esattamente allo stesso risultato, ma l'obiettivo nuovo e inatteso può rivelarsi migliore di quello originariamente programmato. Oggi affronto la vita in modo più aperto. E immagino che l'abbassamento della mia pressione sia stato originato da questo mio nuovo atteggiamento.

Dopo qualche tempo ho potuto ridurre le medicine. Ho notato che lo yoga non mi è solo servito per rendermi più calma, mi ha bensì prodotto delle variazioni fisiche. Dormo bene, la mia digestione si è normalizzata e non ho più problemi nei periodi mestruali.

Ho cercato di praticare lo yoga a casa ma ho dovuto ammettere che non riuscivo a concentrarmi come al corso. Perciò ho continuato a frequentare le lezioni. Le istruzioni del mio insegnante sono molto utili per migliorare le mie posture e i miei atteggiamenti. So che devo lottare contro la mia pigrizia ad affrontare ciò che mi pare difficile o penoso. Inoltre praticare insieme a persone che hanno interessi simili offre un grande sostegno.

Dopo qualche tempo sono persino riuscita a sospendere l'assunzione delle pastiglie contro l'ipertensione. Devo sempre tenere la pressione sotto controllo, tuttavia l'ho vinta con l'aiuto dello Yoga! Persino il mio medico curante è convinto del positivo influsso che lo Yoga ha avuto su di me.

E poiché lo Yoga è stato per me così benefico continuerò a praticarlo!

## Il demone con gli orecchini ovvero il Fanatismo

Scegliete una rappresentazione di Dio e lasciate che la vostra anima ci si abbandoni completamente.

Coltivate questo abbandono ogni giorno finché non ne vedete i risultati, vale a dire finché non vi entri nell'anima. Se vi dedicate sinceramente a questa pratica la rappresentazione di Dio si estenderà sino ad avviluppare tutto l'universo. Al tempo stesso è importante tenere in mente che è necessario accettare e rispettare le rappresentazioni di Dio in cui credono gli altri poiché, in caso contrario, la fede rischierebbe di degenerare in fanatismo.

C'è una vecchia storia di un uomo che adorava Shiva. Tra gli Indù alcuni identificano Dio in Shiva altri in Vishnu. Quest'uomo era un fedele di Shiva e, per di più, odiava tremendamente i fedeli di Vishnu; detestava persino sentir pronunciare il nome di Vishnu. Vi sono molti fedeli di Vishnu in India e non poteva fare a meno di sentirne pronunciare il nome. Perciò si fece fare due buchi alle orecchie e vi sospese due campanelli. Ogni volta che qualcuno menzionava Vishnu scuoteva la testa per far tintinnare i campanelli in modo da non udire tale nome.

Tuttavia Shiva gli apparve in sogno e gli disse: « Tu sei pazzo! Io sono sia Vishnu che Shiva. Essi non sono due entità diverse se non che per il nome con cui vengono designati. Non ci sono due Dei diversi ». L'uomo rispose: « Non m'importa. Non voglio avere a che fare con Vishnu. » Poiché aveva una statuetta di Shiva la decorò e le costruì un altare. Un giorno comprò degli ottimi incensi e tornò a casa per accenderli davanti al suo Dio. Mentre il fumo dell'incenso saliva nell'aria si rese conto che l'immagine sacra era divisa in due. Una metà aveva la forma di Shiva e l'altra metà aveva assunto la forma di Vishnu. Allora l'uomo chiuse con le dita la narici di Vishnu affinché nessuna particella di profumo lo raggiungesse.

Shiva ne fu disgustato e tramutò l'uomo in demone.

E' noto per esser diventato il progenitore di tutti i fanatici: il demone con gli orecchini a campanella. I giovani indiani lo rispettano e venerano. Si tratta di una forma di venerazione molto particolare. Fabbricano una statua di argilla e pregano offrendole ogni sorta di fiori nauseabondi. Vi sono infatti nelle foreste indiane fiori con odori pestilenziali.

Fanno tali offerte votive e poi percuotono la statua con lunghi bastoni. Coloro che odiano gli dei degli altri sono come il demone dagli orecchini a campanella: il padre di tutti i fanatici.

(Fonte: opere complete di Vivekananda IX/225-226)

## Che cos'è Dio?

Che cos'è Dio? Ho interrogato la terra ed ella mi ha risposto: « Non sono io ». E tutto ciò che è sulla terra ha detto la stessa cosa. Ho interrogato il mare, gli abissi e tutti gli animali che vi vivono ed essi mi hanno risposto: « Noi non siamo il tuo Dio. Cercalo al di sopra di noi. » Ho interrogato i venti che soffiano e l'aria, con tutti i suoi abitanti, mi ha detto: « Anassimene (filosofo greco) si sbaglia, non sono io il tuo Dio. » Ho interrogato il cielo, il sole, la luna, le stelle e mi hanno detto: « Noi non siamo il Dio che tu cerchi. » Allora mi sono rivolto a tutti gli oggetti che attraggono i miei sensi: « Voi mi avete dichiarato di non essere il mio Dio, ditemi almeno qualche cosa di Lui. » E tutti dissero con tono squillante: « E' lui che ci ha creati. » Mi è bastato guardarli e la loro bellezza è stata la risposta.

Allora mi sono rivolto a me stesso e mi son chiesto: « Chi sei? » E mi sono risposto: « Sono un uomo; possiedo un corpo e un'anima, l'uno appartenente al mondo esterno, l'altra al mondo interno. » A quale dei due devo rivolgermi per trovare quel Dio che avevo cercato invano con tutti i miei sensi, dalla terra sino al cielo spaziando con lo sguardo il più lontano possibile? Avrei dovuto rivolgermi alla mia anima poiché ad essa i sensi, come tanti messaggeri, rendono conto delle loro scoperte. Al suo giudizio erano sottoposte le risposte del cielo, della terra e di tutto ciò che la terra racchiude e tutte rispondevano: « Noi non siamo Dio, ma è Lui che ci ha creati. » L'uomo interiore ottiene conoscenza per mezzo dell'uomo esteriore. Io sono l'uomo interiore, la mia anima che ha conosciuto le cose attraverso i sensi del corpo. Ho interrogato l'universo intero per sapere chi era il mio Dio e l'universo ha risposto: « Non sono io bensì colui che mi ha creato. »

Ma perché l'universo non si offre con la stessa apparenza a tutti coloro che dispongono dell'integrità dei loro sensi? Perché non usa lo stesso linguaggio con tutti? Certamente tutti gli animali grandi e piccoli sono in grado di vedere ma non sono in grado di porre domande poiché non dispongono di una ragione capace di giudicare le nozioni trasmesse dai sensi. L'uomo è in grado di interrogarsi e ottenere elevazione "partendo dalla visione delle cose sino ad ottenere l'intuizione delle invisibili perfezioni di Dio". Tuttavia l'uomo ama le creature e tale amore può rendere l'uomo schiavo del creato, perdendo così ogni capacità di giudizio e valutazione del creato stesso.

Le creature rispondono a chi le interroga solo quando chi le interroga è in grado di valutarle. Il linguaggio delle creature non cambia in funzione dell'interlocutore (poiché altro non è che il linguaggio conferito dalla natura). Tuttavia pur presentando esteriormente lo stesso aspetto esse rispondono a chi le guarda con imparzialità di giudizio e sono mute per gli altri. O forse, piuttosto, parlano egualmente a tutti ma sono capite soltanto da coloro che