

Redatta in gennaio, maggio, settembre
Edizioni in Francese, Tedesco, Italiano e Greco
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Redattore : Sri T.K. Srihashyam

Rappresentanti nazionali :

Germania : Mme Cornelia HEYDE (schule@yogakshemam.net)
Belgio : Dr. Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@swing.be)
Francia : Mme Marie-France ALTMAN (ecole@yogakshemam.net)
Grecia: Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)
Italia : Mme Aurélie DEBENEDETTI (aureliadebe@hotmail.com)
Svizzera: Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.ch)

- ✓ **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 non è retribuita. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è ben accetto. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

E' vietata ogni riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione dell'autore.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélie DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEBVRE, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione, legge 1901)

Gennaio 2004

Edizione Italiana

N° 13

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano *Che cosa avete guadagnato?*

Qual è il guadagno di chi conduce una ricerca spirituale: la realizzazione oppure la conoscenza di Dio? La risposta è celata in ciò che segue:

Che cosa avrete guadagnato se non avrete mai trovato nel profondo di voi stessi l'immortale, l'infinito?

Che avrete guadagnato se, mai nella vostra vita, avrete assaporato il profondo desiderio di libertà e sovrana emancipazione ?

Che avrete guadagnato se non avrete mai scoperto il piacere (dell'appagamento) della pienezza spirituale ?

Che cosa avrete guadagnato se non avrete mai gustato le gioie dell'abbandono, se il vostro cuore non ha mai desiderato fare di voi stessi uno strumento di Dio, se non siete riusciti, con l'aiuto di Dio, a lenire le vostre tribolazioni ?

Potete forse acquistare ciò usando il denaro che avete sul conto bancario ?

(Tratto dai miei appunti Sri T.K. Srihashyam)

« Tu sei l'aria, il fuoco, l'acqua e la luna.
Tu sei il maestro assoluto, l'avo.
Mille volte, ancora e ancora,
Ti porgo la mia offerta e il mio rispetto. »

Bhagavad Gîta XI, 40

« Mi prosterno ai piedi di loto di *Nârâyana*
M'immergo completamente in *Nârâyana*,
Con l'offerta costante delle mie preghiere
Con la pronuncia fiduciosa del suo nome sacro »

Dal Mudundamâla di Kulashekhara

Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento quotidiano di Sri T. Krishnamacharya**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 9) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La ricerca d'individualità della donna - Srimathi Pundarikavalli**
- **Il simbolismo secondo i Veda : i sei nemici - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Le buone azioni dovrebbero essere spontanee – Racconto indiano**
- **Vishnu (3 ° parte) - Sri D. Pattanaik, Mumbai**
- **I quattro ragazzi che fabbricarono un leone - Racconto indiano**
- **Celebrazione del 115° anniversario della nascita di Sri T. Krishnamacharya - Gabriel Liechti et Gabriel Galéa**
- **Una storia di compassione - Racconto indiano**
- **Controllo dei sensi durante la preghiera o la meditazione - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La devozione insegnata nella Bhagavad Gîta - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Ricetta indiana : l'Halva alla zucca - Srimathi T. Namagiriammal**

La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

L'Halva alla Zucca

Ingredienti :

500g di zucca (soda e matura, pesata sbucciata e privata dei semi)
150g di zucchero scuro
5 pistacchi e 5 anacardi spezzettati
1 grande cucchiata di mandorle tagliate a bastoncino
3 grani di cardamomo schiacciati
100 ml di latte
1 grande cucchiata di ghee
Tempo di cottura : 20mn

Preparazione :

Grattugiate la zucca. Versate il latte in una casseruola e portatelo a ebollizione. Aggiungete la zucca grattugiata e fate bollire rapidamente da 8 a 10 minuti. Frustate il composto finchè spesso e abbastanza secco. Aggiungete lo zucchero bruno e fate ancora bollire 7 , 8 minuti. Friggete con un cucchiaino di ghee i pistacchi, gli anacardi e le mandorle finchè dorate. Versateli nel purée di zucca e mescolate (senza riscaldare). Versate il composto in un piatto precedentemente oliato e decorate con grani di cardamomo schiacciati.

L'halva alla zucca è un dessert indiano nutriente (privo di farina) e rinfrescante. Riduce l'acidità gastrica e la stitichezza. Favorisce la lattazione e migliora le funzioni dell'intestino tenue

Secondo l'Ayurveda l'olio di sesamo non aumenta né riduce il tessuto grasso del corpo. In realtà funge da regolatore del grasso corporeo.

La disciplina della mente include anche la disciplina delle attività sensoriali il che comporta il dare identico valore all'espressione di un'emozione e al suo opposto. L'uomo non dovrebbe lasciarsi trasportare da un'emozione, poiché in un momento eccessivo della vita essa può mutarsi nel suo esatto contrario. Dovrebbe prestare molta attenzione al valore di una emozione al fine di evitare i suoi eccessi.

Anche in questo caso possiamo usare la metafora del cigno. Le due ali sono le emozioni contrarie. Più alto vola l'uccello, meno gli servono le ali. Solo gli uccelli che volano a bassa quota devono usare frequentemente le ali. Ne consegue che quando le emozioni e i loro valori opposti sono mantenuti in equilibrio si può volare più in alto. Ecco un'importante citazione poetica dalla Bhagavad Gita : Occorre sforzarsi di mantenere l'equilibrio tra piacere e dispiacere, successi e scacchi, guadagni e perdite e mantenere la concentrazione su Dio e l'anima. Tutto ciò fa parte della disciplina mentale. La struttura della devozione che ci conduce a Dio è costituita da certi valori morali ed etici, determinati doveri e i tre tipi di disciplina di cui sopra (disciplina dello studio, della parola, della mente). La Bhagavad Gita insiste sulle differenze legate all'età, la professione e la condizione sociale. Tutto è relativo al nostro ruolo nella società in generale.

La devozione è la stessa per tutti, sia dal punto di vista Vedico, sia secondo la prospettiva moderna, tuttavia, nella Bhagavad Guîta, la devozione è legata all'età e alla situazione familiare. Nella metafora del cigno Dio è Supremo. E' al di là e allo stesso tempo dentro il mondo creato. Il nostro amore per Dio è costituito da un avvicinamento incondizionato a Dio. Pertanto tutte le nostre azioni devono essere offerte a Lui. Ciò implica tre condizioni:

- Noi siamo una parte di Dio; scaturiamo da Lui.
- Poiché siamo una parte di Lui tutto ciò che facciamo non può che esserGli offerto.
- Non possiamo compiere alcuna azione contro di Lui poiché siamo parte di Lui.

Queste tre condizioni sono denominate Bhakti nella Bhagavad Guîta. Per seguire la via della Bhakti occorre abbandonarsi completamente a Lui ed è un rapporto simile a quello che intercorre tra maestro e servitore. Ciò non è letteralmente espresso nella Bhagavad Guîta, tuttavia Krishna, per indicare questo rapporto, usa espressioni come, per esempio: "Abbandonare ogni cosa".

Per concludere, i due concetti fondamentali relativi alla devozione nella Bhagavad Guîta sono :

- L'abbandono totale a Dio. Ciò significa che non si agirà mai contro i suoi dettami e che non si farà alcuna azione che possa indurre qualcuno ad allontanarsi da Lui.
- Essere assorbiti in Dio, essere totalmente avvolti da Lui ; non essere mai separati da Dio.

Il Thiruppâvai d'Ândâl

Brani tratti da un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppavai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è una composizione poetica che induce alla devozione. *Thiruppavai* è un invito rivolto alle donne affinché si dedichino alla devozione)

Poema 9 : *Tu, figlia di mio zio, che dormi in un letto avvolto di effluvi profumati, stoppini accesi di lampade ad olio risplendono flebili intorno alla dimora ornata d'incastonate pietre preziose, apri la porta incrostata di gioielli!*

Zia! Puoi destarla? Forse che tua figlia è muta, pigra e sognatrice? E' forse incantata da un sonno profondo, custodita da una sentinella, o ipnotizzata?

OnoraLo come Mâdhava, il grande ipnotizzatore, Mukunda, Vaikuntha, e canta le Sue lodi. Alzati! Ascolta e rifletti, fanciulla.

Qui Ândâl si rivolge a una devota al servizio di Dio e si tratta di sua cugina. In questo poema Ândâl allude all'importanza del ruolo della madre. E' suo dovere suscitare la devozione nei figli. Ma è anche suo dovere allontanarli dalla pigrizia, dalla letargia, dal sonno e stimolarli ad intraprendere il cammino verso Dio.

La Devozione può essere suscitata « dall'esterno » vale a dire dall'essere profondamente coinvolti e concentrati sui propri doveri. Si può essere risvegliati « dall'interno », vale a dire attraverso la meditazione sulla grandezza dei mezzi e dei risultati. Qui Ândâl ci consiglia di servire Dio in quanto mezzo per essere risvegliati sia dall'esterno che dall'interno.

Ancora una volta Ândâl dimostra il suo genio poetico. Ciascuna delle parole del poema ha due significati : un'apparenza romantica e un significato spirituale insito. Quando ella descrive la porta che conduce a Dio come una casa ornata di gemme incastonate può, da un lato, alludere ad una casa ben decorata per il diletto di uomini e donne, ma indica anche la nostra renitenza a toccare una porta così bella se non riusciamo a vedere che cosa si trova al di là. Il nostro ego e tutti i valori che esso ci impone sono le pietre preziose che non possiamo modificare. Perciò, non solo siamo restii a voler vedere che cosa c'è dietro il nostro ego, ma non riusciamo a cogliere il Divino. Ândâl usa un altro esempio : *stoppini accesi di lampade ad olio che risplendono intorno a sé*. Ovviamente i monili preziosi sono molto apprezzati se brillano. Proprio come i valori imposti dal nostro ego sono messi alla luce dalle impressioni prodotte dai sensi.

L'espressione « *che dorme su un letto* » può essere interpretata come immersa in un sonno inconsapevole come il gradevole sonno che ci coglie sazi di piaceri materiali. Si riferisce anche allo stato di veglia spensierata o al distacco che nasce da erronea conoscenza delle nozioni relative al divino e un conseguente molto relativo distacco dalle attività materiali. « *Avvolto in effluvi profumati* » è una metafora per il concetto che segue: i profumi attirano sia noi che gli altri. La stessa cosa avviene alla giusta conoscenza: essa attira gli altri e anche noi stessi. Nel pensiero indiano la giusta conoscenza è considerata come un profumo divino.

I primi commentatori del Thiruppāvai dicono che in questo poema Āndāl invoca Thirumalaisai Ālwar, un santo dell'ordine di Sri Vaishnava. Egli era un fedele devoto di Shiva, ma uno dei santi Vaishnava risvegliò in lui la devozione per Vishnu. Thirumalaisai Ālwar predicò sia a Kanchipuram che a Kumbhakonam, nel Sud dell'India.

I commenti di Sri T. Krishnamacharya :

La nostra sfera mentale è sia sede dell'ego, dei sentimenti e delle emozioni che la sede di Dio e delle sue divinità. Il nostro ego sempre ben addobbato chiude costantemente il nostro mentale. Finché saremo attirati dal fulgore delle nostre impressioni suscitate dai sensi il nostro mentale sarà chiuso alla Realtà. Come una porta incastonata di pietre preziose è ben custodita, il nostro ego che chiude il nostro mentale è protetto dalle emozioni. Āndāl dice che il solo modo per aprire la porta consiste nel cacciare il senso del « mio ». Ella ci ricorda la responsabilità della madre. Nella tradizione Indù la madre sveglia i figli con dolci parole o canzoni che includano il nome di Dio affinché sin dal mattino presto i suoni e le immagini mentali dei bambini siano colorate da sentimenti di amore, affetto e inclinazione verso Dio. In questo nono poema Āndāl ricorda questa tradizione e la responsabilità della madre di risvegliare il sentimento di fede nei suoi figli.

Vishnu e Sri Krishna in particolare sono chiamati Mukunda poiché hanno grande potere di attrazione e sono perciò facilmente accessibili. L'altro nome di Vishnu è Mādhava, marito di Sri Lakshmi, la dea della prosperità e della felicità. Vishnu è anche chiamato Vaikuntha poiché impedisce la dissoluzione.

Cercando l'aiuto di sua zia Āndāl si riferisce a due tipi di parenti: quelli che ci aiutano nella nostra vita devozionale e quelle che non ci aiutano. Nella tradizione Indù lo zio per parte di madre e sua moglie (la zia) sono o dovrebbero essere dei sostegni nella vita devozionale. La nostra vita è ornata da nove pietre preziose che rappresentano le seguenti relazioni: genitori - figli, maestro - discepolo, marito - moglie, fratello - sorella, amante - amato/a, me - gli altri, conosciuto - sconosciuto, colui che sostiene - colui che è sostenuto - colui che protegge - colui che è protetto. Mentre alcuni ci sostengono altri agiscono contro di noi!

Per seguire la via devozionale occorre convinzione. Spesso gli ostacoli provengono da forze sconosciute e inaspettate, sia di origine lontana che vicina. Come il vento e le correnti d'aria diventano sempre più forti mentre il cigno vola sempre più in alto e si avvicina a Dio, gli ostacoli sul nostro cammino devozionale possono scaturire dall'ambiente che ci circonda e dalla famiglia. Prima della Bhagavad Gīta che fa parte del Maha Bhārata, testo recente per gli Indiani, vi erano due tipi di disciplina nella via della devozione:

- L'austerità rigorosa (tapas), una severa disciplina di mente e corpo, accompagnata dalla celebrazione di rituali sacri volti a dirigersi verso Dio.

- Una via che lasciava all'uomo piena libertà di fare alcunché a condizione che ogni azione avesse un valore spirituale.

La seconda via sembra più facile poiché, nel primo caso, ciò che occorre fare è già prescritto, mentre sembra che vi sia piena libertà nel secondo.

In realtà nessuna delle due è facilmente applicabile nella vita di ogni giorno poiché sono quasi incompatibili con una vita di famiglia.

Nella Bhagavad Gīta, Krishna si serve di Arjuna per proporre una via intermedia: una via moderata. Nel suo insegnamento Egli attribuisce importanza ai doveri dell'uomo. Ciascuno deve compiere i suoi doveri in funzione dell'età e della sua situazione familiare, sociale e ambientale. Ciascuno di noi ha compiti diversi. I doveri di un anziano non sono gli stessi di un giovane, per esempio. La Bhagavad Gīta dice che è importante che ciascuno faccia il suo dovere. Inoltre ciascuno deve agire in funzione dei valori morali ed etici che la natura dell'azione esige nel rispetto dello spirito della circostanza. Vi sono dei valori morali legati ad alcune professioni che non sono molto rilevanti per altre. Allo stesso modo vi sono valori etici per i genitori diversi da quelli dei nonni.

Krishna propone tre tipi di disciplina: la disciplina dello studio, la disciplina della parola e la disciplina della mente.

La disciplina dello studio comprende tutto ciò che riguarda l'anima e Dio. Ciò non implica solo la lettura, ma anche l'impegno alla comprensione e alla riflessione. La somma dei tre concetti indicata è definita 'studio'. Naturalmente il tempo dedicato alla comprensione deve essere più breve del tempo dedicato alla lettura, mentre il tempo dedicato alla riflessione deve essere maggiore di quello dedicato alla lettura e alla comprensione. In questo caso per riflessione si intende un ragionamento intellettuale, non si tratta di contemplazione.

La disciplina della parola consiste nell'utilizzare termini benevoli, mentre sono, invece, da evitare espressioni che feriscono gli altri, include il dire la verità senza ferire gli altri e implica il mettere in pratica ciò di cui si parla (inclusi i pensieri o espressioni mentali) e riflettere sul contenuto delle proprie parole.

La devozione insegnata nella Bhagavad Gîta

Seminario di Sri T.K.Sribhashaym a Aix-La-Chapelle, Bénédicte Chaillot,
Heike Schatz-Watson

Sri Krishna usa una metafora per illustrare il percorso dell'anima. Egli paragona l'anima a un cigno (*hamsa*) che vola verso Dio. Il cigno bianco sa sempre dividere il buono dal cattivo. Molte Upanishads ci descrivono il cigno mentre beve il solo latte traendolo da una miscela di latte e acqua. Il cigno ha un corpo e due ali. Nella Bhagavad Gîta le due ali rappresentano Jnâna Yoga e Karma Yoga, mentre il corpo rappresenta il Bhakti Yoga. Quando il cigno vuol giungere a Dio ha bisogno non solo del corpo ma anche delle ali: le due ali. Per quanto Bhakti sia il principio essenziale nell'insegnamento di Krishna ci occorrono anche gli altri due principi: Karma Yoga e Jnâna Yoga. Non si può giungere a Dio soltanto con l'aiuto del Karma Yoga e nemmeno soltanto con il Bhakti Yoga. Le tre vie sono necessarie. Karma Yoga non significa soltanto compiere azioni disinteressate, senza la ricerca dei risultati, significa bensì offrire a Dio tutte le azioni e i loro risultati. Noi non possiamo vivere senza agire, ma tutto dipende da come agiamo e dalla ragione che ci spinge ad agire. Quando tutte le azioni sono offerte a Dio – ogni giorno e per tutta la nostra vita – ciò si denomina Karma Yoga.

Parimenti Jnâna Yoga non significa conoscenza intellettuale pura e semplice, ma anzitutto conoscenza della Realtà, dell'anima e di Dio. Ogni studio e riflessione diretta ad ottenere l'esperienza e la conoscenza dell'anima e di Dio fanno parte dello Jnâna Yoga. Quando tutte le azioni sono offerte al Supremo il Karma Yoga diventa un'ala del cigno, vale a dire, il cammino spirituale. Lo Jnâna Yoga praticato con lo scopo di conoscere Dio e l'anima e di conservare tale conoscenza rappresenta l'altra ala del cigno.

Che cos'è il Bhakti Yoga nella Bhagavad Gîta ? E' la devozione verso il Supremo presente nella vita di ogni giorno. E' il modo in cui viviamo quotidianamente con Lui, come amiamo il Supremo. Questo amore non può essere comparato all'amore umano, poiché non esiste un suo contrario. E' amore incondizionato, immutabile, qualunque cosa avvenga. L'amore umano può sempre cambiare e diventare il suo contrario, l'odio, mentre l'amore per Dio non si modifica mai.

Questa devozione si trova nella metafora del cigno. Quando esso vola deve affrontare gli ostacoli del freddo e del caldo. E' esposto ad ogni sorta di pericoli e alle forze sconosciute del vento. In che misura questa immagine somiglia alla devozione umana? In che modo forze sconosciute fanno deviare la nostra devozione? Come riescono tali forze a deviare l'uomo dalla sua via?

La ricerca d'individualità della donna

Srimathi Pundarikavalli (Figlia maggiore di Sri T. Krishnamâcharya)

Se una donna è normale, cioè riservata, timida e semplice è spesso considerata "vecchio stile". Se è vivace e intelligente è considerata aggressiva, anormale, poco femminile, simile ad un'amazzone. Gli pseudo-spiritualisti sostengono che la donna rappresenta sempre un ostacolo alla vita spirituale. Viene così indotta nella donna confusione circa la sua vera natura ed ella finisce per diventare un balocco nelle mani degli uomini: egocentrica, futile, possessiva, emotiva, ansiosa....

In passato le donne istruite e colte erano artefici del benessere, della pace e dell'armonia della loro famiglia e della società. Si dedicavano interamente al loro ruolo di spose e di madri. In questi ruoli esprimevano le loro qualità femminili innate, quali l'amore disinteressato, il sacrificio e il senso del servizio verso gli altri, coltivando, in tal modo, le qualità più nobili dell'umanità.

I Veda lodano la donna, la dicono uguale a Dio e ordinano: 'Considera tua madre come il tuo Dio'. In quanto moglie condivideva gioie e dolori del marito per passare poi dolcemente alla condizione di madre che sapeva condividere gioie e pene di tutta la famiglia. Diventava così, di fatto, il capo della famiglia. La sua riservatezza era il velo protettore della sua purezza e castità. Manifestava il suo amore per ogni componente della famiglia attraverso la gentilezza e la dolcezza delle sue parole e delle sue azioni. La sua fede e le sue preghiere le conferivano una forza e una statura spirituale singolari che le consentivano di mantenere unite le diverse persone della sua famiglia creando un gruppo familiare compatto e omogeneo.

Le donne, in generale, erano dotate di fede innata, erano servizievoli, pazienti, capaci di sopportazione, umili, capaci di compassione e dolcezza. Le donne racchiudevano tutta la ricchezza del focolare e della società. Con il tempo tutto passò all'uomo. L'uomo giunse persino a considerare la donna come una parte delle sue proprietà e sua schiava. Pensò che il potere e il denaro gli avrebbero permesso di raggiungere il suo obiettivo supremo. Allora la donna cominciò a battersi per la sua liberazione. Si mise sul sentiero della rivolta, conquistò l'eguaglianza nel campo degli studi, del lavoro e delle responsabilità. Si adoperò per eguagliare l'uomo in tutti i campi, lottando per avere uguali diritti. Si considerò emancipata.

Pensava che essendo uguale all'uomo avrebbe conseguito il suo scopo. Ma quale era l'autentico scopo? Conoscere Dio, conoscere la verità e conoscere sé stessa. Forse che ha trovato la risposta? Ha l'uomo accettato questa uguaglianza? E' l'uomo pronto a rendere alla donna ciò che le ha tolto? E' riuscita a conseguire il suo obiettivo?

Simbolismo nei Veda : i sei nemici

L'Atharva Veda nel capitolo 8, versetto 4, linea 22 descrive i sei nemici (o avversari) psicologici elencando : kâma (la lussuria), krodha (la collera o il corrucio), lobha (l'avarizia), moha (l'illusione), mada (l'arroganza) e mâtsarya (la gelosia).

Nella letteratura sanscrita ciascuno di tali nemici è simboleggiato da un animale o da un uccello: l'illusione è una civetta, la collera un lupo, la gelosia un cane, la lussuria un uccello chakravaka (volpoca fulva o Casarca Ferruginea), l'arroganza un'aquila e l'avarizia un avvoltoio. Questo versetto va così tradotto : «O Indra, uccidi l'illusione (la civetta), uccidi la collera (il lupo), uccidi la gelosia (il cane), uccidi la lussuria (il chakravaka), uccidi l'arroganza (l'aquila) e uccidi l'avarizia (l'avvoltoio) ».

Gli studenti di sanscrito sanno che gli uccelli chakravaka sono definiti « folgorati d'amore » e conoscono l'espressione popolare anglo-indiana « il cane ha la politica della mangiatoia » che significa che il cane non mangia l'erba ma sa anche impedire alle mucche di avvicinarsi alle mangiatoie per cibarsi. I miti indiani descrivono l'aquila come creatura arrogante perchè consapevole della sua incapacità di superare ogni ostacolo. Nei Purâna vi sono molte storie che parlano dell'umiliazione dell'aquila mitica Garuda ad opera del Signore Vishnu. Nei miti indiani la civetta è descritta come obnubilata : è l'illusione. Poiché sta sveglia la notte, al contrario degli altri uccelli, si dice che non si sa se definirla 'uccello' o 'animale notturno'.

Le buone azioni dovrebbero essere spontanee

Karna, un principe Kaurava, era noto per la sua generosità. Ogni mattino, prima delle preghiere quotidiane, offriva doni ai suoi sudditi. Dava ciò che aveva sottomano. Un giorno, mentre stava per iniziare la preghiera, giunse un vecchio e gli chiese l'elemosina. Karna prese un vaso d'oro e l'offrì al vecchio. Il vecchio rifiutò dicendo che Karna glielo offriva con la sinistra.

Nella tradizione indiana si usa solo la mano destra per dare qualche cosa, sia che si tratti di un pagamento, sia che si tratti di un dono. Karna rispose che sapeva bene che non bisognava dare nulla con la mano sinistra, soprattutto un regalo, ma non avrebbe spostato il vaso di mano poiché quel breve lasso di tempo avrebbe potuto cambiare il suo atteggiamento mentale e così anche il suo dono. Karna spiegò al vecchio che se vogliamo fare del bene agli altri dobbiamo farlo con spontaneità, senza alcuna riflessione, poiché anche un breve istante avrebbe potuto annullare la spontaneità del dono. Così, se, come Karna, vogliamo offrire o esprimere la nostra gioia oppure il nostro debito di riconoscenza, facciamolo spontaneamente senza alcuna recondita intenzione.

Râmânuja lasciò il Maestro e salì sul tetto del tempio più alto. Di lassù si rivolse alla gente parlando a gran voce :

- Venite e scoltatemi bene. Il Maestro mi ha dato un mantra potente che salva tutti coloro ai quali viene trasmesso. Ascoltatelo e ripetetelo « AUM NAMO NÂRÂYÂNA. » Avete sentito bene ? « AUM NAMO NÂRÂYÂNA, AUM NAMO NÂRÂYÂNA ! »

Evidentemente anche il Maestro l'aveva sentito. Fece chiamare Râmânuja e il discepolo venne subito..

- Perché, malgrado il mio avvertimento, hai divulgato il prezioso mantra sulla pubblica piazza? Gli chiese sbalordito.

- Sono pronto a vivere ancora mille vite d'ignoranza e di dolore se coloro che vedo là, davanti a me nella piazza vengono tutti salvati a partire da questa vita, rispose con calma il discepolo.

Controllo dei sensi durante la preghiera o la meditazione

Affinché una preghiera o una meditazione sia riuscita e fruttuosa i sensi, il mentale e l'intelletto devono essere diretti verso l'oggetto o l'argomento della preghiera o della meditazione.

Le indicazioni seguenti sono tra quelle che dovrebbero trovare applicazione durante la preghiera o durante la meditazione:

- Essere muti alle cose del mondo, parlare soltanto dell'argomento della preghiera o della meditazione.

- Essere sordi alle cose del mondo, sia a ciò che riguarda la famiglia, la società, ciò che attiene all'economia, alla politica. Ascoltare invece il nome di Dio e le parole delle preghiere.

- Essere ciechi a tutti gli oggetti del mondo materiale che attirano la nostra attenzione. Rivolgere, invece, attentamente lo sguardo agli oggetti legati alla preghiera o alla meditazione.

- Sottrarsi ai profumi che vengono dalle persone che ci circondano ma essere capaci di riconoscere gli effluvi che vengono dall'oggetto di meditazione o di preghiera.

- Impedire alla mente di evocare il mondo materiale evocando, invece, soltanto le esperienze di preghiera o meditazione già vissuta.

- Evitare di riattivare o rievocare emozioni umane come la collera, il desiderio, la gelosia, l'odio sostituendoli con emozioni di appagamento, gioia, soddisfazione amore, devozione.

- Non sentirsi in colpa quando tutte le attività svaniscono non appena si concludono la preghiera e la meditazione.

- Dovremmo essere appagati e contenti per ogni esperienza di meditazione o per ogni pratica devozionale per quanto brevi esse possano essere.

nemici peggiori sono il nostro ego, il nostro intelletto, i nostri sensi di percezione e tutto ciò che dipende da essi.

Questa celebrazione ci ha permesso di comprendere come poter progredire sulla via della devozione, indipendentemente dalla nostra religione e anche grazie all'analisi degli ostacoli che noi Occidentali troviamo sul nostro percorso. Lezioni, riflessioni personali guidate, pratiche hanno fatto seguito alla proiezione di un filmato che mostrava Sri T. Krishnamacharya mentre recitava le sue preghiere quotidiane. Ci è stata data l'opportunità di vedere un filmato di proprietà privata di Sri T.K. Sribhashyam. Non mi sento di descrivere le esperienze datemi dalla visione di questo filmato su Sri T. Krishnamacharya mentre Egli celebrava i suoi rituali. E' stata un'opportunità incredibile il poter vedere il Maestro compiere i suoi rituali in seno alla sua famiglia, in mezzo ai nipotini che cantavano e giocavano vicino a lui. In questo filmato abbiamo potuto vedere le quattro tappe quotidiane della via devozionale e Sri T.K. Sribhashyam ce ne ha illustrato la ragione e il significato.

Ringraziamo Sri T. K. Sribhashyam per il suo insegnamento fedele ai principi che gli sono stati trasmessi da suo Padre e attraverso quest'ultimo dagli antenati. Ci scusiamo per tutto ciò che manca in questo riassunto di tale celebrazione, ma come possiamo mai rendere in poche righe un insegnamento così ricco?

Una storia di compassione

Râmânuja, uno dei tre grandi Maestri del Vedânta, era generoso. Guardava a tutti gli esseri nello stesso modo, accordava a tutti la sua attenzione, agli uomini come alle donne, indipendentemente dalla casta. Era persino caloroso nei riguardi dei « fuori casta ». Ciò scandalizzava i contemporanei. Quando stava ancora cercando la sua strada avvicinò un Maestro e pregandolo di iniziarlo gli offrì una noce di cocco. Il Maestro riconoscendo in lui una grande anima prese la noce e la spaccò con un secco fendente. In tal modo intendeva dire senza parole che il suo mentale era stato spaccato in modo che il suo ego potesse crollare. Poi mormorò all'orecchio del discepolo il sacro mantra. - Ripetilo con tenerezza – gli disse il Maestro – con intelligenza, naturalmente, con abbandono e passione, con distacco, soprattutto. Questo mantra è di grande potenza, ti libererà sicuramente dall'ignoranza. Ripetilo in segreto, custodiscilo in fondo al cuore, non dirlo a nessuno.

- Perché non posso dirlo ad alta voce davanti ad altri?

- Se lo divulghi libererà colui che l'avrà inteso, tu, invece, continuerai ad errare in questo mondo, pieno di ignoranza e di dolore.

Vishnu (3^a puntata)

Sri D. Pattanaik, Mumbai

« Sacrificami » disse Vishnu. Vishnu, l'incarnazione di ogni aspetto del sacrificio cosmico, divenne l'abitazione cosmica, i suoi quattro punti cardinali, le sue quattro direzioni intermedie, il suo tetto e il suo suolo. Brahmâ divise Vishnu in quattro parti. Vishnu era talmente immenso che attraverso un solo quarto del suo essere Brahmâ poté creare il mondo e tutto ciò che è in esso contenuto, compresi gli dei e i demoni. Vishnu divenne **Vastu Purusha**, il Dio dello Spazio e **Yuga Purusha**, il Dio del Tempo.

Sommerso dallo splendore e dalla purezza di Vishnu Brahmâ lo salutò dicendo: « Tu sei **Bhagavân**, la totalità del cosmo. Ogni cosa di questo mondo scaturisce da te. » Non appena gli dei e i demoni furono creati si chiesero: « Dov'è tutto ciò ? ». Vishnu rispose: « Tutto ciò che voi cercate è dissolto nelle acque primigenie. Smuovetele. » « Che mezzo dobbiamo usare per smuoverle ? » chiesero. « Usate il Monte Meru, l'Asse dello Spazio. » « Dove possiamo trovare la frusta per frullare ? » « Usate **Ananta Shesha**, il Serpente del Tempo. »

Il Monte Meru si trovava sotto le acque primigenie. Nè gli dei nè i demoni riuscirono a estrarlo. Allora Vishnu assunse la forma di un cinghiale celeste, **Varâha**, estrasse Meru con le sue potenti zanne e lo fece affiorare. Strinse il mondo avvolgendolo nelle spire di Ananta Shesha per creare il movimento turbinante e tale scossa cosmica fu sostenuta e sopportata da Vishnu che, assunta la forma di una tartaruga celeste, **Kurma**, sostenne il mondo sul dorso. La sommità del guscio di Kurma divenne la volta dei cieli e sostenne il firmamento, la parte inferiore del suo guscio racchiuse gli abissi e contenne il mare. Le sue zampe si posero sui quattro punti cardinali. Gli dei e i demoni salutarono la tartaruga cosmica in quanto fondamenta celeste dell'universo. Gli dei afferrarono la coda di Annata, i demoni ne afferrarono il collo e cominciarono così a scuotere le acque cosmiche. La montagna si smosse e virò, l'oceano schiumò e ribollì e il nuovo mondo emerse. Dopo mille anni di scosse tutte le impurità del vecchio mondo emersero dall'oceano **Kâlakuta**. Mentre lo scuotimento continuava le rocce andarono in frantumi spaccandosi le une contro le altre e sputarono fuoco che avvolse gli alberi alla cima del monte Meru. Il fumo invase l'atmosfera soffocando dei e demoni. « Kurma aiutaci ! » gridarono tutti. La tartaruga divina scosse le sue zampe palmate e proiettò acqua tutto intorno a sé, spense il fuoco rischiarendo l'aria e rinfrescando tutto intorno a sé. Fu creata così la pioggia. Le scosse continuarono e la massa informe racchiusa nelle acque cosmiche cominciò ad assumere forme meravigliose. Per primi scaturirono il sole, la luna e la stella polare. Vishnu

pose la stella polare sopra il monte Meru, il sole e la luna danzarono intorno ad essa e diedero inizio al ciclo delle stagioni: Ritu. Le piante fiorirono e diedero frutti, gli animali cominciarono a mangiare, ad accoppiarsi, a migrare e a nidificare. Vishnu, mozzo della ruota della vita, divenne noto con il nome di **Chakrapâni**. Vennero poi gli elementi: la terra, il fuoco, il vento e l'acqua. Non appena furono scossi fuggirono in tutte le direzioni. Vishnu tese le sue quattro mani e afferrò i quattro elementi sfuggiti. Il Fuoco divenne il suo disco, l'acqua il suo Loto, il vento la sua Conca e la terra la sua Massa. Divenne etere e penetrò in ogni anfratto dello spazio cucendo insieme ogni cosa e formando il tessuto cosmico, proprio come il filo che collegando le perle con esse forma una collana. Vishnu divenne **Vaikuntha**, Dio della Coesione, colui che impedisce la dissoluzione. Le scosse continuavano, emerse così dalle acque il dono più prezioso **Lakshmî**: la dea della fortuna e dello splendore, foriera di potenza, prosperità e piacere. Lakshmî era accompagnata da **Dhanvantari**, il medico divino, nemico di malattia, morte e decadenza. Portò con sé la scienza della salute e della guarigione: l' **Āyurveda** con tante erbe, una sanguisuga per aspirare le tossine, un coltello per estrarre i tumori, un pestello, un mortaio per produrre le pozioni una brocca di **Amrutha**, l'élisir d'immortalità.

I quattro giovani che fabbricarono un leone

Un tempo c'erano quattro fratelli figli di un povero brahmano che insegnava loro i Veda e le Sacre Scritture. Alla morte dei genitori essi decisero di stabilirsi a casa della nonna. Quando vi giunsero si accorsero di non essere graditi poiché i loro cugini non li amavano. Decisero allora di girare il mondo ciascuno per conto suo. Stabilirono che ciascun fratello avrebbe appreso un'arte e convennero di ritrovarsi in un luogo prestabilito dopo un lasso di tempo concordato. Quando si ritrovarono ciascuno raccontò ciò che aveva appreso.

Il primo disse : « So creare la carne di una creatura partendo da un semplice osso ». Il secondo disse : « So far crescere i peli e la pelle di una creatura se è già dotata di carne e ossa ». Il terzo disse : « Posso creare le membra di una creatura se la sua forma è già dotata di pelle, peli, carne e ossa ». Il quarto disse : « So dare la vita a questa creatura, se è dotata di forma e membra ». Andarono dunque nella foresta alla ricerca di un osso sul quale avrebbero potuto sperimentare le tecniche apprese. Il primo osso che trovarono fu quello di un leone. Ciascuno mise in pratica la sua tecnica e crearono un leone enorme. Fatalità volle che l'animale li uccidesse subito tutti e quattro prima di darsi alla fuga. Quale dei quattro fratelli è responsabile per le morti di tutti? « Il quarto, poiché è stato lui a dare la vita ad una struttura senza vita seppur fornita di ossa, carne e pelo. »

Celebrazione del 115° anniversario della nascita di Sri T. Krishnamacharya

Gabriel Liechti e Gabriel Galéa

Sri T. K. Srihashyam dedicò i due week-end intorno all'anniversario di suo Padre, il 4 novembre di quest'anno secondo il calendario lunare, ad una celebrazione di Sri T. Krishnamacharya : a Neuchâtel nei giorni 1 e 2 Novembre 03 e a Nizza l'8 e 9 Novembre 03.

Il tema scelto da Sri T. K. Srihashyam per celebrare tale omaggio è stato uno degli argomenti più cari a suo Padre: LA DEVOZIONE. Più di trenta allievi o exallievi si sono riuniti in ciascuna città.

La celebrazione è iniziata con la recitazione dei Veda che in tale occasione non è stata eseguita da Sri T.K. Srihashyam. Una registrazione di suo padre, fatta da Sri T.K. Srihashyam almeno quarant'anni fa', ha dato inizio all'evento e ha sostituito l'invocazione rituale.

Sri T. Krishnamacharya praticava l'arte della medicina, insegnava filosofia ed era maestro in entrambe le discipline. Secondo i suoi canoni devozionali le sue cure erano impartite gratuitamente ed insegnava a persone appartenenti a tutte le caste e a tutte le religioni. Ciò non gli valse soltanto solidarietà, anzi! Tuttavia, piuttosto che derogare ai suoi principi preferì sospendere le sue attività. Appena sposato partì per l' Himalaya per approfondire le sue conoscenze nel campo dello Yoga. Nessuna delle difficoltà incontrate scalfì mai la sua devozione.

La devozione è un aspetto della vita che ha carattere di grande semplicità e proprio ciò la rende difficile.

La devozione non si impara, essa fa parte integrante del nostro essere, tuttavia possiamo svilupparla e mantenerla.

Mentre da un lato è vero che i nostri principi spirituali ci vengono trasmessi dai nostri antenati è, in realtà, il Maestro spirituale che ci aiuta a mantenerci sulla via senza deviare, non attraverso l'imposizione di valori, ma attraverso lo sviluppo di quelli che ci sono propri. Prima di evocare Dio o il Creatore dobbiamo ringraziarlo invocandolo e ciò ci consente di coltivare una qualità indispensabile alla devozione: l'umiltà. Vi sono altri due aspetti indispensabili allo sviluppo e al mantenimento della devozione : il primo è la fedeltà all'oggetto di devozione, il cambiamento, infatti, favorirebbe la nascita del dubbio. Sri T. Krishnamacharya aveva un'ampia conoscenza di tutto il pantheon Indù e delle varie divinità proprie a ciascuna disciplina (yoga, tantra...), tuttavia, per tutta la sua vita rimase un devoto fedele a *Nârâyâna* (una delle forme di Vishnu). Il secondo aspetto è il dono ; la devozione è incompatibile con l'attesa di un risultato. E' necessario rendersi conto che questi aspetti sono indissociabili e i loro