

Elaborato in Gennaio, Maggio e Settembre
Edizioni in Greco, Francese, Italiano e Tedesco
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Redazione : Sri T.K. Sribhashyam e Gabriel Galéa

Rappresentanti nazionali :

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

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** é anche scritta per i vostri allievi e amici.
- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Richiedetene copie alla rappresentante del vostro paese.
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter si presta senza compenso. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto é ben accetto. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

E' vietato riprodurre il nostro materiale, sia in toto che in parte, salvo autorizzazione espressa dell'autore.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélie DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte KHAN, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LEFEBVRE, Gabriel GALEA, George S. DELICARIS, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Marie-France e William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione secondo la legge del 1901)

Maggio 2010

Edizione Italiana

N° 32

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

Argomento di riflessione

L'anima é un fiume in piena, l'acqua é il dominio di sé, la corrente é la verità, le rive sono il comportamento virtuoso e le onde sono la compassione. Se ci si tuffa nelle sue sacre acque se ne esce puri.

Venerando un santo che onora il sacro santuario dell'anima il devoto consegue il fine del suo pellegrinaggio. Incontrare persone sante conferisce privilegi, i santi hanno la stessa funzione dei luoghi sacri. Il Dio che abita nel loro cuore rende sacro il luogo in cui essi dimorano.

Un fiume colmo di acqua benedetta é indubbiamente sacro, un'immagine sacra, scolpita nella pietra o nell'argilla ha sicuramente del sacro. Dopo avere a lungo venerato tali cose il devoto si purifica. Tuttavia anche la semplice rispettosa visita ad un santo conferisce purezza.

(Tratto dai miei appunti, Sri T.K. Sribhashyam)

*Stimato é colui che si mantiene equanime
Verso amici e persone amichevoli,
Verso nemici, indifferenti ed estranei,
Verso astiosi e verso parenti,
Verso persone buone e verso peccatori.*

Bhagavad Guîtâ – VI.9



Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 27) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La necessità di meditare ; insegnamento della Guîtâ**
Sri T.K. Sribhashyam
- **Thirukkural di Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **La Stanza Padrona della casa**
- **Yoga Sutra (11) - Gabriel Galéa**
- **La medicina indiana ovvero Ayurveda (1/3) - Dr Nancy Carpentier**
- **Karma, la sua origine e i suoi concetti (1/3) – Sri T.K. Sribhashyam**
- **La brocca della Felicità - racconto indiano**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal :
Galette di fiocchi di cereali**

La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

Galletta di fiocchi di cereali

(per 4 persone – 3 gallette per persona)

Ingredienti :

30 g di fiocchi di riso, orzo, saraceno, kamut, soia, avena, farro e noce di cocco grattugiate.

50 g di crema o di farina d'orzo.

Mezzo cucchiaino da caffè di bicarbonato.

Spezie e sale a volontà.

Preparazione :

In una ciotola mescolate i fiocchi. Aggiungete circa 600g d'acqua bollente. Mescolate e lasciate gonfiare per 10 minuti. Aggiungete la crema o la farina d'orzo, il bicarbonato e mescolate, aggiungete le spezie e il sale. La pasta ottenuta deve essere abbastanza compatta. E' facoltativo aggiungere cipolle affettate, carote grattugiate, foglie di prezzemolo o coriandolo.

Ritagliate, con l'apposita formina, delle gallette circolari, spesse circa un centimetro e cuocetele in una padella con un filo d'olio. Cuocete con coperchio a fuoco dolce, girando le gallette. Si consumeranno con verdure, oppure con un'insalata di barbabietole condite con una salsa allo yogurt....

La brocca della Felicità

Racconto indiano

Un maestro insegnava ai suoi discepoli il valore della vita e l'importanza del saper individuare il giusto comportamento per vivere in pace. Intendeva insegnare ciò attraverso una semplice dimostrazione.

Chiese ai suoi discepoli di portargli una brocca di latta con una grande imboccatura. Disse loro di raccogliere delle pietre di media grandezza, qualche piccolo sasso, un po' di sabbia e una caraffa d'acqua. Chiese poi ai discepoli di riempire la brocca con le pietre di media grandezza. Poi chiese loro di scuotere la brocca per poterla colmare di pietre finché il recipiente fu zeppo.

« Pensate che questa brocca possa contenere altre pietre ? » chiese il maestro.

I discepoli risposero : « No, maestro, è piena. »

Allora egli chiese loro di introdurre i sassolini e di scuotere il recipiente. Con sorpresa essi osservarono che i sassolini si infilavano negli spazi vuoti.

« E ora è piena ? » domandò il maestro.

I discepoli risposero con qualche esitazione : « Sì ».

Allora egli chiese loro di versare dolcemente della sabbia nella brocca e di scuoterla per farvi spazio. Con loro sorpresa la sabbia occupò gli interstizi liberi e la brocca ne fu riempita.

Il maestro disse : « La brocca è piena di pietre, sassolini e sabbia. Non c'è alcuno spazio vuoto visibile. Tuttavia se vi verserete acqua essa occuperà tutti gli interstizi invisibili nella brocca.... Constaterete che la brocca sarà piena quando l'acqua traboccherà. »

Questo esperimento consentì al maestro di spiegare il valore della vita : « La brocca rappresenta la vita. Le pietre sono le cose più importanti : i valori che attribuiamo, le nostre virtù, gli impegni verso il prossimo, lo scopo che ci prefiggiamo, la salute e la nostra ricchezza di base. Queste cose devono essere prioritarie. I sassolini sono il nostro nome, la notorietà, le comodità e la ricchezza che ci consente una miglior qualità di vita. La sabbia simboleggia le quisquiglie della vita : il lusso e le ricchezze superflue. Infine l'acqua rappresenta le necessità superficiali della vita.

Se dedicate tutto il vostro tempo e la vostra energia ai bisogni superficiali, considerandoli primari, vi sfuggiranno i bisogni fondamentali della vita. Riordinate le vostre priorità in modo da mettere al primo posto le cose essenziali alla vostra felicità. Tali priorità sono come le pietre che riempiono la brocca. Date importanza solo ai bisogni indispensabili. La vita sarà per voi più significativa. »

Il Thiruppâvai d' Āndāl

Brani di un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppâvai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, è un componimento poetico che induce alla devozione. *Thiruppâvai* è un appello alle donne affinché si dedichino alla devozione.)

Poema 27 :

Ô Signore Govinda ! Glorioso tu che conquistasti coloro che non sono devoti ! Dobbiamo dire chiaramente quale sia la ricompensa che ci aspettiamo quando compiamo questo rito ?

Pregando te i nostri desideri si avvereranno ed otterremo magnifici gioielli che adoreranno il nostro corpo e ci varranno le lodi della gente. Si tratta di braccialetti, anelli, orecchini, cavigliere e altre cose.

Ci raduneremo per gustare delizioso riso al latte zuccherato condito di ghi che colerà copioso sulle nostre spalle mentre ci nutriremo in Tua compagnia. Resteremo insieme in estasi.

Ascolta e rifletti, fanciulla.

Commento

In questo poema Āndāl esprime la sua gioia per il suo incontro con Krishna, il Signore dei suoi sogni e il Signore dell'universo. Le Gopi hanno la visione di Dio. Esse sono riuscite nella grande impresa che consiste nell'accompagnare l'inestimabile Anima Suprema Krishna nella sua solitudine. Per tale unica occasione esse si adoreranno di splendidi gioielli. Saranno complimentate da tutti per i loro gioielli, per i loro seri intenti e la loro validità nel riuscire ad ottenere la pioggia e la prosperità per il paese. Come tutte le fanciulle al mondo Āndāl esprime il suo desiderio di avere dei gioielli. Precedentemente, nel secondo giorno del rituale di Margali (dicembre - gennaio), ella aveva vietato alle fanciulle di ornare di fiori i capelli, di intrecciare le chiome, truccarsi gli occhi e portare gioielli. Ella aveva chiesto a tutte le Gopi di non mangiare riso dolce al latte. Occorre austerità quando si celebra un rituale.

Ora al termine del rituale esse sono in presenza di Krishna e le Gopi possono esser liete, indossare abiti da festa, portare splendidi gioielli e gustare riso dolce al latte. Il 27° giorno lunare dei mesi di dicembre – gennaio, nel Tamil Nadu, tutti gli abitanti di questa zona partecipano e cantano questo inno distribuendo riso dolce al latte come se fosse una benedizione proveniente da Krishna.

Commenti di Sri T. Krishnamacharya

E' evidente che, soltanto se il paese è prospero, gli abitanti possono avere abiti e gioielli costosi, cibo ricco come riso dolce al latte. Il riso, il latte e lo zucchero sono gli elementi basilari di cui un Indiano necessita. Un ricco raccolto di riso e di zucchero è un segno di benedizione divina.

Le qualità del Signore sono tali che anche coloro che non vogliono vederLo desidereranno conoscerLo. Coloro che Gli sono contrari mettono in dubbio il Suo valore. Infatti chi conosce il Suo valore, anche se ostile, si alleerà a Lui.

Vi sono quattro tipi di persone che non accettano la supremazia del Signore : coloro che non ne hanno alcuna conoscenza, coloro che sono avidi di comodità, coloro che non capiscono quanto sia facile accostarsi a Lui e ne restano, perciò, sempre lontani e coloro che non accettano la Sua Grandezza, covano rabbia ed esprimono costantemente odio nei Suoi riguardi.

Costoro non vogliono essere col Signore. Sono attratti da altre cose e altri poteri e non credono esista la devozione immutabile.

Sri T.K. Srihashyam aggiunge :

In molti dei miei corsi e seminari ho incontrato partecipanti che esprimevano ostilità e persino collera quando sentivano pronunciare la parola 'Dio'. Costoro intervenivano durante le lezioni per rendere palese a tutti la loro avversione. Nonostante il loro rifiuto di riconoscere l'esistenza di Dio o di qualunque altra entità spirituale essi partecipavano ai miei corsi con notevole regolarità.

Come faceva mio padre ho preso l'abitudine di dar inizio ai miei seminari raccontando un breve episodio tratto dalla mitologia indiana. Con il tempo gli allievi non solo ridussero le loro provocanti osservazioni ma cominciarono anche a farmi notare l'assenza di tali racconti se non cominciavo espressamente in tal modo la lezione. Essi cominciarono persino a leggere con regolarità la grande epopea del Rāmāyana (un'opera poetica su Sri Rāma che conta più di 20000 poemi) oppure la Bhagavad Guîtā, oppure persino la Santa Bibbia. Taluni mi chiesero persino se potevano pregare nonostante la loro precedente avversione. Sino ad ora non ho ancora visto un allievo che continui a non credere in Dio oppure non sia devoto. Nonostante tutto io non obbligo nessuno a credere in Dio. E' stato l'interesse verso le grandi qualità di Dio che ha cambiato il loro atteggiamento.

Ricordo i consigli di mio padre Sri T. Krishnamacharya : « Tutti coloro che non credono in Dio hanno mantenuto la porta semiaperta. Tocca a noi aiutarli ad aprirla completamente affinché si dirigano verso Il Signore. »

La necessità di meditare ; insegnamento della Guîtā

Sri T.K. Srihashyam

La Bhagavad Guîtā è un tesoro di concetti spirituali. Per averne un reale beneficio dovremmo meditare su tali principi affinché diventino parte integrante dei nostri pensieri. Quando acquisiamo nuovi punti di vista

Karma è più completo nel suo significato. Include non solo l'opera e i suoi risultati, ma anche le impressioni (*samskāra*) create dall'opera. Possiamo mostrare la differenza tra le due cose con l'esempio che segue. Supponiamo che una persona sia sdraiata nel suo letto e che faccia finta di essere ammalata per non lavorare. Evidentemente non lavora, tuttavia continua il suo *karma*, poiché, prima o poi, raccoglierà i frutti del suo ozio o della sua simulazione. Inoltre la sua « non-azione » avrà un riflesso molto importante sulla sua mente che lo indurrà a propendere a scansare le responsabilità e a vivere in modo pigro e dipendente da altri. La legge del *karma* induce, perciò, non solo risultati immediati, influenzerà, bensì, anche il carattere e il destino della persona. In altre parole, ciò che siamo oggi è il risultato di ciò che abbiamo pensato o fatto nel passato e ciò che saremo in futuro sarà il risultato delle nostre azioni e dei nostri pensieri. Questo concetto di azione e reazione funziona in tutto il mondo materiale. Per esempio, se mettiamo un dito nel fuoco ci bruceremo. Un seme produrrà lo stesso tipo di pianta ovunque sia seminato. Se assorbiamo un veleno coscientemente o inconsapevolmente il nostro corpo ne sarà influenzato. La causa e l'effetto sono intrecciati, sono in realtà una sola cosa e la stessa cosa. Come un vitello riconosce e raggiunge la madre in mezzo alla mandria, allo stesso modo gli effetti delle azioni passate non mancheranno di riconoscerci e ci faranno visita nella nostra nuova vita. Dopo un certo tempo, tutti i pensieri che ci passano per la testa, tutte le azioni che compiamo diventano sottili, si radicano, restano nel corpo in forma latente, risorgono e producono i loro effetti.

Se abbiamo la responsabilità di ciò che siamo, ciò presuppone che abbiamo *la libertà di operare una scelta*, sia per ciò che facciamo, sia per ciò che non facciamo. Abbiamo una grande libertà di decisione. Se non ci fosse questa libertà sarebbe impossibile vivere secondo un'etica. Il nostro *karma* precedente può condizionare la nostra libertà di azione fino ad un certo punto, non può, tuttavia, annullarlo o determinarlo inestricabilmente come avverrebbe per un ingranaggio fermamente bloccato da una catena. Vi è sempre una certa libertà di scelta per tutti. Per esempio, quando trasportiamo un fardello su dorso esso riduce i nostri movimenti, tuttavia abbiamo la libertà di muoverci oppure di non muoverci. La vera forza motrice non è la mente, né un qualche organo, né il corpo, bensì la libertà di scelta interiore che agisce *attraverso* essi. In quanto strumento dell'anima il nostro sistema psicologico può ridurre la libertà, ma non può annullarla completamente. Entro i limiti posti dalla nascita, l'ambiente e le predisposizioni.... tutti hanno sempre un'ampia sfera in cui possono esser arbitri del proprio destino e possono conseguire lo scopo della propria vita. Non dimentichiamo che, secondo la filosofia indiana, lo scopo della vita è unirsi al creatore.

(continua)

L'evoluzione del concetto di ritam

Vi sono molti riferimenti al *ritam* nel Rig Veda. Il significato originale è legato all'*ordine cosmico* che governa ogni fenomeno naturale, come l'alba o il tramonto, le fasi della luna crescente e calante, il cambio delle stagioni... In un secondo tempo il significato si estese, includendo non solo l'organizzazione di tutta la natura, ma anche l'applicazione di tutti i principi morali della vita. Per questa ragione, nei Veda, gli dei sono considerati i guardiani del *ritam*, pur essendo anch'essi legati alla legge del *ritam*. Questa è la ragione per cui essi dispensano ricompense e punizioni. Nei Brahmana, che fanno parte dei Veda, si attribuisce una grande importanza ai rituali. La legge del *ritam* diventa sinonimo della legge di *yajna*, vale a dire il sacrificio. Ogni *yajna* dà i suoi frutti, come, per esempio, ottenere la ricchezza in questo mondo, oppure andare in paradiso dopo la morte. I concetti di *ritam* e di *yajna* seminano progressivamente i semi del concetto di Karma (la legge di causa ed effetto) poiché, come in quest'ultimo caso, *ritam* e *yajna* implicano il fatto che si ottengano i risultati delle azioni che abbiamo compiuto.

Sorse così la nozione di Brahman in quanto Realtà infinita (*akshara*) e *ritam* come la manifestazione di tale Realtà che dirigeva tutto l'universo. *Ritam* è dunque la legge dell'ordine, non solo sul piano dei fenomeni naturali, ma anche in quanto principio che domina tutta la creazione. Quando *ritam* si manifesta a livello sociale e individuale è denominato *dharma*. La sua espressione a livello dell'azione e del suo risultato si chiama *karma*. *Ritam* ha anche due manifestazioni: *Dharma* (l'ordine morale) e *karma* (azione, risultato, conseguenze...)

Otteniamo ciò che meritiamo.

La legge di *ritam* si basa sul fatto che tutti gli esseri e gli avvenimenti dell'universo sono intercollegati e indipendenti. Ogni cosa è legata a tutto il resto. Il caos, il caso o il miracolo non esistono. Tutto può essere capito, studiato o analizzato dall'interno, poiché l'universo è la manifestazione della Realtà (*akshara*), questa grande verità e legge. Ciò significa che « come un uomo semina, così raccoglierà ». Ogni nostro pensiero e azione sembra pesata dalla giustizia eterna. Dio, secondo l'Induismo, non giudicherà le azioni umane in futuro, le giudicherà, invece, *qui ed ora*. La Sua giustizia si applica subito. Come la natura fisica è sottomessa alle leggi immutabili del corpo, allo stesso modo, la nostra natura morale è sottomessa alle leggi eterne del *karma*. Come esiste la legge di conservazione della massa fisica e dell'energia, allo stesso modo esistono le leggi della conservazione dei valori morali. Nulla è perduto se è stato ottenuto a seguito di un lavoro (*karma*) e nulla è ingiusto.

Occorre ricordare che il termine *karma* è leggermente diverso dal termine *lavoro* o *azione*.

ci evolviamo nella direzione migliore della vita – Dio – e ci rendiamo conto della grandezza della Bhagavad Guîtâ.

In questi tempi la pratica della meditazione è diventata molto popolare. Le persone meditano con scopi diversi: per ottenere la pace dell'anima, per curare i loro dolori, per migliorare i loro rapporti con gli altri e anche per ottenere benefici materiali. Senza dubbio la meditazione ci aiuta ad ottenere tutto ciò, ma si tratta solo di bazzecole. Lo scopo autentico della meditazione consiste nel fare l'esperienza di Dio ovvero di conoscere la propria anima.

La meditazione è un'intima attività mentale. Se meditiamo su un ideale e lo interiorizziamo rendendolo parte integrante della nostra vera natura in uno stato ideale di meditazione ci uniamo ad una forma prescelta di Dio (*Ishta Devata*) oppure all'idea sulla quale meditiamo. In altri termini la nostra personalità o il nostro comportamento subiscono delle variazioni; tutte le vecchie abitudini, nello stato meditativo, vengono rimpiazzate da altre migliori. La meditazione non può essere considerata un successo se tale trasformazione non si produce, indipendentemente dalla durata della nostra pratica.

Il processo e i risultati della meditazione sono descritti nel sesto capitolo della Bhagavad Guîtâ. Lo Yoga è uno stato in cui la mente disciplinata diventa perfettamente calma, come una lampada a olio in un luogo senza vento. Yoga significa perdere totalmente il proprio ego dissolvendolo nella propria anima, la parte essenziale della nostra personalità. Questo stato di compenetrazione perfetta è lo stato più elevato e nessun altro beneficio è considerato equivalente. Chi raggiunge questo stato è denominato Yogi, è liberato da ogni sofferenza e vive in totale, ineguagliabile felicità. Essendo unito a Dio diventa compenetrato con ogni essere. La vita non è un letto di rose, bensì un campo di battaglia. Nessuno può sfuggire a tal destino. Il caldo e il freddo, il profitto e la perdita, il piacere e il dolore, ogni dualismo della vita è sempre presente. Chi medita deve accettare ciò, restare calmo e volgere la mente verso Dio. Siamo noi stessi e nessun altro i responsabili della nostra felicità, come anche della disgrazia, siamo noi stessi la causa del nostro successo o dei nostri fiaschi. Questa è la base della legge del Karma. Non combattiamo una battaglia con un nemico esterno. Gli elementi e le circostanze esterne sono semplici espressioni del nostro stato interiore. Il nostro nemico è l'ignoranza (*ajnâna*) della nostra reale natura. Questa ignoranza ci induce in errore. Ci identifichiamo con il problema e ciò è causa di sofferenza. Tale identificazione è definita ignoranza ed è espressa dal concetto di 'io' e 'mio'. Confondiamo il non-reale con il reale ed è come se non percepissimo il mondo. Questa ignoranza si manifesta sotto forma di nemici interiori e nocivi. Parlando dei tre nemici più potenti Sri Krishna dice nella Bhagavad Guîtâ XVI.21:

« Tre porte si aprono su questo inferno : la concupiscenza, la collera e l'avidità. Che ogni uomo sano di mente le chiuda, poiché esse conducono l'anima alla perdizione ».

Noi siamo tutti potenzialmente divini. Nulla può modificare questo dato di fatto. Siamo tutti figli di Dio, viviamo in Dio e torniamo verso Dio. Questo carattere divino può essere nascosto, tuttavia, ad un certo punto, può manifestarsi.

La vita, progressivamente, ma inevitabilmente, ci riporta là donde siamo scaturiti – Dio. I dualismi della vita quali il dolore e il piacere, il bene e il male esistono solo per consentirci di renderci conto dell'esistenza della nostra scintilla divina e di attivarla per portarci verso Dio.

Nessuno può sfuggire alla sofferenza, né diventare santo godendo allo stesso tempo delle comodità della vita. Nella vita tutto può succedere : i nostri familiari, congiunti o cari possono abbandonarci ; possiamo dover affrontare le prove più dure. Tuttavia non dovremmo temere le difficoltà. Sri Krishna ci assicura che se un devoto conduce una vita spirituale appoggiandosi a Lui, non sarà da Lui abbandonato (Bhagavad Guîtâ IX.22) : « Coloro che Mi adorano con devozione, meditando sulla Mia Forma assoluta, vedranno dissolta ogni loro colpa e preservato ogni loro avere. »

Ogni pratica spirituale tende a liberarci dall'ignoranza circa la nostra natura reale. Si può ottenere tale stato soltanto per grazia di Dio e impegnandosi con sincerità per tale scopo.

In realtà tutte le vie spirituali mirano ad ottenere la padronanza e la purificazione della mente. Sri Krishna dice (Bhagavad Guîtâ VI.6)

« Di colui che l'ha dominata la mente è l'amica migliore ;
ma per chi ha fallito in tale impresa diventa il nemico peggiore. »

Per quanto il dominio della mente sia un compito molto difficile si può acquisire con la pratica. Sri Krishna dice che con la pratica e con il distacco possiamo dominare la mente. Tocca a noi sforzarci di purificare e padroneggiare le nostre attività mentali. Esistono due modi per volgerci a Dio : la via della devozione e il cammino della conoscenza.

Entrambe portano a Dio. Nessuna delle due è superiore. Dobbiamo scegliere la strada che si addice al nostro temperamento. Poiché siamo spesso legati ai piaceri fisici, alle emozioni e all'ego. Sri Krishna ci consiglia nella Bhagavad Guîtâ XII.5 di scegliere la via della devozione.

« Per coloro che volgeranno la mente al non-manifesto,
all'aspetto impersonale dell'Assoluto,
i progressi saranno molto penosi.
Avanzare per questa via è sempre difficile per l'essere incarnato. »

dalla descrizione della minzione, della defecazione, della sudorazione e della digestione per dedurre quale sia il processo fisiologico non più in equilibrio. Infine la presa dei polsi consentirà di percepire il funzionamento degli organi principali : il cuore, l'intestino tenue, la milza, lo stomaco, i reni, la vescica, i polmoni, il colon, il fegato, la cistifellea, l'utero o la prostata.

Le terapie sono diverse a seconda dell'età, la stagione, il profilo fisiologico e mentale dell'individuo, a seconda della collocazione geografica, l'eventuale stato di gravidanza, i precedenti... Il metodo terapeutico scelto nell'*Ayurveda* è costituito da medicine preparate a partire da una vasta gamma di piante. La terapia è accompagnata da modificazioni alimentari specifiche ad ogni patologia. Dopo l'accurata osservazione degli esami clinici il medico identifica lo squilibrio che sta all'origine della patologia.

Una delle maggiori differenze tra la Medicina Occidentale e l'*Ayurveda* consiste nel fatto che la Medicina Occidentale allevia i sintomi che sono la conseguenza di una malattia, mentre l'*Ayurveda* tratta la causa della malattia. Perciò la medicina occidentale allevia rapidamente, seppur in modo transitorio, senza impedire che il processo fisiologico cronicamente squilibrato si estenda ad un'altra parte del corpo, senza investigare, talvolta, sulla relazione di continuità con successive manifestazioni di malattia. L'*Ayurveda*, invece, attaccando l'origine della malattia, può prevenirne altre diverse manifestazioni. Servendosi dell'alimentazione come uno dei mezzi terapeutici la medicina indiana impedisce che il cibo diventi il fattore direttamente responsabile del mal funzionamento del corpo e anche dell'aggravarsi della malattia. L'*Ayurveda* non prescrive un'alimentazione vegetariana altro che per certe malattie molto gravi o per quelle direttamente collegabili all'alimentazione carnea.

L'applicazione dell'*Ayurveda* nella vita quotidiana richiede al paziente disciplina e rigore nell'applicazione delle regole prescritte. Il paziente si troverà in contrasto con talune regole sociali. Tuttavia l'*Ayurveda* riesce a dare un miglioramento al paziente indipendentemente dall'età e dalla gravità della malattia. Migliora la qualità della vita, non allunga la vita. Parliamo di una medicina essenzialmente preventiva, grazie ai suoi mezzi di diagnosi precoce.

(continua)

Karma, la sua origine e i suoi principi

Sri T.K. Sribhashyam

Articolo comparso sul Fidhy-Infos n°53, dic. 2009 (1/3)

Duemila anni fa, i Rishi *vedici* affermarono che l'universo in cui viviamo è retto da un ordine morale universale. Lo denominarono *ritam* : l'ordine cosmico.

La medicina indiana o Ayurveda 1/3

Dr Nancy Carpentier

Tratto dalla rivista 'India de l'asbl Shanti Darshan Belgo-Indian'.

L'autrice ringrazia sentitamente T.K Sribhashyam, figlio e discepolo del maestro T. Krishnamacharya (Madras, 1888-1989) per il suo insegnamento dell'Ayurveda trasmesso secondo l'antica tradizione Indiana. Il Maestro Krishnamacharya fu ed è annoverato tra i più grandi maestri di Filosofia Indiana e di Ayurveda.

I. Introduzione

Il termine *Ayurveda* è composto dalle parole *Ayus* e *Veda*, *Ayus* significa vita, intesa come armonia tra corpo, mente, anima e *Veda*, termine che indica ciò che viene da Dio, ossia la conoscenza che consente di mantenere la vita. E' una scienza indiana. Fa parte dell'*Atharvana Veda* che è uno dei quattro *Veda*. La sua origine si colloca approssimativamente dal 3000 al 4000 avanti Cristo.

Lo scopo dell'*Ayurveda* consiste nell'aiutare ciascuno a raggiungere il Creatore fidando su un corpo e una mente in perfetta salute. Oltre alla padronanza delle funzioni fisiologiche l'*Ayurveda* cura le patologie sia sul piano mentale che sul piano fisico.

Il corpo dell'*Ayurveda* si suddivide in otto branche principali :

- | | |
|----------------------|------------------------------------|
| 1. Medicina interna. | 5. Scienza demoniaca (Psichiatria) |
| 2. Patologia. | 6. Pediatria. |
| 3. Chirurgia. | 7. Scienza della convalescenza. |
| 4. Tossicologia. | 8. Scienza degli afrodisiaci. |

La costruzione di questa scienza è stata principalmente attribuita a due grandi maestri : Sushrutha e Charaka. Sushrutha ha sviluppato la fisiologia, la scienza del concepimento, i rapporti tra il corpo sottile e il corpo fisico, la psichiatria (la sua opera s'intitola *Sushrutha Samhita*). Charaka ha anzitutto approfondito la pediatria, la ginecologia, l'anatomia e l'alimentazione (la sua opera s'intitola : *Charaka Samhita*). La trasmissione tradizionale di tale scienza è stata prevalentemente orale. In India la medicina occidentale è diventata più popolare di quella indiana, perciò si è molto ridotto il numero dei medici che praticano la medicina Ayurvedica.

La diagnosi secondo l'*Ayurveda* si basa sull'osservazione dei segni esterni, l'osservazione dei processi fisici interni e sulla presa dei polsi. L'osservazione dei segni esterni : il medico ayurvedico esamina lo stato dell'epidermide, delle unghie, dei capelli, dei denti, la morfologia del corpo, il modo di muoversi, di parlare, la voce...., elementi che rivelano se la salute è buona, oppure se è in atto una patologia.

L'osservazione dei segni interni : il medico ayurvedico deve partire

La sola via per raggiungere Dio è, e non può essere che, l'abbandono a Dio. . L'abbandono al divino é la sola via che consente di ottenere la realizzazione nel mondo materiale (*bhoga*) e l'evoluzione spirituale (*yoga*).

Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar


J. Narayanaswamy

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

181. Colui che non pratica la virtù e si macchia di colpe ama sentirsi dire : "Questi non é un calunniatore ".
182. E' certo male sparlare della virtù e commettere cattive azioni ; peggio é calunniare qualcuno, in sua assenza e mostrargli falsa gioia in sua presenza.
183. Meglio morire che parlar male di qualcuno in sua assenza, lodandolo, invece, di persona. Tale morte sarebbe talmente meritoria da meritare la citazione sui trattati di morale.
184. Parla a tutti guardando fisso negli occhi dell'interlocutore senza riguardo, guardati, però, dal parlare male in assenza dell'interessato.
185. Per quanto il calunniatore incensi la virtù la sua tendenza alla calunnia rivela che non parla sinceramente.
186. I peggiori e più vergognosi difetti del calunniatore sanno scoperti e divulgati.
187. Coloro che non sanno con parole accattivanti farsi degli amici calunniano persino i genitori e li costringono a separarsi da loro.
188. Che cosa faranno mai agli estranei coloro che mettono in piazza i torti dei loro cari ?
189. La terra sopporta per pura carità il peso dell'uomo che spia il momento in cui il suo prossimo si assenta per calunniarlo.
190. Il dolore con cui un individuo riconosce i suoi torti é forse uguale a quello che la stessa persona prova scoprendo i torti del suo prossimo ?

La Stanza Padrona della casa

La maggior parte delle case indiane ha una stanza dedicata alla preghiera oppure un altare. Una lampada vi é accesa e Dio vi è celebrato ogni giorno. Le altre pratiche spirituali come la ripetizione del nome di Dio, la meditazione, la lettura delle scritture, le preghiere, i canti devozionali... sono anche praticati in tal luogo. Preghiere speciali vengono recitate in occasioni fauste, come in occasione di compleanni, o di giorni di festa. Ogni membro della famiglia recita le preghiere in quella stanza. Poiché Dio è il proprietario di tutto il creato, é anche il vero proprietario della



nostra casa. La stanza per la preghiera è la Camera Padrona della casa.

Noi siamo gli occupanti terrestri dei Suoi beni. Siamo semplicemente i custodi della Sua Casa. Questo convincimento ci libera dal falso orgoglio e dalla possessività. Tuttavia, se ci riesce difficile accettare tale concetto possiamo almeno abituarci a pensare a Lui come un invitato di grande importanza. Come si ospiterebbe un illustre invitato con tutti gli onori, alla stessa maniera, favoriamo la presenza di Dio in casa nostra disponendo di un locale per la preghiera o di un altare, sempre conservati lindi e ben decorati.

Dio è onnipresente. Il locale per la preghiera ci ricorda soltanto che Egli è in casa con noi. Senza la grazia di Dio nulla può essere compiuto agevolmente e con successo. Invochiamo la Sua grazia comunicando con Lui nel locale per la preghiera ogni giorno e nelle occasioni speciali.

Ogni stanza della casa ha una funzione specifica. Per la meditazione, come per il culto e la preghiera dobbiamo avere un'atmosfera propizia, per questa ragione occorre avere un luogo per la preghiera.

I pensieri sacri sono onnipresenti in tal luogo e influenzano la mente di chi si dedica alle attività meditative. I pensieri di ordine spirituale che derivano da meditazioni regolari, da preghiere e da canti che avvengono in tale locale impregnano il luogo e di lì si estendono a tutta la casa.

Yoga Sutra (11)

Questo è il nono resoconto delle lezioni di Yoga Sutra di Patanjali offerti da Sri T.K. Srihashyam in omaggio a suo Padre Sri T. Krishnamacharya.

Samâdhi Pâda – Sutra 16

Tat Param Purushakhyâter Gunavairushnyam

Il Sutra 16 descrive un distacco di massimo livello : il termine *Para* significa superiore. Perciò il Sutra 15 riguarda *Apara Vairâgya*, il distacco inferiore. Mentre *Apara Vairâgya* si contenta delle relazioni con gli oggetti visti e non-visti non tien conto, invece, dell'elemento più importante : l'influenza dei Guna che può manifestarsi persino dopo aver dominato i desideri.

Troviamo un termine simile nel Sutra 15 : *Vitrushna* e nel Sutra 16 : *Vairushnya*. Il sostantivo *Trushna* significa sete e il prefisso *Vi* indica l'azione di frenare, trattenere. *Vairushnya* vuol dire "mancanza di sete". Abbiamo sottolineato, a proposito del Sutra 15, il legame semantico tra *Râga*, *Virâga* e *Vairâgya*. Troviamo un identico legame tra *Trushna*, *Vitrushna* e *Vairushnya*. Se *Vitrushna* si riferisce agli oggetti visti e uditi (*Drushtânushravika Vishaya Vitrushnasya*) nel Sutra 15, *Vairushnya* si riferisce ai Guna (*Gunavairushnyam*) nel Sutra 16.

I tre Guna sono *Sathva*, *Rajas* e *Thamas*, sono inseparabili : sono allo stesso tempo complementari e opposti. Dall'insieme dei tre Guna scaturisce, da un lato, la creazione di questo mondo materiale, dall'altro questo corpo percepibile e oggettivabile. Il nostro sviluppo psicologico e fisico dipende dai tre Guna.

Tutte le filosofie indiane ammettono concordemente che non si può conoscere la realtà finché i Guna sono attivi, poiché *Purusha* è al di fuori di ogni influenza dei Guna. Secondo le filosofie indiane è indispensabile orientare il nostro modo di essere verso il Creatore e quindi andare oltre i Guna.

Sathva è il Guna che caratterizza la verità e si rispecchia in ogni regola di vita volta a conoscere la realtà.

Rajas è quello che produce i colori, vale a dire le modificazioni o i diversi valori.

Thamas è quello che induce all'inerzia impedendo di portare avanti un movimento iniziato.

La percezione di ogni cosa dipende dai Guna poiché ogni cosa può essere percepita solo per mezzo dei Guna : sia l'oggetto che il soggetto che percepisce sono formati dai Guna e, solo per questa ragione, la percezione è possibile. Conseguentemente all'interno del processo di percezione si trovano anche gli effetti dei Guna : pertanto la percezione di un oggetto comporta sempre un'altra percezione. Per esempio, quando ci troviamo di fronte ad un oggetto, se le condizioni esterne hanno favorito in noi la stimolazione di *Rajas*, la nostra percezione sarà prevalentemente rajasica, inoltre si addiziona allo squilibrio dei Guna che è in corso dentro di noi in quel periodo. La stessa cosa si ripeterà per ciascuna delle percezioni seguenti. In tal modo due distinti giochi dovuti ai Guna influenzano la nostra percezione :

- lo squilibrio dei Guna in atto dentro di noi che, per esistere, deve essere supportato da *Prakriti*, vale a dire dal mondo manifesto.
- gli effetti dei Guna suscitati da ogni percezione.

A livello di *Vashîkara Samjñâ* che è *Apara Vairâgya*, il *Vairâgya* inferiore, noi sopprimiamo l'influenza del disequilibrio dei Guna in noi, ma gli effetti dei Guna relativi alle esperienze precedenti possono sempre riportarci verso *Prakriti*. Perciò *Apara Vairâgya* non è permanente poiché le percezioni sono transitorie a causa del continuo effetto dei Guna che sono anch'essi mutevoli. *Apara Vairâgya* è perciò instabile.

Apara Vairâgya produce *Tushti*, l'appagamento, *Para Vairâgya* produce *Santoshâ*, la felicità suprema che non conosce limiti poiché si situa al di fuori dell'influsso dei Guna.

(continua)