

Uscirà in gennaio, maggio e settembre.

Edizioni in Francese, Greco, Italiano e Tedesco

e-mail : ecole@yogakshemam.net

Redazione: Sri T.K. Srihashyam e M. Gabriel Galea

Rappresentanti nazionali :

Germania :Mme HEIDE Cornelia (schule@yogakshemam.net)

Belgio : Dr Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@swing.be)

Francia : Mme ALTMAN, Marie-France (ecole@yogakshemam.net)

Grecia : Mme Stella OUSOUNI (geodel@hol.gr)

Italia : Mme DEBENEDETTI Aurélie (aureliadebe@hotmail.com)

Svizzera : Mme Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.ch)

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri allievi e amici.
- ✓ Aiutateci a diffonderla.
- ✓ Chiedetene copie supplementari alla rappresentante del vostro paese.
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente.
Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è gradito.
Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

Ogni riproduzione, anche parziale, è vietata senza l'autorizzazione dei redattori.

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

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2004

Edizione Italiana

N° 14

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

Come conservare il proprio equilibrio tra i capricci della vita ?

La vita umana in questo mondo è un miscuglio di gioie e dolori. Nessuno può essere sempre fortunato e felice né costantemente sfortunato per tutta la vita. Perciò è necessario mantenere il proprio equilibrio mentale senza lasciarsi turbare dalla gioia quando la fortuna ci arride e senza piombare nella depressione quando siamo vessati da traversie. Occorre combattere la tendenza ad attribuirci ogni merito per i successi e lagnarci della Provvidenza per le nostre sconfitte. Bisogna rendersi conto che tutto ciò di cui godiamo nella vita deriva dalla combinazione tra il nostro Karma e la Provvidenza. La nascita umana deriva da azioni precedenti a questa vita, perciò non possiamo sfuggire al nostro Karma.

Chi comprende questa verità ha fede nei disegni divini, accetta il suo destino con serenità d'animo e prega Dio affinché gli dia la forza di far fronte alle vicissitudini della vita.

La via del Signore, quando si manifesta in veste di Rama, insegna che ciascun essere umano deve imparare ad affrontare ogni situazione della vita. Ràma fu sottoposto a sofferenze e difficoltà come accade a tutti e il Suo comportamento suscita emulazione. Il modo fece fronte all'evenienza quando fu bandito dalla foresta la vigilia della sua incoronazione ci suggerisce una linea di condotta appropriata. Costretto a constatare che Sua fortuna lo abbandonava il Suo unico proposito fu di agire secondo le intenzioni di Suo padre trascurando il Suo disagio personale.

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

La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

con la collaborazione di Sri T.K. Sribhashyam e della Dott. Nancy Carpentier

« Sono non-nato. Sono immutabile. Sono il Signore di tutti gli esseri, il Maestro della mia natura. Per mio potere, lo sono.

Quando cade la legge sacra e il demone mostra la testa vengo per proteggere i giusti, disattivare i peccatori e ristabilire la legge sacra.»



Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 10) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **La Testa e la Coda nell'astronomia indiana – Sri V.K. Murthy**
- **La fede è superiore alla conoscenza – Racconto indiano**
- **Scheda Patologia : la diverticolosi (cont.) - Dott. Nancy Carpentier e Sri T.K. Sribhashyam**
- **Il concetto di corpo secondo l'Ayurveda e lo Yoga (1° parte) – Gabriel Galea**
- **Vishnu (4° parte) - Sri D. Pattanaik, Mumbai**
- **Tulasi - La pianta più sacra dell'India**
- **Tulasi, il Basilico sacro - Srimathi T. Namagiriammal**

Tulasi, il Basilico sacro

Varietà : Bianco, nero e canforato. La canfora del basilico è olio di Tulasi cristallizzato.

Habitat e coltura : Pianta da esterno in India, America Centrale e America meridionale. In Europa pianta per interno, tenuta vicino ad una fonte di calore.

Parti utilizzate: Foglie, radici essiccate, grani essiccati.

Modalità di impiego : Triturazione delle foglie fresche in pasta; polvere delle radici o semi in polvere; il succo si ottiene schiacciando le foglie fresche. **Proprietà Ayurvediche :** Laghu (leggero, digestivo), Rukshna (secco, anidrico, duro, rigido). **Azioni:** Riequilibra le disfunzioni di Kapha e di Vâtha. Aiuta a produrre Pitha.

Uso esterno : Insetticida, deodorante. La pasta di foglie fresche cura le ulcere e gli edemi cutanei. Il massaggio con il succo estratto dalle foglie migliora la circolazione nel derma.

Uso interno :

Apparato digerente : Stimolante dell'appetito, digestivo, lassativo, vermifugo, e ipoglicemizzante

Apparato cardio-vascolare: Stimolante cardiaco, ipotensore, anti-infiammatorio, ipolipemizzante

Sistema nervoso : Riduce le conseguenze dello stress.

Apparato respiratorio : Espettorante (foglie schiacciate e mescolate con miele)

Sistema urinario : I semi di Tulasi sono diuretici. Allevia le cistiti, uretriti e il bruciore alla minzione. Contribuisce a ridurre le litiasi urinarie. Si può bere la polvere di semi mescolati ad acqua tiepida, oppure l'infuso di semi.

Dose : succo 10 ml.

Semi o radici in polvere :1 cucchiaino da tè in infusione.

Nota :Il basilico sacro non è una spezia, perciò non figura nelle ricette di cucina. Lo si trova, invece, in molte preparazioni di medicine ayurvediche.

Divieto Ayurvedico : Le foglie di Tulasi non sono raccolte dalle donne durante il periodo mestruale.

La maggior parte dei templi riserva a questa pianta un luogo particolare. Gli Indù si ritengono privilegiati se possono innaffiarla. Le sue qualità e poteri straordinari sono citati nei testi scritti più antichi al mondo : i Veda, dove si dice che il semplice fatto di toccare il legno della pianta Tulasi purifica l'Essere umano.

La *Skanda Purana* dice:

“Ô Tulasi ! Il corpo è purificato al tuo solo contatto. Chiunque fabbrichi i gradevoli *Japa Mâlâ* (perle per meditazione o perle di collana in legno di Tulasi) e colui che le utilizza vedrà le sue attività produrre frutti illimitati, anche se non è devoto di Sri Vishnu”.

Tulasi era la sposa devota di Shankhachuda, un essere celeste. Ella credette che il Signore Vishnu le avesse teso una trappola per indurla a peccare, per questa ragione ella fece un sortilegio con l'intento di trasformarlo in pietra (*shâlagrâma*). Ammirando la sua devozione il Signore la benedì dicendo che sarebbe diventata la venerata pianta Tulasi che avrebbe ornato il suo capo. Dichiarò inoltre che ogni offerta sarebbe stata incompleta senza le foglie di Tulasi che simboleggiano la Dea Lakshmi, la compagna del Signore Vishnu. Coloro che cercano la verità e auspicano una felice vita di famiglia venerano la Tulasi.

Il Signore Krishna in persona dichiara che tra tutte le foglie la Tulasi è la più sacra. Nella tradizione dei templi indù Vaishnava i fiori hanno un valore in scala. Per esempio, il fiore di loto blu è inferiore al fiore di loto rosso che è, a sua volta, inferiore al fiore di loto a cento petali che è inferiore al fiore di loto rosso con mille petali e il fiore di Tulasi è superiore a tutti.

Il cibo offerto al Dio viene preparato su un fuoco alimentato da ramoscelli e radici di Tulasi mescolate ad altri legni. Le perle ottenute con legno di Tulasi sono indossate come collana e utilizzate come perle di preghiera (*Tulasi Mâlâ*). Il cibo viene offerto al Dio coperto da una foglia di Tulasi. Poiché essa purifica dai peccati i suoi ramoscelli sono utilizzati nella pira funeraria. Le cerimonie funebri sono celebrate facendo uso di rametti di Tulasi.

La foglia di Tulasi possiede grandi virtù terapeutiche e viene utilizzata per la cura di numerose malattie. I chimici occidentali le riconoscono molteplici proprietà curative e hanno trovato nelle sue foglie dell'eugenolo, del carvacrolo, metil eugenolo e cariofillene.

Il Tiruppâvai d'Ândâl

Brani tratti da un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppavai*, in Tamul, la lingua del Tamul Nadu, è una composizione poetica che ha il potere di suscitare la devozione. *Thiruppavai* è un appello rivolto alle donne affinché si dedichino alla devozione.)

Poema 10 : Ô ! Cara fanciulla, tu che hai fede nella pratica dei rituali e spera di ottenere il paradiso! E' tuo costume non aprire le porte e non rispondere ai nostri appelli? (Non ottenendo alcuna risposta le fanciulle riunite davanti alla sua porta cercano di farle giungere le loro parole) :

Se cantiamo le lodi del Signore Nârâyana adorno di una profumata ghirlanda di Tulasi sul capo, Egli ci impartirà la Sua benedizione per i nostri rituali. Forse che Kumbhakarna che era stato destinato ad essere messo a morte dal Signore Râma, l'incarnazione del Dharma, ti ha ceduto il suo lungo periodo di sonno dopo essere stato vinto? Ô fanciulla ! Tu che hai ceduto al sonno ! Tu sei il prezioso gioiello del nostro gruppo. Svegliati dunque, di grazia, vieni alla porta con mente chiara e aprila.

Questo decimo poema comincia con un avvenimento interessante. Le mandriane che bussano alla porta di questa fanciulla si rivolgono a lei come ad una persona che ha celebrato i suoi rituali e ne ha colto i benefici. Ândâl definisce il beneficio *svarga*, il paradiso, che sta qui per una gioia incommensurabile che indica l'avvenuta esperienza del Signore Krishna.

Le fanciulle stanno riunendosi. E' vero che tutte queste devote hanno terminato di celebrare i rituali? No. Coloro che hanno realizzato la natura reale del Signore sono considerati persone che hanno completato tutti i rituali senza essersi macchiati. In tal caso non devono fare sforzi particolari. Che cosa hanno realizzato? Essi si sono resi conto che le nostre anime sono i Suoi mezzi e perciò Egli verrà a soccorrerci. Noi siamo i Suoi servitori e da Lui saremo soccorsi. Quindi nessuno sforzo sarà necessario. Egli si prenderà cura di noi.

Vi sono due tipi di devozione (*bhakti*) : *Sâdhya bhakti* o la devozione che è acquisita a partire dalla nascita e *Sâdhana bhakti*, la devozione coltivata più tardi nella vita. Mentre la prima è permanente in noi, la seconda ha bisogno di essere sviluppata continuamente. Ândâl ricorda alle amiche il valore della devozione acquisita dicendo che la fanciulla è talmente immersa nella devozione da non preoccuparsi più dei rituali.

Ândâl invoca il Signore che porta il Tulasi, il basilico sacro sul capo per assicurarci che il suo dovere è di ottenere la liberazione per coloro che vanno a lui. Il Tulasi è la foglia preferita dal Signore Krishna, da Vishnu e anche dalla sua sposa. Andâl fu trovata nel giardino di

Tulasi ed era solita preparare delle ghirlande di foglie di Tulasi che indossava prima di farne offerta alla Divinità. (vedi numeri precedenti). Kumbhakarna è uno dei tre demoni (Râvana, Vibhîshana et Kumbhakarna sono i tre demoni citati dal Râmâyana). Tutti e tre erano devoti del Signore Shiva. Quando quest'ultimo apparve a Kumbhakarna e gli domandò che tipo di benedizione volesse, Kumbhakarna si sbagliò e chiese un sonno ininterrotto invece di chiedere una vittoria infinita. Kumbhakarna dormì per il resto della sua vita fino a quando il fratello Râvana lo svegliò per andare a combattere il Signore Râma e incontrare la morte! Qui Ândâl chiede alla sua amica se ella abbia convinto Kumbhakarna ad emularla quando egli si perdette nel sonno. Ciò può significare che, o la fanciulla è profondamente addormentata, oppure dorme nella gioia della presenza del Signore. Nel suo poema Ândâl invoca il Santo Peyâlwar. Santo Âlwar è nato a Chennai.

Commento di Sri T. Krishnamâchrya :

Vi sono due parole chiave in questo poema : il paradiso e la decorazione. Il primo non è il paradiso comunemente inteso, bensì l'unione a Dio e la felicità in questa vita. La mandriana ha totalmente dimenticato tutti i suoi rituali di abbandono al Signore perciò gode della Sua compagnia che è il paradiso reale. La decorazione è il gioiello portato dal Signore e sta a rappresentare anche un autentico devoto. La presenza di un devoto che si abbandona a Dio brilla tra gli altri come un gioiello sul petto del Signore.

Sri T. Krishnamacharya osserva che il 9° e il 10° poema suggeriscono che coloro che compiono azioni proficue saranno felici sia in questo mondo che nell'altro.

Quando Kumbhakarna arrivò sul campo di battaglia era sveglio solo a metà. Vedendo il Signore Râma disse : « Ô Signore! Il mio sonno non era letargico. Non riuscivo a tollerare le cattive azioni di Râvana e degli altri., perciò decisi fermamente di vedere soltanto la Tua Forma, chiusi gli occhi e mi addormentai. Ora, ottenuta la vista reale di Te desidero morire per Tua mano. Mi batterò per Râvana tuttavia mi abbandono a Te. »

Parimenti, ognuno dovrebbe abbandonarsi a Dio battendosi contemporaneamente contro le cattive azioni degli altri.

Attraverso questo poema Ândâl ci insegna che il paradiso si realizza in questo mondo quando otteniamo il piacere e il privilegio di essere in Dio e con Dio. Qualunque sia la nostra offerta (anche solo una foglia di Tulasi) dovremmo porgerla con la più grande devozione, rinunciando ai nostri comportamenti umani, offrendo invece a Lui la nostra anima con pura devozione.

ali. Hamsa esclamò : « Amo il fiume, egli mi aiuta a vivere. Tuttavia posso volare solo quando mi stacco dall'acqua. Parimenti colui che cerca la divinità deve vivere dentro il *samsâra* senza essere asservito al suo flusso e ai suoi movimenti. E' così che Vishnu spiegò a Brahma l'essenza del mistero della vita. Il cigno, simbolo di Illuminazione e Libertà assoluta divenne il destriero di Brahma.

Sgominati i demoni, gli dei, guidati da Indra, si impossessarono di tutti i tesori che emersero dalle acque cosmiche e salirono ai cieli: *Svarga*. Divennero i signori del cosmo, riscaldarono la terra, procurarono la luce e la pioggia, stabilirono le alte maree, fecero crescere la luna e crearono il levarsi del giorno. I demoni risentiti e amareggiati dichiararono: « Noi ci opporremo in ogni modo agli dei, essi sostengono la vita e noi la soffocheremo ». Cominciarono, così, ad attaccare gli dei ogni giorno, ogni mese, ogni anno, per l'eternità. La loro vittoria portò l'inverno, le basse maree, la luna calante e il cadere della notte. Gli dei replicarono e le eterne guerre tra dei e demoni, le vittorie alternate a sconfitte diedero alla natura il suo ritmo ciclico.

Un giorno fu chiesto a Vishnu come lo si potesse riconoscere sulla terra ed egli rispose : « Sono Vishnu, il provvido ; sono ovunque, ma mi esprimo meglio in ciò che è ideale, perfetto, armonioso e bello.

Che l'uomo lo saluti così : *Om namo bhâgavate vâsudevâya*.

Tulasi (ocimum sanctum)

La pianta più sacra dell'India

Mi prosterno davanti alla pianta Tulasi che contiene ai suoi piedi gli alti luoghi sacri, alla sua sommità tutte le divinità e al suo centro i Veda.

In Sanscrito Tulasi significa « ciò che è incomparabile (nelle sue qualità) ». Si dice che le foglie e la pianta Tulasi apparvero quando si scosse l'oceano di latte, sono care al Signore Vishnu e sono spesso identificate alla sua compagna Lakshmi.

Si dice anche che la presenza della pianta Tulasi nei cortili allontani i messaggeri della morte. Le scritture della mitologia indù dichiarano che Tulasi porta in sé tutti gli Dei e tutti i luoghi di pellegrinaggio.

Vishnu (4° parte)

Sri D. Pattanaik, Mumbai

I demoni strapparono la brocca dalle mani di Dhanvantari e fuggirono. Incolerito per la sottrazione Vishnu decise di dare una lezione ai demoni. Si avvicinò a loro assumendo la forma dell'incantatrice Mohini, una donna voluttuosa con sorriso e occhi seducenti.

« Posso servirvi *l'amrita* ? » chiese Mohini.

« Certo », risposero i demoni. Mohini prese la brocca e cominciò a servire il nettare. I demoni stregati dalla sua bellezza non videro che ella versava la bevanda divina solo nella bocca degli dei.

Râhu, un demone, si sedette tra gli dei, travestito come uno di loro. Il Sole e la Luna lo riconobbero e avvisarono Vishnu. Purtroppo un po' di *amrita* era già stata versata nella bocca di Rahu. Vishnu lanciò immediatamente il suo disco, il Sudarshana Chakra, e troncò il collo di Râhu, impedendo al nettare di penetrare nel suo corpo. Privato del suo corpo, Râhu giurò di distruggere chi l'aveva tradito. Divenne il demone dell'eclisse che rode ogni tanto i dischi brillanti del sole e della luna (vedi: [La Testa e la Coda nell'Astronomia Indù](#)). Il suo corpo senza testa divenne l'entità astrale nota sotto il nome di Ketu.

I demoni, privati della bevanda, divennero oscuri e sinistri *asura*. Sentendosi traditi attaccarono gli dei. Vishnu raccolse *Shâranga*, l'arco che era emerso dal mare cosmico, scagliò dardi mortali ai demoni e li respinse negli anfratti più reconditi del cosmo: il *Pâtâla*. Indra, il più vecchio degli dei invitò Lakshmi a sposare Vishnu. Lakshmi pose la ghirlanda della vittoria, *Vaijayanti*, intorno al collo di Vishnu e fece di lui il suo amato sposo. Gli dei acclamarono, lieti che tale unione avesse avuto luogo. Sul petto di Vishnu si trova un bel ricciolo di capelli dorati, chiamata *Srivatsa*. E' il simbolo di Sri Lakshmi, la dea della ricchezza e della fortuna sposa di Vishnu che è l'anima dell'universo. Lakshmi è la sostanza dell'universo. Egli è il protettore, ella è la provvidenza. Essi sono la coppia divina che nutre la vita. Incantato dallo splendore dei tre mondi Brama si fece spuntare quattro teste e cominciò ad ammirare la sua creazione a partire da tutti gli angoli.

« Mantieni la tua fierezza » disse Vishnu. « L'universo è nato dalla mia illusione, *mâya*, non è permanente. Esiste oggi, ma sarà già sparito domani. »

« Quale è lo scopo di questa esistenza transitoria ? » chiese il Creatore.

« Samsâra esiste per aiutare l'uomo ad esplorare e a fare l'esperienza del divino », replicò Vishnu.

Vishnu prese la forma di un cigno, *Hamsa*, e cominciò a nuotare nel fiume che non lo limitava in alcun modo. Poteva volar via quando voleva senza che alcuna goccia gli appesantisse le

La Testa e la Coda nell'astronomia indiana Râhu e Ketu, i due pianeti invisibili

Sri V.K. Murthy, Astrologo, Hyderabad

Nella mitologia indù c'è una storia meravigliosa che racconta di come, un giorno, gli dei e i demoni strinsero un'alleanza per fabbricare un nettare che avrebbe procurato l'immortalità (vedi Yogakshemam Newsletter n° 13). Quando il nettare mescolato all'oceano di latte fu servito agli dei un demone travestito da dio si sedette tra il Sole e la Luna con l'intenzione di procurarsi il nettare. Quando il Sole e la Luna si accorsero della sua presenza Vishnu gli staccò la testa dal corpo. Sfortunatamente il demone aveva già gustato una piccola quantità di nettare ed era diventato immortale. Da allora si dice che il demone cerca di vendicarsi del Sole e della Luna quando si avvicinano.

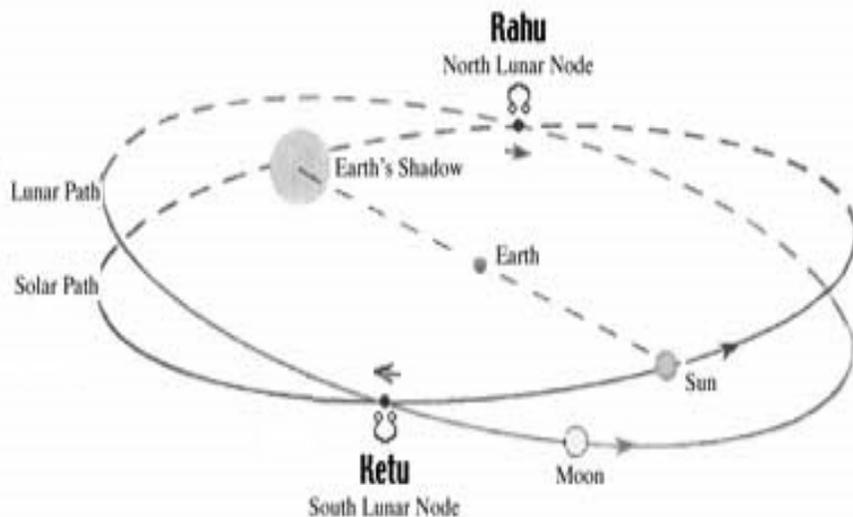
La testa di questo celebre demone è nota con il nome di Râhu e la sua coda è nota con il nome di Ketu. Secondo l'astronomia indù Râhu e Ketu sono chiamati i due pianeti invisibili. Sono i nemici del Sole e della Luna e, in certi momenti dell'anno (durante i periodi di congiunzione o di opposizione) essi inghiottono il Sole e la Luna causando un'eclisse solare o lunare. In Sanscrito tale avvenimento si chiama *Grahana* che significa « impadronirsi ». Questo racconto che ha l'apparenza di una favola è una possente metafora di ciò che avviene realmente durante un'eclisse. Râhu e Ketu sono nel cielo i punti di riferimento astronomico chiamati rispettivamente il Nodo Lunare del Nord e il Nodo Lunare del Sud.

Per un osservatore dalla terra le orbite del Sole e della Luna formano due grandi cerchi proiettati sulla sfera celeste (vedi schema seguente). l'orbita del Sole è chiamata eclittica solare. Il Sole compie una rivoluzione completa lungo questo percorso una volta all'anno. Allo stesso tempo l'orbita della Luna avviene in circa un mese. Dato che il movimento apparente della Luna, rispetto al Sole, è più rapido, la Luna raggiunge il Sole ogni mese. Quando la Luna incontra il Sole si dice che sono in congiunzione. Ciò dà origine alla Luna Nuova, in Sanscrito *Amâvâsya*. Quando ciò avviene essi sono separati da zero gradi. Due settimane dopo il Sole e la Luna sono separati da 180 gradi e si dice che sono in opposizione. Questo tipo di allineamento provoca la Luna Piena, in Sanscrito *Purnima*.

Quando il Sole, la Luna e la Terra sono allineati, ovviamente, si produce un'eclisse.

Si potrebbe quindi pensare che si potrebbero avere due eclissi al mese, sia durante la Luna Piena, sia durante la Luna Nuova. La

ragione per cui non vi è un'eclisse nei momenti citati sta nel fatto che occorre un fattore supplementare. Il Sole, la Luna e la Terra non devono essere solo allineati, bensì devono trovarsi sullo stesso piano.



Normalmente durante i periodi di Luna Nuova o Luna Piena l'orbita della Luna passa proprio sotto o sopra quello del Sole in rapporto alla Terra. Non sono situati sullo stesso piano, perciò non vi è eclisse. Tuttavia, periodicamente quando la Luna supera il Sole nel punto in cui le loro orbite sono sullo stesso piano rispetto alla Terra si produce un'eclisse. Vi sono due punti nel corso dell'eclisse solare in cui ciò può verificarsi. Sono i punti in cui l'orbita della Luna incrocia o taglia quella del Sole (vedi schema qui sopra). Questi punti, se riportati su un piano uniforme, si situano a 180 gradi l'uno dall'altro. Il Sole e la Luna si allineeranno su tali punti ad intervalli di sei mesi. Di conseguenza un'eclisse solare o lunare si produrrà sempre con un intervallo di sei mesi in un lasso di tempo denominato 'stagione delle eclissi'.

Il concetto di Corpo secondo l'Ayurveda e lo Yoga

Breve stralcio dal corso di formazione in Ayurveda e Yoga tenuto a Nizza da Sri T.K. Sribhashyam e Nancy Carpentier
Gabriel Galéa – 1° Parte

Il termine Sharira è generalmente tradotto « corpo ». Tuttavia la denominazione 'Sharira' non include solo il corpo fisico bensì anche il corpo mentale e l'anima. Nello studio di Sharira si affrontano vari aspetti come per esempio il concepimento, la gravidanza, lo sviluppo del feto, il momento in cui l'anima penetra nel corpo, il legame tra l'anima e il corpo, le funzioni del mentale, la morte, i sintomi che precedono la morte ecc. Molte sono le cause che impediscono il buon funzionamento di Sharira. La prima causa di malattia di Sharira è l'eccessivo uso delle attività sensoriali. Il rifiuto volontario ad utilizzare le attività sensoriali è ritenuto come la seconda causa di malattia. La terza causa è data dalla sollecitazione disordinata delle attività sensoriali. Anche l'intelletto può essere una causa di malattia : Il suo uso eccessivo, la volontaria inattività intellettuale e il disordine mentale sono nell'ordine altre tre cause capaci di dar origine ad una malattia. Segue poi la mancata osservanza degli accorgimenti richiesti dalle diverse stagioni. Ciascuna stagione, infatti, esige una disciplina specifica che è indispensabile seguire per mantenere Sharira in buona salute. L'ultima causa descritta riguarda il ritmo dello sviluppo del corpo. Se non si rispetta questo ritmo Sharira potrà scatenare una malattia. Per l'Ayurveda, come per lo Yoga, è necessario mantenere Sharira in buona salute per consentire a ciascun individuo di ottenere la realizzazione dell'anima. Lo scopo ultimo dell'Ayurveda e dello Yoga consiste nel render ogni essere vivente di questo mondo cosciente della natura divina della sua anima. La malattia è un ostacolo a questa presa di coscienza. Sono descritti molti mezzi aventi lo scopo di battere la malattia in quanto ostacolo alla realizzazione del fine ultimo. Sono enunciati molti modi per sopprimere la malattia in funzione della sua origine, al fine di riacquistare per Sharira la possibilità di condurre la ricerca spirituale che ha intrapreso. E' importante sottolineare l'atteggiamento di rispetto che il medico o l'insegnante di Yoga devono avere verso i loro pazienti o allievi. Studiare una malattia non significa visitare un corpo fisico inerte da guarirsi. Sharira include corpo fisico, corpo mentale e anima e l'insieme dei tre appartiene al Creatore. Il medico deve esaminare e auscultare il suo paziente con piena coscienza di questa dimensione spirituale. Questa è la ragione per cui nell'insegnamento tradizionale dello Yoga e nell'insegnamento tecnico delle varie posture (Asana o Mudra) non si fa uso di una rappresentazione schematica o un disegno. Sharira non può essere rappresentato né con uno schizzo, né con dei meri tratti che rappresenterebbero solo il corpo fisico. (continua)

2. In caso di diverticolosi colica

Apâna Âsana
Badha Kona Âsana (espirazione più lunga dell'inspirazione)
Bhujanga Âsana (prender postura su espirazione)
Jatara Parivriithi
Maha Mudrâ
Maritchya Âsana
Parvatha Âsana flexion (dinamica)
Paschimathâna Âsana
Sarvânga Âsana e le sue variazioni
Shalabha Âsana (prender postura su espirazione)
Shîrsha Âsana
Suptha Pâda Angushta Âsana
Suptha Parvatha Âsana
Upavishta Kona Âsana
Urdhva Prasutha Pâda Âsana
Vajra Âsana flexion (dinamica)

Prânâyâma favorevoli

1. In caso di diverticolosi dell'intestino tenue

Kapâlabhâti, al massimo 24 respirazioni
Ujjayi Anuloma (preferibilmente in Vajra Âsana)
Shîtalî

2. In caso di diverticolosi colica

Kapâlabhâti, al massimo 32 respirazioni
Shîtalî in Badha Kona Âsana
Ujjayi Anuloma in Vajra Âsana

Âsana sfavorevoli

1. In caso di diverticolosi dell'intestino tenue

Adhomukha Padma Âsana
Ardha Matsyendra Âsana
Dhanura Âsana
Viparîtha Shalabha Âsana
Uthitha Trikona Âsana in Parivriithi
Le Parivriithi in generale negli Âsana in posizione seduta
Gli Âsana con una flessione indietro del tronco

2. In caso di diverticolosi colica

Adhomukha Padma Âsana
Dhanura Âsana
Nava Âsana
Ushtra Âsana e tutti gli Âsana con una flessione indietro del tronco
Viparîtha Shalabha Âsana

(continua)

in realtà due eclissi si presentano spesso nello stesso mese con l'intervallo di due settimane. Ciò avviene poiché la Luna è allineata con il Sole su un lato della Terra durante la Luna Nuova, e, due settimane più tardi, durante la Luna Piena, è allineata con il Sole sull'altro lato della Terra. Finché il Sole e la Luna restano sullo stesso piano (all'interno della regione dei punti nodali) si può avere un'eclisse. Perciò, nel linguaggio simbolico della mitologia, si dice che Râhu e Ketu inghiottono il Sole e la Luna. In realtà, Râhu e Ketu non sono che punti di riferimento dei calcoli matematici e sono sovente chiamati pianeti invisibili o pianeti fantasma. Gli antichi osservatori del cielo indù conoscevano la causa delle eclissi del Sole e della Luna, perciò descrissero tale processo usando un linguaggio metaforico.

La Fede è superiore alla Conoscenza

Racconto indiano

C'era una volta un uomo che, quando celebrava i rituali di culto, era troppo legato a *Jnana*, il ragionamento analitico.

Un giorno, dovendo assentarsi da casa, chiamò suo figlio e gli diede istruzioni affinché lavasse, vestisse e nutrisse la divinità del Signore Krishna durante la sua assenza. Il ragazzo non aveva ancora imparato tutti i *mantra* appropriati, ma la sua fede e il suo rispetto per il Signore Krishna erano molto grandi. Quel giorno, quando sua madre ebbe preparato il cibo, lo portò davanti alla divinità, mise un petalo di fiore profumato sul seggio sul quale il Signore era invitato a mangiare. Poi posò con cura una foglia di *Tulasi* (basilico sacro indiano) su ogni preparazione e, con le mani giunte, chiese al Signore di accettare le offerte di cibo. E attese.

Vedendo che il Signore Krishna non mangiava si scusò poiché non conosceva tutti i *mantra* specifici e l'implorò di mangiare. Dopo qualche tempo vedendo che il cibo era sempre intatto disse al Signore Krishna che non era colpa sua se suo padre non gli aveva insegnato i *mantra* adatti alla circostanza e domandò :

« E' giusto che a causa di ciò voi vi rifiutate di mangiare? Se non mangerete digiunerò con voi fino a che non deciderete di accettare questa offerta ».

Nonostante ciò il cibo continuava a restare nel piatto. Allora il ragazzo disse al Signore Krishna : «Se non mangerete mi coricherò senza nutrirmi né dissetarmi ».

Sentendo la rimostranza del ragazzo il Signore Krishna non riuscì a reprimere la compassione, scese dall'altare, si sedette, mangiò di buon grado e poi tornò al suo posto sull'altare.

Quando il ragazzo tornò da sua madre con il piatto vuoto ella gli chiese che ne fosse stato del cibo ed egli rispose che, non senza difficoltà, aveva persuaso il Signore Krishna a cibarsi. La madre, stupita domandò come ciò fosse mai stato possibile e il giovane ribadì che Sri Krishna aveva accettato il cibo offerto. La madre replicò :

«Allora dovremo coricarci digiuni poiché non ci resta nulla ».

Quando il padre tornò sua moglie gli disse che la notte precedente avevano dovuto coricarsi affamati perché il Signore Krishna aveva mangiato tutto il cibo offerto. Sbalordito egli non credeva alle proprie orecchie e dedusse che un animale si fosse introdotto in casa e avesse consumato il cibo. Suo figlio gli assicurò di aver visto con i propri occhi il Signore Krishna cibarsi. Dopo lunga riflessione il padre chiese al figlio di offrire nuovamente il cibo e all'insaputa del figlio si nascose per verificare.

Il giovane entrò e pose un petalo di fiore profumato sul seggio ove il Signore Krishna era invitato a cibarsi e con cura pose una foglia di *Tulasi* su ogni cibo e suonando una campanella egli offrì il cibo al Signore Krishna. Poiché il Signore non si manifestava il ragazzo domandò :

« Perché non mangiate? Dovete consumare il vostro pasto. Che succede? Forse che il cibo non è stato preparato convenientemente ? »

Con voce dolce il Signore Krishna disse che quel giorno suo padre era presente e nascosto.

« Dove si nasconde? » chiese il ragazzo. Il Signore Krishna rispose :

« Laggiù, dietro la tenda, questa è la ragione per cui non posso mangiare. »

« Ma voi dovete accettare questo cibo e cibarvi ora. Sarò molto infelice se non lo farete.», supplicò il giovane.

Il Signore Krishna chiese allora al ragazzo di andare semplicemente a toccare suo padre.

Il giovane così fece e il semplice lieve tocco del figlio comunicò al padre la purezza di sentimenti e la fede incrollabile del ragazzo. Questi sentimenti e qualità si trasmisero al padre e così anch'egli vide che il Signore Krishna accettava il cibo e mangiava. Abbracciando il figlio e ringraziandolo per avergli permesso di vedere il Signore Krishna, il padre constatò che la fede è superiore alla conoscenza.

Scheda : Patologia e indicazioni didattiche specifiche allo Yoga

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

Scheda n° 5 : la Diverticolosi (segue dalla newsletter n° 11)

Cura

1. Le diverticolosi dell'intestino tenue

L'intervento chirurgico è giustificato solo in presenza di complicazioni.

2. I diverticoli del colon

La modificazione del regime alimentare e la regolarizzazione del transito intestinale sono le basi della cura della diverticolosi. In caso di crisi acuta di diverticolite il malato viene ricoverato. E' nutrito in modo da mettere l'intestino a riposo, reidratato e sottoposto a cura con antibiotici ad ampio spettro. Crisi ricorrenti di diverticolite richiedono generalmente resezione chirurgica.

Lo Yoga e La Patologia

Âsana favorevoli

Gli Âsana sono presentati in ordine alfabetico.

L'insegnante deve prendere in considerazione lo stato generale di salute dell'allievo e le controindicazioni alla pratica specifiche alla sua patologia.

1. In caso di diverticolosi dell'intestino tenue

Apâna Âsana

Ardha Sethu Bandha Âsana

Danda Âsana

Maha Mudrâ (inspirazione più lunga dell'espiazione)

Maritchya Âsana N°1

Paschimathâna Âsana (inspirazione più lunga dell'espiazione)

Purvathana Âsana

Sarvânga Âsana

Sarvânga Âsana variazioni senza Parivriithi

Shvana Âsana

Shîrsha Âsana

Suptha Pâda Angushta Âsana

Suptha Parvatha Âsana

Thada Âsana

Urdhva Prasutha Pâda Âsana

Vajra Âsana flessione tenuta, massimo 6 respirazioni