

Elaborato in gennaio, maggio e settembre
Redatto in Francese, Greco, Italiano e Tedesco
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Redazione : Sri T.K. Sribhashyam e Gabriel Galéa

Rappresentanti nei vari paesi :

Germania : Mme HEYDE 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 diffondere Yogakshemam Newsletter.
 - ✓ Chiedetene copie supplementari alla rappresentante del vostro paese.
- L'équipe di Yogakshemam Newsletter si presta gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è ben accetto. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante.

E' vietata ogni riproduzione parziale o totale senza espressa autorizzazione dell'autore.

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

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Gennaio 2006

Edizione Italiana

N° 19

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano *Una vita morale mette pace nella mente*

Occorre scegliere se fruire dei vantaggi a breve termine originati dai compromessi oppure godere della serenità che scaturisce da una buona impronta morale. Quando il comportamento morale diventa la guida spirituale di un soggetto può creare situazioni scomode poiché si dovrà interagire con persone che potrebbero non avere e stesse convinzioni e riconoscere come validi gli stessi valori.

Coloro che desiderano prevalentemente successi materiali buttano alle ortiche i principi etici e morali e si affidano a metodi più rapidi per realizzare le proprie ambizioni, ma anche se ottengono gli scopi perseguiti, non ottengono una mente serena e in pace. E' cosa facilmente riscontrabile nel mondo d'oggi. Agitazione, frustrazione e tensioni sembrano andare di pari passo col successo nel mondo moderno. Non è forse necessario tornare a quella pace dello spirito che è la ricchezza a disposizione di ogni essere umano? Che utilità hanno ricchezza e potere se si perde contatto con l'anima?

Occorrerebbe pianificare la vita interiore con la meticolosità con cui si pianifica la carriera. Le preoccupazioni e le tensioni sono ascrivibili alla mancanza di equilibrio tra i due capisaldi della propria vita: i valori materiali e quelli spirituali. Invece di organizzare la vita tenendo conto della ricerca spirituale ci si occupa prevalentemente della carriera e di cose mondane. Ci si accorge delle conseguenze di un errato stile di vita solo quando si giunge ad un punto di rottura e ci si trova sprovveduti davanti ai problemi che si presentano.

Soltanto il comportamento sostenuto da valori morali ed etici può produrre una vita colma di pace, infatti i frutti del denaro e del potere sono fugaci e temporanei. E' quindi necessario costruirsi una vita in cui viene data pari importanza al benessere spirituale e al benessere materiale.

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

La pace eterna è per coloro – e non per altri – che sanno discriminare e realizzano nel loro cuore Colui che – essendo uno, controllore e Sé interiore di tutti – rende una singola forma molteplice. - Katha Upanishad II.ii.12



Con grande tristezza Sri Sribhashyam vi annuncia la dipartita di suo cugino Sri T. Narasimhan, all'età di 59 anni. Egli era il Segretario e Tesoriere della nostra fondazione a Bangalore : il Prof. Muchukunte T. Krishnamacharya (Mysore) Memorial Trust International (Regd). Egli era inoltre la persona che vegliava sulla realizzazione di tutti i nostri progetti.

Che la sua anima possa essere unita a Dio. Le nostre sincere condoglianze a tutta la sua famiglia.



Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppāvai di Āndāl (Poema 14) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Perché dobbiamo meditare - Bénédicte Chaillet**
- **La Katha Upanishad - Georges S. Delicaris**
- **Makara Samkrān̄thi – Omaggio al Dio Sole**
- **Patogenesi in Ayurveda (n° 2) - Dott. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam**
- **Origine dell'aglio - Racconto indiano**
- **Iniziazione – Racconto indiano**
- **Solidarietà Tsunami – Rapporto sulle somme ricevute**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : la Cannella**

La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

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

La Cannella

Varietà provenienti da : Sri Lanka, Cina, India e isole dell'oceano indiano.

Habitat e colture: Asia, Africa del sud. Parti utilizzate: Scorza dell'albero.

Proprietà ayurvediche: *Guna* : leggero digestivo (*laghu*), secco, anidrico, duro, rigido (*rukshna*), penetrante, acuto, vivace (*tikshna*). *Rasa*: amaro (*katuka*) e dolce (*madhura*).

Azioni : Riduce *kapha* e l'iperattività di *vātha*. Stimola le funzioni di *Pitha*. Rimedia ai disordini creati da *kapha* e *vatha*. Uso esterno : è utilizzato negli sciacqui della bocca in caso di alito cattivo (masticare un pezzetto di cannella). In caso di gengivite o mal di denti applicare un cotone imbevuto di una goccia di cannella sul dente o sulla gengiva. La crema alla cannella può essere applicata sulle macchie brune della pelle. Per uso interno si prescrive l'uso della polvere (300 mlgr) oppure dell'olio (1 piccola goccia) :

- Sistema renale : l'infuso di Cannella è diuretico (0,50 gr per 25 cl d'acqua. Favorisce la riduzione delle litiasi urinarie.

- Sistema digerente: è digestiva, carminativa e stimolante del fegato. Bere un infuso di cannella (1 gr per 25 cl d'acqua). Contro gli spasmi addominali occorre bere un decotto di cannella (2 gr per 30 cl d'acqua che la bollitura deve ridurre di un quarto).

- Sistema nervoso : in caso di fatica nervosa, perdita del senso del tatto: bere 25 cl di latte vaccino bollito con 0,30 gr di cannella e poi raffreddato sino a temperatura ambiente.

- Sistema circolatorio : in caso di fatica cardiaca e di disordine sanguigno di origine batterica mescolate una piccola goccia di olio di cannella in un cucchiaino da minestra di miele. Assumerne un terzo per volta, tre volte al giorno prima dei pasti.

- Sistema respiratorio : espettorante : bere 25 cl di tisana di cannella tiepida (senza zucchero né limone o altro) ogni ora e mezza (10 gr per 1 litro d'acqua lasciando ridurre di un quarto).

- Sistema ginecologico : in caso di amenorrea.

- Sistema urinario : la tisana di cannella è diuretica e favorisce la riduzione delle litiasi urinarie.

- Sistema ginecologico : Un decotto di cannella mescolato a latte vaccino bollito (2 gr per 30 cl d'acqua ; far ridurre di un quarto e aggiungere 15 cl di latte) ha un effetto simile all'ocitocina. Attenua il prolasso.

Precauzioni : l'uso dell'olio di cannella (per uso interno ed esterno) è proscritto ai bambini minori di 8 anni.

Particolarità : Nella cucina indiana la cannella è usata nei cibi salati e non zuccherati. E' uno degli ingredienti degli sciroppi ayurvedici contro la tosse. E' una delle spezie del massala o del curry. L'olio della scorza è più costosa ed efficace di quello estratto dalle radici o dalle foglie.

Il ministro scoppiò a ridere dichiarando che in ciò che era avvenuto si poteva leggere la risposta alla domanda del re. « Che intendete dire ? » chiese il re. Il ministro rispose : « L'ordine era lo stesso, l'esecutore pure, ma diverso era colui che aveva impartito l'ordine. L'ordine da me dato al servitore non ha prodotto alcun effetto, invece l'ordine impartito da voi ha avuto effetto immediato. La stessa cosa avviene con i *mantra*. »

Solidarité Tsunami

Ecco alcune notizie dall'India sull'impiego dei fondi raccolti per fornire aiuti a parecchi villaggi di pescatori che sono stati vittima dello Tsunami dell'anno scorso. La tabella che segue è conforme al rapporto del Kovalam Coastal Rural Development Trust (15 novembre 2005) :

| | Rupie indiane | Rupie indiane |
|--|------------------|------------------|
| Somma ricevuta | | 380 000 |
| Villaggio Kovalam :108 Reti da pesca | 110 000 | |
| Villaggio Talanguppam : 29 Reti da pesca | 50 000 | |
| Villaggio Kattukuppam : 31 Reti da pesca | 72 000 | |
| Villaggio Kovalam : 16 biciclette per i pescatori | 38 600 | |
| Villaggio Alikuppam : Acquisto di un catamarano | 7 000 | |
| Villaggio Periakuppam (Ennore) : Acquisto di un catamarano | 7 000 | |
| 5 villaggi d'Ennore : Acquisto di 16 Reti da pesca | 36 000 | |
| Villaggio Kovalam : Restauro di due case danneggiate dallo Tsunami | 21 000 | |
| Credito residuo | 38 400 | |
| Occorrono 30 catamarani pari a : 210 000 | | |

Fotografie saranno pubblicate sul sito yogakshemam.net.

Il Tiruppâvai d'Ândâl

Tratto da un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

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

Poema 14 :Nel lavatoio del tuo cortile posteriore il loto ha dischiuso i suoi petali e il giglio ha chiuso i suoi formando un cono(indicando l'alba). Guarda!Gli asceti dai bianchi denti, vestiti nel colore dello zafferano, sono in marcia per soffiare nella conca e aprire le porte del tempio. Tu ci avevi promesso di svegliarci all'alba. O fanciulla sfrontata! La tua parola è d'argento, parli con esagerazione e grande vitalità. Svegliati ora e canta il nome di Krishna dagli occhi belli come il loto e le braccia lunghe e forti come una bella collina che regge la conca e il disco che brilla. Ascolta e rifletti, fanciulla.

In questo poema Ândâl si rivolge ad un'amica addormentata che aveva promesso di svegliarsi presto per unirsi al gruppo. Ândâl dice che la fanciulla ha « parola d'argento », poiché aveva dichiarato ad alta voce che si sarebbe destata presto e avrebbe cantato la gloria del Signore Krishna per svegliare tutte le altre. Ândâl ci ricorda che non dovremmo usare la lingua soltanto per gustare il buon cibo o per tenere discorsi forbiti ma anche per recitare il nome di Dio e cantare la sua gloria. A che servirebbe una lingua che non pronunciasse il nome di Dio?

Noi prendiamo molte sagge decisioni ma non riusciamo a metterle in pratica. Ciò è ancor più vero quando si tratta di metter in pratica discipline spirituali o devozionali.

Nell'epopea del Râmâyana, Sîtâ, la sposa di Râma, rapita dal demone Râvana, benedice la scimmia Ânjaneya poiché la sua lingua canta costantemente il nome e la gloria del Signore Râma. La benedizione di Sîtâ è un segno di riconoscenza per gli sforzi fatti da Ânjaneya per rintracciarla e portare sue notizie al marito Râma.

Il fiore di loto apre i suoi petali alla luce del sole, mentre il giglio li apre sotto i raggi della luna. Il bocciolo di fiore di loto a forma di cono rappresenta l'ignoranza, mentre un loto sbocciato simboleggia la conoscenza spirituale. La conoscenza è luce, l'ignoranza e l'errata conoscenza non sono che oscurità.

Il loto e il giglio sono esempi perfetti della rinuncia al mondo: anche se la luce della luna piena è chiara e gradevole un fiore di loto non aprirà i suoi petali alla sua luce. Parimenti il giglio non sboccherà sotto la più bella luce del sole. Allo stesso modo, la nostra mente e il nostro cuore si aprono ascoltando il nome e le lodi della gloria di Dio.

Gli asceti e i santi portano abiti color zafferano per imparare a condurre una vita ascetica; mostrano i denti bianchi per dimostrare la gioia della loro vita improntata all'ascetismo. Quando soffiano nella conca cantano il nome di Dio e aprono la porta del Tempio per simboleggiare che aprono il loro cuore. Un tempo gli asceti andavano per strada il mattino presto, soffiando nella conca davanti ad ogni casa, svegliando gli abitanti, salmodiando il nome di Dio per consentire alle persone di svegliarsi ascoltando il sacro nome.

Ândâl compara il cortile posteriore della casa alla nostra vita. Nel cortile davanti a casa troviamo sia le buone cose di cui abbiamo bisogno che gli oggetti che non usiamo e intendiamo eliminare. Nascondiamo nel cortile dietro la casa le cose che non vogliamo mostrare agli altri. Parimenti nella nostra vita vi sono cose gradevoli e sgradevoli alle quali siamo comunque legati, se non dipendenti. Nonostante ciò piantiamo nel cortile dietro la casa il loto e il giglio, i fiori più preziosi, affinché ci ricordino la necessità di imparare il distacco.

La nostra esistenza umana è come il cortile dietro la casa nella quale vi è il cuore (*hrudaya*, definito anche loto), e nel cuore risiedono l'anima e il Dio Supremo.

Commento di Sri T. Krishnamâcharya :

Come un re o un capo di stato vuol governare il paese, noi desideriamo anche governare la nostra vita. Per far ciò siamo legati alla nostra sfera mentale che fornisce la principale illusione. Nominiamo ministri gli ardenti desideri (*kâma*), la collera (*krodha*), l'avidità (*lobha*), l'illusione (*moha*), l'arroganza (*mada*) e l'odio (*mâtsarya*). Siamo seduti sul trono del *karma*. I nostri soldati sono i nostri valori immorali e i nostri giudizi temerari. I nostri consiglieri sono le passioni e il potere. Firmiamo alleanze con coloro che hanno lo stesso tipo di governo. Consideriamo nemici coloro che ci consigliano valori morali giusti, la verità, l'onestà e i valori spirituali e devozionali. Li combattiamo persino e cerchiamo il sostegno di coloro che rifiutano questi valori. Nonostante ciò ci vantiamo di essere onesti, veritieri e spirituali. E parimenti coltiviamo il giardino dietro la casa, seminiamo e coltiviamo il divino e ciò che divino non è – il divino come facciata e il non divino per vivere e governare la nostra vita. Ci piace mostrare il loto a chi viene a far visita per cercare il loro plauso per le nostre buone azioni, ma siamo ciechi all'insegnamento del loto del nostro giardino. Abbiamo un cuore, ma non lo apriamo alla verità, all'onestà, al rigore e a Dio; per contro ci piace aprire il cuore ai nostri ministri e consiglieri.

Gli asceti (*sanyâsis*) portano le vesti di color zafferano, tre verghe legate insieme da un nastro bianco, una piccola brocca d'acqua e una conca.

Origine dell'aglio

Quando gli dei (deva) e i demoni (rakshasa) scossero gli oceani ne emerse il nettare dell'immortalità (amrita) (vedi precedenti numeri della Newsletter). Si impadronirono del recipiente che conteneva il nettare e fuggirono lontano. Gli dei si rivolsero allora al Signore Vishnu. Questi apparve sotto le spoglie di Mohini (Dea) e propose di risolvere il dissidio dando del nettare a tutti. Si trovarono tutti concordi. Mentre serviva il nettare agli dei, per primi, Mohini si rese conto che forse non ce ne sarebbe stato abbastanza per tutti i demoni. Uno di essi comprese la situazione e si mise in fila insieme agli dei senza che Mohini lo notasse. Avuta la sua razione stava trangugiandola quando il Sole e la Luna se ne accorsero e avvertirono Mohini.

Quest'ultima versò il piatto usato per somministrare l'Amrita al demone in modo da tagliargli la testa: il recipiente era diventato un disco (chakra), l'arma mortale di Vishnu.

Decapitato, il corpo cadde a terra e alcune gocce di Amrita mescolate al sangue del demone caddero al suolo. Da questo nettare mescolato al sangue germogliò una pianta. Si tratta di Rasna vale a dire l'aglio.

Anche se questa pianta è utile al corpo, a causa delle sue origini, quando la si consuma influenza il mentale favorendo sfumature comportamentali 'demoniache'. Per questa ragione ai devoti è vietato consumarla.

Iniziazione

C'era una volta un re che andava a far visita al suo ministro. Quando giunse gli fu detto che il ministro era occupato a fare *Japa*. *Japa* è un tipo di meditazione accompagnato dalla ripetizione di un *mantra* sacro. Il re attese che il ministro avesse terminato e non appena si salutarono gli chiese in che cosa consistesse il suo *Japa*. Il ministro rispose che ripeteva il *Gayatri mantra* che è ritenuto il più santo dei *mantra*. Il re auspicava essere iniziato dal ministro ma quest'ultimo confessò la sua incapacità a farlo.

Deluso, il re andò altrove ad imparare il *mantra*. Dopo qualche giorno chiamò il ministro e gli chiese di verificare se nel *mantra* che aveva appreso non ci fossero errori. Il ministro gli disse che la sua esecuzione era senza errori ma aggiunse che non avrebbe dovuto servirsi di tale *mantra*. Il re chiese spiegazioni e il ministro chiamò un servitore e gli ordinò di colpire il re. Il servitore non obbedì all'ordine del ministro per quanto egli lo ripetesse più volte.

Il re andò in collera e ordinò allo stesso servitore di colpire il ministro col pugno e il servo obbedì immediatamente.

Agni o fuoco è presente nel corpo sotto forma di *pitha*. Due sono i luoghi principali per le attività di *agni*, precisamente, l'apparato gastrointestinale (*kôshtha*) e i tessuti (*dhâtu*).

Il fuoco gastrico (*Koshtâgni*) anche noto con i termini *jatarâgni*, *pâchakâgni*, *oudarya tejas*) è il *pâchaka pitha* nella sua forma materiale. Digerisce il cibo, separa la parte che nutre (*sâra*) dagli scarti (*kitta*). La parte che nutre (anche chiamata *âhâra-rasa*) è assorbita nell'intestino (*antra*) e subisce un'ulteriore trasformazione per diventare *rasa dhâtu*. Il fuoco gastrico (*Koshtâgni*) contribuisce anche a mantenere e stimolare il fuoco metabolico (*dhâtvâgni*), dandogli maggiore forza. Il fatto che *dhâtvâgni* sia normale oppure no dipende dal fuoco gastrico (*koshtâgni*). Quest'ultimo è soggetto a variazioni anomale causate dal cibo, da abitudini malsane e dallo stato dei *tridosha*. Gli *agni* anormali sono di tre tipi: *manda agni*, *tikshna agni* e *vishama agni*.

Mandâgni indica che il fuoco gastrico si è ridotto nella quantità (*pramâna*), nelle qualità (*guna*) e nelle funzioni (*karma*). Questo *agni* è incapace di digerire il cibo in modo corretto e il risultato di ciò è che molte sostanze trattate impropriamente (*âma dravya*) sono presenti nel *âhâra rasa*. Il *rasa dhâtu* che sarà prodotto conterrà anche *âma* (impurità). Questo *sâma rasa* (*rasa* che contiene *âma dravya*) circola ma è incapace di penetrare nei piccolissimi *shrota* (pori) dei *dhâtu* (tessuti), si creeranno ostruzioni (*shrotôrôdha*) e accumuli anormali (*dhâtu vridhhi*). Questo è il tipo più comune di anormalità che si riscontra nella più parte delle malattie. Da ciò deriva la diffusa convinzione che tutte le malattie partano da un'attività metabolica lenta (*mandâgni*).

Tikshnâgni ovvero stato aumentato sotto tutti gli aspetti. La capacità di digerire di questo *agni* è talmente grande che le sostanze nutritive sono iperbruciate o carbonizzate (*vidagdha*) e il *rasa dhâtu* finale contiene pochissima, se non nessuna proprietà nutritiva. Quando raggiunge i *dhâtu* essi non ne possono estrarre alcun nutrimento e quindi subiranno una riduzione. (*kshaya*). Il fuoco metabolico (*dhâtvâgni*) sarà comunque potente. Una certa percentuale di malattie è causata da un'attività metabolica aumentata (*tikshnâgni*).

Vishamâgni ovvero la categoria di *agni* irregolare o imprevedibile modifica la sua natura quasi ogni giorno. La digestione del cibo, anche in questa condizione, non sarà buona e porterà alla formazione di *âma* (sostanze trattate impropriamente) che si accumuleranno nel *rasa dhâtu* e successivamente anche negli altri tessuti. Un certo numero di malattie sono originate anche da questa situazione.

Così *dôsha*, *dushya*, *shrota* e *agni*, se sono in stato di normalità contribuiscono a mantenere una buona salute, se sono in condizione di anormalità sono causa di cattiva salute oppure di malattia.

Il color zafferano deve ricordare loro che hanno rinunciato agli oggetti e ai piaceri materiali. Tale colore suscita il desiderio di eliminare la propria ignoranza e l'errata conoscenza dei piaceri materiali per sostituirla con la retta conoscenza. Tale colore ricorda anche che occorre rinunciare all'ego e al senso del mio per avvicinarsi a Dio con completa umiltà.

Le tre verghe rappresentano *kâma*, *krodha* e *lobha*, sono legate insieme da una stoffa bianca che sta a simboleggiare che gli asceti dominano queste tre emozioni attraverso la purezza del loro pensiero e della loro mente (non bisogna confondere con il bastone del pellegrino). La piccola brocca d'acqua era solitamente costituita da una noce di cocco essicata. La noce di cocco è, per la cultura Indù, l'offerta più importante. Come una noce di cocco che, svuotata del suo contenuto, non ha più alcun valore il nostro corpo ha valore sino a che in esso vi alberga l'anima. Senza di essa diventa un fardello inutile. La conca serve a ricordare a tutti la dolcezza del suono del nome di Dio. Spostandosi da un luogo all'altro gli asceti suonano la conca per annunciare il loro successivo canto di gloria a Dio.

In questo poema Ândâl invoca Tiruppan Âlvâr. Si tratta di un santo nato in un villaggio vicino a Srirangam (Sud dell'India). Non frequentava i templi e semplicemente cantava la gloria di Dio. Molti sacerdoti non lo rispettavano finché uno di essi sognò che il Signore Ranganatha (il Dio di Srirangam) gli ordinava di portarlo sulle spalle al tempio. Egli eseguì il compito e divenne discepolo di Tiruppan. Attraverso questo poema Ândâl rende onore e rispetto a Tiruppan, uno dei santi principali di Srivaishnava.

Perché dobbiamo meditare ?

Bénédicte Chaillet

Il nostro diritto di nascita. Immaginiamo il momento in cui qualche cosa nasce, appare, viene al mondo, che si tratti di un bambino, un animale, una pianta o qualsiasi altra cosa. Qualunque essere ha in comune con gli altri il fatto di avere una propensione o di percepire una qualche attrazione. Indipendentemente dal luogo di nascita, dal colore della pelle, dalle difficoltà, infermità, incapacità, indipendentemente dal ceto della famiglia di appartenenza, abbiamo tutti lo stesso fattore nella mente e nessuno ne è nato senza. Lo constatiamo in qualche modo davanti ad un neonato che ci fa percepire che tutti nascono dotati di un elemento comune senza nome che ci attrae.

Sappiamo che non si tratta della morte né tanto meno della gioia di un padre o di una madre alla nascita di un figlio. E' l'esperienza che abbiamo quando vediamo qualche cosa di nuovo senza sapere di che cosa si tratti. Ritrovare questo stato è nostro diritto di nascita. Per quanto abbiamo molto ricevuto dai nostri genitori, essi non ci hanno dato questo diritto di nascita. Non si tratta neanche di un diritto sociale e non l'abbiamo ricevuto da qualcun altro. E' solo compito nostro ritrovare questa cosa preziosa di cui abbiamo bisogno e abbiamo temporaneamente smarrita. Finché non l'avremo ritrovata non saremo contenti. Essa non è persa, è stata spostata, non è più al suo posto. Questo diritto di nascita non dipende dalle nostre percezioni. Non l'abbiamo vista o sentita, è al di là di ogni percezione o di ogni esperienza, altrimenti sarebbe un'illusione. Esisteva già prima che cominciasimo ad utilizzare i sensi di percezione. E non può neanche essere espressa da parole o immagini.

Definizione di meditazione. La meditazione è ciò che ci permette di ritrovare questo stato, di ritrovare il nostro diritto di nascita. Come siamo impazienti di ritrovare qualche cosa che abbiamo perso, allo stesso modo dovremmo essere impazienti di ritrovare questo diritto. La meditazione è tutto ciò che facciamo e intraprendiamo per ritrovare questo diritto. La meditazione è la ricerca di qualcosa che appartiene solo a noi, che dobbiamo cercare di ritrovare e di non più smarrire. E' come un richiamo periodico che diventa sempre più frequente e che, grazie alle ripetizioni diventa sempre più attivo nella nostra vita. Non è la preghiera, non ci aspettiamo nulla dall'esterno, né da Dio, né da un capo, un insegnante, i nostri genitori. E' la scoperta molto personale di una ricchezza che è in noi. La concentrazione è un altro concetto, una tecnica che usiamo per concentrare la mente, per focalizzare e centrare il nostro lavoro di ricerca ed evitare ciò che non è necessario alla ricerca.

Definizione di dhyana. Si tratta di cercare, scoprire, vivere con qualche cosa, di entrare in questa cosa senza alcun possibile dubbio. E' definito dhyana nel pensiero indiano ed è ciò di cui stiamo parlando qui. La parola 'meditare' viene dal Greco e dal Latino e significa riflettere. In realtà non è possibile riflettere su qualche cosa che non può essere espresso in parole. Purtroppo il termine dhyana è stato tradotto, in Occidente, con il termine meditazione.

Perché dobbiamo meditare ?

1. Per ritrovare il nostro diritto di nascita.

E' normale voler mantenere questa eredità che è parte della nostra nascita. Ma si tratta di un'eredità senza nome, non ci è stata lasciata da genitori o amici. Noi abbiamo perso questo diritto fondamentale a causa del mondo,

Patogenesi (vyâdhi samprâpti) in Ayurveda

Sri T. K. Sribhashyam e Dott. Nancy Carpentier (N° 2)

Mala o i residui del corpo sono ancora di due tipi:

(a) residui provenienti dal cibo (*âhâra mala*),

(b) residui provenienti dai tessuti (*dhâtu mala*).

Âhâra mala sono le feci (*purîsha*) e l'orina (*mûtra*) mentre i *dhâtu mala* sono numerosi. Per quanto siano residui, essi favoriscono il mantenimento della salute finché la loro quantità è nella norma quanto a qualità, quantità e funzioni. Anche questi *mala* diventano anormali (in eccesso o in difetto : *vridhhi* e *kshaya*) a causa di stati anormali dei *tridosha* (*vâta*, *Pitha* e *Kapha*) esattamente come i *dhâtu*. Per questa ragione *dhâtu* e *mala* insieme sono chiamati *dushyas* (i viziati).

Le *shrota* (pori o canali) sono presenti nelle infinite cellule (*paramânu*) dei tessuti (*dhâtu*). Attraverso questi pori e canali invisibili hanno luogo le funzioni dei tessuti (*dhâtu*). Il nutrimento assunto con il cibo dopo essere stato elaborato dall'apparato digerente (*kôshtha*) è trasformato in *rasa dhâtu* – il primo dei 7 *dhâtu* e comincia a circolare in tutto il corpo. Ogni *dhâtu paramânu* prende le sostanze nutritive che gli sono necessarie, attingendole dal fluido circolante attraverso i suoi pori (*shrota*), li trasforma affinché convengano alla sua natura attraverso l'azione del *dhâtu agni* (energia metabolica dei tessuti). Nel corso di questo processo vengono prodotti altri residui che sono espulsi attraverso i pori nel *rasa dhâtu circolante*. Questo processo continua finché il *dhâtu parinâma* (metabolismo tissulare) ha luogo. La struttura e la funzione di questi *shrota* sono normali fintanto che *dôsha*, *dhâtu agni* e *rasa dhâtu* sono normali. Quando qualunque di essi oppure tutti subiscono dei mutamenti anormali anche gli *shrota* diventano anormali sotto quattro punti di vista, vale a dire :

(a) attività ridotta, ostruita, interrotta o inattivata delle cellule dei tessuti (*shrota rodha*),

(b) attività aumentata (*atipravritti*),

(c) ispessimenti, rigonfiamenti, nuove escrescenze (*shrota granthi*),

(d) movimenti di strutture e sostanze in direzione insolita o inversa, spostamenti, ecc. (*vimâraga gamana*).

Ciascuno di questi casi dà luogo allo sviluppo di varie malattie. Il *dhâtu* e il luogo ove detti mutamenti hanno inizio sono descritti come luogo d'origine della malattia (*rôga utpatti sthâna*). In tal luogo si trovano anche i *dôsha anormali*, il *rasa dhâtu* e i *mala*.

Makara samkrânthi (14 gennaio)

Un omaggio al Dio Sole

Il sole, sorgente della vita sulla terra è il simbolo di tutte le sue virtù: conoscenza, saggezza, devozione ai suoi doveri, equanimità, purezza, luminosità ecc. E' un Dio visibile (*pratyaksha devataz*).

Makara Samkrânthi o *samkrânthi* è celebrato in tutta l'India – a seconda della regione ha nomi diversi – il 14 / 15 gennaio di ogni anno.

Il sole si sposta ogni mese di un segno zodiacale andando dall'uno all'altro. Ogni transizione si chiama *samkrânthi*. Vi sono perciò dodici *samkrânthi* ogni anno. Nonostante ciò, lo spostamento del sole dal Sagittario (*Dhanus*) al Capricorno (*Makara*) è considerato come il migliore auspicio dei dodici spostamenti. Poiché il Capricorno (*Makara*) è un segno di pace e di appagamento lo spostamento del sole verso il Capricorno è considerato come un cambiamento particolarmente favorevole.

Secondo la tradizione indù il Signore Sole conducendo il suo cocchio con le ruote a cento raggi, tirato dai sette cavalli (i sette colori dello spettro), dirige la sua strada verso il Nord per entrare nel Capricorno (il 14 gennaio). Secondo il calendario indù l'anno solare è diviso in due *âyana* (durate), ciascuna di sei mesi. Il movimento del sole verso il Nord comincia il 14 / 15 gennaio e quello verso il Sud il 14 / 15 luglio. Il movimento del sole verso il Nord, cominciando il giorno di *Makara Samkrânthi*, marca il movimento ascendente del sole e suggerisce che dovremmo anche noi cominciare il nostro cammino verso una vita spirituale più elevata.

Le Scritture indù ci dicono che se l'anima lascia il corpo durante i sei mesi di « soggiorno nordico » non rinascerà (il Dio Sole elargisce una grazia a quest'anima liberandola).

Si danno molti nomi al Dio Sole. E' detto *Pushan*: colui che nutre poiché non ci sarebbe vita senza i nutrienti raggi del sole. E' *Mitra* perché è l'amico di tutti. E' chiamato verità, *Satya*. E' sempre presente, *Âditya*. Dissipa l'oscurità, quindi è *Sathva*. E' *Pratyaksha Devata*, un Dio visibile, la sua presenza è verificata quotidianamente. Un indù devoto fa le sue oblazioni ogni giorno al levarsi e al calar del sole.

La preghiera più importante è *Âditya Hrudaya*. Nella grande epopea del *Râmâyana*, il Signore Rama è iniziato a questo *mantra* dal saggio Agastya prima di combattere contro Râvana, il Demone Re (*Râmâyana* VI.106). Un'altra preghiera molto importante sin dai tempi vedici è *Gâyatri* che è in realtà il più sacro tra i *mantra* sacri.

dell'educazione ricevuta, dei nostri genitori.

2. Per modificare il nostro modo di vivere, la nostra esistenza, il nostro comportamento verso gli altri, indipendentemente da come essi sono. Non si tratta di cambiare il nostro carattere. Il nostro comportamento verso gli altri non equivale a come noi dovremmo essere.

3. Per stabilizzare la mente, liberarla dal piacere e dalla sofferenza. Abbiamo perso questa capacità a causa della vita che conduciamo, a dispetto di genitori e insegnanti. Siamo talmente influenzati da ciò che riceviamo dagli altri che dimentichiamo la nostra personale visione del mondo. E dimentichiamo anche l'esistenza del nostro diritto di nascita. Il nostro mentale è in causa. Com'è il nostro mentale? Oscilla costantemente tra gioie e pene. Inoltre constatiamo che è solo il piacere che sopprime la sofferenza e non sappiamo per quanto tempo o in quale direzione ci porti il mentale. Nonostante le ricchezze, al fondo di noi stessi siamo insoddisfatti. Sentiamo che ci manca qualcosa. Non dobbiamo serbar rancore a nessuno per ciò, né alla famiglia, né agli amici, né all'ambiente sociale. Abbiamo l'impressione che solo il mondo dell'esperienza esista.

La meditazione ci aiuta a stabilizzare la mente, a ridurre la schiavitù della mente attanagliata dal mondo, ci consente di ridurre l'influsso dei continui movimenti mentali.

4. Per scoprire la ragione per cui siamo nati, in modo che scompaia il senso di mancanza e di insoddisfazione. Se ci lasciamo influenzare prevalentemente dall'esperienza degli altri si riduce la fiducia nella nostra esperienza personale e, con gli anni, sperimentiamo una sensazione di mancanza.

5. Per ridurre la rapidità delle nostre reazioni nei confronti del mondo esterno. I cambiamenti nel nostro mentale sono così rapidi che le nostre reazioni si presentano imperiosamente. Reagiamo senza aver riflettuto, senza sapere esattamente perché. Non comprendiamo sempre la situazione eppure abbiamo reazioni a dispetto di tutto. D'altra parte il mondo esterno pretende questa rapidità di risposta. Il nostro diritto di nascita è il nostro punto fermo. Occorre dunque meditare affinché le nostre reazioni siano corrette e adatte alla situazione. Lo stato mentale ha una grande influenza sul corpo e sulla salute. Maggiore è la rapidità con la quale la mente passa da una sensazione all'altra, più il corpo deve adattarsi. Ma il corpo non è rapido come la mente e questo sforzo può evidenziarsi in una malattia fisica. Corpo e mente devono essere sincronizzati.

6. Affinché la meditazione divenga un rito.

7. Per rinforzare quel riferimento che è il nostro diritto di nascita. La sua stabilità consente di far fronte alle difficoltà e alle situazioni che

dobbiamo affrontare, per invocare questa insita forza che ci consente di essere padroni della nostra vita.

Che cosa ci occorre veramente per meditare? Ci occorre la mente. Non si tratta dell'aspetto mentale che percepisce la gioia e la sofferenza, che desidera o vuole qualcosa. Occorre semplicemente usare la mente per ritrovare qualcosa di molto prezioso. Occorre la convinzione che siamo tutti venuti al mondo con lo stesso tesoro che è in noi e che intendiamo ritrovare. Bisogna anche saper dimenticare il corpo per qualche secondo, vale a dire dargli minore importanza. Ogni secondo conta. Bisogna cercare di dimenticare l'attrazione verso il proprio corpo.

Anche la riflessione è indispensabile. Per quanto la mente oscilli permanentemente tra gioia e sofferenza dobbiamo prendere coscienza che ci può anche aiutare. Tutto passa attraverso la mente, sia il buono che il cattivo. La mente può aiutarci a costruirci, ma può anche distruggerci. Dovremmo far in modo di fermare l'oscillazione tra questi due estremi. Non si tratta di arrestare la nostra mente, basta che, per qualche secondo non sia implicata nelle attività esterne.

Quali sono gli ostacoli a questa ricerca ?

Sono molti, ma i principali sono i seguenti :

1. Il nostro intelletto. Ciascuno di noi desidera convertire ed esprimere con parole o immagini il suo vissuto interiore (per quanto tali parole e immagini siano necessarie nella vita quotidiana). L'ostacolo che si incontra in Occidente è che non ci viene concesso di stare in silenzio. Ciò che occorre non è un silenzio « verbale » bensì qualche secondo di silenzio mentale. Se cerchiamo di esprimere questo diritto di nascita con delle parole costruiamo un ostacolo. Forse che un neonato si esprime con parole? Vogliamo sempre dire agli altri che cosa sentiamo e viviamo, il che crea ostacoli se gli altri non hanno disponibilità ad ascoltare. Ciò ci conduce al secondo ostacolo.

2. Il dubbio. Cominciamo a dubitare della nostra mente. Siamo sempre divisi tra gioia e dolore. La mente ci costruisce e distrugge. Il diritto di nascita, invece non è né gioia né dolore.

3. La respirazione è il legame con la mente. La rapidità con cui la mente passa da una gioia ad un'altra, da un dolore all'altro è comparabile al ritmo musicale. Più costante è il ritmo del respiro, meno la mente oscilla da un umore all'altro. Ciò non significa che dobbiamo arrestare il respiro.

4. Non appena prendiamo coscienza del respiro prendiamo coscienza delle sensazioni fisiche, qualunque esse siano e ci allontaniamo dall'oggetto della nostra ricerca. Il ritmo del respiro deve essere costante affinché il respiro non diventi un ostacolo.

Questo è stato il tema di un seminario che Sri T.K. Srihashyam ha tenuto a Düsseldorf il 19-20 Marzo 2005. Una ventina di persone hanno partecipato con onestà, sincerità e serietà. Sono infatti riuscite ad accantonare le vecchie nozioni acquisite e le pratiche di meditazione conosciute e sono riuscite ad affrancarsi da ogni suggestione verbale e d'immagine. Una delle partecipanti è stata molto sorpresa dalla semplicità con cui poteva essere presentata la meditazione e la necessità della sua pratica. Da un lato non occorrono molte parole o tecniche complicate per spiegare ciò che è essenziale e precede ogni esperienza. D'altro lato nel corso di questo seminario tutti i partecipanti si sono trovati sullo stesso livello, sia che avessero precedenti esperienze in merito, sia che affrontassero l'argomento per la prima volta.

Seminario sulla Katha Upanishad ad Atene

Georges S. Delicaris

Nei giorni 10-11 dicembre 2005, Sri T.K. Srihashyam ha tenuto un seminario ad Atene. L'argomento studiato è stato la Katha Upanishad. Sri T.K. Srihashyam ha cominciato il corso chiedendoci che cos'era la morte per noi. Questa Upanishad parla di un ragazzo chiamato Natchiketas che insiste con suo padre affinché lo lasci andare da Yama, il Dio della morte. Per 3 giorni e 3 notti egli resta davanti alla porta di Yama senza che quest'ultimo lo nutra, dimostrando di mancare completamente di rispetto nei confronti del suo visitatore. Pentitosi, Yama gli propone poi di soddisfare tre suoi desideri.

Il primo è che il padre sia perdonato per il suo gesto. Il secondo è di conoscere il rituale del fuoco, chiamato, a partire da allora, rituale di Natchiketas. Il terzo è sapere che cosa ci sia dopo la morte. Si tratta di un argomento ampiamente dibattuto da tutti i filosofi da secoli. Yama cerca di fargli cambiare i desideri offrendogli ogni sorta di cibo della terra e cibo degli dei. Tuttavia l'insistenza del ragazzo a conoscere la vita dopo la morte obbliga Yama a mostrargli i piaceri mondani che egli deve abbandonare per non essere più schiavo della morte. Vi sono due strade possibili : quella della conoscenza e quella dei piaceri, quella di Dio e quella della sensualità. Solo un'anima realizzata può insegnare *Atman*. *Atman* non può essere conosciuto attraverso lo studio bensì soltanto attraverso la rivelazione. Sri T.K. Srihashyam ha posto l'accento su *Upasana* detto anche *Dhyana* (meditazione) che ci aiuta ad accantonare le difficoltà quotidiane e a conservare la pace interiore. Grande interesse è stato dimostrato da tutti i partecipanti che erano stati ben preparati durante l'anno dalla nostra insegnante Stella Ouzouni-Basta. Molti aspetti dell'Upanishad sono stati spiegati da Sri T.K. Srihashyam. Noi tutti vorremmo ringraziare Sri T.K. Srihashyam per la conoscenza che ci trasmette, sperando che continui a lungo così anche in futuro.