

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

Rappresentanti nazionali :

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

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

*E' vietato riprodurre il nostro materiale, sia in toto che in parte, senza l'autorizzazione dell'autore.*

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélia 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 et William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2007

Edizione Italiana

N° 23

### L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano *La fede*

Per tutti gli esseri umani la fede è essenziale al fine di vivere una vita colma di significati e di frutti. Essa dovrebbe fondarsi su principi solidi ed essere coltivata attraverso la giusta comprensione delle pratiche devozionali e degli insegnamenti dei maestri del passato. Essa dovrebbe liberare l'individuo dalle preoccupazioni del passato, del presente e del futuro. Dovrebbe incoraggiarlo ad orientare la sua vita verso la giusta via.

Per avere una fede di tal fatta occorre seguire una via chiara e franca, libera da contraddizioni e divergenze. Perciò tale via deve essere orientata verso Un Essere, Un Bene Supremo, Una verità Assoluta. Questo Essere Unico dovrebbe essere onnipotente in modo da consentirci di sapere che può salvarci da ciò che, altrimenti, sarebbe una infinita rete di colpe che ci incatenano al nostro falso ego ed ai nostri desideri materiali. Questa entità dovrebbe essere considerata molto indulgente, disponibile e compassionevole tanto da darci la certezza di poterci rivolgere a Lui nonostante la nostra natura peccatrice. Dovrebbe essere totalmente imparziale in modo da poter accettare volentieri la supplica di chiunque si rivolga a Lui, senza distinzione di casta, razza, genere o posizione sociale. Dovrebbe anche esser dotato di fascino e capacità di convincimento in modo da suscitare naturale attrazione. Dovrebbe esser colui che ci ama in modo incondizionato e desidera il nostro amore incondizionato in cambio. Un tale essere sarebbe accettato facilmente nei nostri cuori e nelle nostre vite.

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

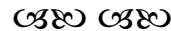
## La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

### Semi di Coriandolo

L'uomo votato alla meditazione possiede la  
conoscenza, ottiene più delle ricompense promesse  
nei *Veda*, più di quelle che si ottengono coi sacrifici, le  
austerità, o le elemosine,  
e si dirige al luogo supremo, al luogo più alto.

BG VII-28



### Sommario:

- Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano
- Il Thiruppāvai di Ândâl (Poema 18) - Sri T.K. Sribhashyam
- Patrocinio della scolarità di un bambino in India - M. & Mme Laborde
- L'influenza di Mudra e Prânâyâma – seminario di Sri T.K. Sribhashyam a Neuchâtel
- Thirukkural di Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy
- Yoga Sutra (2) - Gabriel Galéa
- La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : semi di coriandolo

Habitat e coltura : Asia e altri paesi a clima tropicale.

Parti utilizzate: i semi.

Proprietà ayurvediche : leggero, digestivo (*laghu*), viscoso, umidificante, grasso (*snigdha*).

Azione : calma i disordini di Vātha, Pitha e Kapha. Sostiene le funzioni intestinali.

Uso esterno : **cataplasma**. La pasta è antinfiammatoria e antidolorifica. Applicare il cataplasma in caso di edemi da trauma. Togliere il cataplasma con acqua tiepida.

Lasciar riposare 3 cucchiaini da caffè di grani di coriandolo in acqua calda per 2 ore. Sgocciolare e conservare l'acqua. Togliere l'eccesso di acqua con carta assorbente e frantumare i grani nel mortaio o con un matterello da pasticceria. Aggiungere un cucchiaino da caffè di farina bianca e qualche goccia dell'acqua in cui sono stati immersi i semi in modo da poter formare una pasta. Spalmare su una garza o una benda di cotone leggero prima di applicarla. Prima dell'uso umidificare nuovamente il coriandolo essiccato.

Uso interno : **infusione**. Far bollire 1 cucchiaino da minestra di grani per ogni 50 cl d'acqua per 5 minuti. Lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere tiepido. **Decotto** : 1 cucchiaino da minestra in 150 cl d'acqua, far bollire per ridurre ad un quarto. Bere tiepido.

Sistema digerente : Bere l'infuso nel caso di digestione lenta, nausea, o perdita di appetito. Bere il decotto prima dei pasti se si soffre di malassorbimento cronico.

Sistema cardio-vascolare : Un infuso di coriandolo stimola le funzioni cardiovascolari. Il decotto riduce le emorragie.

Sistema urinario : l'infuso di coriandolo è diuretico.

Ginecologia : attenua l'endometrite. Durante le mestruazioni l'Ayurveda consiglia « un caffè di coriandolo torrefatto » vale a dire l'infuso di coriandolo al posto del caffè.

Particolarità : nella cucina indiana il coriandolo è usato nei piatti salati e per preparare il Curry. In certe preparazioni ayurvediche, il coriandolo interviene stimolando l'azione di altri prodotti, riducendo, in ogni caso, la loro azione irritante e piccante. Per dinamizzarne le azioni i semi di coriandolo vengono leggermente tostati prima dell'uso.

Uno dei più grandi Maestri della filosofia del Vedânta (Vedânta Darshana), commentò, a sua volta, lo Yoga Sutra. La sua opera s'intitola Vivarana, che significa « Spiegazione dettagliata ».

Prima di affrontare lo studio del primo Sutra presentiamo rapidamente la struttura del testo. I quattro capitoli che lo compongono portano il nome di Pâda. Letteralmente Pâda vuol dire « piede » ; i quattro Pâda dello Yoga Sutra sono quindi i suoi quattro piedi. Siamo ora sufficientemente abituati al linguaggio figurato della letteratura indiana per accettare che il termine Pâda debba esser preso nel senso di « fondamento » : vale a dire che ogni Pâda è un fondamento in sé. Il primo di questi fondamenti, il Samâdhi Pâda, descrive il percorso per riportare il nostro mentale allo stato originario. Il sostantivo Samâdhi è composto di due termini, Sama e Adhi. Adhi vuol dire 'origine' e Sama significa « eguale ». Samâdhi implica che il mentale è uguale a ciò che fu in origine.

Il secondo Pâda, il Sâdhana Pâda, espone vari approcci pratici. Il Vibhûti Pâda, il terzo capitolo, specifica i poteri, (Vibhûti), che rappresentano nefaste tentazioni nella pratica dello Yoga.

Il Kaivalya Pâda, il quarto fondamento, spiega come isolare ciò che è eterno in sé, da tutto ciò che non è eterno. Il sostantivo Kaivalya nasce dal verbo Kevala che significa « essere isolato ».

Atha Yoga Anushâsanam è il primo Sutra del Samâdhi Pâda.

Il termine Atha può essere tradotto da « Dunque ». Per Patanjali sta per : « Ora, continuiamo » ; per l'insegnante è un modo per evitare ripetizioni. « Dunque » sottintende che è già stato fatto un precedente studio. Le sei Darshana che abbiamo citato sono raggruppate a coppie. Per esempio, lo Yoga Darshana è sempre associata al Samkhya Darshana. Possiamo studiare lo Yoga quando i principi del Samkhya sono stati assimilati. Saremo perciò indotti a richiamare alcuni concetti del Samkhya nel corso del nostro studio degli Yoga Sutra. I lettori di Yogakshemam Newsletter possono far riferimento agli Samkhya Karika (Le Strofe del Sâmkhya) disponibili nella loro lingua, tuttavia noi ricorderemo la definizione dei concetti del Samkhya ai quali Patanjali si riferisce ogni volta che ne faremo menzione nel nostro studio. Il termine Anushasana assume una grande importanza in questo sutra. Significa allo stesso tempo 'insegnamento' e 'trasmissione', ma si riferisce inoltre ad un contenuto didattico che non può essere messo in discussione. Usando questo sostantivo Patanjali pone questo insegnamento sullo stesso piano della parola dei Veda, poiché, nella tradizione indiana il Veda non può, in alcun caso, essere messo in questione. Lo Yoga Sutra richiede certamente una spiegazione fornita dai commenti successivi, ma non è in alcun modo formulabile alcun dubbio sulla veridicità di tale insegnamento. Tale concetto è sottolineato dal termine Anushasana. Così, il primo Sutra ha carattere di ingiunzione :

« Ora, l'insegnamento dello Yoga. »

## Il Thiruppâvai di Ândâl

*Tratto da un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya*

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

**Poema 18** : *Oh ! Nuora del re Nandagopa che ha il passo degli elefanti, noto per le sue spalle eroiche dalla forza invincibile, che mai lascerà un campo di battaglia senza essere vittorioso.*

*Oh ! Nappinnai dalle trecce nere, splendide e profumate ! Apri gentilmente la tua porta. Ascolta i galli che si destano e si fan sentire. Ascolta, persino i cuculi hanno già cantato più volte. Oh ! Giovane donna, tu dormi con una sfera in una mano e Krishna nell'altra.*

*Poiché desideriamo cantare le denominazioni del Signore, ti prego, vieni con gioia ad aprire la porta con mani dolci del color del loto, tintinnanti di braccialetti che adornano gli avambracci.*

*Ascolta e rifletti, oh fanciulla!*

Le fanciulle capiscono che è un errore avvicinare Krishna per ottenere la sua protezione senza il permesso della sua sposa. Nel poema precedente Nandagopala e Yashodâ (i genitori di Krishna) furono svegliati. Poiché Krisna non risponde, le mandriane si rivolgono alla sposa di Krishna per riparare agli errori commessi. Senza ottenere la grazia della Dea non è possibile ottenere le benedizioni del Dio. Come occorre seguire un protocollo per incontrare un capo di Stato, così, è necessario un protocollo prima di rivolgersi al Signore. Si deve anzitutto rendere omaggio al Maestro Spirituale, poi ai suoi genitori, alla Dea e infine al Signore. Quando ci presentiamo o quando presentiamo qualcuno dobbiamo seguire una procedura, annunciare cioè i nomi dei suoceri se siamo sposati, poi quelli dei nonni con il loro lignaggio. Quando rendiamo omaggio ad un maestro spirituale dovremmo menzionare il maestro spirituale della nostra famiglia. In questo poema Ândâl – facendo un decifrabile errore – ci ricorda la necessità di rispettare tale protocollo.

**Commenti di Sri T. Krishnamacharya**

E' il poema prediletto da Sri Râmânûja. Quando il Thiruppâvai è recitato come una preghiera viene ripetuto due volte e la seconda ripetizione viene recitata in onore di Sri Râmânûja.

Ândâl paragona i maestri spirituali a possenti elefanti che non fuggono mai durante le battaglie. I maestri spirituali

Proseguono le argomentazioni dei non devoti senza arrabbiarsi e allo stesso tempo senza ritirarsi sconfitti. Ad Ândâl piacciono gli uccelli. In questo poema introduce una nuova analogia tra galli e cuculi. La mattina i galli cantano tre volte per ricordarci i nostri compiti quotidiani: la preghiera o la meditazione al sorgere del sole, la ripetizione del nome di Dio (*japa*) e lo sviluppo delle qualità divine. La dolcezza e la gentilezza dei canti dei cuculi ci ricorda la dolcezza e la gentilezza dei discorsi del maestro spirituale.

La sfera che Nappinnai tiene in una mano, con Krishna nell'altra, ci ricorda che questo mondo d'esperienza è come un gioco. Occorre imparare a metter da parte le gioie e i dolori di questo mondo di esperienze per andare verso il Signore. A questo scopo ci occorre la compassione della Dea, sentimento che sta alla base del mondo creato ed è analogo al comportamento di una madre affettuosa che riconduce l'attenzione del figlio verso gli studi richiamandolo con dolcezza.

Infine, come il suono dei braccialetti è gradevole all'udito, il canto del nome di Dio dovrebbe essere gradevole da recitare e da udire.

#### **Il potere della devozione**

Nel Râmâyana, durante la cattività di Sîtâ nella foresta, guardata da demoni femminili, una di loro capì che Ella era una Dea e le chiese che grazia avrebbero ottenuto per il fatto di essere in sua compagnia, nonostante non fossero gentili con lei. Sîtâ assicurò loro, sorridendo, che nella vita futura sarebbero nate sotto forma di pappagalli e altri uccelli che sarebbero sempre stati vicino a lei. Questa è una delle ragioni che spiega perché le Dee Indù siano rappresentate insieme ad un uccello. Anche Ândâl ha sempre un pappagallo con sè.

#### **Il potere del nome del Dio**

Come una madre corre verso il figlio e l'abbraccia quando la chiama 'Mamma' per la prima volta, il Signore verrà di corsa verso di noi quando sentirà il suo nome 'Govinda'.

Nelle varie incarnazioni, Dio accorda la liberazione e il perdono ai personaggi cattivi. Dice che, anche se hanno vessato i devoti, per il fatto di aver pronunciato il suo nome ne hanno ottenuto dei benefici, vale a dire la liberazione.

## **Patrocinio della scolarità di un bambino in India**

*Signor e signora Laborde, Tolone*

Padrini di questo progetto incontrano i protetti a Kovalam

Il nostro viaggio nel Sud dell'India fu organizzato per incontrare non solo la nostra « figlioccia », ma anche tutti gli altri bambini patrocinati in seguito all'iniziativa di Sribhashyam e Claire.

## **Yoga Sutra (2)**

*Gabriel Galéa*

Le sei filosofie che fanno capo ai Veda sono chiamate Darshana. In genere si traduce tale termine con la parola «Filosofia», ma essa significa in realtà « Specchio », poiché consente a chiunque di avere un riflesso della Realtà. Il termine Darshana è legato alla radice 'Drsh' che significa 'Vedere'. Darshana non indica solo un modo di vedere il mondo attraverso sei posizioni filosofiche complementari bensì metodo che consente agli individui di 'Vedersi', vale a dire di scoprire la propria identità spirituale. Le Darshana hanno in comune il fatto di presentarsi sotto forma di Sutra e lo Yoga fa parte di uno di codesti sei sistemi filosofici (la spiegazione del termine Sutra è fornita nel n.22 del Yogakshemam Newsletter). Lo Yoga è la sola Darshana ad essere stata tanto commentata per un lungo periodo che va dal III° al XIX° secolo avanti Cristo della nostra era, e ciascun commento glossava il precedente. Il primo di tutti i commenti che hanno autorità in materia è il Vyâsa Bhashya. Abbiamo già citato Vyâsa nel primo articolo dedicato agli Yoga Sutra (Yogakshemam Newsletter n. 22); Vyâsa è considerato il più grande commentatore degli Yoga Sutra. La parola Bhashya significa 'Commento', il Vyâsa Bhashya è perciò il commento di Vyâsa.

Tale Vyâsa Bhashya è stato a sua volta spiegato nel IX° secolo della nostra era da Vachaspathi Mishra nel suo Thathva Vaishâradi. Dobbiamo l'esegesi del Thathva Vaishâradi ad un re: Bhoja Raja (il Re Bhoja) compose il Bhoja Vrithi nel XI° secolo prima dell'invasione mussulmana. Il Bhoja Vrithi fu postillato nel XII° secolo dallo Yoga Valli che è una nota didattica sul commento del Bhoja Raja. Il termine Valli che designa tale glossa indica una pianta rampicante; i filosofi, infatti, hanno spesso utilizzato un linguaggio figurato per rappresentare le loro analogie.

Anche gli antichi Buddisti hanno fornito un loro commento degli Yoga Sutra. Naguesha, che significa « il Signore dei Serpenti » fu uno dei discepoli più vicini al Buddha; la sua esegesi degli Yoga Sutra s'intitola Châyavakhya: Châya indica 'ombra' e Vakhya significa 'parola'. Si potrebbe dunque tradurre Châyavakhya con « Argomento sull'incertezza ». Il concetto d'ombra, Châya, si riferisce a tutto ciò che non corrisponde alla Realtà e in senso lato, si riferisce ad ogni attività all'interno del campo mentale. Anche per Buddha gli Yoga Sutra rappresentarono uno dei testi più importanti.

Contemporaneo di Naguesha, Vijñana Bhikshu, il cui nome è prevalentemente associato alla filosofia del (Samkhya Darshana) ha composto un celebre commento degli Yoga Sutra: lo Yoga Vârtika. Il nome di questo esegeta merita di essere tradotto: Vijñana significa « la Conoscenza » e la parola Bhikshu indica un mendicante.

Alla fine del XVIII° e all'inizio del XIX° secolo Shankarâcharya,

## Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy – [www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre](http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre)

31. Qual bene migliore della virtù c'è nella vita umana? Essa conferisce grandezza e ricchezza.
32. Nulla crea maggior grandezza della virtù. Dimenticarlo produce gran male !
33. Che si pratichi la virtù senza sosta, ovunque e con tutti i mezzi possibili.
34. Che colui che pratica la virtù diventi senza macchia secondo la sua coscienza. Il resto non è che vanità.
35. Reprimete continuamente i quattro mali : l'invidia, l'avidità, la collera e le parole dure, ciò implica praticare la virtù.
36. Praticate la virtù senza posticipare tale pratica al momento della morte. Quando l'anima si stacca dal corpo la sua indistruttibile compagna è la virtù così praticata.
37. Non occorre render noti i vantaggi della virtù ; li si constata sia presso chi porta il baldacchino, sia presso chi vi sta sotto.
38. La virtù praticata ogni giorno, senza perderne uno, è la pietra che arresta le nascite future.
39. La vera felicità viene dalla virtù; tutto il resto è dolore e non degno di elogio.
40. Fare qualcosa per gli altri è bene. Ciò che non deve esser fatto è male.
41. Il capo famiglia è il sostegno (degli uomini) delle altre tre classi che hanno rinunciato al mondo (studenti, anacoreti e asceti) poiché li aiuta a persistere nei loro buoni intenti di vita.
42. Colui che vive una vita di famiglia è il sostegno di coloro che hanno rinunciato al mondo, è il sostegno dei poveri e di coloro che chiedono la carità.
43. Vivere senza mai mancare ai cinque doveri seguenti : offrire oblazioni ai mani degli antenati, celebrare sacrifici agli dei, occuparsi degli ospiti, onorare i genitori e aver cura di sé: questa è la virtù gloriosa del padre di famiglia.
44. Se il padre di famiglia vive rifiutando ogni disonesta acquisizione di ricchezze e si nutre dopo aver distribuito le ricchezze acquisite non resterà mai senza discendenza.
45. La vita di famiglia ricca di amore e carità è perfetta e utile.
46. Se la virtù è praticata nella vita di famiglia qual è il vantaggio di reprimere i sensi?
47. Chi ottempera ai doveri di famiglia è più grande di tutti coloro che si sforzano di vincere i sensi.
48. Vi è più merito in seno alla famiglia, rispetto che nella vita ascetica, se si aiutano i religiosi e si pratica la virtù.
49. Che cosa chiamiamo virtù? La vita di famiglia. La vita ascetica è buona solo se non biasimata da altri.
50. Chi fa vita di famiglia, per quanto viva sulla terra è considerato come uno degli dei che abitano il cielo.

E' stata anche l'occasione per consegnare al coordinatore dell'Associazione, Sig. NARAYANANA una busta contenente le offerte raccolte.

KOVALAM è un piccolo villaggio di pescatori, non lontano da MAMALLAPURAM che è stata seriamente devastata dallo tsunami e la popolazione ha ancora delle difficoltà a rimettersi dal disastro. La nostra venuta in quest'angolo del Tamil Nadu ha subito assunto un significato inaspettato: abbiamo appreso e ricevuto molto dagli abitanti di KOVALAM.

Domenica 4 marzo fu per noi una giornata indimenticabile. Il signor NARAYANANA venne a prenderci al nostro albergo e ci accolse a casa sua con grande generosità. La sua dedizione alla causa del villaggio ha destato la nostra ammirazione, la sua gentilezza e quella di sua moglie hanno riscaldato i nostri cuori. Accompagnati da lui abbiamo visto le rovine della casa di ABHIRAMI (la nostra adottata) : non rimanevano che mucchi di mattoni frantumati per terra. E come costruire un'altra casa? Poiché il terreno è stato dichiarato inagibile e inondabile non è possibile ricostruire. La famiglia ora vive nella casa della Nonna : sei persone stipate in uno spazio molto piccolo. Ciò non impedisce loro di avere il sorriso sulle labbra e di essere molto ospitali. E' stata data una piccola festa in una sala della vicina scuola. I genitori, amici e figli sono venuti a sedersi sui banchi al fondo della sala.

Hanno aspettato più di un'ora lasciando che i bambini concludessero i loro preparativi. Poi è stato dato inizio alla festa come se si fosse trattato di una cerimonia: mi hanno chiesto di accendere due lampade ad olio posate sul davanzale della finestra vicino alle immagini sacre. Sorpresa! Quando è stata accesa la fiamma è scoppiato un applauso generale. Ci hanno tributato onori mettendoci collane di fiori al collo: quei fiori bianchi dal profumo squisito. Seguirono alcuni discorsi. Il signor NARAYANANA ringraziò SRIBHASHYAM e CLAIRE per l'iniziativa a beneficio dei fanciulli bisognosi che, senza il loro sostegno, sarebbero stati privati della possibilità di frequentare la scuola. Infine ci è stata data la parola. Ho preso spontaneamente la parola trasmettendo i migliori auguri e saluti da parte di tutti coloro che si erano impegnati in questa iniziativa e che noi rappresentavamo in quella sede!

Poi ci fu uno spettacolo. Tutti, dai più grandi ai più piccini si esibirono in danze e coreografie interessanti. Alcune più folcloristiche, altre più pittoresche. Vi furono persino delle riuscitissime dimostrazioni di BHARATA NATYAM. La gioia volgeva al termine. E' stato un momento di condivisione e apertura che serberemo a lungo nel cuore. E' stata una festa prevalentemente in vostro onore poiché avete risposto all'appello di SRIBHASHYAM e CLAIRE. Perciò era mio dovere farvi partecipi dell'evento attraverso questo mio scritto.

## « La perla » o l'influenza dei Mudra e dei Prânâyâma in una ricerca spirituale

Seminario tenuto da Sri T.K. Srihashyam a Neuchâtel dal 29.7 al 1.8.06

Si redige questo resoconto nella speranza di condividere almeno una parte del seminario con tutti coloro che avevano desiderato partecipare ma la cui iscrizione non aveva potuto essere accettata. In effetti avevamo ricevuto un numero di richieste d'iscrizione doppio rispetto ai posti disponibili nella sala di yoga al centro di Neuchâtel.

Ciascun concetto introdotto da Sri T.K. Srihashyam è stato subito messo in pratica attraverso esercizi che proponevano ai praticanti un approccio globale tecnico e pratico dell'argomento. Per ragioni ovvie non sarà possibile qui accludere gli esercizi e le sedute pratiche.

### La ricerca spirituale

La rapidità e le esigenze della vita attuale rendono difficile lottare per conservare e salvaguardare uno spazio per la ricerca spirituale nella nostra vita. Lo Yoga è uno dei mezzi che consentono di ottemperare a questo compito. Ci permette di nutrire l'elemento spirituale in noi, dedicando del tempo alla contemplazione, a ciò che non è materiale, a tutto ciò che è trascendente. Ci aiuta ad andare verso Dio o il Creatore.

Lo Yoga offre due elementi a sostegno della nostra spiritualità: la respirazione, **Prânâyâma**, e le posture che includono respirazione e concentrazione che sono definite **Mudra**.

Vi è qualcosa in noi, nell'universo, in ogni essere vivente, qualche cosa che non è percettibile, non è materiale ed è eterno: l'anima, lo spirito. Si tratta di un riflesso di Dio o del Creatore. E' come il sole di cui sentiamo i raggi e il calore, esso fa parte della nostra vita senza che ci pensiamo, in ogni momento. Anche il Creatore è dentro di noi, senza che ne siamo coscienti, in ogni momento.

Quando si sente la parola « sole » si visualizza automaticamente la sua immagine. Per quanto riguarda l'anima, di primo acchito, non si presenta alcuna immagine poiché essa è al di là del tempo e dello spazio e quindi non ha forma. Tutto ciò che non ha forma non può esser colto e non conferma la nostra esistenza!

In ogni ricerca spirituale occorre saper individuare la propria anima. Così come ognuno di noi ha un indirizzo permanente, allo stesso modo occorre conoscere « l'indirizzo permanente dell'anima ».

Un altro fattore determinante nella ricerca spirituale è il comportamento puro e onesto nei confronti del nostro prossimo e di noi stessi: nel pensiero indiano tutto ciò che ci avvicina ai valori spirituali è puro e ciò che ci allontana da essi è considerato impuro.

### L'evocazione dell'Ânima, del Creatore, di Dio

Non è possibile percepire Dio o il Creatore poiché è difficile percepire una realtà senza forma, per questa ragione è stato introdotto un concetto percepibile dal campo mentale e si tratta della Luce, in quanto simbolo della prima forma di luce emessa dal disco solare rappresentato da un cerchio nero, brillante. (Un cerchio occupa automaticamente tutto lo spazio del campo mentale).

La luce ci permette di conoscere questo mondo; senza luce, la persona non percepisce nulla. Dio è Luce e ci dà la luce. Ci dà la gioia di vivere, poiché il riflesso degli oggetti che vediamo ci conferma la nostra esistenza. Per questa ragione è stata introdotta una rappresentazione, un'immagine, nota ad ogni essere umano. Ed è diventata la prima forma di Dio in quanto « icona ». Poi l'uomo ha aggiunto molti parametri, norme, regole: sono i dogmi che hanno creato le religioni. Tuttavia Dio rimane sempre lo stesso: immutabile ed eterno. Per andare verso di Lui occorre andare al di là dei dogmi religiosi. Il valore reale di Dio è l'elemento più importante della nostra vita. Occorre restare fedeli a tale convinzione e all'immagine che ciascuno ha di Dio.

L'evocazione avviene a seguito di molte ripetizioni.

### La Preghiera

La nozione di Dio o del Creatore e la preghiera sono inseparabili. Per stare nel campo mentale qualunque oggetto deve essere sostenuto – oltre che dall'immagine – da un fattore sonoro che è il nome dell'oggetto. Quando uno dei supporti scompare, si dilegua anche l'altro. Il processo che consente di mantenere un oggetto nel campo mentale richiede un'immagine e un'espressione verbale, vale a dire delle parole e delle espressioni legate all'oggetto. Le espressioni o attributi, o qualità propri ad un oggetto divino sono rappresentati dalla preghiera. Nel caso dell'evocazione del disco solare l'evocazione di per sé unitamente ai suoi attributi diventano una preghiera.

Poi esiste un secondo tipo di preghiera che consiste in una domanda, la preghiera che ci porti qualche cosa. Vi è poi la preghiera di ringraziamento dopo ogni evocazione: si ringrazia, cioè, Dio o il Creatore per la Sua presenza in noi.

Al termine dei quattro giorni Sri T.K. Srihashyam ha concluso il seminario con una pratica e l'introduzione del Pranayama che si esegue al levar del sole, la cui denominazione è assolutamente significativa: Âditya Hrudaya (anche detto Surya Bhedana).

Il nostro Maestro Sri T.K. Srihashyam, che era appena tornato da un pellegrinaggio in India, ha saputo trasmettere tutta la forza e convinzione nei valori spirituali, in modo commovente e profondo, a tutto il gruppo. I partecipanti l'hanno ringraziato con calore per questo seminario appassionante che è stato battezzato « la perla ».

un nervo (nadi = nervo). Il Prânâyâma si pratica sempre rivolti ad est, poiché l'est è ritenuto il luogo del Creatore. Si ritiene che, la mattina, al levar del sole, la mente sia disponibile e si tratti del momento più propizio per la spiritualità.

### **La contemplazione**

Se vi è un oggetto nel campo mentale e tale oggetto è sostenuto dai pensieri, tale stato è definito 'contemplazione'. Nella meditazione si tratta di esercitare l'evocazione di un Dio o di un oggetto divino, come, per esempio, il sole. Il nostro campo mentale è colmo di infinite masse di informazioni, l'immagine della nostra concentrazione è camuffata. Per raggiungere lo stato di concentrazione si passa per 2 tappe :

1. Una prima fase cosciente d'eliminazione d'informazioni : occorre accantonare l'importanza che diamo alla vita quotidiana e dare, invece importanza all'oggetto evocato. Allora il campo mentale comincia ad essere occupato dall'oggetto. Questa fase è definita Dhârana (unicamente se si è utilizzato un oggetto divino).

2. La disattivazione di ogni attività intellettuale che include la facoltà di analisi e l'intelletto. L'« lo » deve essere accantonato al fine di disattivare le emozioni umane. La situazione che si verifica quando il campo mentale si trova completamente occupato dall'oggetto divino è definita Dhyâna. Allora si perde ogni nozione di dualità, poiché si è uniti al Creatore o all'oggetto divino. L'unità di tempo nel corso del quale si è uniti al Creatore è chiamata « Yoga ». Ogni essere possiede questa capacità se non altro per una frazione di secondo. Questo stato è un va e vieni di concentrazione. Alcuni punti di concentrazione sono Dhârana e sono un sostegno per andare verso Dhyâna.

Il campo mentale è « elastico » : è possibile renderlo piccolissimo, come per esempio quando c'è un problema che ci preoccupa e ne riempie tutto il campo; tuttavia, lo si può anche rendere illimitato. La concentrazione su un oggetto divino (che è illimitato) contribuisce a sopprimere i limiti del nostro campo mentale. La concentrazione su un oggetto non divino non ha questo effetto poiché l'oggetto ha una forma e dei legami con le emozioni umane. In tal caso la mente si limita all'oggetto.

Alcune fasi di concentrazione sono interrotte da immagini che compaiono : se si è attirati da tali immagini risalgono le impronte emozionali e sentimentali, tracce della nostra vita emozionale passata. Se si impedisce alle tracce di riaffiorare le interruzioni sono sempre più brevi. Le impronte o tracce si chiamano Klesha. Occorre trovare il modo per impedire ai Klesha di risalire. La pratica di **Mudra** consente di non nutrire i Klesha, vale a dire, le tracce emozionali. Equivale a metter dei semi « sotto vuoto » affinché non riescano a germogliare. Le Mudra contribuiscono a far sì che i Klesha non diventino attivi durante la concentrazione, tuttavia è necessaria vigilanza da parte nostra.

Il corpo può essere un ostacolo o uno strumento sul percorso di ricerca spirituale : il corpo invecchia, subisce l'evoluzione dell'età. Se si vede solo il decadimento fisico si è scontenti. Se si riesce ad accettare che il corpo riveli l'inevitabile evoluzione causata dall'età esso diventa un valido supporto. Lo Yoga ci consente di comprendere il corpo e ci permette di essere in posizione favorevole rispetto alle varie tappe della nostra evoluzione. Ciò ci consente di evitare di considerare questo corpo come un ostacolo e ci consente di utilizzarlo come uno strumento allo scopo di conoscere la verità, vale a dire di distinguere ciò che è Reale e non è soggetto all'evoluzione, in altre parole ci consente di discernere ciò che immutabile, eterno e al di fuori del tempo e dello spazio.

Utilizzando in modo giusto i sensi di percezione e i sensi di azione questo corpo diventa uno strumento. Occorre imparare a dirigere i sensi di percezione e a far loro fare ciò che non hanno l'abitudine di fare, per esempio esercitare la concentrazione sui punti « che non possono essere individuati attraverso l'immagine », che è una percezione indipendente dal mondo oggettivabile. Occorre imparare a vedere in noi ciò che è invisibile, a dare una forma senza vedere in essa degli attributi. E' così che possiamo sviluppare la percezione del mondo non oggettivabile che è anche il mondo spirituale.

Nello Yoga sono state introdotti Asana che ci aiutano a distaccarci dal mondo esterno e che ci proteggono dai dati provenienti da questo mondo: sono le Mudra che agiscono come fortezze sul nostro cammino di ricerca spirituale.

### **Mudra**

La pratica delle Mudra ci aiuta dunque ad allontanare l'influsso delle emozioni nel corso della concentrazione. Le Mudra sono **posture yoga** che comprendono una **concentrazione**, sia su un punto specifico dentro il corpo, sia al di fuori del corpo. Gli oggetti esterni sono, in questa pratica, oggetti divini, privi di emozioni umane. Nello Yoga non si utilizzano oggetti che abbiano una dipendenza dalle emozioni e dalle relazioni umane.

I punti esterni sono i collegamenti tra l'anima e il Creatore.

I punti all'interno del corpo costituiscono una rete e sono legati all'esistenza dell'anima nella vita. Questi punti di concentrazione ben specifici sono considerati oggetti divini.

Si somma alla concentrazione un **numero di respirazioni** ben preciso (3, 6 o 12). Le Mudra possono essere praticate sole, senza seguire un ordine specifico, poiché agiscono sul piano emozionale che consiste nell'interrompere l'interrelazione tra i sensi di percezione e le emozioni.

Ecco alcuni punti di concentrazione :

- Âditya (il sole) : si tratta del disco solare, nero e brillante ; è la porta per andare al di là di questo mondo. Questa concentrazione si pratica rivolti ad est.

- La stella: sdraiati sul dorso, dirigere lo sguardo il più lontano possibile nel cielo.
- Târaka : si tratta del punto all'orizzonte; l'infinito al di là del mondo.
- Murdhna : è il punto davanti alla radice del naso. Murdhna ci dà il sostegno dei Maestri spirituali. Grazie alla loro luce e alla loro forza spirituale continuiamo ad avanzare verso il Creatore. Essi nutrono la nostra fede e ci aiutano a rafforzarla.
- Divya Chakshush : punto all'occipite. Divya Chakshush significa « visione divina » : è uno dei punti più importanti per avere la visione dell'anima.
- Nasaagra : punta del naso. Riduce le dispersioni che vengono dai sensi di percezione.
- Nabhi : dietro l'ombelico. Nabhi ristabilisce l'armonia dell'attività emozionale.
- Mula : significa « radice », si trova tra l'ano e i genitali. E' un punto estremamente importante. Consente di ricondurre tutte le varie emozioni umane verso la loro radice, cioè, Mula, al fine di attivare e dare spazio all'emozione divina.
- Bhrumadhya : punto tra le sopracciglia. Sul piano filosofico significa « tra le due terre » : celeste e terrestre.
- Shirsha : la fontanella. E' situata nella parte superiore del cranio, all'interno. E' anche un punto vitale, poiché si reputa che, alla morte, l'anima esca da tal punto. L'anima è considerata come racchiusa in Mula. Occorre, quindi, crearle un sentiero per andare verso Shirsha per mezzo della concentrazione ascendente, dirigendo lo sguardo verso Mula seguendo, poi, una linea verticale verso Shirsha.
- Hrudaya : è il luogo in cui Dio sta dentro di noi. Si situa un po' all'esterno del cuore fisiologico. Nella concentrazione da Mula a Shirsha si passa automaticamente per Hrudaya. Questo luogo è protetto da ogni emozione umana. In quanto stato mentale Hrudaya si verifica automaticamente quando il campo mentale è libero da sensazioni ed emozioni.

### **Prânâyâma**

L'essere umano ha due sorta di emozioni:

- a) le emozioni legate al Creatore, alla nostra spiritualità : si tratta di emozioni costanti, immutabili.
- b) le emozioni legate alle relazioni umane : si tratta di emozioni variabili

La respirazione ha un ruolo importante nel costante, mutevole avvicinarsi delle relazioni umane. Saper dirigere la respirazione richiede esercizio giornaliero al fine di ridurre l'anarchia sul piano delle emozioni e dei sentimenti, consentendo anche all'emozione divina di avere uno spazio nella nostra vita. Infatti maggiore è lo spazio occupato dalle emozioni e i sentimenti, minore è lo spazio disponibile per l'emozione divina.

Tutto ciò che facciamo è tradotto in valori emozionali. Esiste una conversione emozionale dei dati che ci viene infuso dall'ambiente

circostante per mezzo dei sensi di percezione perciò ci vuole un certo tempo per allontanarli dalla mente. Usando la respirazione si calma l'aggressione del mondo circostante. Per evitare che l'aggressione delle emozioni penetri nelle cellule le si purifica con il **Prânâyâma** che opera una purificazione tra la vita emozionale e la vita cellulare affinché l'emozione divina risieda nelle cellule.

Prânâ è la prima forza della Creazione, l'amore del Creatore per la Sua creazione. L'emozione divina è la devozione che esiste in tutti noi. Ciascuno deve coltivarla, poiché solo se è coltivata rimane costantemente presente. Occorre coltivare lo stato mentale prossimo all'emozione divina allontanando volontariamente i valori materiali attraverso la pratica della meditazione. Il ruolo della meditazione consiste nell'ostacolare l'influsso del mondo materiale oggettivabile per dare massimo spazio al divino, poiché lo scopo della nostra esistenza è conoscere Colui che ci ha creati e sapere da dove veniamo.

La respirazione è usata in quanto unità di tempo in tutte le pratiche spirituali (mentre l'unità del tempo materiale è l'ora). Il tempo delle respirazioni indicate è l'unità di tempo necessario ad un individuo ad allontanarsi dal quotidiano per essere in uno stato di contemplazione. Prânâyâma mantiene la mente in stato contemplativo. Durante i rituali si eseguono dei Prânâyâma per rafforzare lo stato contemplativo e meditativo. Si tratta di uno degli elementi più importanti dello Yoga.

Il Prânâyâma consta di 3 elementi :

- La respirazione : lo strumento concreto per « dare inizio » alla nostra relazione con il Creatore. Da sempre (a partire da tempi Dravidici, più di 10000 anni fa') la respirazione è sempre stata legata alla concentrazione. Possono prodursi delle pause volontarie, vale a dire delle ritenzioni. Le quattro fasi della respirazione sono : l'inspirazione, la ritenzione dopo l'inspirazione, l'espiazione e la ritenzione dopo l'espiazione.

- La concentrazione, come per esempio quella sul sole.

- Il Mantra : si tratta di una formula che accompagna la pratica ( il Mantra non è usato nell'insegnamento di Sri T.K. Sribhashyam poiché si tratta di un elemento religioso tipico dell'induismo).

Esistono molte tecniche, ma vi è una base comune. Le variazioni sono in funzione dell'individuo e della sua capacità di cambiare il suo stato mentale per andare verso il Creatore. E' possibile procedere più lentamente o più rapidamente. Occorre tener conto della paura dell'ignoto, del Creatore e del timore di non ritrovare il proprio stato mentale legato al mondo.

Da 5000 anni la base del Prânâyâma è la seguente : Inspirazione narice sinistra; Espiazione narice destra ; Inspirazione narice destra ; Espiazione narice sinistra (il tutto forma un « ciclo »).

Questa tecnica sarà, più tardi, denominata Nadi Shodana, che significa « purificare il campo mentale ». Il campo mentale è qui considerato come