

Elaborato nei mesi di gennaio, maggio, e settembre
Edizioni : Francese, Tedesca, Italiana e Greca
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Redazione : Sri T.K. Srihashyam e Gabriel Galéa

Rappresentanti di paese :

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

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

E' vietata ogni riproduzione, seppur parziale, 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 2008

Edizione Italiana

N° 26

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

La vera identità dell'Uomo

Finchè si è condizionati dai piaceri dati dagli oggetti dei sensi non si potrà percepire la propria vera natura. (*Atma*). E' possibile progredire spiritualmente solo coltivando il distacco (*Vairâgya*) dai risultati delle esperienze di questo mondo, nonché la capacità di riconoscerne le imperfezioni; l'attaccamento, infatti, consente di percepire gli aspetti piacevoli delle esperienze e non i loro difetti. L'uomo agisce nel mondo attraverso il suo io (*Ahamkâra*). La sua identità nel mondo della materia è una mescolanza della sua anima e del suo ego, mentre egli dovrebbe, invece, imparare a distinguerli come due concetti distinti. E' l'ego che consente all'uomo di avere il senso dell'individualità, ma anche della pluralità nel mondo, per quanto l'anima sia un'entità inseparabile.

Poiché l'anima è onnipresente dovrebbe prodursi la stessa emozione di amore nei confronti di tutti, nonostante ciò non si verifichi nella nostra vita quotidiana. Infatti, persino l'amore che si nutre per la stessa persona non è costante. Esso può mutarsi in odio, poiché i sentimenti di odio o di amore che compaiono nella mente provengono dal nostro ego. L'anima e l'ego appaiono come un'entità unica anziché due entità distinte. Così come non vediamo il fuoco nell'acqua calda, parimenti non riusciamo a percepire l'ego nelle nostre esperienze. L'attaccamento nasce dall'ignoranza della propria natura spirituale. L'ego è la fonte principale di ogni illusione sulla propria identità. L'illusoria affermazione «io sono» ci conduce al senso del «mio» nei confronti degli altri e degli oggetti. L'anima non è influenzata da tale sovrapposizione.

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

La pagina di Srimathi T. Namagiriammal

(moglie di Sri T. Krishnamacharya)

Uppuma o Uppitu

(Tarda prima colazione di Sri T. Krishnamacharya)

*Ti saluto a più riprese,
Tu che sei al di là della parola e della mente;
Ti saluto a più riprese,
Tu unico oggetto della parola e della mente
Ti saluto a più riprese,
Tu dai grandi infiniti poteri ;
Ti saluto a più riprese,
Tu oceano di infinita misericordia*

Stotra Rathna di Sri Yamnucharya 21.

(Una delle preghiere mattutine ed estive di Sri T. Krishnamacharya.E'
anche una delle preghiere mattutine ed estive di Sri T.K. Sribhashyam).



Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Il Thiruppâvai di Ândâl (Poema 21) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Coltiviamo il nostro coraggio - Swami Sudarshananda**
- **Come la verità salvò una vita- Dr. Abdul Kalam**
- **Yoga Sutra (5) - Gabriel Galéa**
- **Thirukkural di Thiruvalluvar - J. Narayanaswamy**
- **Abhimâna e Mamata - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Contemplazione, perché ? - Patrice Delfour**
- **La pagina di Srimathi T. Namagiriammal : Uppuma o Uppitu**

Ingredienti :

- 3 cucchiaini da minestra di olio di sesamo (o di ghee)
- 2 tazze di semola
- 1 punta di coltello di asa foetida in polvere
- ½ cucchiaino da caffè di curcuma
- ½ cucchiaino da caffè di semi di senape
- ½ cucchiaino da caffè di semi di cumino
- ¼ di cucchiaino da caffè di semi di black gram (urd dhal decorticati) (facoltativi)
- ¼ di cucchiaino da caffè di ceci decorticati (facoltativi)
- 1 peperone verde, tagliato per il lungo (facoltativo)
- 4 fette di zenzero fresco
- 1 cipolla tagliata grossolanamente (media)
- 2 pomodori sbucciati e tagliati a dadini
- 2 rametti con foglie di curry (oppure di menta fresca)
- 3 cucchiaini da minestra di foglie di coriandolo triturate
- ½ limone o ½ limone verde (succo)
- 4 tazze d'acqua

In una casseruola media scaldate, a fuoco medio, un cucchiaino da minestra di olio per 30 secondi. Aggiungete la semola e tostatela, mescolando frequentemente affinché non bruci. Togliete dal fuoco quando è color ocra e versatela su un piatto. In un tegame profondo scaldate a fuoco medio due cucchiaini da minestra di olio per 30 secondi. Aggiungete poi l'asa foetida, la curcuma, i semi di senape, i semi di cumino, l'urd dhal, i ceci e le foglie di curry o di menta. Coprite affinché olio e spezie non debordino. Quando i semi di senape cominciano a scoppiettare aggiungete la cipolla e continuate a cuocere finché non siano trasparenti, circa cinque minuti. Aggiungete poi l'acqua, i pomodori a pezzi e fate bollire. Salate a seconda del gusto. Abbassate il fuoco e aggiungete lentamente la semola, rimescolando continuamente. Amalgamate bene gli ingredienti e coprite. Quando l'acqua è stata assorbita e la preparazione ha assunto consistenza più leggera, aggiungete il succo di limone e rimescolate ancora. Togliete dal fuoco e decorate con foglie di coriandolo triturate.

E' da notarsi che Sri T. Krishnamacharya non usava né cipolla, né pomodoro.

Contemplazione, perché ?

Patrice Delfour

Indipendentemente dalle sue origini, dalla sua cultura o religione l'Uomo é alla ricerca della conoscenza dell'Immutabile : di ciò che in noi non cambia. L'uomo cerca di definire la Realtà, la Verità assoluta, ciò che é al di fuori del tempo e dello spazio, ciò che resta eterno. Orbene, per natura, il nostro campo mentale, quando non é più né condizionato, né perturbato, riflette questo assoluto, ritorna ad essere questo essere immutabile.

Ciò che chiamerò poi « ricerca spirituale » é la ricerca dell'unione con CIO' che creò il mondo. CIO' e non necessariamente Colui o Colei. L'uomo, come una farfalla, vola da un argomento all'altro. Non é una malattia, é la sua natura. Ha perciò bisogno di un supporto per poter lavorare con il suo campo mentale. Deve usare un supporto per passare dal mondo dei fenomeni (piano materiale) al mondo dell'anima (piano spirituale).

Ciascuno ha un approccio diverso nei confronti della ricerca spirituale, tuttavia il percorso da compiere é sempre identico : andare dalla materia, dal mondo in continuo mutamento, verso la non-materia, il mondo permanente, usando adeguati supporti. Osserviamo che chi ha fede in Dio ha il sostegno di una divinità, con una forma, attributi e qualità. Per gli altri il sostegno del campo mentale é più difficile.

Qual é quindi un adeguato supporto ?

Si tratta di un supporto che non susciti un'emozione umana perturbatrice. E' un oggetto che non cea un'esperienza diretta e per questa ragione é chiamata oggetto divino, vale a dire, che non appartiene al nostro mondo (non perché si riferisca ad un Dio). Questi oggetti divini non possono essere rifatti dall'uomo : il sole, la luna, le stelle, per esempio. Questi oggetti danno uno stato mentale specifico, indipendente dalle convinzioni religiose dell'individuo. Danno un campo mentale che ha lo stesso valore per tutti gli individui.

Da 3500 anni (il pantheon di tutte le divinità non esisteva ancora), il supporto era il sole, il « sole levante » poiché é lui che dà la vita, la luce, il calore. Ma il « sole levante » é un concetto che non deve essere confuso con l'astro intorno al quale la Terra gira in un anno. Lo scopo della contemplazione sul sole levante consiste nel coglierne l'aspetto metafisico non modificabile ed immutabile. Non lo si può raggiungere, lo si può solo concepire. E' privo di relazione personale con noi stessi, l'approccio é esclusivamente mentale, senza alcuna emozione fisica.

Tuttavia, attenzione !, questo sole non é uno scopo in sé. E' soltanto una porta per andare al di là di ciò che è noto e per incontrare l'Assoluto.

Il Thiruppāvai di Āndāl

Brani di un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya

(*Thiruppāvai*, in Tamil, la lingua del Tamil Nadu, é una composizione poetica che ha il potere di condurre alla devozione. *Tiruppāvai* é un appello alle donne a dedicarsi alla devozione.)

Poema 21 :

Oh ! Figlio di Nandagopāla ! Destati ! Tu sei proprietario di innumerevoli generose giumente che dan latte finché i più grandi recipienti ne sono stracolmi.

Tu sei fermo nelle tue deliberazioni e sei Grande. Di statura imponente, dotato di grande dignità, su questa terra brilli come una luce intensa. Alzati ! Oh Signore, tu che ci ami ! Oh Tu il Supremo ! Lampi di luce si alzano su questo mondo ! Ti prego, alzati. Come i tuoi nemici vengono a Te, davanti alla Tua casa, anche noi dobbiamo venire a Te cantando le Tue lodi e proclamando la Tua Grandezza.

Ascolta e rifletti, fanciulla.

Commento

In questo poema si ricorda il padre di Krishna, Nandagopāla e le innumerevoli giumente da latte che possedeva, il che destava stupore. Le Gopi son venute verso Krishna, assorto nelle sue qualità superiori : la compassione, la bellezza e l'amore, come avviene dei nemici vinti in battaglia e privati del potere che decidono di abbandonarsi al vincitore. Nappinnai (sposa di Krishna) raggiunge il gruppo delle Gopi, s'identifica in una di esse e spiega loro che non é stata indifferente ai loro appelli precedenti. Ella fa notare di aver atteso il momento propizio per difendere la loro causa presso il suo Signore. Le Gopi gioiose elogiano il Signore con entusiasmo e riconoscono in Lui il signore dei loro desideri : Egli é colui che é descritto dai Veda.

Il latte é il simbolo della bontà. Dio é colmo sempre di bontà e misericordia. Il Signore si mostra magnanimo nel perdonare le pecche di colui che si abbandona a Lui, anche se il suo passato é stato costellato di gravi errori. Il nostro Signore ha la grazia di sopprimere i difetti di colui che si abbandona a Lui. E' il Dio Supremo che domina su tutto, poiché é dotato di una rara qualità : la perfetta combinazione di compassione e potere.

Commenti di Sri T. Krishnamacharya

Nutriamo le mucche con i resti che noi non mangeremmo mai. Nonostante ciò esse ci danno latte puro e nutriente. Qual è la grandezza del latte di Dio ? La Sua compassione e la Sua misericordia. Le mucche non smettono di darci il latte anche se i recipienti ne son già pieni. La natura delle mucche le induce a trasmettere la loro compassione attraverso il latte. Per quanto il sole sia visibile, chi porta occhiali scuri sviluppa spesso depressione poiché non vede il sole. Allo stesso modo Dio è visibile per quanto noi ignoriamo la Sua presenza e sviluppiamo depressione.

Dovremmo sforzarci di vedere ciò che è reale in noi, con mente e cuore puri. La mente e il cuore impuri sono le lenti scure che portiamo e ci deprimono poiché vediamo il mondo senza compassione.

Chi possiede la conoscenza è colui che ha in sé il desiderio costante e ardente di vedere Dio in sé. Costui non sarà mai disilluso. Otterrà la visione di Dio prima di lasciare il mondo materiale. Inoltre costui è paragonabile alle mucche che danno molto latte poiché versano la devozione su coloro che Lo cercano. Costui è come le mucche di cui parla Āndâl in questo poema. I Veda sono come l'acqua nascosta in un fiume in secca. Proprio come si può trovare dell'acqua scavando il letto di un fiume si può concepire la vera natura di Dio meditando sulle parole dei Veda. I maestri spirituali sono come la zappa che scava il letto del fiume.

Come le luci della strada mostrano la via a tutti, anche ai violenti e malintenzionati, allo stesso modo Dio indica il cammino a tutti, sia ai buoni che ai cattivi di questo mondo.

Mentre indica il cammino ai buoni e ai virtuosi, egli inonda i violenti, i cattivi e i malintenzionati con la Sua compassione e fa lo stesso con coloro che sono contro di Lui.

Il Signore Krishna dice nel Mahâ Bhâratha che gli ateï pensano a Lui continuamente, anche se lo fanno per distruggerLo. Anche se pensano a Lui con odio e collera, tuttavia pensano a Lui. Questo pensiero indica loro la strada per conoscerLo. Quando giungono a Lui saranno perdonati poiché sono superiori a coloro che non pensano mai a Lui.

Il Signore Krishna è chiamato Gopâla poiché protegge le mucche da latte. I devoti sono come le mucche ch'egli protegge ; come le mucche danno latte a tutti, buoni e cattivi.

Nei tre poemi seguenti Āndâl adora e fa lodare il Signore Krishna – il suo beneamato Signore.

118. Come la bilancia che ha i piatti in pari prima di pesare l'oggetto, i saggi non pencolano, poiché questo è il loro atteggiamento.

119. La giustizia è la dirittura del linguaggio, la si acquista perseguendo stabilmente l'equità.

120. Il commercio prospera per i mercanti che si preoccupano dei beni altrui come se fossero di loro proprietà.

Abhimâna e Mamata

Sri T.K. Sribhashyam risponde alla domanda di un lettore.

Mamata : Letteralmente è il « senso del mio ». E' un sentimento di proprietà in cui predomina l'interesse personale. Può aumentare il nostro orgoglio e la nostra individualità. Possiamo distinguere due tipi di *mamata* : (1) Il sentimento del senso del mio nei confronti degli oggetti (inclusi gli animali) e verso le persone. (2) Il sentimento del senso del mio nei confronti del coniuge o della compagna con la quale vi sia relazione sessuale e nei confronti dei figli. In questo caso il sentimento corrisponde più al senso di proprietà indotto da un legame sessuale più che da un legame di consanguineità. Nel primo tipo di sentimento più gli oggetti sono ritenuti di valore più nutrono il nostro *mamata* che si sviluppa sempre più. E' come quando i nostri invitati apprezzano le nostre cose e noi ne proviamo gioia. *Abhimâna* sarà covato, all'inizio, e sarà poi seguito da una « troppo alta opinione di sé ».

Abhimâna : Letteralmente è l'orgoglio in senso buono e cattivo. Si può esser fieri del proprio albero genealogico, del proprio stato sociale e della « propria troppo alta opinione di sé ».

Nel senso cattivo è la vanità, l'arroganza, il senso di superiorità che fa vedere errori negli altri senza una logica ragione. E' anche il senso di fierezza sessuale. In *Abhimâna* vi è sempre l'orgoglio che fa credere di essere superiore all'altro. *Abhimâna* ha sempre bisogno di compararsi.

Nel senso buono è anche l'orgoglio fuori da una scala di comparazioni, poiché ci si ritiene degno, onorato ecc.....,tuttavia sempre con grande umiltà.

Per farci capire le complessità di *abhimâna* Vâtsyâyana, l'autore del *Kâma Sûtra* (non negli aspetti sessuologici !), dice che, nella vecchiaia, *abhimâna* diminuisce, non perché l'uomo diventi saggio, bensì perché non dispone più di una scala di valutazione delle sue imprese sessuali. In altre parole, con la perdita "della capacità di fierezza sessuale", le donne e gli uomini perdono *abhimâna*.

Osservate che si possono avere entrambe, sia *mamata* che *abhimâna*.

Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar

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

101. Il Cielo e la Terra non possono essere la giusta ricompensa per benefici (che vengono) da chi non ne ha ricevuti.
102. Un servizio reso all'occorrenza, per minimo che sia, è più grande dell'universo (dal punto di vista dell'opportunità).
103. Il valore di un servizio reso senza badare a quanto costa è, se lo si valuta, più grande dell'oceano.
104. Il beneficio ricevuto, anche se grande come un seme di miglio, è considerato grande come un frutto di palma da coloro che sanno valutarne il valore.
105. La riconoscenza non deve essere commisurata al beneficio ricevuto, deve essere invece proporzionata alla dignità di chi è obbligato.
106. Che non si abbandoni l'amicizia di chi ci ha soccorso in tempo di sfortuna ! Che non si dimentichi la capacità che gli uomini senza peccato hanno di aiutare gli altri!
107. Per sette nascite si deve ricordare l'amicizia di coloro che hanno lenito i dolori altrui.
108. Non è cosa buona dimenticare il bene ricevuto, è invece bene dimenticare l'opposto del bene.
109. Il ricordo di un antico bene cancella un'ingiuria anche se mortale.
110. Vi è remissione per chi immola ogni virtù, non ve n'è per chi immola il bene..
111. La virtù definita dirittura morale è la sola buona. Si ottiene facendo il proprio dovere senza tener conto dei nemici, stranieri o amici.
112. La fortuna del giusto non si disperde; si trasmette intatta ai posteri.
113. Abbandonare sul campo ogni ricchezza acquisita fuori dalle regole della giustizia è bene anche se avesse potuto produrre del bene.
114. Quali sono i Giusti e quali sono gli ingiusti ? Lo si vede dalla presenza o assenza di buoni figli.
115. La miseria e la prosperità sono fardello di tutti ; tuttavia la gloria del Saggio consiste nel non deviare, in cuor suo, dalle regole dell'equità.
116. Chi vuole deviare dalla via della giustizia e pensa di commettere un'ingiustizia, sappia che la sua volontà sarà foriera di sventura.
117. Il mondo non considera un male la povertà dell'uomo Giusto.

Coltiviamo il nostro coraggio

Swami Sudarshananda

(Fonte : Vedanta Kesari, Chennai)

Secondo la psicologia indiana la paura è una sensazione destata dall'eventualità di un pericolo per sé, originato da un oggetto o comportamento di altri. La paura, in quanto sensazione, può essere compresa studiando le diverse spiegazioni che ci sono state date dai filosofi indiani. La paura è un'impressione dolorosa che scaturisce dalla percezione della causa di un dolore che può venire. Si presenta sotto la forma di una dissociazione da ciò che si desidera o dall'obbligo di accettare ciò che non si desidera. La paura è un'emozione destata dalla conoscenza di ciò che ha causato la perdita di un oggetto amato oppure dalla consapevolezza di un male. E' anche un'emozione dolorosa che viene evocata quando si affaccia il pensiero di una sofferenza che potrebbe presentarsi. Nasce la paura quando si apprende di un pericolo che potrebbe distruggere un bene anche nel futuro. La paura è avvertita da chi subisce un male fisico o mentale. Solo chi è stato ferito in passato può provare il male e l'emozione della paura. Perciò la conoscenza di un pericolo, qualunque ne sia la causa, può far nascere la paura. La paura è contrastata dalla conoscenza reale, dall'annullamento dell'identificazione di corpo e anima e dall'abbandono a Dio o all'Essere Supremo.

Swami Vivekananda disse : "E' vero che la paura è causa di degrado e di peccato assicurato. E' la paura che porta miseria e morte e dà nutrimento ai demoni. Che cos'è che dà origine alla paura ? L'ignoranza del nostro carattere.....Quindi alzatevi e siate forti ! Non abbiate paura. Non siate superstiziosi. Affrontate la verità, qualunque essa sia ! "Il coraggio è una forza. Non si tratta di coltivare solo la forza fisica : si tratta di una qualità divina. Nella Gufta, Sri Krishna enumerando le qualità divine diede il primo posto al coraggio (*abhayam*). Non si possono acquisire altre qualità divine senza avere coraggio. Il coraggio conferisce fiducia in se stessi e produce il rispetto di se stessi. Acquieta il cuore dell'uomo e dà capacità di dinamismo nella vita. Ogni volta che l'uomo è libero da apprensioni acquista forza, energia, ed esperienza di gioia.

Il Mahatma Gandhi disse : "Il coraggio implica l'assenza di ogni sorta di paura – paura della morte, delle ferite fisiche, della fame, degli insulti, del pubblico ludibrio, dei fantasmi e degli spiriti diabolici, paura della collera degli altri. Il distacco da tutte codeste paure è il coraggio." Il coraggio è l'elemento fondamentale per riuscire nella vita. Se si riflette bene si può osservare che la caratteristica comune a tutti i grandi uomini e le grandi donne è l'assenza di paura. Chi conosce la paura non può aver fiducia in se stesso e non può disporre dell'ardore necessario

a vincere le sfide della vita. Senza coraggio ci si appassisce in vita.

La superstizione : Sin dall'infanzia ci sono state inculcate molte superstizioni che sono diventate abitudini e sono fonte di panico per cause futili. I bambini sono naturalmente innocenti e malleabili come argilla. Purtroppo i genitori impauriscono i figli al fine di poterli controllare.

L'ignoranza : Ci sbagliamo per ignoranza e ne siamo delusi. Ogni nostra esperienza quotidiana si basa su una qualche illusione come quando si prende una corda per un serpente. Nel profondo siamo perfetti, completi e felici. Tuttavia siamo anche dei mortali disperati in cammino verso la tomba. Ci comportiamo come se l'ignoranza fosse il nostro destino. Quando l'ignoranza scompare diventiamo coraggiosi.

L'attaccamento: L'attaccamento eccessivo alla vita materiale tortura l'uomo con la paura. Il saggio Bhartrihari disse : "Nel piacere c'è la paura della malattia, quando si è nati in un rango elevato si ha paura di perder il proprio stato sociale ; se si è ricchi si ha paura dei ladri ; se si ha onore si teme di perderlo, chi ha forza teme la debolezza ; chi ha bellezza ha paura della vecchiaia ; chi ha conoscenza ha paura di sbagliare ; il virtuoso teme lo scandalo ; il corpo ha paura della morte. " In questa vita tutto è colmo di paura. Soltanto la rinuncia è priva di paura.

L'immoralità : Quando una persona si comporta in modo immorale crea possibilità future di paura. I cattivi pensieri portano paura mentale. La gelosia e l'odio creano paura. Le cattive relazioni portano paura. Si ha paura dei propri misfatti. Chi è licenzioso o debole non può essere coraggioso perché ha sempre timore di esser colto in fallo. L'immoralità è la causa prima di ogni azione immorale che, a sua volta, darà origine alla paura.

La debolezza mentale : La debolezza, sia essa fisica o morale, dà origine alla paura. La paura deriva da un mentale debole. La malattia mentale deriva da una condizione mentale ansiosa. Quando un uomo è assediato dalla paura ha una scarsa immagine di sé e delle sue possibilità e diventa debole. Egli cercherà di non affrontare le sfide della vita e perderà il rispetto per se stesso e per la sua forza innata.

L'incompetenza : L'incompetenza e la paura sono intimamente connesse. L'incompetente teme per suo lavoro poiché sa che è poco accurato. E' continuamente assalito dal timore della sfortuna. Ed è contornato da segni di malasorte, sia di giorno che di notte.

La confusione : Anche la confusione è creata dalla paura. Le credenze false e il sospetto turbano la mente del timoroso.

Vikalpa è una descrizione verbale di un oggetto non corrispondente alla realtà. *Vikalpa* è una descrizione fatta con parole. Tante parole che non rappresentano la realtà. Il tipico esempio dato da Vyâsa, il primo commentatore degli Yoga Sutra, è il fatto di descrivere con parole Brahman che è, in realtà, indescrivibile. Quando vi sono parole vi è una forma.

Nidrâ indica il sonno. *Nidrâ* è un mezzo di conoscenza poiché è uno stato mentale che produce esperienze gradevoli e sgradevoli. Quando diciamo « Ho dormito bene » oppure « Ho dormito male », descriviamo un'esperienza vissuta : si tratta, dunque di un mezzo di conoscenza che produce *Klisha* o *Aklisha* e che quindi provoca delle *Vritthi*. Ciò non significa che non si debba dormire !

Vi sono quattro stati mentali :

Jagratha, la veglia,

Svapna, il sogno,

Nidrâ, il sonno,

Sushupti, il quarto.

Jagratha è uno stato mentale caratterizzato dalla continua relazione tra i sensi di percezione e il mondo esterno. Il termine *Jagratha* è apparentato al termine *Jagat* che significa « mondo creato ». In *Jagrath* i sensi di percezione sono in relazione diretta con il mondo creato.

In *Svapna* i sensi di percezione sono in relazione con oggetti lontani, vale a dire, non situati intorno al soggetto. Questa relazione interna dei sensi di percezione che caratterizza lo stato di sogno non si trova nello spazio del soggetto. I sensi di percezione sono legati a qualche cosa che non è nello spazio-tempo immediato. *Svapna* può presentarsi in due situazioni : da svegli o dormendo.

Quando dormiamo i sensi di percezione si proiettano nel passato, presente e futuro.

Nidrâ è uno stato mentale caratterizzato dall'arresto dei pensieri. Il mentale è colorato dall'attività del pensiero, ma ciò non può avvenire in *Nidrâ*. Non si tratta dell'intelletto ; i pensieri sottointendono un'attività emozionale, delle immagini.

Sushupti, il quarto, è anche designato dal termine *Turiya*, « l'altro ». Lo stato mentale in cui non funzionano mai né pensieri, né sensi di percezione è noto come *Sushupti*. In *Sushupti* non vi è alcun influsso da parte dei sensi di percezione interni o esterni e non vi è alcun influsso da parte dei pensieri. E' lo stato definito sonno senza sogni. Fra questi quattro stati Patanjali osserva che *Nidrâ* è un mezzo di conoscenza che conduce ad esperienze gradevoli o sgradevoli, poiché è lo stato che ci induce a dire « Ho dormito bene » oppure « Ho dormito male »

continua...

Il fumo che ci consente di dedurre la presenza del fuoco è un esempio classico per spiegare *Anumâna*. Per *Anumâna*, non è necessario avere un'esperienza diretta; basta averne sentito parlare. Tuttavia indipendentemente dal *modus operandi*, *Anumâna* dà un'esperienza gradevole o sgradevole.

Âgama rappresenta il Veda. E' possibile concepire qualcuno che si opponga al Veda? Se ciò fosse possibile *Âgama* sarebbe un mezzo di conoscenza che produrrebbe delle *Vritthi*.

A parte lo Yoga, tutte le filosofie indiane ritengono che il Veda conduca a una conoscenza infallibile. *Âgama* rappresenta questa conoscenza non modificata: *Âgama* significa trasmissione orale senza apporto di modificazioni di qualunque sorta. Ma come possiamo sapere se l'insegnamento che riceviamo è fedele alla tradizione originaria? Non potrebbero esserci degli errori nella trasmissione? Nulla può provare che ciò che l'insegnante racconta è giusto! Sappiamo che la verità ferisce sempre, perché allora trasmettere la verità? In Occidente, inoltre, si sostiene che ciò che conta è il proprio parere personale e trovar conferma al proprio pensiero. In India si dà grande importanza a ciò che dicono gli altri: tuttavia un amico o un maestro può mettere su una strada sbagliata! *Âgama* non è dunque un metodo infallibile. In tal caso se la percezione diretta è considerata capace di dar origine ad esperienze piacevoli o sgradevoli *Âgama* finisce nello stesso sacco! *Âgama* può quindi esser un mezzo di conoscenza che dà piacere e dispiacere. E' come nello Yoga: ve ne sono talmente tanti tipi che non si sa più se si riceve la verità.

Da anni *Âgama* è messa in discussione dal *Samkhya* e dallo *Yoga*. Il *Samkhya* stabilisce persino una condizione affinché *Âgama* non sia rimessa in discussione, il che si verifica quando « Un Maestro trasmette la conoscenza giusta, senza ego ».

Sutra da 8 a 10

Viparyaya, il secondo dei cinque mezzi di conoscenza menzionati da Patanjali, indica nel *Samkhya*, come abbiamo già detto i cinque difetti dell'intelletto.

Viparyaya non è un'illusione metafisica; *Viparyaya* rappresenta il vedere in modo non corrispondente alla verità. Si tratta, anche secondo Patanjali, di una conoscenza errata (*Mithyâ Jñana*). Patanjali ci indica i cinque mezzi di conoscenza al fine di consentirci di non cadere nella trappola.

Secondo il *Samkhya* l'intelletto ha due funzioni opposte:

Far conoscere Purusha,

Far conoscere il mondo.

E' proprio questa seconda funzione che corrisponde nel *Samkhya* ai difetti dell'intelletto.

Quando la mente è turbata e deconcentrata per la paura non riesce a funzionare in modo sensato. Vediamo come si può rimediare a ciò.

La purificazione: La purificazione è un tonico infallibile per controbattere la paura. I pensieri positivi vincono quelli negativi. Se la mente resta pura tutte le inclinazioni assurde si dileguano. Chi è impuro ha paura di tutto. La paura non può tormentare un'anima pura che, invece, sa far fronte a tutto. E' meglio affrontare una calamità con coraggio che averne sempre paura.

L'essere intrepidi: Se una persona ha fiducia nelle sue possibilità e ha rispetto di sé diventa coraggiosa. Una tale persona non è mai sconfitta. Tale persona teme la paura come il freddo teme il sole. Come può un uomo liberarsi dalla paura di un lupo se pensa di essere una pecora?

L'indipendenza: L'indipendenza pone fine alla paura. Con la spada dell'indipendenza si può conquistare il mondo intero. Quando un uomo diventa indipendente sviluppa fiducia in se stesso. Quando la fiducia si sviluppa nel cuore dell'uomo egli realizza il suo Sè immortale, libero da ogni timore e debolezza. La fiducia in sé porta forza spirituale. Il rimedio contro la debolezza consiste nel non rimuginare sulla nostra debolezza concentrandosi invece sulla propria forza.

La conoscenza reale: La conoscenza e la saggezza sono medicine curative necessarie per vincere le paure del mondo. Tutti dovrebbero cercare di ottenere conoscenza e saggezza per esser liberati dalla paura.

L'esser disinteressati: Poiché la paura rende egoisti si deve cercare di vincere l'egoismo con l'esser disinteressati. Le motivazioni egoistiche accrescono la paura. L'esser troppo attaccati al corpo, ai possessi materiali, ai piaceri, fan nascere la paura di perderli. Coltivare il disinteresse ed interessarsi agli altri sviluppa il senso del coraggio. Chi non ha sete di potere e non è attaccato alla sua situazione, chi non cerca reputazioni o fama diventa intrepido.

La padronanza di sé: Essa è essenziale al fine di diventare coraggiosi. Conferisce forza fisica, vigore mentale e potere spirituale. L'ansia e l'incertezza mentale aumentano la paura. La tolleranza si sviluppa attraverso la padronanza di sé. La paura del dolore svanisce quando si alza la soglia di tolleranza. La moderazione è necessaria affinché si sviluppi fervore, audacia, pazienza e concentrazione. Queste virtù fanno parte del coraggio.

Vivere una vita morale: E' scontato che una persona retta non abbia paura della morte. Sri Krishna disse: «Anche solo un po' di tale dharma ci protegge contro un grande terrore». Una vita morale ci rende forti. La moralità elimina le paure della pubblica calunnia, del disonore, del perdere la salute, dei contrasti e della punizione. La moralità è la guida suprema

e la salvatrice dell'uomo.

Il potere della preghiera : Essa cancella la nostra debolezza e risveglia la nostra coscienza divina. Dà vita alla nostra vita. I nostri pensieri diventano puri e controllati e noi diventiamo capaci di concentrazione. Quando preghiamo cancelliamo il nostro ego abbandonandoci ai piedi di Dio. Chiediamo perdono per i nostri errori e intercediamo per il benessere degli altri. Pregare significa cercare la devozione e la conoscenza, non il successo materiale. Senza dubbio, pregare significa chiedere a Dio di far parte della nostra vita, di essere la realtà onnisciente e onnipresente.

Come la verità salvò una vita

Dr Abdul Kalam ex-Presidente dell'India.

Un grande santo, Sheikh Abdul Qadir Al-Galani, visse circa mille anni. Quando aveva otto anni, un giorno, sentì una mucca che gli diceva : « Che fai tu qui nei pascoli ? **Non** per questo fosti creato. » Atterrito tornò subito a casa, e si arrampicò sul tetto. Di là vide un grande gruppo di pellegrini che tornava dal Monte Arafat lontano migliaia di chilometri, nelle vicinanze della Mecca, dopo aver visto il celebre Haj.

Abdul Qadir era curioso. Andò a trovare sua madre e le chiese il permesso di andare a Bagdad per seguire il cammino della conoscenza. Sua madre sentì il richiamo divino e gli diede subito il permesso. Gli diede anche quaranta monete d'oro che erano parte dell'eredità lasciata da suo padre. Ella cucì le monete nella fodera del suo mantello. Mentre si accomiatava da lui gli disse : «Figlio mio ! Tu te ne vai ! Io mi sono staccata da te per il bene di Allah, sapendo che non ti rivedrò prima del giudizio universale. Accogli, però, un ultimo consiglio da tua madre. Devi sempre sentire in te la verità, dire la verità e diffondere la verità anche quando é in gioco la tua vita. »

Abdul Qadir viaggiò con una piccola carovana diretta a Bagdad. Durante il viaggio passarono per luoghi impervi dove un gruppo di ladroni a cavallo attaccò la carovana e cominciò a saccheggiarla. Nessuno di loro, però, si occupò di Abdul Qadir finché uno di essi si rivolse a lui e gli disse : « Tu devi essere un povero mendicante. Hai qualcosa con te ? »

Abdul Qadir rispose : « Ho quaranta monete d'oro che mia madre ha cucito nella fodera del mantello, sotto l'ascella. »

Il ladro sorrise e pensò che Abdul Qadir lo prendesse in giro. Lo lasciò perdere e se ne andò. Un altro ladro sopraggiunse e gli pose la stessa domanda e Abdul Qadir diede la stessa risposta. Anche costui non gli credette e lo lasciò indisturbato.

Sopraggiunse il capo, i ladri portarono il giovane davanti a lui dicendo : «Questo ragazzo sembra un mendicante, ma dice di avere con sé

Quaranta monete d'oro. Abbiamo spogliato tutti tranne lui, poiché abbiamo delle difficoltà a credere che abbia dell'oro. Forse vuol provare a prendersi gioco di noi ! »

Anche il capo gli pose la stessa domanda già postagli dai ladroni e il giovane diede la stessa risposta. Gli strappò allora il mantello e scoprì che c'erano effettivamente quaranta monete d'oro cucite nella fodera.

Stupefatto chiese ad Abdul Qadir che cosa lo avesse indotto a confessare. Abdul Qadir rispose : « Mia madre mi ha fatto promettere di esser sempre onesto e veritiero anche a prezzo della vita. In questo caso si trattava solo di monete d'oro. Io le avevo promesso di non tradire la sua fiducia in alcun caso, perciò ho detto la verità. »

Il capo si asciugò le lacrime che gli scendevano dagli occhi e disse : « Tu hai obbedito al consiglio della tua venerabile madre, mentre noi tradiamo la fiducia dei nostri genitori e l'impegno che abbiamo con il Creatore e lo facciamo da anni. D'ora in poi sarai tu il nostro capo sulla via del pentimento. »

Tutti i ladroni decisero di abbandonare i furti e divennero, da allora in poi, persone giuste. In quel momento il mondo vide la nascita di un grande santo, Sheikh Abdul Qadir Al-Galani, grazie al consiglio che una madre aveva dato al figlio.

Yoga Sutra (5)

Questo é il quarto articolo tratto dalle lezioni di Yoga Sutra di Patanjali offerti da Sri T.K. Sribhashyam in omaggio a suo Padre Sri T. Krishnamacharya.

Sutra da 7 a 10

La parola *Pramā (na)* significa « primordiale », « ciò che viene per primo ». *Pramāna* é il primo mezzo usato per conoscere un oggetto.

Pratyaksha corrisponde al primo tipo di *Pramāna*. Il termine *Akshi* indica gli occhi ; letteralmente, *Pratyaksha* significa « ciò che si trova davanti ai nostri occhi » ; *Pratyaksha* indica la percezione diretta, poiché la vista sottintende anche le altre quattro percezioni. In effetti la vista é considerata la principale funzione di percezione ; il fatto di menzionare la vista in una teoria della percezione equivale a riferirsi ai cinque sensi di percezione.

Per *Pratyaksha* é necessario che ci troviamo di fronte all'oggetto : si tratta di una percezione diretta e non di un'evocazione o di immaginazione. *Pratyaksha* non corrisponde a ciò che altri hanno visto per noi, si tratta semplicemente di una percezione diretta e tale percezione diretta può darci una sensazione gradevole o sgradevole.

Anumāna, il secondo tipo di *Pramāna*, rappresenta la « deduzione ». *Anumāna* é legata alle esperienze passate : consiste nella deduzione della causa attraverso la percezione dell'effetto. Per esempio, quando vediamo un giardino bagnato e diciamo « è piovuto » ; ciò é *Anumāna*.