

Elaborato nei mesi di gennaio, maggio e settembre.
Edizioni in francese, tedesco, italiano e greco.
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Comitato di redazione : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Rappresentanti nazionali :

Belgio : Dr Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
Francia : Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Germania : Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Grecia : Stella Ousouni (geodel13@gmail.com)
Italia : Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Svizzera : Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

- ✓ **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 il vostro aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la vostra rappresentante o con la responsabile di redazione Pascale Rimet.

Ogni riproduzione parziale o totale è vietata salvo autorizzazione formale dell'autore.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, George S. Delicaris, Pascal Gaillard, Catherine e Gabriel Galéa, Mireille Hervé, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Stella Ousouni, Georges Paternoster, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Vanhooydonck

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Gennaio 2013

Edizione Italiana

N° 40

In omaggio a Sri T. Krishnamacharya

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano

Non rallegrarsi per i difetti degli altri

Nessuno è perfetto e i difetti fan parte della vita e l'accompagneranno sempre. Siamo in grado di correggere un difetto, tuttavia altri difetti prenderanno il suo posto. Non vediamo i nostri difetti, mentre, invece, amiamo tanto sottolineare quelli degli altri che tale atteggiamento pare una nostra seconda natura.

Ci burliamo di come appaiono i difetti altrui, disprezziamo chi non ha studiato oppure chi ha difficoltà di apprendimento, non abbiamo pietosa solidarietà per chi non ha un mestiere, per chi è senza tetto e vive di elemosina.

Chi si compiace a denigrare i difetti altrui dovrebbe, anzitutto, riflettere sulle proprie imperfezioni e porsi, invece, degli interrogativi su di esse. Se si medita sui propri difetti e ci si domanda quali possano essere le critiche che altri potrebbero sollevare a nostro riguardo non ci si burlerà più degli altri. Si capirà che il mondo è vario e nessuno ha il diritto di sottolineare i difetti degli altri.

Chi non umilia, nè disprezza gli altri e guarda, invece, al suo prossimo con benevolenza é una persona ideale.

(Dai miei appunti, Sri T.K. Sribhashyam)

La pagina delle ricette

Palak Paneer Spinaci al " Formaggio "

Ingredienti

- 500 g. di spinaci
 - 100 g. di Paneer in cubetti
 - 1 cucchiaio da minestra di Ghi, o di olio di sesamo
 - 1 cucchino da caffè di coriandolo in polvere
 - 1/2 cucchiaino da caffè di curcuma in polvere
 - 1/2 cucchiaino da caffè di sale
- Facoltativo 10, 15 cl di panna fresca e peperoncino in polvere se piace.

Il Paneer

La cagliata, definita Paneer in Hindi, è un " formaggio " privo degli aspetti negativi (sul piano della salute) dei formaggi fermentati o a pasta cotta. Ecco una ricetta per fare da sé il Paneer : 1 litro di latte intero darà circa cento grammi di Paneer ; il succo di un limone e 1 retina fitta quadrata per buratto di circa 30 cm di lato

A fuoco dolce, in una casseruola alta (per non far traboccare) portate il latte a ebollizione. Quando il latte si gonfia togliete il tegame dal fuoco, aggiungete il succo del limone e mescolate lentamente. Il Paneer, affiorando, si separerà dal siero.

Nel frattempo avrete predisposto un colino dentro il quale avrete steso la retina in modo che i suoi quattro lati pendano verso l'esterno.

Versate il contenuto della casseruola nel colino per raccogliere il Paneer nella retina. A questo punto il Paneer è molle.

Avviluppate il Paneer nella retina fitta e mettetelo sotto un peso per farne uscire l'acqua. Più resterà sotto il peso, più consistente sarà (tempo di compressione da 15 a 30 minuti).

Quando il Paneer sarà abbastanza consistente tagliatelo a dadini e frigetelo (nel Ghi o nell'olio di sesamo).

Scolate gli spinaci lavati e sminuzzateli.

Soffriggete le spezie in polvere, facendo attenzione a non bruciarle. Aggiungete gli spinaci, un po' d'acqua, se occorre, cuoceteli, lasciandoli trasformare in purea, per 10, 15 minuti. Aggiungete i cubetti di Paneer fritti e la panna.

Cuocete a fuoco dolce ancora per qualche minuto.

Servite come piatto unico con riso e chapati.

E' reale solo il dono della parola usata per la recitazione degli Attributi e le Glorie del Signore.

Sono reali solo i gesti che si usano al servizio del Signore.

E' reale solo la mente che medita sul Signore e considera ogni cosa come la dimora del Signore.

E' reale solo l'ascolto che coglie soltanto le lodi dell'Essere Supremo.

Ancora, é reale solo la testa che si china davanti ai due simboli del Signore, la Sua immagine e i Suoi devoti.

Sono reali solo gli occhi che vedono i due simultaneamente (le immagini e i devoti).

Sono reali solo le membra purificate dalle acque impiegate per lavare i piedi delle effigi divine e degli uomini santi.

Srimad Bhagavata, II.80.3-4



Indice :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Upadesh Sahasri di Shankaracharya - William Altman**
- **Scopo della meditazione - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Il compito più difficile al mondo**
- **Uno strano visitatore - Vedanta Kesari, Chennai, Nov-2012**
- **Influenza dell'alimentazione (2) - seminario di Sri T.K.Sribhashyam**
- **Yoga Sutra di Patanjali - Sutra 25 & 26**
- **Gayatri Mantra e il Sole - Micheline Laborde**
- **La mangusta leale**
- **Un dono del nostro insegnante - Brigitte Khan**
- **La pagina delle ricette : Palak Paneer**

Una delle magie di questi libri consiste nel fatto che, nonostante tutti gli argomenti siano trattati dal punto di vista della filosofia indiana, riconosciamo in tutti i concetti esposti un valore universale, compatibile con ogni credo e credenza.

Secondo l'Induismo e altri percorsi religiosi, lo scopo della vita consiste nel trovare e realizzare Dio. Tale impostazione esige il compimento di azioni disinteressate, giuste conoscenze e totale abbandono di sé a Dio. Sono in questa prospettiva? Anche se sono onesto e spontaneo ho la tendenza a pensare che tale atteggiamento è troppo difficile e non riuscirò mai a metterlo in pratica, in ogni caso « non in questa vita », come, talvolta, si dice! La lettura di questi libri mi ha sconvolto. Non solo mi ha motivato profondamente ad imparare e a migliorare, ma mi ha anche dato il coraggio di credere che lo scopo finale del cammino spirituale è per tutti coloro che desiderano sinceramente progredire e avvicinarsi a Dio e che ciò sia possibile qui e ora!

Moksha Mârga e Bhakti prendono in esame molti concetti come per esempio: l'amore, la liberazione, la religione, la relazione tra il corpo e la mente, il concetto dei tre yoga, essenziale per capire la nozione di Moksha. Fanno luce sui vari aspetti di Dio, spiegano il rapporto fra Dio e l'uomo, i concetti di virtù e peccato, la pace delle emozioni e molto altro ancora. Illustrano il concetto di devozione che include molti aspetti religiosi e spirituali. Giungiamo a comprendere il senso e la funzione di varie pratiche religiose e devozionali, come la preghiera e il loro effetto sulla mente e sullo psichismo. Impariamo ad analizzare l'origine, il ruolo e il funzionamento delle emozioni, visto che siamo nati dotati del dono della serenità e della pace delle emozioni (« Shanta Rasa »). Giungiamo a capire come sviluppare gradualmente altre emozioni, anzitutto un equilibrio armonioso e a scoprire come tale pace e armonia siano state perse e possano essere riguadagnate e protette. Ciò può essere la chiave per ottenere un mutamento fondamentale nella vita. Controllando e canalizzando le emozioni, piuttosto che esserne preda, ci guadagneremo pace e gioia indipendentemente dalle circostanze esterne, il che ci consentirà, poi, di dirigere la nostra energia e i nostri sforzi verso quello che deve essere lo scopo nella vita: la realizzazione spirituale attraverso la devozione per avvicinarsi a Dio. Questo è un giusto omaggio ai libri scritti in Inglese da due fra i sei figli di Sri T. Krishnamacharya, pubblicati in India.

Possono essere richiesti direttamente all'editore: DK Printworld, www.dkprintworld.com (oppure Abebook.fr oppure .de). Possiamo solo sperare che vengano tradotti in francese, tedesco e nelle altre lingue.

Upadesha Sahasri de Shankaracharya Trattato dei mille insegnamenti *Uno studio di William Altman*

Nella prospettiva di una serie di articoli sul testo filosofico di Shankaracharya: *Upadesha Sahasri*, "Trattato dei mille insegnamenti", ecco un'introduzione sulla vita di Shankaracharya e sul sistema filosofico da lui sviluppato. Questa sintetica introduzione è tratta dalle molte storie edificanti che riguardano lui e la sua vita.

Secondo le biografie più accreditate Shankaracharya sarebbe vissuto dal 788 all'820 della nostra era. Nacque in quello che ora è lo stato del Kerala, suo padre morì quando il figlio aveva 7 anni. Sin da allora decise di diventare sannyasin (chi rinuncia al mondo per dedicarsi alla vita spirituale). Poiché sua madre non poteva accettare di lasciarlo partire egli stabilì di restare con lei qualche tempo per non ferirla. Si dice che un giorno, all'età di 8 anni, mentre si bagnava, un coccodrillo gli afferrò una gamba ed egli gridò a sua madre: "Se non mi lasci partire per seguire la vita di sannyasin il coccodrillo mi mangerà e scomparirà." Beninteso la madre acconsentì subito a che egli seguisse la vita di asceta e il coccodrillo lasciò subito la presa. Il giovane Shankara si mise in viaggio dopo aver promesso a sua madre che sarebbe tornato alla sua morte per compiere i riti funerari.

Le testimonianze scritte gli attribuiscono un numero incalcolabile di opere, commenti, trattati e così via. Si reputa che avesse già memorizzato i 4 Veda all'età di 8 anni, a undici anni si ritiene avesse già prodotto degli scritti e, prima dei 16, gli si attribuisce la stesura dei "Commenti al *Brahmasūtra*", una delle sue opere maggiori. Il *Brahmasūtra* è un testo fondamentale di spiritualità dell'India, scritto da Vyāsa verso il secondo secolo prima della nostra era. Tratta dell'insegnamento del Vedanta e per questa ragione è anche denominato *Vedanta-sūtra*.

La tradizione è concorde nel dire che egli lasciò il mondo all'età di circa 32 anni. Il sistema filosofico che si fa risalire a lui è denominato *Advaita Vedānta*.

Dvaita significa duale e il prefisso A rappresenta la negazione. Perciò *Advaita* significa 'Non Dualità'. Veda significa 'Conoscenza', nel senso di 'Conoscenza assoluta', 'Rivelazione'. *Anta* significa 'fine', nel senso di compimento, conclusione. *Vedanta* significa, dunque, fine del Veda, raggiungimento della Conoscenza assoluta.

Il Vedanta costituisce uno dei 6 grandi sistemi della filosofia brahmanica, uno delle più importanti correnti di pensiero dell'Induismo classico, una delle 6 *Darshana* (punti di vista).

Le 6 *Darshana* sono scuole filosofiche quali il *Samkhya*, il *Nyaya*,

il *Mimamsa* che studiano le varie componenti dell'universo, dell'individuo, le regole che guidano il ragionamento, nonché la logica sulla quale si fonda la meccanica dei rituali e così via. La dottrina filosofica di Shankaracharya propugna una forma assoluta di "non dualità", partendo dal concetto che non esiste alcuna altra realtà se non *Brahman*, vale a dire un solo Essere, Infinito, Eterno, del quale ogni altra realtà manifestata nell'universo è dipendente : *Brahman* (nome neutro), ovvero *Paramatman*, Anima Suprema, definito, nella sua essenza, come *Sat-Cit-Ananda*, "Essere-Conscienza e Beatitudine". Attraverso la conoscenza (*Jñana*) l'uomo scopre che la sua natura profonda altro non è se non quell'"Essere Supremo" che si situa fuori dei limiti della condizione umana e al di là delle rappresentazioni del mondo. Con tale conoscenza l'uomo consegue la liberazione, *moksha*, unendo la sua anima all' anima Suprema.

Questo concetto è ben illustrato da un noto esempio : una brocca piena tuffata nell'acqua. L'acqua nella brocca è della stessa natura dell'acqua in cui la brocca è immersa, è semplicemente separata dalla struttura della brocca che rappresenta la condizione umana che impedisce di cogliere l'unità dei due elementi. L'acqua entro la brocca rappresenta il "Sè umano" *Atman* e l'acqua in cui la brocca è immersa rappresenta il "Sè Supremo", *Brahman*.

Upadesa Sahasri si traduce "Trattato dei mille insegnamenti". Non è tradotto in francese, perciò questo studio si basa sulla traduzione inglese. *Upadesa* significa insegnamento, soprattutto nel significato di iniziazione, il che sottintende un processo sviluppato nel tempo, accompagnato da uno studio e da una ricerca approfondita da parte dello studente. *Sahasri* significa mille, non solo in senso letterale, ma piuttosto nel senso di 'numerosi'. L'opera è suddivisa in due parti la prima è in prosa, la seconda in metrica, in versi. La prima parte è più breve e può essere sintetizzata dal primo versetto :

Ora spiegheremo il metodo che insegna i mezzi per conseguire la Liberazione a beneficio dei candidati dotati di fede e di desiderio di ricevere questo insegnamento.

Segue poi una serie di domande e risposte tra discepolo e Maestro.

La seconda parte, in versi, conta 19 capitoli. Per quanto affronti gli stessi argomenti trattati nella prima parte è maggiormente focalizzata sui quesiti essenziali quali : Chi è *Brahman*, qual è la Sua Natura, quali sono i concetti erronei a Suo riguardo, la vera Conoscenza e così via. Inoltre secondo il filo conduttore del testo : come cogliere *Brahman*, come unirsi a Lui, come lasciarsi invadere da Lui.

I prossimi articoli saranno dedicati al capitolo 19 : « Una conversazione tra il Sè e la mente ».

Un giorno, dopo aver messo il bambino nella culla, prese una giara e disse al marito : « Vado a prendere l'acqua. Mentre non ci sono, bada a che la mangusta non faccia del male al nostro bambino ». Tuttavia dopo ch'ella fu uscita il brahmano uscì per andare a mendicare il cibo.

Quando la casa fu vuota un cobra sbucò fuori da un buco nel muro e strisciò verso il neonato addormentato. La mangusta, riconosciuto il suo nemico endemico e vedendo il fratellino umano in pericolo seguì l'impulso del suo coraggio e attaccò il cobra facendolo a pezzi. Fiera della sua vittoria, col sangue ancora sulle fauci la mangusta corse incontro alla madre per raccontarle l'accaduto.

Putroppo quando la moglie del brahmano vide il piccolo animale con la bocca insanguinata, visibilmente fiera di sé, fu certa che avesse ucciso e divorato il bambino. Mossa da furore, senza riflettere ella schiacciò l'animale con la giara colma d'acqua. La mangusta fu uccisa sul colpo. La donna si precipitò a casa abbandonandola là.

Naturalmente trovò il bambino in perfetta salute. Vide i resti del serpente vicino alla culla. Folle di rimorso e disperazione si batté il petto e la testa. In quel momento rientrò il brahmano, recando una scodella di riso che gli era stata data. La moglie, disperata, lo investì con i suoi rimproveri : « Guarda i frutti della tua avidità ! T'avevo detto di badare alla casa. La nostra mangusta è morta per causa tua. Sei un uomo malvagio. »

Come dice il proverbio : *Non desiderare la ricchezza, limitati al necessario poiché l'avidità non ha limiti.*

Un dono del nostro Insegnante

Brigitte Khan

Sri T.K.Sribhashyam ha felicemente e generosamente esaudito alle aspettative degli allievi.

Dopo lo splendido « Emergence du Yoga » ecco due nuovi libri firmati da Sri T.K.Sribhashyam e da sua sorella Alamelu Sheshadri, pubblicati nel 2011 : « Moksha Mârگا », la Via della Liberazione - un percorso che si snoda attraverso la Filosofia Indiana e « Bhakti », l'esperienza della gioia - quintessenza della Filosofia Indiana. Molto più che semplici libri questi due volumi sono un dono inestimabile e un tesoro di conoscenze offerti al pubblico. Queste letture, di carattere profondamente spirituale, danno un'esperienza intensa e commovente ! L'emozione e l'amore degli autori per il Divino impregnano talmente i testi da risultare contagiosi per il lettore. Gli argomenti sono affrontati in modo pratico, tale da indicarne il nesso con la vita, con il funzionamento della mente e lo psichismo.

Il Sole illumina tutti gli esseri del mondo creato, é il suo ruolo. Ci consente, inoltre di percepire tutto ciò che esiste al mondo.

L'occhio ha lo stesso ruolo del Sole poiché illumina il mondo che é oggetto della percezione. Il Sole é luce e l'occhio si nutre della luce, entrambi ci consentono di percepire il mondo. La parola « *Bhargo* », vale a dire, « *ciò che splende* », é riferito sia al Sole sia all'occhio, poiché, secondo la teoria della percezione indiana, lo splendore é la qualità prima sia del Sole, sia dell'occhio.

La percezione visiva di un oggetto avviene perché l'oggetto riflette la luce che l'occhio gli ha diretto. In un certo modo é come se l'oggetto penetrasse l'osservatore con i suoi raggi. Il Sole non solo illumina il mondo, ma ci permette anche di andare verso il Creatore. E la ripetizione della Gayatri Mantra può solo sostenere tale approccio. Poiché la luce solare viene dal Creatore, se risaliamo, per mezzo di un'intensa concentrazione, verso la sorgente della luce, il Sole potrà rivelare il Creatore.

La potenza di tale Mantra é legata al fatto che l'anima é un raggio di Sole ed é nutrita da Gayatri.

Questa é la ragione per cui, nella tradizione indiana, l'evocazione del Sole e la Gayatri Mantra sono indispensabili ad ogni ricerca spirituale.

(*) : In India, la vista dell'occhio destro è associata al sole poiché i raggi della vista ci consentono di vedere il mondo. Ciò si riferisce soprattutto all'occhio destro, poiché esso ci consente di vedere l'anima e ci dà la vista di Prajapathi (uno dei primi segni che indicano la vicinanza alla morte è la mancanza di vivacità dello sguardo nell'occhio destro. Ciò indica che Ātma è già partita.) L'occhio destro è quello dal quale Ātma vede il mondo. Perciò è al di là dei tre mondi, come il Creatore.

La mangusta leale

Racconto del Panchatantra inventato da un sacerdote vecchio e saggio nell'anno 200 A.C. con lo scopo di insegnare a tre giovani principi indiani, pigri e viziati, l'arte di vivere.

Una coppia di brahmani aveva un figlio e anche una mangusta ammaestrata che la donna trattava come un secondo figlio. La nutriva con il latte, la lavava regolarmente e le applicava unguenti se ne aveva bisogno. Non si fidava, però, completamente, poiché temeva che, essendo la mangusta di carattere subdolo, potesse attaccare il figlio. Pensava al vecchio proverbio che dice: *Un figlio può essere disobbediente e insolente, può fare le peggiori sciocchezze, avere un cattivo carattere, ma, nonostante tutto, resta sempre una grande gioia per i suoi genitori.*

Lo scopo della meditazione

Sri T.K. Sribhashyam

Lo scopo principale della meditazione consiste nel raggiungimento dello scopo supremo della vita, vale a dire la percezione diretta della propria anima e di quella dell'essere Supremo. Tale percezione, la percezione divina del Supremo, ci porta la luce dell'illuminazione che ci libera da ogni sofferenza, debolezza e imperfezione.

Non si può ottenere questo traguardo attraverso il mero studio delle Scritture o dei pensieri filosofici. La percezione reale di Dio, la vera visione dell'Onnipotente cancella dal nostro cuore l'ignoranza di base che ha dato origine all'egoismo, al narcisismo, alla passione, all'avversione e alla gelosia.

Quando si acquisisce consapevolezza dell'Essere supremo, immanente e trascendente, si dissolvono tutti i grovigli del cuore, si dissipa ogni dubbio, vengono annullati i residui del Karma delle vite passate e libera dalla schiavitù.

Nessuna altra disciplina spirituale può dare questo risultato ; le osservanze morali e le azioni di ordine umanitario possono, in larga misura, preparare la mente alla pratica della meditazione. Purtroppo nessuna altra pratica spirituale può condurci vicino a Dio più della Meditazione.

Il compito più difficile al mondo

Durante una delle sue riunioni di corte il re Krishnadevaraya - che regnò su Vijayanagara dal 1509 al 1529 – chiese al suo uditorio :

« Ditemi, qual é il compito più difficile al mondo ?

I cortigiani dichiararono in coro :

« Vostra Maestà, tutti sanno che governare é il compito più difficile al mondo ».

Il re fu soddisfatto della risposta. Tuttavia osservò che Tenali Raman (il buffone di corte) sorrideva come se avesse trovato la risposta curiosa. Il re gli chiese perché sorridesse. Tenali Raman gli rispose : « Vostra Maestà, son d'accordo sul fatto che sia difficile governare bene un paese, tuttavia non penso sia l'impresa più difficile al mondo. Vi é qualcosa molto più difficile di ciò.

« Dicci di che si tratta » replicò il re.

« Il lavoro di una madre: è molto più difficile occuparsi di un bambino e farlo felice che non occuparsi di un regno », rispose Tenali Raman.

Tutta la corte si mise a ridere e il re chiese a Tenali Raman di dare una

prova della veracità delle sue parole. Raman condusse a corte una donna col suo bambino e, di colpo, chiese al fanciullo :

« Chiedi al re tutto quello che vuoi.

« Un elefante » rispose il fanciullo. Gli fu subito portato un elefante.

« Mettilo nella mia borsa », chiese il bambino, « voglio portarlo a casa ». Il re disse al piccolo : « Non può entrare nella tua borsa, ragazzo mio, ti seguirà quando rientrerai a casa ».

Il piccolo era testardo. « Voglio metterlo nella mia borsa ». Si mise a piangere. Nulla e nessuno riusciva a fargli cambiare idea. Il re e i cortigiani fecero tutto quello che potevano, ma il fanciullo non li ascoltava e continuava a piangere.

La madre, allora, gli disse qualcosa all'orecchio ed egli cercò un elefante giocattolo. Ella si rivolse al figlio dicendo : « Figlio mio, il piccolo elefante è molto più bello di quello grande. Ha una catena d'oro e un parasole dorato sul capo. Ha le ruote e tu puoi trascinarlo dietro di te portandolo ovunque tu voglia e sta nella tua borsa. Chiedi al cornac di portar via il grosso elefante, la tua borsa si strapperebbe se tu lo mettesti nella borsa ». Il fanciullo smise di piangere.

Il cornac portò via l'elefante e il piccolo fu felice.

Il re disse a Raman : « Raman, convengo che il compito di una madre è la cosa più difficile al mondo ».

Uno strano visitatore

Fonte : *Vedanta Kesari, Chennai, Novembre 2012*

Qualche anno dopo la mia nascita i miei genitori conobbero uno straniero e lo condussero a casa nostra. Sin dall'inizio furono affascinati da questo novello incantatore e presto lo invitarono a vivere stabilmente con la nostra famiglia. L'estraneo fu rapidamente accettato e rimase con noi sempre.

Mentre crescevo non mi accadde mai di contestare la sua presenza da noi. Nella mia giovane mente occupava una nicchia speciale. Mia madre mi insegnava a discernere il bene dal male e mio padre mi insegnava ad obbedire. Tuttavia l'estraneo era sempre il nostro narratore. Ci teneva incollati a lui per ore con avventure, misteri e commedie.

Se volevo saper qualche cosa di politica, storia o scienza constatavo che ci forniva sempre risposte sul passato, capiva il presente e pareva capace di predire il futuro. Sapeva farmi ridere e piangere. Non smetteva mai di parlare, tuttavia mio padre non gli prestava molta attenzione.

Talvolta mia madre andava in cucina o in un'altra stanza a pregare. Mi chiedo se ella non abbia qualche volta pregato affinché l'estraneo se ne andasse di casa.

Ishvara, al di fuori del tempo, (*Kâlêna-Anavacchêdât*), è il primo Insegnante (*Guruh*), poiché ha portato la conoscenza a tutte le *Prakrti* manifeste. Ogni volta che un mondo viene creato Egli apporta conoscenza, senza nulla chiedere in cambio. I primi Maestri (*Pourveshâm*) ricevettero la conoscenza da Ishvara.

Gayatri Mantra e il sole

Corso di Sri T. K. *Sribhashyam del 30/09/06 a Nizza – Il parte e fine*

Micheline Laborde

La prima parte della presentazione della Gayatri Mantra si trova nella Newsletters N°39.

Questo canto (*Gayat*) onora il Ceatore, con il suono Om che ne è la prima parola. Venerare il suono del Creatore equivale a onorarLo. Occorre qui ricordare che questo mantra comincia con un'allusione ai tre mondi : Bhur, Bhuva et Svaha, vale a dire la Terra, il cielo e il mondo superiore, rendendo così onore all'universo creato. E, poiché questo mondo è scaturito dal sole questo canto è indirizzato al sole stesso.

E' il mantra più importante dei Veda. Senza l'iniziazione a questo mantra non è possibile alcuno studio dei Veda. Si deve sapere come meditare sul sole prima di imparare i Veda. Il sole è il gioiello della creazione, in particolare per l'uomo nel quale è messo in relazione con l'occhio destro*.

Il Creatore è immutabile, mentre noi, invece, viviamo in un mondo di perenne cambiamento. Il Creatore è nascosto in seno alla Sua creazione e, se restiamo agganciati all'impermanenza di quest'ultima, non potremo mai conoscerLo. Il ruolo della Gayatri Mantra consiste nello stimolare il pensiero affinché si orienti verso il Creatore. Il sole è sempre presente, anche quando è dietro le nubi. Parimenti, un raggio di sole è sempre nascosto in noi, in seno all'anima.

Affrontiamo ora le parole usate in questo meraviglioso mantra. E' costituito da quattro versi assemblati secondo una particolare cadenza di 28 piedi.

Dopo l'invocazione dei tre mondi che compongono la creazione vengono i tre seguenti :

« *Tat savitur varenyam* » : Savitri è il primo nome del Sole. Questo passaggio invita ad andare verso ciò che è più auspicabile da parte di chi vuol essere unito a Lui: il Creatore. E per far ciò occorre anzitutto passare per il Sole.

« *Bhargo devasya dhimahi* » : occorre meditare sul divino splendore. Il Sole è il mediatore tra Âtma e il Creatore, è indispensabile meditare sullo splendore del Sole, al fine di realizzare l'unione suprema.

« *Dhyo yo nah prachodayat* » : possa (il Sole) illuminare la nostra mente.

La Gayatri Mantra può essere considerata sia una preghiera, sia un'invocazione eseguita con lo scopo di scacciare ogni altro pensiero.

Si propone, perciò, una contemplazione mentre si prende la medicina al fine di distrarre l'attenzione dal suo gusto o dalle emozioni che suscita. Nell'alimentazione lo stato mentale del momento è determinate : più la mente è tranquilla meglio si sopprimono gli effetti nocivi di un alimento. Più è stabile la mente, meglio sono assimilati gli alimenti dall'organismo. Occorre solo qualche secondo per liberarsi dall'agitazione delle emozioni, perciò l'ambiente tranquillo ha una grande importanza. Al contrario è molto più lungo il procedimento che intende cancellare una turba psicologica. E' possibile interrompere a volontà la produzione di emozioni aggirando l'attività mentale (i pensieri) creando così uno spazio mentale. Bastano **quindici** secondi ! (*continua*)

Yoga Sutra di Patanjali Sutra 25 & 26

Sûtra 25 : *Tatra Niratishayam Sarvajña Bijam*

Si sono succedute varie creazioni. Dopo la dissoluzione appare una creazione nuova. Ishvara è il solo legame fra diverse creazioni. Se ci fosse stato un nuovo Ishvara ad ogni creazione quello della creazione precedente sarebbe antico e il nuovo sarebbe tale solo per un tempo definito. Invece Ishvara è eterno e per questa ragione possiede ogni conoscenza (*Sarvajña*). Ishvara è l'unico legame tra le varie creazioni e grazie a Lui possiamo avere conoscenza. Ishvara è colui che ha permanente conoscenza, sempre e in ogni istante. Può essere paragonato a dei genitori con molti figli ai quali insegna tante cose. Poiché, a loro volta essi instruiranno i loro figli, la conoscenza dei genitori si tramanderà in eterno. Per i figli i genitori sono onniscienti, per quanto ciò che ciascun figlio apprende non sia esattamente la stessa cosa. Se Ishvara fosse entro *Prakrti*, la creazione, Egli non potrebbe mai trasmettere la conoscenza ad un'altra creazione. Perciò Ishvara è al di fuori della creazione, proprio come un'insegnante è al di fuori della vita dei suoi allievi.

Sûtra 26 : *Sa Pourvésham Api Gourouh Kâlêna-Anavacchêdât*

Per capire questo Sûtra è necessario distinguere Ishvara dal Creatore, Brahman. Il Creatore di ogni manifestazione, di ogni *Prakrti* manifesta, è Brahman. Egli è Atman in ogni creatura. Il Creatore è iscritto nella creazione, legato agli otti elementi manifesti (cf. *Sâmkhya*). La Sua presenza nella creazione consente di comprendere le Incarnazioni Divine : Sa quando e dove verrà. Non appena la Sua funzione è conclusa se ne va.

Mio padre dirigeva la famiglia imprimendo certe regole morali, tuttavia lo straniero non si sentiva in dovere di rispettarle. L'empietà, per esempio, in casa nostra non era consentita, né a noi, né ai nostri amici. Il nostro curioso ospite, invece, aveva parola libera ! Mio padre non consentiva che si fumasse o si bevesse alcol, l'estraneo, invece, ci incoraggiava regolarmente a provare alcol e fumo. Parlava molto liberamente di sesso, mentre i genitori, invece, ci ponevano dei divieti. I suoi commenti, talvolta, erano chiari, spesso erano insinuanti, in generale imbarazzanti.

Col passar del tempo mi rendevo conto che le mie idee sui rapporti umani erano pesantemente influenzati da questo bizzarro visitatore. Egli si opponeva ai valori trasmessi dai miei genitori, per quanto non venisse mai rimproverato. Eppure non gli si chiese mai di lasciare la nostra casa. Più di 50 anni sono trascorsi dal suo arrivo nella nostra famiglia. Egli ha conquistato un posto definitivo nella nostra vita, per quanto non abbia più il fascino di una volta. Nonostante ciò, se venite a casa lo troverete sistemato nel suo angolo, attendendo che qualcuno lo ascolti parlare per mostrargli le sue immagini.

Il suo nome ? Lo chiamiamo semplicemente : « TV ».

Ci ha portato alcuni dei suoi compagni e ha dato loro un posto definitivo in casa. Essi hanno tutti totale libertà come lui. Chi sono ? Il computer, internet, lo smartphone, l'iPad...

Influsso dell'alimentazione sullo sviluppo della personalità

(*Appunti del seminario di Sri TK Sribhashyam a Nizza Dic-2004*)

Renée Perrone – Articolo 2

L'Ayurveda studia tre concetti fondamentali che concorrono al mantenimento di una buona salute :

1. il fatto che l'alimentazione debba rispondere non solo ai bisogni del corpo, ma anche a quelli della mente
2. la personalità del paziente che è legata alla capacità di neutralizzare le conseguenze delle proprie emozioni,
3. la meditazione che è il sostegno quotidiano per mantenere la salute spirituale.

1/ L'ALIMENTAZIONE

L'Ayurveda intende per alimentazione l'insieme degli alimenti, dei dati sensoriali e dell'influsso dell'ambiente.

Ogni dato esterno nutre sia il corpo concreto, sia la mente.

In Ayurveda, la qualità di un alimento ha la facoltà di strutturare o destrutturare i tessuti cellulari.

Un alimento deve conservare le funzioni fisiologiche e mentali del corpo.

Un alimento BIO non é necessariamente dotato delle qualità necessarie al corpo umano. L'alimento può supportare o distruggere l'armonia del corpo. Il cibo può mantenere in vita oppure distruggere, se usato in modo arbitrario. L'inosservanza di alcune norme produce squilibri funzionali: malattie del corpo, della mente e dell'anima.

Nel corpo l'alimento si divide in tre parti :

- Ciò che viene espulsa

- La parte che serve alla riparazione e al mantenimento dei tessuti cellulari, funzione che varia a seconda dell'età, dello stato di salute e della qualità del cibo.

- Il valore potenziale dell'alimento che influenza lo strato mentale o emozionale dell'individuo, ma non necessariamente e direttamente la struttura fisica.

L'ambiente in cui si consuma il pasto e il suo impatto sui sensi influenza direttamente la digestione dell'alimento. Anche l'assimilazione é influenzata dalle condizioni ambientali.

Si constata, perciò, un'interazione fra l'alimentazione, i fattori sensoriali e l'ambiente.

Quando l'ambiente é gradevole la cioccolata, per esempio, sarà digerita bene. Lo stesso alimento assunto in un contesto sgradevole può diventare fattore d'indigestione.

Nell'Ayurveda l'alimento é catalogato in funzione dei sapori e dei valori che sono attribuiti ai sapori, come l'avversione o la gradevolezza.

L'Ayurveda elenca 6 sapori presenti in ogni alimento, per quanto un sapore appaia dominante :

- Dolce
- Salato
- Acido
- Amaro
- Piccante
- Astringente

I sei sapori agiscono sia sul corpo, sia sul comportamento.

Secondo l'Ayurveda l'alimento agisce sul corpo, i tessuti cellulari e sull'anima.

L'agente esterno stimolante può, per esempio, risvegliare un'emozione oppure agire su una funzione organica.

Perciò un alimento non é nocivo di per sé. E' il corpo che, attraverso le reazioni biochimiche, modifica ciò che ha ricevuto. Il ruolo dell'alimento é di proteggere i tessuti cellulari del corpo.

Non é in discussione, perciò, l'alimento che mangiamo, bensì la trasformazione biochimica dell'alimento nel corpo umano.

Se l'alimento è correttamente scomposto nel corpo e risponde ai suoi bisogni esso nutre il corpo conservandone le funzioni.

Occorre anche tener conto dell'interazione dei sensi e delle emozioni : il corpo secerne degli ormoni per sostenere l'attività delle emozioni.

Le reazioni del corpo agli alimenti ingeriti, sommate all'influsso delle emozioni e alle reazioni che esse suscitano consentono un processo di digestione corretto.

Il che significa che, in certe situazioni, il vino, il caffè e la cioccolata potranno essere tollerate dal corpo, e in altri casi non lo saranno (stati depressivi, momenti inadatti e così via).

2/ LA PERSONALITA'

Che cos'è la personalità secondo la psicologia indiana ?

Non si nasce con una personalità definita. Secondo la psicologia indiana la personalità é legata al modo in cui l'individuo sviluppa in sé le emozioni e al modo in cui le gestisce.

Si valuta, perciò, se l'intensità delle emozioni sia adatta o meno alla situazione che l'individuo sta vivendo. Si valuta anche la rapidità con la quale si riesce a mantenere la calma prima di essere sopraffatti dalle emozioni. Si misura il proprio dominio delle emozioni, come anche la capacità a contenere le emozioni in certi parametri. Qualunque emozione viene espressa a seconda dell'influsso di un agente esterno. La padronanza di sé consiste nel dosare l'emozione in proporzione all'agente scatenante.

Infine si prendono in esame le conseguenze negative o positive legate all'emozione.

Per avere la buona assimilazione di un pasto occorre essere in un contesto gradevole, occorre, perciò, evitare le contrarietà, i litigi, le osservazioni sgradevoli e così via.

3/ LA MEDITAZIONE

E' uno strumento indispensabile in Ayurveda.

La meditazione consiste nell'evocare e mantenere nel campo mentale un solo *oggetto* escudendo tutto il resto.

Quando l'oggetto occupa la totalità del campo mentale si ottiene una mente libera da ogni altro influsso.

Il medicina propone di dedicare un lasso di tempo quotidiano alla contemplazione con lo scopo di ritrovare lo stato di calma originale.

La meditazione può essere specifica ad un determinato medicamento oppure può essere coordinata ad un pasto.

Il malato ha spesso la mente *ingombra*. L'uso della meditazione riesce ad impedire la penetrazione di nuove informazioni nel campo mentale.

Questa pratica, sotto forma di corte sessioni (qualche secondo) inibisce l'infiltrazione di ogni valore emozionale estraneo all'oggetto di contemplazione.

L'Ayurveda insiste sul fatto che l'evocazione di un oggetto di concentrazione avvenga per un tempo molto breve.