

Uscirà in gennaio, maggio, settembre  
Edizioni in Francese, Tedesco, Italiano e Greco  
**Redazione : Sri T.K. Srihashyam**

Rappresentanti nazionali :

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

# YOGAKSHEMAM

## Newsletter

*Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)*

Settembre 2003

Edizione Italiana

N° 12

**Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri allievi e i vostri amici.

- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter. Chiedetene copie alla vostra rappresentante nazionale.
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è gradito. Mettetevi in contatto con la rappresentante.

*Ogni riproduzione anche parziale è vietata senza l'espressa autorizzazione dell'autore.*

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Claire SRIBHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LFEVRE, Erato VOURLAKI, Gabriel GALEA, George DELICARIS, Heike SCHATZ-WATSON, Katerina KOUTSIA, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Saad KHAN, Stella OUSOUNI, Yannick COHENDET

### L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano *I cinque auspici del buon discepolo*

Un buon discepolo deve perseguire i cinque auspici e propositi che seguono: l'auspicio di avere il dono della fede, il proposito di perseguire la rettitudine, il discernimento, la perspicacia e la retta conoscenza.

- 1) Un discepolo deve proporsi di accordare fiducia al suo maestro e di credere alla sua illuminata competenza nell'insegnare la Verità.
- 2) Un discepolo deve proporsi di essere cosciente delle sue azioni anche quando agisce sbagliando, nei pensieri, nelle parole o nelle azioni.
- 3) Un discepolo deve assumersi la responsabilità dei suoi errori siano essi legati a pensieri, parole, azioni.
- 4) Un discepolo deve proporsi di rinunciare ad ogni tentazione che lo conduca a non osservare gli altri voti, proponendosi, al contrario, di osservarli con perseveranza.
- 5) Infine, un discepolo deve ricercare e perseguire la conoscenza della natura reale delle cose ed essere profondamente consapevole della natura caduca ed effimera del mondo, preparandosi, in tal modo, a distruggere le radici di ogni causa di dispiacere.

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

« Con le mani in foglia di loto  
Suggendo l'alluce in forma di loto  
Nella bocca a forma di loto  
Disteso su una foglia di banian.  
Medito su di lui, il giovane Mukunda »  
- Preghiera indiana -

## La pagina di Srimathi T. Namagiriammal (moglie di Sri T. Krishnamacharya)

### Burfi al pistacchio

#### Ingredienti :

120 g di pistacchi  
2 grandi cucchiaini d'acqua  
60 g di zucchero

#### Metodo di preparazione:

Lasciate riposare i pistacchi nell'acqua, poi sbucciateli e grattugiateli. Preparate uno sciroppo con acqua e zucchero. Deve avere la consistenza di un « filo sottile ». Aggiungete i pistacchi in polvere e mescolate bene. Distendete il miscuglio su un piatto oliato di forma rettangolare.

Lasciate raffreddare e tagliate a pezzetti.

« Per produrre il miele le api raccolgono i succhi di piante diverse e formano un'unica essenza. Ma, come i diversi succhi, dopo essere stati ridotti ad uno, sono incapaci di ricordare a quale pianta appartenessero in origine, allo stesso modo, tutte le creature di quaggiù, quando entrano nell'Essere, non sanno di entrarvi: qualunque sia stata la loro condizione quaggiù diventano tutte identiche a quell'Essere che è l'essenza sottile.  
- Chândogya Up. 6.9-

#### Notizie delle attività del Sri T. Krishnamacharya Endowment Trust

Retribuzione di una maestra per tutto l'anno 2002-2003.  
Assunzione di tutte le spese scolastiche degli alunni di una Classe Secondaria del villaggio Covelong, Tamil Nadu, per l'anno scolastico 2002-2003.  
Disposizioni ad una banca affinché venga pagato lo stipendio di una maestra per tutto l'anno scolastico 2003-2004.

Grazie per il vostro sostegno.

## Sommario :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano Sri T.K. Sribhashyam**
- **Il Thiruppāvai di Āndāl (Poema 8) - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Vishnu (continuazione) - Sri D. Pattanaik**
- **Yoga e Ayurveda** – Resoconto delle conferenze tenute in Italia - Sri T.K. Sribhashyam
- **Lo Yoga, arte di vivere e maniera di vita** - Conferenza tenuta a Zinal - Sri T.K. Sribhashyam
- **Bhakti o Devozione** - Conferenza a Zinal - Sri T.K. Sribhashyam
- **L'insegnamento di Budda**
- **Significato del culto in un tempio indù** - Sri Srinivasan, Prêtre, Bangalore
- **Ricetta indiana : Burfi al pistacchio** - Srimathi T. Namagiriammal

## Significato del culto in un tempio Indù

*Sri Srinivasan, Sacerdote, Bangalore*

In India un tempio è una dimora di «spirito cosmico» e un rifugio degli Dei. Trascorrere un po' di tempo nei loro spazi e adorare i simulacri consacrati suscita nell'uomo il fervore religioso. La grande torre all'ingresso è una delle caratteristiche specifiche di tali luoghi legati alla cultura, tradizione, arte e religione. Ammirare tali strutture da lontano e con rispetto porterà i suoi frutti. Sottolineando l'importanza di tale atteggiamento alcuni santi hanno consigliato agli uomini di far visita a queste dimore di Dio e di stabilire le loro abitazioni in località nelle quali vi sia almeno uno di tali tabernacoli di fede.

I templi sono stati costruiti secoli fa da grandi personaggi. Nel corso dei loro spostamenti per diffondere la parola divina alcuni santi hanno visitato molti templi, hanno cantato le lodi delle divinità in essi rappresentate e hanno promosso delle attività didattiche e culturali. Alcuni di questi messaggeri di Dio s'impegnarono ad offrire servizi come la pulizia dei luoghi, la cura dei fiori, procacciare l'acqua benedetta, macinare la pasta di sandalo e accendere le lampade. La loro missione era volta a far sì che questi luoghi sacri ispirassero la gente affinché la società, nel suo insieme, prosperasse.

I templi furono costruiti in stretta conformità con le norme enunciate dai manuali sacri che contenevano anche i principi di gestione e cura dei luoghi, del culto quotidiano, della purezza dei sacerdoti e delle regole che disciplinavano le visite dei fedeli. Lo spirito di profonda deferenza tributata dai fedeli deve essere supportato da un elevato livello spirituale. La santità emanata dal luogo è anche legata alla condotta dei devoti. Essi devono essere puri nei loro pensieri, nelle loro espressioni verbali e nelle loro azioni. Occorre pregare con la mente permeata di spirito devozionale. Non occorre nessuna manifestazione esteriore, né pompa, né sfarzose apparenze.

I santi hanno insegnato che i rituali devono essere eseguiti nell'ora prescritta. I luoghi devono essere mantenuti in ordine. Persino una pietra spostata arbitrariamente può danneggiare i rituali prescritti. Si insiste molto sulla purezza di coloro che operano nel tempio. Le immagini in esso conservate riflettono l'influsso dell'Onnipotente, perciò i fedeli saranno invasi da un senso di pace.

## Il Thiruppâvai di Ândâl

*Estratti di un commento inedito di Sri T. Krishnamacharya*

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

*Poema 8 : Oh ! Gioiose fanciulle ! Si leva il giorno. All'Est il cielo si sbianca dopo che la rossa aurora gli ha ceduto il posto. Risvegliati! I bufali affamati sono stati condotti al pascolo, alle erbe coperte di rugiada, presso la casa. Noi siamo pronte per il bagno sacro e ti aspettiamo affinché tu possa unirti a noi. Ci siamo radunate davanti alla tua casa per svegliarti e portarti con noi. Levati! Se canteremo insieme la gloria di Dio Egli esaudirà le nostre richieste. Quando ci avviciniamo alla Divinità – che uccise il demone Kesi strappandogli la bocca e distrusse coloro che lottarono contro Kamsa – e ci prosterniamo davanti a Lui in tutta umiltà, il Dio Krishna, Dio di ogni divinità, si lascerà commuovere e avrà pietà di noi. Egli ci ascolterà e la sua bontà ci accorderà fortuna. Levati ! Ascoltate fanciulle e meditate.*

In questo poema Ândâl sveglia un'altra fedele e le chiede di unirsi alla processione che si dirige verso il fiume per il bagno sacro. I pastori hanno tre tipi di ricchezze : le vacche, i montoni e i bufali. Ândâl utilizza il linguaggio dei pastori e si riferisce a ciò che avviene il mattino presto quando i bufali sono fatti uscire per recarsi al loro primo pascolo.

I bufali camminano più lentamente delle mucche, impiegano del tempo per giungere a destinazione (la liberazione). Per strada indugiano sguazzando negli stagni e nei canali (le sollecitazioni del mondo creato), si distraggono e, per questa ragione, giungono in ritardo al luogo del pascolo. Allo stesso modo i fedeli che sono profondamente trascinati dalle sensazioni date dalla meditazione ritardano la venuta della loro liberazione.

L'aurora ha un grande significato nell'ambito della devozione: la notte (l'ignoranza) è la nostra esistenza prima della grazia di Dio, rappresenta l'oscurità. Ad est il pallido cielo del mattino diventa sempre più brillante ed è il simbolo dell'abbandono a Dio. La trasformazione progressiva del cielo del mattino rappresenta il nostro progressivo risveglio alla Liberazione. Il processo volto a soggiogare e distruggere l'ego e la possessività sono rappresentati dall'analogia con i due demoni che Krishna uccise prima di entrare nel palazzo di suo zio Kamsa. Come Krishna strappò la bocca del demone Kesi, allo stesso modo Egli interviene, invece, donandoci la parola affinché pronunciamo le Sue Lodi, visto che la nostra ignoranza e paura di parlare di Dio ci costringono a restare muti. Come possiamo sentire la presenza di Dio se non volgiamo a Lui il pensiero ?

### Il commento di Sri T. Krishnamâchârya :

L'aurora è il momento migliore per la meditazione poiché, in quella parte del giorno, la mente è libera dagli intralci legati alla vita quotidiana. Questa è la ragione per cui è consigliato volgersi a Dio il mattino presto quando il nostro cuore e la nostra mente sono più aperti al divino. Poiché le nostre preoccupazioni quotidiane derivano dal mondo materiale noi viviamo permeati dal nostro senso di attaccamento al mondo e all'ego, perciò non percepiamo l'onnipresenza di Dio. Quando rinunceremo a questi attaccamenti e all'ego saremo pronti a percepire la Sua presenza in noi. Dio è comprensivo e ascolterà le nostre preghiere venendo incontro alle nostre necessità secondo il nostro bene (in questo e nell'altro mondo). Ândâl, nei suoi poemi, sottolinea l'importanza del lavoro disinteressato e dell'azione priva delle aspettative dei frutti dell'azione stessa. Dobbiamo eseguire tutte le azioni quotidiane, dalle pulizie al cucinare, dal guadagnare il denaro necessario per vivere all'offrire fiori e lumi a Dio come se ogni azione fosse un dovere, senza calcolare l'entità dei frutti di ogni azione. Ogni atto produce un risultato ma non è necessario bramare tale effetto con lo spirito di un rapace affamato. Eseguendo ogni azione senza badare ai risultati impariamo ad apprezzare i nostri atti, quando, invece, ci aspettiamo i suoi risultati in realtà disprezziamo le azioni in sè. In altre parole nutriamo la nostra avidità e la nostra collera che sono i demoni che ci guatano per divorarci.

Vi sono alcuni mezzi semplici per coltivare le azioni disinteressate: non alzarsi al mattino senza aver invocato Dio, non indossare un vestito o gioiello nuovo senza averlo prima offerto a Dio, non prendere alcun cibo senza averlo prima offerto a Dio, ai bambini e agli antenati, non cominciare la giornata di studio senza aver offerto il proprio rispetto agli insegnanti, non coricarsi senza aver trascorso qualche minuto in contemplazione o meditazione.

Sri Ândâl dedica questo poema a Nammâlvar, uno dei principali Âlvar del sud dell'India. Egli ha trasposto la scienza dei Veda in lingua Tamul insieme alla dottrina Vishishtâdvaita Vedânta nella sua opera: il Divya Prabhandam.

« L'anima è miele per tutte le creature e ogni creatura è miele per l'Anima.

Si, l'anima è il Signore di tutti gli esseri.

Come i raggi della ruota di un carro sono tutti fissati sia al mozzo che al cerchio, le creature, gli dei, i mondi, i respiri, le anime, sono tutti legati allo Spirito Supremo.»

- Bruhadâraryaka Upanishad 2.5.14,15 -

### L'insegnamento di Buddha è sempre attuale

Noi disponiamo di varie religioni e scuole di pensiero e uno studio approfondito dei loro messaggi ci induce ad osservare che ognuna di queste tradizioni deriva dalle esperienze di personaggi illuminati dotati di meriti straordinari. L'Onnipotente, nel Suo infinito amore e compassione ha inviato questi illuminati su questo pianeta per guidare ed ispirare l'umanità affinché essa segua i principi fondamentali della Verità. Nati in momenti diversi e in diversi paesi gli illuminati insegnano il collegamento di Dio con le religioni e l'umanità. Tutti i maestri divini intesero introdurre purezza e semplicità nel regno della conoscenza spirituale e vollero avvicinare i cuori degli uomini per far loro conoscere il Divino.

Tutti i grandi maestri sono le « luci del mondo » e i loro insegnamenti sono, da un lato, universali, dall'altro sono rivolti direttamente ad ogni uomo. Buddha si colloca nella galassia di questi potenti maestri che indicarono all'umanità una via di rigore, di Luce e Amore. Invece di essere riassorbito nella Beatitudine Divina il Buddha dotato di compassione rimase sulla terra per insegnare ai suoi simili a condividere la sua esperienza spirituale. La storia della sua vita è affascinante e offre un grande esempio di ciò che un uomo in carne e ossa può ottenere attraverso l'uso della sua volontà ben determinata e focalizzata. Tale esempio può esserci molto utile.

Per quanto Siddhârta – così fu chiamato quando nacque – fosse stato cresciuto come un principe nel lusso egli rinunciò alla famiglia e al regno dopo aver visto per la prima volta la povertà, la malattia, la vecchiaia e la morte. Di colpo egli ruppe tutti i legami con il mondo e condusse una vita di austerità costringendo il suo corpo al minimo necessario per vivere. Imparò a « non tirare mai le corde di una cetra (vale a dire il corpo) troppo forte in modo da romperle, né lasciarle mai troppo lente tanto da impedire la produzione della musica. » Scelse dunque la via di mezzo, si stabilì su di un albero a Bodh-gayâ per meditare e ottenne l'Illuminazione. Siddhârta divenne IL Buddha. Nella via di mezzo che egli scelse non vi era né estrema sensualità, né estrema mortificazione del corpo. Il suo insegnamento fu diretto più alla pratica che agli aspetti religiosi.

Uno dei suoi discepoli gli chiese: « Esiste interdipendenza tra l'anima e il corpo e l'anima sopravvive alla morte? ». Buddha rispose con la seguente parabola: un uomo mortalmente ferito da una freccia rifiutò di toglierla. Prima volle sapere di che fosse fatta la freccia, indagò sulla sua origine e su colui che l'aveva costruita!!

e che si sono sempre rivelati molto animati. E' un grave errore pensare che la spiritualità sia inaccessibile a coloro che credono che tutto è materia. Una ricerca spirituale si fonda sulla convinzione che esista qualche cosa di immutabile. Orbene un materialista è convinto che la materia sia una finalità. Il ruolo dell'insegnante è di condurre quest'allievo a cogliere l'essenza di questa materia, a vederne il centro. Prendendo coscienza del nucleo di una cellula di materia e del nucleo soltanto, egli giungerà a vedere al di là. E a questo punto l'abisso che separava un credente da un ateo non c'è più. Questa via della materia non deve essere disprezzata, tutt'altro. E' compito dell'insegnante rispettare il linguaggio degli allievi e adattarvisi.

#### **Liberarsi dalla paura dell'ignoto**

Chiunque si impegni a percorrere il sentiero della spiritualità deve accettare di lasciar la presa totalmente, un giorno o l'altro; vale a dire non agganciarsi a nessun supporto materiale. In altri termini consentire all'anima di lasciare momentaneamente il corpo. Ma a questa idea la paura, anzi il panico potrebbe scaturire in tutta la sua intensità, facendo affiorare la paura della morte. Sri T.K. Srihashyam ci ha rassicurati insistendo sul fatto che finché il corpo è biologicamente vivo non può scomparire come non possono scomparire né l'ego, né il nostro intelletto, né i sensi di percezione che sono ad esso legati. Allora perché rifiutarsi di cercare di superare questa paura e accettare di abbandonare per qualche istante il nostro corpo per raggiungere la Luce, come quando si lasciano a casa degli oggetti familiari partendo per un viaggio, sapendo che li ritroveremo al ritorno? Saremo così meglio preparati quando verrà la nostra ultima ora e dovremo lasciare il corpo definitivamente.

#### **Un prezioso dono prima della partenza**

Per tutto il seminario abbiamo avuto l'occasione di mettere in pratica ciò che veniva trasmesso e il livello della pratica progrediva con l'evolversi dell'insegnamento. Gli insegnanti hanno ricevuto dei consigli precisi per introdurre a tappe degli elementi utili a sensibilizzare il cuore degli allievi alla dimensione spirituale.

L'ultimo giorno Sri T.K. Srihashyam ci ha dato preziose indicazioni per progredire nella nostra pratica personale, per coltivare l'emozione divina e farla crescere. Ho imparato, a questo proposito, che, secondo i Veda, certi pianeti hanno una grande importanza nella ricerca spirituale. Da allora li considero da un altro punto di vista. Sono stata molto profondamente colpita dal valore di questi insegnamenti.

Il corso si è concluso con una invocazione al Sole, in quanto espressione del Creatore nel mondo creato. Ho lasciato che il mio cuore si colmasse di questa invocazione e ho lasciato il seminario e Zinal con la consapevolezza di aver ricevuto un dono inestimabile.

## **Vishnu (Il puntata)** *Sri D. Pattanaik, Mumbai*

« Gli Dei sono adirati con noi? » chiese Manu.

« Non accuso né gli dei né i demoni per le malefatte dell'uomo! », disse il pesce divino.

« L'universo sopravvive grazie ad un sistema di norme chiamate *Dharma* che permette a tutte le creature di vivere in armonia. L'uomo ha infranto queste sacre leggi e ha disfatto la trama cosmica senza rimedio.

« Perché l'uomo abbandona il *Dharma* ? »

« E' troppo pieno di sé per pensare agli altri o al mondo. »

Manu si rese conto che l'uomo era responsabile della propria decadenza. Matsya, il pesce divino, fece dirigere l'imbarcazione verso il Monte Meru. Dalla sua cima Manu guardò la terra inghiottita dalle onde.

« E' la fine? » domandò tristemente.

« Nulla si ferma nel mondo, le cose mutano. Ciò che vedi è un mutamento di tipo distruttivo: la morte prima della rinascita. » Ciò detto, Matsya scomparve.

Ovunque volgesse lo sguardo Manu vedeva soltanto gli irati flutti della dissoluzione. Era il solo superstite. Rimaneva in silenzio, con gli occhi chiusi. Quando aprì gli occhi vide una foglia di banyan galleggiare sull'oceano scosso dalle onde. Sulla foglia c'era un fanciullo di pelle scura che si succhiava l'alluce destro e pareva poco turbato dalla calamità. Il bimbo con un'occhiata colma di compassione rassicurò Manu dicendo che la vita sarebbe continuata. Il fanciullo divino, Mukunda, inalò profondamente e aspirò Manu dentro di sé. Dentro di lui Manu vide tutto l'universo: Tutto era stato distrutto dai flutti – i cieli; i mari; la terra, gli dei, i demoni, gli umani, gli animali e le piante – nulla era alterato da cattivi pensieri o contaminato da azioni.

Manu si accorse che il fanciullo altri non era se non Vishnu e disse: « Siete veramente Nârâyana il liberatore dell'umanità ? »

Cantando il nome benedetto del suo liberatore « Nârâyana, Nârâyana », Manu divenne uno con Vishnu.

Dopo la dissoluzione tutto si calmò. Nulla si muoveva più. Vishnu restò perfettamente tranquillo su Ananta Shesha, il Serpente del Tempo, arrotolato all'infinito. Intorno a lui si stendeva immobile e tranquillo l'immenso *oceano di latte*. In esso era dissolto – senza forma, né identità – tutto ciò un tempo era esistito.

Era lo *yoga nidra*, il sonno cosmico. Vishnu aprì gli occhi per prepararsi alla creazione. Un loto dai mille petali emerse dal suo ombelico.

Sul loto era seduto Brahma, il Creatore. Guardò verso i quattro punti cardinali, chiuse gli occhi e si immerse in contemplazione al fine di creare il nuovo universo.

« Modella i tre mondi »

Formatted

Formatted

Formatted

dell'energia creatrice di Vishnu, la sua *mâya* », bisbigliò una voce alle sue orecchie. Brahma aprì gli occhi e per miracolo vide la forma eterica di Vishnu, la sua Vishvarupa. Il suo corpo avvolse tutto l'universo. Il cosmo era in Lui: i due generi, i tre tempi, i quattro libri della conoscenza i cinque elementi, le sei filosofie, i sette strati, i dieci soffi vitali, i dodici sistemi solari, le dodici vocazioni, le centotto divinità.

Gli esseri celesti erano i suoi occhi, gli oceani il suo stomaco, le montagne le sue ossa, i fiumi le sue vene, gli alberi la sua capigliatura, la parte alta del suo corpo il cielo, la parte bassa gli abissi. Dalla narice destra esalava la vita, alla sinistra la morte. Era la sostanza cosmica: *Purusha*. Era tutto ciò che fu, è e sarà. Era il Virât-Purusha, l'entità che è il cosmo. Brahma si chiese : « Senza sacrificio, *yagna*, nulla può essere ottenuto. Per creare un nuovo mondo che cosa dovrei sacrificare ? »

continua

## Yoga e Ayurveda

*Resoconto di Aurélia Debenedetti (Milano)*

Nei giorni 24 e 25 aprile 2003 Sri Acharya T.K. Sribhashyam è stato invitato a tenere due conferenze presso l'incontro annuale della Federazione italiana di Yoga a Tabiano Terme (Parma). Il tema propostogli è stato 'Yoga e Ayurveda'. I partecipanti hanno dimostrato grande interesse ponendo domande e hanno ringraziato il maestro con un caloroso applauso. Ecco il riassunto dei due interventi.

" L'obiettivo sia dello Yoga che dell'Ayurveda è la liberazione, il che significa non solo non rinascere, ma anche non morire di nuovo. Un mezzo per ottenere la liberazione è la meditazione. Per poter meditare occorre poter dimenticare gli inconvenienti fisici che rendono il corpo un ostacolo anziché permettergli di essere uno strumento. Ogni movimento mentale non ha nulla a che vedere con la meditazione. E' invece un'impurità, impedisce la meditazione e, secondo l'Ayurveda, è una malattia. Lo scopo della scienza medica è di rendere l'uomo libero. I mezzi utilizzati sono spesso fisici, ma l'uomo, per la medicina indiana, è costituito da corpo, sfera mentale e anima e fa parte della creazione del Creatore. L'Ayurveda studia sia il rapporto tra le cellule, sia quello tra il corpo e l'anima. Per mantenere la salute l'Ayurveda propone una disciplina alimentare consona alla stagione, all'individuo, alla sua età e all'ambiente in cui vive. Qualunque causa di disarmonia in seno alla struttura sociofamiliare si rifletterà sulla sfera mentale. Per ridurre le condizioni avverse determinate dall'ambiente sono proposte soluzioni semplici come la lettura di testi sacri, pellerinaggi, preghiere, la meditazione, la lettura di racconti mitologici.

Cerchiamo sensazioni fisiche, più rinfocoliamo l'attaccamento al corpo. E tale attaccamento è un autentico ostacolo alla ricerca spirituale. Il corpo è uno strumento indispensabile e da non trascurare mai – e Sri T.K. Sribhashyam l'ha sottolineato a più riprese – tuttavia è necessario imparare a prendere le distanze dal valore che noi gli diamo, anche pensandoci soltanto per pochi minuti al giorno. Nel contesto quotidiano il corpo è solo uno dei vari oggetti che compongono il mondo dell'esperienza. Come un fanciullo al quale il genitore chiede di lasciare per un po' i suoi balocchi per fare i compiti il fanciullo che è in noi deve temporaneamente rinunciare alle sensazioni legate al mondo dell'esperienza per compiere il suo dovere secondo l'insegnamento proposto dal maestro spirituale che lo accompagna sul cammino verso la Luce. Il mondo dell'esperienza è caratterizzato dalla continua variazione dei valori emozionali che esso suscita. Nella nostra ricerca spirituale noi cerchiamo di avvicinarci ad una Realtà immutabile, indicibile che è, sì, legata al mondo dell'esperienza ma è anche fuori di essa. I nostri sforzi possono dare i loro frutti soltanto se i valori emozionali che sono sempre cangianti perché originati dall'attività dei nostri sensi di percezione, dal nostro intelletto e dall'ego, si attenuano per lasciar emergere la forza invisibile che ci collega a Dio, all'Essere Supremo, al Creatore, comunque possa essere definito dalle convinzioni personali di ciascuno. La presa di coscienza di questa forza, di questo filo invisibile, suscita un'emozione particolare, immutabile nel tempo e nello spazio, indefinibile. Se, da un canto, le emozioni umane nutrono il nostro ego e sono indispensabili a mantenerci in vita, questa emozione immutabile, immanente a ciascun essere è indispensabile al fine di non perdere il ricordo di Dio, per legarci a Lui. Tale emozione può manifestarsi solo quando il desiderio della nostra anima di avvicinarsi a Dio la sovrappone al desiderio del nostro ego di brillare agli occhi degli altri. Tale emozione divina scaturisce dal cuore (il cuore spirituale, non il cuore fisico). Una volta risvegliata richiede di essere coltivata, nutrita. Legata al concetto di Dio, quindi sempre dotata di immagine, questa emozione diventa devozione e quando si manifesta simultaneamente insieme all'ego, al campo mentale e all'intelletto vi è unione con Dio. Se è legata al concetto di Creatore, senza forma, questa emozione non diventa necessariamente devozione, tuttavia è indispensabile al fine di unificare l'ego, il campo mentale e l'intelletto che, a questo punto, non rifletteranno più l'immagine, bensì la Realtà. In ogni caso guardiamoci dal parlare del Creatore illudendoci di scavalcare il concetto di Dio raffigurabile attraverso un'immagine. Nella sua evoluzione l'anima ha bisogno di appoggiarsi ad un'immagine. Forse che la spiritualità è riservata solo a coloro che credono in Dio? Come far comprendere a un allievo che si potrebbe definire "materialista" che esiste un'altra Realtà? Questa è la domanda spesso presentata durante gli spazi riservati ogni giorno alle fasi "domande-risposte" previsti dal programma di ogni giornata

Formatted

Formatted

Formatted

Formatted

Formatted

Formatted

Formatted

Formatted

Formatted

Formatted

I miei trentatré anni di esperienza in Europa mi hanno permesso di rendermi conto che gli insegnanti di yoga non sono più interessati unicamente alla parte fisica dello yoga, ma anche a tutti gli altri aspetti dell'uomo, siano essi di ordine culturale, psicologico, spirituale. Il tema di Zinal ne è la conferma. In questo periodo l'uomo è vessato dall'assenza di coordinazione tra i vari aspetti che compongono l'essere umano. I codici morali ed etici sono trascurati se non rifiutati, il rispetto del proprio prossimo sta scomparendo se non addirittura disprezzato, il diritto di ciascuno sovrasta il suo dovere, la salute è costantemente sfidata pur serpeggiando una grande paura delle malattie, i valori e pensieri di ordine spirituale sono guardati con sospetto e il fare del male agli altri è all'ordine del giorno. L'aspetto più apprezzato di questo carattere globale dello Yoga consiste nel fatto che questa disciplina può essere esercitata ovunque e in ogni situazione, in qualsiasi contesto sociale, culturale o religioso. Lo Yoga è un modo di essere e un'arte di vivere universale disponibile per tutti coloro che desiderano vivere bene.

In quanto insegnanti e studenti di yoga, avete tutti una responsabilità verso la società. Dovete applicare e insegnare lo yoga in tutti i suoi aspetti: fisici, fisiologici, sociali, educativi e spirituali per aiutare gli uomini a preparare un futuro migliore. In tal modo renderete un servizio incommensurabile alle generazioni a venire.

## Bhakti o la Devozione

*Resoconto del corso tenuto da Sri T.K. Sribhashyam nel quadro della Formazione Continua al Congresso dell'UEY a Zinal, Agosto 2003 – Sybille Pirsche, Neuchâtel, Svizzera*

Recandomi a Zinal intendevo, da un lato, partecipare a un seminario che mi interessava, dall'altro, fare una settimana di vacanza in montagna. L'idea della vacanza divenne rapidamente secondaria davanti ad un insegnamento così interessante, ricco e profondo. La mia impressione fu ampiamente condivisa dagli altri partecipanti. Per quattro giorni Sri T.K. Sribhashyam ci ha guidati su un percorso tracciato 3000 anni fa svelandoci preziosi insegnamenti dei Veda.

### L'essenziale è invisibile allo sguardo

In Occidente lo yoga è troppo spesso ridotto ad una semplice pratica fisica che pone l'accento sulla ricerca costante di sensazioni fisiche. Preoccupati come siamo a percepire il corpo e a valorizzarlo agli occhi degli altri dimentichiamo la forza invisibile che lo anima e lo collega a qualche cosa di superiore che non possiamo definire. L'analogia con la collana di perle presentata durante il seminario è eloquente: soltanto le perle attirano lo sguardo e evocano valori che ci preoccupiamo di coltivare, ma chi mai si preoccupa del filo che collega le perle e consente loro di brillare?

Più diamo valore al corpo e

Quanto al corpo fisico le nostre cellule hanno due ruoli: quello di sostenere e proteggere il corpo e quello di evitare le aggressioni esterne da parte delle malattie siano esse di ordine fisico che di ordine mentale. L'Ayurveda dice che quando l'uomo soffre diventa molto materialista e non si rivolge a Dio, così la scienza medica si propone di ottenere una salute sufficiente affinché l'uomo possa essere libero di cercare Dio. Le malattie possono essere sia fisiche che mentali, ma possono anche essere causate dalle vite passate e, per queste ultime l'Ayurveda propone – come cura - *Dhyāna*, la contemplazione. Poiché il senso dell'ego è all'origine dell'impurità mentale, la medicina indiana dice che occorre che l'ego non ci invada poiché può essere causa di malattia. Per ristabilire l'equilibrio tra corpo e mente l'Ayurveda non propone asana bensì Prānāyāma. L'Ayurveda è una scienza più antica dei Sutra. Quando parliamo di Yoga talvolta ci riferiamo alla filosofia - e i Sutra sono soltanto una parte della filosofia indiana – talvolta allo Hatha Yoga. Gli obiettivi dello Yoga consistono nell'ottenere la salute e l'unione con Dio. Ciò implica che se ogni tessuto cellulare funzionerà in modo coordinato per ottenere la salute l'uomo potrà più agevolmente andare verso Dio. In questo senso Prānāyāma, asana e mudra sono utilizzati. Per ottenere l'equilibrio morale sono proposte delle discipline etiche e morali oltre ad una buona gestione delle attività sensoriali. L'uomo è dotato di una discreta capacità di difendersi dagli squilibri ma è sottoposto all'influenza di tre fattori: 1) il fattore che consente l'adesione 2) quello che separa e 3) quello che aumenta e diminuisce sia il primo sia il secondo fattore modificando l'equilibrio cellulare. L'Ayurveda ha la funzione di sostenere queste tre funzioni. Lo Yoga dice che quando vi è equilibrio fra queste 3 funzioni, il corpo smette di essere uno strumento e diventa un ostacolo. Per questa ragione tutti i testi sottolineano che la pratica dello Yoga deve essere sostenuta da un'alimentazione adeguata. Il corpo non è un ostacolo quando non è sciolto, diventa invece un ostacolo quando diventa l'immagine mentale durante la meditazione. Quando si pratica occorre evitare di pensare agli effetti prodotti dalla pratica. Se si pratica senza alcuno scopo, senza cercar la realizzazione di alcun obiettivo, si capirà perché per lo Yoga il corpo deve essere uno strumento e non un ostacolo e allora si comprenderà che nello yoga esiste la meditazione. Quando si medita la prima immagine che compare nel campo mentale è il corpo. Per evitare ciò occorre imparare a separare le sensazioni dal campo mentale. La confusione tra sensazioni e campo mentale è causata dall'apparato digerente e dall'alimentazione. Per questa ragione occorre badare all'alimentazione. Lo scopo finale è andare verso Dio, il che avverrà separandosi dal corpo, per quanto duro sia pensare che questo corpo che cerchiamo di abbellire deve separarsi dall'anima. Non è il corpo che ci aiuta a capire ciò che è immutabile in noi, né il nostro intelletto, che è strettamente legato al linguaggio verbale del pensiero. Non resta altro se non il campo mentale che è uno specchio

Formatted

Formatted

Formatted

che riflette ciò che gli viene presentato. Non rifletterà mai l'elemento immutabile se non glielo presenterete mai. Lo yoga dice che se non mettete nulla nel vostro mentale l'anima vi si rifletterà. Più si eliminano le emozioni, più l'anima verrà riflessa. *Dhyāna* (la contemplazione) consiste nell'introdurre un supporto senza immagine e senza valore nel campo mentale che, di per sé, non ha né valore né immagine. Ciò che è senza immagine non avrà alcun valore emozionale, né alcuna modificazione e, finché resterà nel campo mentale, null'altro potrà esservi. L'anima è slegata da ogni valore emozionale umano e, nella meditazione, deve mantenersi staccata dal forte aggancio delle emozioni. La causa di questo aggancio che imprigiona è l'attaccamento all'esistenza, la paura di perdere il corpo e la mente. Lo yoga e l'Ayurveda sostengono che è sempre possibile impedire che l'anima divenga impura a causa dell'attaccamento. Secondo lo yoga dobbiamo liberarci in questa vita poiché siamo nati umani e siamo sulla strada dello yoga. La sede dell'anima è il cuore, non quello fisico, bensì il cuore che sperimentate quando pensate all'anima. Questo cuore non è la sede definitiva dell'anima, è il luogo dove, ora, può ritrovare la sua strada verso Dio. Il primo passo di *Dhyāna* consiste nel mettere l'anima nel cuore e imparare ad avere una fiducia totale. L'anima è ciò che è immutabile."

## Yoga, arte di vivere e metodo di vita

*Conferenza di Sri T.K. Sribhashyam a Zinal nell' Agosto 2003*

Parlando dei vari aspetti dello yoga, il saggio Vyāsa, il primo commentatore degli Yoga Sutra di Patanjali, sottolinea che lo yoga non è soltanto un'arte di vivere ma anche un metodo di vita. Egli precisa che studiando lo yoga si può imparare a dominare il proprio intelletto, rispettare gli insegnanti e coloro che ci circondano, coltivare l'arte della parola buona (che produce una mente pura e libera il corpo dalle impurità), costruire una mente sana, sviluppare un ego libero da ogni atteggiamento egoista, ottenere uno stato mentale contemplativo e un cuore meditativo.

Quando studiamo i testi tradizionali come lo Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradīpika, Gheranda Samhitha, Shiva Samhitha, Gōraksha Paddati, Yoga Tārāvali, Yoga Kuranta, o qualche Purāna come lo Shiva Purāna, il Garuda Purāna, oppure i lavori sul Tantra, incontreremo sistematicamente i temi seguenti :

- Il rispetto verso gli insegnanti.
- I codici etici.
- Le discipline morali.
- Indicazioni per lo sviluppo del carattere in relazione all'atteggiamento verso se stesso e verso gli altri.

- Indicazioni per avere un corpo sano e un mentale forte.
- Indicazioni per coltivare uno stato mentale contemplativo.
- Indicazioni per sviluppare un cuore meditativo.
- La Via per unirsi a Dio o al Supremo.
- Esercizi pratici come Asana, Mudra e Prānāyāma.

Ogni testo spiega nei dettagli soltanto alcuni di questi punti, tuttavia tutti i testi sottolineano l'importanza dell'insieme di questi argomenti.

Purtroppo quando prendiamo in considerazione un testo siamo attirati dagli argomenti sui quali il testo pone l'accento e pensiamo che gli unici mezzi e obiettivi dello Yoga siano quelli indicati dalla fonte in questione.

Lo Yoga Sutra è un esempio che illustra perfettamente il fenomeno, vale a dire che sentiamo talmente parlare di Yama e Niyama che finiamo per trascurare che questo testo sottolinea l'importanza dello sviluppo della sfera mentale, della salute fisica, di una mente capace di contemplazione, della padronanza delle emozioni e della guida del proprio intelletto.

Allo stesso modo, nei testi di Hatha Yoga la pratica delle posizioni è talmente centrale che si finisce per trascurare l'importanza che lo Hatha Yoga attribuisce al comportamento umano, alle regole alimentari, alla pratica del prānāyāma e alla meditazione.

Quanto al Tantra, esso è così spesso associato alle pratiche sessuali e all'energia che i suoi valori etici, morali e spirituali sono quasi ignorati, mentre, paradossalmente, si tratta di una delle migliori fonti che insegnano ad ottenere uno stato meditativo.

Lo Yoga Yājñyavalkya descrive sia il comportamento sociale al quale è opportuno attenersi, sia il metodo per sviluppare una mente capace di meditazione. In questo testo sono dettagliatamente enunciati e spiegati sia i principi di Yama e Niyama sia le tecniche di Dhāraṇa e Dhyāna.

Yoga Kuranta e Yoga Tārāvali sono due testi che espongono non solo le pratiche spirituali ma anche gli aspetti legati alla salute. Contengono molti consigli per la salute delle donne, la loro igiene di vita durante il ciclo, in gravidanza e dopo il parto. Contengono anche consigli per gli uomini, indicando loro come comportarsi con le mogli e con le altre donne.

Yoga Rahasya è un'opera importante scritta da un famoso filosofo del Vishishtā Advaita Vedānta. Si tratta di un trattato medico sullo Yoga e l'Āyurveda. Vi si trova menzione dell'azione fisiologica di vari asana, mudra e prānāyāma nonché indicazioni anche riconducibili alle malattie moderne che hanno le radici nei comportamenti quali l'inosservanza dei codici etici e morali.

Potrei citare anche molte altre opere poiché, come in ogni scienza, - intendendo per scienza la « conoscenza applicata »-, l'aspetto globale dello yoga può essere apprezzato e applicato solo se studiato nella sua globalità.