

Elaborato in Gennaio, Maggio e Settembre
Edizioni in Francese, Italiano, Greco e Tedesco
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Comitato di Redazione : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Rappresentanti nazionali :

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

- ✓ **Yogakshemam Newsletter** è anche scritta per i vostri amici e allievi.
- ✓ Aiutateci a diffondere Yogakshemam Newsletter.
- ✓ Richiedetene altre copie alla rappresentante del vostro paese.
- ✓ L'équipe di Yogakshemam Newsletter lavora gratuitamente. Per la realizzazione dei prossimi numeri il vostro aiuto è gradito. Parlatene con la rappresentante nazionale oppure con la responsabile di redazione Pascale Rimet.

Ogni riproduzione anche parziale è vietata salvo consenso dell'autore

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : Marie e William Altman, Nancy Carpentier, Raffaella Citterio, Aurélie Debenedetti, Patrice Delfour, Pascal Gaillard, Gabriel Galéa, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Sofia Mavropoulou, Stella Ousouni, Georges Paternoster, Renée Perrone, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2013

Edizione Italiana

N° 41

In omaggio a Sri T. Krishnamacharya

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano Carattere di una persona giusta

I problemi che la maggior parte degli esseri umani si trova ad affrontare sono essenzialmente dovuti alla resistenza nel rispettare le norme di vita. Si preferisce seguire la via del materialismo. Sedotti da fascinazioni di ordine materiale e piaceri effimeri si ignorano i valori della virtù e dello spirito. Come un vascello in balia delle onde in un mare in tempesta la mente è turbata da pensieri tinti di avidità, passione e egoismo che fanno perdere equanimità e pace.

Le cattive compagnie, l'attaccamento, l'odio, il desiderio, la paura e l'ipocrisia sono ostacoli che impediscono di avanzare sulla via del progresso. Soltanto il rispetto della legge e della virtù consentiranno all'uomo di esser padrone di se stesso con coraggio, pazienza e consapevolezza. Solo con tali osservanze l'uomo saprà dominare i sensi di percezione.

Le caratteristiche fondamentali di una persona giusta sono la purezza mentale, il perdono, la sincerità, l'onestà e l'assenza di collera. Tale condizione l'aiuterà a muoversi sull'oceano di una mente in pace.

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

La pagina delle ricette

Lenticchie verdi alla noce di cocco

Grande Spirito, trasforma i nostri cuori
Affinché non sottraiamo mai alla beltà della tua creazione
Più di quanto non le diamo.
Insegnaci a non distruggere mai alla leggera
Per soddisfare la nostra avidità
A non dimenticare mai di prestare le nostre mani
Per edificare la bellezza della terra ;
A non prendere mai
Ciò di cui non abbiamo bisogno.
Rendici capaci di comprendere
Che distruggere la musica della terra,
E' creare confusione, rovinare il suo aspetto,
E renderci ciechi alla sua bellezza.

Preghiera degli indiani d'America



Indice :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **Introduzione alla Bhagavad Guîtâ – Raffaella Citterio**
- **Introduzione al Bhakti Sutra di Nârada - Pascal Gaillard**
- **Yoga sutra di Patanjali - Sutra 27, 28, 29 - I**
- **Mandukya Upanishad**
- **Capitolo VIII della Bhagavad Guîtâ**
- **Influsso dell'alimentazione - Renée Perrone**
- **Piccola storia – brano da un libro di Catherine Crusset**
- **Arazzo dai mille fiori - Marie e William Altman**
- **La pagina delle ricette – Lenticchie verdi alla noce di cocco**

In India, le lenticchie verdi possono essere consumate come piatto principale, salato e con contorno di riso, oppure come dessert, se zuccherate. In entrambi i casi devono essere ben cotte. In Francia le migliori lenticchie verdi sono quelle del Puy, tuttavia questa ricetta può essere realizzata con qualunque tipo di lenticchie verdi. Nella forma qui presentata si tratta di un piatto salato ed è consigliato accompagnarlo col riso. E' preferibile cuocere il riso a parte in un altro tegame.

Le dosi qui indicate devono intendersi per una persona ; basta moltiplicarle per il numero dei invitati.

Ingredienti

- 50 g. di lenticchie verdi (un piccolo bicchiere)
- 50 g. di spinaci (facoltativo)
- 3 o 4 bicchieri d'acqua per un tegame piccolo (in estate, le lenticchie richiedono più acqua per cuocere bene)
- una cucchiaino da minestra raso di noce di cocco tritata
- una puntina di polvere di curry
- un pizzico di sale
- una carota
- una patata

Fate rinvenire a fuoco dolce la noce di cocco tritata e il curry. Mescolate ogni tanto con un cucchiaino di legno finché non è dorata. Sciacquate bene le lenticchie e le verdure. Tagliate la carota e la patata a pezzetti. Versate l'acqua con tutti gli ingredienti in una piccola pentola a pressione, oppure in una casseruola. Programmate 20 minuti di cottura per la pentola a pressione, a partire dal fischio, oppure 45 minuti in una casseruola. A fine cottura aggiungete il succo di un mezzo limone verde o giallo insieme ad una cucchiainata da té raso di ghi oppure di burro. Nell'*Ayurveda*, la medicina indiana, si raccomanda di assumere in prevalenza cibi liquidi, perciò si consiglia vivamente di mettere abbondante acqua di cottura in modo da avere un piatto piuttosto liquido ; ciò consentirà anche di mescolarsi bene al riso.

sensi e che decida di dominarli per orientarsi verso la via spirituale. Al contrario, se lo prende, l'interpretazione è che decida di gioire dei cinque sensi sfruttando la vita mondana. Se si accetta il punto di vista della maggioranza degli storici e si contestualizza l'opera nel suo contesto storico è prudente pensare che la donna riponga la collana nel cofanetto. In effetti, le dame dell'aristocrazia medioevale spesso decidevano, dopo aver avuto una vita sociale e aver allevato i figli, di ritirarsi in convento per consacrarsi a Dio.

Certi valori morali sono rappresentati in queste opere attraverso la rappresentazione simbolica di elementi della natura : il pino simboleggia la permanenza ; la quercia, la saggezza ; il pungitopo, la corona di spine di Cristo ; l'arancio', il giardino dell'Eden e, talvolta, anche attraverso animali : il leone, simbolo di potere, saggezza e giustizia ; il liocorno, animale mitico che solo una vergine - simbolo di purezza - riesce a dominare... I comportamenti umani legati alla sensualità o alla moralità sono rappresentati da animali : il coniglio, simbolo sessuale femminile medioevale, simboleggia anche la fertilità ; il cane, la fedeltà ; la volpe, l'astuzia e la seduzione ; la gazza, l'inganno delle apparenze. In parecchi tra questi arazzi vi si vede una scimmia che rappresenta la dispersione, l'asservimento agli istinti. La raffigurazione che rappresenta il senso del tatto è la sola in cui la scimmia è incatenata. Ciò al fine di metterci in guardia – come Srihashyam ha sottolineato nel suo insegnamento del versetto II 38 dello Yoga Sutra - sul fatto che il senso del tatto è il più "sensibile", il più delicato da dominare, capace di suscitare direttamente il desiderio sessuale. Per contro, il parallelo tra la natura e gli animali che rappresentano le nostre varie inclinazioni ci induce a pensare, come faceva notare Srihashyam, all'ascendente esercitato dall'ambiente prossimo attraverso i giudizi che ci influenzano e possono sviarci dalla ricerca spirituale proprio come l'attaccamento alla sensualità.

Questo è il messaggio che è sotteso nella forma allegorica ed estetica. Se ci si limita ad apprezzarne gli aspetti artistici si rischia di trascurare il significato e il valore immediato e universale di queste opere.



Introduzione alla Bhagavad Guîtâ

Resoconto della lezione offerta da T.K. Srihashyam a Moncalieri
(Torino, Italia) il 28 marzo 2009

Raffaella Citterio

Arjuna, il grande guerriero, nel momento in cui si rivolge a Krishna per chiederGli come comportarsi, scende dal suo carro, spogliandosi del suo orgoglio e delle armi nel mezzo di un immenso campo di battaglia dove due poderosi eserciti sono pronti al combattimento. Arjuna, scende dal carro disarmato, restando completamente vulnerabile di fronte a migliaia di soldati. Prima di ricevere un insegnamento di grande valore, quindi, occorre fare un atto di sottomissione totale : per un guerriero, la sottomissione più grande è privarsi delle armi.

Arjuna, quindi, prega Krishna di aiutarlo a uscire dalla situazione di disperazione in cui si trova solo dopo aver accantonato completamente la sua natura di guerriero. Da questo atteggiamento di sottomissione derivano Sarangati e Prapathi che implicano e sottintendono tutto il concetto di sottomissione insito nella Bhagavad Guîtâ.

La Bhagavad Guîtâ inizia, quindi, con la sottomissione di un uomo, al di là del fatto che si tratti di un grande guerriero : è in questo contesto che Krishna impartisce il suo insegnamento.

Un aspetto che viene spesso trascurato è il fatto che il dialogo tra i due dura un certo tempo, durante il quale i due campi avversi restano immobili, ascoltando le parole di Krishna.

C'è un altro personaggio da tenere presente : Sanjaya, il ministro del re cieco, che ha ricevuto da Krishna la visione divina, ovvero la capacità di assistere a tutto ciò che avviene sul campo di battaglia senza essere ferito o ucciso, per poter riferire al re i fatti della giornata. Oggi potremmo dire che è il reporter di guerra.

La prima domanda che il re pone a Sanjaya è : « Dimmi cosa avviene nel regno di Dharma e nel regno di Kuru ». Non si tratta solo dei Pandava e dei Kaurava, i due schieramenti opposti. Kuru è un termine che indica qualcosa che non ha Dharma, in un certo senso opposto al Dharma (nel secondo capitolo Krishna parlerà di questi due luoghi, definendoli il luogo del bene e il luogo del male.)

In ciascuno di noi c'è una guerra perpetua su ciò che è retto e ciò che non lo è, e la Bhagavad Guîtâ è incentrata proprio su questo problema : il conflitto tra bene e male, ciò che dobbiamo mantenere dentro di noi. Parlando della Bhagavad Guîtâ, quindi, non si fa riferimento ad un conflitto esterno, ma al conflitto interno presente in tutti noi. I vari personaggi sono una rappresentazione di un lato del nostro carattere e del nostro modo di essere. Non si parla di una guerra mitica, ma della guerra che c'è dentro di noi.

Allo stesso tempo dentro di noi c'è un elemento che insegna la verità : non un fattore esterno, un elemento interno. Per poterlo ascoltare e capire bisogna fare un atto di sottomissione, prendere le distanze da tutti gli elementi di distrazione che esistono in noi.

La Bhagavad Guîtâ é composta da 18 capitoli, ciascuno dei quali é considerato una Upanishad, ossia un insegnamento filosofico ; ogni capitolo sviluppa un tema specifico, sempre focalizzato sul conflitto tra il diritto, ciò che é retto e l'emozione. Arjuna, infatti, non vuole dar via al conflitto senza sapere che cosa sono il bene e il male nell'azione.

Ciascun capitolo, considerato Brahma Vidya, il sapere di Brahma, il creatore stesso, ha una definizione e un nome, e ogni nome é uno Yoga (termine che ha significati molto più ampi rispetto al semplice movimento fisico), vale a dire, un modo per conoscere la verità. Il primo capitolo, ad esempio, si chiama Vishada Yoga, Yoga della disperazione, in riferimento alla disperazione di Arjuna. Ciascun capitolo é considerato come l'inizio di un cammino di liberazione, e nessun capitolo é più importante o indipendente dagli altri.

Introduzione al Bhakti Sutra di NÂRADA

Lezione di Sri T.K. Sribhashyam a Nizza

Pascal Gaillard

Gli aforismi di NÂRADA, 84 sutra, non concernono discussioni filosofiche o dogmi, costituiscono, invece, l'insegnamento di NÂRADA circa i vari metodi di approccio alla devozione (BHAKTI), i mezzi necessari, le avvertenze e i segnali specifici che consentono al devoto di rendersi conto che sta deviando dalla via devozionale.

Tutti i filosofi indiani fanno riferimento a NÂRADA quando parlano di devozione. NÂRADA e BHAKTI sono inseparabili. La sua opera non é mai criticata, vi sono dei commenti, ma nessuno avanza obiezioni.

Il nome NÂRADA significa anche : colui che crea un conflitto nella mente. E' citato frequentemente in tutta l'antichità.

Nel MAHÂBHÂRATA NÂRADA si presentò ad un grande re mentre questi stava per sposare sua sorella e gli disse « Re, tu sei contento di sposare tua sorella, ma non dimenticare che questo matrimonio sarà la fine della tua esistenza ». Il re, sorpreso, gli chiese in che senso il matrimonio sarebbe stato la sua fine. NÂRADA rispose : « Tu hai imprigionato tuo padre per ottenere questo regno ; hai ucciso tua madre. Non ami nessuno, perciò la tua esistenza é finita. »

Pertanto il dolce corrisponde all'accordo con se stessi e con l'ambiente. E' il senso di armonia universale. Abbiamo, purtroppo, perso il senso di questa armonia.

Secondo i dettami dell'alimentazione Ayurvedica il cibo rappresenta un valore fondamentale e indispensabile (tutto ciò che esiste, infatti, deve essere nutrito) ed é associato al Creatore.

Da ciò deriva una meditazione sul cibo in quanto Creatore. La meditazione ha l'effetto di strutturare la personalità e contribuisce a dirigere l'azione dell'alimento.

(continua)

Una piccola storia

dal libro « Indigo » di Catherine Crusset

(4 francesi viaggiano da Dehli a Kovalam con un giovane accompagnatore indiano).

Un vecchio monaco buddista viaggia con un giovane compagno. Giunto ad una palude viene interpellato da una ricca dama che gli ordina di trasportarla affinché non si bagni gli abiti e le calzature. Egli obbedisce. La dama lo insulta per tutto il percorso e quando viene deposta a terra non lo ringrazia. Alcune ore dopo il giovane chiede al vecchio monaco : « Maestro, perché vi siete lasciato insultare da quella detestabile donna ? Perché avete accettato di portarla ? » il monaco risponde : « L'ho deposta a terra cinque ore fa' ; tu la porti ancora ».

Arazzo dai mille fiori

Inspirato dall'insegnamento di Sribhashyam

Marie France e William Altman

Nell'arte medievale occidentale si trova un insegnamento spirituale che si può avvicinare, o almeno paragonare all'insegnamento spirituale indiano.

Uno di capolavori del museo di Cluny a Parigi é l'arazzo dai mille fiori : " La Dama con il Liocorno ". Si tratta di una serie di 6 arazzi della fine del quindicesimo secolo che rappresenta i cinque sensi, vale a dire : la vista, il gusto, l'udito, il tatto e l'olfatto. Su ciascuno di essi vi é una donna ritratta in un ambiente naturale lussureggiante, attorniata da un leone, un liocorno e molti altri animali. Sul sesto esemplare (ne ho qui la riproduzione) appare la scritta " Al mio unico desiderio " e l'interpretazione di questa frase é stata oggetto di molte discussioni nell'ambiente degli storici dell'arte. Una donna raffigurata sotto una tenda depone o estrae una collana da un portagioielli. Se si pensa che lo deponga l'interpretazione é che ella rinunci alla gioia dei

Si tratta di uno stato di unità. Tuttavia questa base si ricopre progressivamente di emozioni umane.

La meditazione serve a ritrovare questa base originaria.

Questo stato mentale deve essere rievocato regolarmente per essere preparati ad evocarlo nel momento della morte.

Di solito, la funzione mentale ci mantiene nel dualismo (nella diversità).

La pratica dell'evocazione del campo mentale calmo, armonico, unitario, ripetuto regolarmente anche per pochi secondi, permette di liberare la mente dalla molteccità al fine di ritrovare l'unità originaria.

Il bambino, ricevendo informazioni sensoriali provenienti dall'esterno, perde questo stato originario e diventa dipendente dal mondo in cui vive.

Finché le informazioni sono conformi al campo mentale (libero e puro) del piccolo lo stato d'unità si conserva. La differenziazione ha luogo non appena il suo campo mentale viene modificato da una percezione cosciente che lo allontana dalla sua natura originaria.

Il bambino cerca, tuttavia, di rifiutare la differenziazione, il che produce in lui un **sapore acido**.

La differenziazione dipende dai dati esterni e dà origine al dualismo (diversità delle percezioni) in opposizione alla calma mentale originaria.

L'agitazione esterna cattura i sensi di percezione molto più che la calma.

L'agitazione produce un'**acidità mentale** dovuta alle informazioni che provengono dall'esterno ed è contraria alla **dolcezza** della calma mentale.

L'aggressione delle attività sensoriali provocata dall'afflusso dei dati esterni è sempre più forte della condizione di base di unità della mente che, infatti, sparisce progressivamente.

La seconda esperienza sensoriale sperimentata dal bambino è un **sapore salato**. Questo sapore è legato alla consapevolezza della diversità delle esperienze.

L'esperienza mentale di unità corrisponde alla dolcezza.

Questa trasformazione dello stato mentale è paragonabile alla trasformazione subita dal latte che è anzitutto dolce (intendiamo il sapore che prevale sugli altri gusti). Col tempo, nel latte, il sapore dolce si trasforma in acido, poi salato. Alcuni giorni più tardi il sapore salato diventa amaro, poi agro, poi astringente.

La stessa differenziazione avviene a livello mentale. Così la prima contrarietà mentale nel neonato corrisponde ad uno stato mentale acido.

Più aumenta Quando si amplia la differenziazione lo stato mentale diventa salato. Più complessa la differenziazione aumenta, maggiore sarà la modificazione dello stato mentale originario, finché si produrrà lo stato mentale astringente. Così L'Ayurveda studia come i **6 sapori** (dolce, acido, salato, amaro, piccante e astringente) influenzino la mente e le emozioni.

Poiché la nostra esistenza dipende dal cibo che si trasforma in questi sei sapori la nostra vita si evolve di conseguenza, a seconda delle modificazioni dei valori emozionali.

Non appena cominciò la cerimonia il re sentì predire che l'ottavo figlio di sua sorella avrebbe distrutto lui e il suo regno. NÂRADA era venuto per aprire gli occhi al re : « Se non darai affetto la tua distruzione sarà già cominciata ». La totale mancanza di affetto significa, infatti, la fine dell'esistenza.

Nel RÂMÂYANA NÂRAD andò da RÂVANA, grande devoto di SHIVA per dargli questo avvertimento : « E' cosa buona essere devoti ma hai schiacciato ogni affetto fraterno. Ora ti richiederai in te stesso e la tua distruzione non sarà lontana ». RÂVANA gli risponde «Nessuno può distruggermi », al che NÂRADA ribatté « Ti autodistruggerai ». Il fratello di RÂVANA gli ricordò che la parola di NÂRADA era sempre utile e gli conferma « Sarai sempre più egocentrico e ciò comporterà la perdita del tuo regno ». In effetti, la mania del potere sarà la causa della distruzione di RÂVANA.

« Bisogna essere in due per amarsi » : con questo sutra cominciano gli aforismi di NÂRADA, i BHAKTI SUTRA.

Solo se sopprimesse ogni dualità di base l'uomo potrebbe mantenere la sua capacità di esprimere le emozioni anche senza sopprimere l'egocentrismo. Chi pensa solo a se stesso non saprà mai amare. Amare implica essere « in due ». L'amore è il fondamento di ogni espressione emozionale e, per NÂRADA, BHAKTI significa dare il nostro affetto ad un altro, che si tratti di una persona o di un dio. Pensare solo a se stesso è l'unico modo per non amare mai. Talvolta l'uomo rifiuta l'esistenza di Dio semplicemente per conservare le proprie espressioni emozionali senza dividerle. Che cos'è la devozione ? Per NÂRADA, è un'emozione che si condivide, al contrario dell'odio che è un'emozione che si tiene per sé (non si condivide). Di qui viene il concetto che « per amare bisogna essere in due », e l'altro può essere una persona, un animale, un oggetto....

Ricordiamo l'insegnamento di YAJNAVALKYA : « E' per me stesso che amo i miei figli, mia moglie, le mie mucche.....E' per confermare la mia esistenza che dichiaro di amare qualcuno ».

Poniamo ora la seguente domanda : « Se non amassimo più nessuno che cosa diverremmo ? ». Per NÂRADA l'uomo che perde la capacità di esprimere amore perde tutto ciò che ne deriva, compresa la devozione, eppure l'amare non può essere dissociato dall'essere umano. In qualunque situazione, nel benessere o nella sfortuna, anche il più cattivo degli uomini ama comunque qualcosa. L'uomo non può esistere senza un'espressione di AMORE. Invece gli dei, i semiDei, i Gandharva... non hanno questa ricchezza che resta specifica all'uomo la cui esistenza vi è legata e dipendente tanto che se l'uomo si separasse dalla possibilità d'espressione d'amore ne verrebbe distrutto.

L'amore è come l'ombra dell'uomo. Da ciò nasce il concetto di BHAKTI, innata in ogni essere, sviluppato da NÂRADA.

Sutra 27, 28, 29 - I

Trascrizione delle lezioni di Yoga Sutra di Patanjali
Offerti da Sri T.K. Sribahshyam in omaggio a suo Padre

Ishvara ha un nome : E' chiamato PRANAVA, vale a dire la sillaba OM che comprende tre lettere : A + U + M. Questo Pranava é eterno. Quando si dice per esempio : "Questi é figlio di quello", ciò indica solo una parentela. Questa espressione sarà limitata entro il tempo della creazione. Quando si dice : "Paul é figlio di Jacques", questa asserzione avrà un senso finché Paul e Jacques saranno in questo mondo. Ogni termine ha un significato limitato nel tempo.

Pranava, invece, non é limitato dal tempo : il Purusha particolare chiamato Pranava non significa solo Ishvara, bensì, anche, che non é condizionato dal tempo, inoltre é *Sarvajña*, vale a dire che possiede ogni conoscenza.

A questo punto vorrete saper di più sul modo di pronunciare e ripetere questa sillaba : si può ripetere la sillaba OM in modo silenzioso ?

Sri Acharya Sribhashyam si ricordò, a questo punto, di colpo che non faceva mai ripetere il *Mantra* ai suoi allievi occidentali. Poi citò un motto di spirito tratto dalla *Bruhad Aranyaka Upanishad* : quando si pronuncia qualcosa che non si conosce potrebbe scoppiare la testa ! Parlò, poi, di tre tipi di ripetizione del *Mantra* : anzitutto a voce alta, poi a mezza voce e in terzo luogo in modo silenzioso. Nello Yoga Sutra la tecnica d'approccio é la prima. Patanjali propone la ripetizione della sillaba OM con voce sonora, secondo una tecnica che viene dal Veda. L'emissione sonora delle tre lettere che compongono la sillaba OM deve prolungarsi facendo vibrare un suono che segue la M. L'esempio più simile é il suono della campana di una chiesa : la prima fase é il contatto del battacchio sull'interno della campana , la seconda fase corrisponde al prolungarsi del suono della campana , la terza fase é il suono armonico che segue la vibrazione della campana. Il modo in cui si suona la campana é importante poiché i tre suoni devono sempre essere presenti, (la terza fase del suono della campana é più importante per la concentrazione ; essa corrisponde alla quarta parte del suono che si produce con la ripetizione di Pranava). La qualità della quarta parte di OM, vale a dire il suono che segue l'emissione dell'M, dipende dal fatto che c'è la vocale A nella O. E' necessario emettere la O in modo che la A sia presente nella O. A questa condizione la quarta fase potrà prolungare la M. In un *Mantra* il tempo di silenzio é superiore al tempo di parola ! Per esempio, nell'emissione di Pranava che dura tre secondi e mezzo abbiamo due secondi di silenzio entro i tre secondi e mezzo.

Nel Rig Veda, la durata di OM é due secondi, nel Sâma Veda, OM dura cinque secondi, nello Yajur Veda dura tre secondi e mezzo.

Bhâgavad Guîta per concentrarsi unicamente su *Akshara*. Evocando la settima domanda di Arjuna al Signore Krishna non si può far a meno di ricordare la storia del buon ladrone che, al momento di spirare sulla croce, dice a Gesù : « Signore, ricordaTi di me quando sarai entrato nel Tuo Regno. »

Gesù gli risponde : « AMEN, Ti dico che, in verità, oggi sarai con Me in Paradiso. » (*Vangelo secondo San Luca*, XXIII, 42-43)

Influsso dell'alimentazione sullo sviluppo della personalità

Appunti dal seminario di Sri TK Sribhashyam a Nizza, 12-2004
Renée Perrone

(Articolo n° 3)

Il turbinio delle emozioni é sempre attivo in ognuno, poiché, per sua natura, la mente si nutre di emozioni.

Ma che cosa si intende per mente nella psicologia indiana ?

Per mente si intende il **campo mentale** e anche l'**attività mentale** che deriva da varie componenti :

- Le funzioni di percezione o *Indriya* (la vista, l'udito, il tatto, il gusto e l'olfatto)
- La mente o *Manas* che riflette la percezione degli *Indriya*
- L'intelletto o *Buddhi* (capacità di analisi, sintesi, ragionamento, discernimento)
- l'ego o *Ahamkara* (che consente il riconoscimento dell'esperienza)

Questi elementi interagiscono costantemente e in modo indissociabile.

La mente si nutre di dati sensoriali e di alimenti. Vive grazie all'alimentazione. Ogni alimento ingerito nutre la mente a suo modo. Agisce sia sul corpo, sia sulla mente. Il primo stadio di reazione dell'alimento avviene a livello dei sensi di percezione, in seconda istanza avviene a livello del corpo.

Esiste una interazione tra alimentazione e funzioni mentali. La privazione di cibo determinerebbe l'annullamento dei riflessi mentali. L'assenza di cibo solido ha per conseguenza la perdita di memoria.

La psicologia indiana spiega che il nostro campo mentale originale (che assomiglia a quello del neonato), riflette armonia, calma, unità.

Alla nascita il bambino non é in relazione col mondo esterno. Nonostante ciò, vive e dispone di un campo mentale. Lo stato mentale del neonato é identico in tutte le specie e tutte le razze. E' lo stato mentale originario, completamente libero e puro.

Abbiamo tutti questa configurazione mentale immutabile.

Questo aspetto immutabile é il nostro fondamento, la nostra base originaria.

In sanscrito, il termine Brahman ha molti significati, come, peraltro, il termine Yoga.

La prima delle domande di Arjuna é nel primo versetto : « Che cos'è Brahman ? »

Al versetto 3, il Signore Krishna risponde in modo apparentemente semplice : « *Aksharam Brahma Paramam* », « Il Brahman é indistruttibile e supremo. » La prima parola pronunciata da Krishna é *Akshara*, si tratta di una forma negativa. *Kshara* significa ciò che é soggetto a mutazione. Abbiamo, all'inizio, l'apparizione della forma, poi la mutazione della forma che rappresenta la nascita di un'altra forma. In ogni momento, abbiamo, perciò, la distruzione, poiché il mutamento implica sempre la distruzione. Di conseguenza, ciò che é nel mondo di *Kshara* non é eterno.

Perciò, ciò che é indistruttibile (*Akshara*) é anche ciò che subisce mutamenti. L'*Akshara* rimane sempre costante. Anche nel mondo ciò che subisce mutamento é limitato nel tempo. Quindi ciò che é nel mondo creato é finito, vale a dire « non infinito ».

Ciò che non é limitato dal tempo é Brahman. E se é infinito, se non é limitato dal tempo é anche unico.

La parola *Akshara* implica, perciò, due concetti : infinito e unico.

Ritroviamo la parola *Akshara* al versetto 13 : « *Om Ity Eka Aksharam Brahma* ». In questo versetto il Signore Krishna sta già rispondendo alla settima domanda di Arjuna : « Come evocare Dio nel momento della morte? »

In questo versetto il termine *Akshara* indica la sillaba OM che é *indistruttibile*. Così (*Ity*), la sillaba (*Akshara*) OM é unica (*Eka*).

I versetti 12 e 13 del capitolo VIII, presi insieme, indicano una sorta di contemplazione che possa essere eseguita nel momento in cui si esala l'ultimo respiro, nel momento dell'ultimo viaggio. Questa contemplazione nel momento della morte assicura l'unione a Dio, poiché colui che la mette in essere raggiunge lo scopo della sua esistenza.

Vi é anche un aspetto pratico in questa contemplazione, poiché la mente dipende totalmente dalla materia. Occorre qualcosa che abbia tutti i dati tipici della materia, eppure non lo sia. Non c'è che *Pranava* che sia capace di mantenere la mente senza materia. *Pranava* é il suono che esisteva persino prima della creazione. E' ciò che consente alla mente di non dipendere più dalla materia, come se la si ponesse su un altro piano.

Si evoca *Pranava* affinché la mente sia totalmente presa da *Pranava*. L'indistruttibile non può essere conosciuto che dall'indistruttibile (*Pranava*). Non si tratta, in questa tappa della concentrazione, proposta al momento della morte, di ripetere OM. Si giunge allo stadio della non-manifestazione del suono. Occorre percepire al di là della materia.

Chi redige questo articolo ha deliberatamente omissso la maggior parte dell'insegnamento di Sri Acharya Sribhashyam sull'ottavo capitolo della

OM nasce dalla regione pelvica. Un'emissione di dieci secondi produrrebbe un suono materiale, proveniente dalle corde vocali, oppure avrebbe risonanze nasali, il che non é lo scopo di *Pranava*.

Vi sono tre ruoli fondamentali in OM : la creazione, il mantenimento della creazione, la dissoluzione. La forza femminile corrisponde alla creazione e al mantenimento della creazione, non alla dissoluzione. La donna é protettrice, la sua qualità é la compassione. L'uomo possiede anche la forza di distruzione. In *Pranava* si dà importanza alla distruzione : la distruzione materiale consente di andare al di là della materia. Per le donne si sopprime la U , così, la forza distruttrice diventa latente. In realtà, una persona in cui la forza distruttrice sia nulla non può recitare OM. Si disattiva la forza distruttrice di *Pranava*, perciò le donne recitano AM, il prolungamento di M é più breve. Inoltre non si recita OM in presenza di una donna incinta.

Nel primo capitolo dello Yoga Sutra Patanjali dedica sette Sutra a Ishvara e, fra questi sette Sutra, tre riguardano la sillaba OM (27, 28, 29). Nei primi quattro (23, 24, 25, 26), Patanjali insegna Ishvara Pranidhana.

Mandukya Upanishad

Dalle lezioni sulle Upanishad tenute da Sri T.K. Sribhashyam

Un'Upanishad principale, *Mandukya Upanishad*, é interamente consacrata alla sillaba "OM" che si ritiene stia a significare il Creatore. Questa sillaba é cantata prima e dopo ogni invocazione. Grazie alla sua ripetizione costante, ci dice l'Upanishad, una persona può conoscere il Creatore :

"Il Creatore é OM, questa sillaba é il tutto. Eccone la spiegazione : ciò che é stato, ciò che é, ciò che sarà, tutto é il fonema OM. E ciò che, inoltre, é al di là dei tre tempi, anche ciò é il fonema OM."

Mandukya Upanishad spiega che *Om* é formato da quattro *Matra*. Un *Matra* corrisponde alla più piccola unità linguistica.

Il primo *Matra* é A e il secondo U. Nella lingua sanscrita A e U producono O che é, perciò, composto da due *Matra*. Il terzo *Matra* é M e il quarto é chiamato *Visarga*.

Visarga é senza forma e non può essere né visto né udito. La presenza del quarto *Matra* é dovuta al fatto che i tre primi *Matra*, A, U e M sono riuniti. Ciò non avviene con altre lettere ; solo la combinazione di questi tre *Matra* genera *Visarga*. OM é il nome del Creatore, é il Creatore stesso. Come il Creatore non ha forma, parimenti, OM non ha forma.

Per questa ragione, OM é anche il nome attribuito all'insieme delle Divinità dell'Induismo.

Per tutti gli Dei indiani, infatti, OM é il prefisso al loro nome. OM é, tuttavia, al di là di ogni religione poiché é il solo fonema che esisteva prima della

Creazione, come precisa il commento di questa Upanishad ad opera di GAUDAPADA. E' al di fuori dei tre tempi, ma é anche il passato, il presente e il futuro e appartiene, quindi, anche al mondo. Infatti, é come il Creatore che, da un lato é al di fuori, dall'altro é anche all'interno della creazione.

Il primo *Matra*, *A*, é la prima vocale e la prima lettera dell'alfabeto sanscrito ; corrisponde al passato. Il *Matra U* corrisponde al presente e il *Matra M* al futuro. Quando i tre *Matra* sono uniti il passato, il presente e il futuro hanno uguale valore. L'estensione ottenuta da questo fonema é il quarto *Matra*, *Visarga*, che consente di raggiungere il Creatore, vale a dire ciò che é al di fuori del tempo e dello spazio.

Come al Creatore si attribuiscono ad *Om* quattro piedi. Il suo primo piede é la realtà situata al di fuori del tempo e dello spazio che si trova in *Visarga*.

Per capire qual é il secondo piede di *Om* dobbiamo fermarci brevemente sui quattro stati mentali descritti dalla psicologia indiana. Il primo stato, chiamato *Jagratha* corrisponde allo stato di veglia ed é caratterizzato da una relazione diretta e continua tra i sensi di percezione e il mondo esterno.

Il secondo, *Svapna*, é lo stato di sogno. In questo stato, la relazione fra l'individuo e gli oggetti non si colloca nello spazio e tempo immediato. Gli oggetti percepiti possono essere lontani, fuori dall'ambiente della persona, possono esistere in un altro tempo. Osserviamo che *Svapna* é uno stato mentale che possiamo sperimentare sia nel sonno, sia da svegli. Quando siamo svegli gli oggetti percepiti appartengono al passato o al presente, quando dormiamo possono essere nel passato, nel presente, o nel futuro.

Nidra, il terzo stato mentale é il sonno senza sogni. Quando la mente é nello stato di *Nidra* si interrompe l'attività pensante, vale a dire, nessuna immagine, nessuna attività emotiva traversa la mente. Malgrado ciò, sappiamo se abbiamo dormito bene o male. In realtà, in questo stato, l'attività dell'intelletto é indipendente dai sensi di percezione.

Nel fonema *Om*, *A* corrisponde a *Jagratha*, lo stato mentale in cui i sensi di percezione sono tutti in relazione col mondo esterno. Il secondo *Matra*, *U*, rappresenta lo stato di sogno, *Svapna*, in cui i sensi di percezione sono in relazione al mondo interno. Il sonno senza sogni, *Nidra*, é lo stato mentale in cui i sensi di percezione non sono in relazione né col mondo esterno, né col mondo interno, assomiglia al terzo *Matra*.

Quando questi tre stati mentali hanno uguale valore, come avviene nel fonema *Om*, il quarto stato, *Turiya*, é messo in attività. Il termine *Turiya* significa "il quarto". *Visarga* corrisponde a questo stato mentale,

che si manifesta quando diamo identico valore a ciò che percepiamo del mondo esterno, del mondo interno e a ciò che percepiamo quando i sensi di percezione non sono orientati né verso il mondo esterno, né verso il mondo interno. In *Turiya* non funzionano né l'intelletto, né i sensi di percezione. *Turiya* é il secondo piede di *Om*, il secondo piede del Creatore. E' fuori del tempo e dello spazio.

Nei rapporti che intrecciamo col mondo esterno ci accade di provare della gioia. L'esperienza di tale gioia é diversa dalla infinita gioia che talvolta sperimentiamo nello stato di sogno, *Svapna*, quando i sensi di percezione sono in rapporto col mondo interno. Quando l'intelletto non é legato ai sensi di percezione la gioia che proviamo nel sonno profondo é caratterizzata, dice la psicologia indiana da "felicità".

Di solito, queste tre gioie non sono mai identiche. Quando, invece, si stabilisce un'identità di valore fra le tre si desta in noi una gioia senza pari tipica di *Turiya*. Questa gioia, *Ananda*, é la gioia propria al Creatore , non é limitata né dal tempo, né dallo spazio.

Il *Matra A* corrisponde alla gioia che ha origine nel mondo esterno. Il *Matra U* corrisponde alla gioia che viene dal mondo interno e il *Matra M* alla felicità generata dall'intelletto quando quest'ultimo non é legato ai sensi di percezione. *Ananda*, la gioia senza pari, si trova in *Visarga*, il quarto *Matra*. Questa gioia rappresenta il terzo piede di *Om*.

La Mandukya Upanishad spiega che il quarto piede di *Om* non può essere descritto. Non é legato agli altri tre piedi, tuttavia, é il quarto che li ha creati. Esso é inafferrabile e inavvicinabile. E' la forma stessa, eppure é senza forma. E' al di fuori di ogni capacità sensoriale, pur tuttavia, é Lui che mette in moto le nostre attività sensoriali. E' fuori del tempo eppure é nel tempo. Invisibile, é il quarto piede di *Om*, é anche *Om*.

Questo quarto piede é anche considerato come il Creatore. Senza alcuna caratteristica : E' il Creatore.

L'ottavo capitolo della Bhâgavad Guîtâ

« Akshara Para Brahman Yoga »

Lo Yoga del Brahman indistruttibile e supremo

L'ottavo capitolo della *Bhâgavad Guîta* comincia con sette domande di Arjuna. Il Signore Krishna risponde rapidamente alle prime sei domande mentre la settima risposta occuperà la parte essenziale dell'ottavo capitolo. In ogni lingua, un gran numero di parole ha molti significati diversi, in particolare nelle lingue antiche. Altre parole hanno un solo significato.