yogakshemam
e~newsletter

Rivista Yogakshemam n.25 edizione italiana Settembre 2022
tradotta in francese, greco, inglese, italiano, spagnolo, tedesco.

Anche questa presto passerà

Racconto sufi di Farid ud Din Attar

Riassunto da Brigitte Khan

Tradotto dal francese da Aurelia Debenedetti

Un giovane derviscio, stroncato dal viaggio nel bruciante deserto della Persia, si avvicinò ad un villaggio. Sperando di trovare di che rifocillarsi e un luogo dove dormire, dopo un viaggio sfibrante, chiese ad un indigeno dove potesse trovare un riparo. "Rivolgiti a Shakir, egli avrà certamente buona cura di te". Shakir si rivelò essere uno dei più ricchi fattori della regione visto che era proprietario di un migliaio di capi di bestiame. Egli accolse il derviscio calorosamente e l'invitò a fermarsi a volontà. Shakir, sua moglie e i suoi figli si occuparono con sollecitudine del derviscio. Erano sempre lieti e di buon umore e Shakir e il derviscio divennero buoni amici.

Fu presto tempo di partire. Il derviscio si accomiatò portando con sé una generosa provvista di cibo e d'acqua. Continuando il suo viaggio rifletteva sul significato delle ultime parole del suo ospite. Quando il derviscio l'aveva ringraziato per l'ospitalità gli aveva detto : "Grazie a Dio, tu sei fortunato", e Shakir, con un dolce sorriso, aveva risposto : "Anche questa passerà".

Il derviscio era alla ricerca di Dio e della Verità e desiderava comprendere i misteri della vita. Sapeva che tutto ciò che si presentava era sempre una lezione da imparare e comprendere. Conduceva una vita ascetica piena di difficoltà, errando da un luogo all'altro. Non possedeva nulla e dipendeva dalla buona volontà della gente per nutrirsi e trovare un tetto.

Alcuni anni dopo arrivò in un luogo che gli parve familiare : riconobbe il villaggio dove aveva incontrato Shakir. Tuttavia, non riuscì a trovare la fattoria e gli fu

detto che Shakir allora viveva nel villaggio vicino e lavorava per Haddad, un fattore molto ricco. Là, trovò Shakir, che appariva più vecchio ed era vestito di cenci, come il resto della sua famiglia. Nonostante ciò, erano tutti sempre sorridenti e amichevoli e gli raccontarono che cosa era successo. Un'inondazione aveva distrutto la loro fattoria e il loro bestiame ed erano stati costretti a mettersi in cerca di lavoro. Il ricco Haddad aveva avuto pietà di loro e li aveva impiegati come operai. Lieti di vedere il derviscio gli proposero di fermarsi da loro nella loro piccola capanna per qualche giorno e lo trattarono con la stessa gentilezza e considerazione che gli avevano tributato la volta precedente. Al momento della sua partenza il derviscio espresse il suo rammarico per la loro situazione e si espresse con parole di consolazione : "Forse non capiamo sempre la ragione di ciò che ci capita, ma la saggezza di Dio Onnipotente è senza limiti ". Lietamente, Shakir rispose : "Ricordati, anche questa passerà ".

Il derviscio non aveva mai dimenticato la calma e la gaiezza di Shakir e la sua voce non smetteva mai di risuonargli nella mente. Non smetteva di riflettere e di interrogarsi sulla dichiarazione del suo amico. Ma sapeva anche che essendo su un cammino di ricerca spirituale occorreva saper osservare in silenzio ed esercitare la pazienza per ricevere risposta alle proprie domande al momento opportuno. Continuò con la sua vita di povertà e di meditazione, errando da un luogo all'altro. In un modo o nell'altro, i suoi viaggi l'avrebbero sempre riportato allo stesso villaggio.

Sette anni erano passati dalla sua ultima visita. Con sua grande sorpresa, Shakir era diventato il proprietario della fattoria di Haddad, infatti quest'ultimo, non avendo eredi, gli aveva chiesto di occuparsene prima di morire. Il derviscio e il suo amico Shakir passarono dei bellissimi momenti insieme. Il derviscio, indebolito dai suoi viaggi faticosi, fu accudito, come sempre, dalla sua famiglia con grande attenzione. Riacquistò le forze per affrontare il viaggio più importante, quello che lo avrebbe condotto alla Mecca. Ringraziò i suoi ospiti e si disse lieto che la loro vita avesse ripreso il suo normale corso. Con calma e con tono posato Shakir lo strinse a sé e gli rispose : "Anche questa passerà".

Il derviscio si recò alla Mecca, poi in India. Perseverò con pazienza sul suo cammino spirituale e trovò molte risposte alle sue domande sul senso della vita. Poiché invecchiava, sentì che era tempo di tornare in Persia a trovare il suo vecchio amico Shakir. Voleva anche portargli un regalo che gli aveva portato dall'India. Ma Shakir non c'era più e un abitante del villaggio condusse il derviscio a una modesta tomba sulla quale c'era scritto : "Anche questa passerà".

Da tempo aveva compreso il lato effimero della vita e la saggezza contenuta nella dichiarazione di Shakir che suggeriva di non lasciarsi trarre in inganno dalle apparenze. Tuttavia l'iscrizione sulla pietra tombale l'aveva sconcertato.

Per rispetto verso il suo amico e per tutta la gentilezza con cui l'aveva sempre circondato decise di tornare regolarmente sulla sua tomba.

Passò un anno ed era tempo di far visita alla tomba del suo amico. Questa volta non la trovò. Perplesso chiese in giro nel villaggio che cosa fosse successo. Apprese che un'inondazione aveva spazzato via le tombe del cimitero. Rimase un momento seduto a riflettere sull'uomo che aveva segnato la sua vita e le cui tracce terrestri erano state ora cancellate. Sapeva che anche questa sarebbe passata.

Invecchiando decise di fermarsi e di vivere una vita tranquilla. La gente veniva da lontano per fruire dei suoi consigli, per discutere con lui dei loro problemi e per beneficiare della sua saggezza. Un giorno giunse un messaggero dalla corte del re. Il re, un sovrano buono e giusto, era spesso depresso e di umore instabile. Nessuno riusciva ad aiutarlo. Desiderava avere un anello che, ogni volta ch'egli lo guardasse, lo aiutasse ad essere felice quando era triste e riuscisse a stabilizzare il suo umore mutevole. I gioiellieri e gli orafi facevano del loro meglio ma nulla gli andava bene. Il messaggero si era presentato con la speranza che la saggezza e i consigli del derviscio potessero risolvere il problema.

Il derviscio sorrise. Si ricordò del regalo che aveva portato per Shakir dall'India, dono che non aveva potuto dargli perché l'amico aveva già lasciato questo mondo. Il messaggero della corte del re ripartì recando con sé un cofanetto di satin delicato e lo consegnò al re. Triste e senza entusiasmo il re aprì la confezione ed estrasse un bellissimo anello finemente cesellato e se lo mise al dito. Guardando più da vicino l'anello i suoi lineamenti cominciarono a distendersi, il viso si rasserenò e cominciò a sorridere. Guardando l'anello sconfisse la tristezza. L'iscrizione sull'anello diceva : "Anche questa passerà".

La noce di cocco – il frutto divino

GABRIEL GABRIEL
Tradotto dal francese da Aurelia Debenedetti

Il latte della noce di cocco è stato citato nel numero precedente della Newsletter in un articolo che parlava del latte, indicando i suoi effetti fisiologici particolarmente benefici. Il presente articolo è stato scritto a partire dagli insegnamenti di Achārya T.K.Sribhashyam che spaziavano dalla filosofia all'Ayurveda ed erano accompagnati da ulteriori preziose spiegazioni impartite nel corso dei vari viaggi in India ch'Egli organizzò per i suoi allievi.
Il latte di noce di cocco ha effetto dissetante, per questa ragione, in un paese dove il calore raggiunge temperature anche molto elevate, i venditori ambulanti costruiscono piramidi di noci di cocco sul ciglio delle strade dell'India e propongono ai loro clienti di sorbire il latte di cocco con una cannuccia.

Il latte di noce di cocco, in occidente, è chiamato ‘’acqua di noce di cocco’’.
Il cocco è una varietà di palma originaria dell’India che si è diffusa anzitutto in Asia prima di svilupparsi nei paesi tropicali di tutto il mondo. In sanscrito è detta *Kalpa Vriksha. Vriksha* significa "albero", e la parola *Kalpa* ha vari significati : terapia, vale a dire prevenzione o cura delle malattie, rituale e durata di una delle creazioni dell’universo. Tutte le parti della palma sono utilizzate, non solo la noce. Le fibre della scorza sono impiegate nella costruzione delle case, le foglie di palma spesso, per esempio in Kerala, sono usate per costruire il tetto delle case.
La noce di cocco simboleggia sia il microcosmo, sia il macrocosmo, il corpo, l’anima individuale e l’universo nel suo insieme. La si raccoglie tutto l’anno, tuttavia impiega un anno intero per raggiungere il grado di maturità sufficiente per essere consumata. L’anno necessario alla sua maturazione è un *Samvatsara*. *Samvatsara* è un concetto estremamente importante nelle Upanishad : "Ciò che era seme divenne l'anno (*Samvatsara*) ; poiché, prima, l’anno non c’era. Portò tutto giusto il tempo di un anno e, poi, proliferò." *Bruhad Āranyaka Upanishad*, Madhu Kanda, Prapātaka 1, Brāhmana 2, Mantra 4, che tratta della creazione del mondo. La semente è l’acqua della creazione. Il termine *Samvatsara* rappresenta la fertilità nella sua totalità. Il prefisso *Sam* significa globalità, si riferisce, cioè, a tutte le stagioni, oltre che alla Luna e al Sole.
Nei templi indù, i fedeli offrono al Dio una noce di cocco. Il sacerdote rompe la noce, ne versa il latte sulla statua del Dio e rende le due metà della noce ai devoti che le portano a casa.
La noce di cocco è composta da più strati, una buccia esterna più spessa che avvolge un uovo che sembra di legno, all’interno della quale si trova la polpa che può essere mangiata direttamente oppure può essere trasformata in cocco grattugiato. Il latte che si trova al centro rappresenta l’anima umana attorniata da tutti gli altri strati : i *Kosha*.
Insieme alle banane, la noce di cocco fa parte delle offerte che si presentano al Maestro spirituale.
Nell'*Āyurveda*, la medicina tradizionale indiana, una dieta a base di banane e latte di cocco ristabilisce, in un mese, la capacità di concepire per le donne che hanno difficoltà in tal senso. Il latte di cocco combatte anche la sterilità maschile, come i datteri freschi. Il latte di cocco è efficace sia per gli uomini che per le donne.
La polpa della noce di cocco, fresca o grattugiata, combatte la formazione di emazie e sostiene la formazione di globuli rossi. L'eccesso di emazie avviene in alcune professioni che lavorano con il radio (raggi X), con le radiazioni al cobalto, con i prodotti sottoposti alle radiazioni delle fotocopiatrici o stampanti. L'eccesso di ozono, il toner producono spesso poliglobulia. Nelle miniere di pietre preziose oppure presso gli orafi che incastonano le pietre, la polvere dei metalli preziosi o delle pietre preziose può condurre ad un tumore

della milza o del midollo osseo : la polpa della noce di cocco previene tali rischi.
Nello stato del Kerala, nel sud-ovest dell'India, le preparazioni medicinali sono spesso fatte con l'olio della noce di cocco, *Nārikerī Taila*. L'olio della noce di cocco ha una molecola più sottile di quella dell'olio di sesamo, usata nel resto dell'India.
Molte preparazioni a base di olio di noce di cocco sono generalmente impiegate nell'Āyurveda contro le malattie della pelle. Per la psoriasi si prescrive di prendere l'interno della pannocchia di mais, di essicarla e poi bruciarla. Occorre poi miscelare le ceneri ottenute con l'olio della noce di cocco e applicare tale miscela sulle parti della pelle lesa.
Contro le screpolature della pelle si raccomanda di fare una pasta a base di farina di ceci, curcuma e olio di noce di cocco e applicarla direttamente sulle screpolature.
Infine, per tornare al latte della noce di cocco, si raccomanda di consumarlo regolarmente nel caso di malattia trasmessa dalle zecche che sono attualmente diffuse in Europa : la malattia di Lyme. E' importante diagnosticare rapidamente tale malattia affinché le cure proposte dalla medicina occidentale agiscano efficacemente. Il latte della noce di cocco non sostituisce tali cure, ma attenua i problemi che la malattia di Lyme porta alla pelle, le articolazioni e i muscoli.
Nella farmacopea dell'Āyurveda, una pianta consente di curare la borrelliosi di Lyme : l'*Agnidāmanī*, ma l'automedicazione non è consigliata per combattere questo batterio (*Krimi*). La consultazione di un Vaidya è indispensabile, non soltanto per la diagnosi ma anche per la posologia. Quando una zona rosata si produce intorno alla puntura di zecca è fondamentale consultare rapidamente un medico che saprà diagnosticare se si tratta di borreliosi di Lyme al fine di prescrivere la cura adeguata senza indugi.

Il re e il tessitore

racconto tradizionale indiano trasmesso da Sri T.K. Sribhashyam
Tradotto dal francese da Aurelia Debenedetti

In India non tutti possono aspirare alla carica di re. Un disabile, per esempio, non può accedere alla funzione reale. Nel Mahābhārata, Dhritarashtra è cieco e non dovrebbe, secondo le norme, regnare sul regno di Kuru, ma Bhishma, "*Pitamaha*" (l'avo), aveva fatto voto di rinuncia al trono e il suo cadetto, Pandu, aveva dovuto esiliarsi nella foresta a seguito della maledizione del Rishi Kindama. Per queste ragioni, Dhritarashtra dirigeva il regno di Kuru nonostante la sua cecità.
Altre condizioni erano indispensabili per regnare : occorreva avere una grande conoscenza della filosofia, del Veda e delle scienze ad esso

connesse. Infatti, al fine di mantenere tale alto livello di conoscenze, il re era assistito da un maestro in ognuna delle necessarie discipline.
Inoltre, il re invitava spesso i consiglieri degli altri reali al fine di dimostrare che nel suo regno vi erano i maestri migliori, con lo scopo ultimo di dimostrare che il suo territorio era inespugnabile.
Un giorno, un messo venuto da un altro regno arrivò presso il re. Disegnò un cerchio per terra e attese la sua risposta. Si aspettava che il re vi attribuisse un significato. Non capendo che risposta la spia si aspettasse il re interrogò con lo sguardo i suoi ministri e i suoi maestri, ma nessuno riuscì ad aiutarlo a trovare una qualche risposta.
Il primo ministro chiese al sovrano il permesso di ritirarsi, montò a cavallo e andò a cercare un vecchio tessitore. Aveva infatti notato, non solo la sua abilità nel suo mestiere, ma anche la saggezza con cui sapeva far addormentare i nipotini e le sua capacità di far cantare le galline al fine di farle depositare un maggior numero di uova.
Il primo ministro spiegò, in poche parole, la situazione al tessitore, poi lo portò con sé al cospetto del re. A quel punto, il tessitore posò dei semi di grano all'interno del cerchio. Il messo aprì un barattolo e depose nel cerchio delle formiche che cominciarono a divorare il grano. Il tessitore che aveva anche portato con sé un gallo lo liberò al centro del cerchio e il gallo divorò tutte le formiche.
Il messo si ritirò senza dire una parola.
Il cerchio simboleggiava l'invasione del regno. La spia intendeva dimostrare la superiorità della sua intelligenza. Le formiche che aveva portato stavano a dimostrare che il suo paese aveva un potente esercito. Il gallo che il tessitore aveva liberato tra le formiche gli dimostrò che il suo esercito, per quanto potente, sarebbe stato messo in rotta. Se il suo paese avesse mandato i suoi soldati, il tessitore gli faceva capire che altri soldati più potenti li avrebbero distrutti come ''formiche''.
Il messo capì anche che, se il suo re si fosse avventurato ad attaccare quel regno, non sarebbe riuscito a sconfiggerlo.
La saggezza dei ministri consisteva anche nell'essere a conoscenza delle competenze degli artigiani e degli abitanti del reame. La storia del re e del tessitore ci fornisce un eloquente esempio. Spesso il re e il primo ministro uscivano in incognito dal palazzo reale per sondare il benessere dei sudditi e per imparare a conoscerli individualmente. Quando si teneva il consiglio annuale che raggruppava tutti i ministri e i maestri intorno al re, un rappresentante di ogni mestiere e professione era invitato ad unirsi al consiglio ed era autorizzato a prendere la parola con la stessa dignità dei ministri. L'intelligenza dell'abile tessitore non era sconosciuta né al re né ai suoi maestri.

Contatti: in Francese: william.yogakshemam@gmail.com, clementl@bluewin.ch (per la Svizzera); in Greco: sofmavropoulou@gmail.com; in Inglese: brigittekhan@yoga-traditional.com; in Italiano: aureliadebe@gmail.com; in Spagnolo :oscar@yogavinyasakrama.com ;
in Tedesco: elisabethvolk@gmx.de