

## Capitolo II. Sud, il fuoco: la trasformazione.

*"A te, Agni, che brilli nell'oscurità, ci avviciniamo giorno dopo giorno, offrendoti i nostri pensieri e i nostri omaggi" (Rig Veda, I.I, 7)*

Entrando dal cancello, sulla sinistra si estende il grande giardino dedicato alla nuova era della trasformazione, di cui parlano le profezie andine: l'era in cui ritrovare se stessi. Vuole essere un omaggio alla tradizione *Kichwa*, la cultura che per prima mi ha mostrato i limiti della visione del mondo occidentale.

Poco meno di trent'anni fa, vivendo per alcuni mesi in una comunità *Kichwa*, sulle rive del Rio Napo, ho imparato a rapportarmi con la Natura in un modo partecipativo, colmo di rispetto e amore e qualcosa è cambiato nella mia vita. *"Ci hanno portato via la terra perché dicevano che non avevamo prove che fosse nostra, ma la Terra è la Madre e non può appartenere a nessuno, come la Foresta e come il Fiume".*

Grazie a questo tipo di consapevolezza la più grande foresta del mondo si è mantenuta intatta nel corso dei secoli, tanto che la chiamano il polmone della terra, ma ora un'altro modo di pensare, cieco e ottuso, sta sezionando quel polmone, e per la terra e per i suoi abitanti la vita sta diventando sempre più difficile.

Quanto tempo c'è voluto perché anche in occidente si cominciasse a parlare della terra come di una madre? Oggi è molto di moda, ma spesso si tratta solo di belle parole, la realtà in cui viviamo è un'altra. La visione indigena di condivisione e rispetto per l'ecosistema rischia di restare un bel ricordo del passato, un mito a cui si guarda con nostalgia. Ma occorre agire perché quel mito non è il passato, è la chiave per vivere il presente: la nostra sola possibile speranza per il futuro.

Non dobbiamo dimenticare che sotto ai fiume esiste un altro mondo, uno specchio magico dove c'è un rastrello che sostiene il cielo: là sotto vive Sinàa, il mitico eroe degli Juruna. Quando un saggio andò a fargli visita, Sinàa gli disse: 'Il giorno in cui tutta la nostra gente sarà morta darò un colpo a questo rastrello e il cielo cadrà: così sparirà tutta la gente e sarà la fine di tutto'.

Questa parte del giardino corrisponde all'elemento del fuoco che rappresenta il cambiamento, la trasformazione, l'inizio di un cammino che passa attraverso le foreste del mondo, un cammino che ha un cuore, un cammino in cui il primo passo è osare.

### 2.1. Ayni, la condivisione.

*"Sono cresciuto ascoltando i racconti di un Anziano. Se racconto adesso qualcosa, non è per il gusto di raccontare: ripeto le parole dei miei padri e dei miei nonni"* (Marcelo Sanda de Tempestad, Perù)

Questo giardino ha una corrispondenza simbolica con il giardino di Annapurna, che sta di fronte, dall'altra parte del viale d'ingresso.

Anche qui c'è un grande mandorlo indiano, anche qui veneriamo la generosità della Madre Terra, nella coscienza di non doverne sprecare i doni, condividendoli in modo equo.



Lo scambio è da sempre la base dell'economia delle comunità tradizionali.

Il nome del giardino è **AYNI**, che significa in lingua *kichwa* condivisione e reciprocità: non possiamo solo prendere, dobbiamo anche dare.

Durante la mia prima visita alle comunità *Kichwa* del Rio Napo, queste non conoscevano ancora l'uso del denaro. La stessa proprietà privata era per loro qualcosa di inconcepibile e immorale. Quando vi feci ritorno un anno dopo, la capanna che mi aveva ospitato era diventata un negozietto in cui si vendevano acquavite e sigarette.

La cosiddetta 'civiltà' fa presto a distruggere visioni del mondo diverse: intacca semplicemente i loro

valori. In questa 'civiltà' ci siamo abituati a pagare per ogni cosa di cui crediamo di aver bisogno, la nostra energia personale è passata in secondo piano.

Il *mantra* di questo giardino è una profezia dei nativi Cree: *'Quando l'ultimo albero sarà stato abbattuto, l'ultimo fiume avvelenato, l'ultimo pesce pescato, vi accorgete che non si può mangiare il denaro'*.

L'aiuola è molto grande ed è ricchissima di piante spontanee soprattutto lungo il muro di cinta. La flora rappresenta quella della foresta locale: vi si trovano arbusti e piante ad alto fusto, alcune particolarmente rare.

È stata dedicata alla memoria di alcuni indigeni uccisi nel massacro di Kalinga nagar, come segno di rispetto a un tipo di consapevolezza che purtroppo sta scomparendo. Orissa, gennaio 2006: gli indigeni di Kalinga Nagar, armati di archi e frecce hanno tentato inutilmente di affermare il loro diritto sulla terra. Sono stati uccisi brutalmente dalla polizia indiana a colpi di fucile. Non è la prima volta che succede, e purtroppo non sarà l'ultima.

Questo giardino, creato in memoria di Fucio di Trento, ricorda tutte quelle comunità tradizionali che hanno saputo nei secoli mantenersi in sintonia con la natura, prendendo dalla terra solo lo stretto necessario per vivere, nella consapevolezza che la garanzia di una esistenza felice non sta nella proprietà privata, bensì nella capacità di condividere e conservare le risorse messe a disposizione dalla Natura per tutta la collettività.

Gli esseri umani non sono gli unici figli della Madre Terra, i cui doni devono bastare per tutti. Non ne hanno abusato i nostri antenati e non dovremmo abusarne noi, perché giungano intatti ai nostri figli e ai figli dei nostri figli. Quando lasceremo questo mondo di noi resterà solo ciò che abbiamo donato.

Il canto di questo giardino è Kintu, l'offerta, di Tito La Rosa, simbolo della reciprocità di questo rapporto di rispetto e di amore per la Terra, trasmesso da una saggezza antica che coinvolge in un sacro cerchio giovani ed anziani.



L'albero sacro di questo giardino è il ***Ficus bengalensis***. Simbolo di Brahma, il creatore, ma anche di Shiva e di Vishnu, rappresenta l'energia cosmica che avvolge ogni cosa ed è anche la Madre Divina, perché secondo una leggenda avrebbe nutrito col suo latte dei bimbi abbandonati alla sua ombra. Si ritiene che quando il mondo intero scomparirà, resterà soltanto questo albero immortale. Uno dei suoi nomi sanscriti è Bahupada, che significa colui che ha molti piedi: i suoi rami affondano nel grembo della terra trasformandosi in enormi radici, per creare nuovi alberi. Quei rami sono i capelli di un vecchio saggio, il cui spirito si

aggira tra le sue fronde per esaudire i nostri desideri e per proteggere questa terra.

È l'albero che riparava Krishna dal sole quando conduceva al pascolo le mucche, l'albero sotto cui sarebbe nato Vishnu, l'albero preferito per la meditazione dagli asceti e dallo stesso Shiva, l'albero al cui riparo visse Rama durante il suo esilio nella foresta.

Notevoli sono le proprietà medicinali di questa pianta: l'infuso della corteccia si usa in caso di diabete, il latte si usa localmente per curare i reumatismi, la lombaggine, ulcerazioni, mal di denti.

Le altre piante di questo grande giardino sono: *Abrus precatorium*, *Abutilum indicum*, *Adhatoda vasica*, *Alangium salvifolium*, *Aloe vera*, *Alpinia calcarata*, *Caesalpinia sappan* (RET), *Cascabela thevetia*, *Cassia fistula*, *Catunaregum spinosa*, *Cereus pterogonus*, *Cissampelos pareira*, *Cissus quadrangularis*, *Chenopodium album*, *Coleus aromaticus*, *Emblica officinalis*, *Euphorbia antiquorum*, *Hibiscus rosa sinensis*, *Kalanchoe pinnata*, *Ichnocarpus frutescens*, *Indigofera racemosa*, *Lantana camara*, *Lawsonia inermis*, *Opuntia dillenii*, *Polyalta longifolia*, *Pongamia pinnata*, *Sansevieria roxburghiana*, *Saraca indica* (RET), *Strychnos nux vomica*, *Terminalia arjuna*, *Terminalia cattappa*, *Tinospora cordifolia*, *Toddalia asiatica*, *Tylophora indica*.

### La ricetta

I germogli del *Cissus quadrangularis* si possono conservare sott'olio e sono un ottimo integratore alimentare per prevenire l'osteoporosi.

## 2.2. Surya, il sole.



*'Grazie all'impulso del sole divino possiamo gioire della realtà originaria'*  
(Shvetasavatara Upanishad, II.7)

Di fronte al giardino di Ayni si trova il giardino dedicato a Dianella e al Centro Yoga Sole e Luna da lei fondato a Pistoia, in memoria del suo Maestro Swami Rama. Nelle società tradizionali, legate al ciclo della natura, il sole ha una sacralità connessa al mistero della luce.

Nel Bhavishya Purana il sole viene così descritto *'Dato che non esiste, non è mai esistito e non esisterà mai nulla che sia più grande di lui, per questo motivo viene celebrato come l'anima suprema in tutti i*

*Veda (...)* Il sole, la luce, il potere rifulgente è adorabile e viene quindi venerato da coloro che si vogliono liberare dal ciclo delle rinascite per raggiungere la beatitudine'.

In questo giardino vibra la sua energia, le piante presenti sono quelle adatte a un clima secco, in particolare vi abbonda l'**aloe**, la pianta sacra del giardino, che si usa per bilanciare un eccesso di Pitta, l'aloe che cura le scottature, pianta protettiva capace di allontanare dalle case le energie negative.

Il canto che si snoda nella fragranza del frangipane appartiene alla tradizione buddista: 'The offering of flowers and incense'.

Il *mantra* è quello che accompagna il saluto al sole:

*Om Mitraaya Namah*  
*Om Ravaye Namah*  
*Om Sooryaya Namah*  
*Om Bhaanave Namah*  
*Om Khagaaya Namah*  
*Om Pooshne Namah*  
*Om Hiranya Garbhaaya Namah*  
*Om Marechaye Namah*  
*Om Aadityaaya Namah*  
*Om Savitre Namah*  
*Om Arkaaya Namah*  
*Om Bhaaskaraya Namah*  
*Om Sri Savitra Soorya Narayanaaya Namah*

1. Montagna - Tadasana  OM HRAM	2. Braccia in alto Urdhvasana  OM HRIM	3. Mani ai piedi Padahastana  OM ROOM
4. Gamba in avanti  OM HRAIM	5. Posizione dell'asse  OM HRAUM	6. Posizione degli otto punti  OM HRAHA
7. Cobra - Bhujangasana  OM HRAM	8. Cane Adho Mukha Svanasana  OM HRIM	9. Gamba in avanti  OM ROOM
10. Mani ai piedi Padahastana  OM HRAIM.	11. Braccia in alto Urdhvasana  OM HRAUM	12. Montagna - Tadasana  OM HRAHA

Secondo la cosmologia Hindu il Sole ha una figlia di nome Tapati. La sua storia d'amore infonde fiducia nella capacità di superare le sofferenze e le frustrazioni grazie alla forza della meditazione e alla guida dei Maestri.

### **Il racconto di Tapati, la figlia del sole:**

*Samvarana era un grande re, che fu scacciato dal suo regno da potenti nemici. Ritiratosi in una fortificazione sulle rive del fiume Indu, viveva nel rammarico della sconfitta, finché gli fece visita il saggio Vasistha. Prostrandosi ai suoi piedi il re gli chiese di restare al suo fianco e diventare la sua guida spirituale. Il maestro gli diede la sua benedizione e gli infuse il coraggio necessario ad affrontare i nemici e riconquistare il regno perduto. Le gesta di Samravana fecero innamorare di lui Tapati, la figlia del Sole, che gli apparve nella foresta durante una partita di caccia. Il sovrano ricambiò il suo amore e le chiese di diventare sua sposa. Sorridendo Tapati gli disse che doveva rivolgere la sua richiesta direttamente a suo padre, il Sole, attraverso la meditazione. Così Samravana si immerse giorno e notte nella contemplazione e venerazione del Sole finché gli apparve Vasistha, il Maestro, rinnovandogli la sua benedizione perché potesse ottenere la mano di Tapati. Lo stesso saggio si recò dal Sole, che accettò di concedere sua figlia in sposa al valoroso re.*



In Perù è ancora fortemente radicato il culto di *Inti*, il Sole, che risale all'antica tradizione incaica. Così a questo giardino ho voluto legare anche una leggenda di quel Paese che mi è così caro.





### La leggenda dei laghi gemelli.

*Dopo che Cusco fu fondata da Manko Kapaq e Mama Oqlo il villaggio cresceva prospero e felice, ma c'era il problema delle risorse idriche che non erano sufficienti. Una notte il Dio Sole apparve in sogno a Manko Kapaq e gli disse che i suoi figli gemelli dovevano seguirlo all'ora del tramonto verso il mondo delle tenebre. Spaventato da questa rivelazione, il re Inka chiese consiglio a stregoni e sacerdoti. Nessuno sapeva interpretare il significato di quel sogno, ma era certo che bisognava obbedire. Così una sera al tramonto i fratelli seguirono il cammino del sole allontanandosi da Cusco.*

*Ben presto caddero le tenebre e i fratelli, non vedendo più la strada, decisero di fermarsi a riposare finché*

*spuntasse l'alba. Intanto a Cusco i loro genitori pregavano insieme al popolo, offrendo sacrifici al sole.*

*A un tratto i gemelli sentirono un odore molto forte provenire dalla Terra e si misero a strisciare annusando il terreno come fossero dei cani, incuranti del buio, ognuno in una diversa direzione.*

*All'alba Piuray giunse in una grande grotta e il suo corpo cominciò a dilatarsi, i piedi e le mani si sciolsero in acqua e ben presto il ragazzo divenne un incantevole lago. Intanto l'altro fratello, Waypo era arrivato in un'altra grotta e mentre, esausto, stava per addormentarsi, si trasformò pure lui in acqua.*

*A Cusco non si sapeva nulla della loro sorte. Invano stregoni e sacerdoti consultavano le foglie di coca mentre la gente moriva per la siccità che aveva colpito il Paese.*

*Finché un giorno il Sole apparve in sogno a Manko Kapaq e gli chiese di mandare sulla stessa strada il suo figlio primogenito. Quale non fu la disperazione del padre e della madre nel dover mandare verso*



*l'ignoto anche quest'altro figlio, il successore del loro Regno. Ma non c'era nulla da fare, occorreva obbedire al messaggio del Sole.*

*Così anche il figlio maggiore si inoltrò nelle tenebre seguendo i passi dei suoi fratelli finché incontrò una sorgente che scorreva dalla montagna: seguendone il corso si trovò davanti un lago e nell'acqua c'era suo fratello Waypo. Avvicinandosi per guardare meglio vide un altro lago, in cui c'era l'altro fratello, Piuray.*

*Stava per abbracciarlo, quando nel lago l'acqua cominciò a crescere fino ad aprirsi uno sbocco nel monte, per scendere fino alla valle di Cusco. Da allora non mancò mai più l'acqua alla valle di Cusco: carne trasformata in acqua grazie al Dio Sole.*

Oltre all'aloë, le piante di questo giardino sono: *Anisomeles indica, Euphorbia pulcherrima, Hibiscus rosa sinensis, Jhatropa multifida, Kalanchoe pinnata, Plumbago zeylanica, Plumeria rubra, Vinca rosea.*

#### La ricetta

Con l'aloë si può preparare un ottimo dolce. Si sbucciano accuratamente alcune foglie, si lava con cura la gelatina e si lascia immersa in una stessa quantità di zucchero di canna per un paio di ore. Si lasciano in ammollo per mezz'ora una decina di uvette e alcune mandorle senza buccia. Poi si tritano finemente le mandorle e si scalda il tutto a fuoco lento con un po' di ghee per pochi minuti. Si conserva in frigorifero e se ne mangiano due cucchiaini al giorno, non di più altrimenti rischia di avere un effetto lassativo. E' controindicato durante la gravidanza. E' un ottimo tonico depurativo e rinfrescante consigliato in primavera e alla fine dell'estate.

### 2.3. Il giardino degli angeli



'Paradiso' deriva da una radice iranica che significa 'recinto, spazio chiuso circondato da un muro'. Il Paradiso sia terrestre che celeste è un giardino protetto, fuori dal fluire doloroso del tempo, dove non esistono il male, la malattia, la morte, che irrompono solo per tradimento' (Marina Tartara)

Alla destra del giardino del sole incontriamo il giardino degli angeli, dedicato a Calogera e all'Associazione di Roma, nostra sostenitrice per molti anni. Il canto che aleggia in questo giardino è 'Universal compassion', tratto dall'album di Nawang Khechog, Music as Medicine.

Come afferma Amritananda Maya 'la compassione è quel linguaggio che anche i ciechi possono leggere e anche i sordi possono udire'. Il racconto che voglio qui ricordare è una storia che fa parte della tradizione jain riportata da Satish Kumar nella rivista Resurgency:

*Adamo si perse un giorno in mezzo ad una grande foresta e fu attaccato da due elefanti selvaggi. Spaventato riuscì ad arrampicarsi in cima ad un albero, ma gli elefanti cominciarono a scuotere la pianta per farlo cadere giù. Sul ramo che stava giusto sopra la testa di Adamo c'era un grande alveare pieno di miele e con gli scossoni alcune gocce caddero nella bocca di Adamo. In quel momento alcuni angeli passarono di lì e videro al scena. Impietositi si fermarono e dissero: 'Vieni, sali sul nostro carro e ti potrai salvare!' 'Siete davvero molto gentili – rispose Adamo – ma lasciatemi gustare ancora qualche goccia di questo miele squisito!'*

*Gli angeli attesero pazientemente per qualche minuto, ma poi ribadirono la loro proposta: 'Ora che hai gustato il miele, ti conviene venir via con noi in fretta prima che gli elefanti facciano cadere l'albero!' 'Per favore lasciate che gusti ancora questo miele, qualche goccia soltanto!' rispose Adamo.*

*Gli angeli erano stupefatti da tanta stupidità: 'Ti perdi per un po' di miele, non vedi che gli elefanti stanno buttando giù l'albero! La tua golosità rasenta la pazzia. Se non vieni via subito con noi ce ne andremo!' 'Per favore, solo un'altra goccia di miele! E' così buono!'*

*Gli angeli aspettarono ancora un po', ma alla fine se ne andarono via, non potendo salvare Adamo dalla morte.*

Le comunità tradizionali sono gli angeli della nostra era. Ci ricordano che lo sviluppo economico e il benessere momentaneo sono come le gocce di miele che portano Adamo alla morte. La vita sul nostro pianeta è messa seriamente a rischio dal surriscaldamento globale, la maggior parte dei fiumi è irrimediabilmente inquinata, le foreste pluviali stanno scomparendo, la crescita demografica è eccessiva, si stanno perdendo la biodiversità e le culture tradizionali, tutto questo in nome di uno sviluppo puramente economico. La nostra avidità irresponsabile ha creato la monocultura globalizzata, sostituendo l'uniformità all'unità, le divisioni alla diversità. Dovunque si vada si trovano gli stessi palazzi di cemento, gli stessi centri commerciali, le stesse case, gli stessi cibi, gli stessi vestiti, la stessa cultura, gli stessi divertimenti. Gli interessi dell'ordine prestabilito usano parole dolci e avvincenti come libertà, democrazia, sostenibilità, ma le loro politiche e azioni portano solo a concentrare il potere politico ed economico in poche, pochissime mani. Dignità, equità ed eguaglianza vengono sacrificate sull'altare dell'avidità globale. È arrivato il momento di fermarsi, bisogna guardare all'evidenza dei fatti e chiederci a che punto abbiamo sbagliato. Come mai, nonostante il trionfo della scienza e della tecnologia avanzata viviamo in mezzo a continue crisi e conflitti? Simbolo della perdita della biodiversità è la pianta sacra di questo giardino, una pianta a serio rischio di estinzione a causa dell'uso estensivo della sua corteccia per la preparazione di medicine ayurvediche: la **Saraca indica**. Anche la Scienza della vita sembra aver perso di vista i suoi principi in nome del consumismo dilagante. Nonostante la grande richiesta di materia prima per le preparazioni medicinali, ci si ostina a raccogliere in foresta oltre il 70% delle piante medicinali. Di coltivazione si parla da parecchi anni, ma a causa dei costi si va avanti così, finché troppe specie si saranno estinte. Da tempo la *Saraca indica* è stata sostituita con un'altra pianta dalle proprietà simili: la *Polyalta longifolia*, pure presente nel nostro giardino, ai

due lati del cancello. In realtà c'è una notevole differenza tra le due. Il nome sanscrito è **Ashoka**, che significa 'senza dolore': la pianta avrebbe infatti il potere di allontanare ogni dispiacere. Si tratta di un albero sempreverde molto sacro, che gode della benedizione di Shiva, essendo molto caro alla sua consorte, Parvati. La Dea avrebbe pregato di ottenere l'amore di Shiva sotto l'ombra di questa pianta.



I fiori di ashoka hanno una forte connotazione erotica e nel Ramayana si narra che il demone Ravana avrebbe tenuto Sita all'ombra di un boschetto di questi alberi sperando risvegliassero in lei l'amore per lui. L'arco del dio dell'amore, Kama, avrebbe la fragranza di questi fiori, che sbocciano al tocco di una giovane vergine.

In medicina si usa per preparare un vino medicato particolarmente indicato per vari problemi di salute specificatamente femminili. L'Ashoka è venerato anche nell'ambito della tradizione buddista in quanto si ritiene che Buddha sia nato sotto ad una di queste piante. Fu sotto ad uno

di questi alberi che il saggio jain Mahavira ricevette l'iniziazione.

Il mantra di questo giardino è:

**Om sarvesan svastirbhavam  
Sarvesam santirbhavatu sarvesam  
Purnambhavatu  
Sarvesam mangalambhavatu  
Om santih santih**

Possa trionfare la perfezione. Possa trionfare la pace. Possa trionfare la felicità. Possa trionfare ciò che è propizio. Om pace, pace, pace.

Le altre piante di questo giardino sono: *Aloe vera*, *Achyranthes aspera*, *Atlantia monophylla*, *Azadirachta indica*, *Barleria prionitis*, *Cissampelos pareira*, *Chenopodium album*, *Clitoria ternatea*, *Crossandra infundibuliformis*, *Curculigo orchioides*, *Hibiscus rosa sinesis*, *Ichnocarpus frutescens*, *Jhatropa multifida*, *Kaempferia galanga*, *Kalanchoe pinnata*, *Murraya koenigii*, *Phyllanthus amarus*, *Plumbago zeylanica*, *Portulaca oleracea*, *Pterocarpus santalinus*, *Sansevieria roxburghiana*, *Santalum album*, *Tabernaemontana divaricata*, *Terminalia arjuna*, *Tylophora indica*, *Vinca rosea*.

#### **La ricetta**

Per la conservazione della biodiversità cerchiamo di seguire gli antichi insegnamenti dei saggi fondatori della medicina siddha, usando il meno possibile le parti della pianta che rischiano di provocarne l'estinzione: radici e corteccia. Se non possiamo fare a meno come nel caso della *Saraca indica* di usare queste parti dobbiamo attivare progetti di coltivazione. Nell'antichità era considerato un merito coltivare piante di Ashoka: come spesso succede la sacralità delle piante ha altamente contribuito alla loro conservazione

## 2.4. Il giardino di Gayatri



*'Un uomo, guardando ciò che vede, guarda se stesso' (W. Least Heat Moon)*

Questa piccola aiuola è la prima su cui butto gli occhi di prima mattina, quando esco in giardino per salutare il sole. È il giardino di Stefania, nostra socia fondatrice, maga verde esperta raccoglitrice di erbe spontanee, i cui sapori deliziosi danno un tocco unico alla sua cucina. Quando leggo il suo nome, sul cartello appeso all'albero di curry la sento qui con me, col suo amore per le piante, così vivo e partecipe. La rappresenta bene il potere del suo mantra, uno dei più importanti della tradizione Hindu, quello che si pronuncia al cambio della luce,

quando i mondi si incontrano e ci si può immergere nell'assoluto. Semplice e sintetico, è l'emanazione stessa del potere, come si legge nello Skanda Purana *'Nulla nei Veda è superiore al Gayatri mantra. Nessuna invocazione gli è pari, come nessuna città può eguagliare Kashi. Perché Gayatri è la Madre dei Veda e dei Brahmani. Ripeterlo porta alla salvezza. Grazie al potere del Gayatri mantra Viswamitra, che era di casta Kshetriya diventò Brahmano e ottenne un potere tale da poter creare un nuovo mondo. Che cosa può esserci dunque di impossibile per questo mantra? Perché Gayatri è Vishnu, è Brahma ed è Shiva, ed è anche i tre Veda'*

**Om**  
**Bhur Bhuvah svah**  
**Tat savitur varenyam**  
**Bhargo devasya dhimahi**  
**Dhiyo yonah pracodayat**

*Meditiamo sullo splendore sommamente desiderabile della divina Savitri,  
che possa ispirare e sostenere i nostri pensieri*

Negli anni '80, i primi trascorsi in India e in Nepal, era ancora vietato alle donne pronunciare questo mantra, era riservato alla casta dei brahmani. Oggi lo imparano ai doposcuola i bambini dei villaggi di fuori casta in cui è attivato il nostro progetto con Vivekananda Kendra, simbolo dell'India che cambia, grazie agli insegnamenti profondamente rivoluzionari di saggi come Vivekananda e Gandhi.

Quanto tempo è passato? Come sono diversi i bambini di Moulalikudiruppu dai giovani brahmani nepalesi che a Kushma recitano mantra per tutto il santo giorno, nel tempio di Gayatri edificato da Pashupati Giri, che lì è stato sepolto. Né gli uni né gli altri sanno comunque



quel che dicono, creano semplicemente la vibrazione che ci farà entrare in contatto con dio. Per lo meno ci provano.

A Kushma c'è l'unico tempio a Gayatri che abbia mai visto. Ma chi era Gayatri? Gayatri sarebbe apparsa come moglie di Brahma in una occasione molto speciale. Un giorno a Pushkar doveva essere celebrato un rituale molto importante a cui Brahma si presentò senza la moglie, Saraswati. Quando andarono di gran fretta a cercarla, questa rispose che non aveva ancora finito di agghindarsi per l'evento e che il suo ritardo non poteva poi

essere così grave, dato che ancora mancavano anche le mogli degli altri dei, Lakshmi e

Parvati. Ma il sacerdote officiante non era della stessa idea, visto che è essenziale che la moglie e il marito siano entrambi presenti ai rituali sacri. Così Brahma, scocciato, chiese a Indra, re degli dei, di portargli al più presto una moglie qualsiasi. La prima donna che vide Indra era una giovane pastorella, che avanzava sorridente con un vaso pieno di burro in testa, e la condusse da Brahma che dichiarò solennemente: 'Di fronte a voi, dei e saggi qui riuniti, dichiaro di prendere in moglie codesta Gayatri, che diverrà la Madre di tutti i Veda e motivo di purezza nel mondo intero!' Proprio in quel momento arrivò Saraswati insieme alle mogli degli altri dei e vedendo la nuova sposa di Brahma gli gridò adirata: 'Come hai potuto ripudiare me che sono la tua sposa? Tu, Padre degli dei e dei saggi qui presenti hai agito in modo riprovevole suscitando la derisione di tutti gli esseri viventi!' Brahma cercò inutilmente di scusarsi riferendo il timore di non compiere il sacrificio secondo le modalità richieste dai sacerdoti. Solo per quel motivo Indra gli aveva condotto una nuova moglie e gli dei avevano benedetto il matrimonio. In preda alla collera Saraswati lanciò una potente maledizione: 'Tu non sarai mai più adorato da nessuno, in nessun tempio dell'India se non un giorno per anno. Indra, che ti ha trovato una nuova moglie, verrà sconfitto dai suoi nemici, che invaderanno il suo bel regno e il suo palazzo. Vishnu si reincarnerà in un uomo a cui verrà rapita la moglie e in un umile pastore. Rudra sarà maledetto dai saggi e perderà così la sua virilità. Agni, il dio del fuoco, sarà costretto a divorare ogni cosa, anche la più immonda e voi, brahmani, eseguirete i vostri rituali solo spinti dal desiderio di lucro! E voi spose di tutti gli dei resterete tutte sterili e non avrete mai la gioia della maternità!' Ma quando Saraswati se ne andò via, Gayatri trasformò in benedizioni le sue maledizioni dichiarando che chi avesse adorato Brahma sarebbe stato assorbito in lui, che Indra sarebbe stato liberato dalla prigionia da suo figlio, che Vishnu nella sua reincarnazione umana avrebbe liberato la moglie rapita, che il fallo di Shiva sarebbe stato adorato come simbolo della virilità perduta, che i Brahmani sarebbero stati riveriti da tutti come dei e che le dee non avrebbero sofferto per il fatto di non poter avere figli. Secondo quanto si legge nel Padma Purana, sbollito il primo impeto di furore, Saraswati avrebbe accettato poi Gayatri come sua figlia, concedendole amicizia e protezione. Secondo altre versioni Gayatri e Saraswati sarebbero in effetti la stessa persona. Ognuno può credere alla versione che preferisce, così sono i miti ...

Per un attimo ricordo il passato, uno dei miei primi viaggi in India, sto salendo le gradinate che



portano al mistico tempio della moglie di Brahma, subito fuori da Pushkar, l'ultima tappa dei pellegrini prima del deserto. Lì, sotto l'*ashram* di Santhosi Mata dove ho vissuto il mio primo incontro con l'induismo, in una capanna rotonda col fuoco al centro, in alto a una duna. L'opposto dell'Amazzonia: lo stesso amore per la Terra, grande anche se diverso.

Un'oasi con al centro un lago sacro. Che dire dei mantra che echeggiavano nell'aria la mattina, che dire di un paese abitato esclusivamente da sacerdoti? Quello di Gayatri è il canto di questo giardino, che mi accompagna nel tempo, nei viaggi a piedi, in moto e in treno,

attraverso foreste e città sacre. Alla ricerca di me stessa.

L'albero sacro di questo giardino è **il Curry**, la *Murraya koenigii*, che dà il nome alle miscele di spezie di cui è uno dei principali ingredienti nell'India del Sud. Una piantina che si è diffusa in quasi tutte le nostre aiuole, dimostrando che apprezza questo tipo di habitat. Il curry non manca mai nelle preparazioni dell'India del Sud, col suo inconfondibile aroma. Ha notevoli proprietà terapeutiche, in particolare abbassa il colesterolo e ne è raccomandato l'uso in caso di diabete.

Le altre piante di questa piccola aiuola sono: *Achyranthes aspera*, *Aloe vera*, *Alternanthera sessilis*, *Caesalpinia sappan*, *Chenopodium album*, *Clerodendrum serratum*, *Coleus aromaticus*,

*Coleus vettiveroides, Hibiscus rosa sinensis, Jhatropa multifida, Kalanchoe pinnata, Ocimum sanctum, Portulaca oleracea, Pseudocalymma alliaceum, Tylophora indica.*

### La ricetta

Le foglie di *curry* sono indispensabili nella salsa più comune del Tamil Nadu, che affianca sempre le squisite colazioni a base di *idly, dosha* e *pongal*. Il chutney si prepara frullando la polpa di cocco fresco con foglie di curry fresche, zenzero, olio e sale. Poi si fa soffriggere con altre foglie di curry fresco e acqua quanto basta per rendere morbida e soffice la salsa. Si possono aggiungere aglio e peperoncino a seconda dei gusti.

## 2.5. Il giardino di Agastya

*'La natura contiene tutto, esattamente tutto quello che serve ai bisogni dell'uomo e di tutte le altre sue creature'*  
(Jacques Brosse)



Di fianco all'aiuola di Gayatri incontriamo quella dedicata al saggio **Agastya**, che si ritiene sia vissuto sui monti che circondano l'area di Courtallam.

Qui sarebbe stato mandato dagli dei per dare equilibrio al mondo in occasione del matrimonio di Shiva e Parvati celebratosi sull'Himalaya. Per l'occasione infatti tutti i saggi e gli dei si erano recati al Nord dell'India e il Sud mancava di protezione spirituale.

Da solo, Agastya poteva bilanciare il potere di tutti, essendo un grande saggio dagli incredibili poteri mistici. Essere della natura per eccellenza, era nato sotto forma di pesce da una brocca d'acqua che conteneva lo sperma di Shiva e per tutta la vita era rimasto molto piccolo di statura. La sua forza era più psichica che fisica.

Un giorno per dare la caccia ai demoni che vivevano in fondo all'oceano se lo bevve tutto d'un fiato. I demoni furono sconfitti, ma il mondo rimase senza il mare, così la Terra supplicò Agastya di ridare al mondo quell'acqua da cui era nato e il saggio risputò fuori l'oceano, ma l'acqua restò salata per il contatto con i suoi succhi gastrici. I succhi gastrici di questo grande

maestro sono famosi anche per un'altra leggenda secondo cui avrebbe addirittura digerito il demone che perseguitava gli eremiti delle foreste trasformandosi in cibo. Quando qualcuno lo mangiava il demone recitava un mantra e riprendeva il suo aspetto umano, straziando lo stomaco di chi l'aveva inghiottito.

Ma con Agastya il trucco non funzionò e quella volta fu il demone a essere straziato dallo stomaco di Agastya che in effetti è rappresentato col ventre molto prominente.

Quel ventre che è una delle curve dei monti di Courtallam, me lo mostrano le bimbe orfane



dell'*ashram* di Vivekananda: si vede chiaramente dalla loro terrazza.

Quando iniziò il suo lungo viaggio verso l'India del Sud, Agastya fece un altro dei suoi grandi favori al mondo. C'era una montagna che aveva litigato col Sole e iniziò a crescere per far sì che i suoi raggi non potessero raggiungere la terra. Ovviamente tutti gli esseri viventi sarebbero morti, una volta privati dalla luce del sole. Così Agastya chiese alla montagna di fermare la sua crescita almeno finché non sarebbe tornato indietro dal suo viaggio, altrimenti da dove sarebbe

passato? La montagna si fermò e attese a lungo il ritorno del saggio: sta aspettando ancora. Agastya si stabilì infatti nel Tamil Nadu dove dedicò la sua lunghissima vita a studiare le proprietà terapeutiche dell'incredibile varietà di piante medicinali presenti nelle foreste dei ghat occidentali. Egli è infatti considerato il fondatore della medicina Siddha, il cui nome deriva da Siddhi, termine che indica i poteri mistici mediante cui gli antichi eremiti si relazionavano al mondo della Natura. Utilissimo per studiare dall'interno il funzionamento del corpo umano il potere di diventare piccolissimi. In particolare la medicina Siddha avrebbe approfondito la ricerca relativa alla longevità. C'è chi crede che Agastya abbia davvero scoperto il segreto dell'immortalità e viva ancora tra le nostre montagne ispirando e guidando chi intende seguire il suo cammino, invisibile solo a occhi che non sanno vedere.

L'aiuola di Agastya è piccola, ma piena di piante rare e molto importanti, è dedicata al botanico che mi ha assistito per anni nella creazione di questo giardino, aiutandomi nell'identificazione delle piante e fornendomi specie rare per collaborare alla loro conservazione, il Dr. V. Chelladurai, massimo esperto del settore, di cui nel tempo ho avuto modo di apprezzare il fortissimo coinvolgimento nel lavoro sul campo. Ciò che in lui mi affascina è il sapere molto pratico, perché i suoi studi non si sono limitati ai libri ma sono stati condotti per lo più sul campo, a contatto con le comunità tribali di tutta l'India, dalle Andamane all'Arunachal Pradesh. Non c'è parte di queste incredibili foreste in cui non sia stato, nel suo minuzioso lavoro di catalogazione delle specie rare. Una vastissima conoscenza botanica radicata in un profondo amore per le piante si fonde con quella relativa ai rimedi casalinghi, che prepara e distribuisce ai malati che visitano la sua casa ora che è in pensione. Ricordo i suoi occhi lucidi quando ha visto abbattere quei meravigliosi boschi di manghi centenari che fiancheggiavano la strada che da casa mia porta alle cinque cascate. Oltre dieci ettari di bosco raso al suolo per la speculazione edilizia in un'area che dovrebbe essere protetta dalla forestale per l'elevatissimo numero di specie endemiche a serio rischio di estinzione. Oramai solo nel mio giardino trova specie rare per le sue ricerche, e qui porta alcune piante perché le coltivi dove siamo sicuri che saranno protette. Se poi è possibile cerchiamo anche di farle riprodurre e le distribuiamo ad altre organizzazioni non governative o alle scuole. Ma alcune specie possono crescere solo in questo microclima. Come **il sandalo rosso** (*Pterocarpus santalinus*), la pianta sacra di questo giardino, anch'essa a rischio di estinzione, visto il massiccio uso della corteccia. Uno dei suoi nomi è Bhutapidanasaka, colei che allontana gli spiriti maligni. La poltiglia si applica ai foruncoli e in caso di altri problemi dermatologici. E' estremamente efficace in caso di mal di testa. Il legno è un'ottima tintura naturale, ma ne va limitato l'uso trattandosi di una pianta molto rara che cresce solo in determinati habitat.

Il canto di questo giardino è Music as medicine di Nawang Kechok. Il mantra è quello che si pronuncia durante le preparazioni dei rimedi naturali:



### **Om Aim Hrim Klim Chamundayai Vicche**

Si tratta di una invocazione alla dea Chamunda, che congiunge in sé le tre grandi divinità femminili: Saraswati, Durga e Kali, insieme con i tre elementi dell'aria, del fuoco e dell'acqua, Vata, Pitta, Kapha e i tre centri di energia della testa, dell'ombelico e della base della colonna vertebrale.

Le piante di questo giardino sono: *Aegle marmelos*, *Aloe vera*, *Alternanthera sessilis*, *Andrographis paniculata*, *Atlantia monophylla*, *Chenopodium album*, *Coleus aromaticus*, *Cyperus rotundus*, *Hibiscus rosa sinensis*, *Jatropha multifida*, *Kalanchoe pinnata*, *Murraya koenigii*, *Pseuderthia viscida*, *Pterocarpus santalinus*, *Sarcostemma acidum*, *Syzygium cumini*, *Tylophora indica*, *Vinca rosea*.

#### **La ricetta:**

Secondo l'antica medicina Siddha gli oli medicati vengono preparati mescolando una stessa quantità di olio con il succo di diverse erbe, scelte in base alla specifica ricetta. L'olio che prepariamo nel nostro *ashram* per i dolori reumatici conta oltre 20 tipi di erbe diverse, si tratta infatti di una preparazione molto lunga e complessa. L'olio può essere di cocco o di sesamo a seconda del tipo di preparazione. L'olio si lascia scaldare a fuoco lento per ore e ore finché la parte liquida è completamente evaporata.

## **2.6. Jyoti, la luce**

*'Inondati dallo splendore del Soma siamo divenuti immortali.*

*Siamo entrati nella luce, e abbiamo conosciuto tutti gli Dei' (Rig Veda, 8.48, 3)*



Questo giardino sul lato sud della mia casa è il simbolo della ricerca verso la luce interiore. E' un giardino pieno di piante tintoree dedicato a Mirella, che condivide con me il fascino per il mondo delle tinture naturali. Ma la grande passione di una vita è per Mirella il Tai Chi, praticato a lungo presso l'università di Shanghai. Così la pianta sacra di questo giardino è una pianta tintorea che fa anche parte della farmacopea cinese: la *Vitex negundo*. Nei Veda viene ricordata per la sua notevole capacità di bilanciare Agni. La tradizione locale la considera una pianta capace di allontanare le energie negative, si tengono le foglie secche

sotto al cuscino per tener lontani gli incubi. Ha notevoli proprietà terapeutiche e viene usata sia in caso di asma che di sinusite. Per il mal di testa la poltiglia delle foglie si applica alle tempie e sulla fronte, oppure si foderà il cuscino con le foglie secche. I fiori costituiscono un tonico cardiaco. Con l'estratto delle foglie si possono tingere le stoffe di un colore tenue ma molto resistente, di una tonalità tra il verde e l'azzurro. L'albero è cresciuto così tanto da piegarsi a formare un arco naturale che unisce questa aiuola al giardino vicino.



Il canto di questo giardino appartiene alla tradizione buddista. Seven limbs prayer è uno dei canti devozionali del monastero Thosamling, situato vicino a Dharamsala, in Himachal Pradesh, luogo di ritiro di monache e donne di diversi Paesi del mondo.

Il mantra è un inno alla luce e alla pace:

**OM**  
**Asatoma sadgamaya,**  
**tamasoma jyothirgamaya**  
**Mrtyorma amrtamgamaya**  
**OM shanti, shanti, shanti**

*Om, guidaci dalla menzogna alla verità, dall'oscurità alla luce, dalla morte all'immortalità.*  
*Om, pace, pace, pace*

Le piante presenti sono: *Aloe vera, Alternanthera sessilis, Andrographis paniculata, Annona muricata, Chenopodium album, Coleus aromaticus, Desmodium gangeticum, Hibiscus rosa sinensis, Indigofera tinctoria, Jasminum sambac, Kalanchoe pinnata, Lawsonia inermis, Murraya koenigii, Sida cordifolia, Vinca rosea, Vitex negundo.*

#### **La ricetta**

Con le foglie di *Vitex Negundo* si possono fare dei sulfimigi che sbloccano rapidamente la sinusite.

## **2.7. Il giardino di Shakuntala**

*'Non so bene quale strana consapevolezza avessi di errare, sul finire del giorno, nel giardino d'un castello incantato. Non avevo decisamente incontrato nulla di simile, dal giorno delle fiabe e delle puerili fantasie di cose impossibili. A quel tempo vagavo attorno a castelli incantati, perché allora mi muovevo in un mondo in cui il favoloso 'si avverava'. (James, La fonte sacra)*

Questa aiuola si trova al confine sud dell'*ashram*, di fronte alla veranda dietro la mia casa ed è dotata di un piccolo punto di irrigazione. Vi si trovano sia piante coltivate che piante spontanee e mi rammenta la magica foresta in cui viveva l'affascinante Shakuntala, protagonista di uno dei racconti più poetici della mitologia hindu. Il giardino è in memoria di Grazia, un omaggio alla sua arte e al suo amore per le piante e i fiori. Prima che l'area venisse ripulita era l'habitat di un pitone, che vedevo passare ogni tanto dalla veranda. Non ci credeva nessuno, visto che di solito questi serpenti vivono nelle foreste, ma il nostro giardino ha una grande biodiversità e l'abbondanza di rettili che lo popolano ne è la prova. Poi quel pitone se ne andò via e i nostri vicini lo uccisero: era enorme ed ebbero il cattivo gusto di mostrarcelo. Ora al suo posto ci sono varie specie di uccelli, pavoni, scoiattoli e conigli selvatici.

La pianta sacra di questo giardino è l'ibisco rosso, i cui fiori dalle notevoli proprietà curative si offrono al dio Ganesh e vengono usati per preparare ghirlande per le spose. Si dice infatti che un uomo si innamorerà perdutamente di una donna che indossi un collana di fiori di ibisco. È molto caro anche a Kali, la Madre divina, che ama dimorare ove crescono questi fiori. Il mantra del giardino è il *sutra* del cuore, dedicato a Prajnaparamita, la Madre dall'incommensurabile Saggiezza, Madre di tutti i Buddha.



***Tayata Gate Gate Para Gate Para Sam Gate  
Bodhi Soha***

Lo canta la monaca Ani Tsering Wangmo. Ma sediamoci in questo boschetto ad ascoltare la storia di Shakuntala, la madre di un grande imperatore, da cui l'India trae il suo nome: Bharat. Un giorno la ninfa Menaka affidò la figlia Shakuntala al saggio Kanva perché l'allevasse nel suo eremo in mezzo a una grande foresta. La

bimba crebbe felice in compagnia di pavoni, cerbiatti e una grande varietà di uccelli. Ogni giorno passeggiava nella foresta e raccoglieva fiori con cui amava adornarsi i capelli: sembrava una fata, circondata dall'amore di piante e animali. Non avrebbe mai pensato di allontanarsi da quel paradiso, ma il destino le fece incontrare il re di Hastinapur, Dushyant, che per caso si era spinto a cacciare in quel luogo sperduto.

I due si innamorarono a prima vista e decisero di sposarsi con il semplice rito della gente che vive nelle foreste scambiandosi due ghirlande di fiori.

Quando il re fu convocato a corte a causa di una guerra, prima di andarsene donò a Shakuntala un anello col sigillo reale e le promise di tornare al più presto per condurla al suo palazzo.

Mentre aspettava il suo ritorno, Shakuntala non pensava che a lui e così non si accorse dell'arrivo all'eremo di un saggio molto iracundo: Durvasa. Quando questi la vide sognante davanti alla capanna, si offese per non essere stato accolto col dovuto rispetto e le lanciò una maledizione:

"Che colui a cui pensi con tanto amore si dimentichi di te per sempre, così come tu hai dimenticato di accogliere come si deve un ospite "

Le amiche di Shakuntala pregarono a lungo il saggio di perdonare la fanciulla, che aveva la sola colpa di essere tanto innamorata del suo sposo e alla fine Durvasa le disse che il re si sarebbe di nuovo ricordato di lei quando avesse visto qualcosa che le aveva donato.

Felici le amiche la consolarono, ricordandole che poteva mostrare a Dushyant l'anello che le aveva dato prima di partire.

Intanto il re si era dimenticato della sua sposa e così il saggio Kanva pensò di accompagnarla ad Hastinapur, ma lungo il cammino la ragazza perse l'anello bagnandosi nel Gange e quando fu in presenza del suo sposo non fu in grado di cancellare la maledizione di Durvasa. Dushyant aveva perso ogni memoria di lei e così sua madre, la ninfa Menaka, venne in suo soccorso e la portò via con sé.

Erano già passati un anno e un giorno quando le guardie condussero davanti al re un pescatore accusato di avergli rubato un anello. Il pescatore si discolpò dicendo che non aveva rubato il gioiello, ma l'aveva trovato dentro a un pesce. Quando il re vide l'anello lo riconobbe e si ricordò del suo amore per Shakuntala, ma la cercò invano: la ragazza era sparita.

Passarono alcuni anni finché un giorno il dio Indra chiese a Dushyant di aiutarlo in una guerra e per premiarlo del suo aiuto lo condusse in una bellissima foresta. Sotto agli alberi c'era un bambino che giocava con un cucciolo di leone senza mostrare nessun timore: due donne stavano inutilmente cercando di convincerlo ad allontanarsi dall'animale. Il re si sentì stranamente attratto da quel bimbo così coraggioso e gli si avvicinò toccando l'amuleto che aveva al collo. Le donne lo guardarono stupite: solo i genitori del piccolo potevano toccare quell'amuleto, se qualcun altro l'avesse toccato si sarebbe trasformato in un serpente e l'avrebbe morsicato.

Dushyant capì così di aver di fronte suo figlio e quando gli chiese di condurlo da sua madre poté finalmente ritrovare Shakuntala. Quel bambino era destinato a diventare il grande imperatore Bharat.

Le piante del giardino sono: *Adhatoda vasica*, *Aloe vera*, *Andrographis paniculata*, *Annona muricata*, *Azadirachta indica*, *Caesalpinia sappan*, *Cassia fistula*, *Catunaregum spinosa*, *Cereus pterogonus*, *Chenopodium album*, *Cissampelos pareira*, *Cissus quadrangularis*, *Coleus aromaticus*, *Emblica officinalis*, *Euphorbia antiquorum*, *Euphorbia pulcherrima*, *Hibiscus rosa sinesis*, *Kalanchoe pinnata*, *Ichnocarpus frutescens*, *Indigofera tinctoria*, *Lawsonia inermis*, *Murraya koenigii*, *Ocimum kilimanjaricum*, *Ocimum sanctum*, *Opuntia dillenii*, *Pongamia pinnata*, *Plumbago auriculata*, *Plumbago zeylanica*, *Plumeria rubra*, *Sansevieria roxburghiana*, *Strychnos nux-vomica*, *Terminalia arjuna*, *Vaniglia*, *Vinca rosea*, *Vitex negundo*.

### La ricetta

Con le foglie di ibisco si può preparare un ottimo shampo facendole seccare e riducendole in polvere. Lasciando alcuni fiori per dieci minuti in acqua bollente si ottiene una bevanda rinfrescante che tonifica il cuore, a cui si possono aggiungere miele e succo di limone.

