

## Magia verde: un giardino e la sua storia.

*"C'è una sola Sacra Scrittura, quella del libro della natura - solo questa può illuminare il lettore. Nella maggior parte dei casi, i libri scritti dagli uomini sono accettati come sacre scritture, che devono passare per rivelazioni divine (...) ma confrontati con la grande scrittura della natura, sono solamente piccole pozze d'acqua di fronte all'oceano. Ogni foglia d'albero è una pagina della Sacra Scrittura, e contiene la rivelazione divina. Se chi la guarda sa come leggere e come capire, potrà essere ispirato in ogni momento della sua vita."*

(Hazrat Inajat Khan)

Tutto è iniziato nella foresta più grande nel mondo, sul rio Napo, in Ecuador. Ci sono andata quando ancora non si parlava della sua distruzione e dei diritti dei suoi abitanti, nonostante già il processo inarrestabile fosse in atto da tempo, perché sempre le cose si fanno quando è troppo tardi per porvi rimedio. I mass media ci danno la falsa idea di essere informati su tutto, ma in realtà la nostra società ci ha fatto dimenticare che il sapere non può essere slegato dalla saggezza: la conoscenza vera l'ho incontrata negli occhi di gente che non sa né leggere né scrivere. La Gente della Madre Terra: persone il cui ritmo di vita è quello della Natura che le avvolge, nella consapevolezza di far parte di una stessa energia vitale che va ben al di là dei singoli esseri in cui si manifesta, un'energia che non muore, ma si trasforma continuamente, attraverso la mediazione della Terra, che accoglie tra le sue zolle la placenta che avvolgeva i suoi figli, così come il corpo dei suoi morti. Il pensiero e le attività delle comunità tradizionali sono perfettamente inglobate in questo continuum, la gente ne fa semplicemente parte. L'Amazzonia mi ha aperto davanti un mondo che mai avrei potuto immaginare esistesse, un mondo in cui la natura ha il sopravvento su tutto, un mondo in cui senti la tua piccolezza di essere umano, capisci che tu appartieni alla terra e non la terra a te. Forse è per vendetta che gli uomini si accaniscono a volerla distruggere, frustrati dal suo potere, incapaci di abbandonarsi nel suo grembo immenso e generoso. C'è un altro cammino, immerso nel mare senza fine della foresta, un cammino in cui non sai dove metti i piedi, ma vai avanti, nel verde che copre ogni cosa, un cammino lungo cui si può comprendere il linguaggio degli alberi: un cammino sacro. Nell'Amazzonia ho incontrato la magia verde delle donne, una saggezza antica di armonia e pace, ricca della consapevolezza di essere parte di un tutto. Pachamama, Bhoomi Devi, generosa e terribile, sempre degna di rispetto e gratitudine, con quanti nomi l'hanno chiamata? In quanti, da poco più di un secolo, l'hanno tradita, avvelenata, violentata?

*"Un tempo tutte le donne erano streghe, sapevano ogni cosa",* così inizia un mito degli Yukuna Matapì: il mito di Kanumà. Quelle donne mitiche sapevano che tutto è uno, che non c'è vita se non c'è interscambio tra gli esseri viventi. Ma se ne sono andate via da tempo, scendendo nel mondo che sta sotto al fiume: hanno lasciato la terra per abbandonarla in balia degli uomini. Nel mito di Kanumà questi uomini sono definiti spazzatura, imbroglioni che non credono alla magia, venuti a vivere con le donne per toglier loro il potere. E' ora di riprendersi questo potere, è ora che le donne mitiche rispuntino fuori dal fiume.. forse l'hanno già fatto.

Come afferma Lévi-Strauss (1976:20) "I miti e i riti, lungi dall'essere una funzione 'fabulatrice', come spesso si sostiene, hanno il grandissimo merito di preservare fino a noi, in forma residua, modi di osservazione e di riflessione che furono (e probabilmente restano) esattamente adeguati a un certo tipo di scoperte: quelle cioè consentite dalla natura, a cominciare dalla possibilità di organizzare e sfruttare speculativamente il mondo sensibile in termini di sensibile".

Fu una donna a chiedersi il senso di questo mito, in Colombia, ascoltato durante i balli in onore delle piante di cui racconta l'apparizione sulla terra. Fu una donna a portare a Kanumà, suo marito, questi doni, a insegnargli a usarli e a venerarli, in quei rituali che scandiscono la vita sociale e le relazioni col mondo della natura. Fu una donna ad innamorarsi di questo mito, e a raccontarlo alla gente, perché non dimentichi che la terra è la Madre. Fu questa donna a creare un giardino in cui la magia verde si rinnovi e cresca nella vita di ogni giorno, rinnovandosi nel potere delle piante. Quel potere rappresenta una

porta aperta verso l'ignoto: se sappiamo ascoltare e vedere scopriremo che è una porta verso la saggezza.

Questo giardino vuol essere un bosco sacro dove incontrare l'energia della natura, ma anche dove ritrovare se stessi, la propria storia, la storia degli esseri che vivono nelle piante, che non riusciamo più a vedere e riconoscere. Questo giardino vuol ripercorrere miti e leggende relative alle piante e a quegli esseri luminosi che ci possono guidare su un cammino che ha un cuore, sempre che riusciamo ad ascoltarli. Ogni aiuola ha una sua storia, ricorda persone che la condividono e anche ogni pianta ha una sua storia, un suo valore, una sua utilità, alcune piante sono arrivate in regalo, altre sono nate spontanee, altre sono state acquistate nel corso di lunghi viaggi nelle foreste e nei parchi nazionali dell'India del Sud, alcune sono morte, lontane dal loro habitat, altre si sono adattate e si sono diffuse, spostandosi nel posto che preferivano. Questo giardino è vivo, come i miti che danno il nome alle sue aiuole e come i *mantra* ad esse legati, è un pezzetto della mia anima, un ritaglio di un mondo magico, un canto perché sopravviva, per cullare i nostri sogni collettivi, perché non restino solo sogni.

## Capitolo I. Sud-est: *Darshan*, la visione.

Comincerò il mio racconto entrando dal cancello e svoltando sulla destra, davanti all'aiuola dedicata alla Dea Annapurna. Ho incontrato questa Dea in Nepal, in un *ashram* di Pashupatinath che porta il suo nome, il luogo in cui mi sono avvicinata all'induismo. Annapurna è la dea dell'abbondanza, la generosa regina delle montagne più alte del mondo, a cui anche Shiva si inchina ricevendo il suo cibo benedetto. E' anche una delle catene montuose del Nepal, su cui spaziava il mio sguardo nei limpidi inverni trascorsi nella valle di Kathmandu, la Dea che ti insegna che dare è meglio che ricevere. Nell'*ashram* di Annapurna il cibo non finisce mai, c'è sempre qualcuno che mangia e ci sono sempre grandi pentole che bollono sul fuoco. E i monaci erranti, i *sadhu* dai lunghi capelli intrecciati offrono il loro cibo benedetto a ricchi e poveri, è il loro *dharma*, il loro cammino verso la *moksha*, la liberazione dal ciclo delle rinascite. Ho ritrovato la generosità della Dea nell'India del sud, nel rigoglio delle sue piante, nel mandorlo indiano che è l'albero sacro di questa sua aiuola.



### 1.1. Il giardino di Annapurna

*Dietro la porta dell'anima  
si nascondono i ricordi di ognuno,  
per i più sentirseli raccontare  
non ha nessun significato, ma sovente capita  
che qualcun'altro ci si specchi dentro ...  
e riveda la propria storia.  
E' lì, in quel momento,  
che si congiungono i  
destini di tanti sconosciuti ...*

(Pablo Neruda)

Questo giardino è stato creato col sostegno dell'Associazione Yoga di Lecce con cui esiste da anni una collaborazione nella diffusione della conoscenza dell'Ayurveda e dell'importanza di una alimentazione sana. Fra queste piante alita lo spirito solare di Marisa, insegnante di yoga, studiosa di Ayurveda, fondatrice dell'Associazione che porta il nome della Dea a cui questa aiuola è dedicata. C'è il ricordo degli allievi che hanno preso parte ai miei corsi sull'alimentazione e l'uso delle spezie, mi piace immaginarli mentre preparano qualcuna delle ricette che hanno imparato, o mentre si prendono cura dei giardini che abbiamo disegnato insieme, con le piante locali, valorizzate grazie agli insegnamenti dell'Ayurveda. Perché incontrare altri saperi deve in fondo semplicemente aiutarci a rafforzare quello della nostra tradizione culturale e l'Ayurveda può aiutarci a conoscere meglio le piante del nostro territorio, insegnandoci ad usarle per trasformare il

cibo in qualcosa di sacro, qualcosa che crei armonia, aiutandoci a mantenere alta la nostra energia vitale.

L'albero sacro di questo giardino è il mandorlo indiano, la *Terminalia cattappa*, che simbolizza la sacralità del cibo e mi rammenta i mandorli pugliesi. La pianta è stata donata da Raja, l'agronomo che mi ha insegnato le tecniche di vivaistica e mi ha aiutato a far nascere questo giardino, condividendo generosamente la sua notevolissima esperienza nel settore.

Il canto legato a questa parte del giardino è quello dedicato ad Annapurna:



Il *mantra* è il ritornello finale dello *stotram*

***Annapurne sada purne shankara prana vallabhe  
jhana vayragya siddhantam bhiksham dehi ca parvati  
matame parvati devi pita devo maheswarah  
bandhavah shivabhaktasca swadeso bhuvanatrayam***

*Oh, Annapurna, tu sei simbolo di completezza! Irradi l'essenza inesauribile della vita.*

*Oh, compagna di Shankara concedimi di realizzarmi nella saggezza e nella rinuncia.*

*La Dea Parvati è mia madre e il Signore Shankara è mio padre. La mia famiglia comprende i devoti di Shiva e la mia patria è costituita dai tre mondi.*

Questo giardino simbolizza la generosità della terra, il suo sacro potere legato a certi posti, a certe piante. Il mandorlo è una pianta sacra in molti Paesi del mondo, è il primo albero che fiorisce a primavera, l'albero della vita, luogo di passaggio tra i mondi. Si racconta che esista una città paradisiaca dove l'angelo della morte non ha potere: il suo ingresso si trova in un foro praticato in un mandorlo.

C'è una bellissima leggenda raccolta in Guatemala da Miguel Angel Asturias che parla di questa pianta: la leggenda della Tatuana. *Il Mandorlo era un sacerdote maya dalla barba rosata, un Maestro capace di leggere il linguaggio segreto dell'ossidiana, la pietra che parla, di decifrare i geroglifici delle stelle e di usare le erbe che curano ogni male. Era un albero nato senza essere stato piantato da nessuno, un albero che camminava, sceso sulla terra dal Paese dell'Abbondanza.*

*In una notte di luna piena il Maestro divise la sua anima in quattro cammini, perché quattro sono le estremità del cielo: cammino nero, notte stregata, cammino verde, tempesta primaverile, cammino rosso, estasi tropicale, cammino bianco, promessa di nuove terre. Venne una colomba bianca e chiese al cammino bianco l'anima del Maestro, ma il cammino andò avanti e non l'ascoltò. Venne un cuore rosso e chiese al cammino rosso l'anima del Maestro, ma il cammino andò avanti e non l'ascoltò. Venne una vite verde e chiese al cammino verde l'anima del Maestro, mai il cammino andò avanti e non l'ascoltò.*

*"Quante lune sono passate lungo i quattro cammini?"*

*Il più veloce era il cammino nero, a cui nessuno chiese nulla: arrivò alla città, s'infilò nel mercato e per un attimo di riposo diede l'anima del Maestro al Mercante di gioie senza prezzo.*

*Appena lo venne a sapere, il Mandorlo riprese la sua forma umana. S'incamminò verso la città e appena giunto sulla piazza ritrovò il pezzetto della sua anima venduta dal Cammino Nero al Mercante di gioie senza prezzo. La teneva in una cassetta di cristallo chiusa con una serratura*

*d'oro. Si avvicinò al Mercante che stava fumando in un angolo della piazza e gli offrì cento file di perle in cambio della sua anima. Il Mercante sorrise della sua pazzia: no, le sue gioie non avevano prezzo. Il Maestro gli promise un lago di smeraldi, ma il Mercante sorrise: no, le sue gioie non avevano prezzo.*

*Gli avrebbe dato così tante pietre preziose da costruirsi in mezzo al lago di smeraldi un palazzo fiabesco. Ma il Mercante negava, le sue gioie non avevano prezzo, e poi era inutile parlarne perché con quel pezzetto d'anima voleva andare al mercato e scambiarlo con la schiava più bella.*

*Inutilmente il Maestro tentò di riavere la sua anima, perché i mercanti non hanno cuore. Il Maestro se ne andò scuotendo la polvere dai sandali in un angolo della porta... polvere della mala sorte.*

*Passò un anno e il Mercante stava attraversando la cordigliera, aveva con sé la schiava scambiata con l'anima del Maestro e un seguito di trenta servitori a cavallo. Il Mercante guardava innamorato la bellissima schiava dalla pelle lucente come oro, avvolta da una lunghissima treccia nera e le diceva: "Tu sei la gioia più preziosa del mercante di gioie senza prezzo... ti ho avuta in cambio di un pezzetto di anima che valeva un lago di smeraldi..." Ma ad un tratto il cielo si offuscò e la maledizione del Maestro scoppiò come una tempesta, spaventando il cavallo del mercante che corse via gettandolo a terra, e la terra afferrò il suo corpo trascinandolo nel profondo dei suoi abissi.*

*Intanto il Maestro vagava come un pazzo nella città in cui aveva perduto un pezzetto della sua anima, parlando agli animali e spaventando i bambini.*

*'Quante lune sono passate lungo i quattro cammini?' chiedeva vagando di casa in casa il Maestro senz'anima.*

*Passarono così molte lune, finché si trovò davanti la porta della casa del Mercante di gioie senza prezzo e gli apparve un pezzetto della sua anima negli occhi neri della schiava, unica sopravvissuta alla tempesta che uccise il mercante e i suoi trenta servitori, unica gioia risparmiata dall'ira della Terra.*

*"Quante lune sono passate lungo i quattro cammini?"*

*Si riconobbero come due amanti separati da un destino capriccioso che ora li riuniva per sempre. Ma la loro gioia fu breve, perché vennero a prenderli armati di croci e di spade, accusandoli di stregoneria: li imprigionarono, in nome di Dio e del Re, ma quale dio, ma quale re? Dopo 7 mesi furono condannati al rogo sulla piazza maggiore, ma la sera prima dell'esecuzione il Maestro si avvicinò alla schiava e con l'unghia tracciò sulla pelle dorata del suo braccio una piccola barca, dicendole: "Questo tatuaggio, Tatuana, ti permetterà di sfuggire ad ogni pericolo ti minacci, perché tu devi essere libera, come libero è il tuo pensiero: disegna questa barca su un muro, o per terra o nell'aria e chiudi gli occhi e vattene via con lei, perché il mio pensiero è più forte degli idoli di argilla ed è più dolce del miele, e può renderti invisibile, quando tu lo desideri."*

*E la Tatuana non perse tempo e fece ciò che il Maestro le disse, tracciando per aria i contorni della barca, su cui sfuggì alla prigione e alla morte. E al mattino seguente, nel giorno in cui era prevista l'esecuzione, trovarono al centro della cella soltanto un albero secco, un mandorlo che aveva ancora qualche fiore sui rami, e quei fiori erano rosa, come la barba del Maestro.*

Seduta su una pietra, sotto l'ombra del mandorlo in fiore, ascoltando il canto sacro alla Dea, imparo a riconoscere le piante del suo giardino ... Il Maestro dalla barba rosata me le indica a una a una: oltre a varie piante ornamentali, ci sono molti gelsomini, una bouganville che si affaccia sul cancello, fichi d'india e varie specie spontanee stagionali. Le piante di specifico uso medicinale sono: *Abutilon indicum*, *Adhatoda vasica*, *Agave americana*, *Aloe vera*, *Andrographis paniculata*, *Azadirachta indica*, *Caesalpinia sappan*, *Canna indica*, *Capsicum frutescens*, *Cissus quadrangularis*, *Euphorbia antiquorum*, *Euphorbia hirta*, *Euphorbia pulcherrima*, *Hibiscus rosa sinensis*, *Jatropha curcas*, *Justicia gendarussa*, *Ocimum sanctum*, *Plumeria rubra*, *Polyalthia longifolia*, *Prunus dulcis*, *Sansevieria roxburghiana*, *Sarcostemma acidum*, *Solanum trilobatum*, *Terminalia cattappa*, *Toddalia asiatica*, *Tylophora indica*.

### **La ricetta**

Le mandorle sono un ottimo integratore alimentare. Si consiglia di metterle a bagno la sera in una tazza d'acqua o di latte e di mangiarle dopo averle sbucciate la mattina prima di colazione. 5 mandorle al giorno costituiscono una dose che può andar bene per tutti i tipi di costituzione e in ogni stagione dell'anno.

Ogni tanto qualcuno mi chiede: "Da quanti anni vivi in India?" Allora è come guardarsi allo specchio. Quante lune sono passate nello scorrere dei cammini? Cammino rosso, cammino giallo, cammino verde, cammino nero ... È stato un lungo registrare, minuzioso ed inconscio, quell' incredibile flusso di sensazioni che ha catturato la mia anima fin dal primo momento, in un tempo al di fuori del tempo. *Maya* ... illusione? Un mosaico dagli infiniti

frammenti coloratissimi che non si è ancora ricomposto, un gioco col tempo, fingendo che il tempo non passi, ma giri solo su se stesso.

C'è un vialetto che separa l'aiuola di Annapurna da quelle che circondano il tempio dell'*ashram*, tante piccole aiuole, create a poco a poco, come una sorta di meditazione, con le piante che curano, piante che parlano, solo a chi sa ascoltare. Il nostro è un tempio diverso dal solito, è semplicemente un punto di incontro in mezzo a quello più grande, che non potranno mai costruire gli uomini, il tempio della natura. Per meditare sul miracolo della vita, il miracolo quotidiano dell'alba e del tramonto, nel momento in cui i cammini si incontrano. A quell'ora ricordo una frase di Cesar Calvo: "Ed era giorno, ed era notte....era giorno ed era notte, nello stesso tempo" La mente non può capire, finché non riuscirà ad attraversare il muro di nebbia che separa i mondi. Shiva danza nel fuoco che illumina la notte, arde di una fiamma eterna, senza inizio né fine. Shiva non ha forma: Shiva è il suo *Lingam*, la luce che congiunge i tre mondi. E ancora oggi, dall'inizio dei tempi, gli uomini adorano il *Lingam*, offrendogli acqua, olio, pasta di sandalo e latte, per ritrovare quella luce in se stessi. C'è un cerchio di marmo attorno a un *Lingam* nero, con 5 facce: Pashupati, il signore degli animali, l'aspetto benigno di Shiva, pastore d'anime, essere della natura, che si aggirava come un cervo tra i boschi del Nepal. Signore dai cinque volti arrivato dal Nepal con 9 sadhu vestiti di rosso, simbolo di una visione, simbolo dei *pancha bhuta*, i cinque elementi che sono in ogni cosa. Un volto invisibile è rivolto al cielo e gli altri quattro sono rivolti verso le quattro città sacre che delinano il profilo della penisola indiana: Jagannath Puri all'estremo Est; Rameshwaram di fronte a Sri Lanka, a Sud; Dwarka, regno di Krishna, a Ovest; Badrinath e Kedarnath alle sorgenti del Gange, a Nord. In Tamil Nadu ci sono cinque templi in cinque posti sacri, che rappresentano questi cinque elementi, la terra a Kanchipuram, l'acqua vicino a Trichy, il fuoco a Tiruvannamalai, l'Aria a Sri Kalahasti, l'Etere a Chidambaram, dove il *lingam* è invisibile. In Nepal sono tutti insieme nelle cinque facce di Pashupati, in uno dei luoghi di potere della terra. Dallo studio dei cinque elementi parte la grande saggezza alla base dell'Ayurveda, gli elementi sono in ogni essere vivente, come anche nelle piante che curano: da sottili e sofisticati collegamenti passa il cammino del benessere, il cammino verso l'armonia del corpo e della mente. Pashupatinath è tutto questo e tanto di più, è la visione di Alce nero che si manifesta sulla terra, il perno su cui ruota la storia di questo giardino.



*"Mi trovavo sulla montagna più alta, e intorno a me e sotto di me c'era l'intero cerchio del mondo. Mentre ero lì vidi più di quanto io possa dire, e compresi più di quanto vidi: perché vedevo in modo sacro le forme di tutte le cose nello spirito, e la forma di tutte le forme, perché queste devono vivere insieme come un unico essere. E vidi che l'anello sacro della mia gente era uno dei tanti anelli che compongono un cerchio vasto come la luce del giorno e il chiarore delle stelle; al centro cresceva un albero possente e rigoglioso, fatto per offrire riparo a tutti gli uomini, figli di una sola madre e di un solo padre. E vidi che era sacro." (Neihardt, 1968:47-48)*

Questo tempio è stato costruito in memoria dei genitori di Federica, una delle prime amiche che hanno condiviso la mia visione, accompagnandomi perché si realizzasse. Il giardino di Federica, dietro al tempio, a est, corrisponde alla manifestazione di Shiva chiamata Tat Purusha, Parambrahma, l'essere totale al di là dell'essere individuale. Lo sguardo dei suoi tre occhi è rivolto verso Jagannath Puri, la città sacra dell'est.

## 1.2. Hishuk-ish tsa'walk : Tutto è uno.

*"Un uomo che ha una visione non è in grado di servirsi del suo potere finché non ha rappresentato la visione sulla terra davanti alla gente" (Alce Nero)*

Questo giardino riprende il messaggio della visione di Alce Nero, esprime nel linguaggio *Nuu-chah-nulth* quel concetto di unità che appare anche nelle Upanishad, le scritture post vediche.



***Om purnamadah purnamidam  
Purnat purnamudacyate  
Purnasya purnamadaya  
Purnam-eva-vasisyate  
Om shanti, shanti, shanti***

Quello è il Tutto, questo è il Tutto,  
dal Tutto il Tutto diviene manifesto,  
togliendo il Tutto dal Tutto  
rimane il Tutto.  
Om pace, pace, pace

(Isavasya Upanisad)

Ogni popolo ha meditato a lungo su questo concetto, ha elaborato diverse spiegazioni, diverse modalità di rapportarsi al cosmo, sempre nella consapevolezza di esserne semplicemente una parte. Per millenni e millenni, finché a un certo punto un gruppo di uomini ha voluto staccarsi dal tutto. E dalla separazione tra soggetto e oggetto si è sviluppato il cammino della scienza basata sul dualismo. Un cammino il cui unico errore è la pretesa di essere l'unico cammino, col rischio di cancellare culture diverse, omologandole in

una unica visione del mondo. Ma non può esistere un solo cammino, lo sanno i nativi delle foreste del Canada e i Kogi della Sierra Nevada di Santa Marta, lo sanno gli eredi dei Maya e della grande cultura andina, lo sanno gli aborigeni dell'Amazzonia e dell'Australia, lo sanno gli studiosi dei Veda e chi pratica il *Dharma*. C'è un'energia cosmica che avvolge tutto e ognuno di noi ne fa parte. E' il volto di Shiva che guarda al punto in cui sorge il sole, nel momento del giorno in cui questa energia è più forte.

L'albero sacro di questo giardino è *l' Emblica officinalis*, una delle piante più importanti nei tre sistemi di medicina Ayurveda, Siddha e Tibetana. Nell'Induismo è considerata una pianta sacra, sia a Vishnu che a Shiva, sia a Parvati che a Lakshmi, i suoi piccoli frutti gialli hanno notevolissime proprietà medicinali. Forse per questo il suo nome sanscrito significa Madre. Simbolizza la tolleranza religiosa, l'immensità dell'amore disinteressato. *Un giorno la dea Lakshmi, consorte di Vishnu si recò insieme a Parvati, moglie di Shiva, in una località sacra del Gujarath e confidò a Parvati la sua grande devozione a Shiva: desiderava offrirgli qualcosa di nuovo e di molto prezioso. Parvati le sorrise rivelandole che venerava profondamente Vishnu e anche lei aveva lo stesso desiderio di offrirgli qualcosa di veramente speciale. La commozione le fece piangere entrambe e dalle loro lacrime nacque l' Amla, le cui foglie vengono offerte a entrambi gli dei. Ai rami della pianta, venerata durante la Shivaratri, la notte senza luna che cade tra febbraio e marzo, si appendono fili e nastri colorati di giallo e di rosso.*

A lei, pianta sacra a cui molte tribù indiane attribuiscono proprietà magiche, si rivolgono le donne che desiderano un figlio. Usualmente coltivata a sud delle case, le protegge dalle energie negative. Dotata di qualità *sattviche*, simbolo di virtù ed equilibrio, secondo la tradizione porta buona fortuna, amore e lunga vita.

Nei Veda si legge che *l' Amla*, come il Sacro *Soma*, cresce nel paradiso e viene definita la manifestazione visibile del nettare dell'immortalità (AV.V.4.3.)

Come l' *Amla*, nata dalle loro lacrime di devozione, Lakshmi e Parvati sono emanazioni dell' energia femminile, esprimono l'anelito alla pace, nella consapevolezza che tutto è



uno, ma ben diverse sono le divinità maschili, sempre pronte a rivaleggiare tra loro. Un esempio è la disputa tra Brahma e Vishnu in merito alla creazione del mondo. Si racconta che il dio Vishnu, simbolo di virtù, dormisse cullato dalle acque dell'oceano, quando dal suo ombelico apparve un fior di loto, da cui nacque Brahma. Brahma, dio della passione, diede inizio alla creazione degli esseri viventi popolando il mondo. Un giorno i due cominciarono a discutere di chi fosse il merito della creazione e la lite rischiava di andare per le lunghe, finché la terra stanca di quel baccano inutile si aprì lasciando uscire dalle sue viscere un fascio di luce che si alzò verso il cielo. Una voce disse: "Solo chi potrà trovare la fine o l'inizio di questo fallo luminoso potrà definirsi il vero creatore

del mondo." Impazienti di dimostrare il loro potere, Vishnu e Brahma si trasformarono rispettivamente in un cinghiale e in un cigno. Vishnu, sotto forma di cinghiale, cominciò a scavare nelle profondità della terra mentre Brahma, il cigno, volò in cielo portandosi dietro una mucca e una pianta dai fiori profumatissimi, il *Pandanus odoratissimus*. Per quanto scavasse e scavasse Vishnu non riuscì a trovare la fine del fascio luminoso e capì che si trattava del lingam di Shiva, simbolo dell'energia del cosmo, il tutto da cui si espande il tutto. Non esiste creazione se non espansione di tale energia. Brahma invece, presuntuoso e orgoglioso, pur non avendo trovato la fine del lingam, non volle ammetterlo e ordinò alla mucca di dire che gli aveva offerto il suo latte. Il fiore doveva dire di essersi offerto alla sommità del lingam. A quei tempi Brahma aveva quattro teste, ma vista la sua arroganza, Shiva gliene tagliò una e lo maledisse. Per questo c'è un solo tempio di Brahma in India, sulle sponde del lago di Pushkar.



Secondo il mito quel fascio di luce si manifestò dove ora sorge il tempio di Pashupatinath in Nepal. Al suono dell' OM, all'alba, attraversa il giardino del *Tatpurusha* e la sua energia si rinnova, nel miracolo del giorno che nasce, nel potere delle sue piante e degli animali che si risvegliano alla vita.

Nell'aiuola si trovano alcune piante ornamentali, ma per la maggior parte si tratta di piante di elevata importanza nell'ambito della Medicina Ayurveda e Siddha: *Abrus precatorius*, *Acalypha indica*, *Achyranthes aspera*, *Adhatoda vasica*, *Aegle marmelos*, *Alpinia calcarata*, *Andrographis paniculata*, *Areca catechu*, *Atlantia monophylla*, *Cayratia carnososa*, *Chenopodium album*, *Cinnamomum tamala*, *Citrus medica*, *Coleus vettiveroides*, *Crossandra infundibuliformis*, *Dyospirus malabaricus*, *Emblica officinalis*, *Euphorbia pulcherrima*, *Ficus benjamina*, *Hibiscus rosa sinesis*, *Jasminum sambac*, *Jhatropa multifida*, *Maranta arundinacea*, *Murraya koenigii*, *Nyctanthes arbor tristis*, *Vitex negundo*, *Woodfordia fruticosa*.

#### La ricetta

Il frutto di *Emblica officinalis* è molto acido e quindi di solito si mangia candito oppure si conserva col miele. Per questa preparazione si bucano i frutti in più parti, si lasciano per qualche minuto in acqua bollente e poi si immergono nel miele, in un recipiente di vetro coperto con una garza, per almeno un mese. Ogni giorno si rimescolano i frutti. La conserva è pronta dopo 40 giorni.

### 1.3. Il giardino della Prakruti

*"Ogni giorno, ogni volta che vediamo sorgere il sole all'orizzonte dobbiamo diventare sempre più forti, affinché a mezzogiorno del giorno di luna piena possiamo diventare dei frutti maturi da condividere con tutti"*  
(Eriberto Gualinga, Sacha runa yachay, Ecuador)

Procedendo in senso orario, sulla destra, troviamo l'aiuola che rappresenta l'energia femminile, la *Prakruti*, la forma originaria (*pra* significa origine e *kruti* significa formare) dedicata alla memoria di Laura e della sua arte pittorica. Qui incontriamo la rete impalpabile della *matrix divina*, la *Shakti*, la forza cosmica della natura, la Dea Madre venerata nei rituali più antichi del mondo. Secondo la filosofia Hindu, la vita nell'universo nasce dalla danza tra Shiva, la Coscienza Cosmica e l'energia vitale della *Shakti*, la Dea. I due principi isolati non hanno senso, diventano creativi solo nella loro unione, nel loro incontro. Scopo dell'esistenza umana sarà quindi ritrovare e mantenere in noi e nel cosmo questo equilibrio, questa armonia tra le diverse espressioni di quella stessa energia che è



presente in ogni essere vivente: non solo nell'uomo, ma in ogni cosa, in ogni animale, in ogni pianta.

L'individuo dovrà dunque sforzarsi di superare i limiti dell'anima individuale, e vivere le esperienze della vita senza attaccamento, nella consapevolezza che passiamo continuamente attraverso la vita e la morte, con l'unica finalità di entrare in sintonia con l'energia cosmica, di cui tutta la realtà è solo un aspetto esteriore, un cerchio che ruota su se stesso. Non dovremo limitarci a camminare lungo questo cerchio senza fine nè inizio, ma dovremo fare ogni sforzo possibile per raggiungere il centro di propagazione di questa energia vitale, che è nello stesso tempo il centro di noi stessi e dell'universo. Su questo cammino ci hanno accompagnato nel corso dei millenni le piante sacre, mezzi di comunicazione tra visibile e invisibile, luoghi di corrispondenze tra il cielo e la terra, porte della percezione aperte ancora agli occhi di poeti e artisti. L'albero sacro di *Prakruti* è un antico mango, il guardiano della parte più a sud del giardino, che rivolto a est assorbe l'energia solare del primo mattino e la trasforma nella luce che dà vita a ogni

cosa. Si ritiene che i manghi siano abitati da spiriti benigni che aiutano gli esseri umani nel momento del bisogno. C'era una volta un principe perseguitato da un'orchessa che fu salvato da un albero di mango che si aprì per dargli rifugio. Krishna avrebbe sposato



Rukmini in un bosco di manghi. Si racconta che la Dea Parvati amasse così tanto i manghi, che un tempo crescevano solo nei giardini degli dei, da volerli portare sulla terra. Così questi frutti divini allietano oggi non solo gli umani, ma anche scoiattoli e uccelli, simbolo della generosità della grande dea. Sono molte le leggende legate al mango. *Si racconta che la figlia del Sole per sfuggire ad una strega malvagia si trasformò in un bellissimo fior di loto. Appena vide quel fiore, un principe ne fu così attratto che gli si avvicinò per coglierlo, ma la strega lo bruciò. Fu dalle ceneri di quel fiore che nacque secondo la leggenda l'albero del mango. Quando*

*maturarono i primi frutti il principe ne colse uno e mentre stava per mangiarlo ne uscì la figlia del Sole, che già in una vita precedente era stata sua moglie. Il mango resta una pianta legata fortemente sia ai riti della vita che a quelli della morte, simbolo del ciclo delle rinascite. Considerato l'albero del destino, ha una forte valenza erotica: l'arco di Kama, dio dell'amore, emanerebbe il profumo dei fiori di mango, che avrebbero risvegliato i sensi dello stesso Shiva. Durante i riti nuziali lo sposo usa cospargere di polvere vermiglia la sua corteccia, poi lo abbraccia e gli gira intorno in senso orario: invocando fertilità e prosperità. Si ritiene che il mango purifichi l'aria: le sue foglie si usano per accendere il*

fuoco rituale e per adornare i luoghi in cui si celebrano i matrimoni e le inaugurazioni delle case. La legna si usa per le cremazioni, i fiori vengono offerti alla luna.

Attorno al mango sacro crescono molte piante spontanee, espressione dell'incredibile forza della natura, c'è tra l'altro una pianta aromatica molto rara, dalle cui radici si estraeva un tempo l'essenza di vetiver, il *Coleus vetiveroides*. Da tempo si è oramai estinta in natura ed è stata sostituita da un'altra specie le cui radici hanno un profumo simile, la *Vetiveria zizanioides*. Scomparsa dalle foreste ha scelto di crescere all'ombra di questo mango: il profumo intenso delle sue foglie vellutate si mescola a quello dei fiori di Hennè, di Lantana e di Basilico sacro. Il canto di Krishna Dass echeggia nell'aria. *Jaya Jagadambe Jaya Ma Durga*, la Madre Divina ci avvolge nel suo grande abbraccio, aiutandoci a riconoscere le piante del suo giardino: *Abrus precatorius*, *Acalypha indica*, *Achyranthes aspera*, *Adhatoda vasica*, *Andrographis paniculata*, *Bougainvillea*, *Cassia fistula*, *Cereus pterogonus*, *Chenopodium album*, *Cissampelos pareira*, *Coccinia grandis*, *Coleus aromaticus*, *Coleus vetiveroides*, *Emblica officinalis*, *Lantana camara*, *Lawsonia inermis*, *Mangifera indica*, *Ocimum sanctum*, *Opuntia dillenii*, *Oxalis corniculata*, *Piper nigrum*, *Plumeria rubra*, *Pongamia pinnata*, *Sansevieria roxburghiana*, *Sida acuta*, *Sida cordifolia*, *Solanum trilobatum*, *Tinospora cordifolia*, *Vinca rosea*.

### La ricetta

Col mango in India si prepara una conserva piccante che accompagna il riso, il *mango pickle*. Si usano i manghi acerbi, si sbucciano e si tagliano a pezzetti, poi si mettono sotto sale in grandi vasi di vetro esposti al sole e coperti con delle garze. Dopo alcuni giorni si elimina il liquido depositato sul fondo dei vasi e si fanno soffriggere i manghi in abbondante olio di sesamo a cui sono stati aggiunti semi di senape nera e di fieno greco, polvere di curcuma, peperoncino e assafetida. Dopo circa 10 minuti la conserva viene versata ancora bollente nei vasi sterilizzati. Si può conservare per un anno.

Continuiamo a girare intorno al tempio per trovarci di fronte alla grande aiuola creata col contributo offertoci nel Natale del 2006 dagli impiegati dell'Ufficio del Sindaco di Pistoia, per ricordare il progetto portato avanti insieme a favore delle popolazioni colpite dallo Tsunami. Si è trattato di un intervento non assistenziale ma educativo, impostato sulle orme della celebre dichiarazione di Alma Ata, con cui le nazioni del mondo si sono trovate d'accordo nel delineare un progetto d'intervento politico per la salute basato sulla lotta alla povertà, l'unica forma di prevenzione efficace nei Paesi del Sud del mondo. Il giardino di Alma Ata ricorda il sogno di garantire la salute per tutti entro l'anno 2000 e rappresenta la nostra proposta operativa di valorizzare l'uso delle erbe che si possono coltivare dietro casa. Vi si trovano le piante che stiamo da anni distribuendo nei villaggi, nelle scuole e nei templi, piante utili di semplice uso e coltivazione. Perché la dichiarazione di Alma Ata non può restare soltanto un bel sogno.

### 1.4. Il giardino di Alma Ata



*"L'uso delle erbe come supplemento al loro cibo potrebbe evitare molti problemi di salute alla gente dei villaggi. La carenza vitaminica del cibo dei poveri potrebbe essere integrata con le erbe officinali che crescono dietro casa ... L'uso di queste erbe come integratori alimentari potrebbe essere una grande rivoluzione."*  
(Mahatma Gandhi)

Quando il più pericoloso veleno del mondo sgorgò dalle profondità dell'oceano, Shiva lo inghiottì per salvare il mondo e da allora prese il nome di *Nilakantha*, perché la sua gola ha assunto un colore blu. Questo giardino è situato di fronte al volto di Shiva rivolto a sud, *Agora*, che rappresenta la morte, la capacità di affrontarla, ma anche di sconfiggerla. I saggi che fondarono migliaia di anni fa la Medicina Siddha non temevano la morte, ma

perseguivano la ricerca dell'immortalità sviluppando attraverso la meditazione e l'uso dei poteri mistici una meticolosa e sofisticata conoscenza delle piante medicinali. Mossi dalla compassione per tutti gli esseri viventi, impararono a trasformare i più potenti veleni in farmaci miracolosi. Shiva sorride di fronte a questo giardino, benedice la terra e le sue piante di potere: sa che i saggi *siddha* non sono morti, i loro spiriti si aggirano nelle foreste che l'avidità degli uomini non è ancora riuscita a distruggere, depositari del potere di decifrare il linguaggio delle erbe, rispettate e venerate come dei Maestri. La pianta sacra di questa aiuola è una piccola pianta spontanea, utilizzata come cibo dagli asceti i che vivono nelle foreste e considerata sacra dai Veda, l' *Achyranthes aspera*. Spesso umili piante comuni racchiudono incredibili proprietà terapeutiche. Nell'Atharva Veda (A.V. IV. 19.4) si racconta che all'inizio dei tempi gli Dei usarono questa pianta per scacciare i Demoni e da allora il suo ruolo è quello di allontanare le energie negative e le malattie croniche. L' *Achyranthes* è una pianta che 'ripulisce' e reca buona fortuna, per questo non va mai strappata dai terreni in cui appare. In Nepal viene usata durante i rituali di purificazione, in particolare per liberarsi dagli effetti negativi di Mercurio. Si usa in particolare per pregare Ganesh nel mese che va dalla luna nuova di agosto a quella di settembre. L'aiuola è ben esposta al sole ed è ricca di piante stagionali spontanee, piante semplici e un tempo piuttosto comuni nell'area di Courtallam, indispensabili per il pronto soccorso casalingo, ben note agli anziani, ma sempre meno ai giovani. Costituisce quindi un importante punto di riferimento durante i corsi sull'identificazione e l'uso delle piante medicinali organizzati ogni mese per i ragazzi dei villaggi con l'impagabile sostegno del medico scalzo che ci aiuta anche nel progetto dei campi medici gratuiti: Maharaja Pillai. La canzone di questo giardino è 'Stagioni' di Francesco Guccini, in memoria dell'impegno di Ernesto Guevara per la salute per tutti. L'accompagna un *mantra* che accomuna buddismo e induismo, che intende offrire uno stimolo verso un futuro migliore, un futuro in cui si possa riuscire a eliminare la sofferenza.

***Om lokah samastah sukhino bhavantu  
lokah samastah sukhino bhavantu  
lokah samastah sukhino bhavantu  
Om shantih, shantih, shantih***

Possano tutti gli esseri di tutti i mondi essere felici.  
Om pace, pace, pace.

Non possiamo dimenticare Alma Ata, la salute e la felicità per tutti sono un sogno che può diventare realtà, se ci crediamo e ci attiviamo in prima persona.

Le piante che il nostro medico scalzo sta insegnandoci a usare sono quelle che stiamo



distribuito nei villaggi e nelle scuole, alcune crescono spontanee nelle terre incolte attorno ai villaggi, occorre solo imparare ad usarle nel modo giusto: *Achyranthes aspera*, *Adhatoda vasica*, *Alpinia calcarata*, *Andrographis paniculata*, *Annona reticulata*, *Baliospermum montanum* (RET), *Carica papaya*, *Cassia alata*, *Chenopodium album*, *Cissampelos pareira*, *Coccinia grandis*, *Costus speciosus* (RET), *Crossandra infundibuliformis*, *Emblica officinalis*, *Euphorbia pulcherrima*, *Hibiscus rosa sinensis*, *Ichnocarpus frutescens*, *Jasminum sambac*, *Jhatropa multifida*, *Ixora*

*coccinea*, *Kalanchoe pinnata*, *Murraya koenigii*, *Mussaenda frondosa*, *Ocimum sanctum*, *Plumbago zeylanica*, *Plumeria rubra*, *Punica granatum*, *Sida cordifolia*, *Sida rhombifolia*, *Solanum xanthocarpus*, *Tabernaemontana divaricata*, *Vinca rosea*

### **La ricetta**

La ricetta per la salute per tutti è l'impegno alla lotta contro povertà e ignoranza, è il recupero del sapere dei medici scalzi e degli anziani, è il prendersi cura nel rispetto di se stessi e del mondo in cui viviamo.

La faccia di Shiva rivolta verso ovest ha l'innocenza e la gioia di un bambino appena nato, che esprime il grande miracolo della vita, si chiama *Sadyojat* e guarda il *duni*, il sacro fuoco che viene acceso all'alba e al tramonto, quando la luce si alterna all'oscurità. A fianco di questa parte del tempio si trovano tre piccole aiuole, dedicate a Tara.

### 1.5. I tre giardini di Tara.

"... Guarda, cosa non siamo? Siamo stelle  
Che di notte rispondono al giardino,  
e la tenebra intorno alle alte stelle ..."  
(R.M. Rilke)

Ho incontrato Tara al monastero di Kopan, negli anni '80: quando vivevo in Nepal mi recavo ad accendere una luce davanti alla statua nei giorni di luna piena, era un rito semplice e intenso di ringraziamento alla Terra, cercavo e ritrovavo la madre, risalendo a piedi la stradina che partiva da Boudnath, riempiendomi la vista del verde brillante delle risaie. *Si racconta che Tara sia nata originariamente nella forma di una principessa di nome Yeshe Dawa nel mondo delle Molteplici Luci. Nel corso di centinaia di milioni di anni offrì la sua devozione a Buddha e Bodhisattvas. Quando le fu consigliato di pregare di potersi reincarnare in uomo perché le sue preghiere avessero un miglior risultato rispose: 'Sono già in tanti a operare per il bene degli esseri senzienti sotto la forma umana maschile. Io lo farò sotto forma umana femminile finché mi libererò dal samsara'. Così continuò a meditare finché raggiunse il potere di liberare dall'attaccamento gli esseri senzienti: fu allora che prese il nome di Tara, colei che guida verso l'illuminazione.* In India Tilopa, Naropa, Kandhapa, Lalavajra e Dipankara raggiunsero l'illuminazione grazie a questo metodo yoga, in Tibet ricordiamo Dromtomba, Lama Tsong Khapa, Losang Yeshe Tenzin Gyatso, Lama Lobsang Tsondu, Manjushri e altri innumerevoli eminenti Lama. Il loro esempio ci mostra i benefici dell'aiuto di Tara. Ora Tara è qui, manifestazione onnipresente della Madre Divina, compassionevole e vicina ad ogni essere senziente come una Madre ai suoi figli. Davanti a lei siamo come fanciulli in cerca di aiuto e grande è il suo potere nel soddisfare i nostri desideri e nell'aiutarci a conseguire la felicità.



Tara è l'aspetto femminile del Buddha, la luce, la stella capace di guidarci, è anche il simbolo del tempo, che non va sprecato sulla via dell'illuminazione. Le tre aiuole sono dedicate all'Associazione Pentagramma di Pavia che sta da anni sostenendo le nostre attività nel settore educativo. Esistono diverse manifestazioni di Tara, ognuna con un particolare ruolo. La prima delle aiuole rappresenta la Tara Bianca, colei che pervade ogni cosa, simbolo di longevità e saggezza: ha tre occhi e rappresenta il potere della chiaroveggenza. La sua pianta sacra è la *Tabernaemontana*

*divaricata*, i cui fiori di colore bianco si usano per preparare il *kajal*.

La seconda aiuola è dedicata a Tara Rossa, la pianta sacra è un grande melograno (*Punica granatum*), simbolo di fertilità, felicità, immortalità, i cui frutti dagli innumerevoli semi rappresentano il potere creativo della Madre Divina, collegato a Giunone nella tradizione pagana e alla Madonna nell'iconografia cristiana. In India e in Nepal durante la festa della Dea che segna la fine del monzone i frutti vengono offerti a Raktakali. Nei mesi lunari che vanno da marzo ad aprile e da maggio a giugno i fiori di melograno vengono offerti al Sole. Nel mese lunare che va da dicembre a gennaio i frutti di melograno vengono offerti a Vishnu e Lakshmi.



La terza aiuola è dedicata a Tara Verde, che rappresenta la forza della Compassione. La pianta sacra non può essere che il Neem, l' *Azadirachta indica*, che pure rappresenta la madre divina. Questo particolare albero è stato spezzato parecchi anni fa da un fulmine ed è ricresciuto con una incredibile forza, diventando il più alto di tutto il giardino. Il neem viene considerato dalla tradizione popolare indiana la farmacia del villaggio perché offre le sue cure a tutti: esseri umani, animali e piante. Se ne usa ogni parte ed è oggetto di un culto antichissimo. Si ritiene che sia la dimora di Shitala, la Dea del

vaiolo: bagnando la pianta si offre da bere alla Dea (Majupuria, 1997:139). Le donne le offrono fiori, dolci e polvere vermiglia all'inizio dell'estate pregandola di allontanare l'epidemia dalle loro case. Le foglie si bruciano per scacciare gli spiriti maligni: il denso fumo protegge dal dio della morte e dalle energie negative. Quando muore qualcuno in alcune parti del Nepal si usa appendere davanti alla casa un ramo di neem e prima di entrare i visitatori devono masticarne una foglia. Davanti alla casa dove una donna sta partorendo si pone un vaso di terracotta con urina di vacca e foglie di neem per proteggerla. Molte comunità del Nepal ritengono che la Dea Kali viva in quest'albero e la rappresentano con pietre scolpite che vengono deposte sotto la pianta (Majupuria, 1997:140).

Il mantra di Tara è **Om Tare Tuttare Ture Soha**, che contiene l'essenza delle quattro nobili verità. La sillaba **Om** all'inizio richiama la visione di Tara, in cui intendiamo immergerci, **Tare** indica la liberazione dal *samsara* e dalle sofferenze, la funzione liberatrice della Dea, **Tuttare** indica il suo potere di allontanare i dieci pericoli che disturbano la mente e la mantengono sottomessa all'azione del *karma*: l'ignoranza, l'odio, l'attaccamento, la superbia, la gelosia, la visione distorta, i dubbi e l'avarizia.

**Ture** indica il potere di salvarci dai disturbi fisici e mentali, **Soha** indica l'atteggiamento di immersione nella manifestazione divina richiamata dal mantra.

Il canto della monaca tibetana Ani Tsering Wangmo ripete questo mantra, la voce della madre si fonde con la voce delle piante di queste piccole aiuole: *Adhatoda beddomei*, *Andrographis paniculata*, *Alternanthera sessilis*, *Azadirachta indica*, *Caliotrophis gigantean*, *Carica papaya*, *Euphorbia pulcherrima*, *Ixora coccinea*, *Phyllanthus amarus*, *Ocimum sanctum*, *Santalus albus*, *Sida cordifolia*, *Solanum xanthocarpum*.

### La ricetta

Del melograno non si usano soltanto i frutti. Ricordiamoci di conservare la buccia e seccarla, potremo usarla per tingere le stoffe o per preparare dei decotti per curare la diarrea. Anche il fiore ridotto in poltiglia con un po' di miele ha un rapido effetto astringente.



## 1.6. Il giardino di Shiva Shakti.

*'La realizzazione di dio non è altro che la capacità di espansione del cuore fino ad amare ogni cosa allo stesso modo' (Amma)*

Nell'aiuola vicina, dove c'è una fontanella per l'irrigazione, risuona lo *Shiva stotra*, *Lingasthanam*. *Shiva* è l'energia nello stato di pace assoluta, che si risveglia nell'incontro con il potere femminile dinamico della creazione, la *Shakti*. Il canto devozionale a *Shiva* si integra col mantra che il *Mahatma* Gandhi era solito recitare ogni mattina, mentre filava il cotone, il mantra alla *Shakti*:

### **Om Adi Shakti Maha Shakti Para Shakti**

Visualizziamo e sentiamo quell'immenso potere che pervade ogni cosa, la parte femminile dell'energia cosmica

L'arcano dell'origine della vita si radica nell'unione tra il principio acquatico femminile e quello igneo maschile, nella mistica unità del Tutto. Il segreto della beatitudine sta nell'equilibrio tra questi due principi, nella consapevolezza che non c'è separazione tra i due, perché in realtà tutto è uno. *Shiva*, l'asceta ricoperto dalla cenere dei morti, era immerso nella meditazione tra le nevi dell'Himalaya, ma solo un suo figlio avrebbe potuto sconfiggere in battaglia il malvagio *Tarika*. Così gli dei supplicarono il dio dell'amore *Kama* di schiacciare una delle sue frecce per farlo innamorare di *Parvati*, figlia del re dell'Himalaya. L'unione dei due segnerà la salvezza dei tre mondi.

Il dio della castità diverrà così il signore dell'eros: il Grande Spirito si unirà alla Madre Terra nella sfrenata danza cosmica della vita e della morte. Al di là del tempo e dello spazio, nella completezza estatica del connubio divino.

Questa aiuola è stata creata in occasione delle nozze d'argento di Tommaso e Stefania. La pianta sacra è un grande cocco, un albero generoso di cui si usa ogni cosa, in cui si crede dimori uno spirito benefico. Durante le cerimonie nuziali la sposa offre una noce di cocco al marito, e quel cocco verrà conservato con cura perché diventerà la divinità protettrice della casa. La noce di cocco, simbolo di fertilità e di protezione dagli influssi negativi, non manca mai nei rituali Hindu e buddisti. Poiché ha tre occhi rappresenta *Shiva* e per le sue proprietà nutritive e medicinali rappresenta la Madre Divina. E' molto caro a *Lakshmi* e a *Santhosi Mata*. Uno dei nomi in sanscrito è *Sriphala* che significa frutto per eccellenza, di tale bellezza e utilità da poter divenire simbolo degli stessi dei.

Abbatte un albero di cocco è grave quanto uccidere la propria madre. Quando una donna non può avere figli viene benedetta dai sacerdoti con l'offerta di un cocco.

*Si racconta che il saggio Vishwamitra, attraverso lunghe pratiche di meditazione, raggiunse un grande potere e per mostrarlo agli dei, decise di mandare in cielo il figlio di un re suo amico, Satyavrata. Indra, furibondo di fronte a questa sfida, spinse di nuovo giù sulla terra Satyavrata e allora Vishwamitra, per fermare la sua caduta, creò il cocco, i cui frutti assomigliano alla testa di Satyavrata. Proprio per la sua somiglianza a una testa l'offerta del cocco ha sostituito i sacrifici umani praticati nei tempi antichi.*

Attorno al cocco (*Coccus nucifera*) si stringono altre piante dalle importanti proprietà terapeutiche: *Achyranthes aspera*, *Adhatoda vasica*, *Andrographis pani culata*, *Alternanthera sessilis*, *Canna indica*, *Carica papaya*, *Crossandra infundibuliformis*, *Euphorbia pulcherrima*, *Ixora coccinea*, *Kalanchoe pinnata*, *Sida cordifolia*, *Sida rhombifolia*, *Pseudarthia viscida*, *Tylophora indica*, *Vinca rosea*.

#### **La ricetta**

Con la polpa del cocco si può preparare il *chutney*, un pesto che si accompagna al riso. Si mescola ad aglio, peperoncino e basilico e si riduce in poltiglia, poi si fa soffriggere per un paio di minuti con olio e semi di senape.

L'ultima aiuola di questa prima parte del giardino è quella della devozione.

### **1.7. Bhakti, il giardino della devozione**



*"O compagna di Lakshmi, benevolenza personificata, tu che ci liberi da ogni colpa e ci assicuri grandi meriti spirituali, Tu che sei cara a Narayana, le cui lodi sono cantate incessantemente dal saggio Narad, o Madre Tulsi io mi inchino per renderti omaggio"*

Siamo ritornati di fronte al tempio: rivolto verso nord c'è il volto di *Shiva* chiamato *Vamadeva*, dall'espressione benigna e benedicente. Lì davanti c'è il piccolo

tempietto sacro a *Tulsi*, il basilico sacro, nel giardino della devozione e dell'amore, dedicato a Ekata, devota di Amritananda Maya.

Quando è qui con noi sentiamo in lei la presenza di Amma, il suo messaggio di amore incondizionato, a Lei va il nostro pensiero quando intoniamo i *bhajans* davanti al fuoco sacro. Il canto di questo giardino è uno di quelli di Amma: Krishna Govinda. Il mantra è quello che si offre al *Guru*, visualizzando *Vishnu* nella forma di *Hari*, l'aspetto di *Krishna* che cura allontanando le conseguenze dei nostri errori e delle nostre offese, ridandoci forza e salute: *Hari* significa 'portar via'. Con questo *mantra* ci si rivolge a *Krishna* perché dia al nostro corpo e alla nostra mente l'energia necessaria per la realizzazione spirituale.

**Om sri gurubhyo namah**

**Hari Om**

A Lui è sacra la piantina del *Tulsi*, il cui acre aroma purifica l'aria e allontana i messaggeri del dio della morte. Uno dei suoi molti nomi è *Bhutagni*, colei che distrugge i demoni. La tisana purifica il sangue, riduce il tasso di colesterolo, stimola la memoria, è espettorante, digestiva, diuretica. Inoltre la sua presenza nel giardino tiene lontani gli insetti. Essendo caratterizzata da notevoli proprietà terapeutiche viene considerata la regina delle piante medicinali: la sua sacralità ne ha diffuso la coltivazione nei pressi delle case e dei templi. Di solito viene coltivata a sud delle case. Non si devono cogliere le foglie di giovedì e di domenica. Si raccomanda di porgerle una preghiera prima di raccogliarla e questo è un modo di incanalare verso di lei la nostra energia: "O Madre *Tulsi*, che sei motivo di gioia a Govinda, ti raccolgo per offrirti a Narayana. Senza di te Kesava non è felice, pur con Parijata e altri fiori profumati. Senza di te, pianta benedetta, ogni azione non dà frutti. Per questo, Dea *Tulsi*, io ti raccolgo: sii benevola nei miei confronti. Mi dispiace di prender le tue foglie, ma io ti venero, *Tulsi*, Madre del mondo. Sii gentile con me." Poi si battono le mani per tre volte e si prendono le foglie, badando a non ferire i rami, perché è come se si ferisse *Vishnu*. La cura coinvolgerà così anche la sfera psichica. Si ritiene che questa pianta possa aiutarci a stabilire un contatto tra la Terra e il Cielo: secondo Kryayogasara dove cresce una pianta di *Tulsi* sono presenti tutti gli dei. Se ci si bagna con la stessa acqua che ha bagnato le sue foglie è come se ci si bagnasse nell'acqua del Gange. Se prima di partire per un viaggio si guarda una pianta di *Tulsi* il viaggio avrà successo.

Secondo la tradizione Hindu ogni volta che si inaffia questa pianta e si ripulisce la terra vicina si ottiene la benedizione di *Vishnu*. Se la si bagna col latte, la dea della fortuna non abbandonerà mai il luogo in cui cresce. Chi strofina le radici con sterco di mucca vivrà nel paradiso di *Brahma* per tante ere quante sono le particelle di sterco che si sciolgono nell'acqua. Chi al tramonto accende un lume davanti a *Tulsi*, vivrà nel paradiso di *Vishnu*. Chiunque la semini con devozione sarà benedetto dopo la morte. Chi all'alba la guarda con devozione vedrà lo stesso *Vishnu*. Toccarla con fede o bere l'infuso delle sue foglie allontana ogni male.

Secondo la mitologia *Tulsi* sarebbe stata un tempo Vrinda, la moglie devota del demone Jalandhara, a cui fu promesso da *Vishnu* che nessuno avrebbe potuto ucciderlo a meno che sua moglie lo tradisse. Sicuro della fedeltà della moglie, Jalandhara divenne sempre più prepotente nei confronti degli dei e degli uomini, che pregarono *Vishnu* di aiutarli a sconfiggerlo. Così *Vishnu* assunse le sembianze del demone seducendone la moglie fedele e nel frattempo Shiva riuscì ad uccidere Jalandhara. Una volta scoperto l'inganno, Vrinda si uccise dal dolore, ma si reincarnò in una pianta che è simbolo di virtù.

Un altro mito racconta che il saggio Narada, vedendo che Krishna era troppo innamorato di Radha, chiese alla donna l'elemosina. Radha gli promise che gli avrebbe dato quel che voleva e Narada le chiese Krishna. Vedendo Radha piangere dal dolore, Narada le concesse di sostituire Krishna con qualsiasi cosa pesasse quanto lui. Ma non c'era modo di trovare niente che pesasse quanto Krishna: egli è lo stesso universo! Radha piangeva disperata all'idea di perdere il suo amato e allora si udì dal cielo una voce che le consigliava di mettere semplicemente una foglia di *Tulsi* sull'altro piatto della bilancia. Da allora la pianta, le cui foglie sono scure come il volto di Krishna, si chiama Krishna *Tulsi*. Attorno al tempietto di *Tulsi* (*Ocimum sanctum*) incontriamo le altre piante: *Acalypha indica*, *Achyranthes aspera*, *Adhatoda vasica*, *Alpinia calcarata*, *Andrographis paniculata*, *Areca catechu*, *Chenopodium album*, *Crossandra infundibuliformis*, *Datura metel*, *Euphorbia pulcherrima*, *Ixora coccinea*, *Jasminum sambac*, *Jatropha multifida*, *Justicia gendarussa*, *Mangifera indica*, *Murraya koenigii*, *Ocimum sanctum*, *Tabernaemontana divaricata*, *Terminalia cattappa*.

**La ricetta**

Una tisana di Tulsi è ottima sia per problemi digestivi che per aumentare le difese immunitarie in caso di problemi delle vie respiratorie. Ne viene raccomandato l'uso per prevenire i problemi legati al freddo in autunno e in inverno. Si possono aggiungere alla tisana cannella, chiodi di garofano, pepe e cardamomo.

Prima di lasciare questa zona ombrosa e rilassante sediamoci ad ascoltare il racconto di un grande devoto di Krishna, una storia che mi è molto cara. *Durante la sua giovinezza Krishna era molto amico di un brahmano poverissimo di nome Sudama. Quando terminarono gli studi Krishna sposò l'incantevole Rukmini, la dea dell'abbondanza, e divenne il re di Dwarka. Sudama proseguì nel suo cammino spirituale, distaccato dai beni materiali, e sposò una donna che condivideva i suoi semplici ed elevati ideali di vita, da cui ebbe dei figli. La famiglia viveva in estrema povertà e a volte il cibo mancava dalla loro tavola, così un giorno la moglie di Sudama gli disse: "Perché non vai a trovare il tuo caro amico Krishna che non vedi da molti anni?" Sudama desiderava da tempo rivedere l'amico ma esitava, non avendo nulla da offrirgli tranne il suo amore e la sua devozione. La moglie gli ricordò che Krishna da bambino adorava mangiare il riso soffiato e così ne chiese un poco alla vicina di casa, lo avvolse in un fazzoletto e disse a Sudama che quell'umile dono sarebbe sicuramente stato ben accolto. Fra sé sperava anche che Krishna li avrebbe aiutati, sapendo che erano così poveri. Dopo un lungo viaggio a piedi, Sudama raggiunse il meraviglioso palazzo dell'amico e fu accolto con grandissimi onori. Quando poi mostrò il fagottino con i fiocchi di riso Krishna fu contentissimo e stava per mangiarseli tutti in un boccone, ma Rukmini lo fermò sussurrandogli all'orecchio: "La metà è abbastanza per darti di che vivere in grande ricchezza per tutta la vita!" Krishna comprese il consiglio della moglie e con un sorriso diede all'amico la sua benedizione. Il giorno dopo Sudama riprese il cammino verso il suo lontano villaggio, felice di aver rivisto Krishna e di non avergli chiesto nulla. Era andato lì senza interessi materiali, guidato solo dall'amore. Ma quale non fu la sua sorpresa quando al posto della sua misera capanna si trovò davanti un meraviglioso palazzo. La moglie e i figli avevano nuovi vestiti molto eleganti e c'era un meraviglioso giardino con un grande frutteto lì davanti. La riconoscenza di Krishna aveva premiato la sua devozione.*

Continuiamo a girare ancora una volta attorno a Pashupati, rivolti al suo quinto volto, quello senza forma, che guarda verso il cielo: Ishan, l'etere. Nella mitologia greca, l'etere veniva considerato l'aria che respirano gli dei, Newton l'ha descritto come lo spirito vivente che permea l'intero universo. Ishan è la connessione tra i tre mondi, il nucleo di ogni forma che non ha forma: il volto a cui ogni mattina si offrono acqua e fiori.

