

Elaborato in gennaio, maggio e settembre
Edizioni : Francese, Italiano, Greco e Tedesco
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Comitato di Redazione : Pascale Rimet, Gabriel Galéa

Rappresentanti nazionali :

Belgio : Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
Francia : Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Germania : Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Grecia : Stella Ousouni (geodel13@gmail.com)
Italia : Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Svizzera : Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

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

Senza l'autorizzazione dell'autore é vietata ogni riproduzione, seppur parziale.

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero : William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, George S. Delicaris, Pascal Gaillard, Catherine e Gabriel Galéa, Mireille Hervé, Brigitte Khan, Petra Koser, Estelle Lefebvre, Stella Ousouni, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Vanhooydonck.

YOGAKSHEMAM

Newsletter

Bollettino di Yogakshemam (associazione legge 1901)

Maggio 2012

Edizione Italiana

N° 38

In omaggio a Sri T. Krishnamacharya

L'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano *Gli innumerevoli nomi di Dio nell'induismo*

Una delle tradizioni indù prevede che si attribuisca ai neonati uno degli innumerevoli nomi di Dio al maschile o al femminile. Il nome di un Dio viene dato non solo ai bambini ma anche agli animali e alle piante. I Veda, infatti, attribuiscono molti attributi a Dio e dichiarano che Egli risiede nel cuore di ogni sua creatura. Ogni fiume e ogni collina o montagna porta il nome di un Dio o una Dea. Ciascuno di questi nomi divini ha un significato, spesso legato agli atti misericordiosi di Dio e ci ricorda come Egli abbia risposto agli appelli dei devoti.

Mentre i santi possono visualizzare Dio nel loro cuore i comuni mortali non riescono a percepirne la presenza facilmente. Pronunciando molto sovente i nomi dell'Essere Supremo attribuiti ai figli, agli animali e agli alberi che sono stati piantati, si invocherà la misericordia divina e si tenderà a pensare a Dio e a ringraziarlo per la Sua Benevolenza.

L'insieme della struttura fisica (il corpo fisico) che Dio ci ha donato dovrebbe servire ad intraprendere il viaggio spirituale. Persino i piedi, per quanto non abbiano l'importanza di altre parti del corpo dovrebbero essere considerati degni di rispetto poiché ci portano ai vari luoghi sacri.

(Estratti dei miei appunti, Sri T.K. Sribhashyam)

Sono la Luce,
E voi non mi vedete !
Sono la Via,
E voi non mi seguite !
Sono la Verità,
E voi non mi credete !
Sono la Vita,
E voi non mi cercate !
Sono il Maestro,
E voi non mi ascoltate !
Sono il Capo,
E voi non mi obbedite !
Sono il vostro Dio,
E voi non mi pregate !
Sono il Grande Amico,
E voi non mi amate !
Se siete infelici,
Non rimproverate me !

Indice :

- **Editoriale : l'insegnamento di Sri T. Krishnamacharya nel quotidiano**
- **La Bhagavad Guîtâ - Sri T.K. Sribhashyam**
- **Ekadashi – L'undicesimo giorno della luna calante**
- **Thirukkural di Thiruvalluvar 246/265 - J. Narayanaswamy**
- **Omaggio a Arlette Loquin**
- **Ad ognuno il suo giro del mondo – Storia sugli Dei indù**
- **Lo yoga per i bambini - Pascale Rimet**
- **Concetto di manas secondo l'ayurveda - Mireille Hervé**
- **Introduzione al Bhakti Sutra di Nârada - Pascal Gaillard**
- **Il bianco e il nero dell'arcobaleno - Racconto indiano**
- **Lezione d'umiltà – Intervista di Sri T.K. Sribhashyam e Sri Shubha**
- **La pagina delle ricette : decotto di zenzero - Catherine Portejoie**

La pagina delle ricette

Decotto di zenzero *Catherine Portejoie*

Una ricetta molto tonica, rivitalizzante e rinfrescante.

Ingredienti

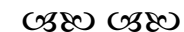
- 10 g di zenzero, vale a dire, un pezzetto
- 30 cl. d'acqua
- 1 cc di miele
- 1/4 di limone

Preparazione

Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo. Mettete l'acqua sul fuoco, quando comincia a fremere buttatevi lo zenzero. Lasciate sobbollire per 1 minuto. Spegnete il fuoco, coprite e lasciate in infusione per 3 minuti. Filtrate il decotto.

Spremete il limone. Versatene il succo in un bicchiere, aggiungete il decotto. Aggiustate con il miele e servite.

Se consumato freddo, questo decotto può essere impiegato come base per una bevanda rinfrescante in estate. Potete addolcirla con zucchero integrale al posto del miele. Potete usare limone verde, meno acido e più rinfrescante, invece del limone giallo.



Lezione d'umiltà

Pubblicato dallo Yoga Journal tedesco

Un'infinità di leggende riguardano Sri T. Krishnamacharya, il grande Maestro e fondatore di molti tipi di Yoga moderni. Due dei suoi figli, Sri Shubha e Sri T.K. Sribhashyam, sono protagonisti del film documentario di Jan Schmidt-Garre « Il Respiro degli Dei ». All'uscita della pellicola in Germania lo Yoga Journal li ha incontrati per intervistarli.

Come era Krishnamacharya come padre ?

Sribhashyam : Ci ha insegnato la disciplina. Ci ha anche trasmesso un ottimo sistema di valori sociali e morali oltre al Sapere e alla Conoscenza. Era, inoltre, dotato di grande bontà. Ovviamente, poiché era il nostro insegnante, la disciplina veniva anzitutto, per quanto sempre mitigata da un senso di benevolenza. Senza disciplina non si può imparare nulla.

Come era Krishnamacharya come persona ?

Sribhashyam : Nostro padre aveva lo stesso atteggiamento verso tutti, poveri o ricchi. Parlava del più e del meno, davanti a casa, con i conduttori di rikshò. Quando beveva un caffè con loro faceva servire il conduttore per primo. Nostro padre faceva sempre le commissioni, andava sempre negli stessi negozi, per anni. Quando tornai dalla Francia per rivederlo lo trovai con i capelli lunghi e la barba. Ne fui sorpreso poiché non aveva mai portato la barba. Mia madre mi disse semplicemente : « Il suo barbiere è morto. » Erano stati amici per una vita e non si sentiva di andare da un altro. Fui io a trovargli un altro parrucchiere. Era molto fedele e aveva cura delle sue relazioni, era molto rispettoso e legato alla tradizione. Un giorno gli mandai dei fichi freschi dalla Francia, poiché sapevo che gli piacevano molto. Andò all'aeroporto in rikshò e attese il suo pacco per ore. Il conduttore di rikshò scuoteva la testa guardando il vecchio – ma lui era così (il fratello e la sorella ridono). Molti hanno voluto fare di nostro padre un idolo, mentre, invece, era una persona come voi e me. Esistono molti miti su di lui che non corrispondono al vero.

Come è stato crescere con uno Yogi per padre ?

Sribhashyam : Non abbiamo mai considerato nostro padre uno Yogi, era una persona come le altre che faceva le commissioni e lavorava nel giardino.

Sri Shubha : Al giorno d'oggi uno Yogi è considerato una sorta di fenomeno – e nostro padre non lo era assolutamente (risate).

La Bhagavad Guîtà La sua pertinenza per gli insegnanti

La Bhagavad Guîtà aiuta gli insegnanti a comprendere se stessi, gli altri e i propri allievi. Questo testo offre un tracciato di filosofia dell'educazione. Per educazione s'intende un programma di formazione che investe il corpo e la mente di un individuo al fine di consentirgli di ottenere, con mezzi legittimi, benessere, autostima, obiettività e capacità di chiaro pensiero che gli consentano di ottenere progressivamente consapevolezza dei risultati ed eterno amore di Dio. L'educazione non ha il solo obiettivo di consentire allo studente di trovare un impiego, costruirsi una carriera e vivere confortevolmente. E', in realtà, da un lato, un processo che gli consente di ottenere delle conoscenze e di usarle per gli altri, dall'altro è un approccio filosofico che dona saggezza, pace e una sorta di gioia interiore molto particolare. Secondo la Bhagavad Guîtà, l'educazione (*Vidya jnana*) è sacra e santificante. Una tale educazione libera la persona dalle pulsioni fisiche, dei sensi, libera dai pregiudizi, dalla tristezza, dalla paura, dallo stess, dall'ansia e dall'egoismo. Conferisce perfetta conoscenza di sé, equilibrio interiore e armonia nei confronti di ogni sorta di diversità. E' utile guadagnare e aumentare le proprie ricchezze, tuttavia non dovrebbe essere l'obiettivo ultimo della vita.

Nella Bhagavad Guîtà, grazie all'ideale del *dharma* e dello *svadharma*, un insegnante trova un eccellente mezzo per regolare e canalizzare il suo desiderio di ambizione e carriera, pulsione umana, forte e naturale, estrinsecandola in obiettivi più nobili. *Dharma* è ciò che, in armonia con la verità della natura divina, presente negli esseri umani, fa sì che le facoltà di tale natura permeino tutte le dimensioni della personalità umana. *Svadharma* è tutto ciò che la persona può fare di meglio, sul piano fisico, mentale, emozionale, in funzione delle sue caratteristiche naturali e delle sue capacità intrinseche, in accordo con il *dharma*. I principi di *dharma* e di *svadharma* ci aiutano anche a superare, all'occorrenza, le delusioni, i fallimenti, i dubbi, la confusione, le scelte contraddittorie e la depressione che può essere legata al lavoro.

La Bhagavad Guîtà indica anche quali sono alcune delle caratteristiche dell'insegnante valido. Il professionista degno di tal nome dovrebbe essere franco, onesto, felice, senza avidità, non attirato da ambizioni mondane e desideri, degno di fiducia, padrone della materia, dotato di intuizione e senso di prospettiva, deve suscitare il rispetto degli allievi, essere aperto alle richieste costruttive e al dialogo e deve essere dotato di conoscenza teorica e saggezza pratica.

Un buon insegnante deve essere padrone dell'argomento, avere un pensiero lineare ed essere capace di presentare la materia in modo sistematico, evitando prolissità e digressioni inutili. Deve essere molto paziente e padrone di se stesso, non deve mai prendersela con un allievo o sentirsi deluso. Il miglior insegnante è quello che non si limita a insegnare nozioni di ordine laico e di efficiente gestione pratica e concreta, ma sa anche approfondire le prospettive degli allievi, avviandoli a percepire l'esistenza dell'Onnipresente che tutto ingloba, unifica la realtà spirituale e li guida a constatare la Sua realtà grazie al loro discernimento. L'educazione dovrebbe saper formare delle persone responsabili verso la società. Se gli insegnanti creassero studenti migliori, ben equilibrati, coraggiosi, modesti, efficaci ed educati i vantaggi per la società sarebbero immensi.

Ekadashi **(l'undicesimo giorno della luna calante)**

Durante il Krita Yuga, anche definito età dell'oro, un demone chiamato Muran perseguitava sia gli dei che gli uomini. Non riuscendo più a sopportarne la tirannide gli dei cercarono aiuto presso Shiva che consigliò loro di rivolgersi al Signore Vishnu. Poiché il demone Muran rifiutava ogni soluzione conciliatoria Vishnu fu costretto a sfidarlo, dando origine ad una guerra che durò mille anni celesti. Il Signore Vishnu si rese conto che occorreva un altro esercito per uccidere Muran. Per creare un nuovo esercito Vishnu si ritirò in una grotta chiamata Himavati nel Badrikashrama. Quando Muran cercò di ucciderlo nel sonno l'energia femminile che emerse dall'Eterno lo incenerì.

Il Signore Vishnu soddisfatto dell'energia femminile che aveva ucciso il demone la chiamò Ekadashi e le rivolse una benedizione. Ekadashi Gli chiese : "Signore, se sei contento di me e desideri impartirmi una benedizione, concedimi il potere di togliere i grandi peccati a coloro che digiuneranno in questo giorno." Il Signore dichiarò, allora, che chi avesse digiunato in tal giorno e avesse adorato Ekadashi avrebbe raggiunto il cielo (*Vaikunta*). Il primo giorno di Ekadashi ebbe luogo dopo la morte del demone Muran.

Ekadashi è l'undicesimo giorno della luna crescente e della luna calante. Gli indù tradizionali digiunano in tali giorni e rivolgono particolari preghiere al Signore Vishnu. L'undicesimo giorno lunare che si presenta nel periodo di luna calante in gennaio è chiamato Vaikunta Ekadashi poiché è dedicato all'energia femminile che uccise il demone Muran, consentendo agli dei e agli uomini di visitare il paradiso.

Parimenti i principi esposti negli Yoga Sutra non possono essere applicati a coloro che possiedono una casa, una famiglia, o altro, poiché esigono un distacco totale. L'insegnamento di Kapila circa la devozione è stato dimenticato, dissimulato dall'importanza attribuita al Samkhya e agli Yoga Sutra che sono, invece, rivolti a delle persone mature che hanno già assolto ai doveri familiari.

Per quanto riguarda Shândilya, il suo insegnamento è rivolto a persone particolari, in generale a studenti che sono attratti dalla via della conoscenza e che possono cadere nella trappola dell'intellettualizzazione delle Upanishad e tendono a mettere, per questa ragione, l'intelletto sullo stesso piano del Supremo. Shândilya insegna loro vie diverse per raggiungere Dio : attraverso un approccio metodico, (simile ad una scienza), egli mostra come non perdere il valore devozionale che è in loro e come tramutare un approccio intellettuale in un approccio devozionale.

L'approccio devozionale di Nârada è unico poiché si adatta alla vita quotidiana con i suoi problemi, le difficoltà di ordine materiale e la mancanza di tempo da dedicare a Dio. Questo insegnamento, privo di ogni dogma, resta applicabile e valido in ogni momento poiché compatibile con il fatto che ce ne si possa dimenticare da un momento all'altro.

Il bianco e il nero dell'arcobaleno *Racconto indiano*

C'era una volta un grande disordine in cielo, le nuvole partorivano lampi e tuoni. Coperto di nuvole, l'universo era oscuro. Il Dio Sole volle rimettere dell'ordine. Convocò, dunque, tutte le nubi per dar loro consigli. Quando furono riunite, tutti i colori si presentarono e allinearono in cielo, tranne il bianco e il nero.

Il violetto, l'indaco, il blu, il verde, il giallo, l'arancio e il rosso erano presenti. Il Dio Sole ordinò loro di disporsi ad arco. Lo scontro tra le nubi fece cadere un po' di pioggia e un arco colorato, come un arcobaleno, comparve in cielo.

Disgraziatamente il nero e il bianco giunsero in ritardo all'incontro e non riuscirono a partecipare alla formazione dell'arco. Erano dispiaciuti per il ritardo e chiesero al Dio Sole di scusarli per la mancanza di puntualità. Il Dio Sole accettò le scuse e disse loro che, per quanto non apparissero nell'arco, sarebbero stati presenti in forma nascosta : il nero avrebbe separato un colore dall'altro, mentre il bianco sarebbe apparso quando i sette colori si sarebbero fusi.

Tutte le ricerche di Nârada sono destinate agli altri. Egli non cerca mai il suo interesse personale e dà consigli ad ognuno, senza badare al suo censo, financo ai malvagi e al demonio. Considerato un messaggero tra Dio e gli uomini, può viaggiare alla velocità del pensiero, sempre sollecitando la gente a comportarsi in modo da ravvicinarsi a Dio. Sempre in movimento, dispensa consigli e poi se ne va. Da ciò scaturisce un secondo significato del suo nome : "colui che non si ferma mai". Fu lui a dare a VYASA l'ispirazione per scrivere il Mahâbhârata e ispirò a Valmiki il Râmâyana.

Reputato anche grande musicista, Nârada é sempre raffigurato nello stesso modo : vestito semplicemente, con uno strumento musicale in mano, intento a cantare le lodi a Dio. Ogni compositore tradizionale indiano gli ha dedicato qualche opera e tutti, indistintamente, gli rivolgono un'invocazione prima di ogni concerto. La peculiarità dell'insegnamento di Nârada é che esso é il frutto della sua ricerca e, in particolare, scaturisce dalle sue contemplazioni su Vishnu. In realtà, proprio grazie a tali contemplazioni, in ognuna delle sue quindici vite, egli trovò una via per orientarsi verso Dio, a dispetto di tutte le difficoltà incontrate.

Per far comprendere che Dio non é, né una cosa, né una persona, né di genere maschile, né di genere femminile, Nârada usa una declinazione apposita al fine di non dare una determinazione di Dio : nei suoi sutra non compaiono mai i pronomi "egli", "ella", "lui".

Nârada dice di commettere molti sbagli di incomprensione nel campo della devozione, perciò Vishnu gli indica l'errore, il che gli consente di ricominciare le sue contemplazioni.

Nârada desidera sapere tutto. Poiché ha il privilegio di essere in contatto diretto con gli dei, egli rivolge loro delle sfide per indurli ad impartirgli i loro insegnamenti.

Vishnu risponde alle domande di Nârada con degli insegnamenti.

Per esempio, gli parla di un fanciullo che, nonostante abbia appena perso i genitori, pensa sempre a Dio. Poi mette Nârada nella stessa situazione (decesso dei genitori durante la sua infanzia) per fargli constatare che la sua sofferenza é talmente forte da non fargli più pensare a Dio. Egli si rende, allora, conto che anche ad un semidio può accadere di scordarsi completamente di Dio, a differenza di un uomo.

Sperimentando i vari stadi dell'esperienza della devozione nell'uomo e cercando, senza sosta, quale sia la molla che spinge l'uomo alla devozione, Nârada formula il suo insegnamento.

Invece, gli insegnamenti di Shândilya o di Kapila sulla devozione non sono collocabili sulla stessa scala umana, poiché s'indirizzano a coloro che hanno già rinunciato al mondo materiale e hanno sacrificato tutto per seguire Dio.

L'insegnamento della Bhagavad Gîtâ é difficilmente applicabile da parte di coloro che sono impegnati nelle complicazioni e difficoltà che una vita sociale implica.

Thirukkural (proverbi) di Thiruvalluvar

J. Narayanaswamy

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

286. Chi é da tutti ritenuto persona che cura la salute e non la spregia, conservi un cuore contrario ad ogni appropriazione indebita di ogni cosa d'altri !
287. Pensare al peccato é un peccato. Che non si pensi mai ad impadronirsi con la frode di cose d'altri.
288. La fortuna ottenuta col furto sembra prosperare, invece deborda oltre ogni limite e perisce.
289. Lo sfrenato desiderio di rubare causa cocenti dolori.
290. Il desiderio di amare il prossimo, conoscendo il prezzo della misericordia, non germina nel cuore di coloro che agognano al bene d'altri e spiano il loro attimo di disattenzione.
291. La furbizia alberga stabilmente nel cuore dei professionisti del furto, come la virtù sta nel cuore di coloro che sono dotati del senso della misura.
292. Chi non conosce altro che il furto perisce istantaneamente, insieme ai suoi cattivi pensieri d'illusoria grandezza.
293. I corpi dei ladri periscono ; il mondo degli dei non manca a coloro che non rubano.
294. Che cos'è la veracità ? E' profferire parole che non causano alcun male.
295. Se avesse l'effetto di portare solo del bene e neanche il minimo male la menzogna varrebbe la virtù.
296. Non dite mai una menzogna sapendo che lo é, poiché quando l'avrete profferita la vostra coscienza sarà testimone della vostra mendacia.
297. Chi si astiene dal mentire, secondo coscienza, vive nel cuore di ogni uomo.
298. Non c'è gloria superiore al non mentire. Ciò conferisce ogni virtù, senza doversi sottostare a mortificazioni fisiche.
299. La purezza del corpo si ottiene con l'acqua, la purezza del cuore si forma con la veracità.
300. Una luce che caccia l'oscurità non é la vera luce ; per i virtuosi, la verità é l'unica luce che annulla l'oscurità del cuore.

Omaggio alla nostra cara Arlette

Arlette Loquin, morta il 16 dicembre nella sua città di Rouen, era un'allieva di vecchia data di Sri T.K. Sribhashyam. Per sua opera molti dei suoi allievi ebbero accesso a questo insegnamento unico. Scrisse e illustrò molti libri sullo yoga. Ecco qualche testimonianza di alcune delle sue amiche.

A metà dicembre Arlette Loquin ci ha lasciato a seguito di una malattia affrontata con coraggio e distacco.

La sua determinazione e forza di carattere le permisero di perseverare sulla strada dello yoga nella quale ella scelse di vivere senza mai optare per la strada facile.

Allieva di Eva Ruchpaul, inizialmente, approfondì le sue ricerche seguendo l'insegnamento di Sri T. K. Sribhashyam.

La incontrai in questo suo passaggio, circa 25 anni fa'. Abitava a Parigi in un simpatico quartiere dove impartiva lezioni individuali. Seppe dare a me e a molti altri suoi allievi la forza essenziale che è insita nello yoga, secondo i canoni che apprendeva dal suo Maestro.

Nessuna pretesa né affettazione nel suo atteggiamento, solo evidenza.

Insegnava ed era allieva allo stesso tempo, desiderosa di perfezionarsi e di dare il meglio di sé.

A noi, fanciulle e giovani donne parlava della sua vita di « prof. » di yoga, dei suoi seminari che la nutrivano ; parlottava con noi dopo la pratica, ci divertiva con i suoi famosi schizzi di Asana o con le sue riflessioni impertinenti : ci permetteva di animare l'insegnamento. Non esitò a condividere con noi le sue fonti e a lasciarci prendere il volo.

Come una chiocchia ha lasciato molti pulcini a Parigi e a Rouen, città in cui si è spenta...

A dispetto degli ostacoli incontrati nella vita privata e professionale si è sempre sforzata di orientare le sue ricerche verso una più giusta Conoscenza.

Tutti coloro che hanno conosciuto Arlette si ricorderanno la sua alta e lunga figura e la sua forte personalità.

Tutti i suoi amici le rivolgono qui un sentito, affettuoso saluto e ringraziamento.

Catherine Migayron Galéa, allieva di Sri T.K. Sribhashyam dal 1982

Arlette arrivava a casa mia il venerdì sera per gli incontri di yoga.....

Appena giunta e sempre attiva, si precipitava in cucina, inondandomi di informazioni di yoga da commentare, dando origine ad una serie di botte e risposte. Restavo senza voce in mezzo ai tegami, obiettando che avremmo potuto conversare durante il pasto. Ma lei aveva fretta di parlare dello Yoga e di dar risposta a domande che erano rimaste sospese.

Una folla di pensieri positivi o negativi occupano continuamente la nostra mente ed, in generale, ci identifichiamo con uno di questi elementi che dirige la nostra vita e può, di conseguenza, diventare il nostro motore.

Occorre imparare a convivere con questa mente, a conoscerla affinché non sia distruttiva. Nella mente, infatti, molte cose sono inutili : per questa ragione occorre disattivare i pensieri che non hanno legami, nesso, non hanno, quindi importanza, non hanno valore in quel dato momento.

Tali pensieri scaturiscono dai dati sensoriali, dalle esperienze, dalle impressioni,(valori emozionali, conversione delle impressioni in emozioni). Anche il cibo è importante, poiché la mente dipende dal corpo e dai tessuti cellulari che lo compongono. Se ne deduce che ciò che si mangia influenza la vita cellulare e, di conseguenza, anche la mente.

Introduzione al Bhakti Sutra di Nârada

Pascal Gaillard

Riassunto delle lezioni tenute a Nizza da Sri T.K. Sribhashyam

Nella tradizione indiana tre uomini rappresentano il riferimento di base per ciò che riguarda la Bhakti.

- Kapila : dopo i Veda rappresenta la prima opera che riguarda la Bhakti. E, poiché egli rivolse tale insegnamento alla madre è anche chiamato : Kapila "Upadesha".

- Shândilya : la sua opera è anche chiamata la "Scienza della devozione" poiché include molte spiegazioni tecniche e metodi pratici.

- Nârada: personaggio della mitologia indiana, autore degli aforismi chiamati " Nârada Bhakti Sutra ".

Nârada è considerato uno dei figli di Brahma, il Creatore dell'universo, che gli attribuì questo nome in un accesso di collera poiché aveva desiderato questo figlio al fine di assicurarsi la discendenza. Poiché Nârada non era di questo avviso e preferiva dedicarsi alla devozione suo padre gli mandò una maledizione¹ dandogli questo nome che significa : "colui che porta gli uomini verso Dio ".

Considerandolo un grande devoto di Vishnu, la mitologia indiana gli attribuisce un duplice ruolo :

- Condurre ogni creatura verso Dio,

- Far nascere conflitti nelle famiglie che si sono allontanate dalla devozione al fine di consentir loro di vedere la verità e di andare verso Dio.

¹ Non dimentichiamo che una maledizione impartita da un Dio ha sempre un senso positivo.

Ciascuno deve sentirsi accettato per il suo giusto valore. Li incoraggio molto ed essi sono contenti e molto fieri per i loro progressi !

Per insegnare ai bambini occorre non solo fermezza per calmare la loro esuberanza, ma occorre anche saper accettare e condividere le manifestazioni di spontaneità, d'entusiasmo, di vitalità e di gioia.

Occorre sapersi rinnovare per mantenere la loro attenzione. E soprattutto occorre rimanere spontanei e semplici. In sintesi, occorre sapersi collocare nella mente di un fanciullo !

E' un'esperienza che occorre desiderare sin dal profondo di sé per poterla realizzare con amore. Vi auguro di poter provare un giorno ! Basta fare semplicemente il primo passo : « Ekam ! » E gli altri seguiranno irresistibilmente « Dvi, Trini, Chatvâri... ! »

« Namaste e grazie. »

Concetto di manas secondo l'ayurveda.

Mireille Hervé

Appunti dalle lezioni di SRI T.K.SRIBHASHYAM.

La mente.. é i nostri pensieri, un'ininterrotta fila di pensieri coscienti o inconsci. La mente é dunque sempre in movimento e questa mobilità é la sua natura e la sua funzione al tempo stesso. Senza tutto ciò non esiste più. Ma non é la sua unica particolarità. La mente ha altre funzioni, in particolare dal punto di vista dello spazio.

Un'immagine può occupare uno spazio diverso a seconda del valore che si attribuisce a tale immagine. Se vi é gioia, piacere, l'immagine può occupare un grande spazio, se vi é scontento la mente si restringe. Non é la mente che attribuisce il valore all'immagine, é l'ego che stimola la sua contrazione od espansione. Parliamo di funzioni secondarie della mente.

Un'altra funzione della mente é legata alle impressioni che nascono ad opera delle immagini mentali. Le impronte lasciate dalle immagini mentali nutrono la memoria. L'impronta appartiene all'immagine, appartiene, quindi, alla mente. La presenza di un'immagine mentale implica che si crei un'impronta, che sarà fedele all'immagine .

La mente non conosce la negazione, perciò, quando si evoca un'immagine o si guarda un oggetto la mente evoca o vede anche ciò che non é esplicito nell'immagine ; parimenti, quando si evoca un'esperienza vissuta si attribuisce obbligatoriamente un valore al vissuto.

In un'immagine vi é, quindi, lo spazio occupato dall'immagine e lo spazio occupato dalla non immagine. Vi é un dualismo che diventa opposizione.

Per esempio : amato/non amato : meno importanza si darà al non amato, più si vedrà l'immagine. Da ciò scaturirà ogni valore emozionale in noi, come l'attaccamento / l'avversione.

Ammiravo la sua Convinzione senza crepe, la sua perseveranza nello studio, poi il suo coraggio davanti alla malattia e di fronte ai problemi che la sua vita quotidiana le presentava.

Cara Arlette, le sere prima del seminario rischiano di essere molto calme ed insipide dopo la tua Partenza.....

Yvette Viel, allieva di Sri T.K. Srihashyam dal 1989

La prima volta che la mia amica Filmé ed io vedemmo Arlette nel corso di Yoga a Nizza, Filmé mi toccò col gomito : " Hai mai visto un Loto così ?"

Eri tu Arlette, un raro loto occidentale, senza sforzo, naturale !

E ora, Tu sei nel cuore del Loto !

Aurelia Debenedetti, allieva di Sri T.K. Srihashyam dal 1989

Insegna lo yoga in Italia, a Milano

" Ad ognuno il suo giro del mondo "

Shiva è una delle tre divinità della Trimûrti (triplice forma divina), costituita dai tre dei, rispettivamente, Brahmā, al quale gli indù attribuiscono il ruolo di creatore, Vishnu, cui è attribuito il ruolo di protettore e Shiva che ha il ruolo di distruttore. Parvathi, incarnazione di Safī, divenne sposa di Shiva. Ebbero due figli, Ganesha e Kartikeya.

Ganesha è una delle divinità più popolari del Panteon indù.

Ganesha ha un opulento corpo maschile e la testa d'elefante, il suo animale domestico è il topo.

Ganesha porta fortuna e abbatte gli ostacoli. Per questa ragione viene invocato quando ci si accinge ad affrontare un progetto nuovo. E' anche il supporto per ogni attività domestica.

Kartikeya, noto anche col nome di Skanda, è il dio della guerra. E' stato concepito per poter essere lo strumento per la vendetta degli dei, anche contro il demone Târaka. Cavalca un pavone.

Un giorno, mentre la famiglia era riunita, il Saggio, "Rishi", Nârada, venne a far loro visita. Nârada aveva la fama di creare problemi e confusione mentale ovunque si recasse, per quanto sempre con intenzioni positive.

« Ecco un mango, disse Nârada, lo darò al migliore dei vostri figli. »

Shiva si rivolse alla sua sposa Parvathi chiedendole :

« Come stabilire quale sia il migliore dei nostri figli ?... »

« Impegnamoli in una corsa, ella rispose, chi avrà compiuto per primo tre giri del mondo avrà vinto il mango. »

Kartikeya saltò sul suo Pavone e si levò verso il cielo determinato a vincere la gara, Ganesha, invece, non si mosse di un pollice. Rimase vicino ai genitori, continuando a giocare con il suo topo.

Kartikeya fece il giro del mondo una prima volta, poi una seconda, chiedendosi dove fosse Ganesha.

Intanto Ganesha non si era mai mosso. Quando Kartikeya fu sul punto di completare il terzo giro Ganesha si alzò, corse intorno ai suoi genitori per tre volte e dichiarò :

« Ho vinto. »

« Che dici ? » gli disse Kartikeya, « sono io che ho fatto tre volte il giro del mondo, mentre tu hai soltanto girato intorno ai nostri genitori. »

« E' vero, gli rispose Ganesha, « tu sei andato intorno "al mondo", io sono andato intorno al "mio mondo". »

Che cosa vale di più ? » chiese Ganesha.

Lo yoga per i bambini : un tesoro condiviso di gioia ed equilibrio !

Pascale Rimet

« Samasthithi, Ekam, Dvi, Trini ! » No ! Non siamo ad una lezione di sanscrito, bensì in un corso di yoga per bambini !

Sono le 17 in un'aula di scuola elementare dove sei piccoli tra i 5 e 10 anni recitano questi numeri eseguendo una serie di asana :

In piedi le braccia lungo il corpo, ecco Samasthithi !

Poi le braccia tese verso il cielo al sopra del capo, é Ekam che significa 1 !

Ritmicamente i corpi si piegano in avanti e verso il basso, le braccia tese si dirigono verso terra, alcuni toccano la punta dei piedi : ecco Dvi (2) !

E hop ! Un salto indietro per portare il corpo all'orizzontale appoggiati sulle mani e sui piedi, i gomiti piegati, ecco Trini (3) che prende la forma di un cobra !

E il gioco continua, ritmicamente, con altre posture figurate che ricordano animali come Simha Âsana, il leone, o Ushtra Âsana, il cammello, oppure che evocano la natura come Thâda Âsana, l'albero, o Ardha Chandra Âsana, la mezza-luna o ricordano celebri yogi come Marîchya Âsana.

Ogni tanto sono loro a proporre delle varianti, hanno una grande immaginazione e basta ascoltarli o guardarli. Oggi, tutti in fila, hanno praticato Vinyâsa Krama con le posture in piedi : le gambe divaricate, le braccia all'orizzontale, Antonin si mette a quattro zampe per passare sotto le gambe dei suoi compagni, poi tocca a Zoé e così via : ridono molto aspettando con impazienza il proprio turno.

Poi viene il momento di calma : distesi al suolo, si lasciano andare, chiudono gli occhi, mentre propongo una storia con il supporto di visualizzazioni : trasformati in stelle marine, si stirano braccia e gambe divaricate, si lasciano cullare dalle onde ... che , qualche respirazione più tardi, li depongono lentamente e dolcemente su una spiaggia di calda

sabbia, allora, restando immobili, invitano delle farfalle a posarsi sul loro addome, sul petto, sulla fronte.....ed io poso su di loro farfalle di tulle colorato. Il più lentamente possibile, si porteranno a sedere in cerchio intorno ad una candela che é stata accesa all'inizio della seduta per deporvi intorno la propria farfalla : un momento di condivisione, di meraviglia e contemplazione semplicissima....

Poi con le mani giunte davanti al cuore, essi cantano con molto impegno e fervore la preghiera d'invocazione : « Ôm ! Sri Râm, Râm, Râm, Râmâya, Namaha » che ripetono 3 volte. Sarà l'introduzione alla lettura del Râmâyana che attendono con impazienza : spesso vogliono leggere con me un paragrafo e, allora, il testo sacro passa di mano in mano.

Per concludere, il rituale di fine seduta riecheggia quello dell'inizio seduta : concentrazione per qualche istante, prima sulla candela, poi ad occhi chiusi, prima del commiato « arrivederci » nella posizione tradizionale di « Namaste ». Il continuo rintocco della campana anche passa di mano, in mano, indica che la seduta é terminata.

Infatti, sono le 18 e i genitori sono giunti : rimessi a posto i tappeti, vengono distribuiti i dolcetti che devono essere condivisi con i fratelli e sorelle e, talvolta, anche con qualche genitore ghiottone. !

Da più di otto anni insegno yoga ai bambini presso un'associazione del mio paese. Inizialmente mi sforzavo di rispettare la natura espansiva e la creatività della loro età e, allo stesso tempo, tendevo a sviluppare la fiducia in se stessi e il senso d'iniziativa, elementi importanti per lo sviluppo armonioso e la loro costruzione verso l'età adulta. I miei corsi sono nati, quindi, applicando un metodo diverso da quello seguito per gli adulti, cercando, tuttavia, di rispettare la fedele trasmissione dei testi antichi. Avevo chiaro, in testa e nel cuore, che, tradizionalmente in India, lo yoga é ciò che di meglio si può insegnare ai bambini !

I fanciulli eseguono facilmente e con diletto le posture proposte, soprattutto quelle in cui « si sentiranno bene » ! Shirsha Asana ha un successo straordinario ! Essi mi dimostrano che devo adattarmi al loro stato fisico e mentale del momento, al fine di aiutarli a canalizzare le loro energia e a far loro vivere il fatto che gli asana possono sviluppare scioltezza e forza, non solo fisica ma anche mentale ! E lo yoga é uno splendido strumento per agire con dolcezza in profondità..... Inoltre, le posture funzionano come splendidi specchi !

Il metodo qui utilizzato non é un riflesso della moda, al contrario, viene dalla tradizione : i bambini conoscono il nome di Patanjali, di Râmâ e di Krishnamacharya e vengono sensibilizzati ai valori di rispetto per gli altri e per se stessi : essere felici, calmarsi, far pace, volersi bene, condividere, non solo durante la lezione, ma anche dopo, in famiglia, a scuola, con i compagni. Non vi é competitività tra loro, né il concetto di « migliore ». Il gruppo resta unito al di là delle differenze.