

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Μάιος 2007

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 23

Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρια

Η Πίστη

Για κάθε ανθρώπινο ον, η πίστη είναι πολύ ουσιαστική για να διάγει μια ζωή καρποφόρα και γεμάτη νόημα. Η πίστη θα έπρεπε να βασίζεται σε στερεές αρχές και να συντηρείται μέσω της σωστής κατανόησης, της εφαρμογής των (θρησκευτικών) καθηκόντων και των διδασκαλιών του παρελθόντος. Η πίστη θα έπρεπε να είναι τέτοια που να ελευθερώνει το άτομο από τις έννοιες του παρελθόντος, του παρόντος ή του μέλλοντος και να ενθαρρύνει την εστίαση της ζωής στο σωστό δρόμο.

Για να έχουμε μια τέτοια πίστη πρέπει να ακολουθούμε ένα δρόμο διαυγή και ειλικρινή, ελεύθερο από αντιθέσεις και αντεγκλήσεις. Επομένως, ο δρόμος αυτός πρέπει να οδηγείται προς Ένα Όν, Ένα Υπέρτατο Καλό, Μια Απόλυτη αλήθεια. Αυτό το Μοναδικό Όν θα έπρεπε να είναι παντοδύναμο έτσι ώστε να ξέρουμε ότι μπορεί εύκολα να μας σώσει απ' το ατέλειωτο δίκτυο συσσωρευμένων αμαρτημάτων που μας δένουν στο ψεύτικο εγώ μας και στις υλικές επιθυμίες μας. Συγχρόνως, αυτό το Όν θα έπρεπε να θεωρείται πολύ συμπονετικό, επιεικές, και προσιτό, έτσι ώστε να είμαστε σίγουροι ότι μπορούμε να απευθυνθούμε προς Αυτό παρ' όλη την αμαρτωλή μας φύση. Θα πρέπει να είναι επίσης αμερόληπτο προς όλους, έτσι που να δέχεται ευχαρίστως όποιον απευθύνεται προς αυτό, ανεξάρτητα από κάστα, φυλή, γένος ή κοινωνική θέση. Θα έπρεπε να είναι αυτό που μας αγαπά χωρίς όρους και που επιθυμεί να δέχεται την ιδιοτελή αγάπη μας σε ανταπόδοση. Ένα τέτοιο ον θα ήταν εύκολα αποδεκτό στην καρδιά και στη ζωή μας.

(Απόσπασμα από τις σημειώσεις μου, Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ)

Ο διαλογιζόμενος άνθρωπος που κατέχει τη γνώση, πηγαίνει πέρα από τις
ανταμοιβές που υπόσχονται
οι Βέδες, απ' αυτές που προέρχονται από θυσίες,
από σκληραγωγίες, ή ελεημοσύνες,
και φτάνει στον υπέρτατο τόπο, στον υψηλότερο τόπο.

Μπαγκαβάντ Γκίτα VIII-28

— — —

Περιεχόμενα :

- Ø **Κύριο άρθρο : Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια**
- Ø **Το τிருπαβάν της Αντάλ (Ποίημα 18) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ**
- Ø **Αναδοχή διδασκτρων ενός παιδιού στην Ινδία – Κοζ&Κα Λαμπόρντ**
- Ø **Η επίδραση των Μούντρα και Πραναγιάμα – σεμινάριο απ' τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ στο Νούσατέλ**
- Ø **Τιρουκκουράλ του Τιρουβαλλουβάρ - Τζ. Ναραγιανασουάμι**
- Ø **Γιόγκα Σούτρα (2) – Γκαμπριέλ Γκαλεά**
- Ø **Η Σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ : κόκκοι κόλιαντρου**

Το Τιρουπαβάν της Αντάλ Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

(Τιρουπαβάν, στη γλώσσα Ταμίλ, τη γλώσσα του Ταμίλ Νάντου, είναι μια ποιητική σύνθεση που έχει τη δύναμη να οδηγήσει στην πίστη. Το Τιρουπαβάν είναι μια έκκληση προς τις γυναίκες να αφοσιωθούν στην πίστη.)

Ποίημα 18 : Ω ! Όμορφη κόρη του βασιλιά Νανταγκόπα που έχει το βάδισμα του ελέφαντα, που είναι γνωστός για τους ηρωικούς του ώμους με την ανίκητη δύναμη και που ποτέ δεν θα αφήσει το πεδίο της μάχης χωρίς να είναι ο νικητής.

Ω ! Ναππινάι με τις υπέροχες μαύρες και αρωματισμένες σου πλεξίδες ! Άνοιξε την πόρτα σου μαλακά. άκου τους πετεινούς που ξυπνούν στη γειτονιά κάνοντας θόρυβο. Άκου, ακόμα και το σμήνος των κούκων γουργουρίζει γλυκά αδιάκοπα. Ω ! Νέα γυναίκα, κοιμάσαι κρατώντας μια σφαίρα στο ένα χέρι και τον Κρίσνα στο άλλο.

Επειδή θέλουμε να ψάλουμε τα Ονόματα του Κυρίου, σε παρακαλώ, έλα με χαρά και άνοιξε την πόρτα με τα τρυφερά σου χέρια που είναι κόκκινα σαν τους λωτούς και που κάνουν ένα όμορφο ήχο με την κίνηση των βραχιολιών που στολίζουν τους καρπούς σου.

Άκου και σκέψου, ω νεαρή κόρη !

Τα κορίτσια αντιλαμβάνονται ότι κάνουν λάθος πλησιάζοντας τον Κρίσνα για να κερδίσουν την προστασία του χωρίς να πάρουν την άδεια της συζύγου του. Στο προηγούμενο ποίημα, ο Νανταγκόπαλα και η Γιασόντα (οι γονείς του Κρίσνα) είχαν ξυπνήσει. Καθώς ο Κρίσνα δεν απαντά, οι γελαδάρισσες απευθύνονται στη σύζυγό του Κρίσνα για να διορθώσουν το λάθος που είχαν κάνει. Χωρίς να λάβεις τη χάρη της θεάς δεν μπορείς να λάβεις τις ευλογίες του Θεού. Όπως πρέπει να ακολουθήσεις το πρωτόκολλο για να συναντήσεις τον αρχηγό του Κράτους, πρωτόκολλο επιβάλλεται και πρέπει να ακολουθηθεί πριν να απευθυνθείς στον Κύριο. Πρέπει πρώτα να υποβάλλεις τα σέβη σου στον πνευματικό σου δάσκαλο, μετά στους γονείς σου, στη Θεά και τελικά στον Κύριο. Όταν παρουσιαζόμαστε ή όταν παρουσιάζουμε κάποιον, πρέπει επίσης να ακολουθούμε ένα λογικό πρωτόκολλο : να αναγγέλλουμε τα ονόματα των πεθερικών μας αν είμαστε έγγαμοι, κατόπιν τα ονόματα των παππούδων και τον τόπο καταγωγής της οικογένειάς τους, κατόπιν τους γονείς τους. Όταν υποβάλλουμε σέβη σε κάθε πνευματικό δάσκαλο πρέπει επίσης να περιλαμβάνουμε τον πνευματικό δάσκαλο της οικογένειάς μας.

Σ' αυτό το ποίημα, η Αντάλ – μέσα από το προφανές λάθος – μας υπενθυμίζει την αναγκαιότητα να σεβόμαστε αυτό το πρωτόκολλο.

Σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Είναι το αγαπημένο ποίημα του Σρι Ραμανούγια. Όταν το Τιρουπαβάν λέγεται σαν προσευχή, το ποίημα αυτό απαγγέλλεται δυο φορές, η δεύτερη επανάληψη είναι προς τιμήν του Σρι Ραμανούγια.

Η Αντάλ παραβάλλει τους πνευματικούς δασκάλους με δυνατούς ελέφαντες που δεν υποχωρούν ποτέ στη μάχη. Οι πνευματικοί δάσκαλοι συνεχίζουν τα επιχειρήματα και τον αντίλογο των αντιφρονούντων χωρίς

θυμό και συγχρόνως χωρίς να υποχωρούν σε ένδειξη ήττας.

Η Αντάλ αγαπάει τα πουλιά. Σ' αυτό το ποίημα δίνει μια νέα αναλογία ανάμεσα στους πετεινούς και τους κούκους. Το πρωί οι πετεινοί λαλούν τρεις φορές για να μας υπενθυμίσουν τα τρία καθημερινά μας καθήκοντα : προσευχή ή διαλογισμό με την ανατολή του ήλιου, επανάληψη του ονόματος του Θεού (γιάπα) και τέλεση θρησκευτικών καθηκόντων. Η γλύκα και η ευγένεια του κελαηδήματος του κούκου μας υπενθυμίζει τη γλύκα και την ευγένεια των λόγων των πνευματικών δασκάλων.

Η σφαίρα που κρατάει η Ναππιννάι στο ένα χέρι και τον Κρίσνα στο άλλο μας υπενθυμίζει ότι ο κόσμος των εμπειριών είναι σαν μπάλα παιχνιδιού. Πρέπει να μάθουμε να παραμερίζουμε τις χαρές και τις λύπες αυτού του παιχνιδιού του κόσμου των εμπειριών για να πορευθούμε προς το Δημιουργό. Γι' αυτό μας χρειάζεται η ευσπλαχνία της Θεάς που βρίσκεται στην αρχή του δημιουργημένου κόσμου σαν μια στοργική μάνα που αποσπά το αφηρημένο της παιδί με στοργή και με λόγια αγάπης για να το οδηγήσει στη μελέτη του.

Τελικά, όπως είναι ευχάριστος ο ήχος από το κουδούνισμα των βραχιολιών των κοριτσιών, έτσι ευχάριστη θα έπρεπε να είναι η επανάληψη του ονόματος του Θεού.

Η δύναμη της αφοσίωσης

Στη Ραμαγιάννα, κατά την αιχμαλωσία της Σίτα στο δάσος που το φύλαγαν θηλυκοί δαίμονες, μια απ' αυτές αντιλήφθηκε ότι η Σίτα ήταν Θεά. Την ρώτησε ποια χάρη θα λάβαιναν οι δαιμόνισσες φύλακες μια και συντρόφευαν τη Θεά, ακόμα κι αν δεν ήταν ευγενικές μαζί της. Η Σίτα την διαβεβαίωσε χαμογελώντας ότι στην επόμενη ζωή τους θα γεννιούνταν είτε ως παπαγάλοι είτε ως άλλα πουλιά που θα ήσαν πάντοτε κοντά της. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που οι Ινδουιστικές Θεές εμφανίζονται με ένα πουλί όπως και η Αντάλ που έχει πάντα μαζί της έναν παπαγάλο.

Η δύναμη του ονόματος του Θεού

Σαν τη μάνα που τρέχει πίσω απ' το παιδί της και το φιλάει όταν αυτό τη λέει "Μαμά" για πρώτη φορά, ο Θεός θάρθει τρέχοντας προς εμάς όταν ακούσει το όνομά του "Γκοβίντα".

Στις διάφορες ενσαρκώσεις, ο Θεός, συγκατατίθεται στην απελευθέρωση όλων των δαιμονικών πλασμάτων. Ο Θεός δηλώνει ότι αυτοί οι δαίμονες ακόμα κι αν παρενοχλούν τους πιστούς, προφέρουν τόσο συχνά το όνομά του που φυσικά αποκτούν τα απ' αυτό ευεργετήματα, δηλαδή την απελευθέρωση.

Αναδοχή των διδασκάλων ενός παιδιού στην Ινδία

Κος και Κα Λαμπόρντ, Τουλόν

Ανάδοχοι αυτού του σχεδίου συναντούν τα παιδιά του Κοβαλάμ

Το ταξίδι μας στη Νότια Ινδία ήταν μια ευκαιρία να συναντήσουμε όχι μόνο την "κόρη" μας αλλά επίσης και τα άλλα παιδιά που υποστηρίζονται από την κίνηση αναδοχής που δημιουργήθηκε με την πρωτοβουλία του Σριμπασάμ και της Κλαίρ. Ήταν επίσης ένας εύκολος τρόπος για να δώσουμε στα χέρια του συντονιστή της Ένωσης Κου Ναραγιάννα ένα φάκελο που περιείχε τις δωρεές που είχαν συγκεντρωθεί.

Το Κοβαλάμ είναι ένα μικρό ψαροχώρι σε μικρή απόσταση από το Μαμαλ-λαπουράμ που είχε πληγεί σοβαρά από το Τσουνάμι και οι κάτοικοί του δυσκολεύτηκαν να συνέλθουν. Η άφιξή μας σ' αυτή τη γωνιά του Ταμίλ Νάντου απέκτησε για μας ένα ανέλπιστο νόημα : μάθαμε και πήραμε πολλά από τους κατοίκους του Κοβαλάμ.

Η Κυριακή 4 Μαρτίου ήταν για μας μια αξέχαστη μέρα. Ο Κος Ναραγιάννα ήλθε να μας βρει στο ξενοδοχείο μας και να μας πάρει στο σπίτι του. Η αφοσίωσή του στο πρόβλημα του χωριού μας προκάλεσε μεγάλο θαυμασμό και η ευγένεια του ίδιου και της γυναίκας του ζέσταναν την καρδιά μας. Μαζί του, είδαμε τα ερείπια του σπιτιού της Αμπιράμι (της κόρης μας) : Είχαν μείνει μόνο ένας σωρός σπασμένα τούβλα πάνω σ' ένα μικρό οικόπεδο. Και πώς να χτιστεί άλλο σπίτι ; Ακόμη και με εξωτερική βοήθεια θα ήταν αδύνατο γιατί το οικόπεδο είχε έκτοτε χαρακτηριστεί ζώνη επικίνδυνη να πλημμυρίσει. Η οικογένεια ζει σήμερα στο σπίτι της γιαγιάς : έξη άτομα σε περιορισμένο χώρο. Αυτό δεν τους εμποδίζει να χαμογελούν και να είναι πολύ φιλόξενοι. Ακολούθησε μια μικρή γιορτή στην αίθουσα του γειτονικού σχολείου.

Γονείς, φίλοι και τα παιδιά τους ήλθαν να καθίσουν στα πλακάκια, στο βάθος της αίθουσας. Περίμεναν πάνω από μια ώρα για να τελειώσουν τα παιδιά τις προετοιμασίες τους. Αργότερα η γιορτή άρχισε σαν τελετουργία : μου ζήτησαν να ανάψω δυο λάμπες πετρελαίου που ήταν τοποθετημένες στο πρεβάζι του

παραθύρου, δίπλα στις ιερές εικόνες. Έκπληξη ! Μόλις άναψε η φλόγα όλοι χειροκρότησαν. Μας στόλισαν τιμητικά με γιρλάντες λουλουδιών στο λαιμό μας : αυτά τα λευκά λουλούδια που μύριζαν τόσο όμορφα. Ακολούθησαν μερικά λογύδρια. Ο Κος Ναραγιάνανα ευχαρίστησε τον Σριμπασούμ και την Κλαίρ γι' αυτό που έκαναν για τα άπορα παιδιά που χωρίς την υποστήριξή τους θα είχαν στερηθεί τη σχολική τους μόρφωση. Τελικά μου ζήτησαν να πω δυο λόγια. Αυθόρμητα έλαβα το θάρρος να μεταφέρω στην οργάνωση τα χαιρετίσματα και τις καλύτερες ευχές όλων όσων έχουν αναλάβει την αναδοχή των παιδιών, μια και ήμασταν εκεί για να τους αντιπροσωπεύσουμε !

Στη συνέχεια, ακολούθησε το θέαμα. Όλοι, απ' τους πιο μεγάλους μέχρι και τους μικρούς παρουσίασαν χορούς και διάφορες χορογραφίες. Ορισμένες είχαν κυρίως φολκλορικό χαρακτήρα, άλλες ήσαν με πιο πολλή φαντασία. Έγιναν επίσης επιδείξεις Μπαράτα Νατυγιάν πολύ επιτυχημένες. Η χαρά ήταν έκδηλη. Ήσαν στιγμές σπάνιες το να παρευρίσκεσαι και να παίρνεις μέρος, στιγμές που θα τις κρατήσουμε για πολύ καιρό στην καρδιά μας. Η γιορτή αυτή δεν ήταν μόνο για μας αλλά για όλους εσάς που ανταποκριθήκατε στην έκκληση του Σριμπασούμ και της Κλαίρ. Αυτός είναι ο λόγος που έπρεπε να σας κάνω κοινωνούς μέσω αυτών των γραμμών.

« Το μαργαριτάρι » ή η επίδραση των Μούντρα και της Πραναγιάμα στην πνευματική αναζήτηση

Σεμινάριο του Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ στο Νούσατέλ από 29.7 έως 1.8.06

Το κείμενο αυτό γράφτηκε με την ελπίδα να συμμετάσχουν τουλάχιστον σ' ένα μέρος του σεμιναρίου αυτοί που ήθελαν να λάβουν μέρος και δεν μπόρεσαν να εγγραφούν. Πράγματι, ο αριθμός εγγραφών ήταν δυο φορές μεγαλύτερος απ' όσους μπορούσαν να χωρέσουν στην πανέμορφη αίθουσα για γιόγκα στο κέντρο του Νούσατέλ.

Κάθε ιδέα και κάθε έννοια που εισηγήθηκε ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ ακολουθήθηκε από πρακτική άσκηση και ασκήσεις προσαρμοσμένες κατάλληλα έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να έχουν μια σφαιρική θεωρητική και πρακτική προσέγγιση του θέματος. Για προφανείς λόγους, δυστυχώς δεν είναι δυνατό να συμπεριλάβουμε αυτές τις ασκήσεις και αυτή την πρακτική στο κείμενο αυτό.

Η πνευματική αναζήτηση

Η ταχύτητα και οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής μας κάνουν να πρέπει συχνά να παλέψουμε για να διατηρήσουμε και διαφυλάξουμε ένα χώρο για την πνευματική αναζήτηση στη ζωή μας. Η Γιόγκα είναι μια απ' τις προτεινόμενες μεθόδους για να πετύχουμε το στόχο. Μας επιτρέπει να τρέφουμε το πνευματικό στοιχείο και να αφιερώνουμε χρόνο στο διαλογισμό, στο μη υλικό, σε ό,τι είναι υπερβατικό. Μας βοηθά να οδηγούμαστε προς το Θεό ή Δημιουργό.

Η Γιόγκα προσφέρει δυο στοιχεία για να βοηθήσουμε την πνευματικότητά μας, την αναπνοή **Πραναγιάμα**, και τις θέσεις που συμπεριλαμβάνουν αναπνοή και συγκέντρωση, τις ονομαζόμενες **Μούντρα**.

Υπάρχει κάτι μέσα μας, στο σύμπαν, σε κάθε ζωντανό ον, κάτι που δεν είναι αντιληπτό που δεν είναι υλικό και που είναι αιώνιο : η ψυχή, το πνεύμα, μικρή σημασία έχει το πώς το ονομάζουμε. Είναι μια όψη, μια αντανάκλαση του Θεού ή Δημιουργού. Είναι σαν τον ήλιο που τον δεχόμαστε μέσω των ακτίνων του και του φωτός που μας προσφέρει. Είναι μέρος της ζωής μας, που δεν το σκεφτόμαστε κάθε στιγμή. Συμβαίνει το ίδιο και με τον Δημιουργό . Βρίσκεται εκεί μέσα μας χωρίς να το συνειδητοποιούμε κάθε στιγμή.

Όταν ακούσουμε τη λέξη « ήλιος », αυτόματα οραματιζόμαστε την εικόνα του. Για την ψυχή, συχνά, εκ πρώτης όψεως, δεν έχουμε εικόνα της γιατί η ψυχή είναι κάτι που βρίσκεται πέρα απ' το χρόνο και το χώρο και δεν έχει συνεπώς μορφή. Ό, τι δεν έχει μορφή δεν είναι εύκολα αντιληπτό και δεν επιβεβαιώνει την ύπαρξή μας !

Σε κάθε πνευματική αναζήτηση πρέπει να ξέρουμε να τοποθετούμε τη ψυχή μας. Όλοι έχουμε μια μόνιμη διεύθυνση, κατά τον ίδιο τρόπο είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη « μόνιμη διεύθυνση » της ψυχής.

Είναι άλλος παράγων της πνευματικής αναζήτησης είναι η τίμια και αγνή συμπεριφορά απέναντι στον περίγυρό μας όσο και στον ίδιο μας τον εαυτό. Στην Ινδική σκέψη οτιδήποτε μας φέρει κοντά σε πνευματικές αξίες είναι αγνό και ό,τι μας απομακρύνει απ' αυτές θεωρείται μη αγνό.

Το σώμα μας είναι ένας άλλος παράγων που μπορεί να είναι εμπόδιο ή εργαλείο στην ατραπό της πνευματικής αναζήτησης. Το σώμα γερνά, υφίσταται τις αλλαγές της ηλικίας. Αν βλέπουμε μόνο τη φυσική φθορά είμαστε δυστυχείς. Αν μπορούμε να δεχθούμε ότι το σώμα υφίσταται την αναπόφευκτη αλλαγή της ηλικίας, γίνεται στήριγμά μας.

Η Γιόγκα μας προσφέρει την κατανόηση αυτού του σώματος κι έτσι μας επιτρέπει να τοποθετηθούμε σωστά ανάλογα με τα διαφορετικά στάδια αυτής της εξέλιξης. Αυτό μας επιτρέπει να αποφεύγουμε να θεωρούμε το σώμα μας σαν εμπόδιο και να το χρησιμοποιούμε σαν εργαλείο για να γνωρίσουμε την αλήθεια με την έννοια του τι είναι Πραγματικό και μη υποκείμενο σε αλλαγή, αμετάβλητο, αιώνιο και εκτός χρόνου και χώρου.

Χρησιμοποιώντας με σωστό τρόπο τα όργανα αντίληψης και τα όργανα δράσης, το σώμα αυτό γίνεται εργαλείο. Πρέπει να μάθουμε να κατευθύνουμε τα όργανα αντίληψης στο να κάνουν αυτό που δεν είναι συνηθισμένο να κάνουν όπως π.χ. τη συγκέντρωση στα σημεία « ασύλληπτα μέσω εικόνας», που αποτελούν μέρος της ανεξάρτητης πρόσληψης του μορφοποιημένου κόσμου. Πρέπει να μάθουμε να βλέπουμε μέσα μας αυτό που είναι αόρατο, να του δίνουμε μια κάποια μορφή χωρίς να του αποδίδουμε ιδιότητες. Μ' αυτό τον τρόπο μπορούμε να αναπτύξουμε την αντίληψη του αμορφοποίητου κόσμου που είναι επίσης ο πνευματικός κόσμος.

Στη Γιόγκα, εκτελούμε ορισμένες Άσανες που μας βοηθούν να απομακρυνόμαστε από τον εξωτερικό κόσμο και που μας προστατεύουν από τα δεδομένα που προέρχονται απ' αυτόν τον κόσμο : είναι οι Μούντρες, που επιδρούν σαν φρούρια στο δρόμο μας προς την πνευματική αναζήτηση.

Μούντρα

Η άσκηση της Μούντρας μας βοηθά συνεπώς να απομακρύνουμε τη συναισθηματική επίδραση κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης. Οι Μούντρες αποτελούν κάποιες θέσεις στη γιόγκα που περιλαμβάνουν και συγκέντρωση, είτε σε ένα συγκεκριμένο σημείο στο εσωτερικό του σώματος, είτε έξω απ' αυτό. Τα εξωτερικά αντικείμενα συγκέντρωσης είναι ιερά αντικείμενα που δεν περιέχουν ανθρώπινα συναισθήματα. Στη Γιόγκα δεν χρησιμοποιούμε αντικείμενα συγκέντρωσης που έχουν εξάρτηση απ' τα συναισθήματά μας κι από τις ανθρώπινες σχέσεις μας.

Τα εξωτερικά σημεία συγκέντρωσης είναι σημεία σύνδεσης μεταξύ της ψυχής και του Δημιουργού.

Τα σημεία στο εσωτερικό του σώματος αποτελούν ένα δίκτυο και αφορούν την ύπαρξη της ψυχής στη ζωή. Αυτά τα σημεία συγκέντρωσης, απολύτως καθορισμένα, θεωρούνται θεία αντικείμενα.

Προστίθεται στη συγκέντρωση ένας πολύ συγκεκριμένος αριθμός αναπνοών (3, 6 ή 12). Τις Μούντρες μπορούμε να τις ασκήσουμε μόνες τους χωρίς ειδική σειρά γιατί ο ρόλος τους βρίσκεται στο συναισθηματικό πεδίο. Πρόκειται για τη διακοπή της αλληλένδετης σχέσης μεταξύ των οργάνων αντίληψης και των συναισθημάτων.

Να μερικά σημεία συγκέντρωσης :

- (Αντίτσα = ήλιος) : Πρόκειται για τον ηλιακό δίσκο, μαύρο και ακτινοβόλο. Είναι η θύρα για να πάμε πέρα απ' τον κόσμο. Τη συγκέντρωση αυτή την κάνουμε εστραμμένοι προς την ανατολή.

- Το άστρο : ξαπλωμένοι ανάσκελα, κατευθύνουμε το εσωτερικό βλέμμα όσο γίνεται μακρύτερα προς τον ουρανό.

- Τάρακα : πρόκειται για σημείο του ορίζοντα. Το άπειρο πέρα απ' το γήινο κόσμο.

- Μούρντα : είναι ένα σημείο που βρίσκεται εμπρός από τη ρίζα της μύτης. Η Μούντρα μας δίνει την υποστήριξη των πνευματικών διδασκάλων. Χάρη στα φώτα τους και στην πνευματική τους δύναμη συνεχίζουμε να προχωρούμε προς το Δημιουργό. Είναι αυτοί που συντηρούν την πίστη μας και μας βοηθούν να τη δυναμώσουμε.

- Ντίβια Τσακούς : το σημείο του ινιακού. Ντίβια Τσακούς σημαίνει « θεία όραση ». Είναι από τις σημαντικότερες συγκεντρώσεις για τη θέαση της ψυχής μας.

- Ναζάαγκρα : Άκρη της μύτης. Μειώνει το σκόρπισμα που προέρχεται από τα όργανα αντίληψης.

- Ναμπτί : Πίσω απ' τον αφαλό. Το Ναμπτί αποκαθιστά την αρμονία της συγκινησιακής δραστηριότητας.

- Μούλα : σημαίνει « ρίζα », βρίσκεται μεταξύ του πρωκτού και των γεννητικών οργάνων. Είναι ένα υπερβολικά σημαντικό σημείο. Οδηγεί όλα τα διαφορετικά ανθρώπινα συναισθήματα προς τη ρίζα των συναισθημάτων. Η Μούλα ενεργοποιεί και δίνει θέση για το θείο συναίσθημα.

- Μπρουμάντα : σημείο ανάμεσα στα φρύδια. Στο φιλοσοφικό επίπεδο η έννοιά του είναι « ανάμεσα στις δυο σφαίρες » : την ουράνια και τη γήινη.

- Σίρσα : το βρέγμα. Βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο του κρανίου, εσωτερικά. Είναι επίσης ζωτικό σημείο αφού η ψυχή θεωρείται ότι βγαίνει από κει κατά το θάνατο. Θεωρείται συχνά ότι είναι εγκλωβισμένη στη Μούλα. Πρέπει λοιπόν να της δημιουργήσουμε ένα μονοπάτι για να πάει προς τη Σίρσα, με ανοδική συγκέντρωση κατευθύνοντας το βλέμμα στη Μούλα και ακολουθώντας μια κάθετη γραμμή προς τη Σίρσα.

- Χρούνταγια : Είναι ο τόπος διαμονής του Θεού μέσα μας. Τοποθετείται λίγο πιο έξω απ' τη θέση της ανατομικής καρδιάς. Στη συγκέντρωση από τη Μούλα στη Σίρσα περνάμε αυτόματα από τη Χρούνταγια. Το σημείο αυτό είναι προστατευμένο από κάθε ανθρώπινο συναίσθημα. Εφ' όσον είναι ψυχική κατάσταση η Χρούνταγια, προσφέρεται αυτόματα απ' τη στιγμή που το ψυχικό πεδίο είναι ελεύθερο από συγκινήσεις και συναισθήματα.

Πραναγιάμα

Το ανθρώπινο ον έχει δυο ειδών συναισθήματα :

α) αυτά που συνδέονται με το Δημιουργό, με την πνευματικότητά μας και είναι σταθερά και αμετάβλητα,

β) αυτά που συνδέονται με τις ανθρώπινες σχέσεις και είναι συναισθήματα μεταβλητά.

Μέσα στη συνεχή μεταβολή των συναισθημάτων μας η αναπνοή παίζει σημαντικό ρόλο. Το να κατευθύνουμε την αναπνοή μας είναι απαραίτητο. Χρειάζεται να το κάνουμε κάθε μέρα ώστε να ελαττώσουμε την αναρχία στο συγκινησιακό και συναισθηματικό πεδίο και να επιτρέψουμε έτσι στο θείο συναίσθημα να έχει μια θέση στη ζωή μας. Γιατί όσο περισσότερο τα συγκινησιακά συναισθήματα παίρνουν θέση στη ζωή μας τόσο λιγότερος χώρος υπάρχει για το θείο συναίσθημα.

Ό,τι κι αν κάνουμε μετατρέπεται σε συγκινησιακές αξίες. Υπάρχει μια συγκινησιακή μετατροπή των δεδομένων που λαμβάνουμε απ' τον γύρω κόσμο, απ' τα τεχνάσματα των οργάνων αντίληψης.

Χρειάζεται λοιπόν ένας ορισμένος χρόνος για να τα απομακρύνουμε απ' το νου μας. Χρησιμοποιώντας την αναπνοή κατευνάζουμε την επιθετικότητα του άμεσου κόσμου. Για να μην εισχωρεί η συγκινησιακή επιθετικότητα στα κύτταρα, τα εξαγνίζουμε με την **Πραναγιάμα**. Κάνουμε μια σάρωση ανάμεσα στη συγκινησιακή και στην κυτταρική ζωή ώστε το θείο συναίσθημα να κατοικήσει στα κύτταρα. Στη σύγχρονη επιστήμη, μιλούν για κυτταρική μνήμη.

Η Πράνα είναι η πρώτη δύναμη του Δημιουργού, η αγάπη του Δημιουργού για το Δημιούργημά Του. Αυτό το θείο συναίσθημα είναι η αφοσίωση που ενυπάρχει σε όλους μας. Καθένας πρέπει να την καλλιεργεί γιατί μόνο καλλιεργώντας την μένει συνέχεια παρούσα. Πρέπει ηθελημένα να καλλιεργούμε τη νοητική κατάσταση που είναι κοντά στο θείο συναίσθημα και ηθελημένα να απομακρύνουμε τις υλιστικές αξίες ασκώντας το διαλογισμό. Ο ρόλος του διαλογισμού είναι να εμποδίζει την επίδραση του αντικειμενικά υλικού κόσμου για να αφήσει το μέγιστο νοητικό χώρο για το θείο γιατί σκοπός της ύπαρξής μας είναι να γνωρίσουμε Αυτόν που μας δημιούργησε και να μάθουμε από πού ερχόμαστε.

Η αναπνοή χρησιμοποιείται σαν χρονική μονάδα σε ό,τι είναι πνευματικό (σε σύγκριση με τη μονάδα του υλικού χρόνου που είναι η ώρα). Ενδεικνυόμενος χρόνος των αναπνοών είναι η μονάδα χρόνου, απαραίτητη στο άτομο για να απομακρυνθεί από την καθημερινότητα ώστε να βρεθεί σε κατάσταση διαλογισμού. Η Πραναγιάμα διατηρεί το νοητικό σε διαλογιστική κατάσταση. Κατά τη διάρκεια των τελετουργιών, γίνονται ασκήσεις Πραναγιάμα για να ενισχυθεί η κατάσταση συγκέντρωσης και διαλογισμού. Είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στην προσέγγιση της Γίόγκα.

Η Πραναγιάμα περιέχει 3 στοιχεία :

- Η αναπνοή : το υλικό εργαλείο για την « εκκίνηση » της σχέσης μας με το Δημιουργό. Ανέκαθεν (απ' την εποχή των Δραβίδων, περισσότερο από 10.000 χρόνια) η αναπνοή ήταν συνδεδεμένη με το διαλογισμό. Μπορούν να υπάρξουν ηθελημένες παύσεις, δηλαδή κρατήματα. Τα 4 στάδια της αναπνοής είναι : η εισπνοή, το κράτημα μετά την εισπνοή, η εκπνοή, το κράτημα μετά την εκπνοή.

- Η συγκέντρωση, όπως π.χ. στον ήλιο.

- Η Μάντρα : είναι ένας συνοδευτικός τύπος (η Μάντρα δεν χρησιμοποιείται στη διδασκαλία του Σρι Τ.Κ. Σριμπασάμ γιατί πρόκειται για ένα θρησκευτικό στοιχείο αποκλειστικά του Ινδουισμού).

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αλλά υπάρχει μια βάση. Οι παραλλαγές εναπόκεινται στο άτομο και στην ικανότητά του να αλλάζει τη νοητική του κατάσταση για να οδηγηθεί προς το Δημιουργό. Είναι δυνατό να οδηγηθεί πιο αργά ή πιο γρήγορα. Πρέπει να ληφθεί υπ' όψη ο φόβος του αγνώστου, του Δημιουργού και ο φόβος του να μην ξαναβρεί τη νοητική κατάσταση που συνδέεται με τον κόσμο.

Εδώ και 5000 χρόνια, η βάση της Πραναγιάμα είναι η ακόλουθη : Εισπνοή από αριστερό ρουθούνι , Εκπνοή από δεξί ρουθούνι , Εισπνοή από δεξί ρουθούνι , Εκπνοή από αριστερό ρουθούνι (το σύνολο αποτελεί ένα « κύκλο »).

Η τεχνική αυτή ονομάστηκε αργότερα Νάντι Σόντανα που σημαίνει « εξαγνισμός του νοητικού πεδίου ». Το νοητικό πεδίο θεωρείται εδώ ως νεύρο (νάντι = νεύρο).

Η Πραναγιάμα γίνεται πάντοτε αντικρίζοντας την ανατολή, που θεωρείτο ο τόπος του Δημιουργού, με βάση την ιδέα ότι το πρωί όταν ο ήλιος ανατέλλει και ο νους είναι διαθέσιμος είναι η καλύτερη στιγμή για την πνευματικότητα.

Ο διαλογισμός

Αν έχουμε ένα αντικείμενο στο νοητικό μας πεδίο που απασχολεί τις σκέψεις μας, η κατάσταση αυτή θεωρείται στοχασμός. Στο διαλογισμό πρόκειται πάντα για την επίκληση ενός Θεού ή ενός θείου αντικειμένου όπως π.χ. ο ήλιος.

Το νοητικό μας πεδίο είναι πλήρες, η σωρεία των πληροφοριών είναι τεράστια, το αντικείμενο της συγκέντρωσής μας καλύπτεται. Για να φτάσουμε στη συγκέντρωση, πρέπει να περάσουμε 2 στάδια :

1. Μια πρώτη συνειδητή φάση μείωσης των πληροφοριών : Πρέπει να περιορίσουμε τη σπουδαιότητα της καθημερινής ζωής και να δώσουμε σημασία στο αντικείμενο που επικαλούμαστε ώστε το νοητικό πεδίο να αρχίσει να καλύπτεται από το αντικείμενο αυτό. Η φάση αυτή ονομάζεται Νταράνα (αποκλειστικά αν χρησιμοποιείται θείο αντικείμενο).

2. Η απενεργοποίηση κάθε νοητικής δραστηριότητας που περιλαμβάνει την ιδιότητα ανάλυσης και τη διάνοια. Το « εγώ » πρέπει να παραμεριστεί για να απενεργοποιηθούν τα ανθρώπινα συναισθήματα. Η κατάσταση αυτή όπου το νοητικό πεδίο ταυτίζεται απόλυτα με το επικληθέν θείο αντικείμενο ονομάζεται Ντυάνα. Χάνεται τότε κάθε έννοια δυαδικότητας γιατί δεν υπάρχει μέσα στο νοητικό μας πεδίο και γινόμαστε ένα με το Δημιουργό ή το θείο αντικείμενο. Η μονάδα χρόνου κατά τον οποίο είμαστε ενωμένοι με το Δημιουργό, ονομάζεται « Γιόγκα ». Κάθε ον κατέχει αυτή την ικανότητα αν και μονάχα για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου. Η κατάσταση αυτή είναι ένα πήγαινε – έλα της συγκέντρωσης. Μερικές στιγμές συγκέντρωσης είναι Νταράνα και είναι ένα στήριγμα για να οδηγηθεί κανείς στη Ντυάνα.

Το νοητικό πεδίο είναι « ελαστικό » : μπορούμε να το κάνουμε πολύ μικρό όπως π.χ. στην περίπτωση ενός προβλήματος που μας απασχολεί και γεμίζει ολόκληρο το πεδίο. Μπορούμε όμως να το κάνουμε απεριόριστο. Η συγκέντρωση σ' ένα θείο αντικείμενο (που είναι απεριόριστο) βοηθάει να περιορίσουμε τα όρια του νοητικού μας πεδίου. Η συγκέντρωση σ' ένα μη θεϊκό αντικείμενο δεν έχει αυτό το αποτέλεσμα γιατί το αντικείμενο έχει σχήμα και δεσμούς με τα; ανθρώπινά μας συναισθήματα κι έτσι το νοητικό περιορίζεται σ' αυτό το αντικείμενο.

Οι φάσεις της συγκέντρωσης διακόπτονται από εικόνες που εμφανίζονται : αν αφεθούμε σ' αυτές τις εικόνες τότε αναδύονται συγκινησιακές και συναισθηματικές εντυπώσεις, ίχνη από την παρελθούσα συναισθηματική μας ζωή. Αν εμποδίσουμε τις εντυπώσεις να αναδυθούν, οι διακοπές αυτές γίνονται όλο και πιο σύντομες. Οι εντυπώσεις ονομάζονται Κλέσα. Πρέπει να βρούμε τον τρόπο να εμποδίσουμε τις Κλέσα να αναδύονται. Η άσκηση των Μουντρών δεν επιτρέπει στις Κλέσα ή στα συναισθηματικά ίχνη να τρέφονται. Είναι σαν να βάζουμε σπόρους « εν κενώ » για να μη μπορούν να φυτρώσουν. Οι Μούντρες βοηθούν στη μη ενεργοποίηση των Κλέσα κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης, όμως η επαγρύπνηση από μέρος μας είναι απαραίτητη.

Η επίκληση της Ψυχής, του Δημιουργού, του Θεού

Επειδή ο Θεός, ή ο Δημιουργός, δεν είναι αντιληπτός και είναι δύσκολο να αντιληφθούμε μια πραγματικότητα χωρίς μορφή, εισάγουμε μια έννοια, μια αντιληπτή ιδέα που να μπορεί να τη συλλάβει το νοητικό πεδίο. Η έννοια αυτή είναι το Φως που συμβολίζεται σε μια πρωταρχική μορφή, από τον ηλιακό δίσκο που είναι μαύρος λαμπερός κύκλος (ένας κύκλος που καταλαμβάνει αυτόματα όλο το χώρο του νοητικού πεδίου).

Το φως που υπάρχει μας επιτρέπει να γνωρίσουμε αυτόν τον κόσμο. Χωρίς το φως, το ον δεν βλέπει τίποτα. Ο Θεός είναι Φως και μας δίνει το φως. Μας δίνει τη χαρά της ζωής, γιατί η αντανάκλαση κάθε αντικειμένου που βλέπουμε επιβεβαιώνει την ύπαρξή μας.

Έτσι εισάγεται μια αναπαράσταση, μια εικόνα, γνωστή σε κάθε ανθρώπινο ον. Αυτό έγινε η πρώτη μορφή Θεού εν είδη « εικόνας ». Κατόπιν ο άνθρωπος πρόσθεσε πολλές παραμέτρους, νόρμες και κανόνες. Είναι τα δόγματα που κάνουν τη θρησκεία. Ο Θεός όμως παραμένει πάντα ο ίδιος : αμετάβλητος και αιώνιος, και

για να πας προς Αυτόν, πρέπει να ξεπεράσεις τα θρησκευτικά δόγματα. Η πραγματική αξία του Θεού είναι το σημαντικότερο στη ζωή μας. Πρέπει να μένουμε πιστοί στην πεποίθηση για την ύπαρξή Του και στην αντιπροσωπευτική εικόνα που έχει καθένας για το Θεό.

Η επίκληση γίνεται με τη δύναμη της επανάληψης.

Η προσευχή

Η ιδέα του Θεού ή του Δημιουργού και η προσευχή είναι αλληλένδετα. Κάθε αντικείμενο στο νοητικό πεδίο πρέπει να υποστηρίζεται – εκτός απ' την εικόνα – από έναν ηχητικό παράγοντα που είναι το όνομα ή οι λειτουργίες που αντιστοιχούν στο αντικείμενο. Μόλις ένα από τα σηρίγματα εξαφανίζεται, εξαφανίζεται και το άλλο. Σε κάθε διαδικασία διατήρησης ενός αντικειμένου στο νοητικό πεδίο χρειάζεται και εικόνα και λεκτική έκφραση, δηλαδή λέξεις και εκφράσεις που συνοδεύουν το αντικείμενο. Οι εκφράσεις, ή τα προσόντα, ή οι ιδιότητες ενός θείου αντικειμένου είναι η προσευχή. Στο παράδειγμα του ηλιακού δίσκου, η επίκληση με τη μορφή και τις ιδιότητές του γίνεται προσευχή.

Έπειτα υπάρχει κι ένα δεύτερο είδος προσευχής που είναι η παράκληση, η προσευχή που μας αποδίδει κάτι. Επίσης υπάρχει η προσευχή ευχαριστίας μετά από κάθε επίκληση : ευχαριστούμε το Θεό ή το Δημιουργό για την Παρουσία Του εντός μας.

Φθάσαμε στο τέλος της τέταρτης ημέρας. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ τελείωσε το σεμινάριο με άσκηση και την εισαγωγή της Πραναιγιάμα που γίνεται την ανατολή του ήλιου και που της οποίας το όνομα τα λέει όλα : Αντίτσα Χρούνταγια (ονομάζεται επίσης και Σούργια Μπεντάνα).

Ο δάσκαλός μας Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ που μόλις είχε επιστρέψει από ένα προσκύνημα στην Ινδία, ήξερε να μεταδώσει τη δύναμη και την πειθώ του στις πνευματικές αξίες με συγκινητικό και βαθύ τρόπο σε ολόκληρη την ομάδα.

Οι συμμετασχόντες τον ευχαρίστησαν θερμά γι' αυτό το πολύτιμο και γεμάτο πάθος σεμινάριο που το ονόμασαν « το μαργαριτάρι ».

Τιρουκκουράλ (παροιμίες) του Τιρουβαλλουβάρ

Τζ. Ναραγιανασουάμ

31. Ποιο είναι μεγαλύτερο καλό στην ανθρώπινη ζωή απ' την αρετή ; Δίνει μεγαλείο, δίνει πλούτο.
32. Τίποτα δεν δίνει μεγαλείο σαν την αρετή. Κανένα μεγαλύτερο κακό από τη λησμονιά της !
33. Ας την ασκούμε λοιπόν αδιάκοπα παντού και με όλα τα δυνατά μέσα.
34. Τι περισσότερο είναι η αρετή από το να δρα κανείς αυθόρμητα και σύμφωνα με τη συνείδησή του ! τα υπόλοιπα δεν είναι παρά ματαιότης.
35. Το να καταδικάζεις χωρίς σταματημό τα τέσσερα κακά : τη ζήλια, τον πόθο, το θυμό και τα σκληρά λόγια, είναι άσκηση της αρετής.
36. Να ασκείς την αρετή, χωρίς να σκέπτεσαι ότι θάχεις καιρό να την ασκήσεις την ώρα του θανάτου. Όταν η ψυχή χωρίζεται από το σώμα, ο ακατάλυτος σύντροφός της είναι η αρετή που έχει ασκηθεί μ' αυτόν τον τρόπο.
37. Καθόλου δεν χρειάζεται να γίνεται γνωστό το όφελος απ' την αρετή. Το διαπιστώνουμε απ' αυτόν που κουβαλάει το φορείο (φορητό κάθισμα) κι απ' αυτόν που κάθεται μέσα.
38. Η αρετή που ασκείται καθημερινά, χωρίς να χάνεται μια μέρα, είναι ο λίθος που φράζει την οδό των μελλοντικών γεννήσεων.
39. Η αληθινή ευτυχία προέρχεται από την αρετή. Όλα τα υπόλοιπα είναι πόνος και ανάξια εγκώμια.
40. Αυτό που μπορείς να προσφέρεις στον άλλον είναι το καλό. Αυτό που παραλείπεις να του προσφέρεις είναι το κακό.
41. Ο οικογενειάρχης είναι ο σταθερός υποστηρικτής των τριών άλλων τάξεων (ανδρών) που έχουν απαρνηθεί τον κόσμο (σπουδαστής, αναχωρητής και ασκητής), με την έννοια ότι τους βοηθά να επιμείνουν στον καλό τους δρόμο.
42. Όποιος ζει την οικογενειακή ζωή είναι αυτός που συντηρεί εκείνους που έχουν εγκαταλείψει τα εγκόσμια, τους δυστυχούντες και τους επαίτες.
43. Εκπληρώστε το χρέος χωρίς να παραλείψετε ποτέ τα πέντε παρακάτω καθήκοντα : προσφορές για τις ψυχές των προγόνων, θυσίες στους θεούς, φιλοξενία στους ξένους, φροντίδα των γονέων και του

εαυτού. Αυτή είναι η ένδοξη αρετή του οικογενειάρχη.

44. Αν ο οικογενειάρχης διαλέγει τη ζωή του φοβούμενος την ατιμία στην απόκτηση πλούτου και τρώγοντας το φαγητό του αφού έχει μοιράσει τον πλούτο που έχει αποκτήσει μ' αυτόν τον τρόπο, η γενιά του δεν θα παρακμάσει ποτέ.
45. Η οικογενειακή ζωή που είναι γεμάτη αγάπη και ευσπλαχνία είναι τέλεια και χρήσιμη.
46. Αν η αρετή ασκείται στην οικογενειακή ζωή, τι πλεονέκτημα υπάρχει στο να καταβάλεις κάθε προσπάθεια για να νικήσεις τις αισθήσεις ;
47. Αυτός που εκπληρώνει τα καθήκοντα της οικογενειακής ζωής είναι πολύ καλύτερος απ' αυτόν που προσπαθεί με όλες του τις δυνάμεις να νικήσει τις αισθήσεις.
48. Μεγαλύτερη αξία υπάρχει στους κόλπους της οικογένειας αν βοηθάς τους μοναχούς κι αν ασκείς μόνος την αρετή, παρά στην ασκητική ζωή.
49. Τι ονομάζουμε αρετή ; Την οικογενειακή ζωή. Η ασκητική ζωή είναι καλή μόνο αν δεν την κατακρίνουν οι άλλοι.
50. Όποιος διάγει οικογενειακή ζωή, παρ' όλο ότι ζει στη γη, θεωρείται ένας απ' τους θεούς που κατοικούν στον ουρανό.

Γιόγκα Σούτρα (2)

Γκαμπριέλ Γκαλεά

Τα έξι φιλοσοφικά συστήματα που προκύπτουν απ' τις Βέδες ονομάζονται Ντάρσανα. Μεταφράζεται γενικά η λέξη Ντάρσανα σαν « Φιλοσοφία », αλλά στην πραγματικότητα σημαίνει « Καθρέπτης », γιατί επιτρέπει σε κάθε ον να έχει την αντανάκλαση της Πραγματικότητας. Η λέξη Ντάρσανα αποτελείται από την ετυμολογική ρίζα 'Ντρς' που σημαίνει 'Βλέπω'. Ντάρσανα σημαίνει λιγότερο έναν τρόπο να θεωρείται ο κόσμος μέσω των έξι συμπληρωματικών φιλοσοφικών θέσεων αλλά μάλλον τη μέθοδο που επιτρέπει στα άτομα να 'Κοιτάζονται', δηλαδή να ανακαλύπτουν μέσα τους την πνευματική τους ταυτότητα. Οι Ντάρσανες έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό ότι εμφανίζονται με τη μορφή Σούτρα (αφορισμός), και η Γιόγκα ανήκει ασφαλώς σ' αυτά τα έξι φιλοσοφικά συστήματα (η εξήγηση της λέξης Σούτρα δίνεται στο τεύχος μας 22). Η Γιόγκα είναι η μόνη Ντάρσανα που έχει ευεργετηθεί από τόσους σχολιασμούς σε μια περίοδο που εκτείνεται από τον 3^ο π.Χ. αιώνα μέχρι 19^ο μ.Χ. και κάθε σχόλιο κριτικάρει το προηγούμενο. Ο πρώτος απ' τους σχολιαστές αυτούς που είναι αυθεντίες στο θέμα είναι ο Βυάσα Μπάσua. Έχουμε ήδη μιλήσει για τον Βυάσα στο πρώτο άρθρο αφιερωμένο στη Γιόγκα Σούτρα (τεύχος μας 22). Ο Βυάσα θεωρείται ο μεγαλύτερος σχολιαστής της Γιόγκα Σούτρα. Η λέξη Μπάσua σημαίνει 'Σχολιαστής'. Ο Βυάσα Μπάσua είναι λοιπόν ο σχολιαστής του Βυάσα.

Αυτός ο Βυάσα Μπάσua σχολιάστηκε συνέχεια τον 9^ο μ.Χ. αιώνα από τον Βατσασπάτι Μίσρα στο Τάτβα Βαΐσαράντι. Ο Μπότζα Ράτζα (ο Βασιλιάς Μπότζα) συνέθεσε το Μπότζα Βρίπτι τον 11^ο μ.Χ. αιώνα πριν την μουσουλμανική εισβολή. Το Μπότζα Βρίπτι επεξηγήθηκε τον 12^ο μ.Χ. αιώνα από το Γιόγκα Βάλλι, που είναι μια διδακτική σημείωση στο σχόλιο του Μπότζα Ράτζα. Η λέξη Βάλλι που περιγράφει αυτή την υποσημείωση, σημαίνει αναρριχόμενο φυτό. Συχνά οι φιλόσοφοι χρησιμοποιούσαν εικονογραφική γλώσσα για να χαρακτηρίσουν την αναγωγή τους.

Οι αρχαίοι Βουδιστές σχολίασαν κι αυτοί με τον τρόπο τους τη Γιόγκα Σούτρα. Ο Ναγκέσα, που το όνομά του σημαίνει « ο Κύριος των Φιδιών », ήταν ένας από τους πιο κοντινούς μαθητές του Βούδα. Η ερμηνεία του της Γιόγκα Σούτρα φέρει τον τίτλο Τσαγουαβάκχua. Τσάγua περιγράφει τη σκιά και Βάκχua σημαίνει το λόγο. Θα μπορούσαμε λοιπόν να μεταφράσουμε το Τσαγουαβάκχua ως « Επιχείρημα σχετικό με την αβεβαιότητα ». Η έννοια της σκιάς, Τσάγua, υπονοεί κάθε τι που δεν ανταποκρίνεται στην Πραγματικότητα και άρα, κάθε δραστηριότητα στο εσωτερικό του νοητικού πεδίου. Ακόμα και για το Βούδα, η Γιόγκα Σούτρα αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα κείμενα.

Σύγχρονος του Ναγκέσα, ο Βιτζιάνια Μπίκσου, του οποίου το όνομα είναι κυρίως συνδεδεμένο με τη φιλοσοφία της Σάμκua (Σάμκua Ντάρσανα) συνέταξε ένα διάσημο σχολιασμό της Γιόγκα Σούτρα, τη Γιόγκα

Βάρτικα. Το όνομα του ερμηνευτή αυτού αξίζει να μεταφραστεί ως : Βιτζιάννα που σημαίνει « η Γνώση » και η λέξη Μπίκσου που περιγράφει το ζητιάνο.

Στο τέλος του 18^{ου} και στις αρχές του 19^{ου} αιώνα, ο Σανκαρτσάρα,

Ένας απ' τους μεγαλύτερους δασκάλους της φιλοσοφίας της Βεντάντα (Βεντάντα Ντάρσανα), σχολίασε επίσης τη Γιόγκα Σούτρα. Το σχόλιό του έχει τον τίτλο « Λεπτομερής εξήγηση ».

Πριν να ξεκινήσουμε τη μελέτη της πρώτης Σούτρα, ας παρουσιάσουμε εν τάχει τη δομή της Γιόγκα Σούτρα. Τα τέσσερα κεφάλαια που την αποτελούν φέρουν το όνομα Πάντα. Κυριολεκτικά, Πάντα σημαίνει « πόδι ». Τα τέσσερα Πάντα της Γιόγκα Σούτρα είναι λοιπόν τα τέσσερα πόδια της. Έχουμε τώρα αρκετά συνηθίσει τη μεταφορική γλώσσα της κλασικής ινδικής λογοτεχνίας για να αντιληφθούμε ότι η λέξη Πάντα πρέπει να εκλαμβάνεται με την έννοια « θεμέλιο ». Κάθε Πάντα είναι το ίδιο ένα θεμέλιο.

Η πρώτη απ' τις βάσεις αυτές, το Σάμαντι Πάντα, περιγράφει τον τρόπο που φθάνουμε στην αρχική κατάσταση του νοητικού μας. Το ουσιαστικό Σάμαντι αποτελείται από δύο μέρη, Σάμα και Άντι. Το Άντι περιγράφει την προέλευση και Σάμα σημαίνει « ομαλός ». Σάμαντι λοιπόν υπονοεί ότι το νοητικό είναι ομαλό στην αρχή του.

Το δεύτερο Πάντα, το Σάνταντα Πάντα, περιγράφει διάφορες πρακτικές προσεγγίσεις. Το Βιμπούτι Πάντα, το τρίτο κεφάλαιο, περιγράφει λεπτομερώς τις δυνάμεις (Βιμπούτι), που αποτελούν την ολέθρια έλξη στην πράξη της Γιόγκα.

Η Καϊβάλυα Πάντα, το τέταρτο θεμέλιο, εξηγεί πώς να απομονωθεί αυτό που είναι αιώνιο από μόνο του απ' αυτό που δεν είναι. Το ουσιαστικό Καϊβάλυα προέρχεται από το ρήμα Κεβάλα που σημαίνει « είμαι απομονωμένος ».

Άθα Γιόγκα Ανουσασανάμ είναι η πρώτη Σούτρα του Σάμαντι Πάντα.

Η λέξη Άθα μπορεί να μεταφραστεί ως « Λοιπόν ». Για τον Πατάντζαλι, κατέληξε να σημαίνει : « Τώρα, συνεχίζουμε ». Είναι για το δάσκαλο ένας τρόπος να αποφύγει τις επαναλήψεις. « Λοιπόν » υπονοεί ότι πραγματοποιήθηκε μια προηγούμενη μελέτη. Οι έξη Ντάρσανες που αναφέραμε στην αρχή αυτού του κειμένου έχουν ενωθεί σε δυο. Παραδείγματος χάρη, η Γιόγκα Ντάρσανα συνοδεύεται από την Σάμκua Ντάρσανα. Μπορούμε να ξεκινήσουμε τη μελέτη της Γιόγκα αφού έχουν αφομοιωθεί οι αρχές της Σάμκua. Είμαστε άρα υποχρεωμένοι να επικαλούμαστε ορισμένες έννοιες της Σάμκua σε σχέση με τη μελέτη μας των Γιόγκα Σούτρα. Οι αναγνώστες μπορούν να αναφερθούν στη Σάμκua Κάρικα (Τις στροφές της Σάμκua) που υπάρχουν στη γλώσσα τους. Θα σας υπενθυμίζουμε όμως τον ορισμό των εννοιών της Σάμκua στις οποίες αναφέρεται ο Πατάντζαλι κάθε φορά που θα εμφανίζονται στη μελέτη μας.

Η λέξη Ανουσάσανα δίνει μεγάλη σημασία σ' αυτή τη Σούτρα. Σημαίνει άλλοτε 'διδασκαλία' και 'μετάδοση' και άλλοτε παραπέμπει σε διδακτικό νόημα που δεν μπορεί να τεθεί επί τάπητος. Χρησιμοποιώντας αυτό το ουσιαστικό ο Πατάντζαλι, θέτει τη διδασκαλία αυτή στο ίδιο επίπεδο με το λόγο της Βέδας, γιατί στην ινδική παράδοση, η Βέδα σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να αμφισβητηθεί. Η Γιόγκα Σούτρα σίγουρα αξίζει την επεξήγηση που επέφεραν οι διαδοχικοί σχολιασμοί αλλά δεν υπάρχει δυνατή απορία σχετικά με τη φιλαλήθεια αυτής της διδασκαλίας. Τέτοια είναι η έννοια της λέξης Ανουσάσανα. Έτσι, η πρώτη Σούτρα υποκρύπτει το χαρακτήρα διαταγής :

« Τώρα, η διδασκαλία της Γιόγκα. »

Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κρισναματσάρα)

Κόκκοι Κόλιαντρου

Τόπος και καλλιέργεια : Ασία και άλλες τροπικές χώρες.

Μέρη που χρησιμοποιούνται : οι κόκκοι.

Ανιουρβεδικές ιδιότητες : ελαφρύ, χωνευτικό (λάγκου), ιξώδες, υγραντικό, παχύ (σνίγκντα).

Δράση : καταπραΰνει τις ανωμαλίες των Βάτα, Πίτα και Κάφα. Υποστηρίζει τις δραστηριότητες του εντέρου.

Εξωτερική χρήση : **κατάπλασμα**. Ο πολτός είναι αντιφλεγμονώδης και καταπραΰνει τον πόνο. Βάλτε κατάπλασμα σε περίπτωση τραυματικών οιδημάτων. Αφαιρέστε το κατάπλασμα με χλιαρό νερό.

Μουλιάστε 3 κ. γλυκού κόκκους κόλιαντρου σε ζεστό νερό για 2 ώρες. Στραγγίστε και φυλλάξτε το νερό. Αφαιρέστε το παραπανίσιο νερό με απορροφητικό χαρτί από τους κόκκους και σπάστε τους στο γουδί ή με τον πλάστη. Προσθέστε 1 κ. γλυκού άσπρο σιπάλευρο και μερικές σταγόνες απ' το νερό του μουλιάσματος, αρκετό για να φτιάξετε έναν πολτό. Απλώστε τον σε μουσελίνα, γάζα ή ελαφρύ βαμβακερό ύφασμα πριν το εφαρμόσετε. Μπορείτε να έχετε ετοιμάσει τον πολτό από πριν και να τον διατηρείτε χωρίς τα υγρά του. Πριν την χρήση, ξαναμουλιάστε τον πολτό του ξεραμένου κόλιαντρου.

Εσωτερική χρήση : **Έγχυμα**. Βράστε 1 κ. σούπας κόκκους για 50 cl νερό για 5 λεπτά. Αφήστε το νερό για 10 λεπτά. Φιλτράρετε και πιέστε το χλιαρά. **Αφέψημα** : 1 κ. σούπας σε 150 cl νερό, βράστε μέχρι να μειωθεί κατά ένα τέταρτο. Πίνεται χλιαρό.

Πεπτικό σύστημα : Πιείτε το έγχυμα σε περίπτωση βαρυστομαχιάς, ναυτίας ή ανορεξίας. Πιείτε το αφέψημα πριν το γεύμα σε περίπτωση χρόνιας κακής απορρόφησης.

Καρδιαγγειακό σύστημα : Το έγχυμα κόλιαντρου διεγείρει τις καρδιαγγειακές λειτουργίες. Το αφέψημα ελαττώνει την αιμορραγία.

Ουροποιητικό σύστημα : Το έγχυμα είναι διουρητικό.

Γυναικολογία : Ελαττώνει την ενδομητρίτιδα. Κατά την περίοδο, η Αγιουρβέδα συνιστά « έναν καφέ από καβουρντισμένο κόλιαντρο » δηλαδή έγχυμα κόλιαντρου αντί καφέ.

Ιδιαιτερότητες : στην ινδική κουζίνα, ο κόλιαντρος χρησιμοποιείται σε αλμυρά πιάτα και για την Παρασκευή Κάρου. Σε μερικά αγιουρβεδικά σκευάσματα ο κόλιαντρος επεμβαίνει για να διεγείρει τις δράσεις των άλλων παραγόντων ελατώνοντας την ερεθιστική ή καυτερή τους δράση. Για να δυναμώσει η δράση τους, οι κόκκοι του κόλιαντρου καβουρδίζονται ελαφρά πριν τη χρήση.
