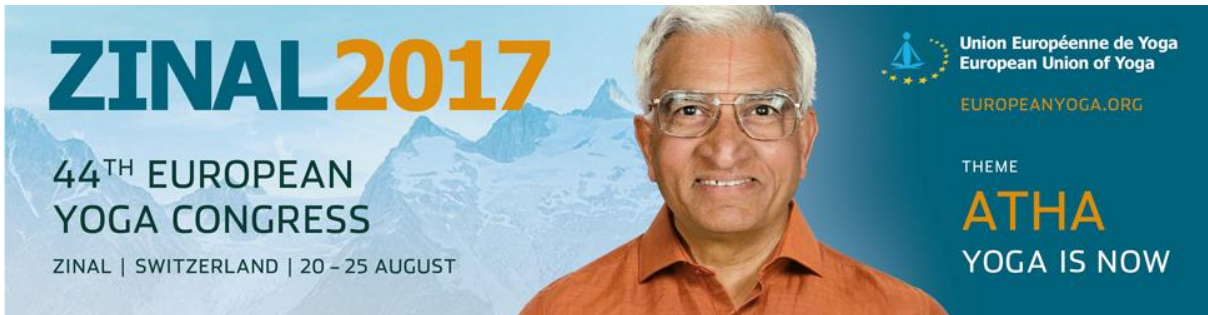


# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ e-Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκακσεμάμ, Γαλλία (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901) και του Συνδέσμου Γιογκακσεμάμ-Ελβετία

Ν° 06 - Απρίλιος 2017

Εκδίδεται επίσης στην Αγγλική, Γαλλική, Γερμανική, Ιταλική και Ισπανική



\* \* \*

Ο Τ.Κ. Σριμπαसुάμ είναι επίτιμος προσκεκλημένος στη συνάντηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης Γιόγκα στο Ζινάλ στην Ελβετία.

Θα παρουσιάσει δύο ομιλίες στα αγγλικά και δύο στα γαλλικά, με θέματα:

«Κλέσα (Klesha), προέλευση και τρόποι μείωσης των συνεπειών τους»

«Τεχνική Ντυάνα (Dhyāna), εισαγωγή σε έννοιες της Ντυάνα από τη Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι και πρακτική άσκηση Ντυάνα»

Περισσότερες πληροφορίες: [europeanyoga.org](http://europeanyoga.org) και [fidhy.fr](http://fidhy.fr)

\* \* \*

**Στη μνήμη του πατέρα μου, Σρι Τ. Κρισμαματσάρνα**

## **Αρμονία και Ειρήνη: Τα πολυτιμότερα κοσμήματα του ανθρώπου**

Οποιοδήποτε δρόμο κι αν ακολουθήσουμε για να γνωρίσουμε την ψυχή και να αντικρίσουμε τον Θεό, θα παγιδευτούμε σύντομα από την επιθυμία για φήμη, για δόξα και για μεγαλείο. Από εκείνη τη στιγμή η δυσαρέσκεια μας δεν έχει όρια. Χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε, θα μας κατακλύσουν η απογοήτευση, η θλίψη, η ζήλεια και ο θυμός, αποδιώχνοντας τη γαλήνη, τη χαρά και την ευθυμία μας.

Το μαργαριτάρι είναι καθαρό και διαυγές. Επιπροσθέτως, συμβολίζει την αρμονία και την ειρήνη. Για να μην αποκαλυφθεί η διαύγεια και η καθαρότητά του, αντανακλά τόσο καλά τον περίγυρό του που μας δίνει την εντύπωση ότι είναι αόρατο. Εν τούτοις, η αξία του καθορίζεται από την ικανότητά του να αντανακλά τέλεια τον περίγυρό του. Γι' αυτόν τον λόγο στην Ινδία είναι το ακριβότερο από τα κοσμήματα.

Όπως και το μαργαριτάρι, η ψυχή δεν αποκαλύπτει την καθαρότητα και τη διαφάνειά της. Ο φθόνος, η απληστία, η επιθυμία για φήμη, η δυσαρέσκεια, η ζήλεια και ο θυμός είναι τα πέπλα που εμποδίζουν την αντανάκλαση των ιδιοτήτων της ψυχής. Ωστόσο, από την καθαρότητα και τη διαφάνεια πηγάζουν η χαρά και η αρμονία μας.

Να γιατί η ψυχή είναι το πολυτιμότερο κόσμημα της ανθρωπότητας. Είναι πιο πολύτιμο απ' το καθαρότερο μαργαριτάρι, γιατί μόνο η ψυχή μας είναι ικανή να μας αποκαλύψει το μυστικό του Δημιουργού.

Είθε η αρμονία και η ειρήνη  
να είναι αιώνια μαζί σας!  
Τ.Κ. Σριμπασυάμ

## **Στοχασμοί περί: Μπράμαν, Υπέρτατο Ον και Άτμαν (η Ψυχή)**

Αυτό που είναι υπέρτατα εκτεταμένο, θεϊκό, ασύλληπτης μορφής, λεπτοφυέστερο από το πιο λεπτοφυές, που βρίσκεται μακρύτερα απ' ό,τι είναι μακράν και ταυτόχρονα εγγύτατα, λάμπει και έχει έδρα σε αυτό το ίδιο το σώμα, στην κοιλότητα της καρδιάς (*Χρούνταγια*). Δεν συλλαμβάνεται με τα μάτια, ούτε με τον λόγο, ούτε με καμία άλλη αίσθηση. Δεν είναι δυνατόν να Το γνωρίσουμε μέσω *τάπας*. Όποιος διαλογίζεται σε Αυτό με απόλυτη καθαρότητα νου και καρδιάς, καθώς το Ον είναι

αδιαίρετο, Το αντιλαμβάνεται χάρις στην ειρήνη που επιτυγχάνεται με τη γνώση. – Μουντακα Ουπανισαντ III.i.7, 8.

Αυτός που στοχάζεται αντικείμενα πόθου, επιθυμώντας τα, γεννιέται εδώ κι εκεί εξ αιτίας αυτών των επιθυμιών. Αλλά αυτός που έχει σιγήσει τις επιθυμίες του, που έχει σταθερά εδραιωθεί στο *Άτμαν* (στην ψυχή) είναι απολύτως ικανοποιημένος λόγω της αίσθησης τελειότητας και βλέπει όλες τις επιθυμίες του να αυτοδιαλύονται. Αυτό το *Άτμαν* (η ψυχή) δεν προσεγγίζεται μέσω διδασκαλιών, ούτε μέσω διανοητικών αναλύσεων, ούτε μέσω βιβλικών ακουσμάτων. Αυτό το *Άτμαν* (η ψυχή) δεν μπορεί να προσεγγισθεί από κάποιον που του λείπει η δύναμη (θέληση, επιμονή και υπομονή), που είναι νωχελικός και αμελής, ούτε καν μέσω ασκητισμού που στερείται εσωτερικής απάρνησης. – Μουντακα Ουπανισαντ III.ii.2, 3 και 4.

*Ετοιμαστείτε, ευγκεντρωθείτε και διαλογηθείτε!*

## Η Δύναμη της Σκέψης

*Τ.Κ. Σριμπασνάμ*

Ο νους (*μάνας*) είναι ο δημιουργός των κόσμων. Οτιδήποτε δημιουργείται στον κόσμο, δημιουργείται πάντα από τον νου, ποτέ από το σώμα. Το ίδιο το σώμα οφείλει το όνομά του στον νου, γιατί είναι ο νους που το δημιούργησε. Όποιος δεν θεωρεί το σώμα σαν ένα αντικείμενο εμπειρίας, δεν συγκινείται από τις ποιοτικές ιδιότητες του σώματος· δηλαδή, από την ιδιαίτερη χαρά και θλίψη που συνδέονται με κάθε στάδιο του σώματος. Ιδωμένο από έξω, το σώμα μάς προσφέρει ευχαρίστηση και πόνο· ιδωμένο από μέσα, αυτό δεν είναι ούτε ευχάριστο, ούτε δυσάρεστο. Όλες οι πλάνες του κόσμου πηγάζουν, επομένως, από τον νου.

Αφ' ενός οι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο κόσμος είναι αποτέλεσμα μόνο των σκέψεων. Αντιλαμβάνονται ότι οι ίδιοι δεν είναι παρά μόνον οι σκέψεις τους. Όσο για το σώμα, το αντιλαμβάνονται απλώς σαν μια απεικόνιση της σκέψης. Αφ' ετέρου, ένα πλήθος ισχυρών πληγμάτων δεν μπορεί να αποδυναμώσει τη δύναμη της σκέψης τους. Το σώμα μπορεί να ακμάσει ή αντίθετα να καταρρεύσει από τη στιγμή που ο νους παραμένει προσηλωμένος σε μια σταθερή του απόφαση. Στην πραγματικότητα, όταν ο νους είναι για πολύ καιρό προσκολλημένος σ' ένα αντικείμενο που επιθυμεί σφόδρα, δεν θα επηρεαστεί από τα δεινά που πλήττουν το σώμα. Από τη στιγμή που ο νους εστιάζει σ' ένα αντικείμενο αφιερώνοντας σ' αυτό όλη την ενέργεια του πάθους του, καμία δύναμη στον κόσμο, καμία ευλογία ή κατάρα δεν θα μπορέσει να τον μεταστρέψει. Οι άνθρωποι δεν είναι πιο ικανοί να κάνουν τον νου να αποσπαστεί, απ' όσο οι γαζέλες να κάνουν τα βουνά να τρέμουν.

Ο νους που είναι αυστηρά επικεντρωμένος σ' ένα μοναδικό αντικείμενο, δεν ταρασσεται απ' την επιδοκιμασία ή την αποδοκιμασία περισσότερο απ' όσο τα Ιμαλάρια από τις θύελλες. Μόνο το σώμα μπορεί να αλλοιωθεί από εξωτερικές επιδράσεις και όχι η δύναμη της σκέψης. Το σώμα δεν είναι το αίτιο του νου. Ο νους είναι που αναλαμβάνει τον ρόλο του αιτίου εντός του σώματος, με τον ίδιο τρόπο που το υδατώδες στοιχείο είναι το υλικό αίτιο του χυμού που ρέει μέσα στο σύνολο των κλαδιών ενός δένδρου. Ο νους είναι όπως ο κορμός του δένδρου: όταν πεθάνει ο κορμός κανένα κλαδί δεν θα φυτρώσει πια. Αν, όμως, τα φύλλα ή τα κλαδιά χαθούν, ο κορμός δεν θα χαθεί κι αυτός. Και, πράγματι, αν η βαθιά πεποίθηση του νου ταραχθεί, το σώμα είναι πλέον ανίσχυρο.

Ποιος, λοιπόν, διαθέτει τη δύναμη να σπάσει τη σταθερή απόφαση και τη δυνατή πεποίθηση του νου, αν όχι η δύναμη της σκέψης; Φροντίστε, λοιπόν, με τη μεγαλύτερη δυνατή φροντίδα αυτό το πολύτιμο κόσμημα.

## **Ουπαντέσα Σαχαρσί του Σανκαρατσάρνα**

### **(Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών)**

*Μια μελέτη του Ουίλιαμ Άλτμαν – Ν° 3 –*

Στο 19<sup>ο</sup> κεφάλαιο της πραγματείας του, «Χίλιες διδασκαλίες», με τίτλο «Διάλογος μεταξύ της ψυχής και του νου» ο Σανκαρατσάρνα τάσσεται με το μέρος της ψυχής εξετάζοντας τον νου. Στόχος του είναι να μας κάνει να καταλάβουμε πώς η επιβολή του νου περιορίζει την αντίληψη του κόσμου. Ο νους με τις προσκολλήσεις του, τις επιθυμίες του, τις προβολές του, μας προβάλλει μια περιορισμένη, μερική και αποσπασματική αντίληψη του κόσμου. Ο νους μάς βυθίζει σ' έναν κόσμο όπου τα πάντα είναι μόνο έλξη-απόθεση: Μου αρέσει - Δεν μου αρέσει, Επιθυμώ - Απορρίπτω κ.λπ. Αυτόν τον κόσμο - που προκαλείται από αυτήν την αποσπασματική προσέγγιση του νου - ο Σανκαρατσάρνα χαρακτηρίζει ως απατηλό..

*2/ Ω νου μου, επιδίδεσαι σε μάταιες ιδέες όπως "εγώ" και "δικό μου". Οι προσπάθειές σου, σύμφωνα με άλλες πηγές (Σάμκβα\*), είναι για άλλον παρά για σένα. Δεν έχεις συνείδηση των πραγμάτων και δεν έχω καμιά επιθυμία κατοχής. Επομένως, καλό είναι να παραμείνεις ήσυχος.*

Αυτός ο νους, θεωρώντας τον εαυτό του σαν μια ξεχωριστή οντότητα ("εγώ", "δικό μου"), από την οποία εξαρτώνται όλες οι σκέψεις, μάς επιβάλλει ιδέες που είναι

εντελώς απατηλές. Αυτές οι μάταιες ιδέες μας χωρίζουν από την ψυχή μας, τη θεμελιώδη μας Ύπαρξη, δημιουργούν έναν άλλον από εμάς: κάποιον που θεωρεί τον εαυτό του διαχωρισμένο, ανεξάρτητο, που σκέφτεται τον εαυτό του ή τον εαυτό της ως σύζυγο, μητέρα, πατέρα και όλους τους άλλους ρόλους που συμμετέχουμε στην καθημερινότητα, ξεχνώντας ποιοι είμαστε ουσιαστικά. Σαν τη σταγόνα του νερού που θα μπορούσε να πιστεύει ότι είναι ανεξάρτητη όταν αναδύεται απ' το κύμα, που κι αυτό αναδύεται απ' τον ωκεανό, αλλά που στην πραγματικότητα δεν είναι χωριστή από την ουσιώδη φύση της, που είναι νερό.

Αυτές οι μάταιες ιδέες μάς κλειδώνουν σε μια φουσαλίδα. Ενεργώντας με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να πούμε ότι ο νους υπερβαίνει τις λειτουργίες του. Ένας νους στην υπηρεσία της ψυχής μας, ενωμένος με τη θεμελιώδη φύση μας, δεν αισθάνεται την ανάγκη να αναγνωρίζεται, να παρεμβαίνει, να υπερέχει, να προβάλλει πάνω στο αντικείμενο της αντίληψης τα συναισθήματά του, τις επιθυμίες του, τις προσκολλήσεις του, τις απέχθειές του. Ενωμένη με την ψυχή μας, η διάνοια γίνεται εργαλείο (μέσον) της, και τότε ο κόσμος, τα αντικείμενα, τα ζωντανά όντα, οι ανθρώπινες υπάρξεις, γίνονται αντιληπτές στην πρωταρχική τους πραγματικότητα. Δηλαδή, ότι αποτελούνται από την ίδια φύση, από την ίδια ουσία, όπως η ψυχή μας. Συνεπώς, δεν είμαστε πλέον διαχωρισμένοι από τον εξωτερικό κόσμο, εκεί είναι που η προσέγγιση του Σανκαρατσάρνα μάς οδηγεί. Όντας ενωμένοι με τη βαθιά μας φύση, ο νους πραγματοποιεί τις λειτουργίες του, που θα μπορούσαμε να τις ορίσουμε ως βιολογικές: την αναγνώριση των αντικειμένων της αντίληψης στην πρωταρχική τους αλήθεια, να τα θυμάται, να τα κατανοεί κ.λπ. Διότι έχουμε ανάγκη αυτήν την αναγνώριση των αντικειμένων για να λειτουργήσουμε σ' αυτόν τον κόσμο. Η πτυχή του νου που θέτει προβλήματα είναι εκείνη που παρεμβαίνει, που επιβάλλει, που προβάλλει στο αντιληφθέν αντικείμενο, συναισθήματα, επιθυμίες, προσκολλήσεις, αποστροφές... Είναι αυτή η πτυχή που πρέπει να παραμείνει ήσυχη και σιωπηλή.

Η ψυχή μας – που είναι η ουσιαστική μας φύση – είναι μακάρια, αυτάρκης, χωρίς επιθυμία, χωρίς θέλω. Είναι της ίδιας φύσης όπως ο Θεός, ο Δημιουργός, ο Μπράμαν (το Υπέρτατο, η Παγκόσμια-Ψυχή), δεν αφήνεται να περιοριστεί σε κάποιον ορισμό. Κανένας ορισμός δεν μπορεί να περιγράψει το άπειρο, αυτό που είναι η προέλευση της δημιουργίας και ταυτόχρονα πέρα απ' αυτήν τη δημιουργία. Όπως συνιστά ο Σανκαρατσάρνα, ένας ήσυχος και σιωπηλός νους είναι η πρωταρχική προϋπόθεση που θα μας επιτρέψει να προσεγγίσουμε την Πραγματικότητα, να ανακαλύψουμε τη θεμελιώδη μας φύση.

(\*) Σάμκουα: Πραγματεία που αντιπροσωπεύει μία εκ των φιλοσοφικών σχολών της ινδικής σκέψης.

(συνεχίζεται...)

Μετάφραση: Aurelia, Claire, Elisabeth, Esteban, Ines, Κατερίνα, Petra, Σοφία  
Επαφές: Αγγλία: [brigittekhan@yoga-traditional.com](mailto:brigittekhan@yoga-traditional.com), Γερμανία: [elisabethvolk@gmx.de](mailto:elisabethvolk@gmx.de), Γαλλία: [pascale.rimet@sfr.fr](mailto:pascale.rimet@sfr.fr), [clementl@bluewin.ch](mailto:clementl@bluewin.ch) (για την  
Ελβετία), Ελλάδα: [sofmavropoulou@gmail.com](mailto:sofmavropoulou@gmail.com), Ιταλία: [aureliadebe@gmail.com](mailto:aureliadebe@gmail.com), Ισπανία: [cabesasesteban@gmail.com](mailto:cabesasesteban@gmail.com)  
Για να διαβάσετε παλαιά τεύχη και άλλα άρθρα, περιηγηθείτε στην ιστοσελίδα [www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net)  
Yogakshemam, France, Les Courtieux, 38680 St André en Royans, France ;  
Association Yogakshemam-Suisse, rue des Vermondins 18, 2017 Boudry, Switzerland.