

# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ e-Περιοδικό

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

Ν° 07 - Σεπτέμβριος 2017

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

\* \* \*

## Στέλλα, μια μοναδική και πολυαγαπημένη δασκάλα

Η Στέλλα Ουζούνη-Μπάστα ήταν μια αναγνωρισμένη δασκάλα της γιόγκα. Μαθήτευσε δίπλα στην Αγάπη Ευαγγελίδη, την πρώτη δασκάλα γιόγκα στην Ελλάδα, την οποία υπεραγαπούσε. Δίδαξε γιόγκα για περισσότερα από τριάντα χρόνια, έχοντας πολυάριθμους μαθητές που την αγαπούσαν και τη σέβονταν. Ήταν η αντιπρόσωπος του περιοδικού ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ στην Ελλάδα.

Η Στέλλα διέθετε έναν πολύ ξεχωριστό τρόπο διδασκαλίας, καθώς γνώριζε ευρέως όλους τους δασκάλους και τις πρακτικές της γιόγκα. Την τελευταία δεκαετία είχε αφοσιωθεί στη διδασκαλία του Τ.Κ. Σριμπασάμ και προσπαθούσε να μεταδώσει στους μαθητές της τη σοφία της χιλιετηρίδας μέσα από τη θεωρία και την πρακτική της γιόγκα. Ήταν πολλά περισσότερα από μια απλή δασκάλα που διδάσκει Άσανες. Είχε ζωντανές και αφοσιωμένες σχέσεις με όλους τους μαθητές της, αλλά και με τον καθέναν ξεχωριστά. Ενδιαφερόταν βαθειά τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική μας ευζωία.

*«Η Στέλλα ήταν η δασκάλα μου, ο μέντοράς μου, αλλά και η μαμά μου πολλές φορές. Ήταν η φωνή της συνειδητότητάς μου που με έκανε πραγματικά έναν καλύτερο άνθρωπο!»,* αφηγείται μια παλιά της μαθήτρια που πλέον είναι δασκάλα γιόγκα και η ίδια. Η Στέλλα έκανε ό,τι μπορούσε για να μας δείξει ότι η γιόγκα ήταν κάτι πολύ περισσότερο από μια καθημερινή ρουτίνα πρακτικής άσκησης, ότι η πρاناγιάμα -ο έλεγχος και η εξημέρωση της αναπνοής- θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τη ζωή μας και να λύσουμε τα προβλήματα που μας βασανίζουν και προκύπτουν από τις ανισορροπίες μας. *«Δώστε χώρο στο σώμα σας και στα συναισθήματά σας. Οι σκέψεις μπορούν να θρέψουν ή να δηλητηριάσουν, να σκέφτεστε θετικά. Και αν κάτι πάει στραβά, ε και;»* μας έλεγε!

Η Στέλλα ήταν πρωτοπόρος για τη γενιά της και την εποχή της, ειδικά σε μια χώρα όπως η Ελλάδα. Σε όλη της τη ζωή ακολούθησε το ρεύμα, τη ροή, τον ποταμό. Απολάμβανε τη ζωή, ήταν παρούσα σε κάθε κινηματογράφο, θέατρο, έκθεση. Ήταν ικανή να κάνει τα πιο περίεργα πράγματα που θα μπορούσατε να φανταστείτε, όπως το να ψήσει σαρδέλες σε τοστιέρα ή να ονομάσει την αγαπημένη της γάτα «Σουσούμνα». Το να βρεθεί κανείς με τη Στέλλα για κολύμπι στη θάλασσα και στη συνέχεια για γεύμα στις πιο ασυνήθιστες ταβέρνες, ήταν εμπειρία ζωής.

Ήταν μια απ' τις καλύτερες δασκάλες της γιόγκα στην Ελλάδα - για εμάς η καλύτερη. Ήταν το εβδομαδιαίο ραντεβού μας για χαλάρωση και βαθιά ενδοσκόπηση. Χαρισματική, με σπάνια μεταδοτικότητα, έμπειρη, καλλιεργημένη. Όλη η έννοια της ήταν για μας. Ποτέ δεν κουράστηκε ν' ακούει τα προβλήματά μας, ακόμη και τους τελευταίους μήνες της ζωής της. Με γενναιοδωρία ψυχής και πνεύματος. Με άπειρες αιχμηρές πλευρές στην προσωπικότητά της, δεν συνήθιζε να μας χαϊδεύει τα αυτιά. Μας δίδαξε τη «γιόγκικη» οπτική: πώς να κατανοούμε και να σεβόμαστε το ανθρώπινο σώμα, τι σημαίνει ότι το σώμα φιλοξενεί την ψυχή - τη δική μας και των άλλων. Η Στέλλα με το χιούμορ της, ο υποστηρικτής μας, η φίλη μας, η δασκάλα μας στα σημαντικότερα μαθήματα της ζωής μας, μια ευλογία... Κάθε φορά που αναπνέουμε, σκεφτόμαστε τη Στέλλα.

Εμείς, οι αγαπημένοι της μαθητές, που ακολουθούσαμε εδώ και χρόνια -δίπλα της- το μονοπάτι της γιόγκα που αγαπούσε και μοιράστηκε μαζί μας, νοιώθουμε συντετριμμένοι με την απώλεια της και ταυτόχρονα αισθανόμαστε την έντονη ανάγκη να συνεχίσουμε τον δρόμο που επιθυμούσε για εμάς, να διαδώσουμε τη διδασκαλία της σε άλλους ανθρώπους, κάποιοι ως δάσκαλοι, κάποιοι κρατώντας βαθειά στην ψυχή μας τα λόγια της και τον καταπληκτικό τρόπο που αντιμετώπιζε τη ζωή...

...γιατί : «Έχω δει γάτα χωρίς χαμόγελο, αλλά χαμόγελο χωρίς γάτα;» Λιούις Κάρολ, Η Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων

*Οι μαθητές της*

## **Πεποίθηση, Σραντα (Śraddhā)**

*T.K. Σριμπασνάμ*

Στη βεδική σκέψη, η πεποίθηση (*śraddhā*), δεν είναι νοητική διαδικασία, ούτε ένα είδος τυφλής εμπιστοσύνης σε ορισμένα υπεράνθρωπα όντα. Ούτε είναι, βεβαίως, η πίστη στα δόγματα μιας θρησκείας. Η πεποίθηση δεν είναι αποτέλεσμα της θέλησης. Είναι μια ιδιότητα του ανθρώπινου όντος, έμφυτη. Ο άνθρωπος είναι προικισμένος με πίστη, όπως είναι και με άλλες ανθρώπινες ιδιότητες.

Η πεποίθηση προηγείται της σκέψης, της θέλησης και της απόφασης υπό την έννοια ότι είναι η πίστη που καθιστά δυνατή τη σκέψη. Είναι η πίστη που καθιστά δυνατές τις ηθικές και άλλες αποφάσεις, ανοίγοντάς μας τον ορίζοντα για πράξεις που θα έχουν σημασία στη ζωή μας. Κάθε πράξη που πραγματοποιείται χωρίς πεποίθηση, δεν είναι παρά μια αυτόματη κίνηση, χωρίς ανθρώπινο περιεχόμενο. Μια τέτοια πράξη δεν μπορεί να ονομάζεται αληθινή ανθρώπινη πράξη.

Η πίστη είναι βαθιά ριζωμένη μέσα μας. Εφ' όσον δρούμε με τέτοια βαθιά ριζωμένη πίστη, δεν είναι δυνατόν να διστάζουμε. Όταν εκτελείτε μια πράξη με τέτοια πίστη, αυτή θα προκύψει από μια παρόρμηση της συνειδήσής σας και όχι από εξωτερική επίδραση. Όποιος αμφιβάλει χάνεται, καταστρέφεται. Εδώ, δεν αναφερόμαστε ούτε στον νοητικό δισταγμό, ούτε σε αναποφασιστικότητα της θέλησης. Είναι η αμφιβολία, που διαπερνά την ίδια την καρδιά της ψυχής, που είναι τοξική.

Η πίστη δεν αναφέρεται στις πεποιθήσεις πάνω στις οποίες μπορείτε να τρέφετε τη νοητική σας αμφιβολία. Η πίστη είναι δομημένη από τις πεποιθήσεις εκείνες που είναι βαθιά ριζωμένες στο ίδιο σας το είναι, ακόμα και αν αυτό δεν γίνεται συνειδητά. Η πίστη είναι η πρώτη απόρροια της ζωής, κρυμμένη στη ρίζα της καρδιάς μας.

Η συγκεκριμένη εκδήλωση της πίστης αποτελείται από το να πιστεύουμε στη σημασία και στην αποτελεσματικότητα των πράξεων. Η πίστη είναι επίσης βασική προϋπόθεση για να προσεγγίσει κανείς έναν πνευματικό δάσκαλο, διότι χωρίς τέτοια προσέγγιση καμιά πραγματική γνώση δεν μπορεί ούτε να μεταδοθεί ούτε να γίνει δεκτή. Είναι μια ιδιότητα απαραίτητη για την πνευματική πραγμάτωση. Η πίστη στον άνθρωπο εκφράζεται σαν εγκατάλειψη στον Κύριο. Είναι, επομένως, απόλυτα συνδεδεμένη με τη θρησκευτική πίστη.

**Ουπαντέσα Σαχαρσί του Σανκαρατσάρνα**

## (Πραγματεία των χιλίων διδασκαλιών)

Μια μελέτη του Ουίλιαμ Άλτμαν – Ν° 4 –

Στο κεφάλαιο 19 της «Πραγματείας των χιλίων διδασκαλιών» με τίτλο: «Διάλογος μεταξύ της ψυχής και του νου», ο Σανκαρατσάρνα, που είναι Διδάσκαλος, ένα ανθρώπινο ον με βιωμένη τη βαθειά και ουσιαστική του φύση, καταδεικνύει τη δυσκολία που παρουσιάζεται σε καθένα μας σ' αυτήν την πνευματική αναζήτηση. Παρ' όλο που απευθύνεται σ' έναν μαθητή, άτομο ήδη βαθειά χωμένο σε αυτόν τον δρόμο και που ήδη έχει κάποια πεποίθηση όσον αφορά στη φύση του και στον υπέρτατο σκοπό της διδασκαλίας που λαμβάνει, αντιλαμβανόμαστε ότι οι δυσκολίες, τα εμπόδια που συναντάμε είναι του ίδιου είδους για τον καθένα μας, όποιος κι αν είναι ο βαθμός προόδου μας στην πνευματική μας αναζήτηση. Η πρώτη ερώτηση που θέτει είναι πώς να καταφέρουμε να παύσει -ή τουλάχιστον να μειωθεί- η επιρροή του νου και να μην αφεθούμε να οδηγηθούμε απ' αυτόν, έτσι ώστε να μας αποκαλυφθεί η βαθειά μας φύση.

Ο Σανκαρατσάρνα δεν εκφράζει έναν απλό φιλοσοφικό λόγο διατυπωμένο με εννοιολογικές κατασκευές που θα μετατραπούν λόγω εξωτερικών περιστάσεων. Παρουσιάζει μια μύηση που ξεκινά από βιώματα, από άσκηση, από διδασκαλία που βασίζεται στις γραφές των Ρίσι (σοφοί του παρελθόντος). Αποφασίζοντας να μας παρουσιάσει αυτόν τον διάλογο μεταξύ ψυχής και νου, ο Σανκαρατσάρνα περιγράφει τα εμπόδια που αναπόφευκτα παρουσιάζονται καθημερινά στον καθένα, δίνοντάς μας και τα μέσα για να τα υπερπηδήσουμε.

*2/ Καθώς δεν είμαι πάρα το Υπέρτατο και Αιώνιο Ον, είμαι πάντα ικανοποιημένος και δεν έχω καμία επιθυμία. Αιώνια ικανοποιημένος, δεν επιθυμώ κανένα αγαθό για εμένα, αλλά επιθυμώ την ευτυχία σου. Προσπάθησε να παραμείνεις ήρεμος.*

Εκ νέου ζητείται από τον νου να παραμείνει ήρεμος, διότι αλλιώς το Υπέρτατο και Αιώνιο Ον, που αναφέρει ο Σανκαρατσάρνα, δεν μπορεί να γίνει κατανοητό, δεν μπορεί να αποκαλυφθεί. Αντίθετα από την ψυχή, ο νους -μόνιμα ανικανοποίητος- μας παρασύρει πάντα προς περισσότερες επιθυμίες, προς συσσώρευση αγαθών, αναζήτηση ηδονών σε μια αλυσίδα χωρίς τέλος. Την επιδίωξη αυτού του κόσμου, ονομάζει «φαντασίωση», ο Σανκαρατσάρνα, και είναι αυτή που δημιουργεί τον δυισμό μεταξύ της ψυχής, της βαθειάς μας φύσης και του ρόλου που μας κάνει ο νους μας να παίζουμε στην καθημερινή μας ζωή.

Η εντολή αυτή προς τον νου, να παραμείνει ήρεμος, επαναλαμβάνεται με πολλές αφορμές σε κάθε έναν από τους πέντε πρώτους αφορισμούς αυτού του Κεφαλαίου. Η επανάληψη αυτή μπορεί να φαίνεται περιττή, εντούτοις δεν είναι αυτό το μεγαλύτερο

εμπόδιο με το οποίο είμαστε μόνιμα αντιμέτωποι; Η επέμβαση δηλαδή του νου που μας σύρει ακούραστα προς περισσότερες αποσπάσεις της προσοχής; Ο νους, για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του επιδιώκει στόχους που μας παρασύρουν προς συνεχώς ανανεούμενες επιθυμίες, προς την αναζήτηση ηδονών που καταλήγουν στη μη ικανοποίηση, διότι δεν είναι σε θέση να μας δώσουν την πληρότητα που ο καθένας μας επιθυμεί.

Με την επανάληψη αυτή, ο Σανκαρατσάρνα τονίζει, ενόψει της καθημερινής μας ζωής, αυτό που αφορά κάθε μας πράξη, κάθε μας σκέψη και κίνητρο. Η προτροπή αυτή προς τον νου, να παραμείνει ήρεμος, του επιτρέπει να εκπληρώσει τη λειτουργία του που θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε ως καθαρά οργανική, δηλαδή να αντιλαμβάνεται τον κόσμο χωρίς την παρεμβολή συναισθημάτων, επιθυμιών, στερήσεων κ.λπ.

Ο Σανκαρατσάρνα μας κάνει να αντιληφθούμε ότι ο νους, χρησιμοποιούμενος εδώ υπό την έννοια του εγώ, είναι ένα σημαντικό εμπόδιο για τη σωστή μας αντίληψη του κόσμου που μας περιβάλλει. Μας προσκαλεί στο μόνο μέσον για να υπερπηδήσουμε αυτό το εμπόδιο που είναι να αναφερόμαστε, να στηριζόμαστε μόνιμα στην ψυχή μας που δεν έχει καμία επιθυμία, που είναι αιώνια ικανοποιημένη. Μόνον αυτή η βεβαιότητα, αυτή η απόλυτη πεποίθηση μάς επιτρέπει να φθάσουμε στη Γνώση του πραγματικού.

Σημείωση: Τα τμήματα με πλάγια γράμματα αντιστοιχούν στην Αγγλική έκδοση: «A Thousand Teachings» από τον Swamy Jagadānanda. Ed. Sri Ramakrishna Math.

(συνεχίζεται...)

## Σούφικες ιστορίες

Ο σπουδαίος πολεμιστής Χαζράτ Αλή ήταν γνωστός για τη σοφία του, τη γενναιοδωρία του και τη γνώση του. Με το παρατσούκλι «το Λιοντάρι» είχε επίσης την φήμη ότι ήταν ένας αήττητος πολεμιστής.

Στη μέση μιας μάχης ο Αλή ήταν έτοιμος να νικήσει έναν μαχητή του εχθρικού στρατού. Είχε το μαχαίρι του στον λαιμό του στρατιώτη και αυτός τον έφτυσε στο

πρόσωπο. Απότομα ο Αλή σηκώθηκε, έβαλε το μαχαίρι στη θήκη του και είπε στον άνθρωπο: «Δεν μου επιτρέπεται να σε σκοτώσω, φύγε!».

Ο άνθρωπος έμεινε έκπληκτος που σώθηκε, ενώ είχε φτύσει στο πρόσωπο του μεγάλου πολεμιστή με το όνομα «το Λιοντάρι».

«Ω Αλή, ήμουν ανήμπορος, νικημένος από σένα κι εσύ ήσουν έτοιμος να με σκοτώσεις. Σε πρόσβαλα κι εσύ με αφήσεις να φύγω... Γιατί;».

Ο Χαζράτ Αλή απάντησε: «Όταν με έφτυσες στο πρόσωπο ξύπνησε μέσα μου ο θυμός του εγώ μου. Αν σε σκότωνα τη στιγμή εκείνη, δεν θα εκτελούσα το στρατιωτικό μου καθήκον, αλλά θα ικανοποιούσα το εγώ μου. Θα γινόμουν τότε ένας απλός εκτελεστής. Είσαι ελεύθερος να φύγεις».

Ο στρατιώτης, συγκινημένος από την ακεραιότητα του Αλή, έγινε οπαδός του.

## Αγάπη

Κατά τη διάρκεια μιας μάχης ενάντια στους άδικους, ένας νέος και ωραίος άνδρας ετοιμάζονταν να επιτεθεί στον Χαζράτ Αλή.

Ο Αλή με την καρδιά γεμάτη οίκτο και συμπόνια γι' αυτόν τον νέο του φώναξε: «Ε, νέε μου, δεν ξέρεις ποιος είμαι; Είμαι ο Αλή, ο αήττητος. Κανένας δεν ξεφεύγει απ' το σπαθί μου. Τρέχα για να σωθείς!».

Ο νέος συνέχισε να τον πλησιάζει με το σπαθί στο χέρι.

«Γιατί μου επιτίθεσαι, γιατί θέλεις να πεθάνεις;» ρώτησε ο Αλή.

Ο νέος απάντησε: «Αγαπώ μια κοπέλα που μου υποσχέθηκε να γίνει δική μου αν σε σκοτώσω».

«Κι αν σκοτωθείς εσύ;».

«Τι καλύτερο από το να πεθάνω γι' αυτήν που αγαπώ;» απάντησε. «Στη χειρότερη περίπτωση δεν θα ανακουφιστώ από τις θλίψεις της αγάπης;».

Ακούγοντας αυτήν την απάντηση, ο Αλή άφησε να πέσει το σπαθί του, έβγαλε το κράνος του και πρότεινε τον λαιμό του σαν πρόβατο επί σφαγήν.

Αντιμέτωπος με αυτήν τη χειρονομία, η αγάπη στην καρδιά του νέου μετατράπηκε σε αγάπη για τον Αλή και γι' Αυτόν που αγαπούσε ο Αλή, τον Θεό.

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: [pascal.rimet@sfr.fr](mailto:pascal.rimet@sfr.fr), [clement@bluewin.ch](mailto:clement@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 Courtioux, 38680 St André en Royans, France ;

Association Yogakshemam-Suisse, rue des Vermondins 18, 2017 Boudry, Switzerland.