

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ e-Περιοδικό

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

Ν° 08 - Νοέμβριος 2017

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

* * *

**Ο Σρι Ατσάρνα Τ.Κ. Σριμπασνάμ άφησε αυτόν τον κόσμο
στις 12 Νοεμβρίου 2017**

**Αισθανόμαστε όλοι μας βαθύτατη θλίψη γι' αυτήν την απροσδόκητη
αναχώρηση,
καθώς και για την απώλεια της αναντικατάστατης υποστήριξης
που μας προσέφερε τόσο γενναιόδωρα.**

**Ωστόσο, ο μοναδικός φόρος τιμής που μπορούμε να αποδώσουμε είναι
:**

**η μαρτυρία, η συμμετοχή και η διάδοση απ' την καρδιά μας
-σε όλες τις καταστάσεις της καθημερινής μας ζωής-
της Ουσίας αυτής της Διδασκαλίας που είχαμε την τύχη να λάβουμε
και στην οποία αφιέρωσε ολόκληρη τη ζωή του.**

Το επόμενο e-Περιοδικό θα είναι αποκλειστικά αφιερωμένο σ'εκείνον.

* * *

Φόρος τιμής στον Σρι Τ. Κρισμαματσάρνα

Στην εποχή μας, πολλοί λίγοι είχαν την ευκαιρία να συναντήσουν τον Κρισμαματσάρνα και ακόμη λιγότεροι είχαν την τύχη να παρακολουθήσουν τη διδασκαλία του. Παρόλα αυτά η διδασκαλία αυτή παραμένει ζωντανή και τούτο χάρη στη συνεχή μετάδοσή της από έναν από τους γιους και μαθητές του, τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ.

Η μετάδοση αυτή απλώνεται σε όλους τους κλάδους αυτής της υπερβολικά πλούσιας και πολλαπλής διδασκαλίας. Είναι ο καρπός μιας διάδοσης που διαιωνίζεται μέσα σε αυτήν την οικογένεια από τον 9ο Αιώνα. Η διδασκαλία αυτή περιλαμβάνει όλες τις πρακτικές που μπορεί να μας προσφέρει η Γιόγκα. Τις στάσεις του σώματος, τις αναπνοές, τις συγκεντρώσεις, την περισυλλογή, τον διαλογισμό, τη μελέτη των κειμένων της φιλοσοφικής παράδοσης της Ινδίας, τη διατροφή, την παραδοσιακή ινδική ιατρική, την εφαρμογή των ηθών και των ηθικών αξιών κ.λπ.

Όλες αυτές οι πρακτικές δεν έχουν παρά μόνο μία ζύμωση: την ίδια την πηγή της δημιουργίας· και μόνον έναν αντικειμενικό σκοπό: να μας επιτρέψει να προσεγγίσουμε αυτό που κατά βάθος είμαστε. Να μας αποκαλύψει αυτήν την Αγνή Συνείδηση που είναι η υπέρτατη απελευθέρωση.

Συνέντευξη με την αδελφή μου Σριμάτι Τ. Αλαμέλου (Τσίνα)

Τ.Κ. Σριμπασυάμ

Αγαπητή Τσίνα, μπορείς να μας πεις λίγα λόγια σχετικά με τη ζωή του πατέρα μας και να μας διηγηθείς τις αναμνήσεις σου από τη ζωή του;

Είναι πέραν της αρμοδιότητάς μου να διηγηθώ λεπτομέρειες της ζωής κάποιου, ενώ εγώ δεν είχα ακόμη γεννηθεί. Γνωρίζω μόνον ό,τι έχουν διηγηθεί άλλοι σχετικά με τη ζωή του πατέρα μου πριν από τη γέννησή μου. *Μέχρι ποιου σημείου τα λόγια τους είναι αληθή;* Είναι δύσκολο να πιστέψεις ότι δεν έχεις δει με τα ίδια σου τα μάτια. Λέγεται ότι ένα ψέμα που επαναλαμβάνεται εκατό φορές σαν «μάντρα γιάπα» θα θεωρηθεί τελικά σαν αλήθεια.

Όντας σταθερά πιστός στον Θεό, ο πατέρας μας είχε τη συνήθεια να λέει σε όλους να δέχονται ολόψυχα ό,τι μας δίνει ο Θεός για τις προσπάθειές μας. Οι προσπάθειες δεν χάνονται ποτέ. Ο Θεός σίγουρα θα το φροντίσει.

Πριν να γεννηθώ, ο πατέρας μας είχε σχέσεις με τη βασιλική οικογένεια του Μισόρ. Επομένως, πιστεύω ότι η ζωή κυλούσε χωρίς κανένα πρόβλημα. Δεν θυμάμαι τι συνέβη όταν ήμουν πολύ μικρή. Γενικά, τα παιδιά είναι ευχαριστημένα όταν αποκτούν αυτό που θέλουν. Δεν τα νοιάζει να μάθουν πώς αυτό αποκτήθηκε. Όταν βρίσκεσαι υπό την προστασία των γονιών δεν κάνεις ερωτήσεις. Παρόλο που η παιδική μας ηλικία συνέπεσε με τη δύσκολη περίοδο του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, ήμασταν προστατευμένοι από τους γονείς μας.

Την εποχή εκείνη (πριν από έναν αιώνα) ο κώδικας συμπεριφοράς της ζωής ήταν διαφορετικός. Οι κανόνες της ζωής διέφεραν από δεκαετία σε δεκαετία. Την αλλαγή αυτή είναι καμιά φορά πολύ δύσκολο να τη δεχτείς. Κάποιος, όμως, που έχει εμπρός του έναν σοβαρό αντικειμενικό σκοπό προσαρμόζεται στις αλλαγές των συνθηκών της ζωής χωρίς σχόλια. Εφόσον η αληθινή μας φύση, μας υποχρεώνει να κάνουμε καλό στην ανθρωπότητα υπό οποιαδήποτε μορφή, θα αντιμετωπίσουμε κινδύνους. Ο πατέρας μας αποδέχθηκε τον κίνδυνο.

Παρόλο που ο πρωταρχικός του στόχος ήταν να προωθήσει τη γιόγκα, είχε επίσης τη συνήθεια να δίνει διαλέξεις για την ινδική φιλοσοφία, τη μυθολογία, την αστρολογία, την Αγιουρβέδα και για άλλα θέματα. Παρασκεύαζε ο ίδιος αγιουρβεδικά σκευάσματα. Είχε μαθητές που σπούδαζαν διαφορετικά θέματα. Θυμάμαι ότι έκανε μαθήματα παρασκευάζοντας φάρμακα και φροντίζοντας επίσης τον κήπο. Ποτέ δεν μιλούσε για την περασμένη του ζωή, εκτός από το να αναφέρει τα μέρη όπου είχε σπουδάσει και τα ονόματα των δασκάλων που του είχαν διδάξει διάφορα θέματα. Την εποχή εκείνη οι δάσκαλοι δεν διηγούνταν τίποτα για την περασμένη τους ζωή. Έτσι ήταν η νοοτροπία τους.

Όπως γνωρίζεις, ο πατέρας μας ήταν άριστος σε όλα τα συστήματα της ορθόδοξης ινδουιστικής σκέψης (Πούρα Μιμάμσα και Ουτάρα Μιμάμσα). Γνώριζε επίσης τη βουδιστική και τζαϊνική φιλοσοφία. Η μυθολογία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θρησκείας. Ακριβώς όπως ένα φρούτο, με τον χυμό και τη γεύση του, διατηρείται από τη φλούδα και τη σάρκα του, η μυθολογία είναι απαραίτητη στη θρησκεία και στην εθνική κουλτούρα. Ο πατέρας μας, πέρα από τις διαλέξεις του σχετικά με την ινδουιστική σκέψη, είχε τη συνήθεια να μιλάει για τη Ραμαγιάνα, τη Μαχαμπαράτα, την Μπαγκαβάτα, την Μπαγκαβάντ Γκιτά και να αναφέρεται στις 18 Πουράνας. Είχε την τύχη να έχει μία εξαιρετη μνήμη. Κατόπιν προσκλήσεως πήγαινε σε διάφορες περιοχές για να διδάξει γιόγκα και για να δώσει διαλέξεις επί διαφόρων θεμάτων.

Ποτέ δεν υπερηφανευόταν για τις επιτυχίες του, που τις απέδιδε στη θεία Χάρη και στην ευλογία του δασκάλου του.

Ο πατέρας μας ήταν απ' ευθείας μαθητής των τριών πραγματικών αρχηγών διαδόχων του Σρι Παρακάλα Μάτα (μοναστήρι Σριβαϊσνάβα) του Μισόρ. Σπούδασε υπό τους: Σρι Κρίσνα Μπραματάντρα Παρακάλα Σουάμι, Σρι Βαγκισα Μπραματάντρα Παρακάλα Σουάμι και Σρι Ρανγκανάτα Μπραματάντρα Παρακάλα Σουάμι. Αυτοί οι πνευματικοί δάσκαλοι ήταν επίσης εξαιρετικοί στην τεχνική της γιόγκα και έτσι ο πατέρας μας έμαθε απ' αυτούς την πρακτική τεχνική της γιόγκα.

Τον παλιό καιρό, μόνο μερικοί εκλεκτοί που είχαν επιδείξει την ικανότητά τους άξιζαν να γίνουν σπουδαστές της φιλοσοφίας υπό την καθοδήγηση πνευματικών αρχηγών. Μόνον αυτοί που είχαν τη μεγάλη ψυχική δύναμη να αφιερώσουν όλη τη ζωή τους στην ειλικρινή κατανόηση της φιλοσοφίας και στην οικοδόμηση της ζωής σύμφωνα με τις μεγάλες αλήθειες της φιλοσοφίας μπορούσαν να τη σπουδάσουν.

Επειδή ο πατέρας μας είχε γνώσεις επί πολλών θεμάτων, δεν είχε κανένα πρόβλημα επιβίωσης. Την εποχή εκείνη κανείς δεν απολάμβανε μία πολυτελή ζωή όπως σήμερα. Η απλότητα ήταν ο κανόνας ζωής στις ορθόδοξες ινδουιστικές οικογένειες. Ζωή μετρημένη και υψηλές σκέψεις θεωρούνταν ως ο μεγαλύτερος πλούτος. Αν κάποιος είχε περισσότερα απ' όσα χρειαζόταν, μοιραζόταν το περίσσειμα με αυτούς που είχαν ανάγκη.

Την εποχή εκείνη η διδασκαλία ή η ιατρική συμβουλή προσφέρονταν δωρεάν. Ήταν θέμα ηθικής αρχής. Όμως, σαν δείγμα ευγνωμοσύνης, η αμοιβή δινόταν υπό μία άλλη μορφή. Έτσι ήταν η κουλτούρα εκείνον τον καιρό. Οι άνθρωποι σέβονταν τις ηθικές και πολιτισμικές τους αξίες περισσότερο από το χρήμα. Αλλά, η αξία του χρήματος ποτέ δεν περιφρονήθηκε. Τον καιρό εκείνο, οι μορφωμένοι άνθρωποι έλεγαν ότι «το χρήμα διαφθείρει την ψυχή» και αυτή η ψυχική διαφθορά αποτελεί εμπόδιο στην πνευματική πρόοδο.

Ο πατέρας μας ενθάρρυνε τη μόρφωση των γυναικών, όμως το αίσθημα προστασίας που είχε προς τις γυναίκες τον έκανε να διστάζει να τις στείλει στο εξωτερικό. Με το πέρασμα του χρόνου, η αλλαγή των πολιτισμικών συμπεριφορών στην κοινωνία τον έκαναν ν' αλλάξει γνώμη.

Όσον αφορά τη διδασκαλία, ο πατέρας μας ήταν πολύ αυστηρός. Ένας δάσκαλος μπορεί να εμπνεύσει την τελειότητα στον μαθητή του μόνο αν είναι αυστηρός. Και οι δικοί του δάσκαλοι ήταν πολύ αυστηροί. Ο πατέρας μας ήταν, λοιπόν, έτσι ως δάσκαλος· εντούτοις, ήταν ένα χαρούμενο άτομο.

44^ο Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης Γιόγκα (UEY) (20-25 Αυγούστου 2017)

Θέμα: «ΑΤΗΑ – Γιόγκα είναι τώρα»

**Αναφορά στις διαλέξεις που έδωσε στα γαλλικά
ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ**

Εστέλ Λεφέβρ

«Η τώρα ή ποτέ». Έτσι έκλεισε τον εναρκτήριο λόγο του συνεδρίου, στο Ζινάλ 2017, ο επίσημος προσκεκλημένος Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ. Σιωπή κατάπληξης και η βραδιά συνεχίστηκε με αυτές τις λέξεις να έχουν αντίκτυπο στον καθένα.

Ανακαλύπτω το Ζινάλ, έναν οικισμό της επαρχίας Ανιβιέρ στην Ελβετία σε υψόμετρο 1870 μ. Ο τελευταίος οικισμός στους πρόποδες των βουνών των υψηλότερων Άλπεων. Μια τοποθεσία διατηρημένη και προφυλαγμένη είναι η χαρά των πεζοπόρων, των αλπινιστών και των σκιέρ ή απλά αυτών που αγαπούν τη φύση.

Εδώ διεξάγεται, επί 44 χρόνια, το Διεθνές Συνέδριο Γιόγκα που διοργανώνεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση Γιόγκα (UEY). Οι ομοσπονδίες και οι σχολές Γιόγκα όλης της Ευρώπης συναντώνται σε μία ατμόσφαιρα ευχάριστη και χαλαρή υπό την αιγίδα της UEY. Πάρα πολλοί εισηγητές/τριες δίνουν διαλέξεις και πρακτικά μαθήματα. Κάθε βράδυ διοργανώνονται πολιτιστικές βραδιές.

Είναι Κυριακή βράδυ, 20 Αυγούστου 2017, βραδιά της έναρξης του συνεδρίου. Περισσότερα από 300 άτομα και εισηγητές αφήνονται με κλειστά τα μάτια να οδηγηθούν από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ που μπαίνει απευθείας στο θέμα του συνεδρίου «ΑΤΗΑ, εδώ και τώρα», την πρώτη λέξη του πρώτου αφορισμού της Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι.

«Κλείστε τα μάτια και φανταστείτε ένα μπωλ με νερό. Στο κέντρο αυτού του μπωλ κρέμεται μία αναμμένη λάμπα. Στο βάθος είναι τοποθετημένος ένας μηχανισμός με πτερύγια, συνδεδεμένος με ηλεκτρικό ρεύμα και έχει διακόπτη. Βλέπετε το φως που φωτίζει το μπωλ και τη λάμπα. Ξεκινήστε τώρα τον μηχανισμό για να γυρίσουν τα

περύγια. Το νερό στροβιλίζεται και επιτρέπει να δείτε τις αναλαμπές εκατοντάδων σταγόνων και στην καρδιά της καθεμιάς, το φως, εκατοντάδες φώτα. Υπάρχει, εν τούτοις, ένα μοναδικό φως και για να το συλλάβετε είναι απαραίτητο να σταματήσετε την περιδίνηση του νερού.

Ανοίξτε τώρα τα μάτια.

Το ίδιο συμβαίνει μ' εμάς. Για να αντιληφθούμε αυτό που είναι πραγματικό μέσα μας, πρέπει να σταματήσουμε την περιδίνηση του νου. Και αυτό είναι ή τώρα ή ποτέ!».

Ο τόνος έχει δοθεί. Αυτός που θα ξαναβρούν οι 300 -περίπου- συμμετέχοντες στις διδασκαλίες του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ κατά τη διάρκεια 4 συνεδριών, δύο στα αγγλικά και δύο στα γαλλικά.

«Όπως το νερό περιδινείται μέσα στο μπωλ, οι περιδινήσεις δημιουργούν στη ζωή μας δεινά που μας εμποδίζουν να δούμε την πραγματικότητα, αυτά είναι τα *Κλέσα*». Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ επέλεξε να μας διδάξει πώς τα *Κλέσα* ξυπνούν μέσα στην ύπαρξή μας και πώς εξασκώντας την *ντανά*, τον διαλογισμό, μπορούμε να τα μετριάσουμε.

Αυτό που στην πραγματικότητα αισθανόμαστε ως ευχάριστο ή δυσάρεστο είναι *Κλιστά*, υπάγεται στον γενικό όρο *Κλέσα*. Ένα συναίσθημα του παρελθόντος που έρχεται να κατακλύσει το παρόν είναι *Κλέσα*.

Κλιστά και *Κλέσα* και τα δύο μεταφράζονται ως δεινά, το ένα προέρχεται απ' ό,τι ζούμε στο παρόν, το άλλο απ' το παρελθόν.

Γιατί να γεννιόμαστε και να υποφέρουμε;

«Αυτή δεν είναι ινδική σκέψη, είναι παγκόσμια!», τονίζει ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ, «το παρελθόν δρα στο παρόν». Ό,τι είμαστε είναι το αποτέλεσμα του παρελθόντος μας. Τα *Κλέσα* χρωματίζουν τις ζωές μας με ακατάλληλες συναισθηματικές αξίες.

Εντούτοις, τα *Κλέσα* μάς επιτρέπουν να ζούμε. Χωρίς αυτά η ζωή δεν θα είχε νόημα. Μπορούμε καθημερινά να μειώνουμε τις δράσεις τους, κατόπιν να τις απενεργοποιούμε, ώστε να τα μετριάσουμε και να απελευθερωθούμε από τα δεινά και από τον κύκλο των επαναγεννήσεων, θεμέλιο της ινδικής σκέψης.

Η ζωή μας, εδώ, δεν είναι το τέλος. Ερχόμαστε από μία ύπαρξη και μεταβαίνουμε προς μία άλλη. Οι υπάρξεις μας καθορίζονται -και μάλιστα προκαθορίζονται- από τις πράξεις μας με την προσδοκία ενός αποτελέσματος. Πρόκειται για τον ορισμό του

Κάρμα υπ' αυτήν την ακριβή έννοια. Όλες οι βιωμένες εμπειρίες όταν είναι επαναλαμβανόμενες ή έντονες απομνημονεύονται.

Εάν όσα κάνουμε, όχι μόνον απομνημονεύονται, αλλά ξυπνούν επίσης τα *Κλέσα*, είναι διότι τα αποτελέσματα δεν είναι ποτέ στο ύψος των προσδοκιών μας. Διότι πέρα από όλους τους στόχους μας, η αληθινή προσδοκία είναι η Ειρήνη, *Σάντα*. *Σάντα* είναι το πρωταρχικό συναίσθημα κάθε ψυχής. Συνειδητά ή ασυνείδητα, κάθε ον αποζητά αυτήν την Ειρήνη. Έτσι, τα αποτελέσματα των εμπειριών, παρόλο αναμενόμενα και ενίοτε επιτευχθέντα, απογοητεύουν. Εξ αυτού γεννιέται η απογοήτευση και στη συνέχεια ο θυμός ή ακόμη η ικανοποίηση και η προσκόλληση.

Τα *Κλέσα* είναι 5 ειδών:

- *Αβίντσα*: όταν διαστρέφουμε τις αξίες για να επιτύχουμε ή να απορρίψουμε ένα αντικείμενο.
- *Ασμιτά*: είναι η προβολή του εαυτού σε ένα αντικείμενο εμπειρίας· όπως π.χ. το όνομά μου είναι αχώριστο από εμένα.
- *Ράγκα* και *Ντβέσα*: είναι η προσκόλληση και η αποστροφή. Δύο έννοιες αχώριστες και συμπληρωματικές, όπως η προσκόλληση που έχουμε για τη ζωή και η αποστροφή προς τον θάνατο.
- *Αμπινιβέσα*: είναι η έντονη και αόρατη προσκόλληση στη ζωή μας. Η *Αμπινιβέσα* συνδέεται με την *Ασμιτά* υπό την έννοια που η ύπαρξή μας συνδέεται με το όνομά μας.

Πώς δημιουργούμε τα Κλέσα;

Όλες οι συναισθηματικές αξίες που συνδέονται με τα αποτελέσματα των πράξεων που κάνουμε συσσωρεύονται και στο τέλος της ζωής κατηγοριοποιούνται στα βασικά συναισθήματα. Το ισοζύγιο αυτό ονομάζεται *Βάσανα*. Ενεργοποιείται ακριβώς τη στιγμή του θανάτου για να προστεθεί σε αυτό του παρελθόντος, τη *Σαμσκάρα*, απ' όπου προέρχονται τα *Κλέσα*.

Τα Κλέσα είναι ανενεργά κατά τη γέννηση, πώς αφυπνίζονται;

Τα *Κλέσα*, λοιπόν, είναι ήδη εκεί κατά τη διάρκεια της σύλληψης. Είναι ανενεργά, αόρατα σαν τον άνεμο που τις πράξεις του τις αντιλαμβανόμαστε μόνο επάνω στην ύλη. Εάν δεν κάνουμε κάτι για να τα αφυπνίσουμε, θα παραμείνουν ανενεργά και έτσι η ειρήνη, η χαρά, η ευδαιμονία θα φωτίζουν την καθημερινότητά μας.

Ενώ, η αναμονή αποτελεσμάτων, η απογοήτευση, η μόνιμη δυσαρέσκεια από την αποτυχία απόκτησης ειρήνης αφυπνίζουν τα *Κλέσα*, αυτό είναι *Κάμα*. Αυτή η μόνιμη δυσαρέσκεια οδηγεί στην απογοήτευση, κατόπιν στον θυμό, μια βόμβα που εκρήγνυται τα *Κλέσα*, αυτό είναι *Κρόντα*. Τελικά κάνουμε τα πάντα για να

αποκτήσουμε την ικανοποίηση δίνοντας ενίοτε ψευδείς αξίες σε εκτελεσθείσες πράξεις, αυτό είναι *Μόχα*.

Κάμα, *Κρόντα* και *Μόχα* είναι τα τρία δηλητήρια που αφυπνίζουν μέσα μας τα *Κλέσα*. Τρία μοτέρ που ξεκινούν σε κάθε μας πράξη. Τα δεινά του παρελθόντος κυβερνούν καθημερινά τη ζωή μας.

Δύο τρόποι για να μειώσουμε τα Κλέσα:

- Η *διάκριση* και η *συμπόνια*.
- Η *ντανά* που σήμερα μεταφράζεται ως διαλογισμός.

Ο διαλογισμός απελευθερώνει το «εγώ» από το «εμένα» και το «δικό μου». Το «εγώ» υφίσταται ακόμα και πριν από τη γέννηση, είναι ανενεργό και απαραίτητο για την ύπαρξη. Κατά τη γέννηση το «εγώ» είναι ελεύθερο από κάθε δυστυχία. Τα *Κλέσα* είναι ανενεργά, αλλά αμέσως μετά τις πρώτες αισθήσεις το «εγώ» συγχέεται με το «εμένα». Κατόπιν τα πρώτα συναισθήματα αφυπνίζουν την αίσθηση του «δικό μου». Σ' αυτόν τον κόσμο, το «εγώ» και το «εμένα» συγχωνεύονται και μοιάζουν αχώριστα.

Ο διαλογισμός επιτρέπει να αντιληφθούμε αυτό που πραγματικά είμαστε, απελευθερώνοντας το «εγώ» από το «εμένα» και το «δικό μου». Το «εμένα» και το «δικό μου» κυβερνώνται από συναισθηματικές και συγκινησιακές αξίες. Οι αξίες αυτές αφυπνίζουν τα *Κλέσα*.

Κατά τη διάρκεια ενός ειλικρινούς διαλογισμού τα συναισθήματα, οι συγκινήσεις, το «εμένα» και το «δικό μου» είναι απενεργοποιημένα, τα *Κλέσα* δεν αφυπνίζονται.

Ο διαλογισμός είναι το δεύτερο θέμα που ανέπτυξε ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ και μας υπενθυμίζει τη βασική έννοια της *ντανά*.

Εκτός της γιόγκα, για όλους τους Ινδούς, η *ντανά* απευθύνεται προς τον Θεό. Τον Θεό της οικογένειας, τους θεούς των ναών ή αυτούς της Τριάδας (Βισνού, Μπράμα, Σίβα). Η *ντανά* αρχίζει με απαγγελία φράσεων για να απομακρυνθούν οι συγκινήσεις ή τα συναισθήματα που κατοικούν στον νου μας. Λίγο-λίγο ο νους ηρεμεί, ο Θεός μπορεί να επικληθεί, έπειτα να διατηρηθεί περιγράφοντας με ακρίβεια τον Θεό, τις ιδιότητες, τις αξίες του (*ντανά σλόκα*) με τη θέληση να αναπτύξουμε τις ίδιες αυτές αξίες στην καθημερινότητα. Ο πιστός κρατά μια στιγμή σιωπής για να μείνει ολοκληρωτικά απορροφημένος εντός του και να τελειώνει την *ντανά* μ' έναν χαιρετισμό, αφιερώνοντας την ψυχή του στον Θεό.

Παρόλο που πολλοί χαίρονται να βεβαιώσουν ότι η φιλοσοφία της Γιόγκα Σούτρα είναι αθεϊστική, ο Πατάντζαλι, αντιθέτως, διδάσκει τα μέσα για να απελευθερωθούμε από τα *Κλέσα* και άρα από τη δίνη του νου μας προκειμένου να αντιληφθούμε την πραγματικότητα, να αντιληφθούμε τον Θεό. Ο Πατάντζαλι διδάσκει πώς να απορροφηθούμε στον νου μας, χωρίς κίνηση ή αλλαγή, διατηρώντας ένα αντικείμενο χωρίς αξία στον νου (*ντάρανα*). Σιγά-σιγά, χάρη στην πρακτική, ανοίγει ένας χώρος μέσα στον νου μας χωρίς κίνηση, ούτε αλλαγή. Ένας χώρος όπου δεν εκφράζονται ούτε τα αισθήματα ούτε οι συγκινήσεις, πηγές των διακυμάνσεων και της αφύπνισης των *Κλέσα*. Μέσα σ' αυτόν τον νου, τον απελευθερωμένο από το παρελθόν, τα δεινά, τις συγκινήσεις, μπορούμε να βρούμε το «εγώ» για να ανυψωθεί η ψυχή μας προς τον Θεό.

Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ μάς οδηγεί, όπως το πρώτο βράδυ, προς μία από τις *ντανά*, τη σημαντικότερη της Γιόγκα Σούτρα, την *τάρακα*. Με τη διδασκαλία και την πρακτική εξάσκηση της *τάρακα*, ο Πατάντζαλι οδηγεί λίγο-λίγο τον ασκούμενο προς το ουσιώδες. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ παραδίδει μία απλή μεθοδολογία της *τάρακα*, αποτελεσματική, που καθένας θα μπορεί να συνεχίσει να εξασκεί από λίγο κάθε μέρα. «Δεν θα βγείτε απ' αυτό το μάθημα ελεύθεροι από *Κλέσα*! Αν όμως εξασκείτε την *ντανά* με ειλικρίνεια, επιμονή και τακτικότητα, θα βρείτε μέσα σας αυτόν τον χώρο ελεύθερο από δεινά και βήμα-βήμα θα μεταμορφώνετε τη ζωή σας, δίνοντάς της ξανά τη διάστασή της».

Κατά τη διάρκεια των διδασκαλιών του, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ, υπενθύμισε στο ακροατήριο την ουσία της Γιόγκα, υπογραμμίζοντας τη σημασία του να μην ξεχνούμε ότι: «Είναι τώρα ή ποτέ».

Οι παρεμβάσεις του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ εμπλουτίστηκαν από χρόνο για ερωτήσεις/απαντήσεις.

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