

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ e-Περιοδικό

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

Ν° 05 - Ιανουάριος 2017

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

Χαιρετισμούς σε όλους!

Έχουμε κατακλυσθεί από πληροφορίες και αιτήματα όλων των ειδών.

Ελπίζουμε αυτό το e-Περιοδικό να σας προσφέρει ένα διάλειμμα.

Διάλειμμα που εστιάζει στο κοινό μας καλό,

την Εσωτερική Ειρήνη.

Ας έχετε Ειρήνη καθ' όλη τη διάρκεια του Νέου Έτους.

ॐॐॐ ॐॐॐ

Η Στέλλα Ουζούνη-Μπάστα έφυγε από αυτήν τη βίωση στις 2 Ιανουαρίου 2017. Προσέφερε πολύ μεγάλη υποστήριξη στη μετάφραση της ελληνικής έκδοσης του περιοδικού Γιογκακσεμάμ. Περισσότερο από οτιδήποτε άλλο, ως δασκάλα της Γιόγκα, ήταν πραγματική πρέσβειρα - εξαιρετικά πιστή και επιμελής - στην προστασία και τη διάδοση της αυθεντικότητας της διδασκαλίας του Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα και του Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ. Ένα άρθρο προς τιμήν της θα δημοσιευθεί στο επόμενο ηλεκτρονικό τεύχος.

ॐॐॐ ॐॐॐ

Στη μνήμη του πατέρα μου, Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα

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 δυσαρέσκειά 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. Σριμπασάμ

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 νοχελικός και αμελής, ούτε καν μέσω ασκητισμού που στερείται εσωτερικής απάρνησης. – Μουντακα Ουπανισαντ III.ii.2, 3 και 4.

Εσχαστείτε, ευγκενερνωθείτε και διαλογιστείτε!

Η Δύναμη της Σκέψης

T.K. 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 Ιμαλάια 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° 2

Το φιλοσοφικό σύστημα που ανέπτυξε ο Σανκαρατσάρνα, η Αντβάϊτα Βεντάντα, μια απόλυτη μορφή του «μη- Δυϊσμού», έχει σκοπό να μας κάνει ν' αντιληφθούμε ότι δεν υπάρχει άλλη πραγματικότητα εκτός από το Μπράμαν. Το Μπράμαν - αυτή η άπειρη, αιώνια, απροσδιόριστη οντότητα, από την οποία εξαρτώνται όλες οι πραγματικότητες του σύμπαντος' και η οποία, εντούτοις, είναι ανεξάρτητη, μη-εμπλεκόμενη και μη-επηρεαζόμενη από τις διακυμάνσεις αυτού του σύμπαντος. Το Μπράμαν έχει συχνά μεταφρασθεί ως «Εαυτός», «Οικουμενικός Εαυτός», και είναι η *Υπέρτατη Ψυχή* οριζόμενη στην ουσία της ως Σατ-Τσιτ-Ανάντα, «Το να είσαι Συνειδητότητα και Μακαριότητα». Σκοπός αυτής της φιλοσοφικής προσέγγισης είναι να μας κάνει να κατανοήσουμε ότι η βαθιά μας φύση, η ατομική μας ψυχή, *Άτμαν*, προερχόμενη από το Μπράμαν, είναι πάντοτε παρούσα ανεξάρτητα από τις συνθήκες. Μόνον η μη δυϊκή ένωση με την ψυχή μας είναι πραγματική, οι άλλες καταστάσεις δεν είναι παρά ψευδαίσθηση. Η ένωση αυτή μας επιτρέπει να φθάσουμε στη *Μόκσα*: την απόλυτη απελευθέρωση.

Τα μέρη με την πλάγια γραφή αντιστοιχούν σε ελεύθερη μετάφραση της Αγγλικής έκδοσης: "A Thousand Teachings" του Swamy Jagadānanda. Ed. Sri Ramakrishna Math.

Εμπνευσμένο επίσης από τη Γαλλική έκδοση: “Les Mille Enseignements” που μεταφράστηκε από την Αγγλική από τον Anasuya. Ed. Arfuyen.

Η μελέτη αυτή έγινε χάρις στην υποστήριξη και τις συμβουλές του Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ, χωρίς τη βοήθεια του οποίου δεν θα είχε έρθει ποτέ στο φως και τον οποίο ευχαριστώ με βαθύτατη ευγνωμοσύνη.

Κεφάλαιο XIX. : Διάλογος μεταξύ της ψυχής και του νου.

Παρόλο που ο τίτλος αυτού του κεφαλαίου ονομάζεται « Διάλογος μεταξύ της ψυχής και του νου», πρόκειται μάλλον για έναν μονόλογο της ψυχής. Ένα είδος εντολής της ψυχής προς τον νου, έτσι ώστε να μην επεμβαίνει στη σχέση μας με την ψυχή. Εδώ, η ψυχή επιβάλλει την άποψή της στον νου, ενώ συνήθως συμβαίνει το αντίθετο: Ο νους να μας διευθύνει μονίμως, να είναι πάντοτε στραμμένος προς τον έξω κόσμο, να εμποδίζει την άμεση επαφή μας με την ουσιαστική και θεμελιώδη μας φύση, την ψυχή μας.

Ι/ Ελευθερωνόμαστε από την αγωνία που προκαλείται από τη διαδοχή εκατοντάδων σωμάτων, που έχει τις ρίζες της στην έλλειψη που προκαλείται από τον πυρετό των επιθυμιών και που αντιμετωπίζεται με φάρμακα όπως η Γνώση και η έλλειψη πάθους – τα μέσα της καταστολής του πυρετού των επιθυμιών (που αναφέρονται πιο πάνω).

Όπως υπογραμμίζει ο Σανκαρατσάρνα, οι διαδοχικές μας γεννήσεις προκαλούνται από τον πυρετό της επιθυμίας. Αυτός ο πυρετός των επιθυμιών γεννά απολαύσεις, προσκολλήσεις, απληστία, ματαίωση, ψευδαίσθηση, απογοήτευση, θυμό, ζήλεια, πάθος κ.λπ. Αυτός ο συνεχώς επαναλαμβανόμενος κύκλος, με όλες του τις πιθανές και δυνατές εναλλακτικές, προκαλεί μόνο θλίψη και είναι απλώς μια καθαρά νοητική κατασκευή που μας αποκόπτει από την πηγή μας.

Μόνον η Πραγματική Γνώση (*Γκνυάνα*) μας επιτρέπει να θεραπευτούμε απ’ αυτόν τον πυρετό των επιθυμιών. Όχι η κατακερματισμένη γνώση με την οποία έχουμε εκπαιδευτεί, δηλαδή η γνώση που συσσωρεύει πληροφορίες, δεδομένα, αναλύσεις, απόψεις, θεωρίες, κ.λπ.

Η γνώση για την οποία μιλά ο Σανκαρατσάρνα είναι μια γνώση ενδόμυχη, μια ένωση με το *είναι* μας, την ψυχή μας, την πηγή κάθε δημιουργίας, που είναι πάντοτε παρούσα αλλά κρυμμένη, καλυμμένη από τον νου.

Σύμφωνα με την Βεντάντα*, η Αλήθεια για το τι είναι Πραγματικό, είναι αυτό που παραμένει αναλλοίωτο κατά τη διάρκεια των τριών περιόδων του χρόνου : παρελθόν, παρόν, μέλλον. Δεν είναι η περίπτωση του νου που συνεχώς αλλάζει, ανάλογα με τις περιστάσεις και τα θέλητρά τους.

Ο Σανκαρατσάρνα μας καλεί να καταδυθούμε στην ουσιαστική μας φύση, στην ψυχή μας, για να μην ξαναγεννιόμαστε μόνιμα στον απατηλό, δημιουργημένο από τον νου μας, κόσμο. Αυτές οι επαναγεννήσεις που αναφέρει ο Σανκαρατσάρνα δεν είναι μόνον αυτές που προκαλούνται από τον φυσικό θάνατο του σώματός μας, αλλά και αυτές που εμφανίζονται καθημερινά μπροστά μας, εδώ και τώρα, και προέρχονται από τον νου μας που βρίσκεται πάντα σε αναζήτηση νέων συγκινήσεων.

(* Βεντάντα : Φιλοσοφία το όνομα της οποίας προέρχεται από τη λέξη Βέντα (που σημαίνει γνώση) και Άντα (που σημαίνει τέλος). Υπό την έννοια της Υπέρτατης, της Απόλυτης Γνώσης.

(συνεχίζεται...)

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.