

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ e-Περιοδικό

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

Ν° 03 - Μάιος 2016

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

Στη μνήμη του πατέρα μου, Σρι Τ. Κρισναματσάρυα

Τα μέσα για επιτυχία στη ζωή

Η επιτυχία οποιασδήποτε προσπάθειας, είτε στην πνευματική είτε στην υλική ζωή, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Μπορεί να καταστρώνουμε σχέδια μεγάλης ακριβείας, αλλά κατά την εκπλήρωσή τους πιθανόν να προκύψουν αμφιβολίες ή εμπόδια. Για να αποφύγουμε ότι εμποδίζει την πρόοδό μας και για να επιτύχει η προσπάθειά μας, πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα σε ορισμένα σημεία. Εν πρώτοις, πρέπει να έχουμε θετική προσέγγιση. Πρέπει να έχουμε επίγνωση της πρόθεσής μας και της ωφέλειας της τελικής έκβασης ώστε να μην προκαλεί βλάβη ή να κάνει κακό σε άλλους. Χρειάζεται, επίσης, να έχουμε καθαρό πνεύμα και να δίνουμε τη δέουσα σημασία στο έργο που αναλαμβάνουμε. Πρέπει να αναπτύξουμε επιμονή και να έχουμε εμπιστοσύνη στη θεία χάρη.

Αυτά τα ουσιαστικά προαπαιτούμενα παρομοιάζονται γενικά με τα στάδια της ζωής των φυτών: μπουμπούκι, άνθος, άγουρος καρπός, ώριμος καρπός.

Για να φέρουμε σε αίσιο πέρας το σχέδιό μας πρέπει να διατηρήσουμε διαύγεια πνεύματος και ειλικρίνεια. Το σταθερό πνεύμα με πλήρη αφοσίωση στον Θεό απομακρύνει τα εμπόδια.

Η σταθερή προσπάθεια και η επιμονή είναι οι πυλώνες της επιτυχίας. Η ενεργητικότητα οδηγεί σε ευημερία, ενώ η οκνηρία ή η παραμέληση θα οδηγήσουν σε αποτυχία. Τελικά, μια ενέργεια - πνευματική ή υλική - είτε επιτυχημένη είτε αποτυχημένη, πρέπει να αντιμετωπίζεται με γαλήνη αφήνοντας τα αποτελέσματα στον Θεό.

Τ.Κ. Σριμπασάμ

Οι εγγενείς ιδιότητες της ψυχής (3 & 4)

Τ.Κ. Σριμπασυάμ

Μια άλλη εγγενής ιδιότητα της ψυχής είναι η Μακαριότητα (*ānanda*). Ουσιαστικά η ψυχή είναι ευτυχής· ευτυχής ανά πάσα στιγμή και σε κάθε κατάσταση. Δεν επηρεάζεται από τα αμέτρητα προβλήματα της ζωής μας, όπως πείνα, δίψα, ασθένειες λόγω ηλικίας και ασθένειες του σώματος, αγάπη, μίσος, έλξη, αποστροφή, θάνατος, γέννηση κ.λπ. Η ψυχή δεν υπόκειται σε περιορισμούς χώρου ή μορφής, δηλαδή δεν υπόκειται σε οποιαδήποτε μορφή ούτε περιορίζεται από τον χρόνο του υλικού κόσμου.

Δεν είναι μόνον εξαιρετικά λεπτοφυής (σε μέγεθος ατόμου), αλλά εξαπλώνεται σε όλο μας το σώμα, καθ' όλη τη διάρκεια της ύπαρξής μας, ακόμα και πέρα απ' αυτή. Δηλαδή, μπορεί να ενσαρκωθεί σε μια άλλη ύπαρξη συνεχίζοντας να εκφράζει τις βασικές και ουσιαστικές της ιδιότητες, ανεξάρτητα από το σώμα ή τη μορφή υπό την οποία ενσαρκώνεται.

Είναι παρούσα τόσο στους ανθρώπους όσο και στα τετράποδα, τα πτηνά, τα υδρόβια κ.λπ. Με άλλα λόγια, είναι παρούσα σε όλα τα ζωντανά πλάσματα. Η παρουσία της ψυχής μάς κάνει να αισθανόμαστε ότι η φυσική μας ύπαρξη είναι αιώνια και ότι η ζωή της έρχεται από μόνη της. Όμως η ζωή αυτής της ύπαρξης εξαφανίζεται ή εξασθενεί κάθε φορά που βάζουμε ένα εμπόδιο στη Μακαριότητα της ψυχής. Συχνά νομίζουμε ότι η ψυχή είναι νεκρή, ενώ δεν έχει ούτε γεννηθεί ούτε πεθάνει.

Η ουσιαστική ιδιότητα της Μακαριότητας (*ānanda*) που απορρέει από την ψυχή είναι αυτό που μας ωθεί στην αναζήτηση της ευτυχίας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, ακόμα κι αν η ευτυχία μας έχει αξία σχετικά μεταβλητή. Η Μακαριότητα της ψυχής είναι μόνιμη, αναλλοίωτη και μη συγκρίσιμη με άλλες μορφές ευτυχίας που επιθυμούμε να ζήσουμε.

Αυτό συμβαίνει διότι η ψυχή που κατοικεί εντός μας αντανακλά τη Μακαριότητα που όλοι θεωρούμε ως ευτυχία και ως απόρριψη της δυστυχίας. Αγνοούμε ότι η ευτυχία δεν είναι η Μακαριότητα. Η ευτυχία εξαρτάται από τα υλικά αγαθά, ενώ η Μακαριότητα απορρέει από την ψυχή που δεν έχει κανέναν περιορισμό ούτε στον χρόνο ούτε στον χώρο. Η ψυχή ακτινοβολεί συνεχώς την εγγενή της Μακαριότητα προς τον καθένα και προς όλους, χωρίς κανέναν περιορισμό. Λόγω αυτού, δεν επηρεάζεται από τα διάφορα προβλήματα της ζωής όπως η πείνα, η δίψα, τα δεινά του γήρατος, οι ασθένειες, ο θάνατος, η γέννηση κ.λπ.

Καθώς επισκιάζουμε τις ουσιώδεις ιδιότητες της ψυχής μας, εμποδίζουμε την ψυχή να εκπορεύσει τις εγγενείς ιδιότητές της. Αν, όμως, ζούμε με διαρκή ευτυχία, θα γίνει δυνατή η εξάπλωση της ευτυχίας που πηγάζει απ' την ψυχή σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας και εν τέλει θα γνωρίσουμε την ψυχή και την πηγή της, τον Θεό.

Η πρακτική του διαλογισμού, της Πραναγιάμα και οι προσευχές είναι τρία από τα πιο σημαντικά μέσα για να αποτρέψουμε την εμπειρία του υλικού κόσμου να προβάλλει τις σκιές της στην ψυχή μας. Η πρακτική τους δεν θα μας εμποδίσει να ζήσουμε αυτές τις εμπειρίες, αλλά θα υποστηρίξει συνεχώς την εξάπλωση του φωτός και της Μακαριότητας της ψυχής. Είναι όπως το φως του ήλιου που δεν χάνεται κατά την έκλειψη, εκτός κι αν η έκλειψη είναι μόνιμη, πράγμα που θα σήμαινε ένα είδος τέλους για τον κόσμο μας. Με τον ίδιο τρόπο, όπως έχουμε την ελπίδα και την πεποίθηση ότι στο τέλος μιας έκλειψης το φως του ήλιου όχι μόνο θα εκπέμπει φωτεινότητα αλλά και θα σκορπίσει τη λαμπρότητά του στον κόσμο, το ίδιο θα συμβεί επίσης, με την έκφραση της Μακαριότητας της ψυχής εάν αποσυνδεθούμε από την προσκόλλησή μας στην εμπειρία του κόσμου. Ο διαλογισμός, η Πραναγιάμα και οι προσευχές μοιάζουν με τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε για να τραβήξουμε ένα αγκάθι που διαπέρασε το σώμα μας και να επανέλθουμε στην ανώδυνη ύπαρξή μας.

Το να εμποδίζουμε τη Μακαριότητα είναι ένα είδος πόνου, ενός πόνου που μπορεί να μας κάνει να ζούμε μια δυστυχημένη ζωή. Αν θέλουμε να γνωρίσουμε την ψυχή μας και κατ' επέκταση τον Θεό, θα πρέπει να βάλουμε όλες μας τις δυνάμεις για να περιορίσουμε τα εμπόδια που θέτουμε ηθελημένα νομίζοντας ότι αντιπροσωπεύουν την ευτυχία.

Η ευτυχία είναι σχετική

Ινδικό παραμύθι

Ένα κοράκι ήταν πολύ ευχαριστημένο με τη ζωή του. Μια μέρα όμως, είδε έναν κύκνο ολόλευκο και σκέφθηκε ότι αυτός θα έπρεπε να είναι ο ευτυχέστερος των πουλιών. Του είπε λοιπόν ότι σίγουρα θα είναι το πιο ευτυχισμένο πουλί. Ο κύκλος του απάντησε ότι για κάμποσο καιρό πίστευε ότι όντως ήταν το πιο ευτυχισμένο πουλί, μέχρι που συνάντησε έναν παπαγάλο που το φτέρωμά του είχε δύο χρώματα. Είπε λοιπόν ο κύκνος στο κοράκι ότι ο παπαγάλος θα έπρεπε να είναι το ευτυχέστερο όλων των πουλιών.

Ο κόρακας ξεκίνησε προς αναζήτηση του παπαγάλου. Όταν τον συνάντησε, του είπε ότι θα έπρεπε να είναι το πιο ευτυχισμένο πουλί του κόσμου με τα δύο του χρώματα, αφού ο ίδιος είχε μόνο ένα χρώμα. Ο παπαγάλος είπε στον κόρακα ότι για πολύ καιρό πίστευε ότι ήταν το πιο ευτυχισμένο πουλί με τα δύο του χρώματα, μέχρι που συνάντησε ένα παγώνι. Ο παπαγάλος είτε στο κοράκι ότι το παγώνι θα έπρεπε να είναι το πιο ευτυχισμένο πουλί του κόσμου με όλα του τα χρώματα.

Ο κόρακας πήγε να συναντήσει το παγώνι που ήταν κλειδωμένο σ' ένα κλουβί και του είπε ότι θα έπρεπε να είναι το πιο ευτυχισμένο πουλί του κόσμου με όλα αυτά τα χρώματα ενώ εκείνος, ο κόρακας, είχε μόνο ένα. Το παγώνι απάντησε ότι και αυτό πίστευε ότι ήταν το ομορφότερο πουλί του κόσμου. Επειδή όμως ήταν πολύ όμορφο, οι άνθρωποι θέλανε να το πιάσουν και να το κλείσουν σε κλουβί. Με θλιμμένη φωνή, το παγώνι είπε στον κόρακα ότι νόμιζε ότι το μαύρο κοράκι ήταν το πιο ευτυχισμένο από όλα τα πουλιά του κόσμου γιατί ήταν ελεύθερο να πετάει όπου θέλει.

Γιατί είμαστε δυστυχισμένοι; Γιατί πάντα νομίζουμε ότι οι άλλοι είναι πιο ευτυχισμένοι από εμάς. Δεν εκτιμούμε την πραγματική αξία αυτού που μας έδωσε ο Θεός, πράγμα που μας οδηγεί σε θλίψη. Πρέπει να αποδεχτούμε και να σεβαστούμε αυτό που λάβαμε, να μάθουμε να είμαστε ευτυχείς και να πάψουμε να συγκρινόμαστε με τους άλλους, γιατί αυτό μας οδηγεί αμετάκλητα στη δυστυχία.

Μετάφραση: Aurelia, Claire, Elisabeth, Esteban, Ines, Κατερίνα, Petra, Στέλλα

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.