

Σουάμι Γιατισβαράναττα
(του Τάγματος του Ραμακρίσνα)

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΞΕΔΙΠΛΩΜΑ

(Κεφάλαιο 30 του M&SPL)

(Συνειδησιακές καταστάσεις
και ξύπνημα της Κουνταλίνι)

Περιεχόμενα

Σώμα, νους και Πνεύμα	5
Η Σουσούμνα, η Ίντα και η Πίνγκαλα.....	7
Τσάκρας – συνειδησιακά επίκεντρα	8
Μην παίζετε με το φίδι.....	10
Το πνευματικό ξεδίπλωμα σπάνια είναι ομαλό	13
Ο καλύτερος τρόπος για να ξυπνήσει η Κουνταλίνι.....	17
Η άνοδος της Κουνταλίνι.....	22

Μετάφραση
Γιάννη Μανέττα



Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα
Αθήνα 2003 - 2012

Πηγή:

MEDITATION & SPIRITUAL LIFE

by Swami Yatiswarananda

Chapter 30

Spiritual Unfoldment

Εκδότης:

Sri Ramakrishna Math

Bull Temple Road

Bangalore 560019, India

Συλλογή γραπτών, ομιλιών και σημειώσεων από
μαθήματα του Σουάμι Γιατισβαράναντα
που επιμελήθηκε ο Σουάμι Μπαχατζανάναντα,
ένας σημαντικός μαθητής του

© Copyright Γιάννης Μανέττας για την ελληνική
γλώσσα παγκοσμίως.

Τούτη η εκτύπωση
7 Ιουνίου 2003

Προσφορά του:

Γιάννη Μανέττα

Μπέλες 28 (Κουκάκι)

117 41 Αθήνα

[+30] 210 923 4682

email: jmanveda@otenet.gr

ιστοχώρος: www.vedanta.gr

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗ

Αυτό το κεφαλαίο από το έργο *MEDITATION & SPIRITUAL LIFE* (Διαλογισμός & Πνευματική Ζωή) – μια συλλογή ομιλιών και γραπτών του Σουάμι Γιατισβαράναντα – προσφέρει έγκυρη πληροφόρηση για την περίφημη *κουνταλί* και τις πνευματικές εμπειρίες.

Ο Σουάμι πάντα έδινε μεγάλη έμφαση στην αναγκαιότητα να έχουν οι αναζητητές ξεκάθαρες αντιλήψεις για το στόχο και τα μέσα επιτεύξεώς του, έτσι ώστε να μην επηρεάζονται από φιλοσοφικές και άλλες ασάφειες, αμφιβολίες και φαντασιώσεις. Εξ ου, η ορθολογική και λεπτομερής πληροφόρηση που δίνει στην παρακάτω ομιλία του για την πορεία και τις παγίδες που συναντάει ο πνευματικά αθλούμενος.

Γιάννης Μανέπας



Ο Σουάμι Γιατισβαράντα (1889-1966) ένας σεβάσιμος μοναχός και πρώην Αντιπρόεδρος του Τάγματος και της Αποστολής Ραμακρίσνα, ήταν μια πολύ γνωστή προσωπικότητα της Νεο-Βεδαντικής Κίνησης. Εισήλθε στο Τάγμα το 1911. Εκτός από τα επτά χρόνια πρωτοποριακής εργασίας για τη διάδοση της Βεδάντα στην Ευρώπη και δέκα χρόνια βεδαντικής διδασκαλίας στην Αμερική (1933–50) – ήταν συντάκτης του περιοδικού *Prabuddha Bharata* στο Mayanati (1921–24), υπηρέτησε κατόπιν ως Πρόεδρος (Ηγούμενος) των Ramakrishna Ashrama, Bombay (1924–26), Ramakrishna Math, Madras (1926–33) και Ramakrishna Ashrama, Bangalore (1951–66). Ήταν μυημένος μαθητής του Σουάμι Μπραχμάναντα (του σπουδαίου άμεσου μαθητή του Σρι Ραμακρίσνα) και ήταν φημισμένος για τα υψηλά του πνευματικά επιτεύγματα, τη Γιογκική του διορατικότητα και την ώριμη του σοφία. Δίδασκε και ζούσε μια άριστα εναρμονισμένη πνευματική ζωή που είχε ως βασική νότα το ‘διαλογισμό’ και για κύρια μελωδία την αγάπη και την υπηρεσία.

(Από το εξώφυλλο του έργου MEDITATION AND SPIRITUAL LIFE)

ΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΞΕΔΙΠΛΩΜΑ

(Συνειδησιακές καταστάσεις
και ξύπνημα της Κουνταλί)

Σώμα, νους και Πνεύμα

Για να κατανοήσουμε το μυστήριο του πνευματικού ξεδιπλώματος είναι ανάγκη να γνωρίζουμε ποια είναι η αληθινή μας φύση και ποιες είναι οι συνειδησιακές καταστάσεις μέσα από τις οποίες περνάμε στη ζωή μας.

Η αληθινή μας φύση είναι θεία, δηλαδή, το Μπράχμαν είναι ο αληθινός μας Εαυτός· αυτός ο αληθινός Εαυτός αποκαλείται *Άτμαν*, αλλά – σύμφωνα με τις εμπειρίες των πνευματικά φωτισμένων ψυχών – είναι στην πραγματικότητα μη διαφορετικός από τον Μπράχμαν, το άπειρο Πνεύμα. Αυτή η αληθινή φύση κρύβεται από την αγνωσία. Εξαιτίας της αγνωσίας νιώθουμε χωριστοί από το Θεό και νομίζουμε πως είμαστε μόνο πεπερασμένα θνητά πλάσματα. Η αγνωσία είναι σαν ένα δυνατό ποτό. Σε κάνει να ξεχνάς τον εαυτό σου και γεννάει φαντασιώσεις. Πρώτα μας κρύβει την αληθινή μας φύση και κατόπιν μας κάνει να ταυτιζόμαστε με ό,τι δεν είμαστε. Μέσα από την αγνωσία, συγχέουμε τον αληθινό μας Εαυτό με το σώμα, τις αισθήσεις, το νου κι αυτό γεννάει ένα φανταστικό «εγώ». Ως αποτέλεσμα, νιώθουμε ότι έχουμε δύο ειδών σώματα – το φυσικό ή χονδροειδές σώμα και το νοητικό ή λεπτοφυές σώμα. Μέσα από την ενδοσκόπηση, μπορούμε να ανακαλύψουμε ότι έχουμε ένα ακόμα πιο λεπτοφυές σώμα, το αποκαλούμενο «αιτιατό σώμα». Πάνω από αυτά τα τρία είναι ο Άτμαν, ο αληθινός μας Εαυτός.¹

Πέραν τούτου, βρισκόμαστε εγκλωβισμένοι σε τρεις συνειδησιακές καταστάσεις: (1) την **εγρήγορη**, στην οποία η συνείδηση ταυτίζεται με το φυσικό σώμα και έχουμε επίγνωση του φυσικού κόσμου· (2) την **ονειρική** κατάσταση, στην οποία η συνείδηση ταυτίζεται με το λεπτοφυές σώμα και ζούμε σε έναν ονειρικό κόσμο που εκπορεύεται από τις νοερές μας εντυπώσεις· (3) τον **αν-όνειρο ύπνο** όπου η συνείδηση ταυτίζεται με το αιτιατό σώμα, που είναι προέκταση του αιτιατού κόσμου και ο νους παύει να λειτουργεί.²

1. Δείτε πίνακα στη σελίδα 18.

2. Δείτε πίνακα στη σελίδα 18.

Αξιόπιστοι άνθρωποι μάς πληροφορούν ότι πέρα από αυτές τις τρεις καταστάσεις υπάρχει η κατάσταση της υπερβατικής συνειδήσεως, η αποκαλούμενη *τουρίγια* [*turiya*, η τέταρτη] στην οποία ανακτούμε την καθαρή μας πνευματική φύση. Όμως, η επίτευξη αυτής της ύψιστης καταστάσεως, της καθαρής συνειδήσεως, όπου η ψυχή συνειδητοποιεί ότι δεν είναι τίποτε άλλο παρά το άπειρο Πνεύμα, δεν συμβαίνει ξαφνικά. Στη μεγάλη πλειονότητα των αναζητητών είναι κάτι που συμβαίνει σταδιακά. Η επίτευξη της πνευματικής συνειδήσεως λαμβάνει τη μορφή ενός σταδιακού ξεδιπλώματος. Υπάρχουν διάφορες φάσεις μέσα από τις οποίες περνάει ο αναζητητής προτού φτάσει στην πλήρη φώτιση. Ας εξετάσουμε λοιπόν τώρα αυτό το πνευματικό ξεδίπλωμα.

Στη συνειδητή μας κατάσταση ταυτιζόμαστε με το φυσικό σώμα. Τότε νομίζουμε πως είμαστε κοντοί ή ψηλοί, νέοι ή ηλικιωμένοι, ξανθοί ή μελαμψοί. Όταν ταυτιζόμαστε με το νου, βιώνουμε λύπη ή ευχαρίστηση, δυστυχία ή ευτυχία. Όταν ταυτιζόμαστε με το εγώ, σκεφτόμαστε «Εγώ πράττω· εγώ είμαι αιχμάλωτος· εγώ είμαι ελεύθερος».

Πρέπει να απαλλαγούμε από την αγνωσία μας και να συνειδητοποιήσουμε την αληθινή μας πνευματική φύση. Κι αυτό δεν μπορεί να γίνει απλώς με ευχολόγια. Αν τα ευχολόγια ήταν άλογα τότε όλοι θα ίππευαν. Έχουμε αυτο-υπνωτιστεί και οφείλουμε να απο-υπνωτιστούμε. Και πώς μπορεί να γίνει αυτό; Μέσα από την αναδόμηση του παλιού μας εαυτού.

Πρέπει να αποβάλλουμε όλους τους παλιούς, σφαλερούς τρόπους με τους οποίους σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και πράττουμε· πρέπει να σχηματίσουμε καλές ηθικές συνήθειες και να κατευθύνουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματά μας και τις πράξεις μας σύμφωνα με το πνευματικό ιδανικό. Έτσι γινόμαστε περισσότερο αγνοί.

Καθώς ο νους εξαγνίζεται [ενοποιείται] μέσα από την εφαρμογή της ηθικής, της προσευχής, της επαναλήψεως του θεϊκού Ονόματος και του διαλογισμού, αναπτύσσουμε την ικανότητα της ενδοσκόπησης. Τότε ανακαλύπτουμε μέσα μας διάφορες συνειδησιακές εστίες, τα 'μυστικά σκαλοπάτια' των μυστικιστών – ένα μυστικό ασανσέρ που οδηγεί σε διάφορα πατώματα που είναι συνδεδεμένα με διάφορα συνειδησιακά επίπεδα. Στα *Τάντρας* [μια κατηγορία ινδουιστικών γραφών], αυτά τα κέ-

ντρα αποκαλούνται *τσάκρα*-ς [τροχοί].³ Όλοι γνωρίζουμε πώς οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας και οι δραστηριότητές μας αλλάζουν με την ψυχική μας διάθεση. Αυτές οι διαθέσεις έχουν κάποια σχέση με τα συνειδησιακά κέντρα με τα οποία τυγχάνει να είμαστε συνδεδεμένοι σε κάποια στιγμή.

Ο Schopenhauer λέει πως το σεξ γίνεται το επίκεντρο της θέλησης, καθώς το παιδί περνάει στην εφηβεία. Τότε κανείς ζει σε ένα νέο κόσμο όπου το σεξ κυριαρχεί σε όλες τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις. Νιώθουμε το στομάχι όταν πεινάμε. Νιώθουμε την καρδιά όταν μας συγκλονίζουν βαθιά συναισθήματα. Νιώθουμε το σημείο ανάμεσα στα φρύδια μας όταν οι σκέψεις μας είναι καθαρές και φωτεινές. Από αυτά βγαίνουν δύο διαπιστώσεις: πρώτον ότι μέσα μας υπάρχουν διάφορα συνειδησιακά κέντρα και δεύτερον, ότι διαρκώς κινούμαστε από το ένα κέντρο στο άλλο. Αναφερθήκαμε μόνο στα φυσικά κέντρα. Εκτός από τα κέντρα που έχουν σχέση με τη φυσική μας υπόσταση υπάρχουν ανώτερα κέντρα που αφορούν την πνευματική επίγνωση. Όλα αυτά δεν είναι ορατά με το μάτι, μήτε κατανοούνται από το συνηθισμένο νου. Είναι λεπτοφυείς πνευματικές εστίες που είναι αντιληπτές μόνο από τους προχωρημένους Γιόγκι. Σύμφωνα με τα *Τάντρας*, υπάρχουν επτά τέτοια συνειδησιακά κέντρα που αποκαλούνται *τσάκρα*-ς.

Είναι ανάγκη να έχουμε ξεκαθαρισμένες αντιλήψεις σχετικά με τα συνειδησιακά κέντρα και τις λειτουργίες τους. Όταν περιγράφουμε υπεραισθητά πράγματα, αναγκαζόμαστε μερικές φορές να χρησιμοποιήσουμε ορολογία προερχόμενη από το φυσικό κόσμο. Έτσι συμβαίνει και στην περίπτωση της *κουνταλί* [επί λέξει 'η τυλιγμένη'] που μερικές φορές περιγράφεται ως η «φιδίσια δύναμη», η πνευματική δύναμη που βρίσκεται «εν δυνάμει» στον άνθρωπο. Αυτή περιγράφεται ως ένα τυλιγμένο φίδι που κοιμάται στη βάση της σπονδυλικής στήλης.

Η Σουσούμνα, η Ίντα και η Πίνγκαλα

Η *κουνταλί*, η τυλιγμένη δύναμη, είναι η δημιουργική υπόσταση της συνείδησης, εκφρασμένη ως δύναμη. Σύμφωνα με τη γιογκική ορολογία, αυτή κοιμάται τυλιγμένη, στην περιοχή που αντιστοιχεί περίπου στη βάση της σπονδυλικής στήλης.

3. Δείτε πίνακα στη σελίδα 19. (και στη σελίδα 18 για αντιστοιχίες με άλλες κατηγορίες).

Στους πνευματικά αφυπνισμένους, αυτή η δύναμη κυλάει διαμέσου του πνευματικού αγωγού που αποκαλείται *σουσούμνα*. Εκτός από αυτόν τον αγωγό, υπάρχουν δύο άλλοι, οι *ίντα* και *πίνγκαλα*. Λέγεται ότι αυτοί είναι δεξιά-αριστερά της σπονδυλικής στήλης, ενώ η *σουσούμνα* είναι ανάμεσά τους. Φανταστείτε τρεις αγωγούς που ξεκινάνε από τη βάση της σπονδυλικής στήλης. Ο κεντρικός είναι ο πνευματικός αγωγός, ενώ οι άλλοι δύο έχουν σχέση με την κοινή φυσική και ψυχική ζωή του ανθρώπου. Στο μέσο άνθρωπο, όση ενέργεια σωρεύεται στο βασικό κόμβο συνδέσεως των τριών αγωγών κυλάει μόνο διαμέσου των δύο πλαγίων αγωγών και όχι διαμέσου του κεντρικού αγωγού. Με αυτόν τον τρόπο, όλη η ενέργεια εκτρέπεται και εκφράζεται σε συνηθισμένες σκέψεις, συναισθήματα και δραστηριότητες.

Κάθε κέντρο είναι ένα σημείο επαφής ανάμεσα στο ατομικό και το παγκόσμιο σε κάποιο ορισμένο συνειδησιακό επίπεδο. Τα πρώτα τρία κέντρα αρχίζοντας από κάτω έχουν σχέση με τη ζωώδη ζωή του ανθρώπου όπως το φαί, το ποτό, τις αισθητήριες απολαύσεις και τη σεξουαλική ευχαρίστηση. Το πρώτο πνευματικό ξύπνημα του ανθρώπου συμβαίνει όταν η συνειδησή του ανέρχεται στο κέντρο της καρδιάς. Είναι εκεί που κανείς ανακαλύπτει την ψυχή του.

Μερικές φορές, τα συνειδησιακά κέντρα περιγράφονται ως συνδεδεμένα με φυσικά νευρικά πλέγματα και γάγγλια με τα οποία έχουν σχέση. Όμως, δεν πρέπει να γίνεται αυτή η ταύτιση. Όπως δηλώνει ο Sir John Woodroffe στο περίφημο έργο του *The Serpent Power*, αυτοί οι 'λωτοί', αυτά τα συνειδησιακά κέντρα, είναι πάρα πολύ λεπτοφυείς εστίες που ζωντανεύουν και ελέγχουν τις διάφορες χονδροειδείς σωματικές περιοχές που αντιστοιχούν στα διάφορα επίπεδα της σπονδυλικής στήλης και τα γάγγλια, τα συμπλέγματα, τα νεύρα, τις αρτηρίες και τα όργανα που υπάρχουν σ' αυτές τις περιοχές.

Τα Τσάκρας (Τα συνειδησιακά κέντρα)

Αν εστιάσουμε την προσοχή μας στο λεπτοφυές σώμα μας, το οποίο διαποτίζει το φυσικό σώμα μας, θα αποκομίσουμε μια σαφέστερη αντίληψη για τη νοητική και συναισθηματική μας φύση και θα μάθουμε να ελέγχουμε όχι μόνο τη συναισθηματική μας φύση, αλλά ακόμα και τις αισθήσεις μας και τα φυσικά μας όργανα. Οι δάσκαλοί μας μας πληροφορούν ότι ακριβώς

όπως στα φυσικά σώματά μας υπάρχουν κρυμμένα μέρη και διεργασίες που δεν βλέπουμε και που λειτουργούν χωρίς να έχουμε επίγνωσή τους, έτσι υπάρχουν μη συνειδητά και υπερσυνειδητά στρώματα στο νου μας. Πολλοί βαθιά ριζωμένοι πόθοι και πολλά πάθη εδρεύουν στο μη συνειδητό μας. Αυτά πρέπει να ανακαλυφθούν και να ξεριζωθούν από όποιον προσδοκεί να προοδεύσει στην πνευματική ζωή. Το υπερσυνειδητό είναι το επίπεδο της πνευματικής εμπειρίας και της ευδαιμονίας.

Τα αιτιατά, λεπτοφυή και χονδροειδή σώματα έχουν διάφορα σημεία επαφής. Αυτά είναι τα προαναφερθέντα τσάκρας που υπάρχουν κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης ανάμεσα στο κεφάλι και τη βάση της σπονδυλικής. Το πνεύμα, ο νους και το σώμα συναντιούνται σ' αυτούς τους κόμβους και το ένα επηρεάζει το άλλο. Πληροφορίες περνούν διαρκώς ανάμεσα σε όλα αυτά τα τρία σώματα, διαμέσου αυτών των τσάκρας. Αλλά στους κοινούς ανθρώπους μόνο τα κατώτερα τρία κέντρα είναι εν ενεργεία, τα ανώτερα βρίσκονται σε νάρκη. Αυτά τα ανώτερα κέντρα μπορούν να αφυπνιστούν μέσα από κάποιες ορισμένες γιογκικές πρακτικές και κάθε κέντρο που ενεργοποιείται αποκαλύπτει μια συγκεκριμένη συνειδησιακή κατάσταση. Είναι εξαιτίας αυτής της σχέσης ανάμεσα στο σώμα και το νου που αυτά τα δύο ενεργούν και αντενεργούν το ένα πάνω στο άλλο. Είναι γνωστό ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα μπορούν όχι μόνο να επηρεάσουν το σώμα, αλλά ακόμα και να το μετασχηματίσουν.

Οι ιδιοτελείς, ζώδους είδους σκέψεις και συναισθήματα, επηρεάζουν τα κατώτερα συνειδησιακά κέντρα που έχουν σχέση με τη ζωώδη ζωή του ανθρώπου. Οι ανωτέρου είδους σκέψεις και συναισθήματα επιδρούν στα ανώτερα κέντρα. Ο καθένας από εμάς μπορεί να επηρεαστεί από τρεις υπαρξιακές καταστάσεις — που γεννιούνται από τις τρεις βασικές ιδιότητες [γκούνας] της φύσης: τις λεγόμενες *τάμας*, *ράτζας* και *σάττιβα*. Η ταμασική είναι η κατάσταση της νωθρότητας και των αισθητών απολαύσεων χωρίς καταβολή προσπάθειών για την ανώτερη ζωή. Η ρατζασική κατάσταση είναι η ζωή της διαμάχης ανάμεσα στην κατώτερη και την ανώτερη φύση. Η *τάμας* και η *ράτζας* σχετίζονται με τα κατώτερα τσάκρας [κέντρα]. Τα ανώτερα κέντρα σχετίζονται με τη *σάττιβα*. Στη σαττιβική κατάσταση, η ανώτερη φύση, η συνείδηση, έχει πάρει το πάνω χέρι,

αλλά το κακό δεν έχει ακόμα εντελώς μετουσιωθεί. Σπόροι μελλοντικού κακού παραμένουν στο ασυνείδητο και δεν μπορούν να εκσκαφτούν και να απορριφθούν. Μπορούν όμως να καούν με το φως της πνευματικής εμπειρίας.

Η *σουσούμνα* ενεργοποιείται μόνο όταν είμαστε σε σαπτιβική κατάσταση. Οι ψυχικές δυνάμεις που ενεργούν μέσα στην προσωπικότητα πρέπει να εναρμονιστούν. Όταν ο νους είναι υπερκινητικός ή είναι ανήσυχος, μπορούμε να είμαστε σίγουροι πως ένα μεγάλο μέρος της ψυχικής μας ενέργειας εκτρέπεται. Όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ενδίδει στην υπερκινητικότητα, την ανησυχία, την οργή, τη μελαγχολία, την υπερβολική ευθυμία και απροσεξία, τότε χάνουμε πολλή από την ψυχική μας ενέργεια. Το ανέβασμα της *κουνταλί* δεν είναι τόσο εύκολο όσο νομίζουν οι άνθρωποι. Απαιτεί φοβερή θέληση και πειθαρχία. Στην αρχή είναι δύσκολο, με τη δύναμη της θέλησης και μόνο, να αναγκάσεις την ψυχική ενέργεια να ανέλθει διαμέσου της *σουσούμνα*.

Επομένως, στην αρχή μάς ζητάνε να εστιάσουμε το νου μας πάνω σε μια εικόνα του Κυρίου μέσα στο κέντρο της καρδιάς. Μέσα από την αφοσίωση στον Κύριο, προσπαθούμε να συγκεντρώσουμε το νου στην καρδιά. Τότε ανακόπτονται όλες οι εκτροπές ενέργειας και η **καρδιά** γίνεται το επίκεντρο της συνειδήσεώς μας. Όταν τα κάνουμε όλα αυτά, τότε δια της θείας χάριτος, η *κουνταλί* αφυπνίζεται. Αρχικά ξεκινάμε φανταζόμενοι το λωτό, το φως, τη μορφή της Θεότητας κ.λπ. Αλλά όταν η πνευματική συνείδηση αφυπνιστεί, συνειδητοποιούμε ότι πίσω από αυτή τη φαντασία υπάρχει κάτι αληθινό. Ανακαλύπτουμε πως ό,τι μέχρι πρότινος φανταζόμασταν, πραγματικά υπάρχει.

Όσο οι σπόροι των επιθυμιών και οι σοβούσες εντυπώσεις των εμπειριών του παρελθόντος μας εξακολουθούν να υφίστανται μέσα στο νου, η πνευματική εμπειρία θα είναι ασυνεχής. Αρχικά, συμβαίνουν μόνο κάποια κρυφοκοιτάγματα. Αλλά κάθε μικρή ακτίνα φωτός κατακεραυνώνει μερικές από τις σοβούσες εντυπώσεις. Ο ύψιστος βαθμός της πνευματικής συνειδησης, το αποκαλούμενο *νιρβικάλπα σαμάντσι*, επιτυγχάνεται μόνο αφού καταστραφούν σχεδόν όλοι οι σπόροι των επιθυμιών. Οι μερικές εμπειρίες, τα πνευματικά οράματα, οι φευγαλέες εκστάσεις, όσο καλές κι αν είναι, αυτές καθεαυτές, δεν μπορούν να μας χαρίσουν την ύψιστη μακαριότητα. Όσο εξακολουθούμε

να κινούμαστε στα κατώτερα κέντρα [τσάκρας], δεν είμαστε ποτέ ασφαλείς.

Μονάχα η πλήρης πνευματική εμπειρία είναι ικανή να μας επιβεβαιώσει την πραγματικότητα του Θεού και της ψυχής. Ο σκοπός της θρησκείας είναι η αναζήτηση της Πραγματικότητας που βρίσκεται πίσω από το φαινόμενο. Έχουμε συνηθίσει να εξαρτόμαστε από τόσα πολλά εξωτερικά αντικείμενα, με αποτέλεσμα να μην εξαρτόμαστε ολοκληρωτικά από το Θεό που είναι η μόνη Πραγματικότητα. Τα μη αληθινά πράγματα έχουν γίνει για μας αληθινά και έχουμε κάνει το αληθινό Πράγμα μη αληθινό.

Η ικανότητα να γνωρίσουμε την Πραγματικότητα βρίσκεται μέσα μας σε νάρκη. Είναι ανάγκη να αφυπνίσουμε αυτή τη δύναμη. Κάθε *τσάκρα* χαρίζει μια νέα εμπειρία, συνειδητοποιούμε μια νέα όψη της Πραγματικότητας. Όταν αφυπνιστεί το κέντρο της καρδιάς, συνειδητοποιούμε ότι είμαστε ψυχή, *τζιβάτμα*, μια φωτεινή εστία συνειδήσεως, χωριστή από το σώμα και τις σκέψεις. Όταν η *κουνταλί* φτάσει στο κέντρο που είναι ανάμεσα στα φρύδια, ο αναζητητής συνειδητοποιεί ότι ο *τζιβάτμα* αποτελεί τμήμα του *Παραμ-άτμα*, ότι η ψυχή αποτελεί μέρος της Υπερψυχής. Οι περισσότεροι δεν είναι ικανοί να πάνε πιο πέρα από αυτό το σημείο.

Μην παίζετε με το φίδι

Προσέξτε τώρα κάτι που οφείλουν να το έχουν υπ' όψιν τους όλοι οι πνευματικοί αναζητητές. Όσοι ασκούν πνευματικές ασκήσεις χωρίς να είναι σωματικά και νοερά καθαροί, όχι μόνο σπαταλάνε την ενέργειά τους από πνευματική άποψη, αλλά επίσης κινδυνεύουν να σωρεύσουν υπερβολική ενέργεια που, διοχετευόμενη σε εγκόσμους διαύλους, μπορεί να αυξήσει τις ροπές τους προς τα εγκόσμια, περιλαμβανομένου του σεξ, και να τους βλάψει σφόδρα. Θυμηθείτε την παραβολή του Σρι Ραμακρίσνα σχετικά με τον αγρότη που εργάστηκε σκληρά για να ποτίσει το χωράφι του αλλά αργότερα ανακάλυψε ότι το νερό διέρρεε μέσα από τις ποντικότρυπες.⁴ Οι εγκόσμιες επιθυμίες είναι σαν τις ποντικότρυπες και διοχετεύουν την ενέργεια του κοσμικού ανθρώπου προς εγκόσμιους σκοπούς.

4. Το Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα (Αθήνα, 1993. Εκδόσεις Κονιδάρη), σελ. 402π8, 703π1..

Όταν ήμουν στην Ελβετία, κάποτε επισκέφτηκα έναν πολύ γνωστό ψυχολόγο. Αυτός είχε κάποιους μαθητές στους οποίους δίδασκε Γιόγκα. Είδα τη γυναίκα του να φιλοτεχνεί μια εικόνα της 'Φιδίσιας Δύναμης' και τον ρώτησα: «Δεν είναι επικίνδυνο να παίζει κανείς με το φίδι;». Εκείνος γέλασε και είπε: «Καθόλου, Σουάμι. Οι άνθρωποι δεν το παίρνουν στα σοβαρά». Όμως υπάρχουν κάποιοι που το παίρνουν στα σοβαρά και προσπαθούν να αφυπνίσουν την *κουνταλί* χωρίς πρώτα να επιτύχουν τη νοερή κάθαρση. Η άσκηση της συγκέντρωσης χωρίς επαρκή προκαταρκτική κάθαρση είναι επικίνδυνη. Αν η αυξημένη ενέργεια που παράγει η συγκέντρωση δεν μπορέσει να διοχετευτεί στον πνευματικό δίαυλο, τότε αυτή μπορεί να εξωτερικευτεί με τη μορφή σφοδρών παθών σε ένα εξωστρεφές άτομο, βλάπτοντας το ίδιο και άλλους. Στον ενδοστρεφή, η συσσώρευση ενέργειας μπορεί να μη βρει εξωτερική διέξοδο. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να σχηματιστεί μια φοβερή δίνη μέσα στο άτομο, διαλύοντας τα νεύρα του και το νου του και οδηγώντας τον σε πλήρη κατάπτωση.

Σε μερικές περιπτώσεις ο νους αναμοχλεύεται από το διαλογισμό και όλα τα καλά και τα κακά κρυμμένα πράγματα μπορούν να έρθουν στην επιφάνεια με σφοδρότητα και να προκαλέσουν μια σωματική και νοερή κατάρρευση. Οι ακάθαρτες ψυχές που θέλουν να παιξουν με το φίδι πάντα ατυχούν. Σε άλλους πάλι, η συσσωρευμένη ενέργεια μπορεί να εκφραστεί ως κάποιες ευτελείς ψυχικές ικανότητες όπως η τηλεισθησία, το διάβασμα της σκέψης και άλλες ικανότητες που αυξάνουν τον εγωισμό αυτών των προσώπων και τα οδηγούν στην πνευματική χρεοκοπία. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις πάλι, μπορεί να επέλθει ένα μερικό ξύπνημα της κρυμμένης δύναμews. Η πνευματική δύναμη μπορεί να ανέλθει σε ένα ανώτερο κέντρο, αλλά να καταπέσει, με καταστροφικές συνέπειες, δυναμώνοντας τις εγκόσμιες επιθυμίες. Αλλά η ειλικρινής ψυχή που τηρεί τους ηθικούς κανόνες παράλληλα με την άσκηση της προσευχής, της *τζάπα* [την επανάληψη ενός ιερού Ονόματος] και το διαλογισμό [τη νοερή εστίαση της προσοχής σε μια ιερή Μορφή και τις ιδιότητές της], δεν έχει τίποτα να φοβηθεί. Γι' αυτήν, η πνευματική ζωή είναι ασφαλέστατη.

Το πνευματικό ξεδίπλωμα σπάνια είναι ομαλό

Μια από τις δυσκολίες που κάθε αναζητητής αντιμετωπίζει

είναι το γεγονός ότι η πνευματική πρόοδος σπάνια είναι ομαλή. Το πνευματικό ξεδίπλωμα δεν ακολουθεί μια ίσια γραμμή. Αφού φτάσει σε ένα ανώτερο κέντρο, ο αναζητητής μπορεί να βρει την πόρτα κλειστή. Κολλάει σε εκείνο το κέντρο και η ενέργειά του εκτρέπεται. Ίσως περάσει πολύς καιρός προτού ξαναβρεί το δρόμο του. Μερικές φορές πάλι, ο αναζητητής βρίσκει ότι περιστρέφεται επί τόπου χωρίς να προχωράει. Αυτά τα διαλείμματα ή 'ερημικές' περιόδους, που περιγράφηκαν ως «σκοτεινές νύχτες της ψυχής» από το σπουδαίο χριστιανό μυστικιστή, Άγιο Ιωάννη του Σταυρού [San Juan de la Cruz], είναι συνήθως αναπόφευκτες στη ζωή του κάθε αναζητητή. Αλλά, η σφοδρότητα και η διάρκεια αυτών των περιόδων μπορεί να ελαττωθεί όταν ο αναζητητής είναι σταθερά προσηλωμένος στον ηθικό κανόνα. Η νοερή καθαρότητα, η ενδεδέχθεια και η αφοσίωση εξασφαλίζουν την ομαλή πνευματική πρόοδο.

Η περιγραφή της ανόδου της *κουνταλί* μπορεί να φαίνεται κάτι απλό και ευκολοκατόρθωτο. Είναι όμως κάτι εξαιρετικά δύσκολο. Μέσα από χίλιους που αγωνίζονται γι' αυτό το σκοπό, μονάχα ένας επιτυγχάνει την αφύπνιση, όπως μας πληροφορεί η *Γκίτα* (7.3). Δεν υπάρχει όμως λόγος για αποθάρρυνση. Βλέποντας πώς ζούνε οι περισσότεροι άνθρωποι, είναι σκόπιμο που στην περίπτωση τους η *κουνταλί* αφυπνίζεται με τόσο αργό ρυθμό ή καθόλου. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι καθόλου έτοιμοι για την άνοδό της. Δεν μπορούν να αντέξουν τις φοβερές αντιδράσεις που αυτή γεννάει. Είναι γεγονός πως στην αρχή της πνευματικής ζωής, είναι προτιμότερο να ξεχάσει κανείς την *κουνταλί* εντελώς και να σκεφτεί μονάχα το Θεό. Αφήστε την αγάπη σας για την *Ίστα Ντέβατά* [προτιμημένη θεότητα] σας να απορροφήσει όλη την προσοχή σας και την ενέργειά σας. Αφήστε την *κουνταλί* σ' Αυτόν. Εκείνος θα φροντίσει την πνευματική σας ευημερία. Ο Θεός θα σας χαρίσει την αφύπνιση, όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή.

Όπως έχω επανειλημμένα πει, είναι προτιμότερο να ακολουθεί κανείς το μονοπάτι της σύνθεσης — ένα συνδυασμό της *Κάρμα* [αυτοθυσίας], της *Γκνιάνα* [αναζήτησης] και της *Μπχάκτι* [αφοσίωσης]. Ας προχωράει η ανιδιοτελής εργασία χέρι-χέρι με το διαλογισμό. Αυτό εξαγνίζει και δυναμώνει το νου. Ασκήστε την εαυτό-ανάλυση και καλλιεργήστε τη μη προσκόλληση και την νοερή αταραξία. Κατόπιν, η *τζάπα* θα κάνει τα

υπόλοιπα. Όταν εκτελείται με ορθό τρόπο η *τζάπα* γεννάει μια εσωτερική αρμονία που σταδιακά διοχετεύεται στην *σουσούμ*-να και την ενεργοποιεί.

Ο καλύτερος τρόπος αφυπνίσεως της *κουνταλί*

Όποιο κι αν είναι το πνευματικό μας μονοπάτι, είτε ινδουιστικό είτε βουδιστικό είτε χριστιανικό είτε σουφικό, τα τρία στάδια που όλοι μας πρέπει να περάσουμε είναι η κάθαρση, ο διαλογισμός και η εμπειρία της θεϊκής Πραγματικότητας, του Υπέρτατου Όντος. Εδώ γεννιέται το ερώτημα: «Πώς να αρχίσουμε να διαλογιζόμαστε με σκοπό να αφυπνίσουμε την πνευματική μας συνείδηση;». Κάποτε, ένας από εμάς ρώτησε τον πνευματικό μας καθοδηγητή, τον Σουάμι Μπραχμάναντα: «Κύριε, πώς μπορεί να αφυπνιστεί η *κουνταλί*, η κρυμμένη πνευματική συνείδηση;». Ιδού τι απάντησε ο Σουάμι:

«Κάποιοι Γιόγκις λένε ότι υπάρχουν ειδικές ασκήσεις που αφυπνίζουν την *κουνταλί*, αλλά εγώ νομίζω πως ο καλύτερος τρόπος είναι η *τζάπα* [η επανάληψη ιερού Ονόματος] και η *ντχιάνα* [ο διαλογισμός] μαζί. Η άσκηση της *τζάπα* είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για την τρέχουσα 'σίδηρά' παγκόσμια εποχή, την *Κάλι-Γιούγκα*. Καμία πνευματική άσκηση δεν είναι τόσο εύκολη όσο η *τζάπα*: αλλά, η επανάληψη του *μάντρα* πρέπει να συνοδεύεται με διαλογισμό».⁵

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να φανταζόμαστε το Θεό — είτε ως πατέρα είτε ως μητέρα είτε ως λαμπερό φως κ.ο.κ. Κάνοντας την καρδιά επίκεντρο της συνειδήσεώς σας, σκεφτείτε ότι το Θεϊκό Πνεύμα κατοικεί εκεί με όποια μορφή προτιμάτε. Επαναλάβετε το θεϊκό Όνομα ή κάποιο ιερό κείμενο σκεφτόμενοι την όψη του θείου που αυτό αντιπροσωπεύει. Αυτός είναι ένας απλός τρόπος διαλογισμού, αλλά αργότερα οδηγεί στον αληθινό διαλογισμό, ο οποίος συμβάλλει στην ενοποίηση της ατομικής ψυχής με το υπέρτατο Πνεύμα.

Η ιερή λέξη και η ιερή σκέψη έχουν μεγάλη δύναμη. Καθώς κανείς επαναλαμβάνει το θεϊκό Όνομα και προσηλώνει την προσοχή του στο θεϊκό Πνεύμα, θα πρέπει να σκέφτεται ότι οι ιερές δονήσεις και σκέψεις, όλο και περισσότερο εξαγνίζουν το σώμα, τις αισθήσεις, το νου και το εγώ. Όταν αυτό γίνει εντατικά,

5. Swami Brahmananda, *The Eternal Companion, Spiritual Teachings of Swami Brahmananda* (Madras, Sri Ramakrishna Math 1971) p.275.

τότε η αναπνοή γίνεται ρυθμική, η ζωτική ενέργεια εναρμονίζεται, ο νους γίνεται καθαρός και ατάραχος και το εγώ γίνεται κοσμοκεντρικό. Αυτό οδηγεί σε σταδιακό πνευματικό ξεδίπλωμα. Η επανάληψη του θεϊκού ονόματος μαζί με ταυτόχρονο διαλογισμό γεννάει μια θεϊκή μουσική η οποία καθαρίζει τον πνευματικό διάυλο, αφυπνίζει τη φιδίσια δύναμη και την καθιστά ικανή να κινηθεί στα ενεργοποιημένα ανώτερα κέντρα.

Η άνοδος της κουνταλίνας

Καθώς η συνείδηση ανέρχεται όλο και ψηλότερα, αυτή κινείται και οριζοντίως και καθέτως. Κονταίνει η απόσταση ανάμεσα στην ψυχή και την Υπερψυχή. Αυτό συμβολίζεται στις Ουπανισάντς με το παράδειγμα των δύο πουλιών με όμορφο πτέρωμα που κατοικούν στο ίδιο δέντρο.⁶ Το κάτω πουλί κοιτάει επάνω και τελικά συνειδητοποιεί ότι είναι ένα. Για να χρησιμοποιήσουμε τη γιογκική ορολογία, το κάτω πουλί είναι η ατομική ψυχή που κατοικεί στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Το πάνω πουλί είναι το υπέρτατο Πνεύμα που κάθεται στο χιλιοπέταλο λωτό του εγκεφάλου. Η ατομική συνείδηση ανερχόμενη δια του πνευματικού αγωγού της *σουσούμνα* φτάνει στο ύψιστο σημείο του και συνειδητοποιεί την ενότητά της με το υπέρτατο Πνεύμα. Αυτό αποτελεί την άνοδο της ψυχής στο ύψιστο πνευματικό σημείο και την ύψιστη εμπειρία. Οι περισσότερες ψυχές δεν ξαναεπιστρέφουν από αυτήν την κατάσταση στη σφαίρα των φαινομένων. Αλλά, όπως εξηγεί ο Σρι Ραμακρίσνα: «Μερικοί σοφοί ευαρεστούνται να κατέλθουν από εκείνα τα πνευματικά ύψη για το καλό της ανθρωπότητας».

Αναφορικά με τις εμπειρίες που σχετίζονται με κάθε ένα από τα κέντρα [*τσάκρας*], για να δούμε τι λέει μέσα από την προσωπική του εμπειρία ο Σρι Ραμακρίσνα – η σπουδαιότερη σύγχρονη αυθεντική πηγή πληροφοριών για το θέμα αυτό:

«Μετά από μεγάλη προσπάθεια και πνευματικό αγώνα, η *κουνταλίνα* ξυπνάει. Σύμφωνα με τους Γιόγκις, υπάρχουν τρεις αγωγοί στη σπονδυλική στήλη: οι *Ιντα*, *Πίνγκαλα* και *Σουσούμνα*.⁷ Κατά μήκος της *σουσούμνα* υπάρχουν έξι λωτοί ή κέντρα, το κατώτερο των οποίων είναι γνωστό ως *Μούλα*-

6. *Μούντακα Ουπανισάντ* 3.1.1–3 και *Σβετάσβάταρα Ουπάνισαντ* 4.6–7. Δείτε: *ΕΝΝΙΑ ΟΥΠΑΝΙΣΑΔΕΣ* (Αθήνα, 1999. Εκδόσεις Κονιδάρη) σελ. 243–245, 503–504.

7. Δείτε απεικόνιση στη σελίδα 17.

ντχάρα. Κατόπιν, διαδοχικά έρχονται οι *Σβαντχί-στάνα*, *Μανιπούρα*, *Ανάχατα*, *Βισούντχα* και *Άγκνια*. Αυτά είναι τα έξι κέντρα. Η *κουνταλί*, όταν αφυπνίζεται περνάει μέσα από τα κατώτερα κέντρα και φτάνει στο *Ανάχατα*, που είναι στην καρδιά. Σταθμεύει εκεί. Εκείνη την ώρα, ο νους του αναζητητή αποσύρεται από τα τρία κατώτερα κέντρα. Νιώθει το ξύπνημα της Θεϊκής συνειδήσης και βλέπει Φως. Άφωνος από έκπληξη ατενίζει αυτήν την ακτινοβολία και φωνάζει: 'Τι είναι τούτο; Τι είναι τούτο;'

»Αφού περάσει μέσα από τα έξι κέντρα, η *κουνταλί* φτάνει στον χιλιοπέταλο λωτό, τον γνωστό ως *Σαχασράρα*, και ο αναζητητής περνάει σε *Σαμάντχι*.

»Σύμφωνα με τις Βέδες, αυτά τα κέντρα αποκαλούνται 'Μπχούμι', 'επίπεδα'. Υπάρχουν επτά τέτοια επίπεδα. Το κέντρο της καρδιάς αντιστοιχεί με το τέταρτο επίπεδο των Βεδών. Σύμφωνα με τα *Τάντρας*, σ' αυτό το κέντρο υπάρχει ένας λωτός που αποκαλείται *Ανάχατα*, ο οποίος έχει δώδεκα πέταλα.

»Το κέντρο *Βισούντχα* είναι στο πέμπτο επίπεδο. Βρίσκεται στο λαιμό και έχει ένα λωτό με δεκαέξι πέταλα. Όταν η *κουνταλί* φτάσει σ' αυτό το επίπεδο, ο λάτρης λαχταρά να μιλάει και να ακούει μονάχα για το Θεό. Οι κουβέντες γύρω από εγκόσμια ζητήματα, σχετικά με τη 'γυναίκα και το χρυσό' τού προκαλούν πόνο. Εγκαταλείπει το χώρο όπου οι άνθρωποι μιλάνε για τέτοια πράγματα.

»Κατόπιν έρχεται το έκτο επίπεδο που αντιστοιχεί με το κέντρο *Άγκνια*. Αυτό βρίσκεται ανάμεσα στα φρύδια και έχει ένα λωτό με δύο πέταλα. Όταν η *κουνταλί* φτάσει εκεί, ο αναζητητής βλέπει τη μορφή του Θεού. Όμως, υπάρχει ακόμα ένα λεπτό εμπόδιο ανάμεσα στο λάτρη και το Θεό. Είναι σαν το φως που είναι μέσα σε μια λάμπα. Μπορεί να νομίζεις πως άγγιξες το φως, αλλά στην πραγματικότητα δεν μπορείς να το κάνεις εξαιτίας του γυαλιού που σ' εμποδίζει.

»Τελευταίο απ' όλα είναι το έβδομο επίπεδο που, σύμφωνα με τα *Τάντρας*, είναι το κέντρο του χιλιοπέταλου λωτού. Όταν η *κουνταλί* φτάσει εκεί, ο αναζητητής περνάει σε *Σαμάντχι*. Σ' αυτό το λωτό κατοικεί ο Σατποιντάναντα Σίβα, το Απόλυτο. Αυτό είναι γνωστό ως ένωση του Σίβα και της Σάκτι. Όταν η *κουνταλί* ανέρχεται στο *Σαχασράρα* και ο νους περνάει σε *Σαμάντχι*, ο αναζητητής χάνει κάθε επίγνωση του εξωτερικού κόσμου. Αδυνατεί να κρατήσει το φυσικό του

σώμα. Αν του ρίξεις γάλα στο στόμα, ξαναβγαίνει. Σε εκείνη την κατάσταση η ζωτική ενέργεια παραμένει για είκοσι μία μέρες και κατόπιν εξέρχεται. Αφού μπει στα μαύρα νερά του ωκεανού, το πλοίο δεν επιστρέφει πια. Αλλά, οι *Ίσβαρα-κότις*, όπως οι Ενσαρκώσεις του Θεού, μπορούν να επιστρέψουν από τούτο το επίπεδο του *Σαμάντχι*. Κατέρχονται από αυτήν την υψηλή κατάσταση, επειδή αρέσκονται να ζουν στη συντροφιά των λάτρων και να απολαμβάνουν την αγάπη για το Θεό. Σε αυτούς, ο Θεός διατηρεί το «Εγώ της γνώσης» ή το «Εγώ του λάτρη», έτσι ώστε να διδάξουν τους ανθρώπους. Οι νόες τους κινούνται ανάμεσα στο έκτο και το έβδομο επίπεδο. Αρμενίζουν, τρόπος του λέγειν, πηγαينوερχόμενοι ανάμεσα σ' αυτά τα δύο επίπεδα».⁸

Αυτές οι εντελώς φωτισμένες ψυχές βλέπουν το ένα Πνεύμα να λαμποκοπάει μέσα σε όλα τα πλάσματα και είναι γεμάτες αγάπη και συμπόνια για όλους τους ανθρώπους.

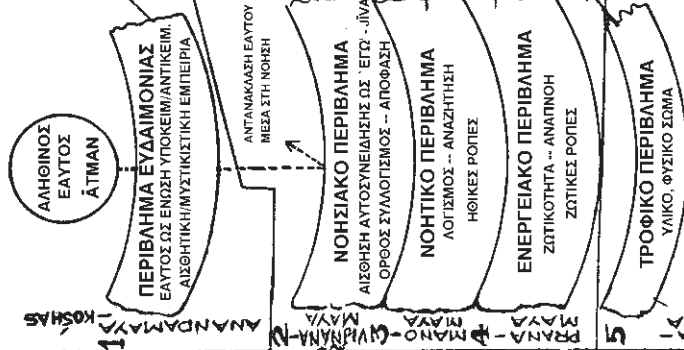
Είναι αυτοί που μας φέρνουν το μήνυμα του υπερσυνειδητού. Περνούν ολόκληρη τη ζωή τους καθοδηγώντας τους ανθρώπους στο πνευματικό μονοπάτι. Εντελώς απαλλαγμένοι από κάθε ρυπαρότητα και ιδιοτέλεια, πάντα βυθισμένοι στη συνείδηση του υπέρτατου Πνεύματος, αυτοί οι σπουδαίοι άνθρωποι ζουν για το καλό του κόσμου, αποτελώντας μοναδικά παραδείγματα. Αυτοί αποτελούν τη μαρτυρία για το πεπρωμένο του ανθρώπου, για τη θέωση δηλαδή της ανθρώπινης ψυχής. Ας ακολουθήσουμε τα βήματά τους.

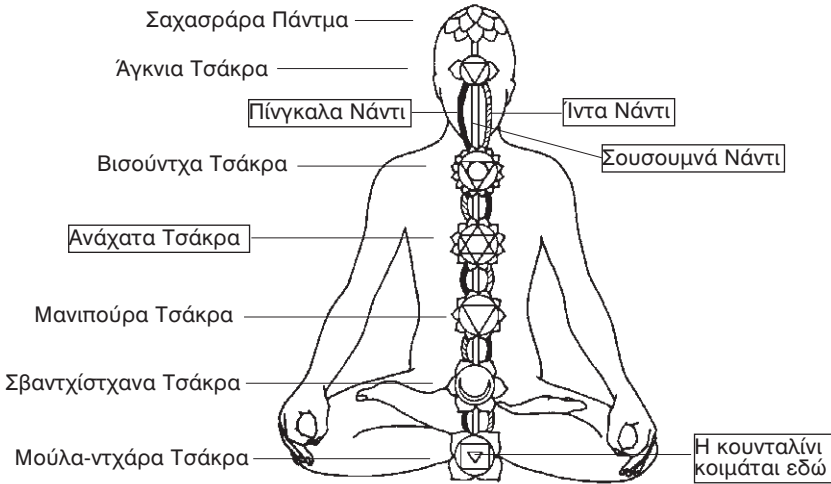


8. Ευαγγέλιο του Σρι Ραμακρίσνα, σελ 562–563.

ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ -- Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΚΟΣΜΟΥ

3 ΜΟΡΦΕΣ [ΣΩΜΑΤΑ]	3 ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ [ΕΙΔΗ ΕΜΠΕΡΙΑΣ]	5 ΠΕΡΙΒΛΗΜΑΤΑ (ΚΟΣΑΣ) [ΠΕΡΙΥΛΙΓΜΑΤΑ Η ΜΕΤΑΜΦΙΕΣΕΙΣ]	7 ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΥΝΕΙΔΗΣΟΣ	8 ΜΕΛΗ [ΤΗΣ RAJA-YOGA]
<p>1. ΑΣΑΡΙΡΑ ΑΣΩΜΑΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ĀSĀRĪRĀ</p> <p>2. ΑΙΤΙΑΤΟ KĀRANA ŚĀRĪRĀ</p> <p>3. ΛΕΠΤΟΦΥΗΣ SŪKṢMA ŚĀRĪRĀ</p> <p>4. ΑΔΡΟΜΕΡΕΣ STHŪLA ŚĀRĪRĀ</p> <p>5. ΟΡΑΤΟ OPĀTO</p> <p>6. ΑΙΤΟ ΣΩΜΑ ĀITĪYO SŌMA</p>	<p>1. ΤΥΡΙΥΑ TURIYĀ</p> <p>2. ΑΝΟΜΕΙΡΟΣ ANOMĒIROṢ</p> <p>3. ΠΡΑΪΝΑ PRĀJÑĀ</p> <p>4. ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΑΠΟΥΣΙΑΣ EPĪGNŌSHĀ APŌUSĪAS</p> <p>5. ΑΝΤΙΚΕΜΕΝΩΝ ANTIKĒMENŌN</p> <p>6. ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΩΣ ΓΝΩΣΗ PROṢ TA EṒO GNŌSHĒ</p> <p>7. ΟΝΕΙΡΟ ONĒIRO</p> <p>8. ΤΑΙΛΙΑΣΑ TĀILĪASĀ</p> <p>9. ΕΙΡΗΓΟΡΗΣ EPĪRHGORĒSH</p> <p>10. ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ ΓΝΩΣΗ PROṢ TA EΞŌ GNŌSHĒ</p>	<p>1. ΔΗΛΗΘΙΝΟΣ DĒLĒTHĒNOṢ</p> <p>2. ΠΕΡΙΒΛΗΜΑ ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑΣ PERĪBLĒHMA EYDĀIMŌNIAS</p> <p>3. ΝΟΗΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΛΗΜΑ NOĒSHĪAKO PERĪBLĒHMA</p> <p>4. ΝΟΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΛΗΜΑ NOĒHTĪKO PERĪBLĒHMA</p> <p>5. ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΛΗΜΑ ENĒRΓĒIAKO PERĪBLĒHMA</p> <p>6. ΤΡΟΦΙΚΟ ΠΕΡΙΒΛΗΜΑ TROFĪKO PERĪBLĒHMA</p> <p>7. ΤΑΙΤΤΙΡΙΑ TĀITTIṒĪYĀ</p>	<p>1. 7 SAHAS-RĀRĀ 7 SĀHĀS-RĀRĀ</p> <p>2. SHAT-CHAKRAS SHĀT-CHĀKRĀS</p> <p>3. 6 ĀJÑĀ ĀJÑĀ</p> <p>4. SVĪSUD-DHĀ SVĪSUD-DHĀ</p> <p>5. ANĀ-HATA ANĀ-HĀTĀ</p> <p>6. 3 MANI-PŪRĀ MĀNĪ-PŪRĀ</p> <p>7. 2 SVĀ-DHĪ-STHĀNA SVĀ-DHĪ-STHĀNĀ</p> <p>8. 1 MUĀ-DBHĀRĀ MŪĀ-DBHĀRĀ</p>	<p>1. 8 SAMĀDHI YPIEP-SYNEIΔHSH</p> <p>2. 7 DHYĀNA DĪĀMOΓĪSMŌZ</p> <p>3. 6 DHĀRĀNĀ EPĪKĒNTPŌSH</p> <p>4. 5. PRATYĀHĀRĀ APŌSYRĒH AĪΘHΣTEION</p> <p>5. 4. PRĀNĀYĀMA STĀGERĒ ANĀPTĒH</p> <p>6. 3. ĀSANA STĀGERĒ STĀSH</p> <p>7. 2. NIYAMA KĀNOŒZ</p> <p>8. 1. YAMA AĪTOŒZ</p>





Τα πνευματικά κέντρα στη διαδρομή της Κουνταλίνοι από Μούλα-ντχάρα μέχρι Σαχασράρα – οι “λωτοί” έχουν τα εξής πέταλα, αρχίζοντας από κάτω: 4, 6, 10, 12, 16, 2, 1000.

Ο απέναντι πίνακας δείχνει τις αντιστοιχίες των Ταντρικών πνευματικών κέντρων με τα Κόσας, τα “περιβλήματα” που αναφέρει η Βεδάντα (η Ταϊττιρίγια Ουπάνισαντ) καθώς και τις άλλες μικροκοσμικές και μακροκοσμικές ενότητες.

Για παρόμοιο υλικό και περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε τον ιστοχώρο μας:

www.vedanta.gr