

## **ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ – ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΙ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**

**Σμάρω Κοσμάογλου**

*Δασκάλα Γιόγκα*

Συχνά λέγεται ότι η Γιόγκα αποσκοπεί στον έλεγχο του νου και ακόμα ότι η λέξη ΓΙΟΓΚΑ σημαίνει την ένωση, γάμο ή ζεύξη του κατωτέρου εαυτού (ΝΟΥ) με τον ανώτερο εαυτό (ΨΥΧΗ). Όμως η ζεύξη αυτή επιτυγχάνεται μέσω του νου ο οποίος αποτελεί το πολυτιμότερο εργαλείο του ανθρώπου, όχι μόνο για την πρόσληψη εμπειρίας από τον εξωτερικό και υλικό κόσμο αλλά και για την επαφή του με την εσωτερική του πραγματικότητα, τον αιώνιο και αθάνατο έσω εαυτό (ψυχή).

Για τον λόγο αυτό οι αρχαίοι αλλά και οι σύγχρονοι Γιόγκι έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση και σημασία στις ασκήσεις του νου προκειμένου ο ζηλωτής να κατορθώσει, μέσα από την αυτοπειθαρχία, να ελέγξει τις δυνάμεις του φορέα του και να τις ανακατευθύνει σε ανώτερους πνευματικούς προσανατολισμούς ώστε να αξιωθεί κάποια στιγμή να επιτύχει την φώτιση του (σαμάντι). Μόνο στην κατάσταση αυτή βιώνει ο άνθρωπος την ένωση του με το Θείο στοιχείο που φέρει μέσα του.

Για τον σκοπό αυτό εκπαιδεύεται ο άνθρωπος στον ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ (ΝΤΥΑΝΑ) δια του οποίου εκτινάσσεται ο νους στην υπερσυνείδηση, σε εκείνη δηλαδή την κατάσταση συνειδητότητας δια της οποίας αντιλαμβάνεται τον αόρατο κόσμο των αιτιών και γίνεται κατάλληλος να πραγματώσει την Ένωση-Σαμάντι.

Όμως πριν φθάσουμε στην υπερσυνείδηση απαιτείται φυσική και ψυχική προετοιμασία αλλά και ενδυνάμωση του φορέα ώστε να αντεπεξέλθει στις πρωτόγνωρες δονήσεις που θα παραχθούν και που θα μετουσιωθούν από χαμηλές-υλικές σε υψηλές-πνευματικές. Θα αναφέρουμε μερικές απαραίτητες προϋποθέσεις για τον μαθητή που ασκείται στον Διαλογισμό, ιδιαίτερα μέσα από το μονοπάτι της Ράτζα γιόγκα.

### **A. Φυσικές προϋποθέσεις διαλογιζόμενου**

1. Νευρική ηρεμία
2. Σωστή διατροφή (ει δυνατόν χορτοφαγία)
3. Πλήρης αποχή από αλκοόλ
4. Πλήρης αποχή από κάπνισμα
5. Αποφυγή πρόσληψης κάθε μορφής χημικών και φυτικών φαρμάκων
6. Καθαριότητα σώματος (πολλά λουτρά κατά την διάρκεια της ημέρας)

7. Έλεγχος της γενετήσιας ορμής
8. Προπαρασκευή με ασκήσεις πρاناγιάμα (έλεγχος πνοής) και πρατιακάρα (χαλάρωση-αποκοπή αισθήσεων)

B. Ψυχικές προϋποθέσεις διαλογιζόμενου

1. Απουσία κάθε εγωιστικής και επιδεικτικής τάσης.
2. Απουσία αρνητικών σκέψεων (κακίας, ζήλειας, θυμού κλ.π.).
3. Απομάκρυνση από υλικές προσκολλήσεις.
4. Απόλυτη προσήλωση και αφοσίωση στον εσωτερικό προσανατολισμό με καθημερινή άσκηση.
5. Αναγκαίος ο ψυχικός ενθουσιασμός και η σταθερή θέληση και πίστη για τον επιδιωκόμενο σκοπό.
6. Καλλιέργεια της αγάπης για όλα τα πλάσματα της φύσης χωρίς διακρίσεις.
7. Συγχώρεση και αποδοχή όλων των ανθρώπων ακόμη και των εχθρικά διακειμένων απέναντι μας.

Αυτές είναι μερικές από τις βασικές προϋποθέσεις προπαρασκευής για επιτυχημένη άσκηση στον διαλογισμό. Σημειώνουμε ότι οι περισσότερες ασκήσεις διαλογισμού περιλαμβάνουν και συνδυάζονται με ασκήσεις πρاناγιάμα που αποσκοπούν στην ενοποίηση και ανύψωση των δονήσεων του σώματος προκειμένου οι κατώτερες φυσικές δυνάμεις να μετουσιωθούν σε ανώτερες πνευματικές και να διατεθούν στον νου για την υπερβατική του προσπάθεια. Οι δυνάμεις αυτές κατά κύριο λόγο, είναι λεπτοφυείς, αιθερικής φύσης και αφορούν το αιθερικο-ενεργειακό μας σώμα.

Το αιθερικό σώμα διαθέτει επτά (7) δεξαμενές ενέργειας (πράνα), τα τσάκρας. Τα επτά (7) ενεργειακά κέντρα-τσάκρας αντιστοιχούν στους ανάλογους επτά (7) φυσικούς αδένες του σώματος μας και είναι τα εξής:

1. Κέντρο κεφαλής, επίφυση – Σαχασράρα τσάκρα
2. Κέντρο υπόφυσης, μξαδένας – Άζνα τσάκρα
3. Κέντρο λαιμού, θυροειδής – Βισχιούντα τσάκρα
4. Κέντρο καρδιάς, θύμου αδένος – Αναχάτα τσάκρα
5. Κέντρο Ηλιακού πλέγματος, πάγκρεας – Μανιπούρα τσάκρα
6. Κέντρο Γεννητικών αδένων – Σβαντισθάντα τσάκρα
7. Κέντρο βάσης, κόκκυγας – Μουλαντάρα τσάκρα

Όπως προαναφέρθηκε τα υπεύθυνα κέντρα παροχής και διανομής δυναμοενέργειας σχηματίζονται και λειτουργούν στο αιθερικό μας σώμα, αυτό το οποίο οι πρόγονοι μας ονόμαζαν ΔΙΠΛΟΥΝ ΕΙΔΩΛΟ. Το αιθερικό σώμα ανάλογα με την ψυχική μας διάθεση απορροφά διαφορετικής ποιότητας ενέργεια (πράνα) από το περιβάλλον, η οποία εν συνεχεία αποτυπώνεται και προβάλλεται με διαφορετικούς χρωματισμούς στην αύρα του ανθρώπου.

Στην κορυφή του κεφαλιού μας, πάντα στο αιθερικό σώμα, βρίσκεται μια αιθερική συσκευή έλξεως και απορρόφησης πράνα, η λεγόμενη ΣΟΥΤΡΑΤΜΑ (SUTRATMA) ή Σχοινί του Αργυρίου. Η απορροφώμενη κατ' αυτόν τον τρόπο πράνα προέρχεται από τις κατώτερες μορφοποιητικές έσω διαστάσεις (Αιθερικό, Αστρικό και κατώτερο Νοητικό) του σύμπαντος και διοχετεύεται στα επτά κέντρα δύναμης (τσάκρα).

Σε ορισμένες όμως περιπτώσεις υπερεξελιγμένων ανθρώπων η συσκευή αυτή αντικαθίσταται από μια άλλη, την ΑΝΤΑΣΚΑΡΑΝΑ (ANTASKARANA) η οποία έλκει την ουσία ζωής (πράνα) από ανώτερες Εσωδιαστάσεις (Ανώτερο Νοητικό, Βουδικό έως και την 7<sup>η</sup> εσωτερική διάσταση). Σε κάθε περίπτωση, όμως, ο διαχειριστής των διαχυμένων ενεργειών τόσο από την Σουτράτμα όσο και από την Αντασκαράνα είναι πάντοτε η Πνευματοψυχή μας, διότι αυτή ελέγχει την βαλβίδα εισόδου της πράνα στο αίμα μας.

Τα επτά κέντρα δύναμης (τσάκρας) εκφορτίζουν την ενέργεια τους στους επτά κύριους αδένες του σώματος με τους οποίους όταν συνεργάζονται αρμονικά παρέχουν στον άνθρωπο ευκρασία και ψυχονοητική ισορροπία. Προς τούτο μεγάλη βοήθεια παρέχει στον ζηλωτή η άσκηση ελεγχόμενης αναπνοής (πραναιγιάμα) δια της οποίας αποκαθίσταται η ενεργειακή ισορροπία μεταξύ των επτά τσάκρας και διαμοιράζεται αρμονικά η πράνα σε όλο το σώμα.

Ακολουθεί η άσκηση διαλογισμού δηλαδή η νοητική προσήλωση του ασκούμενου σε ένα μόνο στόχο (στοχασμός) προκειμένου να επιτύχει κάποια στιγμή την ανύψωση του στην υπερσυνείδηση. Για την επίτευξη αυτού του στόχου η Ράτζα γιόγκα, ως εκπαιδευτικό μονοπάτι, αναγνωρίζοντας τον κορυφαίο ρόλο της Διάνοιας του ανθρώπου κατά την Διαλογιστική διαδικασία, χρησιμοποιεί ως εργαλεία πνευματικής ανύψωσης τις τρεις ιδιότητες του νου, δηλαδή την σκέψη, την θέληση και την φαντασία. Είναι οι βασικές εκδηλώσεις της νοητικής μας λειτουργίας: το συνειδητό, το υποσυνείδητο και το υπερσυνείδητο.

Η **ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ** αφορά την σχέση του νου με τον κόσμο των αισθήσεων. Στηρίζεται στο νευρικό σύστημα και έχει υπό την εξουσία της την λογική και την παραγωγή του λόγου.

Η **ΥΠΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ** ελέγχει όλες τις εσωτερικές λειτουργίες του σώματος (μεταβολισμό, κυκλοφορικό, ορμονικό, κλπ) και συνεργάζεται με το μυϊκό σύστημα.

Η **ΥΠΕΡΣΥΝΕΙΔΗΣΗ** είναι η ανώτερη Νοητική εκδήλωση του ανθρώπου και αναθάλλει όταν οι άλλες δύο αδελφές της υποχωρήσουν. Αφορά την σύλληψη ανωτέρων ερεθισμάτων και γνώσεων οι οποίες προέρχονται από τον αόρατο αλλά, ωστόσο, υπαρκτό κόσμο μας. Με την υπερσυνείδηση ο άνθρωπος αποκτά διόραση και διακοή και απελευθερώνεται από τους περιορισμούς της τρισδιάστατης πραγματικότητας του φυσικού κόσμου.

Όμως η αρχαία απόκρυφη παράδοση των Γιόγκι μας πληροφορεί ότι ο άνθρωπος διαθέτει στην πραγματικότητα τέσσερις εγκεφάλους, τέσσερα βασικά κέντρα νοητικής δύναμης που περιέχουν Μανάς, δηλαδή έλλογη ουσία ζωής.

Ο πρώτος εγκέφαλος έχει έδρα το κεφάλι και λειτουργεί με τις τρεις καταστάσεις αντιληπτικής ικανότητας του ανθρώπου, δηλαδή την συνείδηση, την υποσυνείδηση και την υπερσυνείδηση.

Ο δεύτερος εγκέφαλος είναι ο νωτιαίος εγκέφαλος ή ο προμήκης που βρίσκεται πίσω στην βάση του κρανίου. Εκεί σχηματίζεται μια αποδοχή σε σχήμα δακτυλήθρας μέσα στην οποία αποθηκεύεται η νοητική ουσία του εγκεφάλου αυτού. Ο νωτιαίος εγκέφαλος εξουσιάζει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και ρυθμίζει τον καρδιακό παλμό. Ακόλουθα είναι υπεύθυνος για τα συναισθήματα του καρδιακού κέντρου όπως χαρές, λύπες, απογοητεύσεις, κλπ..

Ο τρίτος εγκέφαλος αφορά το ηλιακό πλέγμα στην περιοχή του ομφαλού. Αποτελεί μια τεράστια αποθήκη ενέργειας καθώς και κέντρο διασταύρωσης ανερχομένων και κατερχομένων πρηνικών ρευμάτων. Εδώ υπάγονται όλα τα πάθη και οι θυμικές τάσεις της εγωιστικής ταυτότητας του ανθρώπου.

Ο τέταρτος εγκέφαλος ή ο κατώτερος εγκέφαλος είναι αυτός της διαιώνισης του είδους που βρίσκεται στην βάση της σπονδυλικής στήλης. Σε αυτόν υπάγεται η δύναμη της Κουνταλίνη, το αποκαλούμενο συσπειρωμένο φίδι ή στερεοποιημένο πυρ.

Αυτοί οι τέσσερις εγκεφαλοί αποτελούν την μεγάλη εφεδρεία της πράνα-ουσίας ζωής του ανθρώπου και περιέχουν συστατικά εξαιρετικής ποιότητας τα οποία όταν διεγερθούν, με τις κατάλληλες ασκήσεις, δίνουν στον άνθρωπο υγεία, ευρωστία, μακροζωία, ψυχονοητική πληρότητα και ώθηση για ανώτερο πνευματικό προσανατολισμό. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι εγκεφαλοί αυτοί εμπεριέχουν Μανάς

(manas), δηλαδή συμπυκνωμένη ουσία ζωής ανώτερης ποιότητας, που διαθέτει νοημοσύνη, σοφία αλλά και τεράστια δύναμη.

Ο μαθητής της Ράτζα γιόγκα, καθώς μυείται σταδιακά στα βαθύτερα μυστήρια της γιόγκα, μαθαίνει με ποιο τρόπο μπορεί να συντονίσει τους εν λόγω τέσσερεις εγκέφαλους του σώματος του προκειμένου να ενισχύσει την νοητική του υπόσταση αντλώντας πνευματική ουσία από αυτούς.

Ένας τρόπος για να απελευθερώσει τις ναρκωμένες και ληθαργημένες, μέχρι στιγμής, ιδιότητες τους είναι οι ειδικές ασκήσεις πρاناγιάμα (έλεγχος πνοής-ενέργειας) σε συνδυασμό με ασκήσεις συγκέντρωσης. Συγκεκριμένα, ο μαθητής της γιόγκα αφού προετοιμαστεί σωματικά και ψυχικά, καθαρθεί δηλαδή στο σώμα αλλά και στον νου από κατώτερες σκέψεις και επιθυμίες, παίρνει την θέση (αζάνα) του λωτού με κατακόρυφη την σπονδυλική στήλη και αρχίζει την άσκηση. Το σώμα πρέπει να είναι πάντα στραμμένο προς την Ανατολή ή τον Βορρά. Αφού ο μαθητής επικαλεσθεί την βοήθεια και συμπαράσταση των Θείων δυνάμεων και ιδιαίτερα του Γκουρού – Διδασκάλου του, ψάλλει το ιερό μάντραμ του AUM-ΩM και αρχίζει να εκτελεί την κυρίως άσκηση.

**1<sup>η</sup> φάση:** Εισπνέει (Puraka) την πράνα σε επτά (7) χρόνους (δευτερόλεπτα) και την διοχετεύει στον 1<sup>ο</sup> εγκέφαλο μέσα στον υποθάλαμο.

**2<sup>η</sup> φάση:** Διακρατεί την πράνα (kumbaka) (3x7) = 21 χρόνους (δευτερόλεπτα) συγκεντρωμένος μέσα στον νου με σκοπό την ενεργοποίηση της νοητικής ουσίας (manas).

**3<sup>η</sup> φάση:** Εκπνέει αργά σε 10 & ½ χρόνους (δευτερόλεπτα) αποβάλλοντας τον αέρα αλλά παρακρατώντας την μανασική δύναμη μέσα στον νου του. Η δύναμη αυτή μπορεί να διοχετευτεί για θεραπευτικούς σκοπούς σε πάσχουσες περιοχές που ανήκουν στην δικαιοδοσία του 1<sup>ου</sup> εγκεφάλου. Η άσκηση επαναλαμβάνεται επτά (7) φορές.

Η ίδια ακριβώς διαδικασία ακολουθείται και με τους υπόλοιπους τρεις εγκεφάλους. Για κάθε δηλαδή εγκέφαλο εκτελούμε 7 κύκλους αναπνοών που περιλαμβάνουν 3 αναπνευστικές φάσεις (εισπνοή 7 δευτερόλεπτα, κράτημα 21 δευτερόλεπτα, εκπνοή 10 & ½ δευτερόλεπτα) συνολικής διάρκειας 38 & ½ δευτερόλεπτα. Η άσκηση αυτή πρέπει να επαναλαμβάνεται καθημερινά και να ακολουθεί η άσκηση διαλογισμού. Η καλύτερη ώρα εφαρμογής των ασκήσεων αυτών είναι νωρίς το πρωί, με την ανατολή του ήλιου.

Με την άσκηση αυτή ο μαθητής έχοντας κυριαρχήσει την κατώτερη φύση του (σώμα-διάνοια) είναι έτοιμος για το μεγάλο ποιοτικό άλμα διεύρυνσης της συνειδητότητας του. Με τον επιτυχημένο

διαλογισμό ανοίγεται στα μυστήρια του σύμπαντος και απολαμβάνει την ΜΑΚΑΡΙΟΤΗΤΑ που δίνει η γνώση της αλήθειας.

*(Δημοσιεύθηκε στο περιοδικό "Yoga World" τον Σεπτέμβριο 2009)*