

VALERIE SAIER

ΓΙΟΓΚΑ ΝΙΝΤΡΑ

Ο ΥΠΙΝΟΣ ΠΟΥ ΣΕ ΞΥΠΙΝΑΕΙ

ΚΕΔΡΟΣ



Valerie Saier: *Γιόγκα Νίντρα – Ο ύπνος που σε ξυπνάει*

ISBN 978-960-04-5079-8

Φωτογραφίες: Αναστασία Φράγκου

Ηλεκτρονική σελιδοποίηση-διόρθωση: Νικολέττα Δουλάμη

© *Valerie Saier, 2020*

© *Εκδόσεις Κέδρος, Α.Ε., 2020*

Κέδρος Εκδοτική Α.Ε.

Γ. Γενναδίου 3

Αθήνα 106 78

τηλ. 210 38 09 712-14 • φαξ 210 33 02 655

www.kedros.gr • www.facebook.com/kedros.gr

e-mail: books@kedros.gr

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ ΝΙΝΤΡΑ

Επιδράσεις

Κατά την άποψή μου, η Γιόγκα Νίντρα, όπως και η Γιόγκα γενικότερα, σας ωφελεί σε όποιο επίπεδο επιθυμείτε εσείς να σας ωφελήσει: σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό, ενεργειακό ή πνευματικό. Κάποιοι αναζητούν απλώς τη βαθιά χαλάρωση που προσφέρει η Γιόγκα Νίντρα, άλλοι ψάχνουν μια ευκαιρία να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να συνδεθούν μαζί του, άλλοι επιδιώκουν να βελτιώσουν την ψυχολογία τους και άλλοι αναζητούν πνευματική εξέλιξη. Τα οφέλη της καθορίζονται από τη δική σας πρόθεση και δεκτικότητα. Κάποια από αυτά είναι:

- βαθιά χαλάρωση σε όλα τα επίπεδα
- αλλαγή της φύσης του νου
- βελτίωση της ποιότητας του καθημερινού ύπνου
- αύξηση της αποδοτικότητας
- απελευθέρωση του στρες
- θεραπεία ψυχοσωματικών ασθενειών
- αφύπνιση του ψυχικού σώματος
- βελτίωση της ικανότητας της μάθησης

Γενικότερα, η Γιόγκα Νίντρα σας δίνει την ευκαιρία να βιώσετε ό,τι έχετε τη συγκεκριμένη στιγμή ανάγκη, όπως και να απελευθερωθείτε από συναισθήματα που δεν έχετε εκφράσει εδώ και χρόνια. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, μπορείτε να βιώσετε ένα συναίσθημα και να αντιμετωπίσετε από απόσταση μια κατάσταση που επιθυμείτε να ξεπεράσετε, χωρίς να αφήσετε το συναίσθημα να σας παρασύρει. Η Γιόγκα Νίντρα χρησιμοποιείται επίσης από τους γιόγκι για τον καθαρισμό των σαμσκάρα, δηλαδή των βαθιών εντυπώσεων που αποτελούν την κινητήρια δύναμη πίσω από το κάρμα.

Συνεπώς, οι πρακτικές της Γιόγκα Νίντρα παρέχουν τα μέσα και για την πνευματική εξέλιξη του ανθρώπου.

Πώς επιδρά

Μειώνει την ένταση

Η γιογκική φιλοσοφία, όπως και σύγχρονη ψυχολογία, αναγνωρίζει τρία είδη έντασης, τη μυϊκή, τη συναισθηματική και την πνευματική. Αυτές οι εντάσεις μπορούν να απελευθερωθούν σταδιακά μέσω της συστηματικής πρακτικής στη Γιόγκα Νίντρα. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής, το σώμα σταδιακά χαλαρώνει, με αποτέλεσμα να απελευθερώνονται συσσωρευμένες μυϊκές εντάσεις.

Στην πρακτική της Γιόγκα Νίντρα, ο ασκούμενος κινείται αργά προς τα βαθύτερα επίπεδα του νου, για να αντιμετωπίσει τις βαθιά ριζωμένες συναισθηματικές εντάσεις. Αφού παρατηρήσει και αποκτήσει πλήρη επίγνωση αυτών των συναισθηματικών εντάσεων, τα καταπιεσμένα συναισθήματα απελευθερώνονται και ο ίδιος αποκτά ηρεμία και ισορροπία.

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ειδικά στην περιφορά της προσοχής και στην παρατήρηση της αναπνοής, ο νους τίθεται σε κατάσταση χαλάρωσης απελευθερώνοντας τις ψυχικές εντάσεις.

Αφυπνίζει τη δημιουργικότητα

Η τακτική πρακτική της Γιόγκα Νίντρα γεφυρώνει τον συνειδητό με τον ασυνείδητο νου. Σταδιακά, ο συνειδητός νους συντονίζεται με τις διεργασίες του ασυνείδητου, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η δημιουργικότητα του ασκούμενου.

Βελτιώνει τη μνήμη και την ικανότητα για μάθηση

Η πρακτική της Γιόγκα Νίντρα βελτιώνει τη μνήμη και αυξάνει την ικανότητα για μάθηση. Όταν εφαρμόζεται στην εκπαίδευση, οι μαθητές ενεργοποιούν και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου τους. Χωρίς την πρακτική της Γιόγκα Νίντρα, οι μαθητές χρησιμοποιούν κυρίως την αριστερή πλευρά του εγκεφάλου τους.

Εξουδετερώνει το στρες

Το στρες είναι μια νοητική ή συναισθηματική αντίδραση του ατόμου απέναντι σε μια κατάσταση που απαιτεί προσαρμογή. Όταν το άτομο νιώσει πως οι απαιτήσεις υπερβαίνουν την ικανότητά του για προσαρμογή, μπορεί να εκδηλώσει δυσφορία τόσο σε ψυχικό όσο και σε σωματικό επίπεδο. Η πρακτική της Γιόγκα Νίντρα συμβάλλει στην αντιμετώπιση αυτών των καταστάσεων, μέσω της πλήρους σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής χαλάρωσης. Ειδικότερα, ο ασκούμενος συνειδητοποιεί σταδιακά τις εγγενείς δυνατότητές του που βρίσκονται σε αδράνεια, και έτσι αποτρέπει τον εαυτό του να γίνει θύμα της δυσφορίας του.

Με τη Γιόγκα Νίντρα ενεργοποιείται το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα και σταδιακά έρχεται σε ισορροπία με το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Τότε επιτυγχάνεται η εξουδετέρωση του στρες.

Αποτελεί θεραπευτική τεχνική για πολλές ασθένειες

Έρευνες δείχνουν ότι η πρακτική της Γιόγκα Νίντρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να θεραπεύσει διαταραχές – όπως το άγχος, η επιθετικότητα, η αϋπνία – αλλά και ψυχοσωματικές ασθένειες – όπως το άσθμα, η στεφανιαία νόσος, ο καρκίνος και η υπέρταση. Η πρακτική της Γιόγκα Νίντρα μπορεί να αποτελέσει πραγματική ευλογία στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η προέλευση της Γιόγκα Νίντρα

Κανένας δεν ξέρει με σιγουριά από πού προέρχεται η Γιόγκα Νίντρα. Η πρώτη γραπτή αναφορά στη Γιόγκα Νίντρα απαντά στην ουπανισάδα «Mandukya» (περίπου 1ος αιώνας μ.Χ.), μαζί με την περιγραφή του ήχου Aum και τη σχέση του με τις διάφορες καταστάσεις και τα στρώματα της συνειδητότητας. Η Γιόγκα, όπως και η Τάντρα, έχουν αναδείξει διάφορες όψεις της Γιόγκα Νίντρα. Υπάρχουν αναφορές στα έργα *Μπαγκαβάτ Γκίτα (Bhagavata Gita)*, *Hatha Yoga Pradipika* και *Yoga Taravali*, όχι όμως και οδηγίες πρακτικής.

Ένας από τους πρώτους δασκάλους της Γιόγκα Νίντρα στη σύγχρονη εποχή ήταν ο Paramyogeshwar Sri Devpuriji (άφησε το φυσικό του σώμα το 1942), ο οποίος εξέλιξε τη Γιόγκα Νίντρα και μεταλαμπάδευσε τις γνώσεις του στους μαθητές του. Τον διαδέχτηκε ο Bhagwan Sri Deep Narayan Maharabhuji, ο οποίος λέγεται ότι έζησε εκατόν τριάντα πέντε χρόνια, από το 1828 έως το 1963. Ανάμεσα στους μαθητές του περιλαμβάνονται ο Swami Sivananda από το Ρίτσικες (1887-1963), ο Swami Muktananda (1908-1982),

ΓΙΟΓΚΑ ΝΙΝΤΡΑ

ο Swami Satyananda Saraswati (1923-2009) και ο Swami Janakananda (γεννήθηκε το 1939).

Ο Swami Satyananda, μαθητής του Swami Sivananda, απέκτησε μεγάλη φήμη, καθώς ανέπτυξε την πιο σύγχρονη μορφή της Γιόγκα Νίντρα, τη λεγόμενη Σατυανάντα, και συνέβαλε στη διάδοσή της στην Ινδία, στην Ευρώπη και στην Αμερική.

Γιόγκα Σατυανάντα

Η Γιόγκα Νίντρα αποτελεί μέρος ενός ολοκληρωμένου συνόλου τεχνικών της Γιόγκα Σατυανάντα (Yoga Satyananda), μερικές από τις οποίες είναι οι άνταρ μούνα (antar mouna), τσιντακάσα ντάρανα (chiddakasha dharana) και βίντσα πρاناγιάμα (vidya pranayama). Από την αρχαιότητα, οι περισσότερες ινδικές εσωτερικές παραδόσεις μεταφέρονταν προφορικά, μέσω της διδασκαλίας ενός γκουρού (δασκάλου), και συνήθως σταδιακά (συχνά για χρόνια ή ακόμη και για μια ζωή). Επιπλέον, οι γιογκικές πρακτικές, ανεξάρτητα από τις ρίζες τους, δεν αποκαλύπτονταν στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, που ήταν αναλφάβητο. Έτσι, οι πρακτικές της Γιόγκα Νίντρα διατηρήθηκαν μυστικές, μέχρι που τις οργάνωσε και τις διέδωσε ο Swami Satyananda.

Στη δεκαετία του 1960, ο Swami Satyananda συστηματοποίησε την πρακτική της Γιόγκα Νίντρα. Κάποιες πολύπλοκες αρχαίες ταντρικές τεχνικές τις επεξεργάστηκε ή και τις απλοποίησε προσαρμόζοντάς τες στον σύγχρονο

τρόπο ζωής και τις κατέστησε προσβάσιμες από όλους. Αναγνώρισε επίσης ότι η καθοδήγηση της συνειδητότητας (προσοχής) σε ένα συγκεκριμένο τμήμα του σώματος είναι εφικτή για περαιτέρω θεραπεία και αναζωογόνηση. Ο Swami Satyananda μελέτησε διαφορετικά συστήματα και συγκέντρωσε διαφορετικές ταντρικές πρακτικές για να δημιουργήσει ένα ταξινομημένο σύνολο, τη Γιόγκα Νίντρα Σατυανάντα.

Η Γιόγκα Νίντρα σήμερα

Στη διάρκεια των ετών, κάθε δάσκαλος της Γιόγκα Νίντρα μετέφερε με τον δικό του τρόπο τη γνώση που κατείχε, οπότε προέκυψαν διαφορετικοί τρόποι άσκησης της. Περισσότερο διαδεδομένη σήμερα είναι η μορφή του Swami Satyananda Saraswati, ιδρυτή της σχολής Μπιχάρ. Εξαιρετική μορφή πρακτικής της Γιόγκα Νίντρα ανέπτυξε και ο Swami Rama, ιδρυτής του Himalayan Institute, ο οποίος άφησε το φυσικό του σώμα το 1996. Πιο κοντά μας είναι ο Richard Miller, ιδρυτής του International Association of Yoga Therapy, γνωστός και ως δημιουργός του iRest.

Εδώ σας μεταφέρω ένα ποίημα από τον Bhagwan Sri Deep Narayan Mahaprabhuji για τη Γιόγκα Νίντρα.*

* Από τον ιστότοπο www.lilaamrit.org

YOGI JANU KI YOGA NINDRA

Rare is he who knows Yoga Nidra,
that sleep which is conscious,
the sun rises in the night!
His eyes are closed
but they are connected with the all-seeing inner consciousness,
his bed is prepared in Shunya, in nothingness,
completely detached from the body,
the nature of that place is white and void.
The flower that is upside down
opens its blossom in front of him,
these words come out of that medium,
the hovering bond of consciousness is tied with Turiya,
in the void numerous suns rise
and the unrealizable is realized,
the power of Divine nature awakens,
the upside-down blossom awakens the power
and grows into Super-Consciousness.
Consciousness unites with Super-Consciousness
the Yogi attains selfhood
and listens to the noiseless sound of the Divine Name,
immediately his consciousness is united with the Supreme,
he gains knowledge of the Tattvas, the elements,
because his consciousness has returned to its heavenly
home.

There is only void-consciousness, no other vision,
 nothing else is visible,
 before he reached this state, his words lacked certainty,
 he was standing at the border shouting questions
 about what was beyond,
 now he is Purusha, complete,
 and his words express that which is beyond expression.
 Omniscient Shiva revealed the science of Yoga,
 Sri Krishna explained it in the Gita,
 many Saints and Yogis have sung its ancient glory
 but few indeed have realized it.
 Alakh Puriji, the true Sannyasi,
 has realized the complete,
 Sri Devpuriji, Master of the Yogis,
 showed me that formless world,
 only few know about Yoga Nidra,
 they can understand what the Guru is.

ΤΑΝΤΡΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Εκεί όπου ξεχνούνται οι εμπειρίες, η μυθολογία και η γνώση γίνονται πιο σημαντικές από τη σοφία.

Για να καταλάβει κανείς τη δομή της Γιόγκα Νίντρα, θα πρέπει να έχει υπόψη του κάποιες βασικές αρχές της φιλοσοφίας πάνω στην οποία αυτή βασίζεται. Η πρακτική της Γιόγκα Νίντρα φέρει στοιχεία από την Τάντρα Γιόγκα, η οποία διαφέρει σε κάποια σημεία από τις άλλες σχολές Γιόγκα.

Η λέξη τάντρα (tantra) σημαίνει διαστέλλω, διασκορπίζω – τη συνείδηση, τη γνώση της ζωής – και ελευθερώνω τον εαυτό. Η Τάντρα Γιόγκα είναι μια ολιστική προσέγγιση της μελέτης του συνόλου από την πλευρά του ατομικού – η μελέτη του μακρόκοσμου μέσω του μικρόκοσμου. Χρησιμοποιεί ως εργαλείο τις επιστήμες (αστρονομία, αστρολογία, αριθμολογία, φυσική, αγιουργέδα, ψυχολογία), με στόχο να προσφέρει πρακτικά μέσα για την εφαρμογή στην καθημερινότητα των υψηλότερων ιδανικών της φιλοσοφίας. Αντί να διαχωρίζει και να ταξινομεί τους διαφορετικούς τομείς της ανθρώπινης γνώσης, η Τάντρα Γιόγκα τους ενώνει. Το δέντρο του

μικρόκοσμος είναι ένα θαυμάσιο σύνολο από επιμέρους στοιχεία που ενώνονται μεταξύ τους μέσω του νόμου του ντάρμα (dharma). Η Τάντρα Γιόγκα αναζητά την κατανόηση αυτού του νόμου.

Κάποια φιλοσοφικά ρεύματα προσπαθούν να κατευνάσουν την επιθυμία μέσω του ασκητισμού. Θεωρούν ότι η επιθυμία οδηγεί στην εξάρτηση και αποτελεί εμπόδιο στην απόκτηση υψηλής συνειδητότητας, γι' αυτό επιδιώκουν την αποφυγή της.

Από την άλλη, η ταντρική φιλοσοφία θεωρεί ότι σε αυτή την προσέγγιση υπάρχει το εξής παράδοξο: Για να επιτύχει κανείς αυτή την κατάσταση, τη μη επιθυμία, πρέπει να επιθυμεί δυνατά τη μη επιθυμία. Άρα, η επιθυμία είναι αδύνατον να αφανιστεί. Η Τάντρα, λοιπόν, αποδέχεται την επιθυμία ως βασική κινητήρια δύναμη του σύμπαντος, οπότε δεν απαιτεί από τους ασκούμενους να παραιτούνται από αυτή. Υποστηρίζει ότι οι επιθυμίες είναι φυσικές. Αντιλαμβάνεται το σύμπαν ως αποτέλεσμα δύο αντίθετων αρχών, που αποτελούν ποιότητες της μοναδικής ενέργειας: της στατικής αρσενικής αρχής σίβα (shiva) και της δυναμικής θηλυκής αρχής σάκτι (shakti). Και αν η σάκτι βρίσκεται πάντα εν κινήσει, η ενέργεια κινείται μεθοδικά, εναλλάσσοντας περιόδους κίνησης και περιόδους ανάπαυσης. Οι ενέργειες εναλλάσσονται, διασταυρώνονται και αναδιοργανώνονται στις στιγμές ανάπαυσης. Η κινητήρια δύναμη πίσω από αυτό τον αιώνιο χορό είναι η δύναμη της επιθυμίας (iccha shakti). Αυτή η

επιθυμία είναι παρούσα στην άμορφη πλευρά της θεότητας (Brahman).

Επίσης, η Τάντρα θεωρεί ότι όλοι οι άνθρωποι φέρουν έναν βασικό προγραμματισμό. Αυτός ο βασικός προγραμματισμός είναι εξατομικευμένος, δηλαδή εξαρτάται από τον τόπο, την ημερομηνία και την ώρα γέννησης κάθε ατόμου, καθώς και από την κληρονομικότητα και το περιβάλλον του. Η επιθυμία είναι η αναζήτηση αλλαγής αυτού του προγραμματισμού. Έτσι, όταν βιώνετε μεγάλες δυσκολίες ή όταν αρχίζετε να αναζητάτε κάτι πέρα από τον περιοριστικό «προγραμματισμό» σας, τότε χρειάζεστε έναν τρόπο για να τον μεταβάλετε. Μόλις βρείτε τον τρόπο, θα αναγνωρίσετε τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, και θα καταφέρετε να υπερβείτε τα εμπόδια για την προσωπική σας εξέλιξη, που ενδεχομένως πηγάζουν από την άγνοια, τη μισαλλοδοξία, την εξάρτηση από πάθη και την ιδιοτέλεια. Αρωγός σε αυτή την προσπάθεια είναι η Τάντρα Γιόγκα, που σας δίνει τα εργαλεία και τη μεθοδολογία μέσω της Γιόγκα Νίντρα.

Όλες οι μορφές της Γιόγκα έχουν στόχο την απόκτηση επίγνωσης σε όλα τα επίπεδα της συνειδητότητας (εγρήγορη, όνειρο ή ύπνος) και χρησιμοποιούν πρακτικά εργαλεία για την επίτευξή του. Τα εργαλεία αυτά η Τάντρα Γιόγκα τα βρίσκει στην καθημερινή ζωή, καθώς αντιλαμβάνεται την καθημερινότητα ως εργαλείο πρακτικής και πνευματικής εξέλιξης. Η βάση της Τάντρα είναι η ζωή,

αφού η ζωή είναι ταυτόχρονα ο δάσκαλος και το μέσο εξέλιξης.

Το νόημα της ζωής το δίνει η ίδια η ζωή, έως ότου αρχίσουμε να αναρωτιόμαστε.

Grook (ποίημα) του Piet Hein

Η σπουδαιότητα της πρακτικής

Όταν δίνετε προτεραιότητα στη θεωρία, η νόηση μπλοκάρει την εμπειρία με προσδοκίες και προσπάθειες. Τότε υπάρχει κίνδυνος να συμπεριφέρεστε σαν άτομο που γνωρίζει τα πάντα και έτσι να εμποδίζετε τον εαυτό σας να αποκτήσει καινούργιες εμπειρίες και γνώσεις. Το αποτέλεσμα είναι να περιορίζετε τη διεύρυνση του πνεύματος και να δυσκολεύεστε να λαμβάνετε και να ακολουθείτε τις οδηγίες της διδασκαλίας.

Επίσης, οι ιδέες και οι απόψεις αποτελούν μια γνώση (εξωτερική) με την οποία δένεστε. Πιστεύετε, υπερασπίζεστε μια εξωτερική γνώμη, παρότι δεν στηρίζεται σε προσωπική αντίληψη και εμπειρία. Αυτό σημαίνει ότι δεν είστε αυτόνομοι και ανεξάρτητοι. Σκεφτείτε, ποια είναι η αξία της θεωρίας όταν αυτή δεν βασίζεται στην εμπειρία; Γι' αυτό, οι πραγματικοί οπαδοί της Τάντρα βασίζονται στις προσωπικές τους εμπειρίες, στη δράση. Δεν φιλοσοφούν και τείνουν να μη γράφουν πολλά. Τα περισσότερα

στοιχεία στην Τάντρα είναι μυστικά, είτε δεν γράφτηκαν ποτέ είτε γράφτηκαν σε κωδικοποιημένη μορφή.

Στην Τάντρα, ο μαθητής προετοιμάζεται σταδιακά με διάφορες πρακτικές, μέσα από τις οποίες δοκιμάζει κυρίως την υπομονή του και μαθαίνει να αντιμετωπίζει και να ελέγχει την κατώτερη φύση του. Η κατώτερη φύση σχετίζεται με το εγώ ως πηγή του εγωκεντρισμού. Αποτελεί την πλευρά εκείνη που ταυτίζεται με το σώμα, το όνομα, και έχει αναρίθμητες εκφράσεις όπως την εγωιστική επιθυμία (χρήμα, φήμη, αποκτήματα) και την υπερηφάνεια. Η ανώτερη πλευρά του ανθρώπου προσφέρει την ικανότητα της αποσπασμένης παρατήρησης, της διαίσθησης, της καθαρής λογικής, της διάκρισης ανάμεσα στο σωστό και στο λάθος, στην αλήθεια και στο ψέμα, στο εγώ και στη συνειδητότητα.

Η Τάντρα Γιόγκα χρησιμοποιεί τις αισθήσεις ως εργαλεία και αφήνει στον ασκούμενο την ελεύθερη επιλογή να είναι ευτυχής ή όχι.

Στην Τάντρα θεωρείται αντιφατικό το να δημιουργούμε αντίσταση μέσα στον ίδιο μας τον εαυτό. Η σκέψη δεν σταματάει ποτέ, γιατί λοιπόν να αναστατωνόμαστε με το να την πολεμάμε; Η Τάντρα Γιόγκα διδάσκει τεχνικές που βοηθούν τη νύηση να ξεγλιστρήσει και τον νου να ηρεμήσει.