



**NEWSLETTER**

**APRIL**

**2015**



# ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αγαπητοί φίλοι και μέλη  
του YSM Χάρι Όμ,

- Καθώς το Πάσχα πλησιάζει, παρακαλούμε σημειώστε ότι **το YSM θα παραμείνει κλειστό από Μ.Πέμπτη 9/4 έως και Τρίτη του Πάσχα 14/4**. Τα μαθήματα θα ξεκινήσουν ξανά την Τετάρτη 15/4. Όπως πάντα, μπορείτε να αναπληρώνετε τα μαθήματά σας σε τμήματα του επιπέδου σας.
- Μετά το Πάσχα θα διεξαχθούν στο YSM **οι γιογικικοί καθαρισμοί, σατκάρμα, με την καθοδήγηση της Σουάμι Νιρβικάλπα**. Παρακαλούμε όσους από εσάς ενδιαφέρονται να δηλώσουν εγκαίρως τη συμμετοχή τους στη γραμματεία μας. Οι θέσεις είναι περιορισμένες και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Σας ευχαριστούμε!





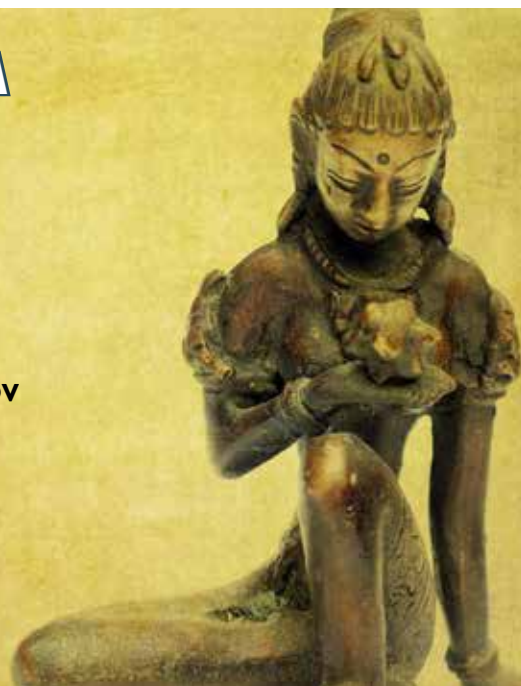
## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ

6η Διάλεξη: Σάνκua, Βεδάντα και Τάντρα

**Σάββατο 4 Απριλίου, ώρες 11:30 – 14:30**

Άλλη μια ιδιαίτερη ημερομηνία για την ομάδα των μελετητών μας, οι οποίοι εκτιμούν και θαυμάζουν τον Ινδικό πολιτισμό. Σε αυτή την έκτη συνάντηση της Εισαγωγής στην Ινδική Φιλοσοφία, θα συζητηθούν οι σχολές και η φιλοσοφία της Σάνκua και Βεδάντα, η ανάπτυξη της Ταντρικής παράδοσης, οι Ταντρικές σχολές, και η φιλοσοφία της Τάντρα.

Μελέτη κειμένου: Αβαντούτα Γκίτα, Σίβα Σούτρα



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΗ

Με τον Στέλιο Καλαθά,

5η συνάντηση:

**Σάββατο, 25 Απριλίου,  
ώρες 13:30 - 16:30**

Καθώς προχωράμε στη μέθοδο της συναισθηματικής διαλεκτικής τα συναισθηματικά μπλοκαρίσματα αρχίζουν να ξεμπλοκάρουν και οι επιφυλάξεις δίνουν τη θέση τους στην έκφραση, η οποία μας φέρνει πιο κοντά στον αυθορμητισμό και την αυτογνωσία. Σε αυτό, βοηθάει βέβαια και η εξωστρεφής, θερμή ενέργεια της άνοιξης! Να είστε όλοι εκεί για αυτή την 5η συνάντηση της ομάδας Συναισθηματικής Διαλεκτικής. Ακόμη κι αν δεν έχετε παρακολουθήσει τις προηγούμενες ενότητες είστε ευπρόσδεκτοι!

## ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ... ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ!

Αυτοτελές εργαστήριο στο πλαίσιο του προγράμματος “Γιόγκα και Υγεία”

Με τη Σουάμι Γκουανμούντρα και τη Σουάμι Νιρβικάλπα  
**Κυριακή 17 Μαΐου, ώρες 10.00-14.00**

«Η γιογκική κουζίνα είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να δίνει ενέργεια στο σώμα και ισορροπία στον νου»

Σουάμι Σιβαμούρτι

Ο γιογκικός τρόπος διατροφής, όπως και ο γιογκικός τρόπος ζωής γενικά, στηρίζεται στην απλότητα και τη φυσικότητα ενώ παράλληλα είναι ανεξάντλητος, πλούσιος και γεμάτος εκπλήξεις. Συνδυάζει το... τερπνόν μετά του ωφελίμου με έναν τρόπο μοναδικό, ώστε να ικανοποιείται η διάθεσή μας για γευστική ποικιλία και εναλλαγή, και συγχρόνως να προωθείται η υγεία και η ευεξία μας σε όλα τα επίπεδα. Σε αυτό το γεμάτο γεύσεις και αρώματα σεμινάριο που έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε στο YSM, θα μάθουμε περισσότερα για αυτή τη σοφή διατροφή και θα γίνουμε κοινωνοί των μεθόδων και των μυστικών της, ενώ στο τέλος θα έχουμε παρασκευάσει ένα πλήρες, γευστικότατο γεύμα, που θα το απολαύσουμε όλοι μαζί! Σας προσκαλούμε όλους στο γιογκικό μας τραπέζι!



# Ινδία clothing βασσαλ

Φίλες και Φίλοι του Yoga Studio Maroussi,

Με αγάπη και χαρά θα σας παρουσιάσουμε όμορφα καινούρια σχέδια από πολύχρωμα, ευφάνταστα, αέρινα ρούχα!

Παντελόνια, φορέματα, φούστες, τουνίκ, τοπάκια, τσάντες.

Θα είναι κυρίως γυναικεία, κάποια αντρικά, αλλά θα έχουμε και μια σειρά λαχταριστών παιδικών ρούχων για κοριτσάκια, ξεκινώντας από 4 χρόνων...

Επίσης, θα βρείτε πολλές επιλογές από πανέμορφα παρεό, υπέρδιπλα και ημίδιπλα καλύμματα - σεντόνια με μοναδικές χειροποίητες στάμπες...

Τέλος, θα έχουμε και μερικά κοσμήματα, όπως δαχτυλίδια, σκουλαρίκια και αλυσιδίτσες για τον αστράγαλο...

Σας περιμένουμε με καλή διάθεση, νόστιμα εδεσματάκια και γευστικότερα τσαγάκια!

Στο **YOGA STUDIO MAROUSHI**

**Σάββατο 4 Απριλίου**

Από τις **12:00** το μεσημέρι

μέχρι τις **20:00** το βράδυ



## Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Η πρακτική της γιόγκα και η ανακάλυψη του εαυτού είναι σαν να μπαίνει κανείς σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο και να ανοίγει τα φώτα ένα ένα. Ορισμένοι άνθρωποι θέλουν μια άμεση μεταμόρφωση. Η γιόγκα δεν είναι γι' αυτούς τους ανθρώπους. Είναι για όσους είναι υπομονετικοί και πρόθυμοι να εργαστούν σκληρά για να ξεπεράσουν τους περιορισμούς τους.

**ΣΟΥΑΜΙ ΝΙΡΑΝΤΖΑΝΑΝΑΤΑ ΣΑΡΑΣΟΥΑΤΙ**



## ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

### **ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΔΡΑΣΤΗΣ; ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΑΧΑΜΣΑ ΣΑΤΥΑΝΑΝΤΑ ΣΑΡΑΣΟΥΑΤΙ**

Υπάρχει μια οικουμενική δύναμη η οποία μας υποχρεώνει να κινηθούμε, να δράσουμε, να σκεφτούμε. Όλα συμβαίνουν αυθόρμητα. Ο άνθρωπος σκέφτεται ότι αυτός είναι που πράττει. Ωστόσο, αν εμβαθύνει λίγο, εάν είναι λίγο πιο ειλικρινής με τον εαυτό του και εάν παραμερίσει το εγώ του, τότε θα συνειδητοποιήσει ότι, ενώ πράγματα συμβαίνουν, εκείνος δεν κάνει τίποτα. Απλώς ταυτίζει τον εαυτό του με τη δράση και σκέφτεται «Εγώ το κάνω».

### **ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ**

Υπάρχει μια αναλογία σχετικά με έναν άνθρωπο μέσα σ' ένα τρένο, ο οποίος τρέχει κατά μήκος του διαδρόμου με τη βαλίτσα του στο κεφάλι. Κάποιος τον ρωτάει γιατί τρέχει, και εκείνος απαντάει, «Θέλω να πάω πιο γρήγορα για να φτάσω νωρίτερα».

Η ανάμειξη του εγώ είναι τόσο εκτεταμένη ώστε ταυτίζεται κανείς με το καθετί που συμβαίνει στη ζωή, με κάθε συγκίνηση και διακίνηση, με κάθε δράση: είναι κανείς ευτυχισμένος, είναι κανείς δυστυχισμένος, είναι σπουδαίος, δεν είναι σπουδαίος. Πού είναι αυτό το «εγώ»; Εάν αυτό το «εγώ» είναι τα πάντα, τότε που είναι η οικουμενική δύναμη; Αυτή η δύναμη

ελέγχει τα πάντα μέσα στο σώμα. Το πεπτικό σύστημα δεν είναι υπό τον έλεγχό μας, διότι αν πάθει δυσκοιλιότητα δεν ξέρουμε πώς να το ανακουφίσουμε. Ούτε τη δυσκοιλιότητα δεν μπορούμε να απαλείψουμε. Για τον πονοκέφαλο είμαστε υποχρεωμένοι να πάρουμε ασπιρίνη. Πώς μπορούμε να λέμε ότι αυτά τα πράγματα είναι υπό τον έλεγχό μας;

Εάν κανείς είναι ο δράστης, ο αυτοργός, ο υποκινητής της δράσης, τότε οφείλει να έχει το καθετί υπό τον έλεγχό του. Αυτός δημιουργεί τον πονοκέφαλο και αυτός τον εξαλείφει. Μπορεί να ανεβάσει πυρετό 37, 38, ή 39, αλλά αν θέλει μπορεί να τον ρίξει. Μπορεί να θυμώσει και να πει «ως εδώ». Μα ποιος μπορεί να τα κάνει αυτά; Κανείς δεν μπορεί, διότι κανείς δεν έχει τέτοιο έλεγχο στα τεκταινόμενα μέσα στο σώμα και έξω από το σώμα, πριν τη γέννηση, στη ζωή και τον θάνατο και μετά τον θάνατο. Το σχέδιο είναι εκεί, και το μόνο που χρειάζεται είναι απλώς να συμμετέχει κανείς.

### **ΓΚΟΥΝΑΣ**

Η πιο σημαντική σοφία είναι νομίζω ότι η ζωή αποτελεί έναν συνδυασμό των τριών γκούνας. Καθώς εκτελεί τα καθήκοντά του, κάποιος που



έχει άγνοια έχει διαρκώς την άίσθηση ότι εκείνος είναι που τα κάνει, ενώ ένας γιόγκι σκέφτεται ότι όλα γίνονται από την πρακρίτι. Η πρακρίτι είναι επικεφαλής. Η συλλαβή «pra» είναι το πρόθεμα και σημαίνει «ένταση», ενώ «kriti» σημαίνει «εργασία». Πρακρίτι σημαίνει ο δράστης, ο επικεφαλής. Το σώμα, οι αισθήσεις, ο νους, η διάνοια, είναι τα όργανα της πρακρίτι, αλλά τη στιγμή που κάποιος θα δηλώσει ότι είναι ο δράστης, τότε γίνεται δέσμιος των νόμων του κάρμα. Είναι γραμμένο και στη Μπαγκαβάτ Γκιτά (18:16):

**«Ως εκ τούτου, αυτός, που εξ αιτίας της άγνοιας, βλέπει ότι μόνο ο εαυτός του είναι ο πράττων, σίγουρα δεν είναι ιδιαίτερα ευφυής και δεν βλέπει (τα πράγματα όπως είναι).»**

Οι τρεις γκούνας αλληλεπιδρούν συνεχώς, μολονότι μια πάντα υπερισχύει των άλλων δύο. Όταν στο άτομο επικρατεί η σάττβα, η τάμας και η ράτζας γκούνα καταστέλλονται. Ορισμένα άτομα μέσα στην ευρύτερη κοινωνία ενδέχεται να έχουν πλήρη έλεγχο πάνω στις γκούνας, αλλά αποτελούν εξαίρεση. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το άτομο δεν είναι το θύμα της αυθόρμητης αλληλεπίδρασης των τριών γκούνας. Αυτές εργάζονται στην υπηρεσία του, σύμφωνα με όσα επιτάσσει η βούλησή του. Εκείνος γίνεται ο αφέντης και οι τρεις αυτές ποιότητες είναι στις διαταγές του. Στην πραγματικότητα ένας γιόγκι είναι κυρίαρχος των τριών γκούνας. Αποκτά την ικανότητα πότε να αποδιώχνει και πότε να αξιοποιεί το σκοτάδι, την άγνοια, το πάθος, τη δράση, τη φιλοδοξία, την αγνότητα και τη φώτιση. Όλα αυτά έρχονται σ' εκείνον οικειοθελώς, όταν το επιθυμεί, και δεν έρχονται όταν δεν το επιθυμεί. Έχει ειπωθεί και στη Μπαγκαβάτ Γκιτά (5:14):

**«Ο Κύριος δεν δημιουργεί ούτε την ταυτότητα του δράστη, ούτε τις πράξεις, ούτε τη σύνδεση με τους καρπούς των πράξεων, αλλά (όλα αυτά) γίνονται από τη φύση τους.»**

Ο γιόγκι έχει εγκαταλείψει ολωσδιόλου κάθε ιδέα περί κυριότητα της πράξης. Αντιμετωπίζει το σώμα σαν ένα όργανο του Θεού, που του έχει δοθεί για την εκπλήρωση των σκοπών Του. Αποδίδει κάθε δραστηριότητα στον θεϊκό δράστη

μέσα του και έτσι διαφεύγει της αιχμαλωσίας του κάρμα. Απελευθερώνεται από τον τροχό της γέννησης και του θανάτου. Έχει ειπωθεί και στη Μπαγκαβάτ Γκιτά (14:19):

**«Όταν ο παρατηρητής δεν βλέπει κάποιον άλλον να πράττει πέρα από τα ίδια τα συστατικά της φύσης (γκούνας), και γνωρίζει αυτό που βρίσκεται πέρα από τα γκούνας, τότε αυτός (ο παρατηρητής) φθάνει στη δική μου κατάσταση.»**

### DRASHTA

Στη Bhagavad Gita υπάρχει ένας σκοπός τον οποίο ο Κρίσνα υμνεί από την αρχή έως το τέλος. Υπάρχει λέει μια ικανότητα, μια διάθεση της επίγνωσης η οποία αποκαλείται ντράστα, ή ο παρατηρητής. Δεν είναι αυτός που δρα, που απολαμβάνει, που υποφέρει. Ο ντράστα δεν είναι κάποιος που υπόκειται στη μοίρα. Είναι εκείνος που έχει διαρκώς επίγνωση του τι ακριβώς συμβαίνει. Αυτή η ικανότητα της επίγνωσης δεν εκδηλώνεται σε εκείνον που είναι βυθισμένος στην άγνοια, αλλά στον σοφό άνθρωπο. Όταν ένας άνθρωπος λέει «εγώ υποφέρω» ή «εγώ απολαμβάνω», είναι αληθές. Αλλά συγχρόνως μπορεί ενδεχομένως να έχει την επίγνωση του ότι «απολαμβάνει». Αυτή η επίγνωση είναι ένα ξεχωριστό προνόμιο του ανθρώπου, και δεν ανευρίσκεται στα υπόλοιπα ζώα. Η ικανότητα για παρατήρηση της συνείδησης πρέπει να εξελιχθεί διαχωρίζοντας τη συνείδηση που παρατηρεί από την προσωπικότητα. Πρόκειται για μια νέα τεχνική που εξέλιξε ο Κρίσνα.

Ο πουρούσα δεν είναι ούτε δράστης, ούτε αυτοουργός, αλλά μια δύναμη, σαν την ηλεκτρική ενέργεια. Είναι η δύναμη πίσω από τη δράση – ούτε ο κάρτα, που δρα, ούτε ο μπόκτα, που απολαμβάνει. Απλώς ο ντράστα, ο οποίος επιθεωρεί όλο το παιχνίδι.

**\* Ευχαριστούμε θερμά τον δρ. Δ. Βασιλειάδη για την μετάφραση από τα σανσκριτικά στα ελληνικά των στίχων που παρατίθενται από τη Μπαγκαβάτ Γκιτά.**



# ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΟ

**Αυτόν τον μήνα το YSM κοινοποιεί στα μέλη του την πολύτιμη εφαρμογή Bihar App, η οποία προσφέρεται δωρεάν από το Yoga Research Foundation, με αφορμή το Χρυσό Ιωβηλαίο του Bihar School of Yoga!**

«... Ο Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι, φωτοδότης της γιόγκα, πραγματωμένος διδάσκαλος και ιδρυτής του Bihar School of Yoga, απέδιδε μεγάλη σημασία στην προσέγγιση της γιόγκα και του γιογκικού τρόπου ζωής με έναν αυθεντικό, ολοκληρωμένο τρόπο.



Η εφαρμογή Bihar Yoga προσφέρει στον χρήστη πρόσβαση σε αρχαία και αναβιωμένη γιογκική γνώση μέσα από ένα σύγχρονο μέσο. Περιλαμβάνει περιεχόμενο από τους κύριους κλάδους της γιόγκα, κατά τρόπο που να μπορεί να ενσωματωθεί στην καθημερινή ζωή:

- \* Μάντρα Γιόγκα. Ακρόαση και απαγγελία των μάντρα για ευεξία, εσωτερική διαύγεια και απομάκρυνση ενοχλήσεων.
- \* Χάθα Γιόγκα. Κλασικές πρακτικές της Χάθα Γιόγκα, όπως παρουσιάστηκαν αρχικά από τον Σουάμι Σατυανάντα.
- \* Ράτζα Γιόγκα. Η εμπειρία της συνειδητής και απόλυτης χαλάρωσης μέσω καθοδηγούμενης Σατυανάντα Γιόγκα Νίντρα. Θεμελιώδεις πρακτικές για να ηρεμεί το σώμα και ο νους κατά την προετοιμασία για τον διαλογισμό.
- \* Γκυάνα Γιόγκα. Σάτσανγκς πάνω σε ευρεία γιογκική θεματολογία για την κατανόηση

των γιογκικών αρχών και του τρόπου εφαρμογής τους στην καθημερινή ζωή.

- Ώρες καθοδηγούμενης χαλάρωσης και διαλογισμού
- Ώρες από κίρτανς, μπάτζανς και στότρας.
- Ώρες βιντεοσκοπημένου υλικού από τις παγκόσμιες περιόδους του Σουάμι Σατυανάντα.
- Πολλές γιογκικές πρακτικές κατάλληλες για όλους, με οδηγίες βήμα προς βήμα.

- Νέες γιογκικές κάψουλες για συγκεκριμένα θέματα του τρόπου ζωής, από τον Swami Niranjanananda Saraswati
- Λίστα των δρώμενων αυτή τη στιγμή στο Ganga Darshan Vishwa Yogapeeth, το Sannyasa Peeth and το Rikhiapeeth

Ελπίζουμε ότι αυτή η εφαρμογή θα παρακινήσει τον χρήστη να συνεχίσει να προοδεύει στο προσωπικό του ταξίδι εξέλιξης...»

*Yoga Research Foundation*

Κατεβάστε την εφαρμογή σε λειτουργικό σύστημα android και αξιοποιήστε στην καθημερινότητά σας αυτή τη γενναιοδωρή προσφορά που μας έρχεται από την Ινδία!

# Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

Αυτόν τον μήνα αναζητήστε στα ράφια της βιβλιοθήκης ανανεωμένο υλικό από cds και dvds που θα προσδώσουν μια ιδιαίτερη νότα στη γιογικική πρακτική σας. Μεταξύ άλλων, μπορείτε να προμηθευτείτε καθοδηγούμενους διαλογισμούς, καθοδηγούμενη χαλάρωση με την πρακτική της γιόγκα νίντρα, απαγγελίες μάντρα και κίρταν. Δείτε παρακάτω μερικές γενικές πληροφορίες για κάθε πρακτική, ενώ για αναλυτικές λεπτομέρειες μπορείτε να απευθύνεστε στη γραμματεία μας.

## «Η άνταρ μούουνα

(εσωτερική σιωπή)

είναι μια τεχνική της πρατυαχάρα, η οποία σημαίνει απόσυρση των αισθήσεων από την προσκόλληση σε εξωτερικά αντικείμενα. Στην πρατυαχάρα αποκόπτουμε τη σύνδεση του νου με τις αισθήσεις και έτσι οι αισθήσεις «αποσύρονται». Κατά τη διάρκεια της πρακτικής της άνταρ μούουνα αυξάνεται η αντίστασή μας τόσο σε εξωτερικούς όσο σε εσωτερικούς περισπασμούς κι έτσι ο διασκορπισμός του νου, οι νοητικές εντάσεις και τα άγχη απομακρύνονται. Ακολουθώντας βαθμιαία το κάθε στάδιο και παρακολουθώντας την όλη διαδικασία ως ένας αμερόληπτος παρατηρητής, ο νους ησυχάζει και γίνεται πολύ ισχυρός. Η πρακτική της άνταρ μούουνα είναι ένα πολύτιμο εργαλείο που σας βοηθά «να γίνετε φίλοι» με τον νου σας και να αποκτήσετε πρόσβαση στις πραγματικές εσωτερικές σας ικανότητες...»



«Η γιόγκα νίντρα, που προέρχεται από την Τάντρα, είναι μια ισχυρή τεχνική με την οποία μαθαίνει κάποιος να χαλαρώνει συνειδητά. Αποτελεί μια συστηματική μέθοδο η οποία προκαλεί χαλάρωση στο μυϊκό, στο νοητικό και στο συναισθηματικό επίπεδο, επιφέροντας μια εσωτερική μεταμόρφωση... Στη γιόγκα νίντρα η χαλάρωση επιτυγχάνεται όταν κάποιος στρέφει την επίγνωσή του προς τα μέσα, σε εκείνο ακριβώς το σημείο μεταξύ ύπνου και εγρήγορσης στο οποίο η συνείδησή του λειτουργεί σε ένα πολύ βαθύτερο επίπεδο επίγνωσης...»



«Τα μάντρα είναι ήχοι που έχουν αποκαλυφθεί σε άτομα που έφτασαν στις καταστάσεις του σαμάντι, ήχοι που προέρχονται από την υψηλότερη κατάσταση συνειδητότητας. Όλα τα πράγματα έχουν έναν ήχο. Ακόμα και η αγάπη έχει έναν ήχο, αν μπορείτε να τον ακούσετε. Έχει ένα μήκος κύματος, αν μπορείτε να το αισθανθείτε.

Η πρώτη επίδραση των μάντρα είναι η απελευθέρωση της έντασης, σωματικής, νοητικής και συναισθηματικής. Αυτό που μας εμποδίζει να φτάσουμε σε μια ανώτερη επίγνωση είναι η ένταση. Αν χρησιμοποιήσουμε έναν κατάλληλο ήχο που να έχει μέσα του δύναμη – και τα μάντρα είναι τέτοιοι ακριβώς ήχοι – έχουμε μια πανίσχυρη επίδραση στον εγκέφαλο...»



«Το κίρταν δεν είναι απλό τραγούδι. Είναι μια μορφή γιογικικής πρακτικής και εντάσσεται στη Νάντα Γιόγκα, δηλαδή τη Γιόγκα των ήχων. Χαρακτηρίζεται από την απλότητα της μελωδίας αλλά και του στίχου. Η μελωδία στηρίζεται σε μινιμαλιστικά μοτίβα και επαναλαμβανόμενους μουσικούς δρόμους. Ο στίχος αποτελείται από μάντρα. Τα μάντρα είναι συνδυασμός φθόγγων με ρίζα Σανσκριτική. Αποτελούν πολύτιμη κληρονομιά μεγάλων δασκάλων που πριν από χιλιάδες χρόνια, ξεπερνώντας τους περιορισμούς του νου και των αισθήσεων, έφτασαν στην αυτοπραγμάτωση. Η απαγγελία των μάντρα οδηγεί σε ένα συνδυασμό ηχητικών δονήσεων που χαλαρώνει το σώμα και το νου, απελευθερώνοντας με αυτόν τον τρόπο τις ανώτερες ψυχικές και νοητικές δυνάμεις που βρίσκονται μέσα στον καθένα μας σε λανθάνουσα κατάσταση. Τα μάντρα ασκούν την ίδια επίδραση μέσα μας, είτε γνωρίζουμε τη λεκτική ερμηνεία τους είτε όχι...»

