

# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

## Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Ιανουάριος 2006

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 19

### Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρια

#### Η ηθική ζωή ειρηνεύει το πνεύμα

Καθένας πρέπει να αποφασίσει μόνος του αν θέλει να επωφεληθεί από μεσοπρόθεσμα οφέλη, κάνοντας συμβιβασμούς ή να περάσει ειρηνικά, διάγοντας μια ηθική ζωή. Όταν η ηθική ζωή γίνεται ο πνευματικός οδηγός κάποιου, αυτός μπορεί να συναντήσει προβλήματα, γιατί μπορεί αυτοί με τους όποιους συναναστρέφεται να μην αποδέχονται αυτές ακριβώς τις αξίες. Εκείνοι που επιθυμούν υλική επιτυχία, σκορπίζουν συχνά τις ηθικές αξίες στους τέσσερις ανέμους και προστρέχουν σε ταχύτερες μεθόδους για να πραγματοποιήσουν τις φιλοδοξίες τους. Εν τούτοις τα άτομα αυτά δεν θα έχουν ήρεμο πνεύμα, παρ' όλο που θα έχουν εκπληρώσει με επιτυχία το σχέδιό τους. Το φαινόμενο αυτό είναι συνηθέστατο στον σημερινό κόσμο. Ταραχή, απογοήτευση και ένταση, φαίνεται να πηγαίνουν χέρι – χέρι με την επιτυχία, σ' αυτόν τον σύγχρονο κόσμο. Δεν θα ήταν λοιπόν απαραίτητο να επιστρέψουμε σ' αυτήν την ειρήνη του πνεύματος, που είναι η κληρονομιά κάθε ανθρώπινου όντος ; Ποια είναι η χρησιμότητα του πλούτου και της δύναμης αν σ' αντάλλαγμα χάσεις τη ψυχή σου ; Όπως λοιπόν σχεδιάζει κανείς με κάθε προσοχή την επαγγελματική του σταδιοδρομία, θα έπρεπε να σχεδιάσει και την προσωπική του ζωή. Οι ανησυχίες και οι εντάσεις οφείλονται σε έλλειψη ισορροπίας μεταξύ των δυο στύλων της ίδιας της ζωής : υλικές αξίες και πνευματικές αξίες. Αντί να οργανώσουμε τη ζωή μας αφιερώνοντας χρόνο σε πνευματική αναζήτηση, περνάμε όλο μας το χρόνο και ξοδεύουμε όλη μας την ενέργεια επιδιώκοντας δραστηριότητες σχετικές με την καριέρα ή με κοσμικές υποθέσεις. Οι συνέπειες ενός τέτοιου στυλ ζωής τόσο ανισόρροπου γίνονται αισθητές μόνο σε κρίση γιατί δεν είμαστε καλά εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουμε τα ίδια μας προβλήματα.

Μόνο μια ζωή που συνοδεύεται από ηθικές αξίες μπορεί να παρέχει και να διατηρεί τη ζωή σε ηρεμία γιατί τόσο τα χρήματα όσο και η δύναμη είναι παροδικά. Είναι λοιπόν αναγκαίο να δομήσουμε τη ζωή μας δίνοντας εξ' ίσου αξία και στην πνευματική και στην υλική ευζωία.

(Απόσπασμα από τις σημειώσεις μου, Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ)

Ο μοναδικός Άρχων, η ψυχή όλων των όντων, καθιστά τη μορφή Του από μία σε πολύμορφη –στους σώφρονες που νοιώθουν την ύπαρξή Του μέσα στον εαυτό τους, σ' αυτούς μόνο- ανήκει η αιώνια ευτυχία και σε κανέναν άλλο. - Κάτα Ουπανισάντ II.ii.12



Με βαθιά λύπη ο Σρι Σριμπαसुάμ μας γνωστοποιεί την απώλεια του εξαδέλφου του Σρι Τ. Ναρασιμχάν, ετών 59. Ήταν γραμματέας και ταμίας του ιδρύματός μας "Διεθνές Ταμείο Βοήθειας στη μνήμη του Καθ. Μουτσουκούντε Τ. Κρισμαματσάρια (Μυσόρ)" στο Μπαγκαλόρ.

Επιπροσθέτως ήταν αυτός που φρόντιζε για την πραγματοποίηση όλων των προγραμμάτων μας.



## Περιεχόμενα :

- Ø **Κύριο άρθρο : Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα**
- Ø **Το Τιρουπαβάνι της Αντάλ (Ποίημα 14) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ**
- Ø **Γιατί πρέπει να διαλογιζόμαστε – Μπενεντίκτ Σαγιέ**
- Ø **Κάτα Ουπανισάντ – Γιώργος Σ. Δεληκάρης**
- Ø **Μακάρα Σαμκράντι – Φόρος τιμής στο Θεό Ήλιο**
- Ø **Παθολογία και Αγιουρβέδα (αρ. 2) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ και Δρ. Νάνση Καρπαντιέ**
- Ø **Η προέλευση του σκόρδου – Ινδικός Μύθος**
- Ø **Μύηση - Ινδικός Μύθος**
- Ø **Αλληλεγγύη Τσουνάμι – Οικονομικός απολογισμός**
- Ø **Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναμαγκιριαμάλ : Η κανέλλα**

## Το Τιρουπαβάνι της Αντάλ

Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρισμαματσάρυα

(Τιρουπαβάνι, στη γλώσσα Ταμίλ, τη γλώσσα του Ταμίλ Νάντου, είναι μια ποιητική σύνθεση που έχει τη δύναμη να οδηγήσει στην πίστη. Το Τιρουπαβάνι είναι μια έκκληση προς τις γυναίκες να αφοσιωθούν στην πίστη.)

**Ποίημα 14:** Στη λιμνούλα της πίσω αυλής σου, ο λωτός έχει ανοίξει τα χαριτωμένα πέταλά του και ο κρίνος έκλεισε τα δικά του σαν σε κώνο (σηματοδοτώντας την αυγή). Κοίτα! Οι ασκητές με τα λευκά δόντια, ντυμένοι στα κίτρινα του σαφρανού πηγαίνουν να φυσηξουν στο κοχύλι και να ανοίξουν τις πόρτες του ναού. Μας είχες υποσχεθεί να μας ξυπνήσεις την αυγή. Σα δε ντρέπεσαι κοπέλα! Είσαι ασημόγλωσση και μιλάς με υπερβολή και μεγάλη ζωντάνια. Ξύπνα τώρα και ψάλλε το όνομα του Κρίσνα που τα μάτια του είναι όμορφα σαν λωτός, τα μπράτσα του μακριά και δυνατά σαν ωραίος λόφος που κρατούν το κοχύλι και το δίσκο που λάμπει. Άκου και σκέψου τα κοπέλα.

Στο ποίημα αυτό η Αντάλ απευθύνεται σε μια άλλη κοιμισμένη φίλη, που είχε υποσχεθεί να ξυπνήσει νωρίς για να συναντήσει την ομάδα. Η Αντάλ ονομάζει αυτή την κοπέλα "ασημόγλωσση" γιατί διακήρυττε με δυνατή φωνή ότι θα ξυπνούσε νωρίς και θα έμελνε τη δόξα του Θεού Κρίσνα, για να ξυπνήσει όλες τις άλλες. Η Αντάλ μας θυμίζει ότι δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούμε τη γλώσσα μας μόνο για να γευόμαστε τη νόστιμη τροφή ή για να λέμε γλυκές και νεανικές κουβέντες αλλά επίσης για να προφέρουμε το όνομα του Θεού και να ψέλνουμε τη δόξα Του. Τι χρησιμεύει η γλώσσα αν δεν προφέρει το όνομα του Θεού ;

Παίρνουμε πολλές σοφές αποφάσεις αλλά δεν πετυχαίνουμε να τις πραγματοποιήσουμε. Αυτό είναι ακόμα πιο αληθινό όταν πρόκειται για πνευματικές ή θρησκευτικές πρακτικές.

Στο έπος Ραμαγιάννα, η Σίτα, η σύζυγος του Ράμα, που την έχει απαγάγει ο δαίμονας Ραβάννα, ευλογεί τον πίθηκο Αντζανέγια να έχει γλώσσα που να ψάλλει συνεχώς το όνομα και τη δόξα του Θεού Ράμα. Η ευλογία της Σίτα είναι σε αναγνώριση των προσπαθειών που έκανε ο Αντζανέγια για να τη βρει και να της δώσει νέα του συζύγου της Ράμα.

Το λουλούδι του λωτού ανοίγει τα πέταλά του με το φως του ήλιου, ενώ ο κρίνος τα ανοίγει μόνο στο φεγγαρόφωτο. Το μπουμπούκι του λωτού μοιάζει με κώνο και σημαίνει την άγνοια ενώ ο λωτός με ανοιχτά τα πέταλα συγκρίνεται με την πνευματική γνώση. Ενώ λοιπόν η γνώση είναι φως η άγνοια και η

λανθασμένη γνώση είναι σκοτάδι.

Και ο λωτός και ο κρίνος είναι εξαιρετικά παραδείγματα άρνησης του κόσμου. Ακόμα κι αν το φως της πανσελήνου είναι διαυγές και ευχάριστο, ο λωτός δεν ανοίγει τα πέταλά του το ίδιο και ο κρίνος δεν ανθίζει κάτω από το πιο δυνατό φως του ήλιου. Το ίδιο συμβαίνει με το νου και την καρδιά μας όταν ακούν το όνομα και τη δόξα του Θεού.

Οι ασκητές και οι άγιοι φορούν ράσα στο κίτρινο χρώμα του σαφρανιού για να μάθουν να διάγουν βίο χωρίς προσκολλήσεις. Αν δείχνουν τα λευκά τους δόντια είναι για να δείξουν τη χαρά της ασκητικής τους ζωής. Όταν φυσούν το κέρας ψάλλουν το όνομα του Θεού και ανοίγουν τη θύρα του ναού συμβολίζοντας ότι ανοίγουν την καρδιά μας. Τον παλιό καιρό οι ασκητές περπατούσαν στους δρόμους πολύ νωρίς το πρωί φυσώντας το κέρας μπροστά από κάθε σπίτι ψάλλοντας το όνομα του Θεού για να ξυπνήσουν τους ενοίκους να ακούσουν, να σκεφτούν και να μιλήσουν για το Θεό.

Η Αντάλ συγκρίνει την πίσω αυλή του σπιτιού με τη ζωή μας. Στην πίσω αυλή βρίσκουμε και ωραία πράγματα που τα έχουμε ανάγκη για τη ζωή μας και πράγματα που δεν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε ή που θέλουμε να πετάξουμε. Κρύβουμε στην πίσω αυλή ό,τι δεν θέλουμε να δουν οι άλλοι. Έτσι και στη ζωή μας υπάρχουν πράγματα ευχάριστα και δυσάρεστα στα οποία είμαστε προσκολλημένοι και απ' τα οποία εξαρτόμαστε. Εντούτοις το πολυτιμότερο λουλούδι τον λωτό ή τον κρίνο, τα φυτεύουμε στην πίσω αυλή για να μας υπενθυμίζουν την αναγκαιότητα να μη μάθουμε την προσκόλληση.

Η ανθρωπινή μας υπόσταση είναι σαν την πίσω αυλή του σπιτιού μας όπου υπάρχει η καρδιά (χρύνταγια αποκαλείται επίσης ο λωτός) που στο εσωτερικό της ενοικεί η ψυχή μας και ο Ανώτερος Θεός.

### **Σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρια :**

Όπως ο βασιλιάς ή ο αρχηγός ενός κράτους θέλουν να κυβερνούν τη χώρα τους, έτσι κι εμείς θέλουμε να κυβερνούμε τη ζωή μας. Για να επιτραπεί αυτό παντρευόμαστε με το νοητικό την πριγκιπική ψευδαίσθηση. Διορίζουμε ως υπουργό τις διακαείς επιθυμίες (κάμα) το θυμό (κρόντα) τη λαιμαργία (λόμπα) τη ψευδαίσθηση (μόχα) την περηφάνια (μάντα) και το μίσος (ματσάρια). Καθόμαστε πάνω στη κορώνα του *κάμα*. Στρατιώτες μας είναι οι ανήθικες αξίες και οι λανθασμένες κρίσεις. Σύμβουλοί μας είναι τα πάθη και η ισχύς. Υπογράφουμε συμμαχία με τους ανθρώπους που έχουν τον ίδιο τύπο διοίκησης. Θεωρούμε εχθρούς αυτούς που μας συμβουλεύουν ηθικές, σωστές αξίες, την αλήθεια, την τιμιότητα και τις πνευματικές αξιολύσεις αξίες. Ακόμα και πόλεμο κηρύσσουμε ενάντια σ' αυτούς και αναζητάμε την υποστήριξη εκείνων που απορρίπτουν τις αξίες αυτές. Όμως υπερηφανευόμαστε ότι είμαστε τίμιοι, αληθείς και πνευματικοί. Με τον ίδιο τρόπο καλλιεργούμε τον κήπο στην πίσω αυλή μας. Φυτεύουμε και καλλιεργούμε το θείο και το μη θείο, το θείο αντανάκλωντας τη βιτρίνα και το μη θείο για να ζει και να διοικεί τη ζωή μας. Θέλουμε να επιδεικνύουμε το λωτό στους επισκέπτες και να επιδιώκουμε την αποδοχή τους για τις καλές μας πράξεις, αλλά είμαστε τυφλοί στις διδασκαλίες του λωτού στον ίδιο μας τον κήπο. Έχουμε καρδιά αλλά δεν την ανοίγουμε στην αλήθεια και στην τιμιότητα, την ευθύτητα και στο Θεό, αντίθετα, μας αρέσει να ανοίγουμε τη καρδιά μας στους υπουργούς και στους συμβούλους μας.

Οι ασκητές (σανυάσι) φοράνε ράσα στο χρώμα του σαφρανιού, κρατάνε τρία μπαστούνια δεμένα μαζί με μια λευκή κορδέλα, μια μικρή κούπα για νερό και ένα κέρας

Το κίτρινο χρώμα το φορούν για να τους υπενθυμίζει ότι έχουν απαρνηθεί τα υλικά αγαθά και τις απολαύσεις. Αφυπνίζει την ανάγκη περιορισμού της άγνοιάς μας και της λανθασμένης γνώσης για τις υλικές απολαύσεις και τα αντικαθιστά με τη σωστή γνώση. Υπενθυμίζει επίσης ότι πρέπει να απαρνηθούμε το εγώ μας και την έννοια του "δικού μου" για να πλησιάσουμε το Θεό με πλήρη ταπεινότητα.

Τα τρία μπαστούνια αντιπροσωπεύουν τα *κάμα*, *κρόντα* και *λόμπα*, δεμένα μαζί με ένα λευκό ύφασμα, πράγμα που σημαίνει ότι οι ασκητές κυριαρχούν στα τρία αυτά συναισθήματα για την αγνότητα της σκέψης και του νου τους (αυτό δεν πρέπει να συγχέεται με το μπαστούνι του προσκυνητή). Η μικρή κούπα για νερό που συνήθως ήταν φτιαγμένη από τη φλούδα μιας ξερής καρύδας, αποτελεί την πιο σημαντική προσφορά στην Ινδουιστική λατρεία. Όπως η καρύδα δεν έχει αξία χωρίς το εσωτερικό της και χάνει την αξία της όταν αδειάσει το εσωτερικό της, το σώμα μας έχει αξία όσο καιρό η ψυχή ζει μέσα του και γίνεται βάρος χωρίς αξία όταν αδειάσει από τη ψυχή του. Το κέρας χρησιμεύει στο να υπενθυμίζει σε όλους τη γλυκύτητα στο άκουσμα του ονόματος του Θεού. Καθώς οι ασκητές πηγαίνουν από τον ένα τόπο στον άλλο φυσούν μέσα στο κέρας τους πριν να ψάλλουν τη δόξα του Θεού για να μας υπενθυμίζουν όλη τη σπουδαιότητα του να ακούμε και να ψάλλουμε τη δόξα του Θεού.

Στο ποίημα αυτό η Αντάλ επικαλείται τον Τίρουπν Αλβάρ. Ο άγιος αυτός γεννήθηκε σ' ένα χωριό κοντά στο

Σριρανγκάμ (Νότια Ινδία). Παρέμενε μακριά από τους ναούς ψάλλοντας τη δόξα του Θεού. Πολλοί ιερείς δεν τον σέβονταν. Ένας όμως ιερέας ονειρεύτηκε ότι ο Θεός Ρανγκανάθα (ο Θεός του Σριρανγκάμ) τον διέταξε να πάρει αυτόν τον πιστό στους ώμους του για να τον οδηγήσει στον ναό. Έτσι και έγινε και ο πιστός έγινε ακόλουθος του Τιρουπάν. Με το ποίημα αυτό η Αντάλ αποδίδει σέβας οφειλόμενο στον Τιρουπάν, έναν από τους σημαντικούς αγίους της Σριβαϊσνάβα.

## Γιατί πρέπει να διαλογιζόμαστε ;

*Μπενεντίκτ Σαγιέ*

**Το δικαίωμα της γέννησης. Ας φανταστούμε τη στιγμή που κάτι γεννιέται, εμφανίζεται, έρχεται στον κόσμο,** είτε ένα μωρό, ένα ζώο, ένα φυτό ή κάτι άλλο. Οποιοδήποτε είδος κι αν είναι η φυσική κατάσταση όλων έχει κάτι κοινό που μας ελκύει. Ανεξάρτητα από τον τόπο γέννησής μας, το χρώμα μας, τις δυσκολίες από τη γέννησή μας, τις ασθένειες, τις αναγκαιότητες από το ότι γεννηθήκαμε σε μια οικογένεια ή χώρα, πλούσια ή φτωχή, από το ποια ήταν η κατάσταση κατά τη γέννηση, έχουμε όλοι αυτό το ίδιο πράγμα στο νου μας. Κανείς δεν έρχεται στον κόσμο χωρίς αυτό το πράγμα. Είναι επίσης η εμπειρία που έχουμε όταν βλέπουμε κάτι νεογέννητο. Όλοι έχουμε γεννηθεί με το ίδιο αυτό πράγμα που δεν έχει όνομα, που είναι όμως κοινό σε όλους και που μας θέλγει. Ξέρουμε ότι δεν πρόκειται για τον θάνατο, ούτε είναι η χαρά του πατέρα και της μητέρας, κατά τη γέννηση του παιδιού τους. Είναι αυτό που νοιώθουμε όταν βλέπουμε ένα καινούργιο πράγμα χωρίς να ξέρουμε τι είναι.

**Να βρει κανείς αυτή την κατάσταση, είναι το δικαίωμά μας γέννησης. Παρ' όλο που έχουμε πάρει πολλά από τους γονείς μας, αυτά δεν μας έχουν δώσει αυτό το δικαίωμα γέννησης. Ούτε πρόκειται για ένα κοινωνικό δικαίωμα γιατί δεν το έχουμε λάβει από κανέναν άλλον. Είναι δικό μας, αποκλειστικά σε μας ανήκει το να ξαναβρούμε αυτό το πολύτιμο πράγμα που το έχουμε ανάγκη και που το έχουμε χάσει. Όσο δεν το ξαναβρίσκουμε δεν θα είμαστε ευτυχείς. Δεν είναι χαμένο, έχει παραπέσει και δεν είναι πια στη θέση του. Αυτό το δικαίωμα γέννησης είναι ανεξάρτητο από την αντίληψή μας. Καθώς ούτε το έχουμε δει ούτε το έχουμε ακούσει είναι πέρα από κάθε αντίληψη ή κάθε εμπειρία. Αλλιώς θα ήταν ψευδαίσθηση. Ήταν ήδη εκεί προτού ακόμα αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε τα όργανα αντίληψης. Ομοίως δεν μπορεί να εξηγηθεί με λέξεις ή με εικόνες.**

**Ορισμός του διαλογισμού.** Ο διαλογισμός είναι αυτός που μας επιτρέπει να ξαναβρούμε αυτήν την κατάσταση, να ξαναβρούμε το δικαίωμα γέννησης. Με τον ίδιο τρόπο που είμαστε ανυπόμονοι να βρούμε κάτι που το έχουμε χάσει, θα πρέπει να είμαστε επίσης ανυπόμονοι να ξαναβρούμε αυτό το δικαίωμα. Ο διαλογισμός είναι η αναζήτηση κάποιου πράγματος που ανήκει μόνο σε μας, που πρέπει να προσπαθήσουμε να το ξαναβρούμε και να προσπαθήσουμε να μη το ξαναχάσουμε. Είναι σαν υπενθύμιση από καιρό σε καιρό που γίνεται όλο και συχνότερα και η οποία χάρη στις επαναλήψεις γίνεται όλο και εντονότερη στη ζωή μας. Ο διαλογισμός δεν είναι η προσευχή γιατί δεν ακούμε τίποτε απ' έξω, είτε πρόκειται για το Θεό, έναν αρχηγό, ένα δάσκαλο, τους γονείς μας κλπ. Είναι μια πολύ προσωπική αποκάλυψη ενός πλούτου που βρίσκεται μέσα μας.

Η συγκέντρωση είναι μια άλλη έννοια, η τεχνική που χρησιμοποιούμε για να συγκεντρώσουμε το νου μας, για να εστιάσουμε και να επικεντρώσουμε την εργασία έρευνας αποφεύγοντας οτιδήποτε δεν είναι αναγκαίο στην έρευνα.

**Ορισμός της Ντυάνα.** Πρόκειται εδώ για έρευνα, αποκάλυψη και βίωση με κάτι που είναι τόσο καλά εγκαταστημένο μέσα σ' αυτό το πράγμα που καμιά αμφιβολία δεν στέκει. Είναι αυτό που στην ινδουιστική σκέψη αποκαλείται ντυάνα και για το οποίο μιλάμε. Η λέξη méditer = διαλογίζομαι προέρχεται από τα ελληνικά και τα λατινικά και σημαίνει αναλογίζομαι. Άρα δεν μπορούμε να σκεπτόμαστε κάτι που δεν μπορούμε να εκφράσουμε με λέξεις. Δυστυχώς η λέξη ντυάνα έχει μεταφραστεί στη Δύση με τη λέξη διαλογισμός.

### Γιατί πρέπει να διαλογιζόμαστε ;

1. Για να ξαναβρούμε το δικαίωμα γέννησης.

Είναι φυσικό ότι δεν θα πρέπει να το χάσουμε και να κάνουμε τα πάντα για να διατηρήσουμε αυτή την κληρονομιά που είναι μέρος της γέννησής μας. Η κληρονομιά αυτή δεν έχει όνομα, δεν την λάβαμε ούτε απ'

τους γονείς μας ούτε απ' τους φίλους μας. Αλλά είναι αυτός ο κόσμος η παιδεία που λάβαμε και οι γονείς μας που είναι υπεύθυνοι για το γεγονός ότι έχουμε απομακρυνθεί από αυτό το βασικό δικαίωμα.

2. Για να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής, την ύπαρξη και συμπεριφορά μας απέναντι στους άλλους, όποιοι κι αν είναι. Δεν πρόκειται για μεταβολή του χαρακτήρα μας. Η συμπεριφορά μας απέναντι στους άλλους δεν είναι αυτό που θα έπρεπε να είμαστε.

3. Για να σταθεροποιήσουμε το νοητικό μας, για να το απελευθερώσουμε από την ευχαρίστηση και απ' το βάσανο, απ' την αιτία δηλαδή για την οποία χάσαμε το δικαίωμα γέννησης μέσα μας. Σε πείσμα των γονιών ή των δασκάλων μας είναι εξ' αιτίας της ύπαρξης που οδηγούμαστε στην απώλεια αυτού του δικαιώματος. Επηρεαζόμαστε τόσο πολύ απ' αυτό που λαμβάνουμε απ' τους άλλους που χάνουμε την ίδια μας τη θέαση του κόσμου. Ξεχνάμε την ύπαρξη του δικαιώματος γέννησής μας. Φταίει το ίδιο μας το νοητικό. Πώς είναι το νοητικό μας ; Το νοητικό μας ταλαντεύεται συνεχώς μεταξύ της χαράς και του πόνου. Επιπλέον συνειδητοποιούμε ότι δεν είναι η ευχαρίστηση που μειώνει τη λύπη και ότι δεν ξέρουμε ούτε πόσο χρόνο ούτε προς ποια κατεύθυνση μας οδηγεί αυτό το νοητικό. Παρ' όλα τα πλούτη, κατά βάθος είμαστε ανικανοποίητοι. Αισθανόμαστε ότι κάτι μας λείπει. Δεν πρέπει να ρίχνουμε το φταίξιμο ούτε στους γονείς ούτε στους φίλους ούτε και στο κοινωνικό περιβάλλον γιατί κάνουμε το ίδιο στους άλλους. Σε τέτοιο μάλιστα σημείο που έχουμε την εντύπωση ότι υπάρχει μόνο ο εμπειρικός κόσμος.

Ο διαλογισμός μας βοηθά να σταθεροποιούμε το νοητικό μας, να μειώνουμε την έλξη που ασκεί ο κόσμος στο νοητικό μας και να αποφεύγουμε την επίδραση των συνεχών αλλαγών στο νοητικό μας.

4. Για να βρούμε την αιτία για την οποία γεννηθήκαμε, βρισκόμαστε σ' αυτόν τον κόσμο με τρόπο που το αίσθημα της έλλειψης, της μη ικανοποίησης εξαφανίζεται. Καθώς η εμπιστοσύνη στην ίδια μας την ύπαρξη εξαφανίζεται βαθμιαία όσο επηρεαζόμαστε από την εμπειρία των άλλων, ανακαλύπτουμε με τα χρόνια ότι κάτι μας λείπει.

5. Για να ελαττώσουμε την ταχύτητα των αντιδράσεών μας απέναντι στον εξωτερικό κόσμο. Οι αλλαγές στο νοητικό μας είναι τόσο γρήγορες που αντιδρούμε πριν ακόμη καλά καλά σκεφτούμε, χωρίς αληθινά να ξέρουμε τι έχουμε να αντιμετωπίσουμε. Δεν καταλαβαίνουμε πάντοτε, αλλά παρ' όλα αυτά αντιδρούμε. Ο εξωτερικός κόσμος, εξ' άλλου, δεν θέλει να ελαττώσουμε αυτή την ταχύτητα. Το δικαίωμα γέννησής μας είναι το σημείο αναφοράς μας. Πρέπει λοιπόν να διαλογιστούμε για να αποφεύγουμε τις υπερβολές, έτσι ώστε οι αντιδράσεις μας να ανταποκρίνονται στη δοθείσα κατάσταση. Η νοητική κατάσταση έχει μεγάλη επίδραση στο σώμα και στην υγεία. Όσο μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα με την οποία το νοητικό περνά από τη μια κατάσταση στην άλλη, τόσο το σώμα πρέπει να προσαρμόζεται. Το σώμα όμως δεν είναι τόσο ταχύ όσο το νοητικό. Αυτό μπορεί να επιφέρει σωματική ασθένεια. Το σώμα και το νοητικό πρέπει να είναι συγχρονισμένα.

6. Για να γίνει θεσμός ο καθημερινός διαλογισμός.

7. Για να επιτείνουμε το σημείο αναφοράς που αποτελεί το δικαίωμα γέννησής μας. Η σταθερότητα του επιτρέπει να αντιμετωπίζει κανείς δυσκολίες και καταστάσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν, να καλούμε αυτή τη δύναμη μέσα μας, που μας επιτρέπει να κυβερνούμε τη ζωή μας.

**Τι χρειαζόμαστε πράγματι για να διαλογιστούμε ;** Χρειαζόμαστε το νοητικό μας. Δεν είναι το νοητικό που νοιώθει τη χαρά και τη λύπη, που επιθυμεί, που θέλει κάτι. Πρόκειται απλά να χρησιμοποιούμε το νοητικό για να βρούμε κάτι το πολύτιμο. Η πεποίθηση είναι αναγκαία, η πεποίθηση ότι ήλθαμε σ' αυτό τον κόσμο με το ίδιο πράγμα που είναι αποκλειστικά δικό μας, που είναι μέσα μας και που πρόκειται να το ξαναβρούμε. Πρέπει επίσης να είμαστε ικανοί να ξεχνάμε το σώμα μας, για μερικά δευτερόλεπτα δηλ. να μη του δίνουμε υπερβολική σημασία. Κάθε δευτερόλεπτο μετράει. Πρέπει να προσπαθούμε να ξεχνάμε την έλξη προς το ίδιο μας το σώμα.

Ο συλλογισμός είναι επίσης απαραίτητος. Παρ' όλο που το νοητικό μας ταλαντεύεται συνεχώς μεταξύ χαράς και λύπης, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι μπορεί και να μας βοηθήσει. Καθετί στη ζωή μας και το καλό και το κακό, προέρχεται από το νοητικό. Μπορεί να μας βοηθήσει να βελτιωθούμε, αλλά μπορεί και να μας καταστρέψει. Πρέπει λοιπόν να δράσουμε με τρόπο που να σταματήσει να ταλαντεύεται ανάμεσα στα δύο άκρα. Δεν πρόκειται εν τούτοις να σταματήσουμε το νοητικό μας αλλά να μην το αφήσουμε για μερικά δευτερόλεπτα, να εμπλακεί στις εξωτερικές δραστηριότητες.

**Ποια είναι τα εμπόδια σ' αυτή την έρευνα ;**

Είναι πολυάριθμα, αλλά τα κυριότερα εμπόδια, είναι τα ακόλουθα :

1. Η λογική μας. Καθένας μας επιθυμεί να μετατρέψει και να εκφράσει με λέξεις ή με εικόνες αυτό που έχει μέσα του (παρ' όλο που έχουμε ανάγκη απ' αυτές τις λέξεις και τις εικόνες στην καθημερινή μας ζωή). Στη

Δύση είναι μεγάλο εμπόδιο γιατί δεν μας αναγνωρίζεται το δικαίωμα να είμαστε σιωπηλοί. Δεν πρόκειται για «λεκτική» σιωπή αλλά να μείνει το νοητικό μας σιωπηλό για μερικά δευτερόλεπτα. Από τη στιγμή που θα προσπαθήσουμε να εκφράσουμε αυτό το δικαίωμα γέννησης με λέξεις εγείρουμε ένα εμπόδιο. Είναι ικανό ένα νεογέννητο να εκφραστεί με λέξεις ; Θέλουμε πάντα να λέμε στους άλλους αυτό που ζούμε και αισθανόμαστε, πράγμα που είναι μεγάλο εμπόδιο αν οι άλλοι δεν συμφωνούν. Αυτό μας οδηγεί στο 2<sup>ο</sup> εμπόδιο.

2. Η αμφιβολία. Γιατί αρχίζουμε να αμφιβάλλουμε για το νοητικό μας. Μοιραζόμαστε πάντα μεταξύ χαράς και λύπης. Το νοητικό μας φτιάχνει ή μας χαλάει, ενώ το δικαίωμα γέννησης δεν είναι ούτε χαρά ούτε λύπη.

3. Η αναπνοή μας που είναι ο σύνδεσμός μας με το νοητικό μας. Η ταχύτητα με την οποία το νοητικό μας περνά από μια χαρά σε άλλη, από μια λύπη σε άλλη είναι συγκρίσιμη με το ρυθμό στη μουσική. Όσο ο ρυθμός της αναπνοής είναι συνεχής, τόσο λιγότερο το νοητικό θα ταλαντεύεται από μια διάθεση στην άλλη. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να πάψουμε να αναπνέουμε.

4. Από τη στιγμή που συνειδητοποιούμε σωματικά ερεθίσματα, όποια κι αν είναι αυτά και συνεπώς απομακρυνόμαστε από το αντικείμενο έρευνάς μας.

8

Ο ρυθμός της αναπνοής πρέπει να είναι συνεχής για να μη γίνεται εμπόδιο. Αυτό ήταν το θέμα του σεμιναρίου του Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ στο Ντύσελντορφ στις 19 – 20 Μαρτίου 2005. Περίπου είκοσι άτομα συμμετείχαν με εντιμότητα, ειλικρίνεια και σοβαρότητα. Κατάφεραν, εξ' άλλου, να αφήσουν κατά μέρος τις αποκτηθείσες γνώσεις και τις πρακτικές διαλογισμού, που ήδη γνώριζαν και κατάφεραν έτσι να ελευθερωθούν από κάθε λεκτική ή εικονική επίδραση. Μία από τους συμμετέχοντες εξεπλάγη από την απλότητα με την οποία θα μπορούσε να παρουσιάσει κανείς τον διαλογισμό και την αναγκαιότητά του. Αφ' ενός πολλές λέξεις ή περίπλοκη τεχνική δεν είναι απαραίτητες για να εξηγήσει κανείς αυτό που είναι ουσιαστικό, αυτό που πάνω απ' όλα είναι εμπειρία. Αφ' ετέρου κατά τη διάρκεια αυτού του σεμιναρίου όλοι οι συμμετέχοντες βρέθηκαν στο ίδιο επίπεδο ανεξάρτητα από το αν είχαν προηγούμενες γνώσεις ή όχι.

## Σεμινάριο στην Κάτα Ουπανισάντ στην Αθήνα

Γιώργος Σ. Δεληκάρης

Το Σαββατοκύριακο 10-11 Δεκεμβρίου 2005, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ δίδαξε σε σεμινάριο στην Αθήνα. Το προς μελέτη θέμα ήταν η Κάτα Ουπανισάντ. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ ξεκίνησε το μάθημα ρωτώντας μας τι είναι για μας ο θάνατος. Η ιστορία αυτής της Ουπανισάντ μιλάει για ένα αγόρι με το όνομα Νασικέτας που ωθεί τον πατέρα του να τον στείλει στον Γιάμα, το Θεό του θανάτου. Επί 3 μέρες και 3 νύχτες παραμένει μπροστά στη πόρτα του Γιάμα, χωρίς ο τελευταίος να του δώσει τροφή δείχνοντας έτσι πλήρη έλλειψη σεβασμού προς τον ξένο του. Μετανοιωμένος ο Γιάμα του προτείνει να του πραγματοποιήσει τρεις ευχές.

Η πρώτη είναι να συγχωρηθεί ο πατέρας του για τη χειρονομία του. Η δεύτερη είναι να μάθει την τελετουργία της φωτιάς, που έκτοτε ονομάζεται τελετουργία Νασικέτας. Η τρίτη είναι να γνωρίσει αυτό που υπάρχει μετά το θάνατο. Το θέμα αυτό συζητείται απ' όλους τους φιλοσόφους, εδώ και αιώνες. Ο Γιάμα προσπαθεί να τον κάνει να αλλάξει γνώμη προσφέροντάς του κάθε είδους γήινο και θεικό αγαθό. Η επιμονή όμως του αγοριού να μάθει τη ζωή μετά το θάνατο, υποχρεώνει τον Γιάμα να του δείξει τις κοσμικές απολαύσεις που πρέπει να εγκαταλείψει για να μην είναι πια σκλάβος του θανάτου. Υπάρχουν δυο επιλογές : ο δρόμος της γνώσης και ο δρόμος των απολαύσεων, ο δρόμος του Θεού και ο δρόμος της ηδονής. Μόνο μια φωτισμένη ψυχή μπορεί να διδάξει περί *Ατμαν*. Ο *Ατμαν* δεν μπορεί να γίνει γνωστός με μελέτη παρά μόνο δι' αποκαλύψεως.

Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ έδωσε έμφαση στην *Ουπάσана* ή *Ντυάνα* (διαλογισμός) που μας βοηθά να παραμερίσουμε τις καθημερινές δυσκολίες και να διατηρήσουμε την εσωτερική μας ειρήνη. Όλοι οι συμμετέχοντες έδειξαν πολύ μεγάλο ενδιαφέρον. Είχαν προετοιμαστεί καλά κατά τη διάρκεια του έτους από τη δασκάλα τους τη Στέλλα Ουζούνη-Μπάστα. Διευκρινίστηκαν πολλά σημεία αυτής της Ουπανισάντ χάρη στις εξηγήσεις του Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ. Όλοι θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ για την πολύτιμη γνώση που μας μετέδωσε, με την ελπίδα ότι θα συνεχίσει να μας διδάσκει για πολύ καιρό ακόμη στο μέλλον.

## Μακάρα σαμκράντι (14 Ιανουαρίου)

Φόρος τιμής στο Θεό Ήλιο

Ο Ήλιος, πηγή ζωής πάνω στη γη, είναι το σύμβολο των ακόλουθων αρετών : γνώση, σοφία, αφοσίωση στο καθήκον, ισότητα σε όλους, αγνότητα, ακτινοβολία κλπ. Είναι ένας ορατός Θεός (πρατυάκσα ντεβάταζ).

Ο *Μακάρα σαμκράντι* ή *σαμκράντι* εορτάζεται παντού στην Ινδία –ανάλογα με την περιοχή, με διαφορετικά ονόματα –στις 14 / 15 Ιανουαρίου κάθε χρόνο.

Ο ήλιος αλλάζει θέση κάθε μήνα απ' το ένα ζώδιο στο άλλο. Κάθε μετατόπιση ονομάζεται *σαμκράντι*. Υπάρχουν λοιπόν κάθε χρόνο δώδεκα *σαμκράντι*. Όμως η μετατόπιση του ήλιου από τον Τοξότη (*Ντάνους*) στον Αιγόκερω (*Μακάρα*) θεωρείται ο καλύτερος οiwνός από τις δώδεκα μετατοπίσεις. Καθώς ο Αιγόκερως (*Μακάρα*) είναι σύμβολο ειρήνης και ικανοποίησης, η μετάβαση του ήλιου προς τον Αιγόκερω θεωρείται μια ιδιαίτερα ευοίωνη αλλαγή.

Όμως προπάντων, σύμφωνα με την ινδουιστική παράδοση, ο Θεός Ήλιος οδηγώντας το άρμα του με τον εκατοντάκινο τροχό και συρόμενο από επτά άλογα (τα επτά χρώματα του φάσματος), ξεκινά το ταξίδι του προς το Βοριά για να εισέλθει στον Αιγόκερω (14 Ιανουαρίου). Σύμφωνα με το ινδουιστικό ημερολόγιο, το ηλιακό έτος διαιρείται σε δυο εξάμηνες *αγιάνα* (περιόδους). Η κίνηση του ήλιου προς βορρά γίνεται στις 14/15 Ιανουαρίου και η κίνηση του ήλιου προς το νότο στις 14/15 Ιουλίου. Η κίνηση του ήλιου στο βοριά, που αρχίζει την ημέρα του *Μακάρα Σαμκράντι*, σηματοδοτεί την ανοδική κίνηση του ήλιου. Μας προτρέπει να αρχίσουμε κι εμείς το δρόμο προς ανώτερη πνευματική ζωή.

Οι ινδουιστικές γραφές μας λένε ότι η ψυχή εγκαταλείποντας το σώμα κατά το εξάμηνο «της βόρειας παραμονής» δεν θα αναγεννηθεί (ο Θεός Ήλιος κάνει χάρη στη ψυχή αυτή ελευθερώνοντάς την).

Δίνονται πολλά ονόματα στο Θεό Ήλιο. Είναι ο *Πουσάν*, αυτός που τρέφει γιατί η ζωή δεν θα ήταν υποφερτή χωρίς τις θρεπτικές ακτίνες του ήλιου. Είναι ο *Μίτρα* γιατί είναι φίλος όλων. Λέει την αλήθεια, *Σάτβα*. Είναι πάντοτε παρών, *Αντίτβα*. Διώχνει τα σκοτάδια, άρα είναι *Σάτβα*. Είναι *Πρατγιάκσα Ντεβάτα*, ένας ορατός Θεός. Είμαστε μάρτυρες της καθημερινής του παρουσίας. Ένας πιστός ινδουιστής κάνει προσφορά στον ήλιο κάθε μέρα, στην ανατολή και στη δύση.

Η σημαντικότερη προσευχή προς το Θεό Ήλιο είναι η *Αντίτβα Χρούνταγια*. Στο μέγα ιστορικό έπος της *Ραμαγιάνα*, ο Θεός Ράμα μευείται από τον σοφό Αγκάστια σ' αυτή τη *μάντρα* πριν ξεκινήσει τον πόλεμο ενάντια στον Ραβανά, το Βασιλιά Δαίμονα (*Ραμαγιάνα* VI.106). Άλλη πολύ σημαντική προσευχή από τους βεδικούς χρόνους είναι η *Γκαγιάτρι* που είναι πραγματικά η ιερότερη από τις τρεις *μάντρες*.

## Παθογένεση (Βυάντι σαμπράπτι) στην Αγιουρβέδα

Σρι Τ. Κ. Σριμπασουάμ και Δρ. Νάνση Καρπαντιέ (N° 2)

*Μάλα* ή τα απορρίμματα του σώματος είναι επίσης δυο ειδών :

(α) απορρίμματα προερχόμενα από τη τροφή (*αχάρα μάλα*),

(β) απορρίμματα προερχόμενα από τους ιστούς (*ντάτου μάλα*).

*Αχάρα μάλα* είναι τα κόπρανα (*πουρίσα*) και τα ούρα (*μούτρα*) ενώ τα *ντάτου μάλα* είναι πολυάριθμα. Παρ' όλο που είναι απορρίμματα ευνοούν τη διατήρηση της υγείας εφ' όσον είναι φυσιολογικά σε ποσότητα και λειτουργίες. Αυτά τα *μάλα* γίνονται μη φυσιολογικά (λόγω αύξησης ή ελάττωσης : *βρίντι* και *κασάγια*) εξ' αιτίας ανώμαλης κατάστασης των *τριντόσα* (*βάτα*, *Πίτα* και *κάφα*) κατά τον ίδιο τρόπο και τα *ντάτου*. Γι' αυτό το λόγο τα *ντάτου* και τα *μάλα* μαζί ονομάζονται *ντούσιας* (παθολογικά).

Τα *σρότα* (πόροι ή κανάλια) υπάρχουν μέσα στα ελάχιστα κύτταρα (*παραμάνου*) των ιστών (*ντάτου*). Μέσω αυτών των πόρων και των αόρατων καναλιών δρουν οι λειτουργίες των ιστών (*ντάτου*). Το θρεπτικό μέρος

της τροφής μετά την επεξεργασία στο πεπτικό σύστημα (*κόστα*) μετατρέπεται σε *ράζα νάτου* – το πρώτο από τα 7 *νάτου* και αρχίζει να κυκλοφορεί σε όλο το σώμα. Κάθε *νάτου παραμάνου* παίρνει τις θρεπτικές ουσίες που είναι απαραίτητες απ' αυτό το υγρό που κυκλοφορεί μέσω των πόρων του (*σρότα*), τις μετατρέπει ώστε να ταιριάσουν με τη φύση του, με τη δράση του *νάτου άγκνι* (μεταβολική ενέργεια των ιστών). Κατά τη διαδικασία αυτή παράγονται επίσης απορρίμματα και αποβάλλονται μέσω αυτών των πόρων μέσα στο *ράζα νάτου* που κυκλοφορεί. Η δραστηριότητα αυτή γνωστή και σαν *νάτου παρινάμα* (μεταβολισμός ιστών) λαμβάνει χώρα συνεχώς. Με τον ίδιο τρόπο η δομή και η λειτουργία αυτών των *σρότα* είναι φυσιολογικές όσο τα *ντόσα*, *νάτου άγκνι* και *ράζα νάτου* είναι φυσιολογικά. Όταν οποιοδήποτε απ' αυτά ή όλα υφίστανται μη φυσιολογικές αλλαγές, τα *σρότα* επίσης αποβαίνουν μη φυσιολογικά. Ανωμαλίες τεσσάρων ειδών προς γνώση :

(α) μειωμένη, παρεμποδισμένη ή διακοπτόμενη δραστηριότητα, ή αδράνεια των κυττάρων των ιστών (*σροτορόντα*),

(β) αυξημένη δραστηριότητα (*ατιπραβρίτι*),

(γ) πάχυνση, οίδημα, νέες αναπτύξεις (*σρότο γκράντι*),

(δ) κινήσεις των δομών και των ουσιών προς ασυνήθιστη ή αντίστροφη κατεύθυνση, μετατόπιση κλπ. (*βιμάραγκα γκαμάντα*).

Κάθε μια απ' τις περιπτώσεις αυτές προκαλεί την ανάπτυξη πολλών ασθενειών. Το *νάτου* και η θέση όπου αρχίζουν οι ανώμαλες αλλαγές περιγράφονται ως τόπος προέλευσης της ασθένειας (*ρόγκα ουππάτι σάνα*). Στο σημείο αυτό βρίσκονται ομοίως τα μη φυσιολογικά *ντόσα*, το *ράζα νάτου* και τα *μάλα*.

11

*Η Άγκνι* ή φωτιά είναι παρούσα στο σώμα υπό μορφή *πίτα*. Οι δυο κυριότεροι τόποι για τις δραστηριότητες της *άγκνι* είναι το γαστρεντερικό σύστημα (*κόστα*) και οι ιστοί (*νάτου*).

Η πεπτική φωτιά (*κοστάγκνι* γνωστή και ως *τζαταράγκνι*, *πατσακάγκνι*, *ουντάργια τέζας*) είναι η *πατσάκα πίτα* στην υλική μορφή. Χωνεύει τη τροφή, διαχωρίζει το πεπτικό μέρος (*σάρα*) και τα απορρίμματα (*κίττα*). Το θρεπτικό μέρος (ονομάζεται επίσης *αχάρα-ράζα*) απορροφάται από τα έντερα (*άντρα*) και υφίσταται μια συμπληρωματική μετατροπή για να γίνει *ράζα νάτου*. Η πεπτική φωτιά (*κοστάγκνι*) συμβάλλει επίσης στη διατήρηση και δραστηριοποίηση της μεταβολικής φωτιάς (*νατβάγκνι*) παρέχοντάς της μ' αυτό τον τρόπο δύναμη. Η φυσιολογική κατάσταση της *νατβάγκνι* ή το αντίθετό της *εξαρτάται από την πεπτική φωτιά* (*κοστάγκνι*). Αυτή η πεπτική φωτιά υφίσταται ανώμαλες αλλαγές από ανθυγιεινή τροφή, ανθυγιεινές συνήθειες και από την κατάσταση των *τριντόσα*. Οι μη φυσιολογικές *άγκνι* είναι τριών ειδών : *μάντα άγκνι*, *τίκσα άγκνι* και *βίσαμα άγκνι*.

Η *μαντάγκνι* είναι η μειωμένη κατάσταση ως προς την ποσότητα (*πραμάντα*), *ως προς τις ιδιότητές της* (*γκούνα*) και τις λειτουργίες της (*κάρμα*). Αυτή η *άγκνι* είναι ανίκανη να χωνέψει σωστά τη τροφή της και λόγω αυτού πολλές ουσίες που δεν χρησιμοποιούνται σωστά (*άμα ντράβγια*) παραμένουν στο *άχαρα ράζα*. Το παραγόμενο *ράζα νάτου* θα περιέχει μέσα του και *άμα*. Αυτό το *σάμα ράζα* (*ράζα* που περιέχει *άμα ντράβγια*) κυκλοφορεί αλλά είναι ανίκανο να εισχωρήσει στα απειροελάχιστα *σρότα* (πόρους) των *νάτου*, προκαλώντας εμπόδια (*σροτορόντα*) συσσώρευσης εξωτερικά που οδηγεί σε μη φυσιολογική αύξηση (*νάτου βρίντι*). Είναι ο συνηθέστερος τύπος ανωμαλίας που συναντάται στις περισσότερες των ασθενειών. Εξ' ου η κοινή έκφραση ότι όλες οι ασθένειες προέρχονται από αργή δραστηριότητα μεταβολισμού (*μαντάγκνι*).

*Τικσάγκνι* ή αυξημένη κατάσταση σε όλες τις μορφές της. Η πεπτική ικανότητα αυτής της *άγκνι* είναι τόσο μεγάλη ώστε οι θρεπτικές ουσίες κατακαίγονται ή απανθρακώνονται (*βιντάγκντα*) και το τελικό *ράζα νάτου* περιέχει πολύ λίγη ή καθόλου θρεπτική αξία. Όταν αυτή φτάσει στα *νάτου* αυτά δεν μπορούν να προσλάβουν καμιά θρεπτική ουσία και σαν αποτέλεσμα υφίστανται ελάτωση (*κσάγια*). Η μεταβολική φωτιά (*νατβάγκνι*) θα είναι ομοίως δυνατή, σ' αυτή την περίπτωση. Ένα ποσοστό ασθενειών προκύπτει από την αυξημένη μεταβολική δραστηριότητα (*τικσάγκνι*).

*Βισαμάγκνι* ή κατηγορία ακανόνιστης ή απρόβλεπτης *άγκνι* μετατρέπει τη φύση της σχεδόν κάθε μέρα. Η πέψη της τροφής σ' αυτή την περίπτωση δεν θα είναι εξ' ίσου καλή και θα οδηγήσει στον σχηματισμό *άμα* (ουσίες που δεν χρησιμοποιούνται κατάλληλα) που συσσωρεύονται στο *ράζα νάτου* και στη συνέχεια και στους άλλους ιστούς εξ' ίσου. Ένας ορισμένος αριθμός ασθενειών προέρχονται επίσης απ' αυτή την κατάσταση.

Έτσι οι *ντόσα*, *ντούσγια*, *σρότα* και *άγκνι*, στη φυσιολογική τους κατάσταση βοηθούν στη διατήρηση της



καλής υγείας και στη μη φυσιολογική τους κατάσταση, προκαλούν κακή υγεία ή ασθένεια.

## Η προέλευση του σκόρδου

Όταν οι θεοί (ντέβας) και οι δαίμονες (ρακσάσας) ανακάτευαν τους ωκεανούς, βγήκε από το ανακάτεμα το νέκταρ της αθανασίας (αμρίτα) (βλ. προηγούμενα τεύχη). Άρπαξαν το δοχείο με το νέκταρ και έφυγαν πολύ μακριά. Οι θεοί απευθύνθηκαν τότε στο Θεό Βισνού. Εμφανίστηκε με τη μορφή της Μοχίνι (Θεά) και προσφέρθηκε να λύσει τη διαφορά τους δίνοντας νέκταρ σε όλους. Όλοι συμφώνησαν. Καθώς πρόσφερε το νέκταρ πρώτα στους θεούς η Μοχίνη αντιλήφθηκε ότι δεν θα υπήρχε αρκετό για όλους τους δαίμονες. Ένας από τους δαίμονες κατάλαβε τι συνέβαινε και μπήκε στην ουρά των θεών χωρίς να τον πάρει είδηση η Μοχίνι. Η Μοχίνι άδειασε τη κουτάλα που χρησιμοποιούσε για να μοιραστεί την Αμρίτα στο δαίμονα με τέτοιο τρόπο που του έκοψε το κεφάλι : Η κουτάλα έγινε ένας δίσκος (τσάκρα), το θανατηφόρο όπλο του Βισνού.

Όταν κόπηκε το κεφάλι του δαίμονα το σώμα του έπεσε κι εκείνη τη στιγμή μερικές σταγόνες Αμρίτα ανακατεμένες με το αίμα του δαίμονα έτρεξαν στο χώμα. Από το ανακατεμένο νέκταρ με αίμα φύτρωσε ένα φυτό. Το φυτό αυτό είναι το Ράσνα ή σκόρδο.

Παρ' όλο που το φυτό αυτό είναι ωφέλιμο για το σώμα, εξ' αιτίας της προέλευσής του, όταν το καταναλώνουμε επηρεάζει το πνεύμα ευνοώντας τις δαιμονικές πλευρές του χαρακτήρα. Κατά συνέπεια απαγορεύεται στους πιστούς (σασάκας) να το καταναλώνουν.

## Μύηση

Ήταν κάποτε ένας βασιλιάς που πήγε να επισκεφθεί τον υπουργό του. Φτάνοντας στο σπίτι του τον πληροφόρησαν ότι ο υπουργός ήταν απασχολημένος με τη *Γιάπα* του. *Γιάπα* είναι ένα είδος διαλογισμού που συνοδεύεται από την επανάληψη μιας ιερής *μάντρας*. Ο βασιλιάς περίμενε να τελειώσει ο υπουργός. Όταν χαιρετήθηκαν τον ρώτησε από τι αποτελείτο η *Γιάπα* του. Ο υπουργός απάντησε ότι επαναλάμβανε την *Γκαγιάτρι μάντρα* που θεωρείται η ιερότερη απ' όλες τις *μάντρες*. Ο βασιλιάς θέλησε να μνηθεί από τον υπουργό αλλά αυτός του εξομολογήθηκε ότι δεν ήταν κατάλληλος να το κάνει.

Απογοητευμένος, ο βασιλιάς, πήγε να μάθει τη *μάντρα* από κάποιον άλλον. Μετά μερικές μέρες φώναξε τον υπουργό και του ζήτησε να επαληθεύσει ότι δεν έκανε λάθος με τη *μάντρα* που είχε μάθει. Ο υπουργός του είπε ότι δεν υπήρχε λάθος αλλά ότι δεν έπρεπε να τη χρησιμοποιεί αυτή τη *μάντρα*. Όταν ο βασιλιάς του ζήτησε εξηγήσεις, ο υπουργός κάλεσε έναν υπηρέτη που στεκόταν κοντά τους και τον διέταξε να συλλάβει τον βασιλιά. Ο υπηρέτης δεν υπάκουσε στη διαταγή του υπουργού παρ' όλο που η διαταγή αυτή επαναλήφθηκε πολλές φορές. Ο βασιλιάς θύμωσε και διέταξε τον ίδιο υπηρέτη να συλλάβει τον υπουργό και ο υπηρέτης εκτέλεσε τη διαταγή αμέσως.

13

Ο υπουργός άρχισε να γελάει λέγοντας ότι αυτό το συμβάν ήταν πράγματι η απάντηση στην ερώτηση του βασιλιά. « Τι εννοείτε ; » ρώτησε ο βασιλιάς. Ο υπουργός απάντησε : « Η διαταγή ήταν η ίδια, η εκτέλεση ήταν η ίδια, αλλά αυτός που διέταξε ήταν διαφορετικός. Όταν διέταξα τον υπηρέτη αυτό δεν είχε αποτέλεσμα ενώ όταν εσείς διατάξατε είχε άμεσο αποτέλεσμα. Το ίδιο συμβαίνει και με τις *μάντρες*. »

## Αλληλεγγύη Τσουνάμι

Νέα από την Ινδία για τα ποσά που συγκεντρώθηκαν για να βοηθήσουμε διάφορα χωριά ψαράδων, θύματα του Τσουνάμι τον περασμένο χρόνο. Ο παρακάτω πίνακας είναι απόσπασμα της αναφοράς του Ταμείου

Βοήθειας Παράκτιας Ανάπτυξης των Χωριών της περιοχής Κοβαλάμ (15 Νοεμβρίου 2005) :

	Ρουπίες	Ρουπίες
Εισπραχθέν ποσό		380 000
Χωριό Κοβαλάμ : 108 Δίχτυα ψαρέματος	110 000	
Χωριό Ταλανγκουπάμ : 29 Δίχτυα ψαρέματος	50 000	
Χωριό Κατουκουπάμ : 31 Δίχτυα ψαρέματος	72 000	
Χωριό Κοβαλάμ : Αγορά 16 μοτοποδηλάτων για τους ψαράδες	38 600	
Χωριό Αλικουπάμ : Αγορά ενός καταμαράν	7 000	
Χωριό Περιακουπάμ (Ενόρε) : Αγορά ενός καταμαράν	7 000	
5 χωριά της Ενόρε : Αγορά 16 Διχτυών ψαρέμ.	36 000	
Χωριό : Κοβαλάμ : Επισκευή δυο σπιτιών κατεστραμμένων από το Τσουνάμι	21 000	
<b>Πιστωτικό Υπόλοιπο</b>	<b>38 400</b>	
Ανάγκη για 30 καταμαράν δηλ. : 210 000		

Φωτογραφίες θα δημοσιευθούν σύντομα στην ιστοσελίδα μας <http://www.yogakshemam.net>.

## Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα)

με τη συνεργασία του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ και της Δρ. Νάνση Καρπαντιέ

### Η Κανέλλα

Ποικιλίες : Σρι Λάνκα, Κίνα, Ινδία και νήσοι του ινδικού ωκεανού.

Τόπος και καλλιέργεια : Ασία, Νότια Αφρική. Χρησιμοποιούμενα μέρη : Ο φλοιός του δέντρου.

Ανθιουρεδικές ιδιότητες : *Γκούνα* : ελαφρύ, χωνευτικό (*λάγκου*), ξηρό, άνυδρο, σκληρό, άγριο (*ρούκνα*), διεισδυτικό, οξύ, ζωηρό (*τίκνα*). *Ράζα* : πικρό (*κατούκα*) και γλυκό (*μαντούρα*).

Δράσεις : Μειώνει το *κάφα* και την υπερλειτουργία του *βάτα*. Διεγείρει τις λειτουργίες του *Πίτα*. Αποκαθιστά τις παρενέργειες που δημιούργησαν το *κάφα* και το *βάτα*. Εξωτερική χρήση : χρησιμοποιείται για μπουκώματα σε περίπτωση δυσσομίας του στόματος (μάσημα ενός κομματιού κανέλλας). Σε περίπτωση ουλίπιδας ή οδοντόπωνων επιθέστε ένα βαμβάκι στο οποίο έχετε στάξει μια σταγόνα ελαίου κανέλλας στο δόντι ή στο ούλο. Κρέμα κανέλλας επαλείφεται σε καφέ κηλίδες στο δέρμα. Για εσωτερική χρήση, μορφή πούδρας (300 mg) ή ελαίου (1 μικρή σταγόνα) :

- Το αφέψημα κανέλλας είναι διουρητικό (0,50 gr για 25 cl νερό). Επίσης βοηθά στη μείωση λίθων στο ουροποιητικό.

- Πεπτικό Σύστημα : Είναι χωνευτική, καλή για τα αέρια και υπατικό διεγερτικό. Πιείτε αφέψημα κανέλλας (1 gr για 25 cl νερό). Σε περίπτωση κοιλιακών σπασμών, πιείτε αφέψημα κανέλλας (2 gr για 30 cl νερό, μειώστε κατά ένα τέταρτο).

- Νευρικό Σύστημα : Σε περίπτωση νευρικής κόπωσης, απώλειας αίσθησης αφής : πιείτε 25 cl αγελαδινό γάλα βρασμένο με 0,30 gr κανέλλας σε θερμοκρασία δωματίου.

- Κυκλοφορικό Σύστημα : Σε περίπτωση καρδιακής κόπωσης και ανωμαλίας στο αίμα, βακτηριδιακής αιτίας, αναμείξτε μια μικρή σταγόνα ελαίου κανέλλας σε μια κουταλιά της σούπας μέλι. Λάβετε το ένα τρίτο τρεις φορές την ημέρα πριν το φαγητό.

- Αναπνευστικό Σύστημα : αποχρεμπτικό. Πιείτε 25 cl χλιαρού αφεψήματος κανέλλας (χωρίς ζάχαρη, λεμόνι κλπ.) κάθε μιάμιση ώρα (10 gr για 1 litre νερό ; μειώστε κατά ένα τέταρτο).

- Στη γυναικολογία : Σε περίπτωση αμηνόρροιας : Αφέψημα κανέλλας σε βρασμένο αγελαδινό γάλα (2 gr για 30 cl νερό, μειώστε κατά ένα τέταρτο, προσθέστε 15 cl γάλα) έχει αποτέλεσμα παρόμοιο με την οξυτοξίνη. Ελαττώνει τη χαλαρότητα της μήτρας.

- Προφυλάξεις : Η χρήση ελαίου κανέλλας (εσωτερική και εξωτερική) απαγορεύεται σε παιδιά κάτω των 8 ετών.

Ιδιαιτερότητες : Στην ινδική κουζίνα, η κανέλλα χρησιμοποιείται σε αλμυρά και όχι σε γλυκά εδέσματα. Είναι ένα από τα συστατικά των αγιουρβεδικών αντιβηχικών σιροπιών. Είναι ένα από τα μπαχαρικά που αποτελούν το μασάλα ή το κάρυ. Το έλαιο από τον φλοιό είναι ακριβότερο και αποτελεσματικότερο απ' αυτό που γίνεται από ρίζες ή φύλλα.

---