

# YOGAKSHEMAM Newsletter

Δελτίο του Γιόγκακσεμάμ (Σύνδεσμος με το Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2001

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 06

## Περιεχόμενα :

- Ø Editorial : Η Δύναμη της αγνωσίας (*avidya*) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Το Τιρουπαβάι της Αντάλ (συνέχεια) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Η αφοσίωση κατά τον Αντζανέγια - Σρι Μπανταρινάθ
- Ø Σημαντική πληροφορία : η Γέννηση του Ευρωπαϊκού Συλλόγου των μαθητών και φίλων του Yogakshemam-Γιόγκακσεμάμ
- Ø Υπόμνημα παθολογίας – Γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος (συνέχεια) – Doc. Nancy Carpentier-Navού Καρπαντιέ και Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Η Αφοσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία – *Isabelle Ott-Ιζαμπέλ Οττ*
- Ø Tulasi-Τουλάζι, η σύζυγος του Βισνού στη γη – Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Πώς πέθανε ο πρώτος άνθρωπος – ινδικό παραμύθι
- Ø Η προέλευση της Λογικής – *ινδική ιστορία*
- Ø Η Bhagavad Githa-Μπαγκαβάτ Γκίτα και η Γιόγκα – Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Σκέψεις ενός νέου Ινδού – *Sri R.S. Girish* – Σρι Ρ.Σ. Τζίρις
- Ø Ινδική συνταγή – Απάμ ή η κρέπα ριζιού

### Η δύναμη της αγνωσίας (*avidya-αβ ντ α*)

Η μεγάλη δύναμη της αγνωσίας (*avidya*) είναι να κάνει ώστε να φαίνεται το μη-πραγματικό ως πραγματικό και το πραγματικό ως μη-πραγματικό.

Αυτοί που ονειρεύονται μπορούν να «δουν» ένα κανάτι να γίνεται κομμάτια ύφασμα. Το απόμακρο μπορεί να φαίνεται κοντινό, σαν ένα βουνό που αντικατοπτρίζεται μέσα σ' έναν καθρέφτη. Αυτό που διαρκεί πολύ δίνει την εντύπωση ότι πέρασε μέσα σε μια στιγμή. Το αδύνατο εμφανίζεται στα όνειρα, όπως π.χ. το να είναι κανείς παρών στον ίδιο τον θάνατό του. Το μη πραγματικό γίνεται πραγματικό όπως όταν ονειρεύεται κανείς ότι πετάει στον ουρανό. Αυτό που είναι εντελώς σταθερό π.χ. η γη μοιάζει να γίνεται ασταθές με την ψευδαίσθηση του ιλίγγου. Αυτό που είναι ακίνητο, φαίνεται να μπαίνει σε κίνηση, όπως το μυαλό μέσα στο μεθύσι. Ο νους που βρίσκεται βυθισμένος στις δικές του κρυφές επιθυμίες, δεν αργεί να αντιληφθεί εξωτερικά αυτό που δημιούργησε νοητικά.

Αυτά τα νοητικά δημιουργήματα δεν είναι ούτε πραγματικά ούτε μη πραγματικά. Από τη στιγμή που η αγνωσία (*avidya*) εμφανίζεται στο νου υπό τη μορφή του «εγώ» και του «εσύ», καταδύεται σ' ένα καταιγισμό παραισθήσεων που δεν θα έχει ούτε αρχή ούτε μέση ούτε τέλος. Αυτή η απλή νοητική εικόνα αρκεί για να φέρει τα πάνω κάτω σ' όλα τα πράγματα : μια στιγμή (*kshana-κσάνα*) παίρνει τη διάρκεια ενός αιώνα (*kalpa-κάλπα*)...

Οι κοινωνικές δραστηριότητες για τις οποίες οι άνθρωποι καταβάλουν μεγάλες προσπάθειες, πραγματοποιούνται εν τέλει τυχαία, γιατί όλες προέρχονται από τις κρυφές επιθυμίες του κάθε ανθρώπου.

Άρα τα πάντα είναι δυνατά με την αγνωσία.

T.K.Sribhashyam-T.K.Σριμπασιάμ

To Thiruppâvai – Τιρουπαβάι της Ândâl-Αντάλ

*Αποσπάσματα από αποκλειστικά σχόλια του  
Sri T. Krishnamacharya – Σρι Τ. Κρισναματσάρυα*

Ποίημα 2 :

*Κοπέλες, σεις που απολαμβάνετε τα καλλίτερα της ζωής πάνω στη γη, ακούστε για τις τελετές που κάνουμε σαν καθήκον προς το Θεό μας.*

*Ψάλλουμε τη δόξα στα πόδια του Υπέρτατου Θεού, του Nârâyana-Ναραγιάννα, αυτού που ξεκουράστηκε πάνω στον γαλαξία της ευδαιμονίας (yoga nidra-γιόγκα νίντρα).*

*Λουζόμαστε την αυγή, νηστεύουμε και τρώμε μετρημένα.*

*Δεν θα γευτούμε γκρή ή γάλα ή άλλα φτιαγμένα μ' αυτά.*

*Δεν θα χτενίσουμε τα μαλλιά μας, ούτε θα τα στολίσουμε με όμορφα λουλούδια.*

*Τα μάτια δεν θα βάψουμε με χρώμα.*

*Δε θα ασχοληθούμε με έργα άπρεπα, ούτε θα τριγουρίζουμε ψυθιρίζοντας κακές κουβέντες αυτόν τον καιρό.*

*Θα βοηθάμε τους άξιους και τους φτωχούς με δώρα.*

*Θα σπείρουμε στο όμορφο μυαλό μας μελέτη και τραγούδια για να φτάσουμε στο σκοπό που είναι ν' αποκτήσουμε την εύνοια του Κρίσνα.*

*Ακούστε και σκεφθείτε τα κοπέλες.*

Στο ποίημα αυτό η Αντάλ υπενθυμίζει τον κώδικα συμπεριφοράς που πρέπει να ακολουθείται από τις γυναίκες κατά τη διάρκεια της αφιέρωσης. Οι έξη απαγορευμένες πράξεις είναι :

- Να τρώει γκρή ή γάλα,
- Να βάφει τα μάτια,
- Να βάζει λουλούδια στα μαλλιά,
- Να δρα ενάντια στις υποδείξεις των μεγαλύτερων,
- Και να παίρνει μέρος σε κακόβουλες συζητήσεις.

Οι έξη πράξεις που πρέπει να ακολουθούνται είναι :

- Να κάνει μπάνιο νωρίς το πρωί,
- Να διατηρεί ευχάριστη ψυχική διάθεση,
- Να μελετά την Ιστορία του Nârâyana – Ναραγιάννα και των μετενσαρκώσεων του,
- Να βοηθά τους άξιους με δώρα,
- Τους φτωχούς με ελεημοσύνες και
- Να λατρεύει τα πόδια του Υπέρτατου Θεού του Nârâyana-Ναραγιάννα.

Πολλές εκφράσεις στο ποίημα αυτό περιέχουν κρυφές σημασίες. « Απολαμβάνετε τα καλλίτερα της ζωής πάνω στη γη » σημαίνει επίσης « είμαστε τυχεροί που δεχόμαστε τη χάρη του Θεού ». « Δε θα χτενίσουμε τα μαλλιά μας ... » σημαίνει « θα ακολουθήσουμε την πορεία που Αυτός μας επιβάλλει και όχι απαραίτητα αυτό που μας ευχαριστεί»

« Τα μάτια δεν θα βάψουμε με χρώμα » σημαίνει « δεν θα ακολουθήσουμε το μονοπάτι της Jhâna Yoga-Τζιάννα Γιόγκα μόνο επειδή μπορεί να αρέσει στους άντρες, όπως τους αρέσουν τα βαμμένα μάτια ». « Δεν θα ασχοληθούμε με έργα άπρεπα ... » σημαίνει « δεν θα ακολουθήσουμε μεθόδους που οι μεγάλοι μας Δάσκαλοι δεν ακολούθησαν ». « Ούτε θα τριγουρίζουμε ψυθιρίζοντας », παρά την αδημονία μας « δεν θα μεταχειριστούμε σκληρά λόγια ή επιπλήξεις όταν συναντάμε κάποιον. » Και τέλος « Θα βοηθούμε τους άξιους ... » σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να μένουμε ικανοποιημένοι με το ευτυχές δώρο που προσφέρουμε σε φτωχούς και άξιους.

Η Αντάλ εξηγεί τους πέντε τρόπους αφιέρωσης της Άτμα (ψυχής) στον Υπέρτατο Κύριο, τον Ναραγιάννα. Οι έξη πράξεις που πρέπει να ακολουθούνται χρειάζονται για να διευκολύνουν την αποφασιστικότητά μας να φτάσουμε τον Θεό. Οι έξη απαγορεύσεις είναι βοηθητικές για τις έξη παραπάνω πράξεις. Το να διατηρεί κανείς ευχάριστη ψυχική διάθεση καλλιεργεί την μεγάλη πίστη ότι όποιος «προσπέσει στα πόδια Του» δεν θα εγκαταλειφθεί. Στην Bhagavad Guitha-Μπαγκαβάντ Γκίτα, ο Σρι Κρίσνα βεβαιώνει τους πιστούς ότι δεν θα τους εγκαταλείψει ακόμη και αν Τον καλούν για υλικά οφέλη. Το να προσφέρει είναι σαν να προσεύχεται

κάνεις για προστασία με τον ίδιο τρόπο που προσφέρουμε προστασία στους στερημένους, κάνοντάς τους δώρα. Με τον ίδιο τρόπο που δεν μπορούμε να ακολουθήσουμε το μονοπάτι προς τον Θεό, χωρίς τη βοήθεια των Διδασκάλων μας, έτσι και η Άτμα δεν μπορεί να προστατευθεί χωρίς βοήθεια. Και εν τέλει, η μελέτη της ζωής του Ναραγιάντα και των μετενσαρκώσεών του είναι η πλήρης υποταγή και παράδοση στα πόδια Του.

Ο Sri T. Krishnamacharya - Κρισναματσάρυα, όπως και οι πρόγονοί του, παραλληλίζει αυτά τα έξη μέρη σαν τα έξη μέλη της Bhakti Yoga – Μπάκτι Γιόγκα, που ονομάζεται Shadanga Yoga – Σαντάνγκα Γιόγκα (shat=έξη, anga=μέλη, yoga=ο δρόμος προς τη θέωση).

Αυτά τα έξη μέλη θεωρούνται επίσης σαν τα έξη μέρη της dvaya mantra – ντβάγια μάντρα (ή της Nārāyaṇa Mantra – Ναραγιάντα Μάντρα). Η μάντρα αυτή είναι ως εξής: *srīman nārāyaṇa charāṇau sharanam prapadyé srimathé nārāyaṇāya namaḥa* – *σριμάν ναραγιάντα τσαρανάνου σαρανάμ πραπαντιέ σριματέ ναραγιανάνγια ναμαχά.*

### **Η αφοσίωση κατά τον Άηjaneya-Αντζανέγια**

(Του Θεού Πιθήκου)

*-Ιερέας Badarinath-Μπαταρινάθ, Ναός Rāmānjanéya-*

*Ραμαντζανέγια-, Bangalore-Μπανγκαλόρ*

Ο Θεός του Σύμπαντος ενσαρκώθηκε πολλές φορές, για να βελτιώσει την ανθρωπότητα. Μεταξύ των ενσαρκώσεών του, η ενσάρκωση του Sri Rāma-Σρι Ράμα και του Sri Krishna-Σρι Κρίσνα ήσαν πολύ σημαντικές αλλά κυρίως ήσαν πλήρεις (ενώ οι άλλες ενσαρκώσεις ήσαν μερικές). Για να προστατεύσουν ολόκληρη την ανθρωπότητα, εφάρμοσαν και δίδαξαν τις αρχές της Karma Yoga-Κάρμα Γιόγκα και της Jñāna Yoga-Τζιάντα ή Γνιάντα Γιόγκα, χωρίς να αντιπύθενται στη διδασκαλία των Βεδών. Κατέδειξαν ότι ο άνθρωπος μπορεί να ακολουθήσει αυτές τις αρχές παρά τις πολυάριθμες δυσκολίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος στην καθημερινή του ζωή. Έτσι απέβησαν ένα τέλειο πρότυπο στην Ινδία και πέρα από τις θάλασσες που περιβάλλουν την Ινδία.

Είναι μάταιο να ενεργείς χωρίς να ακολουθείς τη διδασκαλία της Κάρμα και της Τζιάντα ή Γνιάντα Γιόγκα. Πολλοί ειδικοί μελέτησαν το μεγάλο έπος της Ραμαγιάντα από διάφορες οπτικές γωνίες. Συμπέραναν ότι είναι το μεγαλύτερο αριστούργημα του κόσμου. Όλοι έφτασαν στο συμπέρασμα ότι η Ραμαγιάντα είναι το ωραιότερο σύγγραμμα παρ' όλο που είναι άκρως πνευματικό. Διότι ο Θεός Rāma-Ράμα, για να βελτιώσει την κατάσταση της ανθρωπότητας διδάσκει εδώ τον καλλίτερο τρόπο που θα μπορούσε να εφαρμόσει ο άνθρωπος, δηλαδή τον *sharanāgati-σαρανάγκατι* ή πώς να καταφεύγει στον Παντοδύναμο.

Υπάρχουν δυο τρόποι για να γνωρίσεις τον Θεό: Η Bhakti Yoga-Μπάκτι Γιόγκα και η *Sharanāgati* Yoga-Σαρανάγκατι Γιόγκα. Ακόμη και αν υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να τον γνωρίσεις, αυτοί είναι οι μόνοι τρόποι που προσφέρουν στην ανθρωπότητα την εμπειρία της Απελευθέρωσης. Η Bhakti Yoga-Μπάκτι Γιόγκα χρειάζεται μεγάλη πίστη και αμετάβλητο κουράγιο. Αυτή η αγωγή είναι δυνατή μόνο για όσους διάγουν βίο αγίων. Για τους άλλους, το να καταφεύγεις σε Ανώτερη Θεότητα δεν είναι μόνο ο καταλληλότερος τρόπος, αλλά και ο τρόπος που ανταποκρίνεται εξ' ίσου στις απαιτήσεις της ζωής.

Σύμφωνα με μια επική ιστορία, όταν ο βασιλιάς των δαιμόνων (Hiranyāksha-Χιρανιάκσα) έκλεψε τις Βέδες και κρύφτηκε στο βάθος της θάλασσας, ο Ανώτερος Θεός πήρε την ενσάρκωση του αγριόχοιρου (*Varāha-Βαράχα*). Εκείνη τη στιγμή η Θεά Γη διηγήθηκε στον Θεό Βαράχα τις δυσκολίες που τα παιδιά της, η ανθρωπότητα, δοκίμαζε σ' αυτόν τον κόσμο: την αδυναμία του πνεύματός τους και την ιδιότητα να ξεχνούν τα ευχάριστα πράγματα και να γίνονται θύματα του κύκλου των μετενσαρκώσεων. Παρακάλεσε τον Θεό να της διδάξει έναν εύκολο τρόπο για να τον μεταβιβάζει στα παιδιά της. Ο Θεός ευλόγησε τη Γη με την διδασκαλία του *sharanāgati-σαρανάγκατι*, την καταφυγή στο Θεό. Δήλωσε επί πλέον ότι όποιος καταφεύγει σ' Αυτόν, ακόμη και με το σώμα και το πνεύμα σε δράση και ακόμη και κατά την ώρα του θανάτου του, σίγουρα θα του παρέχει καταφύγιο και θα τον ελευθερώνει από όλες τις δυστυχίες αυτού του σύμπαντος. Ο Θεός Varāha-Βαράχα πρόσθεσε ότι εκείνος που θα Του προσφέρει ολοκληρωτικά την ψυχή του και θα διαλογίζεται στο σχήμα Του, όποιο και αν είναι το σχήμα που θα επιλέγει, θα ελευθερώνεται από τον κύκλο των μετενσαρκώσεων.

Μια φορά και ένα καιρό ήταν ένας μεγάλος σοφός που τον έλεγαν Bharata-Μπαράτα, και που αφιερώθηκε στο Θεό. Στις πράξεις του κυριαρχούσε η αγάπη και η ειλικρίνεια μέχρι το τέλος της ζωής του και πρόσφερε όλες τις πράξεις του στο Θεό. Ακριβώς πριν την τελευταία του πνοή είδε μια ελαφίνα ετοιμόγεννη που προσπαθούσε να διασχίσει ένα ποτάμι. Ο σοφός Bharata-Μπαράτα σκέφθηκε τις

δυσκολίες που δοκίμαζαν τα θηλυκά ελάφια να διασχίζουν το ποτάμι με φουσκωμένη κοιλιά και μετά άφησε την τελευταία του πνοή. Παρ' όλη την αφοσίωσή του στο Θεό, είχε μια νέα ενσάρκωση, ξαναγεννήθηκε ως ελαφίνα. Αν αυτό ήταν το πεπρωμένο ενός μεγάλου σοφού, σαν τον Μπαράτα, ποιο θα μπορούσε να ήταν το δικό μας, σε μας που είμαστε σκλάβοι των όσων θέλουμε να έχουμε την εμπειρία τους ; (συνεχίζεται)

### ΓΕΝΝΗΣΗ !

Ευρωπαϊκός Σύνδεσμος Μαθητών και Φίλων του Yogakshemam - Γιόγκακσεμάμ  
Έχουμε την ευχαρίστηση να σας ανακοινώσουμε τη δημιουργία :

Του ευρωπαϊκού Συνδέσμου μαθητών και φίλων του ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ.

Αυτός ο Σύνδεσμος γεννήθηκε από την επιθυμία να δημιουργήσουμε επαφή μεταξύ όλων των ευρωπαϊκών μαθητών του Γιόγκακσεμάμ. Η έδρα είναι στο Βέλγιο. Προσεχώς θα λειτουργεί μια γραμματεία πληροφοριών. Θα σας γνωστοποιήσουμε τους αριθμούς τηλεφώνου, φαξ και τη διεύθυνση e-mail.

Το αντικείμενο του συνδέσμου :

« - Ο Σύνδεσμος έχει σαν αντικείμενο, κάθε δραστηριότητα σε άμεση ή έμμεση σχέση με τη μετάδοση της παραδοσιακής διδασκαλίας της Ινδίας, της γιόγκα, της φιλοσοφίας, της κουλτούρας (μουσική, χορός, μυθολογία), του πολιτισμού, της ινδικής ιατρικής (Ayurveda - Αγιουρβέδα),

- Τη βελτίωση της διαχείρισης της διδασκαλίας της σχολής Γιόγκακσεμάμ. Μπορεί να πραγματοποιεί όλες τις δραστηριότητες που έχουν έμμεση σχέση με το αντικείμενό του.
- Μπορεί, επί παραδείγματι, να προσφέρει τη συμβολή του και να ενδιαφερθεί για κάθε δραστηριότητα όμοια με τη δική του. »

Θα σας γνωστοποιήσουμε πώς θα γίνετε μέλη. Σας προσκαλούμε να μας ενημερώνετε για όλες σας τις δραστηριότητες (τμήματα, διαλέξεις, σεμινάρια), σε σχέση με τους στόχους του Συνδέσμου.

Ευχόμαστε να έχουμε ένα κέντρο συντονισμού για κάθε χώρα.

- Τα ιδρυτικά μέλη

\*\*\*\*\*

*Είμαι πολύ ευχαριστημένος που τελικά γεννήθηκε αυτός ο σύνδεσμος. Με τις από κοινού προσπάθειές σας, θα διατηρηθούν ζωντανές στην Ευρώπη οι αρχές του Γιόγκακσεμάμ. Η ειλικρίνεια, ο σεβασμός, η αγάπη και ο θαυμασμός για την παραδοσιακή ινδική φιλοσοφία, τον πολιτισμό και τις πνευματικές αξίες, θα επιτρέψουν στους μαθητές και φίλους σας, στην Ευρώπη και αλλού, να μάθουν, να εκτιμήσουν και να ακολουθήσουν αυτές τις παραδοσιακές αξίες χωρίς να χάσουν τις δικές τους αξίες. Προσεύχομαι στο Θεό για μια μακρόχρονη, ενωμένη, τίμια και πετυχημένη συλλογική ζωή. Είμαι πεπεισμένος ότι οι σοφοί μας (οι αρχαίοι ινδοί αναζητητές) σας έχουν ήδη ευλογήσει.*

- T.K.Sribhashyam – T.K.Σριμπασιάμ

### Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

Υπομνήματα συντεταγμένα από την Doc. CARPENTIER Nancy, Ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλό της, Sri T.K.Sribhashyam.

#### Υπόμνημα αρ. 2 : Το γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος (συνέχεια).

Οι άσανες παρουσιάζονται με αλφαβητική σειρά :

*Arâna asana*-Άπανα άσανα (ονομάζεται και *ravana muktha asana*-παβάνα μούκτχα άσανα)

*Ardha chandra asana*-Άρντα σάντρα άσανα

*Ardha sethu bandha âsana*-Άρντα σέτου μπάντα άσανα

*Baddha kona asana*-Μπάντα κόνα άσανα, ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν γίνεται συγχρόνως *shitali-prâhâyâma*-σιταλί-πραναιγάμα

*Bhagîratha âsana*-Μπατζιράτχα άσανα

*Bhujanga âsana*-Μπουτζάνγκα άσανα δυναμικά, μπαίνετε στη θέση με εκπνοή

*Danda âsana* - Ντάντα άσανα με πλάτη στηριγμένη στον τοίχο

*Gômukha âsana*-Γκομούκχα άσανα

*Maha mudra*-Μάχα μούντρα, με κράτημα της αναπνοής μετά την εισπνοή. Είναι επίσης ωφέλιμη σ' αυτή τη θέση η άσκηση της σιταλί πραναιγάμα

*Parvatha asana - Πάρβατα άσανα*

*Parigha asana-Παρίγκχα άσανα*

*Shvāna āsana-Σβάνα άσανα δυναμικά*

*Suptha rāda angushta āsana - Σούππα πάντα ανγκούστα άσανα, η άσκηση γίνεται με πόδια τεντωμένα ακουμπισμένα τα πέλματα στον τοίχο*

*Tchatushrāda pitam-Τσατουσπάντα πίταμ*

*Thāda asana-Τάντα άσανα*

*Upravishta kona āsana-Ουπαβίστα κόνα άσανα*

*Vajra āsana-Βάτζρα άσανα χωρίς κάμψη*

*Sarvānga asana-Σάρβανγκα άσανα*

*Shīrsha asana-Σίρσα άσανα*

*Σε περίπτωση έλκους λόγω στρες, ξεκινήστε και τελειώστε το μάθημα με διαλογισμό ή συγκέντρωση στο nāsāgra-ναζαγκρά.*

*Ο δάσκαλος πρέπει να λάβει υπ' όψη τη γενική κατάσταση της υγείας του μαθητή και τις αντενδείξεις που του έχουν καθοριστεί.*

#### **Ενδεικνυόμενες ασκήσεις Πραναγιάμα :**

Shīthali-Σιταλί

Ujjāyi prathiloma-Ουτζάγι πρατιλόμα

#### **Αντενδείξεις στην άσκηση της γιόγκα :**

Ασκήσεις (asanas) που περιλαμβάνουν στροφή της σπονδυλικής στήλης στο επίπεδο του επιγαστρίου

Κάμψεις εκατέρωθεν με στροφή

Karālabhāti-Καπαλαμπάτι, ονομαζόμενη και Bhastrika-Μπάστρικά

Uddiyāna Bandha-Ούντιγιάνα Μπάντα

Παραλλαγές στην Shīrsha asana - Σίρσα άσανα και Sarvānga asana - Σάρβανγκα άσανα με κάμψεις και λυγισμένα γόνατα (Akunchana asana-Ακουντσάνα άσανα) και με στροφή (parivṛti-παρίβρτι).

Κράτημα της αναπνοής μετά την εκπνοή μεγαλύτερο από 5 δευτερόλεπτα στις άσνες και στην πράναγιάμα.

Οι μεγάλες ηθελημένες εκπνοές μέσα στις άσνες.

#### **Γενικές παρατηρήσεις**

Να μη γίνονται περισσότερες από δυο άσνες σε μπρούμυτα θέση μέσα σ' ένα μάθημα.

Πάρτε τη μπρούμυτα θέση κατά την εκπνοή και ανεβείτε με την εισπνοή.

Ο χρόνος εκπνοής δεν πρέπει να υπερβαίνει το χρόνο εισπνοής περισσότερο από μιάμιση φορά.

Όχι κράτημα της αναπνοής στις άσνες σε μπρούμυτα θέση.

#### **Διαιτητικά μέτρα και μέτρα διατροφικής υγιεινής**

Μια διατροφική υγιεινή που συγχρονίζει τα γεύματα με τις γαστρικές εκκρίσεις. Δηλαδή να γευματίζει κανείς κατά τις ώρες που οι γαστρικές εκκρίσεις είναι μεγαλύτερες : 2 ώρες μετά το ξύπνημα μεταξύ 12:00 και 14:00 και μεταξύ 18:30 και 20:00 το αργότερο.

Αποφύγετε τρόφιμα παγωμένα, καυτερά, ωμά λαχανικά. Καταργείστε τις έτοιμες σάλτσες με ντομάτα και αντικαταστήστε τις κατά προτίμηση με σάλτσες από φρέσκες αποφλοιωμένες και βρασμένες ντομάτες.

Περιορίστε δραστικά την κατανάλωση των κόκκινων κρεάτων και φαγητών με πολύ παχιές σάλτσες, δύσκολες στη πέψη, τα γκρατιναρισμένα και γενικά ψημένα τυριά, τα τηγανητά.

Καταργείστε τη μουστάρδα και το ξύδι.

Καταργείστε τα αλκοολούχα ποτά και τις λεμονάδες που περιέχουν πολύ κίτρινο οξύ.

Φροντίστε να πίνετε πολύ νερό και να προτιμάτε την κατανάλωση αμυλωδών βρασμένων σε νερό : ζυμαρικά, ρύζι, σιμιγδάλι, πατάτες ...

### **Η Αφοσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία (1)**

- Ιζαμπέλ Όπ, ιερέας, Πρόεδρος του Συνοδικού Συμβουλίου

*Η πνευματικότητα των ορθόδοξων*

Χαρακτηριστικό της ορθόδοξης πίστης είναι η σπουδαιότητα που αποδίδεται στην ιδέα του **μυστηρίου**.

Εάν η προτεσταντική και η ρωμαιοκαθολική παράδοση (κυρίως μετά την 2<sup>η</sup> Σύνοδο του Βατικανού) συγκεντρώνεται στο δισυπόστατο του θείου, δηλ. την ενσάρκωση του Θεού σε Ιησού Χριστό, το τυπικό

λειτουργίας της Ανατολικής Ορθόδοξης Εκκλησίας, μεταδίδει καθαρά την ιδέα του μυστηρίου και του υπερβατικού. Αυτή η έννοια του μυστηρίου αποδίδεται από τον συμβολισμό, την εικονογραφία, τους ήχους και τις ευωδίες, θυμιάματα, που φέρνουν τον πιστό σε επαφή με μια πραγματικότητα που είναι πέρα από τον συνηθισμένο κόσμο. Οι ορθόδοξες Εκκλησίες ανέπτυξαν λειτουργικό πλούτο που γοητεύει σήμερα τους δυτικούς,

**Η προσευχή του Ιησού ή προσευχή της καρδιάς** είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της πνευματικότητας των ανατολικών Χριστιανών. «*Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ Θεού, συγχώρα με τον αμαρτωλό*», Αυτή η φράση επαναλαμβάνεται σαν μάντρα, παίρνει τον ρυθμό της αναπνοής, ενώνεται με την αναπνοή, ακόμη και στον ύπνο και οδηγεί πολυάριθμους Χριστιανούς στην ενατένιση του Θεού. Γίνεσαι ένα με την προσευχή, είσαι η ενσάρκωση της προσευχής και κάνεις την ίδια σου τη ζωή, λειτουργία. Η ιστορία ενός βυρσοδέψη συχνά αναφέρεται από τους ορθόδοξους πνευματικούς. Νωρίς το πρωί, αυτός ο απλός άνθρωπος παρουσίαζε όλους τους κατοίκους της πόλης του ενώπιον του Θεού λέγοντας: «Ευσπλαχνίσου εμάς τους αμαρτωλούς!»,

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, στην εργασία του, η ψυχή του δεν έπαυε να αισθάνεται ότι όλο του το έργο ήταν μια προσφορά : « Σε Σένα, Κύριε ! ». Και το βράδυ, όλος χαρά που εξακολουθούσε ακόμη να βρίσκεται στη ζωή : « Δόξα Σοι ». Η πιο ταπεινή εργασία καθώς και το δημιουργήμα ενός ταλαντούχου ανθρώπου πραγματοποιούνται σαν ισάξιες προσφορές ενώπιον του Θεού, σαν ένα έργο που το αναθέτει ο Πατέρας.

**Οι εικόνες** κατέχουν σημαντική θέση στη λατρεία και την λειτουργία των Χριστιανών της Ανατολής. Η εικόνα δεν παρουσιάζει τον άγιο σαν θείο ον αλλά σαν συμμετέχοντα στη θεία ζωή, σαν κάποιον που έγινε μια αληθινή εικόνα, κάποιον που μοιάζει με το Θεό. Οι πιστοί φιλούν αυτήν την εικόνα γιατί το Άγιο Πνεύμα που κατέλαβε τους αγίους στη διάρκεια της ζωής τους, εξακολουθεί να ζει χωρίς τέλος, ακόμη και μετά το θάνατό τους, στα θνητά υπολείμματά τους – απ' αυτή την πίστη προέρχεται η λατρεία των αγίων λειψάνων, στα γραπτά τους και στις αγίες εικόνες τους. Οι εικόνες είναι η συγκεκριμένη έκφραση της πίστης των ανατολικών Ορθόδοξων στη θέωση ή στη θεοποίηση. Πράγματι, πιστεύουν ότι ο ίδιος ο σκοπός και ο προορισμός των Χριστιανών είναι η συμμετοχή στη ζωή του ίδιου του Θεού. Εδώ οι άγιοι σπάνια εμφανίζονται προφίλ, αλλά σχεδόν πάντα ανφάς, για να μπορεί ο πιστός να κουβεντιάσει μαζί τους και να λάβει ελπίδα, δύναμη και ενθάρρυνση. Έτσι, βρίσκει ο Ορθόδοξος Χριστιανός τη γαλήνη που του επιτρέπει να πιστεύει στη νίκη πάνω στην εσωτερική διαίρεση και στο χάος, στον καθένα μας και στον κόσμο. « Αυτά τα παράθυρα προς το άπειρο » μεταδίδουν πνευματική πραγματικότητα, μας δείχνουν ένα σώμα που αντιλαμβάνεται ό,τι διαφεύγει συνήθως από την προσοχή μας : τον πνευματικό κόσμο. (συνεχίζεται)

### **Tulasi – Τουλάζι, η σύζυγος του Vishnu – Βισνού στη γη**

*Ocimum Basilicum* – Βασιλικός ο ιερός ή *Ocimum sanctum* – *Ωκιμον το ιερόν* (κν. *Αγριοβασιλικός*), κοινώς ονομάζεται tulsī - τούλσι, φύτεται στην αυλή όλων των ινδουιστικών σπιτιών, γιατί θεωρείται από τα πιο ιερά και πιο χρήσιμα φυτά. Το Βεδικό όνομα για το τούλσι είναι *surasā* - *σουράζα* ( σου = ο καλλίτερος, ράζα = χυμός, φυτικό απόσταγμα).

Το τούλσι ευδοκίμει παντού, ακόμη και σε αμμώδη εδάφη και σε άγονες περιοχές. Υπάρχουν δυο είδη του φυτού τούλσι, το Ράμα τούλσι με φύλλα ανοικτό πράσινο και το Κρίσνα τούλσι με φύλλα σκούρο πράσινο. Τα δυο είδη τούλσι είναι απαραίτητα για τη λατρεία του Βισνού.

Ο Βισνού, είχε τρεις συζύγους : την Sarasvathi - Σαρασβάτι, την Lakshmi – Λάκσμι και τη Ganga - Γκάνγκα. Η Σαρασβάτι και η Λάκσμι καυγάδισαν άσχημα κάποτε και καταράστηκαν η μια την άλλη. Η κατάρα της Σαρασβάτι μεταμόρφωσε την Λάκσμι σε βασιλικό, υποχρεωμένη να ζει στη γη για πάντα. Όμως ο Βισνού μεσολάβησε και είπε : « Λάκσμι, θα ζεις στον κόσμο σαν ιερός βασιλικός και όταν ολοκληρωθεί η κατάρα θα επιστρέψεις σε μένα. » Ως εκ τούτου, ο Βισνού πάντα λατρεύεται με φύλλα βασιλικού. Επί πλέον, το φυτό βασιλικός λατρεύεται και από μόνο του με το ίδιο σέβας.

Λέγεται ότι οι ρίζες του τούλσι περιέχουν όλους τους τόπους προσκυνήματος, το κέντρο του όλες τις θεότητες και τα επάνω κλαδιά του όλες τις Βέδες. Τελετουργικά το τούλσι παρέμεινε αναπόσπαστο μέρος της ινδουιστικής λατρείας.

Για την καθημερινή τελετουργία, το τούλσι συνήθως φυτεύεται σ' ένα μικρό λοφάκι άμμου που ονομάζεται *brindāvanam* – *μπρινταβάναμ* ή πάνω σε μια κολώνα τετράγωνη, ένα μέτρο ύψος περίπου, σκαμμένη στη κορυφή για να μπει το χώμα και το φυτό. Οι τέσσερις (ή οκτώ) πλευρές της κολώνας βλέπουν στα τέσσερα (ή οκτώ) σημεία του ορίζοντα. Ποτίζουν το φυτό προσευχόμενοι στη θεά Τούλσι.

Στους ναούς του Κρίσνα, τα φύλλα του τούλσι προσφέρονται στους πιστούς σαν *prasāda* - *πραζάντα* (δώρο του Θεού).

Οι χήρες λατρεύουν το τούλσι για να σωθούν, τα νέα κορίτσια για να βρουν καλό σύζυγο, οι παντρεμένες για την ευζωία των παιδιών τους και οι ηλικιωμένοι για να βρουν μια θέση στον παράδεισο. Φύλλα βασιλικού τοποθετούνται στο πρόσωπο, στα μάτια, στα αυτιά και στο στήθος, ενός ετοιμοθάνατου, για να εξασφαλισθεί η είσοδος του στον παράδεισο. Η προσφορά βασιλικού στον Βισνού, θα τον ευχαριστήσει περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη προσφορά. Οι Ινδουιστές θεωρούν το άγγιγμα του τούλσι ισοδύναμο με τον διαλογισμό. Οι οπαδοί του Βισνού πιστεύουν ότι φορώντας γιρλάντα από σπόρους τούλσι (τούλσι μάλα), θα λάβουν τους καρπούς του *yajna* – *γιάτζνα* (των θυσιών).

Η ινδουιστική ιατρική (Ayurveda - Αγιουρβέδα) δηλώνει ότι το φυτό αυτό διαθέτει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Τα φύλλα του έχουν γλυκό άρωμα και επενεργούν σαν ελιξίριο για τον βήχα και σαν καρδιοτονωτικό. Η μάσηση των φύλλων μετά το γεύμα διευκολύνει την πέψη. Η προσθήκη μερικών φύλλων μέσα στο νερό εμποδίζει την ανάπτυξη βακτηριδίων και τη μόλυνσή του. Τα φύλλα, επίσης, χρησιμεύουν σαν αντίδοτο των κακών που προέρχονται από τις εκλείψεις του ήλιου και της σελήνης.

### **Πώς πέθανε ο πρώτος άνθρωπος ;**

*- μια ιστορία από το Maharāshtra-Μαχαράστρα*

Σε ορισμένες περιοχές του Μαχαράστρα ο λαός πιστεύει ότι ο θάνατος χτύπησε τον άνθρωπο γιατί ταπείνωσε τη γη.

Η ζωή πάνω στη γη δημιουργήθηκε από τον Mahadeva-Μαχαντέβα (τον Μεγάλο Θεό) και τον Γάγγη, το αρχικό ζευγάρι που έσπειρε το σπόρο «που προήλθε από τους σκίους και τα μυρμηγκία». Όταν τέλειωσαν την εργασία τους η ζωή πάνω στη γη έγινε τόσο γόνιμη που τα κέρατα των ζώων των κοπαδιών ακουμπούσαν το ένα στο άλλο και τα κλαδιά των δέντρων μπλέκονταν μεταξύ τους.

Το βάρος έγινε δυσβάστακτο για την Μητέρα Γη. Έτσι ζήτησε τη βοήθεια ενός από τους θεούς, του Rāndu-Παντύ, που ήταν υπεύθυνος για το ανθρώπινο γένος. Αντι να τη βοηθήσει όμως ο Παντύ τη χτύπησε και την πρόσβαλε. Οργισμένος από αυτή τη συμπεριφορά ο Μαχαντέβα όρισε στον Παντύ το Βασίλειο του Θανάτου. Ο Παντύ ξέφυγε απ' τον θάνατο. Όσο όμως γρηγορότερα ο θάνατος τον πλησίαζε. Ακόμη και στον βυθό των επτά θαλασσών δεν μπόρεσε να τον ξεφύγει και τελικά πέθανε. Ίδου πώς πέθανε ο πρώτος άνθρωπος. Αν δεν είχε γίνει αυτό, οι άνθρωποι θα ήσαν σαν ερπετά, θα έχαναν το παλιό τους δέρμα και θα το αντικαθιστούσαν με καινούργιο.

### **Η προέλευση της λογικής**

*- Ινδική ιστορία*

Ένα ελάφι ήλθε τρέχοντας στο καλύβι ενός σοφού την ώρα που προσευχόταν. Λίγο αργότερα έφθασε και ένας κυνηγός εκεί και ρώτησε τον σοφό αν είχε δει τη λεία του. Ενώ ο σοφός βρισκόταν σε δίλημμα αν έπρεπε να σώσει το ελάφι ή να πει την αλήθεια, ο κυνηγός του ζήτησε τουλάχιστον να του αποκαλύψει την κατεύθυνση που είχε πάρει το ελάφι.

Στην στιγμή ο σοφός απάντησε : « Ω Μεγάλε Μοναδικέ, ποια κατεύθυνση πρέπει να σου δείξω ; Η λειτουργία της όρασης γίνεται από τα μάτια ενώ είναι το στόμα που ομιλεί. Ρωτάς το όργανο του λόγου αν είδε τη λεία σου. Αυτό που δεν μπορεί να δει, πώς να απαντήσει στην ερώτησή σου ; Αυτό που δεν μπορεί να μιλήσει πώς θα σου απαντήσει ; Άρα δεν είμαι ικανός να σου απαντήσω ».

Ο κυνηγός έφυγε από τον σοφό χωρίς να μάθει για το ελάφι. Μια νέα επιστήμη, η επιστήμη της Λογικής, γεννήθηκε απ' τα λόγια του σοφού.

Ο σοφός ήταν ο Gothama-Γκοντάμα, ο συγγραφέας της ινδικής λογικής.

### **Bhagavad Guitha-Μπαγκαβάτ Γκίτα και Γιόγκα (2)**

*- T.K.Sribhashyam-T.K.Σριμπασυάμ*

Στην Μπαγκαβάτ Γκίτα, οι γιογκικές δραστηριότητες προϋποθέτουν δυο τύπους πνευματικών προσπαθειών : προσπάθειες για να αποσυνδέσει κανείς τον εαυτό του από τις προσκολλήσεις των αισθήσεων προς τις οποίες ρέπει από τη φύση του και προσπάθειες μέσω των οποίων ο νους ανυψώνεται

προς υπερβατικούς σκοπούς. Όταν γίνονται αυτές οι προσπάθειες, ο γιόγκι (δηλ. αυτός που επιθυμεί να γνωρίσει το *paramâthma-παραμάτμα*) περνά από τέσσερα στάδια :

1° εκτελεί τα καθήκοντά του σύμφωνα με τις παραινήσεις των ιερών κειμένων, 2° εκτελεί τα καθήκοντά του προσπαθώντας να αποσπασθεί από κάθε εγωιστικό κίνητρο ή κίνητρο προσωπικής ευχαρίστησης, 3° καθυποτάσσει χαμηλά κίνητρα και βρίσκεται σε επαφή με τον ανώτερο εαυτό, 4° Εν τέλει, αφιερώνει τον εαυτό του σε διαλογιστική συγκέντρωση για να ενωθεί με το *paramâthman-παραμάτμαν*.

Σε αντίθεση προς την ιδανική Γιόγκα του Πατάντζαλι, όπου ο γιόγκι ζει μια ζωή αδιαφορώντας για τροφή και πόση και ελέγχει κάθε κίνηση του σώματος και του νου, η Μπαγκαβάτ Γκίτα προτείνει μια «χρυσή μέση οδό», μέτριας τροφής, ποτού, ύπνου, κινήσεων του σώματος και δραστηριοτήτων γενικά. Ο αντικειμενικός σκοπός στην Γκίτα είναι να φέρει το νου ή την ψυχή σε επικοινωνία με τον ανώτερο εαυτό ή Θεό.

Παρ' όλο που στην Γκίτα αναφέρεται η *Râhâgâtha-Πραναγιάμα*, στο έκτο κεφάλαιο που σχεδόν ολόκληρο είναι αφιερωμένο στην πρακτική της γιόγκα και στην συμπεριφορά του ασκούμενου, περιέργως δεν λέγονται πολλά για την Πραναγιάμα.

Στο πέμπτο κεφάλαιο, ο Σρι Κρίσνα λέει ότι όλες οι αισθητήριες κινήσεις και ο έλεγχος των κινήσεων της ζωής (*râha karmanî-πράνα καρμάνι*) αποτελούν θυσίες στην πυρά του ελέγχου του εαυτού. Διευκρινίζει ότι η πραναγιάμα είναι η προσφορά της *râha-πράνα* στη *arâha-απάνα* και της *arâha-απάνα* στην *râha-πράνα*, αλλά δεν δίνει κάποια συγκεκριμένη τεχνική.

Από τους Βεδικούς χρόνους η πραναγιάμα ήταν συνδεδεμένη με τον διαλογισμό. Είναι επομένως πολύ πιθανό ο Σρι Κρίσνα να μην έδωσε έμφαση στην τεχνική. Εν τούτοις, στο πέμπτο κεφάλαιο μιλάει για συγκέντρωση της πράνα στο *bhramadhya-μπρουμάντια* (το σημείο ανάμεσα στα φρύδια) ή στη κορυφή του κεφαλιού.

Ο Sri Krishna-Σρι Κρίσνα λέει ότι ο γιόγκι βρίσκεται σε ένωση με τον Θεό όταν συγκεντρώνει το μυαλό του στον ανώτερο εαυτό του και είναι πλήρως απαλλαγμένος από επιθυμίες. Με τις προσπάθειές του για αυτή την ένωση (*yoga-senaya, γιόγκα-σεβάνια*), περιορίζει το μυαλό του από κάθε άλλο αντικείμενο και παρατηρώντας τον εαυτό του εσωτερικά, παραμένει εν ειρήνη και αυταρκεία. Κατά το στάδιο αυτό απολαμβάνει την απόλυτη ευδαιμονία υπερβαίνοντας όλες τις αισθητικές απολαύσεις με την αγνή λογική του και όντας προσηλωμένος στο Θεό, παραμένει πάντα αμετακίνητος σ' Αυτόν. Επί πλέον, επιθυμεί την ακίνητη φλόγα μιας λάμπας σ' ένα ήσυχο μέρος, ανενόχλητος από κάθε θέλητρο και ατάραχος από πάθη.

Ο γιόγκι που επιτυγχάνει αυτή την ανώτερη κατάσταση ένωσής του με το Θεό, λέγεται ότι βρίσκεται σε επαφή με το *Brahman-Μπράμαν*. *(συνεχίζεται)*

### Σκέψεις ενός νέου Ινδού

- R.S.Girish-P.Σ.Γκιρίς (Μηχανικός Συστημάτων), Μπανγκαλόρ

Να ξυπνώ το πρωί, να πηγαίνω στο γραφείο, να επιστρέφω αργά το βράδυ στο σπίτι, να τρώω βραδινό και να κοιμάμαι στο τέλος της ημέρας, τις πιο πολλές μέρες μοιάζει πολύ μονότονο. Είναι ένα μέρος της προσπάθειας να είναι κανείς σύγχρονος, να μη μένει παραπίσω σ' αυτό τον κόσμο που αλλάζει τόσο γρήγορα.

Όταν βρισκόμουν στον Καναδά για περισσότερο από έξη μήνες, αισθανόμουν ότι δεν μπορούσα πια να ακολουθώ τα ήθη και τα έθιμά μου. Δεν μπορούσα να πηγαίνω συχνά στους ναούς, όπως το συνήθιζα στην Ινδία, ούτε μπορούσα να πηγαίνω στο ναό στις πολύ σημαντικές γιορτινές μέρες, ενώ στην Ινδία θα το έκανα.

Η πίστη, η εμπιστοσύνη στο Θεό και η αφοσίωση είναι ακόμη ζωντανές μέσα μου αλλά όχι ορατές στους άλλους. Στην πατρίδα μου την Ινδία τα πράγματα ήσαν λίγο αλλιώς, οι παραδόσεις και η πίστη στο Θεό ήσαν ορατές. Το να πηγαίνω στους ναούς τις ευοίωνες μέρες μαζί με την οικογένειά μου, να παίρνω μέρος στην *ruja-πούτζα* (τελετουργικές προσευχές) που γίνονταν στο σπίτι από τους πιο ηλικιωμένους, να βλέπω την εκτέλεση των τελετουργιών, ήταν μια απόλαυση.

Μένοντας στον Καναδά μακριά από την Ινδία και την οικογένειά μου, αντιλαμβάνομαι τώρα την αξία αυτών των τελετών. Αντιλαμβάνομαι τώρα ότι δεν έχω κάνει τίποτε, καμιά προσπάθεια για να πάρω τις παραδόσεις μου μαζί μου.

Αυτό πιθανόν συμβαίνει με τους νέους σήμερα στην Ινδία. Έχουν αφοσίωση αλλά τους λείπει αυτή η λίγη παραπάνω προσπάθεια για να συνεχίσουν αυτή την παράδοση. Μπορεί να υπήρξαν αμελείς,



τεμπέληδες ή σε μερικές περιπτώσεις υποχρεωμένοι από την οικογένεια να ακολουθούν τις παραδόσεις. Από τη στιγμή που φύγουν από την Ινδία, η παράδοση χάνεται από μέσα τους. Μερικές φορές δεν είναι εύκολο να ακολουθήσει κανείς σε μεγάλο βαθμό τις παραδόσεις σε μια χώρα όπου ο πολιτισμός είναι εντελώς διαφορετικός από τον δικό μας. Υπάρχουν όμως μερικές πλευρές των παραδόσεών μας που δεν έχουν σύνορα και που μπορεί κανείς να τις ακολουθήσει.

Βεβαίως, καθένας έχει τις δικές του αντιλήψεις και το δικαίωμα να ζει τη ζωή του με τον δικό του τρόπο, αλλά θα πρέπει να κρύβεται πίσω από το φέμα λέγοντας ότι είναι αδύνατο να είμαστε όπως ήμασταν στην Ινδία. Θα μπορούσε τουλάχιστον να εφαρμόζει τις αξίες αυτές που έφερε μαζί του/της.

Εναπομένει στη κρίση του κάθε ατόμου, που παρασύρεται μέσα στον πολυάσχολο κόσμο, σκλάβος του χρήματος και των υλικών αναγκών, να αντιληφθεί το πραγματικό νόημα της ζωής. Δεν λέω ψέματα λέγοντας ότι δεν είμαι ένας απ' αυτούς.

## **Η Σελίδα της Srimathi-Σριμάτι T.Namagiriammal-Ναματζιριαμάλ**

*(συζύγου του Sri T.Krishnamacharya-Σρι T.Κρισναματσάρυα)*

### **Απάμ**

Απάμ ή κρέπα ρυζιού είναι ένα πολύ γνωστό και συχνά προσφερόμενο έδεσμα των Ταμίλ Νάντου.

Υλικά :

Ακατέργαστο λευκό ρύζι	2 φλιτζάνια
Αλάτι	1 κ. Του καφέ
Τριμμένη ινδική καρύδα	100 γρμ.

Πλύνετε και μουλιάστε το ρύζι για 4 ώρες σε χλιαρό νερό. Στραγγίστε. Αλέστε το ρύζι με ελάχιστο νερό, μέχρι να γίνει ένας πολύ αραιός χυλός. Πάρτε 2 κουταλιές της σούπας απ' αυτόν τον χυλό και προσθέτοντας 1 φλ. Νερό βράστε τον ώσπου να πήξει. Αφήστε να κρυώσει η ζύμη και προσθέστε την στον υπόλοιπο χυλό. Προσθέστε αλάτι και αφήστε το όλη τη νύχτα να φουσκώσει. Την επομένη βράστε ένα φλιτζάνι νερό όπου θα μουλιάσετε την τριμμένη καρύδα για μια ώρα. Αλέστε την μετά μαζί με το νερό για 20 περίπου δευτερόλεπτα με μικρά διαλείμματα. Το γάλα που θα προκύψει χρησιμοποιήστε το για να αραιώσετε τον χυλό.

Ζεστάνετε ένα τηγάνι. Αλείψτε το με ένα πανί βουτηγμένο σε σησαμέλαιο ή άλλο λάδι. Ρίξτε μια μεγάλη κουταλιά απ' τον χυλό και γυρίστε το τηγάνι ώστε να αποκτήσει μια λεπτή δαντελωτή άκρη και ένα σπογγώδες κέντρο. Σκεπάστε και αφήστε να ψηθεί για 1 λεπτό. Ξεκολλήστε μαλακά τις άκρες και βγάλτε το απάμ. Σερβίρετε με πατάτες πουρέ ή με μαρμελάδα.