

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκακσεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Μάιος 2013

Έκδοση : Ελληνική

Ν° 41

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια Χαρακτηριστικά ενός σωστού ανθρώπου

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι άνθρωποι οφείλονται κυρίως στην άρνησή τους να σεβαστούν τους κανόνες συμπεριφοράς. Προτιμούν κυρίως το δρόμο του υλισμού. Οι υλικοί πειρασμοί και οι εφήμερες απολαύσεις τους ελκύουν και αγνοούν τις αξίες της αρετής και της πνευματικότητας. Σαν πλοίο που κλυδωνίζεται από τα κύματα της παραγμένης θάλασσας, ο νους βάλλεται από σκέψεις απληστίας, πάθους και εγωισμού που τους οδηγούν στην απώλεια της αταραξίας και της ηρεμίας.

Μερικά εμπόδια όπως οι κακές συναναστροφές, η προσκόλληση, το μίσος, ο πόθος, ο φόβος και η υποκρισία τον εμποδίζουν να προχωρήσει στην οδό της προόδου. Μόνον ο σεβασμός στο νόμο και στην αρετή θα καταστήσει κάποιον κύριο του εαυτού του, θαρραλέο, υπομονετικό και συνειδητοποιημένο. Αυτό θα του επιτρέψει να κυριαρχήσει στα αισθητήρια αντίληψης.

Τα βασικά χαρακτηριστικά ενός σωστού ανθρώπου είναι η αγνότητα του νου, η συγνώμη, η ειλικρίνεια, η τιμιότητα και η απουσία θυμού που τον βοηθούν να αρμενίζει στον ωκεανό της ήρεμης νοητικής κατάστασης.

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

Μεγάλο Πνεύμα, άλλαξε τις καρδιές μας
Ώστε ποτέ να μην παίρνουμε από το κάλλος της δημιουργίας σου
Περισσότερα απ' ότι της δίνουμε.
Μάθε μας να μην καταστρέφουμε ποτέ μ' ευκολία
Για να ικανοποιήσουμε την απληστία μας
Ποτέ να μην ξεχνάμε να δίνουμε τα χέρια
Για να οικοδομήσουμε το κάλλος της γης
Ποτέ να μην παίρνουμε
Ότι δεν έχουμε ανάγκη.
Κάνε μας ικανούς να καταλαβαίνουμε
Ότι καταστρέφοντας τη μουσική της γης
Δημιουργούμε σύγχυση, καταστρέφουμε την όψη της.
Και δεν βλέπουμε την ομορφιά της.

Προσευχή των Ινδιάνων της Αμερικής



Περιεχόμενα :

- **Κύριο άρθρο:** Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρα
- **Εισαγωγή στη Μπαγκαβάντ Γκιτά** - *Αουρέλια Ντεμπενεντετι*
- **Εισαγωγή στη Μπάκτι Σούτρα του Νάραντα** – *Πασκάλ Γκαγιάρ*
- **Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι** - Σούτρες 27, 28, 29 - I
- **Μαντούκια Ουπανισάντ**
- **Το όγδοο κεφάλαιο της Μπαγκαβάντ Γκιτά**
- **Influence de l'alimentation** - *Renée Perrone*
- **Petite histoire** - *extrait d'un livre de Catherine Crusset*
- **Tapiserie de mille fleurs** - *Marie et William Altman*
- **Η σελίδα των συνταγών** - *Πράσινες φακές με καρύδα*

Εισαγωγή στη Μπαγκαβάντ Γκιτά

Σημειώσεις από τα μαθήματα του Τ.Κ. Σριμπαसुάμ στο Μονκαλιέρι

(Τορίνο, Ιταλία) στις 28 Μαρτίου 2009

Αουρέλια Ντεμπενεντετι

Τη στιγμή που απευθύνθηκε στον Κρίσνα για να τον ρωτήσει πώς να συμπεριφερθεί, ο μεγάλος πολεμιστής Αρτζούνα κατέβηκε από το άρμα του στη μέση του τεράστιου πεδίου μάχης όπου δύο ισχυρότατες στρατιές ήταν έτοιμες να πολεμήσουν, αφήνοντας κάτω την περηφάνια και τα όπλα του. Ο Αρτζούνα κατέβηκε από το άρμα του άοπλος, μένοντας απόλυτα ευάλωτος απέναντι σε χιλιάδες στρατιώτες. Πρέπει λοιπόν να προβούμε σε μια πράξη απόλυτης υποταγής πριν να δεχθούμε μια διδασκαλία μεγάλης αξίας. Για έναν πολεμιστή, η μεγαλύτερη υποταγή είναι να στερηθεί τα όπλα του.

Ο Αρτζούνα παρακάλεσε λοιπόν τον Κρίσνα να τον βοηθήσει να βγει από την μεγάλη απελπισία στην οποία βρέθηκε μόνον αφού παραμέρισε εντελώς την πολεμική του φύση. Σαραγκατι και Πραπατι προέρχονται από αυτή τη συμπεριφορά υποταγής. Περιέχουν και υπονοούν την έννοια της υποταγής που είναι συναφής με την Μπαγκαβάντ Γκιτά.

Η Μπαγκαβάντ Γκιτά λοιπόν αρχίζει με την υποταγή ενός άνδρα, που επιπλέον είναι μεγάλος πολεμιστής. Έχοντας αυτό υπ' όψιν ο Κρίσνα παρέχει τη διδασκαλία του.

Ένα θέμα που συχνά αγνοείται είναι το γεγονός ότι ο διάλογος μεταξύ Κρίσνα και Αρτζούνα διαρκεί ένα κάποιο χρονικό διάστημα, κατά το οποίο τα δύο στρατόπεδα παραμένουν ακίνητα ακούγοντας τα λόγια του Κρίσνα.

Υπάρχει κι ένα ακόμη πρόσωπο που πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν : ο Σαντζάγια, ο υπουργός του τυφλού βασιλιά. Ο Σαντζάγια πήρε από τον Κρίσνα θεική όραση, δηλαδή την ικανότητα να παρευρίσκεται σε οτιδήποτε συνέβαινε στο πεδίο της μάχης χωρίς να κινδυνεύει να πληγωθεί ή να σκοτωθεί, για να μπορεί να δίνει αναφορά των γεγονότων της ημέρας στο βασιλιά. Στη σημερινή μας γλώσσα θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο Σαντζάγια είναι πολεμικός ανταποκριτής.

Η πρώτη ερώτηση του βασιλιά στον Σαντζάγια είναι : « Πες μου αυτό που συμβαίνει στο βασίλειο του Ντάρμα και στο βασίλειο του Κουρου ». Δεν πρόκειται μόνο για τους Παντάβα και τους Καουράβα, τις δυο εχθρικές φατρίες. Κουρου είναι ένας όρος που δείχνει κάτι που δεν έχει ντάρμα, υπό μίαν έννοια αντιτίθεται στο ντάρμα (στο δεύτερο κεφάλαιο ο Κρίσνα θα μιλήσει γι' αυτούς τους δύο τόπους, προσδιορίζοντάς τους ως ο τόπος του καλού και ο τόπος του κακού).

Υπάρχει στον καθένα από εμάς ένας πόλεμος μεταξύ αυτού που είναι και αυτού που δεν είναι σωστό. Το πρόβλημα αυτό, η διαμάχη μεταξύ καλού και κακού από την οποία πρέπει ν' απελευθερωθούμε, βρίσκεται στη καρδιά της Μπαγκαβάντ Γκιτά. Μιλώντας για τη Μπαγκαβάντ Γκιτά δεν αναφερόμαστε σε εξωτερική αλλά σε μια εσωτερική διαμάχη παρούσα στον καθένα μας. Κάθε πρόσωπο αντιπροσωπεύει ένα χαρακτηριστικό του χαρακτήρα μας και μια όψη του τρόπου ύπαρξής μας. Δεν πρόκειται για κάποιον μυθικό πόλεμο, αλλά για πόλεμο που υπάρχει μέσα στον καθένα μας.

Υπάρχει συγχρόνως μέσα μας ένα στοιχείο που μας διδάσκει την αλήθεια, όχι ένας εξωτερικός παράγον αλλά ένα εσωτερικό στοιχείο. Για να μπορούμε να την ακούσουμε και να την κατανοήσουμε, πρέπει να κάνουμε πράξη την υποταγή, να πάρουμε τις αποστάσεις μας απ' όλα τα στοιχεία που μας αποσπούν και που υπάρχουν μέσα μας.

Η Μπαγκαβάντ Γκιτά αποτελείται από 18 κεφάλαια, καθένα εκ των οποίων θεωρείται ως Ουπανισάδα, δηλαδή φιλοσοφική διδασκαλία. Κάθε κεφάλαιο αναπτύσσει ένα ειδικό θέμα επικεντρωμένο πάντα στη διαμάχη μεταξύ του δικαίου, αυτού που είναι σωστό και του συναισθήματος. Πράγματι ο Αρτζούνα δεν θέλει να εμπλακεί στις εχθροπραξίες χωρίς να ξέρει τι είναι το καλό και τι το κακό στην πράξη.

Κάθε κεφάλαιο θεωρείται Μπράμα Βίντυα, η γνώση του Μπράμα, ο ίδιος ο Δημιουργός. Κάθε κεφάλαιο έχει έναν ορισμό κι ένα όνομα και κάθε όνομα είναι μια Γιόγκα (όρος που έχει μίαν έννοια ευρύτερη από την απλή φυσική κίνηση), δηλαδή έναν τρόπο γνώσης της αλήθειας. Για παράδειγμα το πρώτο κεφάλαιο έχει τον τίτλο Βισάντα Γιόγκα, Γιόγκα της απελπισίας, αναφερόμενο στην απελπισία του Αρτζούνα. Κάθε κεφάλαιο θεωρείται η αρχή μιας διαδρομής προς την απελευθέρωση και κάθε κεφάλαιο δεν είναι σημαντικότερο ούτε και ανεξάρτητο από τα άλλα.

Εισαγωγή στη Μπάκτι Σούτρα του Νάραντα

δόθηκε στη Νίκαια από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ

Πασκάλ Γκαγιάρ

Οι αφορισμοί του Νάραντα που αποτελούνται από 84 σούτρες, δεν είναι έκθεση φιλοσοφικών συζητήσεων ή δογμάτων αλλά αποτελούν τη διδασκαλία του Νάραντα όπου εκθέτει τις διάφορες μεθόδους προσέγγισης της αφοσίωσης (Μπάκτι), τα σχετικά εργαλεία, ορισμένες προφυλάξεις και κυρίως τα ιδιαίτερα σημάδια που επιτρέπουν στον πιστό να αντιληφθεί ότι απομακρύνεται από την οδό της αφοσίωσης.

Όλοι οι Ινδοί φιλόσοφοι αναφέρονται στο Νάραντα όταν ομιλούν περί αφοσίωσης. Ο Νάραντα και η Μπάκτι είναι αχώριστοι. Το έργο του ουδέποτε υφίσταται κριτική, δεν υπάρχουν σχόλια και ουδείς εκφράζει αμφιβολία.

Νάραντα σημαίνει επίσης : αυτόν που δημιουργεί σύγκρουση στο νου κάποιου. Συμβαίνει πολύ συχνά, καθ' όλους τους αρχαίους χρόνους.

Στη Μαχαμπαράτα, ο Νάραντα παρουσιάζεται μπροστά στο μεγάλο βασιλιά που πρόκειται να παντρεύει την αδελφή του και του αναγγέλλει « Βασιλιά, είσαι ευχαριστημένος με το γάμο της αδελφής σου αλλά μη ξεχνάς ότι αυτός ο γάμος είναι το τέλος της ύπαρξής σου. ». Ο βασιλιάς έκπληκτος τον ρωτά γιατί αυτός ο γάμος σημαίνει το τέλος του. Ο Νάραντα του απαντά « Φυλάκισες τον πατέρα σου για να αποκτήσεις αυτό το βασίλειο.

Σκότωσες επίσης τη μητέρα σου. Δεν έχεις πλέον στοργή για κανέναν : η ύπαρξή σου είναι πλέον τελειωμένη. ». Μόλις άρχισε η τελετή, ο βασιλιάς άκουσε να προλέγουν ότι το όγδοο παιδί της αδελφής του θα είναι η καταστροφή και του ίδιου και του βασιλείου. Ο Νάραντα ήρθε για να ανοίξει τα μάτια του βασιλιά : « Αν δε δείξεις στοργή η καταστροφή σου έχει ήδη αρχίσει. ». Η απόλυτη απουσία στοργής σημαίνει το τέλος της ύπαρξής σου.

Στη Ραμαγιάντα, ο Νάραντα πάει να δει το Ραβάνα, μεγάλο πιστό του Σίβα, για να προειδοποιήσει κι αυτόν : « Είναι καλό να είσαι πιστός, αλλά κατέστρεψες όλη την αδελφική στοργή. Απ' το σημείο αυτό θα κλειστείς στον εαυτό σου και η καταστροφή σου δεν είναι μακριά. ». Ο Ραβάνα του απάντησε « Κανείς δεν μπορεί να με καταστρέψει. », στο οποίο ο Νάραντα αντέκρουσε « Θα αυτοκαταστραφείς. ». Ο αδελφός του Ραβάνα του υπενθυμίζει ότι ο λόγος του Νάραντα είναι πάντοτε χρήσιμος και επιβεβαιώνει « Θα γίνεσαι όλο και πιο εγωκεντρικός κι' αυτό θα σε οδηγήσει στην απώλεια του βασιλείου σου. ». Και πράγματι, η εμμονή για ισχύ θα είναι η αιτία καταστροφής του Ραβάνα.

« Χρειάζονται δύο για ν' αγαπηθούν. » : με αυτή λοιπόν τη σούτρα αρχίζουν οι αφορισμοί του Νάραντα, οι Μπάκτι Σούτρες.

Εκτός της κατάρτησης κάθε βασικής δυαδικότητας, ο άνθρωπος δεν είναι ικανός να εκφραστεί συναισθηματικά εάν παραμένει εγωκεντρικός. Όποιος σκέφτεται μόνον τον εαυτό του δεν θα μπορέσει ποτέ να αγαπήσει. Αγαπώ σημαίνει « δύο ». Η αγάπη είναι το θεμέλιο κάθε συναισθηματικής έκφρασης, και για το Νάραντα, η Μπάκτι αντιστοιχεί στον τρόπο να δίνουμε τη στοργή μας σ' έναν άλλον, είτε πρόκειται για άνθρωπο είτε για Θεό. Να μη σκεπτόμαστε τον εαυτό μας είναι ο μόνος τρόπος να αγαπήσουμε. Γι' αυτό το λόγο ο άνθρωπος αρνείται ενίοτε την ύπαρξη του Θεού, απλά για να φυλάξει τις συναισθηματικές του εκφράσεις και να μην τις μοιραστεί. *Τί είναι η αφοσίωση* ; Για το Νάραντα, η αφοσίωση είναι συναίσθημα που το μοιράζεσαι, αντίθετα με το μίσος που είναι συναίσθημα που το κρατάς για τον εαυτό σου (δεν μοιράζεται). Εξ αυτού προέρχεται και η έννοια « χρειάζονται δύο για την αγάπη », το δεύτερο αυτό μπορεί να είναι άνθρωπος, ζώο, αντικείμενο...

Ας θυμηθούμε τη διδασκαλία του Γιατζναβαλκua : « Για μένα αγαπάω τα παιδιά μου, τη γυναίκα μου, τις αγελάδες μου... Για να επιβεβαιώσω την ύπαρξή μου δηλώνω ότι αγαπώ κάποιον. ».

Ας θέσουμε τώρα την επόμενη ερώτηση : « Αν δεν αγαπούσαμε κανέναν, τι θα γινόμασταν ; ». Για το Νάραντα, ο άνθρωπος που έχασε την ικανότητα να εκφράζει την αγάπη, χάνει όλα όσα αυτή περιλαμβάνει, συμπεριλαμβανομένης και της αφοσίωσης, το ν'αγαπάς είναι αναπόσπαστο από το ανθρώπινο ον. Όποια κι αν είναι η κατάσταση του, είτε ευτυχία είτε δυστυχία, ακόμη και ο πιο κακός των ανθρώπων αγαπά πάντα κάτι. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς αυτή την έκφραση που είναι ν' ΑΓΑΠΑΣ. Ούτε οι Θεοί, οι Ημίθεοι, οι Γκαντάρσα... την έχουν, διότι παραμένει ειδικά για τον άνθρωπο. Η καταστροφή του ανθρώπου προκύπτει από την αποσύνδεση από την έκφραση αυτή, από την οποία εξαρτάται η ύπαρξή του.

Η αγάπη είναι σαν τη σκιά του ανθρώπου. Από εκεί γεννήθηκε και αναπτύχθηκε από τον Νάραντα η έννοια της Μπάκτι, που είναι έμφυτη σε κάθε ον.

Σούτρες 27, 28, 29 - I

Πρακτικά των μαθημάτων για τη Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι που δόθηκαν από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ εις μνήμην του Πατέρα του

Ίσβαρα είναι ένα όνομα: Ονομάζεται Πραναβα, δηλαδή η συλλαβή ΩΜ, που περιλαμβάνει τρία γράμματα : A + U + M. Αυτός ο Πραναβα είναι αιώνιος. Όταν, επί παραδείγματι, λέμε : “ Αυτός είναι ο γιος εκείνου ”, τούτο δε σημαίνει πολλά έξω από τη σχέση πατέρα-γιου. Η έκφραση αυτή δεν περιορίζεται έξω από το χρόνο της δημιουργίας. Όταν λέμε : “ Ο Πωλ είναι ο γιος του Ζακ ”, η έκφραση αυτή θα έχει νόημα μόνο καθ'όσον ο Πωλ και ο Ζακ θα παραμένουν σ'αυτόν τον κόσμο. Παρόλο που κάθε όνομα έχει μια έννοια, περιορίζεται από το χρόνο.

Ο Πραναβα δεν περιορίζεται από το χρόνο : ο Πουρούσα όταν ονομάζεται Πραναβα δεν σημαίνει μόνον Ίσβαρα, αλλά ακόμη και ότι δεν περιορίζεται από το χρόνο, και ότι είναι Σαρβαγκνια, δηλαδή ότι έχει όλη τη γνώση.

Μετά από αυτές τις διευκρινίσεις, οι ακροατές θέλησαν να μάθουν επιπλέον τον τρόπο επανάληψης αυτής της συλλαβής : είναι δυνατόν να επαναλάβουμε τη συλλαβή ΩΜ σιωπηλά ;

Ο Σρι Ατσάρυα Σριμπασουάμ υπενθύμισε εν πρώτοις ότι δεν δίνει την επανάληψη της Μάντρας στους δυτικούς μαθητές του. Κατόπιν διηγήθηκε μια μικρή ιστορία από την Μπρουχαντ Αρανακα Ουπανισαντ. Όταν λέμε κάτι που δεν το γνωρίζουμε, θα σκάσει το κεφάλι μας ! Τελικά, υπέδειξε τις τρεις επαναλήψεις της Μάντρας : πρώτα μεγαλόφωνα, κατόπιν χαμηλόφωνα και τρίτον σιωπηλά. Στη Γιόγκα Σούτρα, η τεχνική προσέγγισης είναι η πρώτη. Ο Πατάντζαλι

προτείνει την επανάληψη της συλλαβής ΩΜ με φωνή στεντόρεια, σύμφωνα με μια τεχνική προερχόμενη από τη Βέδα. Η μεγαλόφωνη εκφορά των τριών γραμμάτων που αποτελούν τη συλλαβή ΩΜ πρέπει να επιμηκύνεται με δόνηση που ακολουθεί το Μ. Το πλησιέστερο παράδειγμα είναι ο ήχος της καμπάνας της εκκλησίας : η πρώτη φάση είναι η επαφή του γλωσσιδίου στο περιβλήμα ` η δεύτερη φάση αντιστοιχεί στην επιμήκυνση του ήχου της καμπάνας ` η τρίτη φάση είναι ο αρμονικός ήχος που ακολουθεί την ταλάντωση της καμπάνας. Ο τρόπος με τον οποίο χτυπάμε την καμπάνα είναι σημαντικός ώστε αυτοί οι τρεις ήχοι να είναι παρόντες (η τρίτη φάση του ήχου της καμπάνας είναι η σημαντικότερη για τη συγκέντρωση ` αντιστοιχεί στο τέταρτο μέρος του ήχου που παράγεται από την επανάληψη του Πραναβα). Η ποιότητα του τέταρτου μέρους του ΩΜ, δηλαδή του ήχου που ακολουθεί την εκφορά του Μ, εξαρτάται από τον τρόπο που εκφέρουμε το φωνήεν Α μέσα στο Ο. Είναι απαραίτητο να εκφέρεται το Ο με τέτοιο τρόπο που το Α να είναι παρόν μέσα στο Ο. Με αυτή την προϋπόθεση η τέταρτη φάση θα μπορεί να μακρύνει το Μ. Σε μια Μάντρα, ο χρόνος σιωπής είναι ανώτερος από το χρόνο του λόγου ! Για παράδειγμα, στην εκφορά του Πραναβα που διαρκεί τρειςήμισι δευτερόλεπτα, έχουμε δύο δευτερόλεπτα σιωπής μέσα σ' αυτά τα τρειςήμισι δευτερόλεπτα. Στη Ριγκ Βέδα, η διάρκεια του ΩΜ είναι δύο δευτερόλεπτα, στη Σαμα Βέδα, το ΩΜ διαρκεί πέντε δευτερόλεπτα, στη Γιαζουρ Βέδα, η διάρκειά του είναι τρειςήμισι δευτερόλεπτα. Το ΩΜ βγαίνει από την περιοχή της λεκάνης.

Μια εκφορά δέκα δευτερολέπτων θα παρήγαγε έναν υλικό ήχο, προερχόμενο είτε από τις φωνητικές χορδές, είτε από τα ρινικά ηχεία, πράγμα που δεν είναι ο σκοπός του Πραναβα.

Τρεις βασικοί ρόλοι είναι παρόντες στο ΩΜ : η δημιουργία, η συντήρηση της δημιουργίας, η διάλυση. Η θηλυκή δύναμη αντιστοιχεί με τη δημιουργία και τη συντήρηση της δημιουργίας, αλλά όχι με τη διάλυση. Η γυναικεία είναι προστάτης, η ιδιότητά της είναι η συμπόνια. Ο άνδρας έχει ως επί το πλείστον τη δύναμη της καταστροφής. Στον Πραναβα δίνεται σπουδαιότητα στην καταστροφή : η υλική καταστροφή επιτρέπει να πάμε πέρα από την ύλη. Για τις γυναίκες περιορίζεται το U ` έτσι, η καταστροφική δύναμη γίνεται λανθάνουσα. Πράγματι, κάποιος του οποίου η καταστροφική δύναμη είναι μηδενική δεν μπορεί να απαγγείλει το ΩΜ. Απενεργοποιούμε την καταστροφική δύναμη του Πραναβα, πράγμα που κάνει τις γυναίκες να απαγγέλουν ΑΜ ` η επέκταση του Μ είναι συντομότερη. Εξ ` άλλου, δεν απαγγέλλουμε το ΩΜ ενώπιον μιας εκκύου.

Στο πρώτο κεφάλαιο της Γιόγκα Σούτρα, ο Πατάντζαλι αφιερώνει επτά Σούτρες στον Ίσβαρα, και σ' αυτές τις επτά Σούτρες, υπάρχουν τρεις που αφορούν τη συλλαβή ΩΜ (27, 28, 29). Στις τέσσερις πρώτες (23, 24, 25, 26), ο Πατάντζαλι διδάσκει τον Ίσβαρα Πραναβίνα.

Μαντούκια Ουπανισάντ

απόσπασμα μαθημάτων του Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ για τις Ουπανισάδες

Μια σημαντική Ουπανισάντ, η *Μαντούκια Ουπανισάντ*, είναι αποκλειστικά αφιερωμένη στη συλλαβή " ΩΜ " που θεωρείται ότι συμβολίζει το Δημιουργό. Η συλλαβή ψάλλεται πριν και μετά από κάθε επίκληση. Χάρης στη σταθερή επανάληψή της, μας λέει η Ουπανισάντ, ένας άνθρωπος μπορεί να γνωρίσει το Δημιουργό :

"Ο Δημιουργός είναι ΩΜ, η συλλαβή αυτή ΩΜ, είναι το παν. Ίδου η εξήγηση : αυτό που ήταν, αυτό που είναι, αυτό που θα είναι, όλο αυτό είναι το φώνημα ΩΜ. Και επιπλέον αυτό που είναι πέραν των τριών χρόνων, αυτό είναι και το φώνημα ΩΜ."

Η *Μαντούκια Ουπανισάντ* εξηγεί ότι το ΩΜ σχηματίζεται από τέσσερα *Μάτρα*. Ένα *Μάτρα* αντιστοιχεί στη μικρότερη γλωσσική μονάδα.

Το πρώτο *Μάτρα* είναι Α και το δεύτερο U. Στη σανσκριτική γλώσσα το Α και το U δίνουν Ο. Το Ο αποτελείται επομένως από δύο *Μάτρα*. Το τρίτο *Μάτρα* είναι το Μ, και το τέταρτο ονομάζεται *Βιζάργκα*.

Το *Βιζάργκα* είναι χωρίς μορφή και δεν είναι ορατό, ούτε μπορείς να το ακούσεις. Η παρουσία αυτού του τέταρτου *Μάτρα* οφείλεται στο ότι τα τρία πρώτα *Μάτρα*, Α, U και Μ προφέρονται μαζί. Δεν παράγεται με άλλα γράμματα. Μόνον ο συνδυασμός αυτών των τριών *Μάτρα* δημιουργεί το *Βιζάργκα*. ΩΜ είναι το όνομα του Δημιουργού και είναι ο ίδιος ο Δημιουργός. Επειδή ο Δημιουργός δεν έχει μορφή, ούτε το ΩΜ έχει. Γι' αυτό το λόγο το ΩΜ αποδίδεται στο σύνολο των θεοτήτων του Ινδουισμού : όλοι οι ινδοί Θεοί φέρουν αυτό το όνομα εν είδει προθέματος, όμως βρίσκεται πέρα από κάθε θρησκεία διότι είναι το είναι το μόνο φώνημα που υπήρχε πριν από τη Δημιουργία, όπως διευκρινίζεται στο σχόλιο αυτής της Ουπανισάντ από τον ΓΚΑΟΥΝΤΑΠΑΝΤΑ. Ευρισκόμενο εκτός των τριών χρόνων, είναι επίσης το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, διότι όπως ο Δημιουργός που είναι συγχρόνως και εκτός και εντός της δημιουργίας, βρίσκεται επίσης μέσα στον κόσμο.

Το πρώτο *Μάτρα*, Α, είναι το πρώτο φωνήεν και το πρώτο γράμμα του σανσκριτικού αλφάβητου και αντιστοιχεί στο παρελθόν. Το *Μάτρα* U αντιστοιχεί στο παρόν και το *Μάτρα* Μ το μέλλον. Όταν τα τρία *Μάτρα* ενώνονται το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον είναι ισάξια. Η επέκταση που προκαλείται από αυτό το φώνημα είναι το τέταρτο *Μάτρα*, το *Βιζάργκα*, που επιτρέπει να φτάσεις στο Δημιουργό, δηλαδή σ' αυτό που είναι εκτός χρόνου και χώρου.

Σαν το Δημιουργό, το ΩΜ θεωρείται ότι έχει τέσσερα πόδια. Το πρώτο του πόδι είναι η πραγματικότητα που βρίσκεται εκτός χρόνου και χώρου, και βρίσκεται στο *Βιζάργκα*.

Για να αντιληφθούμε το δεύτερο πόδι του ΩΜ, πρέπει να σταματήσουμε για λίγο στις τέσσερις διαφορετικές νοητικές καταστάσεις όπως αυτές ορίζονται από την ινδική ψυχολογία. Η πρώτη κατάσταση ονομάζεται *Τζαγκράτα* και αντιστοιχεί στην εγρήγορση. Αυτή η κατάσταση χαρακτηρίζεται από άμεση και συνεχή σχέση των αισθητηρίων αντίληψης και του εξωτερικού κόσμου. Η δεύτερη, η *Σβάπνα*, είναι η κατάσταση ονείρου. Στην κατάσταση αυτή, η σχέση μεταξύ του κόσμου και των αντικειμένων δεν βρίσκεται στον άμεσο χώρο και χρόνο ` τα αντικείμενα αντίληψης μπορεί να είναι απομακρυσμένα, δηλαδή να μη βρίσκονται στον περίγυρο του ατόμου, και μπορούν να υπάρχουν σε άλλο χρόνο : ας σημειωθεί ότι η *Σβάπνα* είναι μια νοητική κατάσταση που μπορούμε να συναντήσουμε και όταν κοιμόμαστε και όταν είμαστε ξυπνητοί ` όταν είμαστε ξυπνητοί, τα αντικείμενα αντίληψης βρίσκονται στο παρελθόν ή στο παρόν, και όταν κοιμόμαστε, αυτά τα αντικείμενα μπορούν να είναι στο παρελθόν, στο παρόν ή στο μέλλον.

Νίντρα, η τρίτη νοητική κατάσταση, είναι ο ύπνος χωρίς όνειρα. Όταν ο νους βρίσκεται στην κατάσταση *Nidra*, η δραστηριότητα των σκέψεων διακόπτεται, δηλαδή καμμία εικόνα, καμμία συναισθηματική δραστηριότητα δεν

διαπερνά τον νου. Παρ' όλα αυτά, θεωρούμε ότι κοιμηθήκαμε καλά ή άσχημα. Πράγματι, σ' αυτή την κατάσταση, η δραστηριότητα της νόησης είναι ανεξάρτητη από τις αισθήσεις αντίληψης.

Στο φώνημα *ΩΜ*, το *A* αντιστοιχεί με τη *Τζαγκράτα*, τη νοητική κατάσταση κατά την οποία οι αισθήσεις αντίληψης βρίσκονται όλες σε σχέση με τον εξωτερικό κόσμο. Το δεύτερο *Μάτρα*, το *U*, αντιπροσωπεύει την κατάσταση ονείρου, *Σβάπνα*, κατά την οποία οι αισθήσεις αντίληψης βρίσκονται σε σχέση με τον εσωτερικό κόσμο. Ο ύπνος χωρίς όνειρα, *Νίντρα*, η νοητική κατάσταση κατά την οποία οι αισθήσεις αντίληψης δεν βρίσκονται σε σχέση ούτε με τον εξωτερικό ούτε με τον εσωτερικό κόσμο, μοιάζει με το τρίτο *Μάτρα*.

Όταν αυτές οι τρεις νοητικές καταστάσεις είναι ισάξιες, όπως στην περίπτωση του φωνήματος *ΩΜ*, η τέταρτη κατάσταση, η *Τουρίγια*, ενεργοποιείται. Η λέξη *Τουρίγια* σημαίνει "η τέταρτη". Η *Βιζάργκα* αντιστοιχεί σε αυτή τη νοητική κατάσταση που εκδηλώνεται όταν δίνουμε ίδια αξία σ' αυτό που αντιλαμβανόμαστε από τον εξωτερικό και τον εσωτερικό κόσμο, και σ' αυτό που αντιλαμβανόμαστε όταν οι αισθήσεις αντίληψης δεν κατευθύνονται ούτε προς τον εξωτερικό ούτε προς τον εσωτερικό κόσμο. Στην *Τουρίγια*, ούτε η νόηση ούτε οι αισθήσεις αντίληψης λειτουργούν. Η *Τουρίγια* είναι το δεύτερο πόδι του *ΩΜ*, το δεύτερο πόδι του Δημιουργού. Είναι εκτός χρόνου και χώρου.

Στις σχέσεις που διατηρούμε με τον εξωτερικό κόσμο, μας συμβαίνει να αισθανόμαστε χαρά. Η εμπειρία αυτής της χαράς είναι διαφορετική από την υπέρτατη χαρά που αισθανόμαστε καμιά φορά στην κατάσταση ονείρου, τη *Σβάπνα*, όταν οι αισθήσεις αντίληψης βρίσκονται σε σχέση με τον εσωτερικό κόσμο. Όταν το νοητικό μας δεν συνδέεται με τις αισθήσεις αντίληψης, η χαρά που αισθανόμαστε στο βαθύ ύπνο χαρακτηρίζεται, στην ινδική ψυχολογία, ως "ευδαιμονία".

Συνήθως, αυτές οι τρεις χαρές δεν είναι ποτέ ίδιες. Όταν όμως αυτές οι τρεις χαρές αποκτήσουν ίδια αξία, ανατέλλει εντός μας μια χαρά ασύγκριτη, όπως στην *Τουρίγια*. Αυτή η χαρά ονομάζεται *Ανάντα* και είναι η ίδια η χαρά του Δημιουργού. Δεν περιορίζεται ούτε από χρόνο ούτε από χώρο.

Το *Μάτρα A* αντιστοιχεί με τη χαρά που η προέλευσή της βρίσκεται στον εξωτερικό κόσμο. Το *Μάτρα U* αντιστοιχεί με τη χαρά που έρχεται από τον εσωτερικό κόσμο και το *Μάτρα M* είναι η ευτυχία που προέρχεται από το νοητικό όταν αυτό δεν εξαρτάται από τις αισθήσεις αντίληψης. Η *Ανάντα*, η ασύγκριτη χαρά, βρίσκεται στο *Βιζάργκα*, το τέταρτο *Μάτρα*. Αντιπροσωπεύει το τρίτο πόδι του *ΩΜ*.

Στην *Μαντούκα Ουπανισάντ* εξηγείται ότι το τέταρτο πόδι του *ΩΜ* δεν μπορεί να περιγραφεί. Δε συνδέεται με τα άλλα τρία πόδια, και εντούτοις τα έχει δημιουργήσει. Είναι άπιαστο και δεν μπορείς να Το προσεγγίσεις. Είναι η ίδια η μορφή, κι όμως είναι χωρίς μορφή. Είναι εκτός κάθε αισθητηριακής ικανότητας, κι όμως είναι Αυτό που δραστηριοποιεί τις αισθητηριακές μας δραστηριότητες. Είναι εκτός χρόνου, κι όμως είναι μέσα στο χρόνο. Αόρατο, είναι το τέταρτο πόδι του *ΩΜ*, είναι επίσης το *ΩΜ*.

Αυτό το τέταρτο πόδι θεωρείται επίσης ως ο Δημιουργός. Χωρίς χαρακτηριστικό, είναι ο Δημιουργός.

Το όγδοο κεφάλαιο της Μπαγκαβάντ Γκίτα « Ακσαρα Παρα Μπράμαν Γιόγκα » Η Γιόγκα του ακατάλυτου και υπέρτατου Μπράμαν

Το όγδοο κεφάλαιο της *Μπαγκαβάντ Γκίτα* αρχίζει με επτά ερωτήσεις του Αρτζούνα. Ο Θεός Κρίσνα απαντά γρήγορα στις έξι πρώτες ερωτήσεις, αλλά η απάντηση στην έβδομη ερώτηση θα καλύψει την ουσία του ογδού κεφαλαίου.

Σε όλες τις γλώσσες, ένας σημαντικός αριθμός λέξεων καλύπτει πολλές έννοιες. Πρόκειται για την ειδική περίπτωση των αρχαίων γλωσσών. Συχνά, η λέξη έχει μόνον μία έννοια. Στα σανσκριτικά, η λέξη Μπράμαν έχει πολλές σημασίες, όπως άλλωστε και η λέξη Γιόγκα.

Η ερώτηση που αρχίζει τη σειρά των ερωτήσεων του Αρτζούνα είναι διακοπτόμενη στην αρχή του πρώτου στίχου ως εξής : « Τί είναι Μπράμαν ; ».

Στον τρίτο στίχο, ο Θεός Κρίσνα δίνει μια φαινομενικά απλή απάντηση : « *Ακσαραμ Μπραμα Παραμαμ* », « Το Μπράμαν είναι ακατάλυτο και υπέρτατο. ». Η πρώτη λέξη που προφέρεται από τον Κρίσνα είναι *Ακσαρα*, που είναι αρνητικός τύπος. Το *Κσαρα* αντιστοιχεί σε αυτό που υπόκειται σε μετάλλαξη. Έχουμε στην αρχή την εμφάνιση ενός τύπου, κατόπιν τη μετάλλαξή του, που αντιπροσωπεύει τη γέννηση ενός νέου τύπου. Επομένως σε κάθε στιγμή, έχουμε την καταστροφή – κατάλυση, διότι η μετάλλαξη υπονοεί πάντοτε την καταστροφή. Συνεπώς, ότι βρίσκεται στον κόσμο του *Κσαρα* δεν είναι αιώνιο.

Έτσι, ότι είναι ακατάλυτο (*Ακσαρα*) είναι επίσης αυτό που δεν υπόκειται σε μετάλλαξη. Το *Ακσαρα* παραμένει πάντα σταθερό. Στον κόσμο, ότι υπόκειται μετάλλαξη είναι επίσης περιορισμένο από το χρόνο. Άρα, ότι βρίσκεται στο δημιουργημένο κόσμο είναι τελειωμένο, δηλαδή « μη άπειρο ».

Αυτό που δεν περιορίζεται από το χρόνο είναι Μπράμαν. Και αν είναι άπειρο, εάν δεν βρίσκεται στα όρια του χρόνου, είναι μοναδικό.

Η λέξη *Ακσαρα* υπονοεί λοιπόν δύο έννοιες : άπειρο και μοναδικό.

Ξαναβρίσκουμε τη λέξη *Ακσαρα* στο στίχο 13 : « *ΩΜ Ιτου Εκα Ακσαραμ Μπραμα* ». Στο στίχο αυτό, ο Θεός Κρίσνα απαντά ήδη στην έβδομη ερώτηση του Αρτζούνα : « Πώς να επικαλεστούμε το Θεό την ώρα του θανάτου ; ».

Η λέξη *Ακσαρα* περιγράφει σ' αυτό το στίχο τη συλλαβή *ΩΜ*, που είναι *ακατάλυτη*. Έτσι (*Ιτου*), η συλλαβή (*Ακσαρα*) *ΩΜ* είναι μοναδική (*Εκα*).

Οι στίχοι 12 και 13 του κεφαλαίου VIII υποδεικνύουν μαζί ένα είδος διαλογισμού, για να είναι παρών τη στιγμή της τελευταίας μας αναπνοής, τη στιγμή του τελευταίου ταξιδιού. Ο διαλογισμός αυτός τη στιγμή του θανάτου μας εγγυάται την ένωση με το Θεό, διότι αυτός που τον εφαρμόζει φθάνει στον αντικειμενικό σκοπό της ύπαρξής του.

Υπάρχει επίσης μια πρακτική πλευρά αυτού του διαλογισμού διότι ο νους εξαρτάται εξ' ολοκλήρου από την ύλη.

Χρειάζεται κάτι που να έχει όλα τα απαραίτητα δεδομένα της ύλης, αλλά και να μην είναι. Μόνον ο *Πραναβα* είναι ικανός να διατηρήσει το νου χωρίς ύλη. Ο *Πραναβα* είναι ο ήχος που υπήρχε ακόμα και πριν τη δημιουργία. Αυτό είναι που επιτρέπει στο νου να μην εξαρτάται πλέον από την ύλη, σε να τον βάζαμε σε ολίσθημα .

Επικαλούμαστε τον *Πραναβα* ώστε ο νους να καταληφθεί πλήρως από τον *Πραναβα*. Το ακατάλυτο δεν μπορεί να γίνει γνωστό παρά από το ακατάλυτο (*Πραναβα*). Δεν πρόκειται, σ' αυτό το στάδιο της προτεινόμενης συγκέντρωσης τη

στιγμή του θανάτου, για την επανάληψη του ΩΜ. Φθάνουμε στο στάδιο της μη εκδήλωσης του ήχου. Πρέπει να αντιλαμβανόμαστε παρά από την ύλη.

Ο συντάκτης αυτού του άρθρου αυτοβούλως παρέλειψε ένα μεγάλο μέρος της διδασκαλίας του Σρι Ατσάρια Σριμπασουάμ επί του ογδού κεφαλαίου της Μπαγκαβάντ Γκίτα, για να επικεντρωθεί αποκλειστικά στο *Ακσαρα*. Επικαλούμενοι την έβδομη ερώτηση του Αρτζούνα στο Θεό Κρίσνα, δεν μπορούμε παρά να επικαλεσθούμε την ιστορία του καλού ληστή, που τη στιγμή που εξέπνεε πάνω στο σταυρό ζήτησε απ' τον Ιησού : « Κύριε, θυμήσου με όταν εισέλθεις εν τη Βασιλεία σου. ».

Ο Ιησούς του απαντά : « Αμήν, αμήν λέγω υμίν, αληθώς σήμερα θα εισέλθεις μετ' Εμού εν Παραδείσω. » (*Ευαγγέλιον κατά Λουκά, ΧΧΙΙΙ, 42-43*).

Επίδραση της διατροφής στην ανάπτυξη της προσωπικότητας

Σημειώσεις του σεμιναρίου του Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ στη Νίκαια, 12-2004
Ρενέ Περόν

(άρθρο Ν° 3)

Η συναισθηματική δραστηριότητα είναι πάντα παρούσα στον άνθρωπο, διότι από τη φύση ο νους τρέφεται από συναισθήματα.

Τί είναι όμως ο νους στην ινδική ψυχολογία ;

Ο νους χαρακτηρίζεται και ως **νοητικό πεδίο** καθώς και ως **νοητική δραστηριότητα** προερχόμενη από διάφορα στοιχεία :

- Τις λειτουργίες αντίληψης ή *Ιντρίγια* (η όραση, η ακοή, η αφή, η γεύση και η όσφρηση)
- Τη διάνοια ή *Μάνας* που αντικατοπτρίζει την αντίληψη των Ιντρίγια
- Τη νόηση ή *Μπούντι* (ικανότητα ανάλυσης, σύνθεσης, εκλογίκευσης και διάκρισης)
- Το εγώ ή *Αχάμκαρα* (που επιτρέπει την αναγνώριση της εμπειρίας)

Τα στοιχεία αυτά αντιδρούν μεταξύ τους συνεχώς και αναπόσπαστα.

Ο νους τρέφεται με αισθητηριακά δεδομένα, αλλά και με τρόφιμα. Ζει χάρις στην τροφή. Κάθε τρόφιμο που καταπίνεται τρέφει το νου με τον τρόπο του. Η τροφή δρα και στο σώμα και στο νου. Πρώτα αντιδρούν στην τροφή οι αισθήσεις αντίληψης και μετά το σώμα.

Υπάρχει μια εσωτερική σχέση μεταξύ τροφής και νοητικών λειτουργιών. Η στέρηση τροφής θα προκαλούσε την εκμηδένιση των νοητικών αντιδράσεων. Η απουσία στερεάς τροφής έχει ως άμεση συνέπεια την απώλεια της μνήμης.

Η ινδική ψυχολογία εξηγεί ότι το αρχέγονο νοητικό μας πεδίο (που μοιάζει με αυτό του νεογέννητου), αντικατοπτρίζει την αρμονία, την ηρεμία και την ενότητα.

Κατά τη γέννησή του το παιδί δεν βρίσκεται σε σχέση με τον εξωτερικό κόσμο. Εν τούτοις, ζει και διαθέτει νοητικό πεδίο. Η νοητική κατάσταση του νεογέννητου είναι ίδια για όλα τα είδη και όλες τις φυλές : είναι η αρχέγονη νοητική κατάσταση, απόλυτα ελεύθερη και αγνή.

Όλοι μας διαθέτουμε αυτήν την αμετακίνητη νοητική διαμόρφωση.

Αυτό το αμετακίνητο είναι το αρχέγονο θεμέλιό μας, η αρχέγονη βάση μας.

Είναι μια κατάσταση ενότητας. Εν τούτοις η βάση αυτή καλύπτεται σταδιακά από ανθρώπινα συναισθήματα.

Ο διαλογισμός είναι χρήσιμος για να ξαναβρούμε αυτή την αρχέγονη βάση.

Η φύση αυτής της νοητικής κατάστασης πρέπει να επανεπικαλείται με ακρίβεια μέχρι το θάνατο, για να μας προετοιμάσει γι' αυτόν.

Συνήθως, η νοητική μας λειτουργία μας κρατά μέσα στη δυαδικότητα (διαφορετικότητα).

Η χρήση αυτής της επίκλησης, που θα διαρκούσε μόνο μερικά δευτερόλεπτα, επιτρέπει να ελευθερωθεί ο νους από την πολυπλοκότητα για να ξαναβρεί την πρωταρχική ενότητα.

Το παιδί χάνει αυτό το αμετακίνητο διότι γίνεται εξαρτημένο από τον κόσμο μέσα στον οποίο ζει. Δέχεται πληροφορίες που προέρχονται απ' έξω από τις αισθήσεις.

Όσον καιρό αυτές οι πληροφορίες είναι σύμφωνες με το νοητικό του πεδίο (ελεύθερο και αγνό) παραμένει σ' αυτήν την ενότητα. Η διαφοροποίηση επεμβαίνει όταν η νοητική του κατάσταση τροποποιείται από μια συνειδητή αντίληψη. Κατ' αυτό τον τρόπο απομακρύνεται από την πρωταρχική του φύση.

Το παιδί προσπαθεί να απορρίψει τη διαφορετικότητα, πράγμα που προκαλεί εντός του μια **όξινη γεύση**.

Η διαφοροποίηση συνδέεται με εξωτερικά δεδομένα και γεννά τη δυαδικότητα (διαφορετικότητα των αντιλήψεων) σε αντίθεση με τον ήρεμο πρωταρχικό νου.

Η εξωτερική ενόχληση είναι αυτή που καταλαμβάνει τις αισθήσεις αντίληψης και όχι η ηρεμία. Έτσι προκύπτει η **νοητική οξύτητα**, συνδεδεμένη με τις πληροφορίες που έρχονται απ' έξω, που αντιτίθεται στη **γλυκύτητα** της νοητικής ηρεμίας.

Η επιθετικότητα των αισθητηριακών δραστηριοτήτων, προκαλούμενη από τα εξωτερικά δεδομένα, είναι πάντοτε ανώτερη από την κατάσταση της ενότητας του νου που εξαφανίζεται σταδιακά από την εμπειρία μας.

Η **δεύτερη αισθητηριακή εμπειρία** που δοκιμάζει το παιδί προκαλεί **αλμυρή γεύση**. Αυτή η αλμυρή γεύση αντιστοιχεί στη συνείδηση της διαφορετικότητας των εμπειριών.

Η ενότητα στη νοητική εμπειρία αντιστοιχεί στη γλυκύτητα.

Αυτή η μεταβολή της νοητικής κατάστασης συγκρίνεται με τη μεταβολή του γάλακτος: το γάλα έχει κατ' αρχήν γλυκιά ποιότητα (που υπερέχει των άλλων γεύσεων). Συν τω χρόνω, η γλυκιά γεύση του γάλακτος μετατρέπεται σε

όξινη γεύση και κατόπιν σε αλμυρή. Μερικές μέρες αργότερα η αλμυρή γεύση γίνεται πικρή, κατόπιν ξινή και τελικά στυφή.

Η διαφοροποίηση αυτή υπάρχει και στο νοητικό επίπεδο. Έτσι η πρώτη νοητική λειτουργία στο νεογέννητο αντιστοιχεί με όξινη νοητική κατάσταση. Όταν η διαφοροποίηση επαυξάνεται, η νοητική κατάσταση γίνεται αλμυρή. Όσο περισσότερα εγκαθίσταται η διαφοροποίηση, τόσο περισσότερο τροποποιείται η αρχική νοητική αξία μέχρι που η νοητική κατάσταση γίνεται στυφή.

Με αυτόν τον τρόπο η Αγιουρβέδα μελετά πώς επιδρούν στον νου μας και στα συναισθήματα που συνδέονται με αυτόν, οι **6 γεύσεις** (γλυκό, όξινο, αλμυρό, πικρό, καυτερό και στυφό). Εφ' όσον η ύπαρξή μας εξαρτάται από την τροφή που μετατρέπεται σ' αυτές τις 6 γεύσεις, παρόμοια εξελίσσεται σύμφωνα με τις τροποποιήσεις των συναισθηματικών αξιών.

Έτσι λοιπόν το γλυκό αντιστοιχεί σε μια προσαρμογή με τον εαυτό (συμφωνία) και το περιβάλλον του. Είναι η αίσθηση της παγκόσμιας αρμονίας. Δυστυχώς έχουμε χάσει την αίσθηση αυτής της αρμονίας.

Σύμφωνα με την έννοια της διατροφής στην Αγιουρβέδα, η τροφή καθώς έχει και θεμελιώδη και απαραίτητη αξία (ό,τι υπάρχει πρέπει να τρέφεται) συνδέεται με τον Δημιουργό. Εξ ου και ο διαλογισμός στην τροφή είναι και για τον Δημιουργό. Ο διαλογισμός έχει σαν αποτέλεσμα να δομεί την προσωπικότητα και βοηθά να κατευθυνθεί η δράση του τροφίμου.

(συνεχίζεται)

Μια μικρή ιστορία **Απόσπασμα από το βιβλίο «Ίντιγκο» της Κατρίν Κρισέ** **(4 Γάλλοι ταξιδεύουν από το Δελχί στο Κοβαλαμ μ' έναν νεαρό Ινδό συνοδό)**

Ένας νεαρός βουδιστής μοναχός ταξιδεύει μ' έναν νεαρό σύντροφο. Τη στιγμή που διέσχιζε ένα έλος, τον φώναξε μια πλούσια κυρία και τον διέταξε να την μεταφέρει για να μην βρέξει το φόρεμα και τα παπούτσια της. Υπάκουσε. Η κυρία τον προσβάλει καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής. Όταν την αποθέτει στην άλλη πλευρά, αυτή ούτε που τον ευχαριστεί. Μερικές ώρες αργότερα ο νεαρός συνοδός ρωτά τον γέρο μοναχό: «Δάσκαλε, γιατί αφήσατε να ταπεινωθείτε απ' αυτήν τη μισητή γυναίκα; Γιατί δεχθήκατε να τη μεταφέρετε;». Ο μοναχός του απαντά: «Εγώ την ακούμπησα στη γη εδώ και πέντε ώρες. Εσύ ακόμα τη μεταφέρεις».

Ταπισερί με χίλια λουλούδια **Εμπνευσμένο από τη διδασκαλία του Σριμπασούμ** **Μαρί Φρανς και Ουίλιαμ Άλτμαν**

Στη μεσαιωνική εποχή βρίσκουμε μια πνευματική διδασκαλία που μπορεί συχνά να μας φέρει πιο κοντά ή να την παραλληλίσουμε, λίγο ως πολύ, με την ανατολική πνευματική διδασκαλία.

Ένα από τα αριστουργήματα του Μουσείου Κλινί στο Παρίσι είναι η ταπισερί των χιλίων λουλουδιών: "Η Κυρία με τον Μονόκερο". Αυτή η σειρά των 6 ταπισερί χρονολογείται στο τέλος του 15^{ου} Αιώνα και απεικονίζει τις 5 αισθήσεις: την όραση, τη γεύση, την ακοή, την αφή και την όσφρηση. Σε κάθε μία απ' αυτές τις ταπισερί, μια γυναίκα βρίσκεται στο μέσον μιας πλούσιας φύσης, τριγυρισμένη από ένα λιοντάρι, έναν μονόκερο και πολλά άλλα ζώα. Η έκτη ταπισερί (εικόνα στο τέλος του κειμένου) στην οποία είναι γραμμένο «Η μόνη μου επιθυμία» έγινε αντικείμενο, όσον αφορά τη σημασία της, πολλών αντεγκλήσεων στους κόλπους της κοινότητας των ιστορικών τέχνης. Μια γυναίκα που στέκεται κάτω από μια τέντα αποθέτει ή παίρνει ένα κολιέ από μια κοσμηματοθήκη.

Εάν το τοποθετεί, η αποδεκτή ερμηνεία είναι ότι αποποιείται τη χαρά των πέντε αισθήσεων και ότι αποφασίζει να τις δαμάσει ώστε να προσανατολιστεί προς μια πνευματική οδό. Αντίθετα, εάν το παίρνει, σημαίνει ότι αποφασίζει να χαρεί τις πέντε αισθήσεις της και να επωφεληθεί από την κοσμική ζωή. Εάν συμφωνήσουμε με την άποψη των περισσότερων ιστορικών και αναφερθούμε στα κείμενα της εποχής, είναι σωστό να σκεφτούμε ότι η γυναίκα ξαναβάζει το κολιέ στο κουτί. Πράγματι, οι γυναίκες της αριστοκρατίας κατά τον Μεσαίωνα επέλεγαν συχνά, αφού είχαν ζήσει μια κοινωνική ζωή και αναθρέψει τα παιδιά τους, ν' αποσυρθούν σε μοναστήρι για να αφιερωθούν στον Θεό.

Μερικές ηθικές αξίες αντιπροσωπεύονται σ' αυτές τις ταπισερί με τη βοήθεια στοιχείων της φύσης: το πεύκο (που συμβολίζει τη μονιμότητα), η βελανιδιά (τη σοφία), το πουρνάρι (το εξ ακάνθων στέφανον του Χριστού), η πορτοκαλιά (τον κήπο της Εδέμ) και καμιά φορά με τη βοήθεια των ζώων: το λιοντάρι (σύμβολο δύναμης, σοφίας και δικαιοσύνης), τον μονόκερο (μυθικό ζώο που μόνο μια παρθένος -ως σύμβολο αγνότητας- μπορεί να δαμάσει)...

Οι ανθρώπινες συμπεριφορές που σχετίζονται με τον αισθησιασμό και την ηθική παρουσιάζονται με ζώα: το κουνέλι (σύμβολο της γυναικείας σεξουαλικότητας κατά τον Μεσαίωνα, συμβολίζει επίσης τη γονιμότητα), ο σκύλος (την πίστη), η αλεπού (τον δόλο και την αποπλάνηση), η κίτσα (την απάτη των φαινομένων). Σε πολλές από τις πέντε αυτές ταπισερί υπάρχει ένας πίθηκος που συμβολίζει το σκόρπισμα, την υποταγή στα ένστικτα. Όμως σ' αυτήν που παρουσιάζει την αίσθηση της αφής, είναι στη μόνη που ο πίθηκος είναι αλυσοδεμένος ώστε να μας κρατά σε εγρήγορση, όπως το υπογράμμισε ο Σριμπασούμ στη διδασκαλία του για τη Σούτρα II, 38 της Γιόγκα Σούτρα, ότι δηλαδή η αφή είναι το πλέον «ευαίσθητο», το πιο δύσκολο να κυριαρχηθεί, ικανή να ξυπνήσει αμέσως τη σεξουαλική μας επιθυμία.

Επίσης, η προσέγγιση αυτής της φύσης και των ζώων που συμβολίζουν τις διαφορετικές μας κλίσεις, μας κάνει να σκεφθούμε, όπως μας υπέδειξε ο Σριμπασουάμ, την επίδραση του άμεσου περιβάλλοντός μας. Η επίδραση αυτή και οι κρίσεις των οποίων είμαστε αποδέκτες, μπορούν εύκολα να μας απομακρύνουν από την πνευματική μας αναζήτηση, ακριβώς όπως οι προσκολλήσεις μας στον αισθησιασμό.

Το μήνυμα αυτό δίνεται με αλληγορική και αισθητική μορφή, και αν δεν προσκολληθούμε στην καλλιτεχνική του πλευρά, μπορούμε εύκολα να λησμονήσουμε τη σημασία του και την άμεση παγκόσμια αξία του.



Η σελίδα των συνταγών

Πράσινες φακές με καρύδα

Στην Ινδία, οι πράσινες φακές τρώγονται ως κύριο πιάτο, αλμυρές και συνοδευμένες με ρύζι, ή σαν επιδόρπιο, γλυκές. Και στις δύο περιπτώσεις, πρέπει να είναι καλά βρασμένες. Στη Γαλλία, οι καλύτερες πράσινες φακές είναι του Πουί, αλλά αυτή η συνταγή μπορεί να γίνει με οποιοδήποτε τύπο πράσινων φακών. Η παρακάτω συνταγή είναι αλμυρή και συνιστάται να σερβίρεται με ρύζι. Σε αυτή την περίπτωση, είναι καλύτερα να βράσουμε το ρύζι χωριστά σε διαφορετικό σκεύος.

Τα υλικά είναι για ένα άτομο. Αρκεί να πολλαπλασιάσουμε τις δόσεις για περισσότερα άτομα.

Υλικά

- 50 γρ. πράσινες φακές (ένα μικρό ποτήρι)
- 50 γρ. σπανάκι (προαιρετικό)
- 3 ή 4 ποτήρια νερό εάν τα βράσετε σε χύτρα ταχύτητας (το καλοκαίρι οι φακές χρειάζονται περισσότερο νερό για να βράσουν καλά)
- 1 κοφή κουταλιά της σούπας τριμμένη καρύδα
- κάρρου σκόνη στη μύτη του μαχαιριού
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 καρότο
- 1 πατάτα

Αρχίστε να καβουρδίζετε σε χαμηλή φωτιά την τριμμένη καρύδα και τη σκόνη κάρρου μέσα σ' ένα τηγάνι. Ανακατεύετε κάθε τόσο με μια σπάτουλα ή με ξύλινο κουτάλι μέχρις ότου το μίγμα πάρει ένα ανοιχτό καστανό χρώμα. Ξεβγάλτε καλά τις φακές και τα λαχανικά. Κόψτε το καρότο και την πατάτα σε μικρά κομματάκια. Αδειάστε την επιθυμητή ποσότητα νερού και όλα τα υλικά σε μια χύτρα ή κατσαρόλα. Υπολογίστε 20 λεπτά βράσιμο στη χύτρα από την ώρα που αρχίσει το σφύριγμα, ή 45 λεπτά στην κατσαρόλα. Στο τέλος του βρασμού προσθέστε το χυμό μισού λεμονιού (πράσινου ή κίτρινου) και μια κοφή κουταλιά τσαγιού γκι ή αν δεν έχετε βούτυρο. Στην Αγιοурβέδα, την ινδική ιατρική, συνιστάται να φαγωθεί αρκετά ζουμερό, επομένως συνιστάται έντονα να βάλετε την απαραίτητη ποσότητα νερού έτσι ώστε να παρουσιαστεί το πιάτο ελαφρά ζουμερό. Έτσι θα αναμειχθεί καλύτερα με το ρύζι όταν σερβιριστεί.

Εκδίδεται κάθε Ιανουάριο, Μάιο και Σεπτέμβριο.
Εκδόσεις : Γαλλική, Γερμανική, Ιταλική και Ελληνική
e-mail : ecole@yogakshemam.net
Αρχισυντάκτες : Pascale Rimet, Patrice Delfour

Αντιπρόσωποι :

Γερμανία : Κα Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)
Βέλγιο : Δρ. Nancy Carpentier (nancy.carpentier@skynet.be)
Γαλλία : Κα Altman Marie-France (ecole@yogakshemam.net)
Ελλάδα : Κα Στέλλα Ουζούνη (sofmavropoulou@gmail.com)
Ιταλία : Κα Debenedetti Aurélia (aureliadebe@hotmail.com)
Ελβετία : Κα Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

- ✓ **Το Περιοδικό Γιογκασεμάμ** εκδίδεται και για τους μαθητές και για τους φίλους σας.
- ✓ Βοηθήστε στη διάδοση του Περιοδικού Γιογκασεμάμ.
- ✓ Ζητείστε επιπλέον τεύχη στον αντιπρόσωπο της χώρας σας.
- ✓ Οι συντάκτες της έκδοσης του Περιοδικού Γιογκασεμάμ προσφέρονται αφιλοκερδώς. Για την έκδοση των επόμενων τευχών, η βοήθειά σας είναι ευπρόσδεκτη. Ελάτε σε επαφή με τον αντιπρόσωπό σας.

Η ολική ή μερική αναπαραγωγή, χωρίς την άδεια του εκδότη, απαγορεύεται.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:
<http://www.yogakshemam.net>

Για την έκδοση αυτού του τεύχους συνεργάστηκαν : Marie et William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, Pascal Gaillard, Gabriel Galéa, Brigitte Khan, Petra Koser, Katerina Koutsia, Estelle Lefebvre, Sofia Mavropoulou, Stella Ousouni, Renée Perrone, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam