

# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

## Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2006

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 21

### Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρυα

Ο διαλογισμός στο Υπέρτατο Όν καθαρίζει το νου

Στη σημερινή εποχή, υπάρχει κατάρρευση των ηθικών αξιών. Γενικά, χωρίς διάκριση, φερόμαστε με ανεντιμότητα, υποκρισία και υπεροψία. Οι συνθήκες μας κρατούν βουτηγμένους στο άγχος, το φόβο και τη θλίψη. Τέτοιες όμως αντίξοες καταστάσεις δεν πρέπει να μας πτοούν γιατί ο Θεός εν τη ευσπλαχνία Του, μας έχει δώσει κατευθύνσεις για να αποφεύγουμε αυτούς τους κινδύνους. Σαν βάρκα που εμφανίζεται σε κάποιο ναυαγό στη φουρτούνα. Εκείνος μας έδειξε, ασκώντας την αφοσίωση και απόλυτη πίστη στις ανώτερες δυνάμεις Του, πώς να ξεπερνάμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Ο σημαντικότερος παράγων αφοσίωσης είναι να ακούμε, με προσηλωμένο το νου σ' ένα σημείο, να αινούμε, να λατρεύουμε και να διαλογιζόμαστε στο Υπέρτατο Όν.

Ο διαρκής διαλογισμός στις φιλεύσπλαχνες πράξεις του Θεού, χρησιμεύει σαν το σπαθί που κόβει τα δεσμά μας. Η άσκηση της αφοσίωσης θα μας οδηγήσει στην πνευματική γνώση χωρίς άλλες προσκολλήσεις.

Η ευκολότερη μέθοδος για να αποκτήσουμε αυτές τις ιδιότητες είναι να αναζητούμε τη συνάφεια με ενάρετους ανθρώπους και να τους υπηρετούμε, γιατί η υπηρεσία προς αυτούς τους άγιους θα δυναμώνει την πίστη μας σε πνευματικά ζητήματα και θα αυξάνει την έντονη επιθυμία να ακούμε όλο και περισσότερο για το Δημιουργό. Αυτοί που επιθυμούν να απαλλαγούν απ' τα δεσμά, επιλέγουν να πλησιάσουν τις αγίες ψυχές που τους διδάσκουν να ψάλουν ύμνους στο Θεό και να μελετούν τις γραφές, όταν ο νους θα ελευθερωθεί απ' ότι τον ταράζει. Αποτέλεσμα θα είναι να αποκτήσουμε αγνότητα και ισορροπία.

Οι Ιερές Γραφές είναι σαν την αγελάδα που δίνει γάλα ή σαν το δέντρο που δίνει καρπούς.

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

*Ωμ Είθε η τελειότητα να θριαμβεύσει στα πάντα*

*Ωμ Είθε η ειρήνη να θριαμβεύσει στα πάντα*

*Ωμ Είθε η πληρότητα να θριαμβεύσει στα πάντα*

*Ωμ Είθε η ευτυχία να θριαμβεύσει στα πάντα*

### Περιεχόμενα :

- Ø *Κύρ ο άρθρο : Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρυα*
- Ø *Το τιρουπαβάι της Αντάλ (Ποίημα 16) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ*

- Ø Ζήτημα συντελεστή – *Ινδικό παραμύθι*
- Ø Γιατί άρχισα τη Γιόγκα και συνεχίζω ακόμη – *Τζουλιάν Ράιναρτς*
- Ø Ο δαίμονας με τα σκουλαρίκια - *Βιβεκανάντα*
- Ø Τι είναι Θεός ; - *άγιος Αυγουστίνος*
- Ø Αναφορά στη « **Solidarité Tsunami** »
- Ø Γίνετε ανάδοχοι των σχολικών εξόδων ενός παιδιού στην Ινδία
- Ø Ύπνος, ένας σημαντικός παράγοντας στη ζωή μας– *Μπριγκίτε Μούντ*
- Ø Το νερό του χειμώνα–Το νερό του φθινόπωρου - *Γκαμπριέλ Γκαλεά*
- Ø Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιαμάλ : Κύμινο

## Το Τιρουπαβái της Αντάλ

*Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό*

*του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα*

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

**Ποίημα 16 :** Ω ! Φύλακα της εισόδου της αγροικίας του αφέντη μας Νανταγκόπαλα ! Ω! Φύλακα του λαβάρου του διακοσμημένου με γιρλάντες !

Θα μπορούσες να ανοίξεις το μάνταλο της πόρτας στολισμένης με κουδουνάκια !

Ο Κύριος, ο γοητευτικός Σρι Κρίσνα με το μπλε ζαφειρένιο χρώμα, με τις μυστηριώδεις πράξεις του, μας διαβεβαίωσε χθες ακόμα ότι θα μας έδινε το τύμπανο της αναγγελίας (μάντρα που επικαλείται τον Κρίσνα) σε μας τις νεαρές κοπέλες της γενιάς των αγελαδοτρόφων. Εμείς που είμαστε αγνές στην καρδιά και στη ψυχή, ήλθαμε εδώ να ψάλουμε τη δόξα του και να ξυπνήσουμε το Θεό. Παρακαλούμε σπλαχνικέ σαν μάνα φύλακα, για πρώτη φορά, μη μας αρνηθείς και άνοιξε τις γιγάντιες βαριές πόρτες (και άσε μας να μπούμε). Άκουσε και σκέψου, κοπέλα.

Αφού ξύπνησε όλες τις γελαδάρισσες, η Αντάλ, αρχίζει να ξυπνάει τους κατοίκους του Νανταγκόπα. Οι κάτοικοι του Νανταγκόπα αποτελούνται, απ' το Θεό Κρίσνα, τη σύζυγό του, που η Αντάλ την ονομάζει εδώ *Ναππινάι*, που σημαίνει "αγαπητό μου παιδί" με την έννοια ότι είναι νεότερη απ' την Ανώτερη Θεά. Στο Νανταγκόπα, κατοικούν επίσης, ο πατέρας του Θεού Κρίσνα, ο Νάντα, η μητέρα του η Γιασόντα και ο αδελφός του Μπαλαράμα. Στο ποίημα 16, η Αντάλ, ξυπνά τους φύλακες. Στο ποίημα 17 ξυπνά τον Νάντα, τη Γιασόντα, το Θεό Κρίσνα και τον Μπαλαράμα. Στο ποίημα 18, ξυπνά τη σύζυγο του Κρίσνα και στα ποιήματα 19 και 20, η Αντάλ, ξυπνά το Θεό Κρίσνα και τη σύζυγό Του. Στα ποιήματα 21 και 23, ξυπνά εκ νέου το Θεό Κρίσνα.

Τα στολισμένα με γιρλάντες λάβαρα βοηθούν τους πιστούς να αναγνωρίσουν τους κατοίκους του Νανταγκόπα (το σπίτι του Θεού) ακόμη και μέσα στο σκοτάδι (την άγνοια). Οι φύλακες φυλάσσουν το σπίτι του Θεού και συγχρόνως ελέγχουν ώστε κάθε πιστός να μπαίνει στο σπίτι του Θεού με αγνό σώμα, αισθήσεις και νου.

Υπάρχουν δυο φύλακες στην κύρια είσοδο των Ινδουιστικών ναών. Ο πιστός τους χαιρετά για να λάβει την άδεια εισόδου στο ναό. Με τον ίδιο τρόπο, για να γνωρίσει το Θεό, πρέπει πρώτα να λάβει τη χάρη ενός πνευματικού δασκάλου (*ατσάρυα*). Προσφωνώντας αυτούς τους φύλακες, η Αντάλ, υπενθυμίζει τη σπουδαιότητα του πνευματικού δασκάλου, που μόνος αυτός μπορεί να εξαγνίσει τις αισθήσεις και το νου μας. Η καρδιά μας, που είναι « ο ναός του Θεού », είναι κλεισμένη από μια πόρτα -στολισμένη με πετράδια- το εγώ μας με την έννοια του **Εγώ** και του **δικό μου**. Είναι απαραίτητο να προσπεράσει κανείς τα πετράδια (για να πλησιάσει το Θεό με ταπεινότητα) για να μπορέσει ν' ανοίξει την πόρτα της καρδιάς μας.

Μετά την πρώτη είσοδο, βρίσκει έναν άλλο φύλακα που είναι κι αυτός το όχημα του Θεού : ο Αετός (Γκαρούντα) σε ναό του Βισνού, και ο Ταύρος (Νάντι) σε ναό του Σίβα. Στην επόμενη είσοδο, ο πιστός βρίσκει ακόμη ένα φύλακα, τον Βισβακσένα, τον θεικό αρχιτέκτονα, στους ναούς του Βισνού, ενώ στους

ναούς του Σίβα, τον Γκανέσα, το θεό των σημείων του ορίζοντα. Ο πιστός τον χαιρετά για να λάβει άδεια εισόδου στο κυρίως ιερό. Επίσης, η επίκληση του ονόματος του θεού πριν μπει στο ιερό ή πριν το διαλογισμό, είναι ένας τρόπος να ζητήσει την άδεια εισόδου στον οίκο του Θεού.

### Σχόλια του Σρι.Τ. Κρισναματσάρια

Απ' το 6<sup>ο</sup> ως το 15<sup>ο</sup> ποίημα, η Αντάλ ξυπνά δέκα αγελαδάρισσες (γκόπις). Σε καθένα απ' τα ποιήματα αυτά, η Αντάλ, επικαλείται έμμεσα τις δέκα μορφές της Θεάς, που ονομάζεται *Ντάσα Λάκσμι*, που είναι η θεά Σρι σε κάθε μια απ' τις δέκα μετενσαρκώσεις του Βισνού. Σ' αυτό το ποίημα, ξυπνά τον κυρίως φύλακα του οίκου του Θεού. Ο φύλακας της κυρίας εισόδου παίζει ιδιαίτερο ρόλο στη ζωή των πιστών. Προκαλεί ένα είδος φόβου στο νου των πιστών. Παρ' όλο που είναι σιωπηλός, υποχρεώνει τον πιστό να αναλογισθεί την αγνότητα του σώματος, των αισθήσεων και του νου του. Ο πνευματικός δάσκαλος, χωρίς να υποχρεώνει τον πιστό να είναι αγνός, του υποβάλλει την αγνότητα του σώματος, των αισθήσεων και του νου. Σ' αυτή την ιερή γραφή, όπως και σε όλες τις ινδουιστικές γραφές, η αγνότητα είναι πρώτη. Αγνότητα του σώματος δεν σημαίνει μόνο να πλενόμαστε ή να καθαριζόμαστε, σημαίνει επίσης διαιτητικούς κανόνες, να τρώμε τροφές που δεν προκαλούν ταραχή στον άνθρωπο, αλλά διεγείρουν την πίστη, και τροφές που δεν κάνουν τον πιστό σκλάβο των ορέξεών του. Αγνότητα των αισθήσεων σημαίνει να κατευθύνουμε τις αισθήσεις έτσι ώστε να βλέπουμε την εικόνα του Θεού, να ακούμε το όνομα και τα προτερήματά Του, να αισθανόμαστε την παρουσία Του, να ψάλλουμε το όνομα του Θεού και να Τον βλέπουμε μέσα σε κάθε ον – είτε άνθρωπο, ζώο ή φυτό. Ψυχική αγνότητα, αντανάκλαση στο Θεό, διαλογισμό στα ονόματα και στα προτερήματά Του. Σημαίνει επίσης περιορισμό κάθε ανθρώπινου συναισθήματος και συγκίνησης, έτσι ώστε μόνο η θρησκευτική συγκίνηση (αφοσίωση) να παραμένει στο νου.

Αν το πετύχει αυτό, ο πιστός βρίσκεται πάλι εμπρός σ' έναν άλλο φύλακα που του υπενθυμίζει την απομάκρυνση του εγώ του, δηλ. ν' αφήνει έξω το « **εγώ** » και το « **δικό μου** » όταν εισέρχεται στον ιερό τόπο. Όπως βγάζει τα παπούτσια του για να μπει στον ιερό τόπο, ο πιστός πρέπει να βγάλει την έννοια του « **εγώ** » και την έννοια του « **δικό μου** » και να τις αφήσει στα πόδια του φύλακα, γιατί δεν μπορεί να αναγνωρίσει το Θεό έχοντας αυτά τα δυο ανθρώπινα « κοσμήματα ».

Ο Ινδουισμός διδάσκει ότι πρέπει να γεννηθεί κανείς επτά φορές για να φθάσει στο βασίλειο του Θεού. Αυτό αναπαρίσταται συμβολικά με τις επτά θύρες ενός ινδουιστικού Ναού. Ονομάζονται επίσης επτά σφαίρες (*σάππα πρακάρρα*) ή επτά πόρτες (*σάππα ντβάρα*). Αυτό ανταποκρίνεται επίσης στις επτά σφαίρες του ήλιου. Το άδυτο βρίσκεται πίσω απ' την έβδομη πόρτα. Το να διαβείς κάθε κατώφλι συμβολίζει μια ολοκληρωτή ζωή – κάθε ζωή φέρνει απολαύσεις πνευματικές και μη και τις συνέπειές τους. Η πρώτη ζωή έχει το μέγιστο των μη πνευματικών απολαύσεων και λίγες πνευματικές εμπειρίες. Κάθε μια απ' τις επόμενες ζωές τροποποιεί αυτές τις απολαύσεις με αντίστροφη αναλογία. Η έβδομη ζωή θα έχει το μέγιστο της πνευματικής χαράς και λίγες μη πνευματικές απολαύσεις. Αυτό είναι φανερό στην αρχιτεκτονική του Ναού : η εξωτερική περιφέρεια έχει όλων των ειδών τις υλικές απολαύσεις (όταν σκέπτεται κανείς μόνο την οικογένεια και τους φίλους του), ενώ ο πέμπτος κύκλος του ναού δεν έχει κανενός είδους συναλλαγή, δεν υπάρχει κανενός είδους διαφοροποίηση μεταξύ ενός ατόμου και ενός άλλου, σ' όλους αξίζει το δικαίωμα αναζήτησης της θέασης του Θεού. Η ανθρώπινη ζωή δεν μπορεί να είναι απόλυτα πνευματική γιατί ο άνθρωπος πρέπει να ζήσει την υλική ζωή μέχρι το τέλος της ζωής του, για να εξασφαλίσει το ελάχιστο για την ύπαρξή του. Στο ναό επίσης ένας πιστός δεν μπορεί ποτέ να διασχίσει το έκτο κατώφλι.

Για να διασχίσει το δεύτερο κατώφλι, που είναι το σημαντικότερο, ο άνθρωπος χρειάζεται τις συμβουλές ενός πνευματικού δασκάλου. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα τον συνοδεύσει μέχρι το έβδομο κατώφλι. Είναι μόνο ο πνευματικός που μπορεί να δείξει το σωστό μονοπάτι για να φτάσει στο Θεό. Καμιά γνώση από βιβλία δεν μπορεί να επιτρέψει σε κάποιον να φτάσει το Θεό. Η γνώση από βιβλία είναι σαν όμορφα στολισμένη λάμπα. Μόνο αν συνδεθεί με το ρεύμα μπορεί να εκτιμηθεί η ομορφιά της. Έτσι λοιπόν ο άνθρωπος πρέπει να έχει την καθοδήγηση του πνευματικού δασκάλου γιατί καμιά μελέτη δεν θα τον βοηθήσει να φτάσει το Θεό. Πόσο μάλλον που η ινδουιστική φιλοσοφία τοποθετεί τον πνευματικό δάσκαλο στο ύψος του Θεού. Προηγείται του Θεού, αναζητείται πρωταρχικά, πριν την αναζήτηση του Θεού, και μόνο αυτός εξουσιοδοτεί τον άνθρωπο να κατευθυνθεί προς το Θεό πριν ακόμη αποκτηθεί η χάρη του Θεού.

Σ' αυτό το ποίημα, η Αντάλ, προβάλλει καθαρά την αναγκαιότητα και τη σημασία του πνευματικού δασκάλου, συγκρίνοντάς τον με τον Νανταγκόπα, τον κύριο φύλακα του οίκου του Κρίσνα. Ο Νανταγκόπα είναι ο πατέρας του Θεού Κρίσνα που η Αντάλ επικαλείται, γιατί χωρίς τη συγκατάθεσή του δεν θα μπορέσει

να πετύχει την είσοδο των μελών της οικογένειας. Συγκρίνεται με τον πνευματικό δάσκαλο του οποίου η συγκατάθεση και η καλοσύνη απαιτούνται για να εισέλθεις στο ναό του Θεού.

Ο Σρι Τ. Κρισναματσάρυα εξηγεί αυτή την έννοια με την ακόλουθη ιστορία :

## Ζήτημα συντελεστή

Μια μέρα ένας Βραχμάνος πρόσφερε ένα μικρό νόμισμα σ' έναν πολύ φτωχό ψαρά. Μ' αυτό το δώρο ο ψαράς αγόρασε ένα δίχτυ και ψάρεψε ένα ψάρι που το πούλησε. Μοίρασε την είσπραξη ανάλογα με τις ανάγκες του επαγγέλματός του, της οικογένειάς του και των φτωχών. Με τον καιρό έγινε πλούσιος ψαράς. Συνέχισε να μοιράζει τα κέρδη του μεταξύ των αναγκών του επαγγέλματός του, της οικογένειάς του και των αναξιοπαθούντων. Έγινε ευσεβής και θρησκευόμενος. Καθώς ο θάνατος χτυπά την πόρτα όλων μας, μια μέρα πέθανε, ακριβώς όπως και ο Βραχμάνος που του είχε κάνει το δώρο. Καθ' οδόν προς τις ουράνιες περιοχές, ο Βραχμάνος αντιλήφθηκε ότι ο ψαράς κατευθυνόταν προς τον παράδεισο ενώ ο ίδιος κατευθυνόταν προς την κόλαση. Ρώτησε λοιπόν το φύλακα της θύρας, γιατί ένας Βραχμάνος σαν κι αυτόν που είχε βοηθήσει τον ψαρά κατευθυνόταν προς την κόλαση ενώ ο ψαράς προς το θεϊκό βασίλειο. Ο φύλακας του είπε ότι ήταν το καθήκον του ως Βραχμάνου να παραμένει πιστός στους κανόνες της Κοσμικής Τάξης (*ντάρμα*). Το να κάνει δώρα, να είναι ευσεβής και θρησκευόμενος, είναι τα κανονικά του καθήκοντα. Ο ψαράς χρειάστηκε να κάνει μια προσπάθεια για να γίνει ευσεβής και θρησκευόμενος. Ο φύλακας της πόρτας συνέχισε : επιπλέον, όντας Βραχμάνος εκ γενετής βρίσκεσαι ήδη δίπλα στην πέμπτη πόρτα, αλλά θα έπρεπε να καταβάλεις προσπάθεια για να διαβείς αυτή την πόρτα. Ο ψαράς ήταν πολύ μακριά απ' την πρώτη πόρτα, οι προσπάθειές του να ακολουθήσει την αρχή του *ντάρμα* τον έσπρωξαν αυτόματα πέρα απ' την πέμπτη πόρτα. Από τότε που σε συνάντησε, μοιράστηκε τη ζωή του μεταξύ του επαγγέλματός του, της οικογένειάς του και όσων είχαν ανάγκη. Δείχνοντάς του το δρόμο για να διασχίσει τα κατώφλια έγινες ο Πνευματικός του Δάσκαλος.

---

## Γιατί άρχισα τη Γιόγκα και συνεχίζω ακόμη *Τζουλιάν Ράιναρτς*

Συχνά σκεπτόμουν να ξεκινήσω Γιόγκα. Όπως όμως γίνεται συχνά, εύρισα πάντα κάτι άλλο που με εμπόδιζε μέχρι που ο οικογενειακός γιατρός διέγνωσε αρτηριακή υπέρταση, ύστερα από έναν ιατρικό έλεγχο ρουτίνας. Αυτή η αρτηριακή πίεση έπρεπε να θεραπευθεί με φάρμακα.

Έχοντας οικογενειακό ιστορικό, ήμουν ήδη έτοιμη στην ιδέα ότι θα υποφέρω από υπέρταση, αλλά παρ' όλα αυτά εύρισα ότι αυτό παραήλθε νωρίς πριν ακόμη απ' τα τριάντα πέντε μου. Ο οικογενειακός γιατρός μου είπε ότι πρέπει να παίρνω αυτά τα φάρμακα για την υπόλοιπη ζωή μου. Μη θέλοντας να υποταχθώ σ' αυτή τη διάγνωση, ρώτησα το γιατρό αν μπορούσα να κάνω κάτι άλλο (εκτός από φάρμακα) για να περιορίσω τη φαρμακευτική δόση στο ελάχιστο για όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο.

Μου συνέστησε σπορ αντοχής, αλλά μου μίλησε επίσης και για Γιόγκα για να ηρεμήσω. Έτσι γράφτηκα στην πρώτη μου τάξη της Γιόγκα.

Στην αρχή, ακόμη και το να μένω ξαπλωμένη ήρεμα ήταν πολύ δύσκολο για μένα. Το να συγκεντρώνομαι μόνο σ' ένα σημείο, μη δίνοντας σημασία στις σκέψεις μου, μου φαινόταν σχεδόν αδύνατο. Σιγά - σιγά, κατάφερα να συγκεντρώνομαι κατά μικρές περιόδους. Μετά την πρώτη τάξη, η αρτηριακή πίεσή μου δεν είχε αλλάξει. Αλλά, αφού ήθελα τουλάχιστον να ελαττώσω τις δόσεις των φαρμάκων, συνέχισα.

Στην πραγματικότητα, δεν διαπίστωσα καμιά απ' τις αλλαγές που με αφορούσαν αφ' ότου είχα αρχίσει τα μαθήματα Γιόγκα γιατί έδινα υπερβολική σημασία στην αρτηριακή μου πίεση. Κάνοντας συγκέντρωση, έμαθα να μην αντιδρώ με πυρετώδη και έξαλλο τρόπο στις υποχρεώσεις που με περίμεναν. Έμαθα να αντιμετωπίζω ό,τι με περίμενε με τρόπο πιο ουσιώδη και αποτελεσματικό υιοθετώντας μια βαθιά αναπνοή και κάνοντας σύντομους διαλογισμούς. Η μη προσκόλληση είναι πάντα πολύ δύσκολη για μένα αλλά με τη βοήθεια της γιόγκα και της συγκέντρωσης κατάφερα σταδιακά να μη με απασχολούν όλα τα παραμικρά πράγματα που τα κουβαλούσα χωρίς λόγο κι έτσι βρίσκω εσωτερική γαλήνη. Αλλά κι η αντίληψή μου για τη

ζωή άλλαξε με θετικό τρόπο. Άλλοτε τα πάντα έπρεπε να γίνουν εκ των προτέρων με ακρίβεια. Τώρα ξέρω να παίρνω τα πράγματα όπως έρχονται χωρίς να ταράζομαι. Όταν κάτι δεν ανταποκρίνεται στις ιδέες μου, ανακαλύπτω ότι υπάρχουν κι άλλες οπτικές γωνίες. Οι απόψεις αυτές μπορεί να μην οδηγούν ακριβώς στον ίδιο σκοπό αλλά ο καινούργιος σκοπός μπορεί να αποδειχθεί καλύτερος ή πιο προσαρμόσιμος απ' τον παλιό. Σήμερα αντιμετωπίζω τη ζωή με πιο ανοιχτό πνεύμα. Υποθέτω ότι η μείωση της αρτηριακής μου πίεσης προκλήθηκε μόνο χάρη σ' αυτές τις αλλαγές.

Μετά από καιρό, κατάφερα να ελαττώσω τη δόση των φαρμάκων. Παρατήρησα επίσης ότι η γιόγκα όχι μόνο με έκανε πιο ήρεμη αλλά προκάλεσε επίσης ορισμένες αλλαγές στο φυσικό μου σώμα. Κοιμάμαι πολύ καλά, η πέψη μου έγινε φυσιολογική και κατά την έμμηνο ρήση δεν έχω σχεδόν πια προβλήματα.

Δοκίμασα να κάνω γιόγκα στο σπίτι, όμως δεν κατάφερα να συγκεντρώνομαι με τον ίδιο τρόπο. Κατά συνέπεια συνέχισα τα μαθήματα στην τάξη. Οι οδηγίες του δασκάλου μου είναι πολύ χρήσιμες για να βελτιώνω τις θέσεις και τις συμπεριφορές μου. Κατάλαβα καλά ότι πρέπει να πολεμήσω ενάντια στη τάση μου να αποφεύγω την προσπάθεια όταν κάτι γίνεται δύσκολο ή με πονάει. Το να ασκείσαι μέσα σε μια ομάδα ανθρώπων με παρόμοια ενδιαφέροντα είναι επίσης μεγάλο στήριγμα.

Με τον καιρό, κατάφερα να σταματήσω τα χάπια για την υπέρταση. Πρέπει πάντα να προσέχω την αρτηριακή μου πίεση, αλλά τη νίκησα χάρη στη γιόγκα ! Ακόμα και ο οικογενειακός μου γιατρός πείσθηκε ότι η γιόγκα συνέβαλε πολύ.

Αφού λοιπόν η γιόγκα έχει τόσο θετικά αποτελέσματα επάνω μου, θα συνεχίσω να ασκώμαι !

## Ο δαίμονας με τα σκουλαρίκια ή ο Φανατισμός

Διαλέξτε μια αναπαράσταση του Θεού και αφήστε τη ψυχή σας να του αφοσιωθεί ολοκληρωτικά.

Εξασκηθείτε σ' αυτό κάθε μέρα μέχρις ότου διαπιστώσετε το αποτέλεσμα, μέχρις ότου η ψυχή σας μεγαλώσει. Κι αν αυτό είναι ειλικρινές και σωστό, η αναπαράσταση αυτή του Θεού θα απλωθεί μέχρι να αγκαλιάσει ολόκληρο το σύμπαν. Φυσικά, ταυτόχρονα, πρέπει πάντα να έχουμε υπ' όψη ότι οφείλουμε να δεχόμαστε και να σεβόμαστε τις αναπαραστάσεις του Θεού των άλλων, αλλιώς η πίστη μας κινδυνεύει να εκφυλιστεί σε φανατισμό.

Υπάρχει μια παλιά ιστορία ενός ανθρώπου που ήταν λάτρης του Σίβα. Μεταξύ των Ινδουιστών, υπάρχουν αυτοί που λατρεύουν τον Θεό σαν Σίβα κι αυτοί που τον λατρεύουν σαν Βισνού. Αυτός ο άνθρωπος ήταν μεγάλος λάτρης του Σίβα και συγχρόνως μισούσε τρομερά αυτούς που λάτρευαν τον Βισνού. Δεν μπορούσε να ανεχθεί ούτε το άκουσμα του ονόματος του Βισνού. Υπάρχουν πολλοί λάτρεις του Βισνού στην Ινδία και δεν μπορούσε να αποφύγει με τίποτα ν' ακούει αυτό το όνομα.

Γι' αυτό έκανε δυο τρύπες στ' αφτιά του και κρέμασε δυο κουδουνάκια. Κάθε φορά που κάποιος ανάφερε το όνομα του Βισνού, κουνούσε το κεφάλι του για να χτυπήσουν τα κουδουνάκια και να τον εμποδίσουν να ακούσει το όνομα.

Ο Σίβα του είπε στον ύπνο του : « Είσαι τρελός ! Είμαι ο Βισνού και είμαι και ο Σίβα. Δεν είναι διαφορετικοί Θεοί ». Ο άνθρωπος είπε : « το ίδιο μου κάνει. Δεν έχω καμιά σχέση μ' αυτόν τον Βισνού. » Είχε ένα μικρό άγαλμα του Σίβα που το στόλιζε όμορφα και του είχε χτίσει και έναν βωμό. Μια μέρα, αγόρασε πολύ ακριβά λιβάνια και γύρισε σπίτι του για να τα ανάψει για το Θεό του. Καθώς ο καπνός ανέβαινε στον αέρα, αντιλήφθηκε ότι η εικόνα του Θεού χωρίστηκε στα δύο. Η μισή έμεινε με τη μορφή του Σίβα κι η άλλη μισή πήρε τη μορφή του Βισνού. Τότε ο άνθρωπος τινάχτηκε κι έβαλε το δάχτυλό του στα ρουθούνια του Βισνού, ώστε ούτε το ελάχιστο άρωμα να μην μπορούσε να τον φτάσει.

Ο Σίβα σιχάθηκε. Μετέτρεψε τον άνθρωπο σε δαίμονα.

Είναι γνωστός σαν ο πατέρας όλων των φανατικών, ο δαίμονας με τα σκουλαρίκια – κουδουνάκια. Οι νέοι της Ινδίας τον σέβονται και τον λατρεύουν. Είναι ένα είδος λατρείας πολύ ιδιαίτερο. Φτιάχνουν ένα άγαλμα από άργιλο και το προσκυνούν προσφέροντάς του κάθε είδους λουλούδια που βρωμάνε. Υπάρχουν στα δάση της Ινδίας λουλούδια που έχουν την πιο μολυσματική οσμή.

Τον λατρεύουν μ' αυτόν τον τρόπο, μετά παίρνουν μεγάλα μπαστούνια και χτυπούνε το άγαλμα. Αυτοί που μισούν τους άλλους θεούς είναι γι' αυτούς σαν τον δαίμονα με τα σκουλαρίκια – κουδουνάκια, τον πατέρα όλων των φανατικών.

(πηγή : έργα του Βιβεκανάντα ΙΧ/225-226)

## Τι είναι Θεός ;

Τι είναι Θεός ; Ρώτησα τη γη, και μου αποκρίθηκε : « Δεν είμαι εγώ ». Κι όλα όσα βρίσκονται πάνω της το ίδιο μου ομολόγησαν. Ρώτησα τη θάλασσα, τα βάραθρα και όλα τα ζώα που ζουν εκεί και μου απάντησαν : « Δεν είμαστε ο Θεός σου. Ψάξε κάτω από μας. » Ρώτησα τους ανέμους που φυσούν, κι ο αέρας μ' όλους τους κατοίκους του μου είπε : « Ο Αναξιμένης (ο Έλληνας φιλόσοφος) κάνει λάθος, δεν είμαι ο Θεός σου. » Ρώτησα τον ουρανό, τον ήλιο, τη σελήνη, τα άστρα και μου είπαν : « Δεν είμαστε ο Θεός που ψάχνεις. » Τότε, απευθύνθηκα σ' όλα τα πράγματα που αντιλαμβάνομαι με τις αισθήσεις μου : « Μου ομολογήσατε ότι δεν είστε ο Θεός μου, πείτε μου τουλάχιστον κάτι γι' αυτό που είναι. » Και τότε φώναξαν με μια φωνή : « Είναι αυτός που μας έφτιαξε. » Για να το εξετάσω αυτό, δεν χρειάστηκε παρά να τα κοιτάξω και η ομορφιά τους ήταν η μόνη απάντηση.

Στράφηκα τότε στον εαυτό μου και τον ρώτησα : « Ποιος είσαι ; » Και μου απάντησε : « Είμαι ένας άνθρωπος. Έχω σώμα και ψυχή, το ένα ανήκει στον εξωτερικό κόσμο και το άλλο στον εσωτερικό. » Σε ποιο απ' τα δυο θα έπρεπε να απευθυνθώ για να βρω το Θεό, αυτόν το Θεό που πραγματικά είχα αναζητήσει με όλες τις αισθήσεις μου, απ' τη γη στον ουρανό, τόσο μακριά ως εκεί που μπορούσε να φτάσει το βλέμμα μου ; Στη ψυχή μου θα έπρεπε ν' απευθυνθώ κατά προτίμηση, γιατί σ' αυτήν οι αισθήσεις μου, σαν άλλοι αγγελιαφόροι, έδιναν λογαριασμό για τις ανακαλύψεις τους. Στην κρίση τους τέθηκαν όλες οι απαντήσεις του ουρανού, της γης και όλων όσα αυτά περικλείουν, όταν μου έλεγαν : « Δεν είμαστε ο Θεός, αλλά αυτός μας έφτιαξε. » Ο εσωτερικός άνθρωπος τα γνωρίζει αυτά απ' τον εξωτερικό άνθρωπο. Είμαι εγώ, ο εσωτερικός άνθρωπος, είναι η ψυχή μου, που τα γνώρισε, μέσω των αισθήσεών μου. Ρώτησα ολόκληρο το σύμπαν για να μάθω ποιος ήταν ο Θεός μου, κι εκείνο μου απάντησε : « Δεν είμαι εγώ, είναι αυτός που μ' έφτιαξε. »

Γιατί όμως το σύμπαν δεν προσφέρει την ίδια όψη σε όλους που το απολαμβάνουν με το σύνολο των αισθήσεών τους ; Γιατί δεν απευθύνεται λοιπόν σε όλους με την ίδια γλώσσα ; Αναμφίβολα τα ζώα, μεγάλα ή μικρά, μπορούν να το δουν, αλλά δεν μπορούν να το ρωτήσουν, γιατί δεν έχουν λογική ικανή να κρίνει αυτό που τους λένε οι αισθήσεις τους. Οι άνθρωποι, αυτοί, μπορούν να το ρωτήσουν και να ανυψωθούν « απ' τα ορατά μέχρι τη διάνοια της αόρατης τελειότητας του Θεού ». Η αγάπη όμως τους προσκολλά στα δημιουργήματα, και καθώς γίνονται σκλάβοι τους, δεν μπορούν πια να είναι κριτές τους.

Άρα, τα δημιουργήματα απαντούν μόνο σ' αυτούς που τα ρωτούν και είναι σε θέση να τα κρίνουν. Δεν είναι ότι η γλώσσα τους διαφέρει (που δεν είναι άλλη απ' τη φύση τους) ούτε, ότι εκδηλώνονται μ' ένα διαφορετικό τρόπο σ' αυτούς που εμποδίζονται να δούνε και με άλλο τρόπο, σ' αυτούς που συγχρόνως τα ρωτούν. Εν τούτοις παρουσιάζοντας και στους δυο τις ίδιες όψεις απαντούν στον ένα και είναι βουβοί στον άλλο. Ή καλύτερα, μιλάνε το ίδιο σε όλους, αλλά δεν γίνονται αντιληπτά παρά μόνο απ' αυτούς που αναζητούν την αλήθεια μέσα τους σύμφωνα με τις μαρτυρίες των αισθήσεών τους.

Γιατί η αλήθεια μου λέει : « Ο Θεός σου, δεν είναι ούτε ο ουρανός, ούτε η γη, ούτε το σώμα κανενός. » Η φύση τους λέει σ' αυτούς που τα λαμβάνουν υπ' όψη : « Ολόκληρο το σώμα είναι λιγότερο σ' ένα απ' τα μέρη του παρά στο σύνολό του. »

Γι' αυτό ψυχή μου, είσαι καλύτερη απ' το σώμα μου, αφού είσαι εσύ που το στηρίζεις δίνοντάς του τη ζωή, κάτι που κανένα σώμα δεν μπορεί να κάνει σ' ένα άλλο σώμα. Άρα ο Θεός σου είναι η ίδια η ζωή της ζωής σου.

*(Εξομολογήσεις Χ, VI), Απόσπασμα της συλλογής « Η Ευτυχία του να ζεις κοντά στο Θεό », Άγιος Αυγουστίνος, Συλλογή Λωριέ, Παρίσι.*

## Ο Άγιος Τιρουβαλλουβάρ

Τον πρώτο αιώνα π.Χ. ζούσε ένας άνθρωπος, στο Ταμίλ Νάντου, σ' ένα χωριό ονόματι Ποομπουχάρ, στις όχθες του ποταμού Κώβερυ. Ζούσε υφαίνοντας και πουλώντας ρούχα. Στο ίδιο χωριό ζούσε ένας πλούσιος που ο γιος του ήταν κακό παιδί. Το αγόρι αυτό ήλθε στον υφαντή και ρώτησε την τιμή του σάρι που πουλούσε. Ο άνθρωπος απάντησε "τρεις ρουπίες" (την τιμή εκείνης της εποχής). Το αγόρι έσκισε το σάρι

στα δύο και ρώτησε ποια ήταν η τιμή του μισού σάρι. Ο υφαντής απάντησε "Μιάμιση ρουπία." Το αγόρι ξαναέσκιζε το μισό στα δύο και ρώτησε την τιμή του σκισμένου κομματιού. Ο άνθρωπος απάντησε, "κοστίζει δώδεκα άννας" (τα τρία τέταρτα της ρουπίας). Ο υφαντής δεν θύμωσε με τη διαγωγή του αγοριού. Ήταν ήρεμος και ατάραχος. Το νεαρό αγόρι έμεινε έκπληκτο. Ρώτησε τότε τον υφαντή, "πώς απέκτησες την ιδιότητα της μεγαλοψυχίας (Κσάμα) ; " Ο άνθρωπος απάντησε "Η μεγαλοψυχία είναι αλήθεια. Είναι η σωστή διαγωγή. Είναι η μη βία. Είναι η πηγή μεγάλης χαράς. Είναι ο ίδιος ο παράδεισος. Είναι το μεγαλύτερο αγαθό σ' αυτόν τον κόσμο. Δεν υπάρχει τίποτε σπουδαιότερο από την μεγαλοψυχία σ' αυτόν τον κόσμο."

Ο υφαντής ήταν Ο Τιρουβαλλουβάρ, ο άγιος Τιρουβαλλουβάρ, ο συγγραφέας του ΤΙΡΟΥΚΟΥΡΑΛ, γεννημένος 30 χρόνια πριν απ' τον Ιησού Χριστό στο Μυλαπύρε.

Η λέξη "κουράλ" χρησιμοποιείται γενικά σε κάτι που είναι σύντομο ή συντομευμένο. Κυριότερα περιγράφει ένα ποιητικό δίστιχο στο οποίο οι δυο σίχοι έχουν δεκατέσσερις συλλαβές. Στο κουράλ, τα δίστιχα είναι βαλμένα σε ομάδες των 10 σε 133 κεφάλαια.

Στο Τιρουκουράλ παρουσιάζονται τρία κύρια θέματα : Η Αρετή και οι ηθικές αξίες της ανθρώπινης ζωής. Ο Πλούτος και οι κοινωνικοοικονομικές αξίες των ανθρώπων σε μια πολιτισμένη κοινωνία και η Αγάπη και οι ψυχικές αξίες στη ζωή.

Το Τιρουκουράλ έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από 60 γλώσσες στον κόσμο.

Σε προσεχή τεύχη θα σας βοηθήσουμε να ανακαλύψετε μερικές απ' τις ανεκτίμητες ρήσεις του.

## **Αναφορά στις δραστηριότητες της « Solidarité Tsunami » στο Ταμίλ Νάντου (Ιούλιος 2006) :**

(€ 100,00 = Rs. 5 690,00).

- Χρηματοδότηση με Rs.50 000,00 για να μπορέσει ένα παιδί ψαρά 6 ετών να υποστεί εγχείρηση "ανοιχτής καρδιάς". Οι καρδιολόγοι προσφέρουν τα νοσήλια και το κράτος τα υπόλοιπα.

Έξοδα επέμβασης : Rs.150 000,00

- Χρηματοδότηση του τελευταίου έτους σπουδών δυο κοριτσιών ψαράδων. Τα πρώτα « κορίτσια » σ' αυτό το ψαροχώρι που έφτασαν μέχρι το δίπλωμα !

Κόστος : Rs.25 000,00 ανά σχολικό έτος.

- Χρηματοδότηση για την αγορά μιας μηχανής για καταμαράν.

Κόστος : Rs.25 000,00

- Χρηματοδότηση για το ξεκίνημα ενός μικρού μαγαζιού για υποστήριξη μιας χήρας ψαρά.

Κόστος: Rs. 25 000,00

- Δωρεά. 45 000,00 στο Ταμείο του χωριού για χρηματοδότηση των επισκευών των σπιτιών που χτυπήθηκαν απ' το Τσουνάμι.

## **Γίνετε ανάδοχοι των σχολικών εξόδων ενός παιδιού στην Ινδία**

Γνωρίζετε ότι αρκούν **€ 100,00 το χρόνο** για να πληρωθούν τα διδάκτρα ενός σχολικού έτους πρωτοβάθμιας ή δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ενός παιδιού που ζει σ' ένα χωριό στην Ινδία ;

Τα σχολεία στα χωριά δεν είναι δωρεάν ! Επειδή το δημόσιο σχολείο είναι μακριά απ' τα χωριά, οι γονείς διακόπτουν τις σπουδές των παιδιών τους, ανίκανοι να αναλάβουν τα έξοδα μεταφοράς και μεσημεριανού φαγητού. Η βοήθειά σας θα επιτρέψει σ' ένα παιδί να εξακολουθήσει τις σπουδές του, να καλύψει τα διδάκτρα, την αγορά σχολικού υλικού και στολής, που δυστυχώς είναι υποχρεωτική στα περισσότερα σχολεία.

Θα λάβετε μια απόδειξη αναδοχής με τη φωτογραφία του παιδιού, την τάξη όπου φοιτά, το όνομα και τη διεύθυνσή του. Κάθε χρόνο, θα παίρνετε τα αποτελέσματα των εξετάσεών του.

Το πρόγραμμα αναδοχής είναι ανοιχτό σε όλους. Μιλήστε σχετικά στο περιβάλλον σας. Μη ξεχνάτε ότι το καλύτερο δώρο είναι το δώρο της παιδείας.

Η συνεισφορά της αναδοχής θα καταβληθεί σε συλλόγους που διαχειρίζονται οι χωρικοί.

Για αναδοχή, επικοινωνήστε με την κυρία Sribhashyam, Claire ([clairesri@aol.com](mailto:clairesri@aol.com)) και στείλτε της την αναδοχή σας, είτε με επιταγή είτε σε είδος. Θα είναι η ίδια ο σύνδεσμός σας με τους συλλόγους. Τα παιδιά της Ινδίας σας ευχαριστούν εκ των προτέρων.

---

## Ύπνος – Ένας σημαντικός παράγοντας στη ζωή μας

*Μπριγκίτε Μούντ*

Στις 13 και 14 Μαΐου 2006, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ οργάνωσε σεμινάριο στο Φίσερχούντε κοντά στη Βρέμη, με θέμα : Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου με τη Γιόγκα.

Το ακόλουθο κείμενο πραγματεύεται ορισμένα σημεία που μου φάνηκαν ουσιαστικά.

Το σώμα αναλαμβάνει δυνάμεις μετά από τις δραστηριότητές του. Όλες οι λειτουργίες του σώματος ανανεώνονται. Ο ύπνος όχι μόνο επιτρέπει στα αισθητήρια όργανα (μάτια, αυτιά, δέρμα) να αναπαυθούν, αλλά επίσης και στο νου. Επομένως το μυαλό, που εργάζεται όλη την ημέρα, ξεκουράζεται επίσης. Ο ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο στο νευρικό σύστημα. Ο πόνος μειώνεται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ο ύπνος επομένως σημαίνει ανάπαυση και ανανέωση όλων των ζωτικών λειτουργιών του ανθρώπου και αποτελεί γι' αυτό παράγοντα καλής υγείας.

Πώς να καταλάβουμε αν ο ύπνος μας κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι βαθύς ; Μπορούμε να το γνωρίζουμε μόνο όταν ξυπνήσουμε. Πρέπει να νοιώθουμε ανάλαφροι. Αν υπάρχει αίσθημα βάρους και απάθειας, αυτό συμβαίνει γιατί δεν κοιμηθήκαμε καλά. Μετά από μια καλή νύχτα ύπνου, τα μάτια είναι διαυγή και λαμπερά. Ο νους είναι σε εγρήγορση. Τα μάτια είναι γεμάτα χαρά. Χαιρόμαστε να ξεκινήσουμε τη μέρα μας, ανεξάρτητα από το τι έχουμε να κάνουμε. Αν δεν αισθανόμαστε ευτυχείς, είναι γιατί κοιμηθήκαμε άσχημα.

Πώς να κοιμηθούμε βαθιά ; Η αϋπνία μπορεί να είναι χρόνια. Δεν μπορεί να καταπολεμηθεί σε λίγες μέρες. Η άσκηση της Γιόγκα, περιλαμβάνοντας άσνες, πρاناγιάμα και σημεία συγκέντρωσης, πρέπει κανονικά να συμβάλει στο να εξασφαλίσουμε ένα βαθύ ύπνο, κι αυτό με φυσικό τρόπο. Δυο σημεία συγκέντρωσης μπορούν να χρησιμεύσουν για να περιορίσουμε τη ροή των σκέψεων, σε περίπτωση που κανείς δεν μπορεί να αναπαυθεί εξ' αιτίας πάρα πολλών σκέψεων.

Κατευθύνετε το βλέμμα στο κενό ανάμεσα σε δυο άστρα : αυτό γίνεται σε ξαπλωτή θέση, το βλέμμα κατευθύνεται ψηλά, ακριβώς πάνω απ' τα μάτια και όσο γίνεται πιο μακριά. Αυτό μπορεί να γίνει στο κρεβάτι. Σε περίπτωση που η αϋπνία προέρχεται από συναισθηματικές διαταραχές, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το σημείο Νάμπι (ομφαλός). Καλύτερα σ' αυτή την περίπτωση να είμαστε καθιστοί και μάλιστα στην άκρη του κρεβατιού. Το βλέμμα πρέπει να κατευθυνθεί στο Νάμπι. Βαθιές αναπνοές βοηθούν να αποκοιμηθούμε. Αυτό ελαττώνει τη ροή των σκέψεων κι έτσι βοηθά να κοιμηθούμε. Είναι προτιμότερο να ξαπλώνουμε πριν απ' τις δέκα το βράδυ και να κοιμόμαστε τουλάχιστον οκτώ ώρες. Το ιδανικό θα ήταν να ξυπνάμε κατά τις πέντε ή πεντέμισυ το πρωί. Είναι σημαντικό να ακολουθούμε το ίδιο ωράριο κατάκλισης. Η πιο σημαντική φάση του ύπνου είναι μεταξύ δεκάμισυ και μεσάνυχτα. Κοιμόμαστε καλά από τις δέκα ως τις τρεις το πρωί γιατί αυτή η περίοδος αντιστοιχεί στην παραγωγή της αδρεναλίνης.

Από πλευράς Γιόγκα, ας δούμε ποιες είναι οι αιτίες του διαταραγμένου ύπνου :

Ενοχλήσεις και συγκρούσεις – Να ξανασκεπτόμαστε τις ενοχλήσεις και τις συγκρούσεις όταν βραδιάσει – Να μην κάνουμε διαλογισμό το βράδυ – Σκέψεις για το τι δεν κάναμε σήμερα, και το τι πρέπει να κάνουμε αύριο – Το να σκεπτόμαστε ότι ο ύπνος είναι χάσιμο χρόνου, πράγμα που είναι λάθος και βλαβερό για έναν καλόν ύπνο – Συζητήσεις το βράδυ για πράγματα που προβάλλουν το εγώ.

Από πλευράς Αγιουρβέδα, να οι αιτίες που διαταράσσουν τον ύπνο :

Υπερβολική δράση των αισθητηρίων οργάνων : μάτια, αυτιά, γλώσσα – Βαρύ γεύμα το βράδυ – Δείπνο υπερβολικά αργά. Μετά ένα ελαφρύ γεύμα,

το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται 90 λεπτά για να περατώσει την πρώτη φάση της πέψης. Κατά τη διάρκεια αυτή, οι αισθήσεις παραμένουν σε δράση, όμως πρέπει να έχουμε τις αισθήσεις αντίληψης σε ανάπαυση για να κοιμηθούμε – Ερεθιστικά ποτά και τροφή διαταράσσουν τον ύπνο (αλκοόλ, καφές, τσάι, ξίδι) – Υπερβολική διανοητική εργασία – Συγκινήσεις το βράδυ – Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας το βράδυ. Το να



περπατά κανείς (όχι τρέξιμο) μετά το δείπνο ηρεμεί το νου – Σκέψεις χωρίς χαρά και ευτυχία διαταράσσουν τον ύπνο – Έλλειψη περισυλλογής.

Σημεία συγκέντρωσης που ευνοούν τον ύπνο :

Ιγνυακό (σημείο στο πίσω μέρος του κεφαλιού, στο ύψος των ματιών, στη μέση μεριά του κεφαλιού). Αρχικά ασκείται στη ξαπλωτή θέση. Αργότερα μπορεί να γίνεται καθιστά ή στο κρεβάτι. Το σημείο του ιγνυακού έχει σχέση με τον μυξαδένα που ρυθμίζει τον ύπνο μας – Η Ταράκα και το διάστημα μεταξύ δύο άστρων έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Το διάστημα ανάμεσα στα δυο άστρα είναι μάλιστα πιο αποτελεσματικό σε ότι αφορά τον ύπνο.

Συμβουλές για βελτίωση του ύπνου από πλευράς Γιόγκα :

Διαλογισμός – Βαθιές αναπνοές – Ευχάριστες και θετικές σκέψεις – Ευχάριστη μουσική – Συγκέντρωση στα σημεία συγκέντρωσης – Επαναφορά στη μνήμη αντικειμένων και καταστάσεων απ' τα οποία είμαστε ευχαριστημένοι.

Μια μικρή άσκηση για να διευκολύνουμε τον ύπνο :

Καθόμαστε άνετα και συγκεντρωνόμαστε στο Ναζαγκρά (το σημείο που βρίσκεται στην άκρη άκρη της μύτης) – Ξαπλώνουμε ανάσκελα και συγκεντρωνόμαστε στο Ιγνυακό – Ερχόμαστε ξανά στην καθιστή θέση και συγκεντρωνόμαστε στο Ναζαγκρά - Κάνουμε 6 κύκλους Ναντι Σοντανά με συγκέντρωση Ναζαγκρά – Ξαπλώνουμε ανάσκελα, συγκεντρωνόμαστε στο διάστημα μεταξύ δυο αστεριών και επικαλούμαστε το Δημιουργό.

Αν κάνουμε αυτή την άσκηση λίγο πριν την κατάκλιση, είναι καλύτερα να παραλείψουμε τη Νάντι Σοντανά.

Χάρη στις διδαχές του Σρι Τ.Κ. Σριμπασούα οι ασκήσεις και οι συμβουλές που πρότεινε και οι απαντήσεις στις ερωτήσεις μας – όλα αυτά σε ευνοϊκή και ευχάριστη ατμόσφαιρα – κάθε συμμετέχων μπόρεσε να αξιολογήσει την ποιότητα του ύπνου του και να κατανοήσει πώς να την βελτιώσει.

## Το νερό του χειμώνα – το νερό του Φθινόπωρου

Μια σύντομη περίληψη Αγιουρβεδικών συστάσεων που δόθηκε στη Νίκαια απ' τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασούα και την Δρα Νάνσυ Καρπαντιέ  
*Γκαμπριέλ Γκαλεά*

Το σώμα μας δεν αντιδρά κατά τον ίδιο τρόπο τον χειμώνα και το φθινόπωρο. Νερό του φθινόπωρου θα έχει διαφορετικές επιδράσεις αν καταναλωθεί το χειμώνα και οι επιδράσεις μιας τροφής που καταναλώνεται άλλη εποχή και σε άλλο τόπο μπορεί να παρουσιάσει διαφορετικές επιδράσεις. Η απόκλιση μεταξύ της παρασκευής μιας τροφής και της κατανάλωσής της θα μπορούσε να είναι η αρχή ανισορροπίας.

Κάθε τροφή αποτελείται από 5 *Μαχαμπούτα*, τα πέντε χονδροειδή στοιχεία που βρίσκονται σε κάθε ύλη : *Πρίβι*, *Απ*, *Τέγιας*, *Βάγιου* και *Ακάσα*, που γενικά μεταφράζονται ως γη, νερό, φωτιά, αέρας και αιθέρας, παρ' όλο που τα πέντε *Μαχαμπούτα* είναι ακόμα πιο λεπτοφυή από ένα άτομο. Στο νερό π.χ. βρίσκονται και τα πέντε *Μαχαμπούτα*. Είτε είναι νερό πηγής, μεταλλικό, νερό της βροχής ή βραστό νερό, περιέχει και τα πέντε *Μαχαμπούτα*, αλλά δεν είναι ολόδιδα. Πράγματι, στο μεταλλικό νερό, που αναβλύζει απ' τη γη, οι ιδιότητες του *Μαχαμπούτα Πρίβι* είναι πολύ πιο δραστήριες απ' το νερό της πηγής που προέρχεται από χιονισμένα βουνά και του οποίου οι ιδιότητες έχουν τα χαρακτηριστικά του *Μαχαμπούτα Απ* κυρίως. Στο νερό της βροχής, οι ιδιότητες του *Μαχαμπούτα Βάγιου* είναι πιο δραστήριες και οι ιδιότητες του βραστού νερού συνδέονται κυρίως με το *Μαχαμπούτα Τέγιας*, ακόμα κι αν το βραστό νερό έχει κρυώσει.

Έτσι, στις επιδράσεις τους, το μεταλλικό νερό είναι βαρύτερο απ' το νερό της βροχής που θεωρείται πιο ελαφρύ. Το ίδιο, το νερό του χειμώνα θα έχει μια δραστηριότητα πιο σημαντική του στοιχείου *Απ* και το νερό του φθινόπωρου έχει μεγαλύτερη δραστηριότητα του στοιχείου *Τέγιας*.

Το φθινοπωρινό νερό όπως και το βραστό νερό είναι πιο αποτελεσματικά για τους ασθενείς που έχουν ανάγκη να δραστηριοποιήσουν το *Τέγιας*. Οι αρχές αυτές λαμβάνονται αποκλειστικά υπ' όψη σε περίπτωση ασθένειας. Μπορείτε επομένως να συνεχίσετε να πίνετε το νερό που θέλετε ! Το σημαντικό είναι να πίνετε νερό. Όλος ο κόσμος αναγνωρίζει την αναγκαιότητα να πίνει κανείς ενάμιση λίτρο νερό την ημέρα. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, το νερό είναι αναντικατάστατο. Όλα τα άλλα υγρά, το κρασί, οι χυμοί

φρούτων..., θεωρούνται τρόφιμα.

---

## Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιαμάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κρισναματσάρι)

### Κύμινο

Τόπος και καλλιέργεια : Νότια Ευρώπη και Ασία.

Μέρη που χρησιμοποιούνται : οι σπόροι.

Αγιουρβεδικές ιδιότητες : ελαφρύ, χωνευτικό (λάγκου), ξηρό, άνυδρο, σκληρό, άγριο (ρούκσα). Γεύση (ράσα) : Πικρή. Δυναμικότητα (βίργια) : ζεστό, (ούσα).

Δράση : Καταπραΐνει τις ανωμαλίες της Βάτα και Κάφα. Υποβοηθεί τις δράσεις της Πίτα.

Εξωτερική χρήση : **Κατάπλασμα** (καταπραΐνει τους πόνους στην κοιλιά, προερχόμενους από πεπτική αιτία). Ο πολτός είναι αντιφλεγμονώδης και αναλγητικός. Εφαρμόστε το κατάπλασμα σε περίπτωση πόνων στην κοιλιά.

Αφαιρέστε το κατάπλασμα με χλιαρό νερό.

Μουλιάστε 3 κουταλάκια του καφέ σπόρους κύμινου σε ζεστό νερό για 2 ώρες. Στραγγίστε και αφαιρέστε το επί πλέον νερό με απορροφητικό χαρτί. Κρατήστε το νερό του μουλιάσματος. Σπάστε τους σπόρους με γουδί ή με ρολό της ζαχαροπλαστικής. Προσθέστε 1 κουταλάκι του καφέ λευκό σιτάλευρο και μερικές σταγόνες από το νερό του μουλιάσματος, αρκετό για να φτιάξετε έναν πολτό. Απλώστε τον σε ένα λεπτό ύφασμα μουσελίνα, γάζα ή βαμβακερό και βάλτε το στην κοιλιά. Μπορεί να ετοιμάσει κανείς τον πολτό από πριν και να τον διατηρεί αφυδατωμένο. Πριν απ' τη χρήση, ξαναβρέξτε τον πολτό του ξηρού κύμινου.

Εσωτερική χρήση : **Αφέψημα**. Βράστε 1 κουταλιά της σούπας σε 50 cl νερό για 5 λεπτά. Αφήστε να τραβήξει για 10 λεπτά. Φιλτράρετε και πιέστε το χλιαρό.

ΩΡΛ : Στοματίτιδα και φαρυγγίτιδα : Κάντε στοματικές πλύσεις με το αφέψημα (θερμοκρασία περιβάλλοντος). Τρεις ή τέσσερις φορές την ημέρα.

Πεπτικό σύστημα : Πιείτε το αφέψημα σε περίπτωση ναυτίας, ανορεξίας, δυσπεψίας και φουσκώματος. Το κύμινο διεγείρει την πέψη.

Καρδιαγγειακό σύστημα : Το κύμινο διεγείρει τις καρδιαγγειακές λειτουργίες.

Ουροποιητικό σύστημα : Το αφέψημα κύμινου είναι διουρητικό.

Γυναικολογία : Μειώνει την ενδομητρίωση. Το αφέψημα διεγείρει τον γαλακτισμό.

Ιδιαιτερότητες : Στην ινδική μαγειρική το κύμινο χρησιμοποιείται σε αλμυρά πιάτα και για την παρασκευή του Κάρι. Είναι συστατικό για δερματικά σκευάσματα, για τσιμπήματα από έντομα, σε προϊόντα κοσμετολογίας, δερματολογικά και για οδοντόπαστες.

---