

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2004

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 15

Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρμα

Τα χαρακτηριστικά του πραγματικά πιστού

Οι Ινδουιστές ονομάζουν την Εποχή μας, που άρχισε εδώ και περίπου 7000 χρόνια, Εποχή της Κάλι (Κάλι Γιούγκα). Η αρχή αυτής της Εποχής σηματοδοτείται από την αναχώρηση του Σρι Κρίσνα απ' αυτόν τον κόσμο και την είσοδο του κυρίου της Κάλι Γιούγκα, του Κάλι Πουρούσα.

Σύμφωνα με τον Κάλι Πουρούσα, κατά τη διάρκεια της βασιλείας του, θα εξαφανιστούν προοδευτικά οι τέσσερις ευγενείς αρχές, η σεμνότητα, η αγνότητα, η ευσπλαχνία και η τιμιότητα για να δώσουν θέση στην απληστία, στην απάτη, στη διαφθορά, στην κλοπή, στην έλλειψη πολιτισμού, στην απάτη, στην προδοσία, στις διαμάχες, στην πονηριά και στη ματαιότητα. Παράλληλα, οι άνθρωποι, αντί να κατευθύνουν το νου και τη ζωή τους προς τον Θεό και την Αλήθεια, θα παρεκκλίνουν προς το παιχνίδι, το ποτό, την πολυτέλεια, τα ναρκωτικά και την αλόγιστη σεξουαλική δραστηριότητα.

Ο Κάλι Πουρούσα αφήνει να εννοηθεί ότι παρ' όλη την επιρροή του στους ανθρώπους, δεν θα βρεθεί στον δρόμο εκείνου που θα αναπτύξει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά : την καλή πίστη, την αγνότητα, τον οίκτο στην ατυχία των άλλων, τη δύναμη να παραμερίζει το θυμό του, την ευχαρίστηση, την ευθύτητα, τη ψυχική σταθερότητα, τον έλεγχο των δραστηριοτήτων των αισθητηρίων, την υπευθυνότητα, την ισότητα, την ανεκτικότητα, την ανεκτικότητα, την αταραξία, την πίστη, τη σωστή γνώση, τη γαλήνη, την εύνοια, την ευγένεια, τη μεγαλοψυχία, τη χαρά, την απουσία ισχυρογνωμοσύνης, κλπ..., γιατί ένα τέτοιο άτομο είναι ένας πραγματικός πιστός του Παντοδύναμου. Εκείνος που θέλει να γνωρίσει το Θεό ή την Αλήθεια δεν πρέπει λοιπόν να φοβάται αλλά να αναπτύξει αυτές τις ιδιότητες.

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

Οι σοφοί κατέληξαν στην αιωνιότητα του πραγματικού
Και στην ψευδαίσθηση του εφήμερου,
Και τούτο, κατόπιν της σχετικής μελέτης τους.

Μπαγκαβάντ Γκίτα II, 16

Περιεχόμενα :

- Ø Κύριο άρθρο : Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρμα
- Ø Το Τιρουπαβάι της Αντάλ (Ποίημα 11) – Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ
- Ø Πώς να καταικήσουμε το θυμό

- Ø Μερικοί διατροφικοί κανόνες υγιεινής στην Αγιουρβέδα – Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ
- Ø Η τροφή ως επιχείρημα
- Ø Οι πειρασμοί του σύγχρονου ανθρώπου
- Ø Η προσευχή - Μπενεντίκτ Σαγιέ
- Ø Υπόμνημα Παθολογίας των εκκολπωμάτων (συνέχεια) Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ και Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ
- Ø Ο σκοπός της ζωής
- Ø Τι είναι κάποιος εκτός κάστας ;
- Ø Η έννοια της Σαρίρα κατά την Αγιουρβέδα και τη Γιόγκα (2ο μέρος) –Γκαμπριέλ Γκαλέα
- Ø Ρένκι ο ελέφαντας – Ινδικό παραμύθι
- Ø Η Μπαγκαβάντ Γκίτα, Κεφ. VIII - 11,12 και 13 - Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ
- Ø Καλλιέργεια της πίστης
- Ø Η Δημιουργία, μια θυσία - Μαϊτραγίνι Σαμχίτα I, 9, 3
- Ø Προετοιμασία για έναν ευχάριστο θάνατο
- Ø Η σελίδα της Σριμάρτι Τ. Ναματζιριαμάλ : Η Πιπερόριζα

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 να οδηγήσει στην πίστη. Το Τιρουπαβái είναι μια έκκληση προς τις γυναίκες να αφοσιωθούν στην πίστη.)

Ποίημα 11 : Είσαι η κόρη ενός αγελαδάρη που εκτρέφει πολλές αγελάδες. Ακόμα και τις πιο δύστροπες, χωρίς εξαίρεση, τις δαμάζεις και τις ημερεύεις. Η μέση σου είναι τόσο λεπτή σαν εκείνο το μέρος του φιδιού που χωράει σε μια μικρή τρυπούλα. Είσαι τόσο χαριτωμένη σαν το παγώνι της άγριας ζούγκλας που χορεύει στη φωλιά του με ξεδιπλωμένη την πλουμιστή ουρά του. Ξύπνα ! Όλες οι φίλες της γειτονιάς έφτασαν και μπήκαν στην αυλή και τραγουδούν με χάρη, σε μελωδική χορωδία, το όνομα του Κρίσνα που έχει χρώμα μαύρου σύννεφου. Όμως εσύ όμορφη σαν το χρυσάφι, εύθραυστη σαν αναρριχητικό φυτό, εσύ, η αγαπημένη σύζυγος του λυτρωτή μας Κυρίου, εμφανίζεσαι ατάραχη και άφωνη. Γιατί κοιμάσαι ; Άκουσε και σκέψου, κοπέλα !

Η Αντάλ υπενθυμίζει ότι οι αγελάδες πρέπει να εκπαιδεύονται και ότι το καθήκον της φυλής πρέπει να εκτελείται επακριβώς. Αυτό δείχνει ότι κάποιος δεν πρέπει να απέχει από τα καθήκοντα που του έχουν επιβληθεί από τους οικογενειακούς κανόνες. Αναμένεται ότι θα εκτελεί τα καθήκοντά του που εκτιμώνται. Η μη εκτέλεση των καθηκόντων μπορεί να γίνει ανεκτή αποκλειστικά όταν εκτελεί την πιο ενδόμυχη υπηρεσία προς τον Θεό. Στην περίπτωση αυτή τα καθημερινά καθήκοντα ή τα καθήκοντα τα ιδιαίτερα στα οικογενειακά καταστατικά χάνουν την αξία τους. Πρέπει να σημειωθεί ότι εκείνος που εκτελεί την Υπηρεσία προς το Θεό δεν πρέπει να απέχει των καθηκόντων γιατί οι αξίες τους πέφτουν όπως τα αντικείμενα που γλιστρούν από τα χέρια ενός ανθρώπου που κοιμάται.

Στο ποίημα αυτό ξυπνάει μια αγελαδάρισσα φημισμένη για την εκπληκτική ομορφιά της όμοια με χρυσαφένιο αναρριχητικό φυτό, γεννημένη σε μια πολύ ευγενή οικογένεια. Ο πατέρας και οι συντρόφισσές της είναι γνωστοί για την εκτέλεση των καθηκόντων που αφορούν την κάστα των αγελαδοτρόφων, πράγμα που τους οδηγεί στο να εκτρέφουν πολύ μεγάλο αριθμό αγελάδων. Έτσι η Αντάλ μοιάζει να λέει ότι η εκπλήρωση του καθήκοντος του καθενός, όπως περιγράφεται στις Γραφές, υποτίθεται ότι φέρνει την ευτυχία στο Θεό και επομένως θα θεωρείται θεία πράξη. Δεν θα πρέπει, λοιπόν, να απομακρύνεται κανείς από το καθήκον του.

Σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα :

Στο ποίημα αυτό η αναλογία του φιδιού και του παγωνιού κρύβει τρεις σημασίες : το φίδι αντιπροσωπεύει

τους εχθρούς του Θεού. Δηλαδή αυτοί που έχουν την πρόθεση να βλάψουν το Όνομα και την Ύπαρξη του είναι οι πραγματικοί εχθροί του πιστού. Όμοια, όπως το φίδι αποσύρεται όταν πλησιάζει το παγώνι, αυτοί που διακηρύσσουν την ύπαρξη του Θεού, αποσύρονται όταν εμφανίζεται ένας πραγματικός πνευματικός ηγέτης.

Η δεύτερη σημασία είναι πιο ρομαντική : Όπως ένα παγώνι που στριφογυρίζει και χορεύει με χαρά, πολύ λίγο ενδιαφέρεται για τον περίγυρό του, η αγελαδάρισσα όμορφη σαν παγώνι, βουλιαγμένη μέσα στη χαρά του Οράματος του Θεού, είναι το ίδιο αδιάφορη για τη θέση του σώματός της όπως το παγώνι. Όπως το φίδι που γεύεται την άνεση της δροσιάς της τρύπας του και βγαίνει από καιρού εις καιρόν για να αισθανθεί τη θαλπωρή του ήλιου, αποσύρεται τρομαγμένο βλέποντας το παγώνι κι εμείς, στην αρχή της θεϊκής εμπειρίας ή του θεϊκού οράματος, ξανααπέφτουμε από φόβο στην υλική μας άνεση.

Το ποίημα αυτό μπορεί να γίνει κατανοητό και διαφορετικά :

Ω, ωραία που έχεις πεισθεί ότι ο Θεός Κρίσνα είναι άλλοτε το μέσον και άλλοτε η περάτωση ! Ξύπνα σε παρακαλώ ! Ω, Δάσκαλε ! που αφήνεις τη γνώση να περάσει στους καλούς πιστούς ανάλογα με τις ανάγκες τους και σβήνεις τον εγωισμό και τα παλιά αμαρτήματα των άλλων με μια καλή διδασκαλία ! Ω, εσύ που είσαι βαθιά βυθισμένη στη Μπάκτι προς την Υπέρτατη Ψυχή που κατοικεί στο μέσον αυτού του αχανούς Ακάσα ! Πρέπει να βγεις να έλθεις στη συντροφιά μας. Επί πλέον, αυτοί που υπηρετούν αποκλειστικά τον Θεό Βισνού, βρίσκονται μπροστά στο σπίτι σου και συγχρόνως ψάλλουν τη δόξα του Κρίσνα. Ω, εσύ που είσαι η καλύτερη, που διαθέτεις τον πλούτο του διαλογισμού ! Γιατί αυτή η σιωπή, ούτε κουνιέσαι ούτε λέξη δεν λες. Βγες και έλα μαζί μας, σε παρακαλώ, ώστε ο όρκος μας να ενωθούμε με τον Θεό να πραγματοποιηθεί με επιτυχία.

Πώς να κατανικήσουμε τον θυμό

Η φυσιολογική τάση του θυμωμένου ανθρώπου είναι να κάνει κακό με το σώμα, τα λόγια και την σκέψη του. Το γεγονός όμως είναι ότι η σκέψη αποτελεί τον κεντρικό παράγοντα που ενεργοποιεί τον θυμό, μέσω άλλων μελών του σώματος. Είναι επομένως σημαντικό να καλλιεργηθεί μια κατάσταση συνείδησης που δεν αφήνει τον θυμό να εγκατασταθεί στη σκέψη. Ο θυμός ερεθίζει το σώμα μας , τα λόγια και τη σκέψη μας που στην πραγματικότητα πληγώνουν περισσότερο αυτόν που θυμώνει παρά τον άλλο. Για να κατανικήσουμε τον θυμό είναι απαραίτητο να απενεργοποιήσουμε τον θυμό του φυσικού σώματος ελέγχοντάς το, να καταπραΰνουμε τον λεκτικό θυμό με λόγια που τα ξανασκεφθήκαμε και τον θυμό της σκέψης, ελέγχοντας τη σκέψη μας. Πρέπει επίσης να εγκαταλείψουμε την υπερηφάνεια, την προσκόλληση στους κοινωνικούς ή επαγγελματικούς τίτλους. Στη θέση του θυμού να βάλουμε ευγένεια, της κακίας την καλοσύνη, της φιλαργυρίας την γενναιοδωρία και του ψέματος την αλήθεια. Επί πλέον πρέπει να δεχόμαστε τις επιπλήξεις των άλλων σαν συμβουλή.

Μερικοί διατροφικοί κανόνες υγιεινής στην Αγιουρβέδα

Δόκτωρ Νάνσυ Καρπαντιέ

«Όποιος δεν τρώει, χάνει την ικανότητα να σκέπτεται, να ακούει, να αγγίζει, να βλέπει, να μιλά, να αισθάνεται, και να γεύεται. Και χάνει τη ζωτική πνοή του. Γι' αυτό λέγεται ότι : αυτός που τρώει, γεμίζει ζωτικότητα και αναπτύσσει τις ικανότητές του να σκέπτεται, να αγγίζει, να μιλά, να γεύεται, να ακούει και να βλέπει. Στην πραγματικότητα, όλα τα πλάσματα προέρχονται απ' την τροφή και μάλιστα χάρις στην τροφή ζουν και παρέρχονται. » Μαϊτρί Ουπανισάντ.

Ο άνθρωπος πρέπει να τρώει για να είναι ικανός να φέρει σε πέρας τα τέσσερα καθήκοντά του : *Ντάρμα, Άρθα, Κάμα και Μόκσα*. Γι' αυτό το λόγο, είναι απαραίτητο το φυσικό σώμα να είναι σε καλή υγεία.

Ντάρμα : Το καθήκον να διατηρείς την κοσμική τάξη. Το σώμα είναι το όργανο μέσω του οποίου πραγματοποιείται η μεταβίβαση του πολιτισμού ή της γνώσης που έχουμε δεχθεί.

Αρθα : Το καθήκον να διατηρείς τον δημιουργημένο κόσμο έτσι ώστε αυτοί που θα μας ακολουθήσουν να μπορούν να χαίρονται με τον ίδιο τρόπο.

Κάμα : Το καθήκον της τεκνοποιίας.

Μόκσα : Το καθήκον της απελευθέρωσης της ψυχής.

Εκτός αυτών που είναι απαραίτητα για την εκπλήρωση αυτών των τεσσάρων καθηκόντων, ο άνθρωπος δεν έχει ανάγκη τροφής. Φαντάζεται όμως ότι η τροφή πρέπει να ανταποκρίνεται στην πλεονεξία των αισθήσεών του και ότι το στομάχι του πρέπει να είναι γεμάτο ! Έτσι λοιπόν ο άνθρωπος πέφτει στην παγίδα των γεύσεων και θεωρεί το στομάχι του σαν έναν απλό σάκο. Ο άνθρωπος γίνεται τότε σκλάβος της τροφής. Υποφέρει και κάνει και το περιβάλλον του να υποφέρει.

Η Αγιουρβέδα συνιστά πολλούς νόμους πειθαρχίας της ζωής. Οι νόμοι αυτοί τροποποιούνται ανάλογα με την ηλικία, το επάγγελμα, το φύλο... Επέλεξα να απαριθμήσω αυτούς που είναι κοινοί σχεδόν σε όλο τον κόσμο για την διατήρηση της καλής υγείας :

Εφ' όσον δεν πεινάτε, μην τρώτε. Η ικανότητά σας να χωνεύετε αποδυναμώνεται εφ' όσον τρώτε χωρίς να πεινάτε. Αντίθετα όμως αν δεν τρώτε όταν πεινάτε η τροφή που θα καταπιείτε αργότερα θα τραφεί απ' το σώμα αντί να το θρέψει. Δηλαδή αυτή η τροφή θα είναι πηγή ανισορροπίας στις λειτουργίες του σώματος και θα μπορούσε, αν αυτό επαναλαμβανόταν πολύ συχνά, να μετατραπεί σε ασθένεια..

Υπάρχει ένα βιολογικό ρολόι που ρυθμίζει τις δραστηριότητες του πεπτικού σωλήνα. Να τρώτε σεβόμενοι τα ωράρια αυτών των δραστηριοτήτων : το πρώτο μεταξύ 12.00 και 14.00 και το δεύτερο μεταξύ 18.00 και 20.00.

Το πρωινό δεν θεωρείται ποτέ κύριο γεύμα σύμφωνα με την Αγιουρβέδα. Αφού έχετε περάσει μια καλή νύχτα ύπνου, το σώμα χρειάζεται κυρίως ρευστή και ελαφρά τροφή. Αυθόρμητα η πραγματική αίσθηση πείνας εκδηλώνεται μιάμιση με δυο ώρες περίπου μετά την έναρξη των καθημερινών δραστηριοτήτων, πράγμα που εξηγεί γιατί τα μικρά παιδιά που δεν έχουν ακόμα αφομοιώσει τους κανόνες εκπαίδευσης, αρνούνται να φάνε νωρίς το πρωί, αλλά συχνά πεινάνε γύρω στις ενιάμισι το πρωί.

Μην υποκύπτετε στον πειρασμό των γεύσεων εκτός των κύριων γευμάτων, γιατί μακροπρόθεσμα θα ελαττώνετε τη δύναμη της πεπτικής σας ικανότητας.

Μη παραβλέπετε επίσης το ότι αυτή θα ελαττωθεί φυσιολογικά κατά το γήρας.

Μη τρώτε εφ' όσον οι αισθήσεις σας πρόσληψης δεν έχουν διεγερθεί. Είναι καλύτερα να απέχετε από ένα γεύμα εάν κατά την εμφάνισή του η όσφρηση και η γεύση σας δεν ξυπνήσουν. Στην περίπτωση αυτή δεν πεινάτε. Αυτό συμβαίνει καμιά φορά σε ανθρώπους με καλή υγεία, που είναι ψυχικά ή σωματικά πολύ κουρασμένοι. Οι συμβουλές αυτές δεν απευθύνονται σε άτομα πολύ άρρωστα. Υπενθυμίζω ότι πρόκειται για συμβουλές διατήρησης της καλής υγείας.

- Μην καταναλώνετε τροφή πολύ ζεστή ή πολύ κρύα.

- Μην τρώτε ούτε υπερβολικά ούτε ελάχιστα. Αν τρώτε υπερβολικά το σώμα θα αποδυναμωθεί. Αν τρώτε πολύ η δύναμη της πεπτικής φωτιάς αποδυναμώνεται και λόγω αυτού πάσχει η δημιουργία των κυτταρικών ιστών (=Ντάτου).

- Μη ξεχνάτε ποτέ να μειώνετε τον όγκο των γευμάτων σας γερνώντας, και εφ' όσον η ζωή σας είναι καθιστική. Αφήνετε το τραπέζι με μια εντύπωση «ενός υπολοίπου ελάχιστης πείνας». Ο εγκέφαλος λαμβάνει αρκετά αργά τις πληροφορίες, σε σχέση με την πληρότητα του στομάχου. Πολύ συχνά η ανταπόκριση του εγκέφαλου που δίνει την αίσθηση της χόρτασης, φτάνει πολύ αργά. Τρώτε τόσο γρήγορα που ήδη έχετε φάει υπερβολικά.

- Προσαρμόστε την ποσότητα και τον τύπο της τροφής που τρώτε, ανάλογα με την ηλικία σας, τις δραστηριότητές σας, την εποχή και τον γεωγραφικό τόπο όπου ζείτε.

Μη τρώτε ούτε πολύ γρήγορα ούτε πολύ αργά. Αν τρώτε πολύ γρήγορα, εμποδίζεται η καλή πέψη και η καλή απορρόφηση, πράγμα που μετατρέπει δυσμενώς την αφομοίωσή σας. Αν τρώτε πολύ αργά,

ελαττώνετε την πεπτική σας ικανότητα και αργοπορείτε τον χρόνο της πέψης. Αυτό θα προξενήσει μια χρόνια κατάσταση μόνιμης δυσπεψίας.

- Πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τα γεύματα.
- Κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το γεύμα, ο νους σας πρέπει να είναι ήρεμος και γεμάτος χαρά. Διώξτε από τις σκέψεις σας τον φόβο, τον θυμό, την ανησυχία και τη θλίψη. Τα συναισθήματα αυτά επιδρούν δυσμενώς στη πέψη και συνεπώς στη δημιουργία κυτταρικών ιστών.

- Ποικίλετε τακτικά τη τροφή σας.
- Μη γυμνάζεστε αμέσως μετά τα γεύματα.
- Μη πίνετε κατά τη διάρκεια των γευμάτων ποτά αφρίζοντα (π.χ. μπίρα), γιατί μεταλλάσσουν την ποιότητα της χώνεψής σας.
- Μην αποφεύγετε ηθελημένα να ουρήσετε ή να αφοδεύσετε μετά το γεύμα. Συνιστάται μάλιστα να πηγαίνει κανείς στην τουαλέτα πριν το γεύμα. Η πέψη σας θα είναι πάντοτε καλύτερη αν οι κενώσεις σας είναι τακτικές και καθημερινές.
- Αν είστε πολύ κουρασμένοι, αναπαυθείτε για λίγη ώρα πριν το γεύμα.
- Ξεπλύνετε το στόμα σας με νερό αμέσως μετά το γεύμα.
- Τρώτε ελαφρά το βράδυ, το βράδυ θα έπρεπε να καταναλώνουμε εύπεπτη τροφή, επειδή τα όργανα πρόσληψης είναι κουρασμένα, η κυκλοφορία του αίματος είναι λίγο βραδύτερη και η πεπτική δραστηριότητα είναι πιο αδύναμη. Η πολύ βαριά τροφή χωνεύεται τόσο αργά που η πέψη θα εξακολουθήσει κατά τον ύπνο. Λόγω αυτού ο ύπνος, αναμφισβήτητα, θα αλλιωθεί. Επί πλέον η διαδικασία εντερικής απορρόφησης διακόπτεται κατά τη διάρκεια του ύπνου, υπέρ της δημιουργίας των διαφόρων κυτταρικών ιστών. Επομένως και η πέψη και η αφομοίωση χάνουν αμφότερες την ισορροπία τους.
- Τρώτε μεσημεριανό που να διεγείρει τη πεπτική δραστηριότητα. Το μεσημεριανό είναι το γεύμα που πρέπει να δίνει δύναμη στο φυσικό σώμα. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να είναι πιο άφθονο απ' το βραδινό.
- Βαδίστε για ένα δεκάλεπτο αν είναι δυνατό, μετά από κάθε γεύμα.
- Μη κάνετε ποτέ μπάνιο ούτε ντους μετά το γεύμα.

Μην αποθαρρύνεστε αφού διαβάσετε αυτό το άρθρο. Ακούω πολύ συχνά παρατηρήσεις σχετικά με τις δυσκολίες που συναντάτε στην επαγγελματική ζωή και σας εμποδίζουν να ακολουθήσετε μια καλή και υγιεινή διατροφή. Αν φροντίζετε το σώμα σας θα σας φροντίσει κι αυτό. Αν αγνοήσετε τις ανάγκες του, θα αρχίσετε να παραπονιέστε για μικρά συμπτώματα : κούραση, φουσκώματα, δυσκοιλιότητα, αύξηση βάρους, νύχια που σπάζουν, μείωση της ποιότητας των μαλλιών, δυσκολίες αντίληψης, βάρος κατά τη χώνευση, νυχτερινή έγερση, συνεχή αίσθηση πείνας

Όπως αναφέρει η Μαϊτρί Ουπανισάντ, δώστε τροφή στο σώμα σας για να είναι γεμάτο ζωή. Αν το σώμα αυτό έχει τραφεί καλά θα μπορέσετε να εκπληρώσετε με χαρά τα τέσσερα καθήκοντά σας !

Η τροφή ως επιχείρημα

Κάποιος κτηματίας, αρνήθηκε με προσβλητικά λόγια, να δώσει ελεημοσύνη σ' ένα ζητιάνο. Ο ζητιάνος ρώτησε τον κτηματία : « Κύριε, αν ένας κτηματίας τοποθετήσει τροφή μπροστά σ' ένα ζητιάνο κι αν ο ζητιάνος αρνηθεί να την δεχθεί, σε ποιόν ανήκει τότε αυτή η τροφή ; »

Ο κτηματίας απάντησε : « Μα ασφαλώς στον κτηματία ! »

Ο ζητιάνος λέει τότε στον κτηματία : « Αν κι εγώ αρνηθώ να δεχθώ τις προσβολές και τον κακό σας τρόπο, αυτά θα σας επιστραφούν, δεν είναι έτσι ; »

Οι πειρασμοί του σύγχρονου ανθρώπου

Ο σύγχρονος άνθρωπος ζει σ' ένα κόσμο που χαρακτηρίζεται από υπερβολή επιλογών. Υπάρχει πληθώρα επιλογής σε όλους τους τομείς. Παρ' όλο που θεωρεί τον εαυτό του κύριο της ύλης, είναι πάντα ένα νεογέννητο όσον αφορά τον πνευματικό κόσμο. Αποσυντονίζεται από την ευρεία έκταση εμπειριών που είναι στη διάθεσή του στον εξωτερικό κόσμο, αλλά αυτό που τον αποκαρδιώνει, είναι ότι όλες είναι μικρές

διάρκειας. Και η ζωή η ίδια είναι σύντομη. Αυτό που απαιτείται και είναι επείγοντως απαραίτητο, είναι η αναγνώριση του σκοπού που είναι συμφυής με τον άνθρωπο. Δεν μπορεί να έχει καμιά επιλογή επ' αυτού. Οφείλει να ψάχνει τον ίδιο του τον εσωτερικό εαυτό. Η ζωή δεν είναι απογυμνωμένη από ουσία ούτε από σκοπό. Δεν βρίσκεται στο έλεος εξωτερικών δυνάμεων. Έχει ένα πολύ συγκεκριμένο αντικειμενικό σκοπό. Καθήκον του κάθε ανθρώπινου όντος είναι να τον φθάσει. Αξίζει λοιπόν να είναι κανείς άνθρωπος.

Η προσευχή *Μπενεντίκτ Σαγιέ*

Επ' ευκαιρία του μνημοσύνου του πατέρα του Σρι Τ. Κρισναματσάρα, τον Νοέμβριο του 2003, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ έθιξε το θέμα της προσευχής, η οποία συχνά γίνεται πεδίο διαμάχης γιατί ανάλογα με τους διάφορους θεολογικούς θεσμούς έχει αποτελέσει ένα είδος δόγματος. Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ χρειάστηκε να διευκρινίσει τι είναι η προσευχή ώστε να αποκτήσει για μας μια πραγματική ουσία, στερημένη από συναισθηματικές αξίες.

Η προσευχή δεν είναι τίποτ' άλλο παρά ένας τρόπος να θαυμάζει κανείς την αιώνια θεότητα και να την επικαλείται. Είναι η αυθόρμητη έκφραση του τρόπου μας να την αντιλαμβανόμαστε. Το αποτέλεσμα του αυθορμητισμού αυτού είναι σημαντικό γιατί στη προσευχή εκφράζεται το βασικό συναίσθημα. Η προσευχή είναι επίσης ο τρόπος μας να μιλάμε έτσι ώστε ο Θεός να μένει μέσα μας. Είναι μια απλή γλώσσα μεταξύ ημών και του Θεού έτσι ώστε η επίκλησή του να μένει μαζί μας.

Ο καλύτερος τρόπος να προσεύχεται κανείς είναι στη μητρική του γλώσσα. Η προσφορά μας γίνεται στη μητρική μας γλώσσα με την προϋπόθεση ότι η επίκληση βγαίνει απ' την καρδιά.

Οι προσευχές των μεγάλων διδασκάλων είναι εγκώμια για τις ιδιότητες του Θεού, η αυθόρμητη έκφραση κατά τον διαλογισμό, η έκφραση της αφοσίωσής τους. Ο αυθορμητισμός αυτός έγινε προσευχή για μερικές στιγμές. Έτσι οι προσευχές των μεγάλων διδασκάλων ή των πιστών μας βοηθούν να έχουμε κι εμείς αυτές τις «εκλάμψεις» για μερικές σύντομες στιγμές με την προϋπόθεση ότι η αυθόρμητη προσευχή θα είναι η άμεση επαφή μας με το Θεό.

Η παρεμβολή αξιών που αποπροσανατολίζουν ή η θέληση να αναλύσουμε το κείμενο αντί να θεωρήσουμε την ουσιαστική αξία του αποτελούν επίσης εμπόδια. Το σημαντικό είναι προ πάντων να εκφράζουμε την αφοσίωση, ότι μας έρχεται αυθόρμητα όταν βρισκόμαστε μπροστά στο Θεό.

Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

Υπομνήματα συντεταγμένα από την Δρα ΚΑΡΠΑΝΤΙΕ Νάνσου, ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλο της Γιόγκα, Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ.

Υπόμνημα αρ. 5γ : Η Εκκολπωμάτωση (συνέχεια από το προηγούμενο)

Αντενδείξεις σε Μπάντα και Κρίγια :

1. Σε εκκολπώματα του λεπτού εντέρου : Νάουλι
2. Σε περιπτώσεις κωλικών εκκολπωμάτων :
Karâlabhâti μεγάλης διάρκειας, Nauli , Uddiyâna Bandha

Ειδικές οδηγίες για δασκάλους :

1. Εκκολπώματα του λεπτού εντέρου :

Arâna Asana, Jatara Parivritthi, Suptha Pâda Angushta Asana, Urdhva Prasutha Pâda Asana etc...είναι πιο αποτελεσματικές στην αρχή του μαθήματος. Η Prânâyâma είναι πιο αποτελεσματική σε Vajra Asana, αν το διάφραγμα διατηρείται χαλαρό. Οι Kumbhaka (ιδιαίτερα οι Bâhya Kumbhaka) στις άσνες καταργούνται. Μην εισάγετε μεγάλης διάρκειας Kumbhaka κατά την Prânâyâma.

2. Κωλικά εκκολπώματα :

Διδάξτε Arâna Asana, Jatara Parivritthi, Suptha Parvatha Asana, Suptha Pâda Angushta Asana, Urdhva

Prasutha Pâda Asana etc...στο τέλος του μαθήματος. Καταργήστε την Bâhya Kumbhaka τόσο κατά τις άσνες όσο και κατά την Prâhâgâma. Αποφύγετε να διδάξετε εκπνοή μεγαλύτερη της εισπνοής και κατά τις άσνες και κατά την Prâhâgâma. Αποφύγετε περισσότερες από δυο άσνες σε μπρούμυτα θέση κατά την διάρκεια του μαθήματος της γιόγκα. Επί πλέον συνιστάται να τις κατανέμετε ανάλογα στη μέση του ίδιου μαθήματος.

Ο σκοπός της ζωής

Ο σκοπός της ζωής μας άλλοτε προέρχεται εκ των έξω και άλλοτε εκ των έσω. Εκ των έξω σκοπός είναι αυτός που θεωρούμε ότι αποφασίζεται από κάποια εξωτερική εξουσία. Πάρτε για παράδειγμα ένα λουλούδι σε πλήρη άνθιση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους: σαν μέρος μιας γιρλάντας για μια νεόνυμφη, σαν μπουκέτο προς τιμή ενός επισκέπτη, σαν προσφορά στο βωμό ενός ναού και φυσικά και για άλλους σκοπούς. Αυτά όλα βέβαια δεν αποφασίζονται από το λουλούδι αλλά από τις ανάγκες και τις επιθυμίες του χρήστη. Το ίδιο λουλούδι δεν ενδιαφέρεται για τον τρόπο που χρησιμοποιείται. Η άνθισή του ανταποκρίνεται απλά σε ένα από τα στάδια της ζωής του. Να ανθίζει και να βοηθά το φυτό να δίνει περισσότερα λουλούδια, συνεχίζοντας τη ζωή του είναι ο έσωθεν σκοπός του λουλουδιού. Ο έξωθεν σκοπός του επαφίεται σε άλλα χέρια. Ο έσωθεν σκοπός αποφασίζεται από την αληθινή φύση ενός πράγματος.

Με τον ίδιο τρόπο και ο άνθρωπος έχει δυο ειδών σκοπούς : εξωτερικό και εσωτερικό. Γενικά ο άνθρωπος ξεκινά τη ζωή του ακολουθώντας έναν εξωτερικό σκοπό. Έχει για σχέδιο αυτό που οι άλλοι σκέπτονται και που τον οδηγούν σε ένα σκοπό άξιο της ζωής του. Επικεντρώνεται λοιπόν σ' αυτόν τον σκοπό. Η επιδοκιμασία και η αποδοκιμασία τους δίνει τον τόνο στη ζωή του. Θεωρεί την πραγματοποίηση αυτών των στόχων σαν τον σκοπό της ζωής του. Με λίγα λόγια, επιδιώκει ένα σκοπό εξωτερικής ζωής.

Ο εσωτερικός σκοπός, εν τούτοις, του αποκαλύπτεται μόνο όταν η ικανότητά του να κρίνει γίνεται οξεία και γίνεται ικανός να χαράζει το πλήρες σχέδιο της ανθρώπινης ζωής. Έτσι αντιλαμβάνεται τις αλλαγές της φύσης της ζωής.

Στο εσωτερικό του ταξίδι αναζήτησης της αλήθειας για τη ζωή και τους σκοπούς της, αυτό που τον εκπλήσσει είναι η πραγματική φύση του ανθρώπου. Η πραγματική φύση του ανθρώπου είναι θεία. Αυτή η θεία φύση είναι η πλήρης εκπλήρωση της ευτυχίας, της ειρήνης και της γαλήνης. Είναι πέρα από κάθε απογοήτευση, μιζέρια, διχόνοια και φόβο και η θεία φύση είναι ο εσωτερικός σκοπός της ζωής. Όταν ο άνθρωπος ζει και αντιλαμβάνεται αυτόν τον εσωτερικό σκοπό, απελευθερώνεται απ' τον φόβο και τον θάνατο.

Τι είναι κάποιος εκτός κάστας ;

Ένας άνθρωπος εκτός κάστας (παρίας) είναι κάποιος θυμωμένος που ανέχεται το μίσος, κάποιος διεστραμμένος και υποκριτής, κάποιος που καλλιεργεί την πλάνη, ξεχειλίζει από πονηριά, αυτός που είναι υποκινητής, που έχει διαβολικές επιθυμίες, που είναι ζηλόφθονος, τσιγκούνης, πονηρός, κυνικός και δεν φοβάται να κάνει το κακό. Δεν είναι κανείς εκτός κάστας εκ γενετής, ούτε γεννιέται κανείς Βραχμάνος. Από τις πράξεις του γίνεται κανείς παρίας και μόνο από τις πράξεις του γίνεται Βραχμάνος.

Η έννοια της Σαρίρα κατά την Αγιουρβέδα και τη Γιόγκα (συνέχεια)

Περίληψη της διδασκαλίας Αγιουρβέδα και Γιόγκα

Από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ

Γκαμπριέλ Γκαλέα

Ένα μάθημα γιόγκα περιλαμβάνει συστηματικά τη Συγκέντρωση, τις Άσνες, τις Μούντρες και την Αναπνοή. Η Συγκέντρωση (Ντάρανα) είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για κάθε μάθημα Γιόγκα. Στο παράδειγμα που δίνεται σαν πρώτη αιτία ασθένειας (υπερβολική χρήση των αισθητηρίων) συνιστάται στον ασκούμενο να κάνει τη Συγκέντρωση Ναζαγκρά (άκρη της μύτης) για να επαναφέρει την καλή λειτουργία των δραστηριοτήτων των αισθητηρίων (βλ. τεύχος 14).

Πολλές άσνες του υποδεικνύονται ιδιαίτερα. Η Απανάσνα π.χ. θα του επιτρέψει να επαναϊσοροπήσει τις

λειτουργίες επιλογής και απόρριψης στην αντίληψή του. Απάντα, εξ άλλου σημαίνει « αποβάλλω, απορρίπτω ». Στην Αγιουρβέδα η Απάντα διαχειρίζεται όλες τις έξω εκκρίσεις του φυσικού σώματος και τη λειτουργία απόρριψης στο ψυχικό και νοητικό επίπεδο. Η Απανάσана γίνεται με 6 αναπνοές Ουτζάγι. Η αναπνοή Ουτζάγι είναι μια αργή αναπνοή από τη μύτη που επιτυγχάνεται οξύνοντας με τη θέλησή μας τον φυσικό ήχο της αναπνοής στο επίπεδο του λαιμού. Οι σχολές Γιόγκα που συνιστούν τη χρήση της αναπνοής Ουτζάγι είναι εκείνες που λαμβάνουν υπ' όψιν τους την Αγιουρβέδα στα μαθήματα που διδάσκουν.

Η Μπουτζανγκάσана συνιστάται επίσης σε κάποιον που οι δραστηριότητες των αισθητηρίων του έχουν διαταραχθεί. Πράγματι, αυτή η άσана, που γίνεται με 3 αναπνοές Ουτζάγι, υποστηρίζει τη δραστηριότητα της Αλοτσάκα Πίτα, που είναι η λειτουργία της Πίτα που βρίσκεται στο επίπεδο των οργάνων αντίληψης και ειδικά στο επίπεδο των ματιών. Στον άνθρωπο η όραση είναι η σημαντικότερη αίσθηση πρόσληψης. Στην Αγιουρβέδα, θεωρείται ότι η όραση προϋπάρχει των άλλων αισθήσεων αντίληψης και γι' αυτόν τον λόγο οι συγκεντρώσεις που προτείνονται στη Γιόγκα, αρχίζουν κατευθύνοντας το βλέμμα σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Όσον αφορά τα αναμενόμενα αποτελέσματα μπορούν να προταθούν τρία σημεία συγκέντρωσης στη Μπουτζανγκάσана : Μπρουμάντιγια, « το κενό μεταξύ των ματιών », Κάντα, « ο λαιμός » ή Τάρακα, « το σημείο του ορίζοντα ». Επίσης μπορεί να βάλουμε ένα κράτημα μετά την εισπνοή (Άντα Κουμπάκα) ή μετά την εκπνοή (Μπάγια Κουμπάκα). Μπουτζάνγκα σημαίνει « κόμπρα », είναι πρηνής (μπρούμυτα) άσана. Αν η άσана γίνεται με συγκέντρωση και κράτημα, δεν θεωρείται άσана αλλά Μούντρα και τότε ονομάζεται Μπουτζάνγκι Μούντρα. Η επίδραση της Μούντρα απευθύνεται κυρίως στο νοητικό σώμα και αυξάνει τη συγκέντρωση. Στο μάθημα της γιόγκα οι Μούντρες τοποθετούνται γενικά στο δεύτερο μέρος του μαθήματος, πριν από την Πραναγιάμα του τέλους. Η Πραναγιάμα είναι αναπνοή που εμπεριέχει κρατήματα και συγκεντρώσεις. Γενικά γίνεται σε καθιστή θέση, συχνότερα σε Πάντμα Άσана, « τη θέση του Λωτού ». Αντικειμενικός σκοπός είναι να ενωθεί η ατομική ψυχή (Τζιβάτμα) με την Υπέρτατη ψυχή (Παραμάτμα).

Η Πραναγιάμα χρησιμοποιεί την αναπνοή για να πραγματοποιηθεί η αντίστροφη πορεία με αυτή της Δημιουργίας, προκειμένου να συναντηθεί το ζωντανό ον με τον Δημιουργό του. Στη Γιόγκα Γιανζνιαβάλκκα, την αρχαιότερη πραγματεία της γιόγκα. Ο Δάσκαλος Γιανζνιαβάλκκα ορίζει την έννοια της Μόκσα Σάντανα, στο κεφάλαιο το αφιερωμένο στη Πραναγιάμα. Μόκσα Σάντανα είναι η εφαρμογή όλων των μέσων για την απόκτηση της απελευθέρωσης. Για τη Μόκσα Σάντανα ο Δάσκαλος Γιανζνιαβάλκκα, διακρίνει 16 κατηγορίες Πραναγιάμα. Έτσι, ένα μάθημα γιόγκα αρχίζει και τελειώνει πάντοτε με Πραναγιάμα.

Η φιλοσοφική σκέψη που διέπει τη Γιόγκα και την Αγιουρβέδα, είναι όμοια. Αυτές οι δυο θεωρίες εγγράφονται στη φιλοσοφική σκέψη της Ινδίας και η εφαρμογή των αρχών της Αγιουρβέδα στη Γιόγκα, σκοπό έχουν να επιτρέψουν σε κάθε ον να πραγματοποιήσει τη πνευματική αναζήτηση που είναι ταγμένο να αναλάβει σ' αυτό τον κόσμο.

Ρένκι ο Ελέφαντας

Ινδικό παραμύθι

Ο Ρυότο, ένας νεαρός βουδιστής μοναχός, παραπονιέται που δεν μπορεί να κρατήσει τη σκέψη του σε ησυχία. Πηδάει ασταμάτητα σαν ένα καμπριολέ... « ή σαν άγριος ελέφαντας », λέει ο γερο-δάσκαλος του ζεν.

Ο Ρυότο, βλέποντας το μάτι του δασκάλου του να πεταρίζει μαντεύει ότι πρόκειται να του διηγηθεί μια ιστορία και κάθεται στα πόδια του στη σκιά ενός μπάνουαν.

Ο Ρένκι ήταν ένας άγριος ελέφαντας, που τον έπιασαν όταν ήταν τριών χρόνων. Ένα φόρεμα γκρίζο φωτεινό χωρίς ψεγάδι, χαυλιόδοντες μακρινοί, λεπτοί και μυτεροί, αυτιά τριγωνικά τέλεια, ένα ωραίο αρσενικό που ο κύριός του, ένας έμπορος εκπαιδευμένων ελεφάντων, ήλπιζε να πουλήσει σε καλή τιμή, στον Άρχοντα του Βασιλείου. Έδεσαν τον Ρένκι σ' έναν πάσαλο, στην άκρη ενός πολύ γερού σκοινιού. Ο νεαρός ελέφαντας, άρχισε να παλεύει με ενέργεια, με λύσσα, κλωτσούσε προς τα πίσω, ποδοπατούσε άγρια τη γη, με τις βαριές του πατούσες και κραύγαζε να σου σπαράξει τη ψυχή. Ο πάσσαλος όμως, ήταν πολύ καλά μπηγμένος και το σκοινί χοντρό. Ο Ρένκι, δεν μπόρεσε να απαλλαχτεί ούτε από το ένα ούτε από το άλλο. Έτσι τον έπιασε απελπισμένη λύσσα, δάγκωνε τον αέρα, ύψωνε τη προβοσκίδα και κλωτσούσε παραπονιάρικα προς τον ουρανό. Εξαντλήθηκε στο τέλος απ' τις προσπάθειες και τις κραυγές.

Όταν ξαφνικά ένα πρωί ο Ρένκι ηρέμησε, δεν τραβούσε πια το σκoinί, δεν ποδοπατούσε πια το έδαφος, με τις τέσσερις πατούσες του, δεν έκανε πια τη γειτονιά να τρέμει με τις κραυγές του, τότε το αφεντικό του τον έλυσε. Μπορούσε να πάει απ' το ένα μέρος στο άλλο μεταφέροντας ένα βαρέλι νερό, χαιρετώντας τον καθένα, υπηρετώντας όλη την κοινότητα. Ήταν ευτυχισμένος και ελεύθερος.

Η σκέψη σου είναι σαν έναν άγριο ελέφαντα, είπε ο γερο-δάσκαλος στον μαθητή του. Φοβάται, πηδάει προς όλες τις κατευθύνσεις και κραυγάζει στους τέσσερις ανέμους. Η « προσοχή » σου είναι το σκoinί και « το αντικείμενο επιλογής στον διαλογισμό σου », ο πάσσαλος που είναι μπηγμένος στο έδαφος. Ηρέμησε τη σκέψη σου, εξημέρωσέ την, κυριάρχησέ την και θα γνωρίσεις το μυστικό της πραγματικής ελευθερίας.

Η Μπαγκαβάντ Γκίτα, Κεφ. VIII - 11,12 και 13

(2^ο μέρος, συνέχεια απ' το τεύχος 11)

Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ

(Σεμινάριο Νοεμβρίου 2002 στο Αιξ λα Σαπέλ, Χέντι Μπλουμέρ)

Η ερμηνεία του ΩΜ έχει υποστεί πολλές αλλαγές κατά τη διάρκεια των χρόνων. Τι σημαίνει ακριβώς ΩΜ ; Γιατί το *Ακσαρα* ή ΩΜ δοξάζεται τόσο από τον Κρίσνα ; (Βρίσκονται επίσης ενδείξεις για το ΩΜ στη Μαντούκβα Ουπανισάντ και στη Ταϊπρίγβα Ουπανισάντ).

ΩΜ είναι η πρώτη λέξη των Βεδών. Στην πραγματικότητα αποτελείται από τρία γράμματα :

- A (προφέρεται με ανοιχτό το στόμα)
- U (ου στα γαλλικά)
- M (χωρίς να προφέρεται το σύμφωνο)

‘Α’ αντιπροσωπεύει την έναρξη κάθε λεκτικής έκφρασης (το στόμα είναι ανοιχτό), το πρώτο-πρώτο πράγμα που κατά τον ορισμό, εμπεριέχει την έννοια του δημιουργού. Η έκφραση αυτή που στη συνέχεια σχετίζεται με τον κόσμο των εμπειριών, συμβολίζεται με το ‘U’. Το ‘M’ αντιπροσωπεύει τη διακοπή της έκφρασης όχι μόνο της λεκτικής αλλά επίσης της σωματικής και της νοητικής. Έτσι διακόπτει κάθε δημιουργία και εκφράζει τον περιορισμό της. Όλες μας οι πράξεις εμπεριέχουν αυτές τις τρεις έννοιες : δημιουργία, συντήρηση, διάλυση. Το A και το U ενώνονται στη συνέχεια για να σχηματίσουν το Ω. Το AUM γίνεται ΩΜ.

Το Ωμ ενσαρκώνει κάθε τύπο έκφρασης, που έτσι κι αλλιώς προέρχεται από τον Δημιουργό. Ως τέτοια είναι *Ακσαρα* για τον Κρίσνα και μπορεί να μας οδηγήσει στον Δημιουργό. Πώς ;

Το ΩΜ περιέχει μια τέταρτη όψη που ονομάζεται *Βιζάργκα*. Αυτή γεννιέται μετά την εσωτερική σιωπηλή απαγγελία του ΩΜ (μετά το M). Είναι σημαντικό και δεν πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας. Αυτό που ακούγεται τότε, η δόνηση του ήχου, πηγαίνει στη καρδιά (*Χρούνταγβα*) και εκεί πια ακούγεται. Η *Βιζάργκα* οδηγεί τη ψυχή (*άτμα*) στη καρδιά. Είναι η πύλη χάρη στην οποία αναγνωρίζουμε το Δημιουργό. Σύμφωνα με τον Κρίσνα ο διαλογισμός στο ΩΜ, *Γιόγκα Ντάρανα*, είναι η πιο σημαντική και πιο απλή μέθοδος για να γνωρίσουμε το Δημιουργό.

Κατά τη διάρκεια αυτού του σεμιναρίου, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ, όχι μόνο μας δίδαξε την ερμηνεία αυτών των τριών ήχων αλλά μας έδωσε και τα μέσα για να τους εξασκήσουμε. Ευχαριστούμε !

Καλλιέργεια της πίστης

Αν η πίστη είναι ένας σπόρος για να σπαρεί στο λιβάδι της ψυχής, οι αφιλοκερδείς πράξεις είναι η βροχή που το κάνει να φυτρώσει. Η ταπεινοφροσύνη είναι το όργωμα. Το νοητικό είναι το χαλινάρι του Κοσμικού Νόμου. Ο ζήλος είναι το βούκεντρο και οι προσπάθειες είναι τα βουβάλια. Ο μόχθος είναι το ξεχέρσωμα των ψευδαισθήσεων. Η συγκομιδή θα είναι τότε ο αθάνατος καρπός της απελευθέρωσης.

Η Δημιουργία, μια θυσία

Μαϊτραγίνι Σαμχίτα I, 9, 3

Ο Πρατζαπάτι ήταν μόνος και του ήλθε η επιθυμία : « Θα μπορούσα εγώ, που είμαι η θυσία, να

δημιουργήσω τα πλάσματα ! ». Μεταμορφώθηκε σε μια θυσία σε δέκα αφιερωτές : Έκανε από τη σκέψη το κουτάλι, από τη σκέψη το βούτυρο, από το λόγο το θυσιαστήριο, από τον διαλογισμό το στρώμα από άχυρο, από την επιθυμία τη φωτιά, από τη διάκριση το προσάναμμα, από τον άρχοντα της φωνής τον αφιερωτή, από το πνεύμα το *ουπαβάκτρου* (τον επιτηρητή), από την *πράνα* το αφιέρωμα και από τη μελωδία τον βοηθό.

Έχοντας χωριστεί στα δέκα, έχοντας κάνει τους κατάλληλους συνδυασμούς αναζήτησε ένα βωμό. Συσσώρευσε τις τρεις πνοές για να φτιάξει μ' αυτές το βωμό. Μ' αυτές δημιούργησε τα πλάσματα. Στην κορυφή άπλωσε τις δέκα πέντε μέρες του πρώτου σεληνιακού δεκαπενθημέρου. Μ' αυτό εκφράστηκαν οι θεοί. Οι θεοί εκεί ψηλά θα ευημερούσαν. Να γιατί αυτός είναι ο ανώτερος βαθμός της ευημερίας για όποιον το γνωρίζει. Στα χαμηλά, άπλωσε το δεύτερο σεληνιακό δεκαπενθήμερο : τις τελευταίες δεκαπέντε μέρες. Μ' αυτό εκφράστηκαν οι *ασούρα* (οι δαίμονες). Στα χαμηλά οι *ασούρα* θα δυστυχούσαν. Όποιος το γνωρίζει αυτό, ο εχθρός τους δυστυχεί. Από την ημέρα δημιούργησε τους θεούς, ο Πρατζαπάτι και από τη νύχτα τους *ασούρα*. Οι θεοί ήσαν λευκοί και μαύροι οι *ασούρα*. Έφτιαξε τους θεούς με την αλήθεια και τους *ασούρα* με την απάτη. Έφτιαξε τους θεούς με το δεξί χέρι, τους *ασούρα* με το αριστερό.

Ο Πρατζαπάτι σκέφθηκε : « Πού θα θυσιάσω ; » Δεν εύρισκε τόπο όπου θα θυσίαζε και δεν είχε τίποτα άλλο να θυσιάσει εκτός από την αναπνοή. Έφτιαξε από τον ίδιο του τον εαυτό τον Ίντρα σαν βωμό. Εκπνέοντας είπε : « Πηγαίνετε στον Ίντρα *σβάχα* ! » Η αναπνοή είναι η ενέργεια. Ο Ίντρα είναι η ενέργεια. Έτσι θυσίασε την ενέργεια πάνω στην ενέργεια.

« Κύριε του Λόγου, ας μπορούσες να θυσιάσεις με πολύ συμπυκνωμένη ενέργεια του Λόγου και να φέρεις στον ουρανό ένα θησαυρό για τον κύριο της θυσίας ! »

Μαϊτραγίνι Σαμχίτα 1,9.2

Προετοιμασία για έναν ευχάριστο θάνατο

Στη Μαχαμπαράτα, ο Μπίσμα, πριν τον εκούσιο θάνατό του διδάσκει τον Γιουντισίρα, το πρωτότοκο των Παντάβα, τον τρόπο προετοιμασίας για έναν ευχάριστο θάνατο :

- Να αποφύγεις τρεις σημαντικές πράξεις : να καταστρέψεις τη ζωή άλλων πλασμάτων, να κλέψεις και να οικειοποιηθείς τα αγαθά άλλου.
- Να αποφύγεις τέσσερα είδη λόγου : να εμπλακείς σε μοχθηρές συζητήσεις, να πεις λέξεις που πληγώνουν, να μιλήσεις για τα λάθη των άλλων και να πεις ψέματα.
- Να αποφύγεις τρεις νοητικές πράξεις : να οικειοποιηθείς τις σκέψεις άλλων, να πληγώσεις ψυχικά άλλους και να αρνηθείς να πιστέψεις στη διδασκαλία των ιερών γραφών και λόγων.

Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμμάλ

(*συζύγου του Σρι Τ. Κρισναματσάρα*)

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

Η πιπερόριζα

Ποικιλίες : Πιπερόριζα φρέσκια και ξερή.

Τόπος και καλλιέργεια : Ασία και Νότια Ευρώπη.

Μέρη τους που χρησιμοποιούνται : **Ριζώματα**.

Τρόπος παρασκευής : Πιπερόριζα φρέσκια ξυσμμένη, σκόνη ξερής πιπερόριζας, σκόνη ξερής πιπερόριζας ανακατεμένης με σησαμέλαιο, ζύμη φτιαγμένη με νερό ή γάλα, χυμός φρέσκιας πιπερόριζας, μικρά κομμάτια φρέσκιας πιπερόριζας βρασμένα μέσα σε γάλα και αποξηραμένα, φρέσκια πιπερόριζα ψημένη σε φωτιά από ξύλα και αλεσμένη σε λεπτή σκόνη και ανακατεμένη με μέλι. Πολλά αγιουρβεδικά σκευάσματα είναι τριμμένα μέσα σε χυμό φρέσκιας πιπερόριζας.

Αγιουρβεδικές ιδιότητες : Φρέσκια πιπερόριζα : *Ρούκσα* (ξηρός, άνυδρος, σκληρός, δύσκαμπτος), *Τίκνα* (ταχύς, διεισδυτικός, οξύς, ζωηρός) και *Γκουρού* (βαρύς, βραδύς, δύσπεπτος). Ξερή πιπερόριζα : *Λάγκου* (ελαφρύς, εύπεπτος), *Σνίγκντα* (λιπαρός υγρанныός, γλοιώδης, ιξώδης).

Δράσεις : Φρέσκια πιπερόριζα : Μειώνει τις δυσλειτουργίες του Κάφα και του Πίτα. Ξερή πιπερόριζα : Μειώνει τις δυσλειτουργίες του Βάτα.

Εξωτερική χρήση : Αντιφλεγμονώδης και αναλγητική. Το κατάπλασμα σκόνης ξερής πιπερόριζας, σε τοπικό επίθεμα, ανακουφίζει απ' τις φλεγμονές των αρθρώσεων και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Η ανάμειξη σκόνης ξερής πιπερόριζας με σησαμέλαιο σε μαλάξεις (μασάζ) ζεσταίνει το σώμα. Η εφαρμογή στο μέτωπο και τη κοιλιά, της ζύμης από σκόνη πιπερόριζας με νερό ή γάλα, ανακουφίζει απ' την αίσθηση του κρύου και της φλεγμονής της κοιλιάς. Ελαφρύ μασάζ με σκόνη ξερής πιπερόριζας στο δέρμα, ανακουφίζει απ' το οίδημα και την υποθερμία. Αποφύγετε την περιοχή των οφθαλμών.

Εσωτερική χρήση : 1 δόση χυμού =2 - 4 cc, 1 δόση σκόνης =0,75 - 1 mg

Πεπτικό σύστημα : Ανοίγει την όρεξη, είναι χωνευτικό, αντιαιμοροϊδικό και αντισπασμωδικό. Να λαμβάνετε πριν από κάθε γεύμα πέντε ή έξη κομμάτια φρέσκιας ξυσμένης πιπερόριζας με μια πρέζα αλάτι.

Καρδιαγγειακό σύστημα: Ανακουφίζει απ' την καρδιακή κόπωση, τους καρδιακούς πόνους, το οίδημα και την αρθρίτιδα. Έγχυση (μούλιασμα) πέντε έξη κομματιών πιπερόριζας, φρέσκιας ξυσμένης.

Γηριατρική χρήση : Βελτιώνει τη μνήμη. Διεγείρει το νευρικό σύστημα. Έγχυση 5 ή 6 κομματιών φρέσκιας ξυσμένης πιπερόριζας, με 5 ή 6 σταγόνες μέλι.

Αναπνευστικό σύστημα : Αποχρεμπτικό. Το πιπίλισμα φρέσκιας πιπερόριζας, ανακουφίζει απ' τη φαρυγγίτιδα. Η φρέσκια πιπερόριζα, ψημένη σε φωτιά με ξύλα, αλεσμένη σε λεπτή σκόνη και ανακατεμένη με μέλι, ανακουφίζει απ' τις ασθματικές βρογχίτιδες. Πιπίλισμα του χυμού της πιπερόριζας ανακατεμένης με μέλι ανακουφίζει απ' το βήχα.

Αντενδείξεις : Δυσουρία, αιμορραγικές καταστάσεις, έλκος, πυρέξεις.

Η φρέσκια πιπερόριζα χρησιμοποιείται ως άρτυμα σε ινδικές συνταγές.
