

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Ιανουάριος 2003

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 10

Η διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρυα

Τα χαρακτηριστικά των πνευματικών διδασκάλων

Όλα τα ιερά βιβλία και όλοι οι άνθρωποι που εκθέτουν το κρυφό τους περιεχόμενο, εγχαράσσουν στη διάνοιά μας την σπουδαιότητα της αφοσίωσης που θα μας οδηγήσει στον Θεό. Έχει καταγραφεί μια απλή μέθοδος για την ανάπτυξη της αφοσίωσης : αναζητείστε τη συντροφιά αυτών που βρίσκονται πάντοτε εμβαπτισμένοι μέσα στη σκέψη του Παντοδύναμου και που βιώνουν την παρουσία του Θεού εντός τους. Είναι δυνατό να διάγουν μια ζωή παρεμφερή με τη δική μας, αλλά δεν επηρεάζονται από τις απολαύσεις του υλικού κόσμου. Προφέρουν τα ονόματα του Θεού, απολαμβάνουν το όραμα του Θεού και κάνουν αυτούς που τους συναναστρέφονται ταπεινούς, ευγενείς και γεμάτους αγάπη προς όλους.

Εκεί όπου συναντώνται οι άγιοι άνθρωποι δεν υπάρχουν παρά υπέροχες συζητήσεις και ομιλίες γεμάτες από την ευσπλαχνία και τη φιλανθρωπία του Κυρίου. Ο θνητός που εμβαπτίζεται μέσα στη σκόνη των ποδιών τέτοιων πιστών είναι πράγματι ευνοημένος. Αυτοί οι αγγελιαφόροι του θεού παρ' όλο που περνούν το χρόνο τους με καθημερινές ασχολίες, σκέπτονται μόνο τον Θεό και ψάλλουν το εγκώμιό του. Μέσω τέτοιων θείων ψυχών, ο Θεός διαχέει τη χάρη Του επάνω σ' αυτούς που τους πλησιάζουν. Οι άγιοι άνθρωποι επιτρέπουν σ' αυτούς που συχνάζουν μαζί τους, να ψάλλουν διαρκώς τα ονόματα του Κυρίου και να αντλούν απ' αυτά ψυχική γαλήνη.

Γιατί ο άνθρωπος χάνει το χρόνο του στο κυνήγι φευγαλέων ηδονών ;

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

Επίκληση στην Ειρήνη

Κύριε, κάνε με όργανο της Ειρήνης.

- Όπου υπάρχει μίσος να βάλω την αγάπη.
- Όπου υπάρχει διαφωνία να βάλω την ένωση.
- Όπου υπάρχει προσβολή να βάλω τη συγγνώμη.
- Όπου υπάρχει απελπισία να βάλω την ελπίδα.
- Όπου υπάρχουν τα σκότη να βάλω το φως.
- Όπου υπάρχει η θλίψη να βάλω τη χαρά.

Απόσπασμα από μια προσευχή του Αγ. Φραγκίσκου

Η 15^η Ιανουαρίου αποτελεί μια σημαντικότερη μέρα στο ινδικό ημερολόγιο : είναι το χειμερινό ηλιοστάσιο. Η ημερομηνία αυτή σηματοδοτεί την αρχή του Ντεβαγιάντα (η οδός προς τον Θεό) , είναι επίσης η ημέρα που ανοίγει η πόρτα του Παραδείσου. Το Γιογκακσεμάμ επέλεξε την ημέρα αυτή, για να ανοίξει την πόρτα του στο Διαδίκτυο :

<http://www.yogakshemam.net>

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Webmaster Ντομινίκ Αμσαλέμ, και στην Κορνέλια Χάιντε.

Περιεχόμενα :

- Ø Του Εκδότη : Η διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα – Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ø Το Τιρουπαβάν της Αντάλ (Ποίημα 6) - Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ø Η ινδική περί του ατομικού χρόνου αντίληψη - Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ø Ραμανούγια, μια μεγάλη κοινωνική ιδιοφυΐα
- Ø Υπόμνημα παθολογίας : η χολολιθίαση - Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ και Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ø Ο πνευματικός δάσκαλος - Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ø Μαθήματα και Σεμινάρια των μελών του Γιογκακσεμάμ
- Ø Σβάστα : Το ντους – Δρ Γκοπαλακρίσνα Ράο
- Ø Η αληθινή αγάπη κατορθώνει τα πάντα – ινδικό παραμύθι
- Ø Ειδήσεις από το διεθνές ταμείο βοήθειας του Σρι Τ.Κρισμαματσάρα
- Ø Αφοσίωση στη χριστιανική θρησκεία (τελευταίο) – Ιζαμπέλ Οττ
- Ø Γιόγκα Γιαζνγαβάλκμα – απάντηση στους αναγνώστες - Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ
- Ø Ινδική συνταγή : Το Κέέρ – Σάαντ Χαν

Το Τιρουπαβάν της Αντάλ

Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα

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

Ποήμα 6^ο : Ακούστε κοπέλες ! Τα πουλιά τιπιβίζουν μελωδικά μεσ' στις φωλιές τους μόλις χαράξει η αυγή. Το λευκό κοχύλι του βασιλιά των αετών αντηχεί μέσα στο ναό. Τα' ακούτε ; Ο Κρίσνα έβγαλε πιπιλίζοντάς το, το θανάσιμο δηλητήριο απ' το στήθος του δαίμονα. Κλώτσησε επιδέξια το προδοτικό άρμα και το χάλασε. Και αποκοίμισε το φίδι που αναπαύεται πάνω στον ωκεανό από γάλα. Μοναχοί και Γιόγκι κράτησαν την ανάμνηση αυτή του Κρίσνα. Σηκωθείτε γλυκά και ψιθυρίστε το όνομα Χάρι. Το όνομα του Κυρίου τρυπά τα αυτιά και το πνεύμα σαν βοή και σας μαγεύει όπως και κάθε άλλον.

Ένα τέτοιο κάλεσμα αφυπνίζει και ενθουσιάζει για συγκέντρωση και για ένωση. Ακούστε κοπέλες και διαλογιστείτε.

Η Αντάλ θέλει ν' αφουγκραστούμε όλα τα σημάδια της αυγής κι αν είμαστε ακόμα στο κρεβάτι και να συνειδητοποιήσουμε πως έφτασε η αυγή. Τα σημάδια αυτά είναι : τα τιπίσματα των πουλιών, η βοή του κοχυλιού ή ο ήχος της καμπάνας του ναού, οι γλυκείς ύμνοι προς τους αγίους και το ψιθύρισμα του ονόματος « Χάρι », του καταστροφέα του κακού.

Απ' το έκτο ως το δέκατο πέμπτο ποίημα, η Αντάλ, μας κάνει να αντιληφθούμε το θείο. Στο παραπάνω ποίημα, τα σημάδια της αυγής είναι μια από τις όψεις της αντίληψης αυτής. Με το ποίημα αυτό, η Αντάλ, αφυπνίζει αυτούς για τους οποίους η αντίληψη του θείου είναι κάτι το καινούργιο.

Ο Βασιλιάς των Αετών είναι ο θεός Κρίσνα ή Ναραγιάνα, λόγω του βασιλικού αετού που είναι το όχημά του. Η βοή του λευκού κοχυλιού είναι η βοή του Πρανάβα ή ΩΜ γιατί όταν φυσά κανείς μέσα στο κοχύλι παράγεται ο ήχος ΩΜ (βλ. Παντσατζάγυα στο περιοδικό Γιογκακσεμάμ αρ. 8). Το στήθος του δαίμονα συμβολίζει το εγώ (μου, το δικό μου, μας, το δικό μας) που είναι σχετικό και συμφυές με τον υλικό κόσμο. Ο Κύριος ελευθερώνει τον πιστό από το θανάσιμο δηλητήριο που είναι ο εγωισμός. Κατασυντρίβει επίσης το προδοτικό άρμα που συμβολίζει το πάθος και τον φθόνο. Μοναχοί και Γιόγκι διαλογίζονται στον Ναραγιάνα.

Η Αντάλ μας θυμίζει ότι ακούγοντας τους ήχους και τα σημάδια της αυγής, όπως είναι ο ήχος του κοχυλιού, οι ύμνοι των ιερέων και τα τιπίσματα των πουλιών που τρυπώνουν στ' αυτιά μας, ξυπνάμε με το πνεύμα γεμάτο από τον Κύριο.

Τα σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρια :

Στους πρώτους πέντε ύμνους η, Αντάλ, κάνει μια εισαγωγή με σκοπό να φθάσει κανείς στην εμπειρία του Κυρίου. Στους επόμενους δέκα ύμνους ξυπνά μέσα μας την συνειδητοποίηση του Θεού. Η Θεία αγάπη, το αγαπώμενο πρόσωπο (εδώ είναι ο Κύριος), ο κατάλληλος χρόνος για να επωφεληθεί κανείς απ' αυτήν και οι καθοδηγήσεις των πνευματικών διδασκάλων είναι οι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αφοσίωση και την συνειδητοποίηση του Θεού.

Η Αντάλ λέει ότι όπως δεν διακινδυνεύει κανείς να κολυμπήσει μέσα σ' ένα ορμητικό ποτάμι, μόνος του, έτσι πρέπει να βρει και συντρόφους για να κολυμπήσει μέσα στον ωκεανό της θείας μακαριότητας. Επί πλέον, επειδή ο Κύριος είναι απλός, μεγαλόψυχος και μεγαλοπρεπής, δεν μπορεί κανείς να τον απολαμβάνει μόνος του. Ακριβώς όπως ένα καλό γεύμα, την εμπειρία του Κυρίου πρέπει κανείς να την μοιράζεται με άλλους.

Ακόμη κι αν έχουμε την ίδια ένταση αγάπης για τον Κύριο, η μεγαλοσύνη Του δεν έχει την ίδια επίδραση στον καθένα από μας. Μερικοί μένουν με κομμένη την ανάσα, άλλοι μένουν άναυδοι και άλλοι μένουν σε έκσταση. Είναι επομένως προτιμότερο να μην είναι κανείς μόνος όταν συνειδητοποιεί τον Θεό.

Τα πουλιά είναι μεταφορικά οι μοναχοί και οι Γιόγκι. Τα δυο τους φτερά είναι η γνώση και η αφοσίωση. Ακόμη κι αν η ψυχή μας παρομοιάζεται με πουλί, θα πρέπει αυτή να αναπτύξει τα φτερά της γνώσης και της αφοσίωσης, για να μπορέσει να πετάξει όλο και πιο ψηλά και να φτάσει το *Παραμάτμα*, την υπέρτατη ψυχή.

Ο Σρι Παρασάρα Μπάτα, ένας απ' τους σπουδαιότερους αγίους *Βαϊσνάβα*, έψαλλε : « Ω Μητέρα ! Ο Κύριός σας θυμώνει καμιά φορά σαν Πατέρας με σκοπό να δείξει την καλοσύνη Του προς τα γεμάτα αμαρτήματα πλάσματα. Τι έκπληξη ! Υπάρχει στον κόσμο αυτόν πλάσμα που να μην έχει αμαρτήσει ; Με παρήγορα και κατάλληλα λόγια και με άλλους τρόπους μας οδηγείτε προς τον Κύριο, κλείνοντας τα μάτια στις αμαρτίες μας. Γι αυτό γίνετε Μητέρα μας. » Για τον λόγο αυτόν βλέπει κανείς μέσα σε όλους τους βισνουικούς ναούς την Αντάλ καθισμένη δίπλα στον Βισνού.

Ο Θεός έδωσε 40 χρόνια ζωής σ' έναν άνθρωπο, σ' έναν σκύλο, σ' έναν γάιδαρο και σε μια κουκουβάγια. Αμέσως ο άνθρωπος έκλεψε 20 χρόνια απ' τον καθένα απ' τους υπόλοιπους τρεις. Για σαράντα χρόνια κοπιάζει. Μέχρι τα εξήντα κουβαλάει το οικογενειακό φορτίο σαν γάιδαρος. Μετά γαβγίζει προς τους άλλους σαν σκύλος ως τα ογδόντα. Στη συνέχεια μένει σχεδόν ακίνητος σαν την κουκουβάγια.

Η ινδική αντίληψη περί του ατομικού χρόνου*Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ*

(Πηγή : Σριμάντ Μπαγκαβατάμ, Ύμνος III, Κεφ. 11)

Με τον όρο « άτομο » που αναφέρεται εδώ για να διευκολυνθεί η κατανόηση, δεν εννοείται το άτομο της σύγχρονης φυσικής, το οποίο υποδιαιρείται σε υπο-μόρια.

Ονομάζεται « άτομο » ή *απυ* το απειροελάχιστο μόριο της υλικής εκδήλωσης, το οποίο είναι αδιαίρετο και ακατέργαστο μέσα σε ένα σώμα. Παραμένει πάντα ως μια αδιαίρετη ενότητα ακόμη και μετά από τη διάλυση κάθε μορφής. Το υλικό σώμα είναι τα πάντα εκτός από τον απλό συνδυασμό τέτοιων ατόμων, αυτό όμως συνήθως δεν γίνεται αντιληπτό από τον άνθρωπο. Τα άτομα είναι η έσχατη κατάσταση του εκδηλωμένου σύμπαντος. Όταν αυτά παραμένουν στις ίδιες τους μορφές, χωρίς να δημιουργούν διάφορα σώματα, τα ονομάζουν « άπειρες ενότητες ». Βεβαίως υπάρχουν σώματα με διαφορετική εξωτερική μορφή αλλά τα ίδια τα άτομα αντιπροσωπεύουν ολόκληρη την συμπαντική εκδήλωση. Ο ατομικός χρόνος μετρείται σύμφωνα με μια χαρακτηριστική δυναμική που είναι ιδιαιτερότητα του ατόμου. Ο χρόνος που καλύπτει τη

συνάθροιση μη εκδηλωμένων ατόμων ονομάζεται « υπέρτατος χρόνος » (μάχα κάλα.)

Η διαίρεση του ακατέργαστου χρόνου υπολογίζεται με τον ακόλουθο τρόπο : 2 άτομα κάνουν 1 διπλό άτομο, 3 διπλά άτομα κάνουν εξάτομο. Το εξάτομο αυτό είναι ορατό μέσω των ηλιακών ακτίνων. Η διάρκεια η απαραίτητη για τη δημιουργία 3 εξάτομων ονομάζεται ένα « *truti* » και αποτελεί τον απαραίτητο χρόνο για την ολοκλήρωση 18 ατομικών μορίων. Ισούται με 1687,5^a του δικού μας δευτερολέπτου.

1 <i>truti</i>	=	0,0005925 δευτ.
100 <i>truti</i> =	1 <i>videha</i> (0,0592592 δευτ.)	
3 <i>videha</i> =	1 <i>lava</i> (0,177777 δευτ.)	
3 <i>lava</i>	=	1 <i>nimesha</i> (0,533 δευτ.)
3 <i>nimesha</i>	=	1 <i>kshana</i> (1,6 δευτ.)
5 <i>kshana</i>	=	1 <i>kashta</i> (8 δευτ.)
15 <i>kashta</i>	=	1 <i>laghu</i> (2 λεπτά)
15 <i>laghu</i> =	1 <i>danda</i> (30 λεπτά)	
2 <i>danda</i> =	1 <i>muhurtha</i> (60 λεπτά)	
3 <i>muhurtha</i>	=	1 <i>praharah</i> ou 1 <i>yama</i> (3 ώρες)
4 <i>prahara</i>	=	1 <i>dina</i> (1 jour = 12 ώρες) ou 1 <i>râtri</i> (1 nuit)
8 <i>prahara</i>	=	1 <i>nakshatra</i> (24 σεληνιακές ώρες)
15 <i>nakshatra</i>	=	1 <i>paksha</i> (15 ημέρες και νύχτες)
2 <i>paksha</i>	=	1 <i>mâsa</i> (μήνες 28 ημερών)
4 <i>paksha</i>	=	1 <i>rtu</i> (1 εποχή)
3 <i>rtu</i>	=	1 <i>âyana</i> (3 εποχές ή 6 μήνες)
2 <i>âyana</i>	=	1 <i>varsha</i> ou <i>samvatsara</i> (1 έτος)
100 <i>varsha</i>	=	1 <i>shatamâna</i> (1 αιώνας)

κλπ. κλπ...

Ραμανούγια, μια μεγάλη κοινωνική ιδιοφυΐα

Σρι T.K. Σριμπασυάμ

Εκτός απ' το ερώτημα, πώς να ξέρουμε αν πράγματι υπάρχει Θεός, ορισμένοι φθάνουν μέχρι την αναζήτηση αποδείξεων για απίστευτα και θαυμαστά γεγονότα που βίωσαν οι αγγελιαφόροι του Θεού, την εποχή που εκτελούσαν τη θεία αποστολή τους. Επίσης θα έπρεπε να θεωρούνται αυθεντικές οι αγίες γραφές, όπως και τα χρονικά που οι μελετητές μας άφησαν.

Εκτός απ' τη μαρτυρία τους, αυτοί οι φωτισμένοι αγγελιαφόροι υπάκουσαν σε άυλες φωνές που τους παράγγελναν να εκτελέσουν ορισμένα έργα.

Καμιά φορά μέσα στους ναούς, ο Θεός, με τη μορφή ιερών ειδώλων, κοινωνούσε σ' αυτούς τους οδηγούς την έγκρισή Του στα σχέδιά τους, είτε απ' ευθείας είτε δια μέσου των ιερών. Κατά περίπτωση, η συγκατάθεση του Θεού τους δινόταν δια μέσου των ονείρων.

Επί πλέον, εκτός απ' την προσφορά εναλλακτικής φιλοσοφικής προσέγγισης στην Αντβάιτα, ο Ραμανούγια, αποδείχθηκε μεγάλος κοινωνικός μεταρρυθμιστής. Με την τεράστια συμπόνια του προς αυτούς που επιθυμούσαν να φθάσουν στην απελευθέρωση, έδειχνε το δρόμο της αυταπάρνησης.

Ονομάστηκε λοιπόν μεγάλη θρησκευτική και κοινωνική ιδιοφυΐα. Έδειξε μεγάλη αυταπάρνηση με σκοπό να είναι ες' ολοκλήρου στην υπηρεσία της αφοσίωσης.

Μια απ' τις πιο ευγενείς και τις πιο εξαίσιες πράξεις του ήσαν ότι επέτρεψε την είσοδο στον ναό σε ανθρώπους που ανήκαν σε χαμηλή κάστα. Το θαυμάσιο έργο του τον οδήγησε στο κήρυγμα των ιερών λόγων του Θεού. Για τον σκοπό αυτόν διάνυσε μεγάλες αποστάσεις απ' τη μια περιοχή στην άλλη κατά την διάρκεια εξαντλητικών ταξιδιών. Ταπεινής καταγωγής άνθρωποι του πρόσφεραν βοήθεια. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού του στο Μυσόρ, ο Ραμανούγια, για να ανταμείψει τις υπηρεσίες αυτών των ανθρώπων, τους απένειμε τον τίτλο του "*Τρουκκουλάταρ*" (ευλογημένων απογόνων του Θεού) και τους παραχώρησε το προνόμιο να μπαίνουν στους ιερούς ναούς.

Άλλο ένα καταπληκτικό γεγονός έλαβε χώρα κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του στο σπίτι ενός θρήσκου του οποίου η σύζυγος, βλέποντας ότι δεν υπήρχε τίποτε στο σπίτι για φαγητό (ο σύζυγός της είχε φύγει για να ζητήσει ελεημοσύνη) ήταν έτοιμη να ικανοποιήσει ένα έμπορο που της έκανε προτάσεις και να μπορέσει έτσι να εξασφαλίσει άφθονη τροφή. Μετά το γεύμα, ο Ραμανούγια ξεκουράστηκε στην καλύβα τους. Το ζευγάρι λάτρευε τον άγιο για τη συμπόνια του. Αργότερα, επέμεναν να προσφέρουν στον έμπορο αγίασμα και κόκκους ρυζιού (ένα είδος ευλογίας που προέρχεται απ' τους πνευματικούς δασκάλους) που ο

Ραμανούγια τους είχε προσφέρει. Πλησιάζοντάς τους ο έμπορος αισθάνθηκε μεγάλη μεταμόρφωση να γίνεται μέσα του. Άλλαξε τη συμπεριφορά του και προσκύνησε τη γυναίκα. Αργότερα, οδηγήθηκε εμπρός στον Ραμανούγια που τον δέχτηκε για μαθητή του.

Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

Υπομνήματα συντεταγμένα από την Doc. CARPENTIER Nancy, ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλο της Γιόγκα, Σρι T.K. Σριμπασούμ.

Υπόμνημα αρ. 4 : Η Χολολιθίαση. (συνέχεια)

Οι Άσανες εμφανίζονται με αλφαβητική σειρά.

Ευνοϊκές Άσανες :

Άπανα Άσανα
Άρντα Ματσουέντρα Άσανα
Άρντα Σέτου Μπάντα Άσανα
Μπάντα Κόνα Άσανα για Σιταλί
Μπουτζάνγκα Άσανα ανεβαίνω στην εκπνοή
Ντάντα Άσανα
Γκομούκχα Άσανα
Τζατάρα Παριβρίτι
Μάχα Μούντρα
Μάριτσουα Άσανα
Παρίγκχα Άσανα
Πάρβατα Άσανα κάμψη δυναμικά
Πάσσιματανα Άσανα
Παραλλαγές Σάρβανγκα Άσανα
Σαλάμπχα Άσανα στην εκπνοή
Σίρσα Άσανα
Σούππα Πάντα Ανγκούστα Άσανα
Σούππα Πάρβατα Άσανα
Ούρντβα Πρασούτα Πάντα Άσανα
Ουτχίτα Πάντα Ανγκούστα Άσανα
Βάτζρα Άσανα κάμψη δυναμικά

Ευνοϊκές Άσανες μετά από χολοκυστεκτομή :

Άπανα Άσανα
Μπάντα Κόνα Άσανα εισάγουμε την Σιταλί
Ντάντα Άσανα
Γκομούκχα Άσανα
Τζατάρα Παριβρίτι
Παρίγκχα Άσανα
Πάσσιματάνα Άσανα

Παραλλαγές Σάρβανγκα Άσανα
 Σούππα Πάντα Ανγκούστα Άσανα
 Σούππα Παρβάτα Άσανα
 Ούρντβα Πρασούτα Άσανα
 Βάτζρα Άσανα κάμψη Δυναμικά

Ευνοϊκές Πραναγιάμα :

Καπαλαμπάτι
 Σιταλί
 Ουτζάγι Ανουλόμα

Πραναγιάμα που ευνοούν, μετά από χολοκυστεκτομή :

Καπαλαμπάτι
 Ουτζάγι Ανουλόμα

Αντενδείξεις στην πρακτική της γιόγκα :

Ο δάσκαλος οφείλει να λάβει σοβαρά υπ' όψη του τη γενική κατάσταση της υγείας του μαθητή του και τις ειδικές γι' αυτόν αντενδείξεις στην πρακτική της γιόγκα.

Αντχομούκχα Πάντμα Άσανα
 Ντάνουρα Άσανα
 Νάβα Άσανα
 Ούστρα Άσανα
 Βιπαρίτα Σάλαπα Άσανα

Διατροφικά θεραπευτικά μέτρα :

Είναι απαραίτητο να τηρήσει κανείς μερικούς κανόνες διατροφικής πειθαρχίας για τις τρεις πιθανές περιπτώσεις :

1. Είτε για το άτομο που διατηρεί τη χοληδόχο κύστη του με τη λιθίαση.
2. Είτε για το άτομο που έχει διασώσει τη χοληδόχο κύστη του, μετά από διάλυση των ακτινοδιαφανών λίθων, μέσω θεραπείας με χολικά άλατα.
3. Είτε μετά από χολοκυστεκτομή.

Εφ' όσον οι λιθιάσεις παραμένουν, το παραμικρό πολύ πλούσιο γεύμα, μπορεί να εμφανίσει μια οδυνηρή κρίση χολοκυστίτιδας. Αυτό έχει πάντοτε τον κίνδυνο της ενσφήνωσης ενός λίθου μέσα στη χοληδόχο, πράγμα που δημιουργεί την επείγουσα ανάγκη χειρουργικής επέμβασης.

Κάθε άτομο που είχε τη δυνατότητα να κάνει διάλυση των λίθων, δεν πρέπει να ξεχνά ότι δεν διαθέτει φυσιολογική έκκριση χολικών αλάτων. Αυτή η ανισορροπία, χωρίς μια οριστική διόρθωση της διατροφής, θα ευνοήσει υποτροπή των λιθιάσεων. Μετά από χολοκυστεκτομή, δεν υπάρχει βεβαίως κανένας κίνδυνος για κρίση χολοκυστίτιδας. Αλλά τρώγοντας πολλά λιπαρά, μπορούν να εμφανιστούν : υπατική στεάτωση (λίπος μέσα στο συκώτι), διάρροιες, ημικρανίες, υπερβολική αύξηση βάρους ...

Γενικοί διατροφικοί κανόνες :

Η πιο σημαντική προσπάθεια θα είναι, πάνω απ' όλα, ο περιορισμός της ποσότητας λιπαρών που καταναλίσκονται ημερησίως. Η ποσοτική κατανάλωση κρέατος πρέπει να περιοριστεί, όσο το δυνατό περισσότερο (όχι πάνω από 125 γρ. την ημέρα). Πρέπει να διαλέγει κανείς τα πιο άπαχα κρέατα : ψάρι, πουλερικά, μοσχάρι. Τα μαγειρεμένα αυγά και τα αλλαντικά πρέπει να αποφεύγονται. Τα λιπαρά τυριά, με

πάνω από 20% λιπαρές ουσίες, σε φέτες ή σε κομμάτια, πρέπει όσο το δυνατό να αποφεύγονται. Καλλίτερα να αποφεύγει κανείς εντελώς τα τσιγαριστά. Είναι προτιμότερο να μαγειρεύει κανείς με λάδι παρά με βούτυρο. Επίσης δεν συνιστώνται τα τηγανητά. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας πράσινων λαχανικών, μαγειρεμένων (όπως το σπανάκι, το σέσκουλο, τα ραδίκια...) ευνοούν τη μείωση των εκκρίσεων της χολής. Είναι αναγνωρισμένα για το χολαγωγό τους αποτέλεσμα. Στην ίδια κατηγορία βρίσκονται και ορισμένα φρούτα, όπως τα μήλα. Συνιστάται η κατανάλωσή τους εκτός γευμάτων. Είναι απαραίτητο να πίνει κανείς πολύ νερό και να είναι πολύ συγκρατημένος στη κατανάλωση αλκοόλ. Όσον αφορά τα αμυλώδη, δεν υπάρχει κανένας περιορισμός.

Ο Πνευματικός Διδάσκαλος

Ο πνευματικός διδάσκαλος είναι σαν το πλοίο που μας επιτρέπει να διασχίσουμε ένα ποτάμι για να φθάσουμε στην απέναντι όχθη. Μας βοηθά να διασχίσουμε το ποτάμι της ζωής (*σασάρα*) ανάμεσα απ' όλα του τα εμπόδια. Το πλοίο όμως δεν μας πηγαίνει πέρα από την αποβάθρα. Ούτε ο πνευματικός διδάσκαλος δεν μας πηγαίνει στον Θεό. Σε μας απομένει να συνεχίσουμε το ταξίδι για να Τον φτάσουμε.

Όπως η σκάλα μας βοηθά να φτάσουμε ψηλά αλλά παραμένει στη θέση της, ο πνευματικός διδάσκαλος, μας βοηθά να ανεβούμε σε υψηλότερες κορυφές, αλλά παραμένει στη θέση του για να μπορέσουν κι άλλοι προσκυνητές να προστρέξουν σ' αυτόν. Σε μας απομένει να εγκαταλείψουμε τη σκάλα και να συνεχίσουμε την αναζήτησή μας.

Κατά τη διαδρομή μας προς τον Θεό, την πνευματική αλήθεια, όλες οι προσπάθειές μας θα ήσαν μάταιες αν δεν ακολουθούσαμε και δεν σεβόμασταν τις συμβουλές του πνευματικού διδασκάλου. Στην Ινδία, η λατρεία του πνευματικού διδασκάλου βρίσκεται σε δεύτερη θέση ακριβώς μετά απ' την λατρεία του Θεού. Ακριβώς όπως βρίσκει καταφύγιο και αποκοιμιέται βαθιά κάτω από ένα δέντρο χωρίς να ανησυχεί ότι το δέντρο μπορεί να αποτελεί κίνδυνο, ο άνθρωπος πρέπει να αναζητήσει καταφύγιο στη διδασκαλία του πνευματικού διδασκάλου.

Μαθήματα και σεμινάρια προτεινόμενα από τα μέλη του Γιόγκακσεμάμ

15/16.2.2003 - "Die Unterstützung der spirituellen Suche durch den traditionellen Yoga" Köln, Deutschland.
Kontakt Cornelia Heyde +49 2406 65203

16.3.2003 - "Comment maîtriser ses émotions par la voie du Yoga" Paris, France.
Renseignements Patrice Delfour +33 1 30 88 50 94

17.5.2003 - "Comment maîtriser ses émotions par la voie du Yoga" Grenoble, France.
Renseignements Estelle Lefebvre +33 4 76 36 21 68

14/15.6.2003 - "Wie der traditionelle Yoga die spirituelle Suche unterstützt" Fischerhude bei Bremen, Deutschland.
Kontakt Cornelia Heyde +49 2406 65203

Σβάστ(χ)α : το ντους

Δρ Γκοπαλακρίσνα Ράο – Μπανγκαλόρ
(ιατρός της αγιουρβεδικής ιατρικής)

Το ντους θεωρείται ένα μέσο εξαγνισμού του σώματος και του πνεύματος σε όλους τους πολιτισμούς όπου συμπεριλαμβάνεται στις καθημερινές δραστηριότητες. Αυτό όμως δεν αφορά το μπάνιο. Από την

αρχαιότητα, το ντους ήταν ακόμη ένα μέσο φρεσκαρίσματος και ξεκούρασης. Αλλά ο σημερινός άνθρωπος σκέπτεται ότι οι κρέμες και τα αρώματα που χρησιμοποιεί, μπορούν να έχουν την ίδια επίδραση με το ντους. Έτσι αρωματίζεται ολοένα και περισσότερο.

Η σωματική δραστηριότητα ευνοεί την εφίδρωση επιτρέποντας στο δέρμα να εκτελέσει μια απ' τις βασικές του λειτουργίες. Η σωματική αδράνεια και η καθιστική ζωή, εμποδίζουν αυτή την λειτουργία και η χρήση αρωμάτων το μόνο που κάνει είναι να επιδεινώνει την κατάσταση.

Τα διατροφικά άχρηστα υλικά αποβάλλονται απ' τον οργανισμό με τα ούρα, τα κόπρανα, τον ιδρώτα και την εκπνοή. Είναι εξ ίσου απαραίτητη η αποβολή του ιδρώτα όπως είναι των ούρων και των κοπράνων. Η αποβολή του ιδρώτα δεν μπορεί και δεν πρέπει να εμποδίζεται με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο για να αποφύγουμε τις συνέπειες της υγείας.

Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, το ντους διεγείρει την πέψη, ελαττώνει τη φυσική κούραση, διώχνει τον πνευματικό κάματο, αυξάνει τη σωματική δύναμη, καταστέλλει τη δίψα και ανανεώνει τα αισθητήρια όργανα και τη διάνοια. Επί πλέον δυναμώνει τις αρθρώσεις.

Μπορείς να κάνεις ντους με κρύο ή ζεστό νερό. Το κρύο ντους διεγείρει τις νευρικές απολήξεις, ενώ το ζεστό ντους διεγείρει τις λειτουργίες απέκκρισης, γιατί είναι σπασμολυτικό. Η Αγιουρβέδα συνιστά ζεστό ντους το φθινόπωρο και τον χειμώνα και κρύο ντους την άνοιξη και το καλοκαίρι. Όμως η Αγιουρβέδα δεν συνιστά πολύ ζεστό ντους για το κεφάλι και το πρόσωπο, εκτός αν είναι «εμποτισμένα» προηγουμένως με λάδι. Εξ άλλου η Αγιουρβέδα δεν επιτρέπει το κρύο ντους στα παιδιά. Ας μη ξεχνάμε ότι το κρύο ντους έχει αγγειοσυσταλτική επίδραση ενώ το ζεστό αγγειοδιασταλτική.

Σύμφωνα με τις αρχές της υγιεινής που συνιστά θερμά η Αγιουρβέδα, το ντους πρέπει να γίνεται το πρωί όταν ξυπνάμε, αφού έχουμε ουρήσει και αφοδεύσει. Είναι συχνό φαινόμενο το ντους να μας προτρέπει να πάμε στην τουαλέτα εξ αιτίας της αντισπασμωδικής του δράσης. Κάτι που δεν πρέπει να παραβλέψουμε !

Η Αγιουρβέδα δίνει για ορισμένες ασθένειες πιο ειδικές ενδείξεις. Συνιστούμε, λοιπόν, το ντους με ορισμένα βότανα ή αφεψήματα ή με ορυκτά άλατα ή ακόμη με νερό αναμεμιγμένο με φαρμακευτικά λάδια ...

Το ντους για μικρά παιδιά είναι αναμειγμένο με βότανα όπως, άρνικα, καλέντουλα, χαμομήλι ή με ορισμένα ηρεμιστικά βότανα.

Το ντους δεν περιορίζεται μόνο στο να τρέχει το νερό πάνω στο σώμα. Γίνεται σε τέσσερις φάσεις : μουσκέψτε καλά το σώμα, τρίψτε το με φυσικές ίνες με ή χωρίς σαπούνι, αφήστε ξανά να τρέξει το νερό άφθοο και σκουπίστε το σώμα με βαμβακερή πετσέτα τρίβοντάς το καλά εμπρός και πίσω.

Να αποφεύγετε το ντους αμέσως μετά το γεύμα καθώς και στις κάτωθι περιπτώσεις :

Επιπεφυκίτιδα, ωτίτιδα, δυσεντερία, εμετούς, αεροφαγία, δυσπεψία και οξείες καρδιακές παθήσεις.

Η Αφοσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία (τελευταίο) - Ιζαμπέλ Όππ, ιερέας, Πρόεδρος του Συνοδικού Συμβουλίου

Η κο νότητα κα η πνευματ κή καθοδήγηση

Το να ανήκεις σε εκκλησιαστική κοινότητα δεν είναι για τους προτεστάντες απαραίτητο για την σωτηρία τους. Είναι εν τούτοις προνόμιο και βοήθα στην πνευματική ανάπτυξη των μελών της. Κατ' αρχήν χάρη στο κήρυγμα που μπορεί να συνοδεύεται απ' την Θεία Μετάληψη και χάρη στη φροντίδα της ψυχής και στο λειτουργήμα της πνευματικής καθοδήγησης.

Η τελε ωση (ή η ολοκλήρωση)

Το πρώτο βήμα κάθε πνευματικού δρόμου, η μεταστροφή, ακολουθείται απ' την αναγέννηση. Χωρίς καμιά προϋπόθεση, η ανιδιοτελής αγάπη του Θεού οδηγεί προς την καινούργια ζωή, που θα ολοκληρωθεί με την αγιοποίηση. Με την αγιοποίηση ολόκληρη η ζωή εμποτίζεται με την παρουσία του Θεού : Η εργασία, η σχέση με τους άλλους, η ζωή του ζευγαριού και η οικογενειακή ζωή, η πολιτική ενασχόληση, ο τρόπος διαχείρισης του χρήματος, η διασκέδαση... όλα φωτίζονται απ' τον Χριστό και μεταμορφώνονται απ' το Άγιο Πνεύμα. Ο προτεστάντης χριστιανός, κατευθύνει τη ζωή του προς την αγιοποίηση, γιατί ξέρει ότι θα γίνει αποδεκτός απ' τον Θεό και αισθάνεται εμψυχωμένος και οδηγούμενος απ' το Άγιο Πνεύμα. Η αγιοποίηση είναι χειρονομία ευγνωμοσύνης που εγγράφεται στην καθημερινότητα της ύπαρξης. Εμπνεόμενη απ' τον Χριστό, αυτή η τελείωση, μεταφράζεται με την αγάπη για τον Θεό, για τον ίδιο του τον εαυτό και για τους άλλους, ιδιαίτερα γι αυτούς που υφίστανται προβλήματα και ταπεινώσεις. Ο απώτερος σκοπός είναι η εν Θεώ ζωή, που ο χριστιανός ζει εν Θεώ και που ο Θεός ζει σ' αυτόν (σύμφωνα με το κατά Ιωάννη Ευαγγέλιο, κεφ. 4, στίχοι 20 έως 26.)

Συμπέρασμα :

Αν η πνευματικότητα των προτεσταντών δίνει κυρίως έμφαση στην ακουστική πλευρά, η παράδοση των ορθόδοξων παρέχει σημαντική θέση στην «κιναισθητική» πλευρά ενώ η αφοσίωση του ρωμαιοκαθολικού χριστιανού βασίζεται κυρίως στην οπτική πλευρά. Δηλαδή, υπ' αυτή την άποψη, όπως και για πολλά άλλα ζητήματα, τα διαφορετικά χριστιανικά δόγματα αλληλοσυμπληρώνονται και δείχνουν την ανάγκη που έχουν το ένα για το άλλο.

Η ευσέβεια μπορεί να συγκριθεί με την ομιλία. Γιατί εξελίσσεται όπως η γλώσσα. Αυτοί που μεγάλωσαν μέσα στην ίδια ευσέβεια επικοινωνούν επιτήδεια μεταξύ τους. Η ευσέβεια όπως και η μητρική γλώσσα έχει σχέση με τα συναισθήματα. Η πνευματικότητα της τρίτης χιλιετίας μας καλεί να αισθανόμαστε πιο άνετα με διάφορες μορφές ευσέβειας ή «γλώσσας». Είναι συνεπώς σημαντικό να γνωρίζουμε καλά τις πνευματικές μας ρίζες, ώστε κατόπιν να μπορούμε να γνωρίσουμε άλλες παραδόσεις και να μάθουμε την τελετουργική γλώσσα με την οποία οι πιστοί απευθύνονται στον Θεό. Άλλως θα παραμένουμε περιορισμένοι όπως είναι περιορισμένοι σήμερα αυτοί που γνωρίζουν μόνο τη μητρική τους γλώσσα.

Γιόγκα Γιαζνιαβάλκμα – απάντηση στους αναγνώστες

Σρι Τ. Κ. Σριμπαसुám

Είμαστε τόσο συνηθισμένοι να μελετάμε τις πέντε γιάμα και τις πέντε νιγιάμα σύμφωνα με τον Πατάντζαλι (Πατάντζαλι Γιόγκα Σούτρα) ώστε πολλοί αναγνώστες διάβασαν με έκπληξη το άρθρο της Μιρέιγ που ανέφερε δέκα γιάμα και δέκα νιγιάμα όπως περιγράφονται στη Γιαζνιαβάλκμα. Θα ήθελα να απαντήσω στις ερωτήσεις σας και να εξηγήσω λεπτομερώς τις δέκα γιάμα και τις δέκα νιγιάμα που περιγράφονται από την Γιαζνιαβάλκμα. Στα δυο πρώτα κεφάλαια της γιόγκα Γιαζνιαβάλκμα, βρίσκουμε την περιγραφή των αρχών της γιάμα και της νιγιάμα. Ενώ η *αχίμσα*, *σάτυα*, *αστέγια*, *μπράματσάρυα*, *ντάγια*, *άρτζαβα*, *κσάμα*, *ντρίτι*, *μιταχάρα* και *σάουτσα* είναι οι δέκα γιάμα, *τάπας*, *σαντόσα*, *άστικα*, *ντάνα*, *ίσβαρα* *πουτζάνα*, *σιντάντα*, *σραβάνα*, *χρι μάτι*, *τζάπα* και *βράτα* αντιστοιχούν στις δέκα νιγιάμα. Αυτονόητο είναι ότι αυτές οι αρχές θα έπρεπε να εφαρμόζονται με πράξεις, λόγο και σκέψεις.

Η *Αχίμσα* είναι το να μη προκαλείς στους άλλους νοητικές θεομηνίες. Η *Σάτυα* είναι το να κάνεις το καλό σε κάθε πλάσμα. Η *Αστέγια* είναι η πιστή μετάδοση της διδασκαλίας των *Ρίσι* (των πρώτων δασκάλων των *Βεδών*). Η *Μπράματσάρυα* είναι να εγκαταλείψεις την αλληλεξάρτηση μεταξύ των αισθήσεων και των αντικειμένων εμπειρίας. Η *Ντάγια* είναι η προστασία όλων των πλασμάτων που μας περιβάλλουν.

Η *Αρτζαβα* είναι η διατήρηση της ταυτόστημης σχέσης με αυτούς που τείνουν προς την πνευματικότητα και με αυτούς που δεν τείνουν. Η *Κσάμα* είναι η αποδοχή της ευχαρίστησης και της δυσαρέστησης με τον ίδιο τρόπο και η ισότιμη αποδοχή αυτών που μας ευχαριστούν και αυτών που μας δυσαρεστούν. Η *Ντρίτι* είναι η νοητική σταθερότητα ελεύθερη από τις επιδράσεις των άλλων. Η *Μιταχάρα* είναι να τρέφεις με το ελάχιστο της τροφής και να αποφεύγεις κάθε διατροφική υπερβολή.

Η *Σάουτσα* είναι η σωματική και νοητική καθαρότητα.

Όσο για τις *Νιγιάμα*, η *τάπας* είναι η διατήρηση του σώματος σε τέλεια καθαρότητα και στο εσωτερικό και στο εξωτερικό του. Η *Σαντόσα* είναι η διατήρηση των χαρακτηριστικών της ευτυχίας σε κάθε στιγμή. Η *Άστικα* είναι ο σεβασμός των αρχών του *ντάρμα* (της βάσης της ηθικής και της ανθρώπινης ηθικότητας, του φυσικού νόμου του σύμπαντος) και του *Αντάρμα* (του αντίθετου του *ντάρμα*). Η *Ντάνα* είναι η σεβαστή δωρεά επί των εισοδημάτων σύμφωνα με την κοινωνική και οικογενειακή μας κατάσταση. Η *Ίσβαρα* *πουτζάνα* είναι η ειλικρινής προσφορά προσευχών κλπ. Ανάλογα με την ικανότητα. Η *Σιντάντα* *σραβάνα* είναι η μελέτη των ιερών κειμένων. Η *Χριμάτι* αντιστοιχεί και στον σεβασμό των γυναικών και στο να μην τις κάνεις να ντρέπονται. Η *Τζάπα* είναι η επανάληψη μάντρας ή του ονόματος του Θεού. Η *Βράτα* είναι η εφαρμογή των κανονισμών του *ντάρμα* και του *άρθα* (του υλικού πλούτου που αποκτάται σύμφωνα με τις απαιτήσεις του *ντάρμα*) με σκοπό τη γνώση του *άτμα*, της ψυχής.

Όσο περισσότερο μελετάτε την ινδική φιλοσοφία τόσο περισσότερο θα συναντάτε τις αρχές της *γιάμα* και της *νιγιάμα*. Η Γιόγκα αναφέρει μόνο μερικές απ' αυτές.

Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιαριάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κριναματσάρυα)

Κεέρ

Υλικά για 4-6 μερίδες :

½ φλ (125 γρ) ρύζι Μπασμάτι
8,5 dl γάλα

5 dl κρέμα γάλακτος
250-300 γρ γάλα συμπυκνωμένο σακχαρούχο
4 κ.σ. ζάχαρη
12 κάψες πράσινο κάρδαμο, σπασμένες
30 γρ αμύγδαλα κομμένα σαν σπίρτα
30 γρ σταφίδες (προαιρετικό)
5 σταγόνες νερό *κέβρα* (παντανούς) ή ανθόνερο (προαιρετικό)

Διακόσμηση : 10 αμύγδαλα αναποφλοιώτα τριμμένα ή φιστίκια ανάλατα τριμμένα
ή 125 mg σκόνη ζαφορά

Μουλιάστε το ρύζι μπασμάτι για 30 λεπτά. Στραγγίστε το και περάστε το μαζί με το γάλα για λίγο στο μίξερ μέχρι να κοπεί χοντρά.

Βάλτε το ρύζι, το γάλα και την κρέμα σ' ένα μεγάλο σκεύος και βράστε το για 10 περίπου λεπτά σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς με ξύλινη σπάτουλα. Προσθέστε μετά το γλυκό γάλα, τη ζάχαρη και το κάρδαμο. Συνεχίστε το βράσιμο για ακόμη 6-10 λεπτά. Προσθέστε τα αμύγδαλα και τις σταφίδες (προαιρετικά). Το « κόλπο » για το κέερ είναι να ανακατώνετε συνεχώς για να μη κολλήσει.

Αδειάστε το σε μια φόρμα πυρέξ (π.χ.). Γαρνίρετε με τα τριμμένα αμύγδαλα ή φιστίκια. Είναι πιο εύκολο να ψιλοκόψετε τα αμύγδαλα με μαχαίρι.

Προαιρετικά : Μπορεί να διακοσμηθεί το κέερ με ζαφορά. Σ' αυτή την περίπτωση ανακατέψτε τη σκόνη ζαφοράς μ' ένα κουταλάκι του γλυκού ζεστό νερό και μοιράστε το ομοιόμορφα πάνω στο κέερ. Σερβίρεται κρύο.

Τα παντούς είναι δέντρα που τα λουλούδια τους μυρίζουν πολύ δυνατά και μοιάζουν με τριαντάφυλλα. Χρησιμοποιούνται και για γλυκά και για να αρωματίζουν διάφορα πιάτα.

Κατά τη διαμονή του στο Βόρειο Πακιστάν, η κύρια τροφή του Σρι Τ. Κρισμαματσάρου αποτελείτο από κέερ που το ετοίμαζε ο Σούφι Δάσκαλός του. Ευχαριστώ τον κ. Σααντ Χαν απ' το Ισλαμαμπάντ που μας έδωσε το μουσικό αυτής της νόστιμης, δροσερής, θρεπτικής συνταγής.

Σρι Τ. Κ. Σριμπασούμ

Η αληθινή αγάπη κατορθώνει τα πάντα *Ινδικό παραμύθι*

Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν ένα υπέροχο αρσενικό ελάφι, αρχηγός σ' ένα κοπάδι ελαφιών στο δάσος και είχε και μια ωραία σύζυγο. Η ελαφίνα ήταν πολύ αφοσιωμένη στον σύζυγό της και τον βοηθούσε σε κάθε πρόβλημα της ζωής. Μια μέρα, το ελάφι πιάστηκε στην παγίδα ενός κυνηγού και η ελαφίνα τρόμαξε τόσο πολύ, όσο και ο έλαφος. Όλοι οι φίλοι του έλαφου τον εγκατέλειψαν, εκτός απ' την ελαφίνα που παρέμεινε ακίνητη δίπλα του και περίμενε να έλθει ο κυνηγός.

Ήταν, βλέπετε, πολύ αφοσιωμένη στον σύζυγό της. Μόλις έφτασε ο κυνηγός, έπεσε στα γόνατά του και τον παρακάλεσε : « Κύριε, σας παρακαλώ, φτιάξτε ένα ωραίο κρεβάτι από φύλλα για μένα και τον άντρα μου και κατόπιν σκοτώστε πρώτα εμένα και θα κάνετε ένα λουκούλλιο γεύμα ».

Ο κυνηγός θαύμασε τόσο την αγάπη της που ελευθέρωσε πρώτα τον έλαφο, πριν φτιάξει το κρεβάτι από φύλλα και σε ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, ο έλαφος κι η ελαφίνα το έσκασαν, μια που ελευθερώθηκαν

...

Ειδήσεις από το διεθνές ταμείο βοήθειας Σρι Τ. Κ. Σριμπασιάμ *Φιλοσοφική συζήτηση στο κολέγιο Σανσκρικής του Μυσόρ*

Όπως κάθε χρόνο, έλαβε χώρα στο Κολέγιο Σανσκρικής του Μυσόρ, μια φιλοσοφική συζήτηση χάρη στο Διεθνές Ταμείο Βοήθειας του οποίου ο αντιπρόσωπος απένειμε τρία βραβεία στους πιο αξιόπαινους μαθητές, καθώς και μια υποτροφία για κάθε μάθημα της ινδικής φιλοσοφίας. Το 2003, αυτή η *ex tempore* συζήτηση στα σανσκρικά έγινε στις 29 Ιανουαρίου. Οι υποψήφιοι έλαβαν γνώση του θέματός τους δεκαπέντε λεπτά μόνο πριν απ' την έναρξη των εξετάσεων. Βοηθήθηκαν έτσι οι νεαροί μαθητές να συνεχίσουν τις σπουδές τους στις Βέδες και στην παραδοσιακή φιλοσοφία.

