

# YOGAKSHEMAM Newsletter

Δελτίο του Γιογκακσεμάμ (Σύνδεσμος με τον Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2002

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 09

## Η διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα

Τρεις βασικές ανάγκες των ανθρώπων

Όταν ο άνθρωπος είναι πεινασμένος και στερημένος από τα προς το ζην, πρέπει να διώξουμε την πείνα του δίνοντάς του τροφή γιατί μόνο αυτή θα του δώσει ικανοποίηση, ευχαρίστηση και ευτυχία. Και ενώ αυτό αφορά στην φροντίδα για το σώμα, πρέπει και το μυαλό του να τραφεί με γνώση για την απόκτηση της οποίας πρέπει να του δοθεί πνευματική εκπαίδευση. Η ψυχή θα πρέπει επίσης να παραμείνει γεμάτη από θεϊκές σκέψεις και για την απόκτησή τους θα πρέπει να καλλιεργήσει την ιδιότητα της συμπόνιας για κάθε δημιουργήμα του Θεού.

Ακόμα και ανάμεσα σε πρόσωπα που θεωρούνται φωτισμένα και κατέχοντα την πνευματική γνώση για να οδηγήσουν τον απλό άνθρωπο στο μονοπάτι της θρησκείας, μπορεί να βρει κανείς ότι έχουν τρεις διαφορετικές προσεγγίσεις.

Μερικοί απ' αυτούς θα στρέψουν την προσοχή αυτών που τους προσεγγίζουν προς τον Θεό, κάνοντάς τους να αντιληφθούν τις ιδιότητες του Υψίστου. Αυτοί μπορούν να συγκριθούν με ένα ευσεβή άνθρωπο που προτρέπει έναν πεινασμένο να πάει στην κοντινή μπανανιά μιλώντας του για την δυνατότητα να πάρει από κει φρούτα για να χορτάσει την πείνα του.

Η δεύτερη ομάδα μπορεί να αποτελείται από φωτισμένους αρχηγούς που θα τους μιλήσουν, κάνοντάς τους εντελώς προσκολλημένους προς τον Θεό. Είναι σαν αυτούς που θα πάνε με τον πεινασμένο μέχρι τη μπανανιά και θα του δείξουν τα φρούτα ζητώντας του να τα κόψει και να τα φάει.

Η τρίτη ομάδα θεϊκών πλασμάτων είναι αυτοί που έχουν βιώσει την παρουσία του Θεού μέσα τους, δείχνοντας πλήρη αποστασιοποίηση. Αυτοί μοιάζουν μ' εκείνους που όχι μόνο οδηγούν τον πεινασμένο στο δέντρο, αλλά κόβουν και τις μπανάνες και τον κάνουν να τις φάει.

-

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

## Τιμή στο Μπράμαν

*Αυτό που μέσα στο σώμα έχει το μέγεθος ενός δακτύλου ή μιας σπιθαμής, λύχνος διπλά και τριπλά λαμπρός, είναι το Μπράμαν που δοξάστηκε, ο μέγας Θεός, που ανοικεί σ' όλα τα όντα.*

*Χαίρε ΩΜ ! Χαίρε Μπράμαν !*

– Μαιτρί Ουπαν. VI.38

## Περιεχόμενα :

- Ø **Του Εκδότη :** Η διδασκαλία του Σρι Τ.Κρίσναματσάρυα με καθημερινές κουβέντες – Σρι Τ.Κ.Σριμπασυάμ
- Ø Το Τιρουπαβάι (Thiruprāvai) της Αντάλ (Ποίημα 5) – Sri T.K. Sribhashyam
- Ø **Ινδικό παραμύθι** - Ο λευκός ελέφαντας
- Ø **Οι προβλέψεις της ινδουιστικής αστρολογίας** – Sri Kumar
- Ø **Υπόμνημα παθολογίας : Η χολολιθίαση** – Doc. Nancy Carpentier et Sri T.K. Sribhashyam
- Ø **Η αφοσίωση στη χριστιανική θρησκεία (5)** – Isabelle Ott
- Ø **Σεμινάρια και Εξάσκηση**
- Ø **Ινδική συνταγή** – σόγια με κολοκυθάκια
- Ø **Εκτός κειμένου :** αποσπάσματα της Maitri Upanishad

Στις 17 Νοεμβρίου 2002 θα εορτασθεί στην Ινδία η επέτειος της γέννησης του Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα. Οι μαθητές του Γιογκασεμάμ θα συμμετάσχουν σ' αυτή την επέτειο αφιερώνοντας την ημέρα αυτή στη παραδοσιακή διδασκαλία της Γιόγκα έτσι όπως αυτή έχει μεταδοθεί πιστά από τον Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα κι έτσι όπως την μεταδίδει σήμερα ο Σρι Τ. Κ. Σριμπασυάμ. Μπορείτε να πληροφορηθείτε σχετικά απ' τους διπλωματούχους διδασκάλους της σχολής Γιογκασεμάμ.

---

## Το Τιρουπαβάι της Αντάλ

### Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό του Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα

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

#### Ποίημα 5<sup>ο</sup> :

Ο Κρίσνα, ο απατηλός γιος του πλούσιου ποταμού του Βόρειου Μαθούρα, σ' αλήθεια γιος του μεγαλοπρεπή, αγνού Γιαμουνά, γεννήθηκε στη φυλή Αγιάρ σαν αγελαδάρης, έλαμψε σαν φωτεινός, λαμπρός λύχνος και έφερε την αγιότητα στη μήτρα της μητέρας Του.

Αν τον πλησιάσουμε μετά απ' το λουτρό, αγνές στη ψυχή και στο σώμα, τον ράνουμε με ευωδιαστά λουλούδια και τον ικετεύουμε Νταμόνταρα - *Dāmodara*, το ξελόγισμα των κοριτσιών που κάνουν τις τελετές και λένε τραγούδια με την ψυχή πλήρως απορροφημένη στο να ψάλλουν το όνομά Του, όλες οι κακές πράξεις που έγιναν από μας ηθελημένα ή αθέλητα, από παραλήψεις στο παρελθόν, στο παρόν ή στο μέλλον, θα καούν για πάντα σαν άχυρα στην πυρά. Παρακαλώ, ακούστε και σκεφθείτε τα κοπέλες.

Σ' αυτό το ποίημα, η Αντάλ, διώχνει τις αμφιβολίες που μπαίνουν στο μυαλό των αφοσιωμένων αν, δηλαδή, η αφοσίωση στον Κύριο θα αφαιρέσει την ενοχή για πράξεις που έγιναν κατά τη διάρκεια της ζωής ή αν η διακοπή της άσκησης των θρησκευτικών καθηκόντων, ενός αφοσιωμένου, αποτελεί λόγο ενοχής ;

Η Αντάλ δεν συζητά την πράξη ενοχής ούτε συμβουλεύει τις κοπέλες να μένουν μακριά από ενοχές. Η προσπάθειά της είναι να εξαλειφθεί η ενοχή όπως καίγεται το άχυρο στη φωτιά. Λέει ότι αν ψέλνουμε το όνομα του Κρίσνα και σκεφτόμαστε τον Κρίσνα με νου εντελώς απορροφημένο απ' Αυτόν και ακολουθούμε τις αρχές της Μπάκτι Γιόγκα (πρακτικές αφοσίωσης) η ενοχή για πράξεις που κάναμε ηθελημένα ή αθέλητα, θα καεί. Δεν αποδοκιμάζει τις ένοχες πράξεις γιατί στη ζωή του ανθρώπου αυτό είναι αναπόφευκτο.

Επειδή ο Κρίσνα γεννήθηκε σε οικογένεια βουκόλων, η Αντάλ δίνει ένα ταιριαστό παράδειγμα. Λέει ότι όπως το γάλα διώχνει την πείνα και τη δίψα, όμοια και η βίωση της Υπέρτατης Ευδαιμονίας, διώχνει κάθε ενοχή.

Μέσα απ' αυτό το ποίημα δηλώνει ότι ο Σρι Κρίσνα είναι εύκολο να προσεγγισθεί, γιατί επιτρέπει στον εαυτό Του να δεσμευτεί, αν τον ράνουμε μ' ευωδιαστά λουλούδια και τον σαγηνεύουμε με τα θέληγτρά μας, γιατί ο Σρι Κρίσνα απ' όλους τους θεούς είναι αυτός που αγαπά τα ευωδιαστά λουλούδια, τα γλυκά τραγούδια και το νόστιμο γάλα, ιδιότητες που είναι φυσικές για τις γελαδάρισσες.

Νταμόνταρα - *Dāmodara* είναι ένα άλλο όνομα του Κρίσνα. Όταν ο Σρι Κρίσνα ήταν μικρός, η Γιασόντα - *Yashoda*, η τροφός Του, Τον είχε δέσει σ' ένα πέτρινο γουδί. Το αγόρι έτρεχε γύρω – γύρω, σέρνοντας τη βαριά πέτρα και το σκοινί

έσπασε. Ένα μέρος του σκοινιού έμεινε δεμένο γύρω απ' τη κοιλιά Του. Απ' αυτό πήρε το όνομα Νταμόνταρα - *Dāmodara* : Ντάμα - *Dāma* σημαίνει σκοινί και ούνταρα - *udara* σημαίνει κοιλιά

-

### Παρατηρήσεις του Σρι Τ. Κρισναματσάρια :

Το Βόρειο Μάθουρα - *Mathura* δεν είναι το γεωγραφικό βόρειο του Μάθουρα, αλλά συμβολίζει όλες τις ιερές πολιτείες της Ινδίας που επισκέφθηκε ή έζησε ο Βισνού, όπως το Καντσιπούραμ, το Σριράνγκαμ, το Ούντιπι, το Γκουρουβαγιούρ, το Βαρανάσι, το Πραγιάγκ κλπ.

Η φυλή Άγιαρ είναι φυλή βουκόλων. Η Αντάλ υπενθυμίζει στις κοπέλες ότι διαφορετικά από άλλες ενσαρκώσεις ο Σρι Κρίσνα γεννήθηκε όχι μόνο σε μια οικογένεια γελαδάρηδων αλλά σ' ένα μέρος όπου ζούσαν αμόρφωτοι και αμαθείς γελαδάρηδες που δεν είχαν την ευκαιρία να μνηθούν στην πνευματική ζωή. Η γέννησή Του σ' αυτή τη φυλή τους έδωσε την ευκαιρία να λάμψουν αντανάκλωντας τη λαμπρότητά Του.

Η μήτρα της μητέρας θεωρείται ιερή και αγιασμένη, όπως το μεσαίο τμήμα μιας μάντρα. Αυτό, το μεσαίο τμήμα είναι που κάνει μια μάντρα ιερή και αγιασμένη γιατί η δημιουργική πλευρά της μάντρα κρύβεται στη δυναμική της μορφή, όπως είναι η μήτρα της μητέρας. Η Αντάλ υπενθυμίζει στις κοπέλες ότι όπως η μήτρα της Γιασόντα - *Yashoda* καθαγιάστηκε με τη γέννηση του Κρίσνα, έτσι κι αυτές έχουν την ιερότητα και την αγιοσύνη στη μήτρα τους.

Ο πατέρας μου, ο Σρι Τ. Κρισναματσάρια, λέει ότι ο Θεός όχι μόνο είναι κοντά στις γυναίκες αλλά ότι νοικεί μέσα τους. Δεν χρειάζεται να Τον αναζητήσουν, αντίθετα από τους άντρες. Οι τρόποι και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι άντρες για να πλησιάσουν τον Θεό, έχουν κάνει τις γυναίκες να αισθάνονται εσφαλμένα ότι ο Θεός είναι περισσότερο για τους άντρες παρά για τις γυναίκες.

Στα ποιήματα αυτά η Αντάλ μιλά για τις 27 μέρες του ιερού λουτρού του μήνα μαργκάλι (βλ. τεύχος 5<sup>ο</sup>) και για τους φόβους για τις συνέπειες αν αυτό διακοπεί. Οι κοπέλες, δηλαδή, είναι πιθανό να μη μπορούν να ακολουθήσουν όλους τους κανόνες αυτού του τάματος. Η έμμηνος ρύσις τους κατά την οποία απαγορεύεται το λουτρό στο ποτάμι, επισκέπτες στο σπίτι, προετοιμασία της γιορτής κλπ. μπορεί να τις αναγκάσουν μα διακόψουν το τάμα. Φοβούνται ότι ένα τάμα που δεν εκπληρώθηκε, δεν θα τους φέρει τα οφέλη που περιμένουν. Με το ποίημα αυτό τις βεβαιώνει ότι όταν το μυαλό και η καρδιά είναι απορροφημένα στον θεό, τότε κάθε ενοχή, παλιά, τωρινή ή μελλούμενη, θα καεί σαν άχυρο στη φωτιά.

Στο πρώτο μέρος του ποιήματος, η Αντάλ αποκαλύπτει τις πέντε θείες ιδιότητες του Σρι Κρίσνα : ακαθόριστο, πανταχού παρουσία, παναγαθοσύνη, ισότητα και Χάρης.

Όταν η φυλακισμένη Ντέβακι - *Devaki*, γέννησε τον Σρι Κρίσνα, τον αντίκρισε με την θεία παγκόσμια μορφή Του, με τέσσερα χέρια, τα τρία να κρατούν το Κοχύλι, τον Δίσκο και το Σκήπτρο (Παντσατζάνια - *Panchajanya*, Σουντάρσανα - *Sudarshana* και Γκάντα - *Gada*) και το τρίτο να προστατεύει. Η Ντέβακι, χάρηκε πάρα πολύ απ' αυτή την ευλογία, αλλά προσευχήθηκε, το παιδί, να χάσει αυτή την παγκόσμια μορφή και να γίνει ένα μικρό νεογέννητο μωρό. Έτσι ο Θεός είναι πάντα απροσδιόριστος και πάντα μεταμορφωμένος. Παρ' όλο που ο Σρι Κρίσνα γεννήθηκε στις όχθες του Γιαμουνά, είναι παρών παντού στη Μάθουρα, στο νότο και στο βορρά. Αυτή η πανταχού παρουσία Του κάνει όλους τους ναούς στην Ινδία ιερούς και καθαγιασμένους, όπως η Μάθουρα. Στην ενσάρκωση του Σρι Ράμα, πριν απ' αυτήν του Σρι Κρίσνα, ο Ράμα με την γυναίκα του την Σίτα και τον αδελφό του Λακσμάνα, επρόκειτο να διασχίσουν τον ποταμό Γιαμουνά, που είναι θηλυκός.

Ο Γιαμουνά ήταν πανευτυχής που θα τον άγγιζαν τα πόδια του Σρι Ράμα τόσο που πλημμύρισε για να τον αγκαλιάσει. Ο Σρι Ράμα είπε τότε στον Γιαμουνά ότι ήταν ορκισμένος σε μια μόνο γυναίκα και γι αυτό δεν θα τον άγγιζε, αλλά του είπε ότι στην επόμενη ενσάρκωσή του θα γεννιόταν στις όχθες του για να είναι πάντα κοντά του. Σύμφωνα με την υπόσχεση αυτή ο Σρι Κρίσνα γεννήθηκε στις όχθες του Γιαμουνά. Κατά σύμπτωση ο ποταμός Γιαμουνά είναι το αγαπημένο ποτάμι του Σρι Κρίσνα. Ο Σρι Κρίσνα επέλεξε για την ενσάρκωσή Του μια φυλή γελαδάρηδων για να δείξει στον κόσμο ότι ο Θεός είναι ίσος για όλους και τους αγαπά όλους χωρίς διάκριση. Εν τέλει ο Θεός αποδίδει Χάρη με την παρουσία Του. Η Χάρη του Θεού είναι όπως ακριβώς το μεσαίο τμήμα μιας μάντρα γιατί σε κάθε γέννηση υπάρχει μια ψυχή και η ψυχή είναι μέρος του Παντοδύναμου. Στο σημείο αυτό η Αντάλ αποκαλύπτει την μεγάλη τύχη που έχουν οι γυναίκες στο να δίνουν καταφύγιο στις ψυχές και να δέχονται μ' αυτόν τον τρόπο το Θεό στη μήτρα τους.

## Ο λευκός ελέφαντας

### Η ιστορία μιας από τις περασμένες ζωές του Βούδα

Μια φορά ζούσε ένας υπέροχος λευκός ελέφαντας στα Ιμαλάια, που τον περιτριγύριζαν οκτακόσια θηλυκά και η τυφλή μητέρα του. Όταν έδινε στους άλλους ελέφαντες τροφή για να την δώσουν στην τυφλή του μητέρα, αυτοί την κρατούσαν για λογαριασμό τους και την παραμελούσαν. Όταν άκουσε γι αυτή τους την αδιαφορία, ο λευκός ελέφαντας, οδήγησε τη

μητέρα του σε μια σπηλιά στα βουνά και έμεινε μαζί της για να την φροντίζει. Έτυχε τότε κάποιος άντρας από το Μπενάρες (Βαρανάσι) να χαθεί στο δάσος. Ο ελέφαντας τον είδε και σηκώνοντάς τον στη ράχη του τον οδήγησε με ασφάλεια έξω απ' το δάσος. Ο βασιλιάς του Μπενάρες, του οποίου ο βασιλικός ελέφαντας μόλις είχε πεθάνει, είπε σε όλους τους υπηκόους του να του αναφέρουν κάθε κατάλληλο ελέφαντα που θα μπορούσαν να βρουν. Ο άντρας τότε διηγήθηκε στον βασιλιά για τον θαυμάσιο ελέφαντα που τον έσωσε όταν είχε χαθεί και ο βασιλιάς έστειλε τους εκπαιδευτές του για να του φέρουν αμέσως τον ελέφαντα. Όταν έφθασε ο ελέφαντας στο παλάτι του βασιλιά, αρνήθηκε να φάει και άρχισε να αδυνατίζει. Αλλά όταν ο βασιλιάς έμαθε για την αγάπη του ελέφαντα προς τη μητέρα του και την ανησυχία του για την ευημερία της, διέταξε να κατασκευάσουν μια νέα πόλη για τον ελέφαντα και την μητέρα του. Αργότερα, όταν η ελεφαντίνα πέθανε, ο ελέφαντας έφυγε για να ζήσει σε μοναστήρι.

Ο λευκός ελέφαντας ήταν ο Βούδας, σε μια από τις ζωές Του.

## Οι προβλέψεις της ινδουιστικής αστρολογίας

### Σρι Κούμαρ, αστρολόγος, Χαϊντεραμπάντ (Άντρα Πράντες)

Οι γενικές συνέπειες της συνόδου των πλανητών είναι κοινές για όλους, το τελικό όμως αποτέλεσμα εξαρτάται από το ωροσκόπιο του καθ' ενός ξεχωριστά. Ο Δίας και ο Κρόνος αλλάζουν θέση ακριβώς μετά τα μέσα του Ιουλίου, έτσι οι προβλέψεις που ακολουθούν συγκεντρώνονται στην περίοδο από τον Ιούλιο του 2002 μέχρι τον Ιούνιο του 2003. Για να λιγοστέψουμε τις αρνητικές επιδράσεις της πορείας των πλανητών, η ινδουιστική αστρολογία προσφέρει εύκολες λύσεις.

#### Κριός ή μέσα - *mesha*

Μετά από επτάμισι χρόνια δοκιμασίας, η επίδραση του Κρόνου φτάνει στο τέλος της και επανέρχονται οι καλές ημέρες. Ξεχάστε το παρελθόν και ατενίστε τις καλύτερες ημέρες και την ευχάριστη ζωή. Οι επόμενοι τριάντα μήνες θα ανταμείψουν τις προσπάθειές σας και την υπομονή σας. Η διέλευση του Κρόνου στο 3<sup>ο</sup> οίκο σας δίνει τη δύναμη να κερδίσετε τους αντιπάλους σας και στην εργασία σας και έξω απ' αυτήν. Θα μπορέσετε να κερδίσετε δίκες, να πετύχετε σε εξετάσεις: Η Τύχη θα είναι με το μέρος σας κάθε φορά που θα την έχετε ανάγκη, διώχνοντας τα εμπόδια από τον δρόμο σας. Η διέλευση του Δία στον 4<sup>ο</sup> οίκο θα μπορούσε να σημαίνει προβλήματα υγείας για την μητέρα σας που θα είχε ανάγκη κατά συνέπεια μεγαλύτερης φροντίδας και προσοχής εκ μέρους σας. Για να ελαττώσετε την δυσμενή επίδραση του Δία, να προσφέρετε δημητριακά ή κίτρινα λουλούδια στις έγγαμες διδασκάλισσες που έχουν ανάγκη. Προβλέψτε έξοδα για την συντήρηση του αυτοκινήτου σας ή του σπιτιού σας. Οι υποχρεώσεις της εργασίας σας θα αλλάξουν κατεύθυνση στο τέλος του χρόνου, επίσης αν έχετε υποθέσεις τις οποίες προτίθεστε να διευρύνετε, καθυστερείστε τις για ένα χρόνο για να μπορέσετε να έχετε καλύτερα αποτελέσματα. Νέες ευκαιρίες θα εμφανισθούν στο 2<sup>ο</sup> εξάμηνο του χρόνου.

#### Ταύρος ή ρισάμπχα - *rishabha*

Τα χειρότερα πέρασαν. Ο Κρόνος εγκαταλείπει την σελήνη σας στις 23 Ιουλίου και αυτό θα σας φέρει μεγάλη ανακούφιση. Προβλήματα μικρότερης σημασίας θα μπορούσαν να προκύψουν αναφορικά με τα οικονομικά σας ή την οικογένειά σας και στην περίπτωση που και τα δύο έχουν ήδη προκύψει, τα προβλήματα θα μπορούσαν να είναι πιο σημαντικά. Για να απαλύνετε αυτές τις αρνητικές επιδράσεις, ετοιμάστε μπαλάκια από σουσάμι (βλ. την συνταγή στο 3<sup>ο</sup> τεύχος) και προσφέρετέ τα κάθε Σάββατο στα ορφανά. Αποφεύγετε να παίρνετε σημαντικές αποφάσεις τα Σάββατα και στις 8, 17 και 26 κάθε μήνα, αφού η τύχη σας θα είναι ελαττωμένη αυτές τις μέρες. Ο Δίας θα καταλάβει τον 3<sup>ο</sup> οίκο, τον οίκο της αλλαγής και της αφύπνισης. Αυτή την χρονιά θα έχετε επίσης την τάση για πνευματικότητα ή για θρησκεία. Νέο περιβάλλον, συχνά ταξίδια, ακόμα κι ένα νέο οικιακό ζώο για συντροφιά.

#### Δίδυμοι ή μιθούνα - *mithuna*

Βρίσκεστε στο μέσο των επτάμισι ετών της δύσκολης φάσης της επιρροής του Κρόνου. Είστε εκτεθειμένοι σε τραυματισμούς στις γάμπες, ιδιαίτερα στο κάτω μέρος.

Για να μετριάσετε αυτή την πιθανότητα, προσφέρετε παπούτσια στους απόρους τα Σάββατα και ακόμα

αν τα οικονομικά σας το επιτρέπουν, προσφέρετε μια πρόθεση κνήμης. Παρ' όλο που η διέλευση του Κρόνου θα είναι ενοχλητική, η διέλευση του Δία θα έλθει σε βοήθειά σας. Δάσκαλοι, καθηγητές, αστρολόγοι ή οδηγοί θα σας βοηθήσουν αυτή την περίοδο των ταραχών. Το χρήμα σας ξεφεύγει, όμως θα βρείτε τρόπο να αντεπεξέλθετε στις οικονομικές σας κρίσεις. Κάποιο σωσίβιο θα προκύψει την τελευταία στιγμή, γι αυτό μην εγκαταλείπετε.

### **Καρκίνος ή καρκατάκα - karkataka**

Γι αυτούς που γεννήθηκαν σ' αυτό το ωροσκόπιο, η διέλευση των δυο πλανητών, του Δία και του Κρόνου, τους προσφέρει το μέγιστο των δοκιμασιών, γιατί η επίδραση των «επτάμισυ χρόνων του Κρόνου» κι αυτό του Δία, αρχίζει συγχρόνως. Η διέλευση του Κρόνου σηματοδοτεί την έναρξη μιας φάσης διερωτήσεων στη ζωή σας. Για να μειώσετε τις δυσάρεστες επιδράσεις αυτών των δυο πλανητών, προσφέρετε τροφή σε ανάπηρους ή σε όσους έχουν ανάγκη, όλα τα Σάββατα. Αυτές τις μέρες αποφύγετε να πιείτε αλκοόλ και να καταναλώνετε μόνο τροφές φυτοφαγίας. Δεν χρειάζονται άλλα μέτρα, αλλά προσεκτική επαγρύπνηση στα λόγια σας. Να σκέφτεστε προτού να μιλήσετε. Μπορεί να χρειαστεί να εγκαταλείψετε την οικογένειά σας και να αλλάξετε περιβάλλον. Στην πραγματικότητα αυτό θα μπορούσε να είναι ευχάριστη είδηση γι αυτούς που εύχονται να φύγουν για το εξωτερικό εν όψει καλύτερης εκπαίδευσης ή καλύτερης σταδιοδρομίας. Όμως να είστε συνετοί για ότι μπορεί να σας συμβεί. Τώρα είναι η στιγμή να παρατηρήσετε τον Δία. Αυτές οι δοκιμασίες μπορεί να μην είναι τόσο άσχημες και αντίθετα να σας βοηθήσουν να γνωρίσετε καλύτερα τη ζωή και τους άλλους, βγάλτε τον καλύτερο εαυτό σας.

### **Λέων ή σίμχα - simha**

Ο Κρόνος περνά από το ωροσκόπιό σας στον 11<sup>ο</sup> οίκο. Αυτή η περίοδος προβλέπεται να είναι η καλύτερη μετά από 30 χρόνια. Έτσι αρπάξτε κάθε ευκαιρία που σας προσφέρεται. Επί τέλους μερικοί από τους σκοπούς και τις φιλοδοξίες σας παίρνουν σχήμα μετά από καιρό. Αυτή η εύνοια θα διαρκέσει δυόμισι χρόνια. Και ενώ η διέλευση του Κρόνου είναι καλό, η διέλευση του Δία δεν θα είναι. Κατά συνέπεια οι καλές επιρροές του Κρόνου μπορούν να αρχίσουν με την απειλή μιας αλλαγής προσαρμογής, αλλά μην ανησυχείτε γιατί αυτές οι αλλαγές θα φέρουν μόνο καλά αποτελέσματα. Για πολλούς από σας, επίκειται μια προαγωγή, που συνοδεύεται πιθανόν με αλλαγή του τόπου δραστηριότητας από όπου θα προέλθει μεγαλύτερη υπευθυνότητα στην εργασία. Για να μειώσετε τις αρνητικές επιδράσεις του Δία που περνά σε ελάχιστη ευνοϊκή θέση, να του προσφέρετε προσευχές, να επισκέπτεστε τόπους λατρείας γεμάτους ευλάβεια ή ακόμη χαρίστε ρούχα κίτρινου χρώματος σε όσους τα χρειάζονται από τον εκπαιδευτικό κλάδο.

### **Παρθένος ή κάνυα - kanya**

Αυτή η μετάβαση του Κρόνου είναι ευαίσθητη γιατί φέρνει στην επιφάνεια παλιούς καυγάδες που αφορούν την εργασία και τις υποθέσεις σας. Να είστε προσεκτικοί αν κρατάτε έγγραφα φορολογικά, ασφαλιστικά, δάνεια ή άλλα επίσημα έγγραφα. Μπορεί να έλθει στην επιφάνεια μια παλιά δίκη, αλλά χάρη στον Δία, οι ευκαιρίες να κερδίσετε είναι καλές. Ο Δίας μεταβαίνοντας στον 11<sup>ο</sup> οίκο είναι ευνοϊκότατος. Ακόμη παρ' όλη την κακή θέση ή κακή διέλευση του Κρόνου, θα απαλλαγείτε απαλά αλλά σίγουρα από την κινούμενη άμμο. Ένα απλό φάρμακο για να γλυκάνετε τις αρνητικές επιδράσεις του Κρόνου είναι να προσφέρετε παπούτσια στα ορφανά ή σε ηλικιωμένους κάποιο Σάββατο.

### **Ζυγός ή θούλα - thula**

Χαρείτε γιατί η διέλευση του Κρόνου σας ανακουφίζει τελικά από τις στενοχώριες που περάσατε τα τελευταία δυόμισι χρόνια. Όλες οι φροντίδες σε σχέση με την οικογένειά σας και τα οικονομικά σας απλά θα εξαφανιστούν. Μετά τις 23 Ιουλίου θα είστε ελεύθεροι από τις επιδράσεις του φημισμένου «Κρόνου στον 8<sup>ο</sup> οίκο». Όμως ο τελευταίος χρόνος ήταν καλός για σας και σας έφερε πολλές ευκαιρίες στο δρόμο σας. Μερικά ανοίγματα, οικογενειακές διακοπές με πολλές προσδοκίες... και όλα αυτά χάρη στον Δία που από τον 9<sup>ο</sup> οίκο σας προστάτευε, ενώ από τον Κρόνο παίρνανε τα σκληρά μαθήματα της ζωής. Τώρα ο Δίας πηγαίνει στον 10<sup>ο</sup> οίκο. Οι υπάλληλοι πρέπει να είναι συνετοί στις σχέσεις με τους ανωτέρους τους, γιατί υπάρχει απειλή να χάσετε τη θέση σας. Για να ματαιώσετε μια τόσο αρνητική επίδραση προσφέρετε ρεβίθια ήδη μαγειρεμένα και έτοιμα να φαγωθούν επί τόπου στην έξοδο ενός πολυσύχναστου τόπου λατρείας. Για τους εμπόρους μερικά προβλήματα μπορεί να αναπτυχθούν αλλά έχοντας μάθει καλά το μάθημά σας θα είστε έτοιμοι να τα υπερβείτε και να βγείτε νικηφόροι.

### **Σκορπιός ή βρίστσικα - vrishchika**

Η διέλευση του Κρόνου στους Διδύμους δεν είναι καλό νέο γι αυτούς που γεννήθηκαν σ' αυτό το ζώδιο,

γιατί η περίοδος του «Κρόνου στον 8<sup>ο</sup> οίκο» αρχίζει στις 23 Ιουλίου του 2002. Για δύομισι χρόνια, πιθανόν να αντιμετωπίσετε δύσκολες καταστάσεις. Προσεκτικοί με τα δάνεια, ακόμη κι αν έχετε τις καλύτερες προϋποθέσεις εργασίας. Μη δανείτε σε συγγενείς σας, προ πάντων σε συγγενείς του/της συζύγου σας. Μη δώσετε την οικονομική σας εγγύηση σε κανένα, ούτε στον καλύτερό σας φίλο. Να έχετε πάντα μαζί σας την άδεια οδήγησης και την ταυτότητά σας. Να μένετε ήρεμοι μπροστά σε αστυνομικούς ή σε ανθρώπους της δικαιοσύνης. Να προσπαθείτε να λύνετε κάθε διαμάχη ακόμη και αν πρέπει να θυσιάσετε κάτι τι. Αλλά προ πάντων μην ενδίδετε, υπάρχουν πάντα τρόποι για να ελαττώσετε την αρνητική επίδραση των πλανητών. Να προσφέρετε ένα γεύμα και νερό κάθε Σάββατο σε κάποιον επί δύομισι χρόνια. Και τα καλά νέα είναι ότι ο Δίας διέρχεται από τον λίγο ευνοϊκό 8<sup>ο</sup> οίκο στον 9<sup>ο</sup> που είναι το περισσότερο ευνοϊκό. Έτσι στην αρχή της κακής διέλευσης του Κρόνου θα είσθε μάλλον προστατευμένη από τον Δία. Αυτό σημαίνει ότι θα ανακουφίζεστε από τις ενοχλήσεις σας ακόμη και την τελευταία στιγμή από αυτό που ονομάζουμε Θεία Πρόνοια.

### **Τοξότης ή - dhanus**

Ο Κρόνος διέρχεται από τον 6<sup>ο</sup> στον 7<sup>ο</sup> οίκο και αυτό δεν είναι καλό. Για τα δύομισι επόμενα έτη επίσης να προσέχετε την υγεία σας και να την ελέγχετε τακτικά. Ελέγχετε τα χρέη σας και μην δημιουργήσετε περισσότερα. Αποφύγετε την απ' ευθείας σύγκρουση με τους εχθρούς σας

καθώς και με την οικογένειά σας όπως και στην εργασία σας γιατί η τύχη δεν σας χαμογελά. Ο καλύτερος τρόπος για να πολεμήσετε αυτή την κακή διέλευση είναι να μοιράζεστε το πριβιλέγιο σας με κάποιον άλλο στον οποίο θα προσφέρετε επίσης νερό κάθε Σάββατο, για δύομισι χρόνια. Ο Δίας που έμεινε τόσο καιρό σε θέση ευνοϊκή στον 7<sup>ο</sup> οίκο, θα περάσει στον 8<sup>ο</sup> οίκο, τον οποίο, δυστυχώς, δεν είναι ευνοϊκός. Ακόμη πάρτε μεγάλες προφυλάξεις από τα μέσα του 2002 μέχρι τα μέσα του 2003. Δώστε αίμα τουλάχιστον μια φορά. Αυτό θα πρέπει να προλάβει τις αιμορραγίες σε επικίνδυνες καταστάσεις. Αποφύγετε κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου τα επικίνδυνα σπορ όπως κούρσες με μοτοσικλέτα, πυγμαχία, πολεμικές τέχνες, έντονη γυμναστική. Αν ο ωροσκόπος σας σας λέει 'κίνδυνος στο νερό' μείνετε μακριά του.

### **Αιγόκερως ή μάκαρα - makara**

Είσθε το πιο τυχερό από τα 12 Ζώδια αυτή την περίοδο. Ο Κρόνος διέρχεται από τον 5<sup>ο</sup> οίκο, τον λιγότερο ευνοϊκό, στον 6<sup>ο</sup> οίκο τον πιο ευνοϊκό. Έτσι η διέλευση του Κρόνου είναι καλή και εκείνη του Δία είναι ακόμη καλύτερη. Αυτό το είδος της τύχης έρχεται μια φορά στα 60 χρόνια. Παρουσιάζονται ευκαιρίες από όλες τις μεριές, ακόμη και από εκεί που δεν το περιμένετε. Έτσι να είστε έτοιμοι να τις αρπάξετε. Μερικά από τα πιο δύσκολα προβλήματά σας που διαρκούν χρόνια θα λύνονται σε μερικές ώρες. Αν ο γάμος σας ξέφευγε όλα αυτά τα χρόνια είναι, λοιπόν, αυτή η τυχερή σας περίοδος. Ο ρομαντισμός βρίσκεται στο ανώτερό του σημείο.

### **Υδροχόος ή κούμπα - kumbha**

Ο Κρόνος μπαίνοντας στον 5<sup>ο</sup> οίκο θα είναι σε ελαφρώς καλύτερη θέση.

Οι αρνητικές επιδράσεις αυτής της περιόδου της ζωής σας πιθανόν να σταματήσουν. Τώρα αδικώς ανησυχείτε. Όσοι από σας είχαν υπερτασικούς προγόνους θα πρέπει να προσέχουν ή να επισκεφθούν τον γιατρό τους για ένα γενικό έλεγχο υγείας. Αλλαγή του τρόπου ζωής σας θα ήταν ευπρόσδεκτη. Προσπαθήστε να παίρνετε τον αέρα σας το πρωί, χλωρό χορτάρι, πάργα και πράσινα λιβάδια. Θα ανησυχείτε ίσως για τα παιδιά σας, εκτός από την υγεία τους, ίσως να πρόκειται για την εκπαίδευσή τους, την εργασία τους ή τον γάμο τους. Θα μπορούσαν να φύγουν στο εξωτερικό για να ακολουθήσουν ανώτερες σπουδές.

Παρ' όλο που αυτό θα είναι καλό για το μέλλον τους, αυτό το παραπανίσιο φορτίο μπορεί να σας αγχώσει περισσότερο. Το καλύτερο φάρμακο είναι κάθε Σάββατο να διαλογίζεσθε στον Γκανέσα - Ganesha ή στον Βισνού - Vishnu. Ο Δίας που καταλάμβανε εδώ και πολύ καιρό τον 5<sup>ο</sup> οίκο τον ευνοϊκό, τον εγκαταλείπει για να περάσει στον 6<sup>ο</sup> οίκο που δεν είναι ευνοϊκός. Έτσι, για να ελαττώσετε την επίδραση αυτής της διέλευσης όλες τις Πέμπτες να τιμάτε τον πνευματικό σας δάσκαλο ή τον οικογενειακό σας θεό.

### **Ιχθείς ή μίνα - mīna**

Ο Κρόνος εγκαταλείπει τον 3<sup>ο</sup> οίκο που ήταν ευνοϊκός για να πάει στον 4<sup>ο</sup> οίκο κι αυτό δεν είναι πολύ καλό. Θα πρέπει πιθανόν να ασχοληθείτε με το σπίτι σας, κτίριο και ιδιοκτησίες. Αν προκύψουν διαφορές

που να αφορούν την περιουσία σας, πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί. Στο σπιτικό σας οι ανησυχίες θα προέλθουν απ' τους γονείς σας. Αν έχετε τον τρόπο, θα μπορούσατε να μειώσετε αυτή την δυσμενή επίδραση, επισκεπτόμενοι κάθε Σάββατο, ηλικιωμένους σε γηροκομείο για να τους προσφέρετε ρούχα. Όσα περισσότερα τους δίνετε, τόσο το καλύτερο. Αν μπορείτε, κτίστε ένα καλυβάκι για μια ηλικιωμένη. Αυτό θα μπορούσε να αποτρέψει την απώλεια ενός σπιτιού που σας ανήκει και για το οποίο υπάρχει διαμάχη. Στην αρχή όλων αυτών τα πράγματα δεν θα είναι τόσο καταστροφικά. Η διέλευση του Δία απ' τον 4<sup>ο</sup> οίκο τον λίγο ευνοϊκό, στον 5<sup>ο</sup> οίκο, τον ευνοϊκό, θα σας σώσει και θα σας προστατέψει σαν φυλαχτό. Έτσι μην ανησυχείτε. Η βοήθεια της πρόνοιας είναι εφικτή. Ζητείστε τη βοήθεια εμπειρογνομόνων, δικηγόρων, αστρολόγων, των οποίων είναι προστάτης ο Δίας. Όπως ο Δίας θα σας σώσει, πιθανόν, από τις άσχημες καταστάσεις, η βοήθεια μπορεί να προέλθει απ' αυτούς τους ανθρώπους.

Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν ένας αστρολόγος που είχε περιπλέξει τόσο πολύ τις αστρολογικές προβλέψεις ώστε καταλήφθηκε από πανικό στο μέσον μιας σκάλας και δεν ήξερε αν έπρεπε να την ανέβει ή να την κατέβει. Τελικά πέθανε εκεί πάνω στη σκάλα! Οι δυνάμεις των άστρων είναι ακριβείς, αλλά δεν είναι το τέλος της ύπαρξης. Η αστρολογία μπορεί να μας δώσει χρήσιμα κλειδιά για να κατανοήσουμε την επίδραση των πλανητών στη ζωή μας. Πρέπει να θεωρούμε την αστρολογία σαν οποιοδήποτε εργαλείο γνώσεως και να την χρησιμοποιούμε με φρόνηση. Ο πρώτος της σκοπός είναι να μας επιτρέψει να αρχίσουμε τα σχέδιά μας την κατάλληλη στιγμή, όταν οι δυνάμεις θα είναι ευνοϊκές και να χρησιμοποιούμε τις δυσσιώνες στιγμές για ανάγνωση, στοχασμό, διαλογισμό, προσευχές ή ακόμη και προσκύνημα. Δεν πρέπει να ταραζέστε όταν οι κοσμικές δυνάμεις είναι εναντίον σας. Αντίθετα, θα γνωρίζετε πώς να αποφεύγετε το ξεπέραςμα των ορίων σας. Έτσι θα είστε πάντα ήρεμοι και γαλήνιοι.

## Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

*Υπομνήματα συντεταγμένα από την Doc. CARPENTIER Nancy, ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλο της Γιόγκα, Sri T.K.Sribhashyam.*

### Υπόμνημα αρ. 4 : Η Χολολιθίαση.

#### Ορισμός :

Συμπαγής ουσία που παρουσιάζεται συνήθως μέσα στη χολιδόχο κύστη. Στην καθημερινή γλώσσα λέγεται επίσης «πέτρες» της χολής.

#### Παθοφυσιολογία :

Οι λίθοι της χοληδόχου κύστης αποτελούνται, στο μεγαλύτερο μέρος τους, από χοληστερόλη σε ποσοστό 80% των περιπτώσεων. Στον σχηματισμό των λιθιάσεων λαμβάνουν μέρος τρεις αλληλεξαρτώμενοι μηχανισμοί :

Η αύξηση της διάβρωσης της χολής από ουσία λιπιδική, συχνά από χοληστερόλη, αδιάλυτη στο νερό. Είναι η αρχή του υπερκορεσμού. Η χοληστερόλη και η χολερυθρίνη, ασύνδετη, είναι λιπίδια πρακτικά μη διαλυτά στο νερό. Συγκρατούνται υπό διάλυση μέσα στη χολή με τη βοήθεια των παρασκευασμάτων της χολής, που είναι τα χολικά οξέα και φωσφολιπίδια. Υπάρχει λοιπόν η πιθανότητα του υπερκορεσμού, είτε από αύξηση της έκκρισης χοληστερόλης, είτε από έλλειψη χολικών οξέων μέσα στη χοληδόχο κύστη.

Η κατακρήση αυτής της πλεονάζουσας ουσίας, υπό μορφή κρυστάλλων. Είναι η αρχή της δημιουργίας του πυρήνα των λίθων.

Η παρατεταμένη κατακρήση και ανάπτυξη των κρυστάλλων αυτών μέσα στη χοληδόχο κύστη. Είναι η αρχή της στάσης. Η ανάπτυξη των λίθων διαρκεί χρόνια, με μέσο ρυθμό 2,5 χιλιοστά το χρόνο.

#### Κύρια συμπτώματα :

Υπάρχει ένα και μοναδικό σύμπτωμα συνδεδεμένο με την απόφραξη ενός ή περισσοτέρων λίθων. Είναι ο οξύς χολικός πόνος. Ορίζεται σαν πόνος του δεξιού υποχονδρίου ή και του υπογαστρίου. Εμφανίζεται απότομα. Ο πόνος είναι έντονος με διάρκεια περισσότερο από μισή ώρα και συχνά απαιτεί θεραπεία με παυσίπονα και παραμονή στο κρεβάτι. Ο πόνος αυτός αρχίζει συνήθως μετά τα γεύματα. Κατά την ψηλάφηση του δεξιού υποχονδρίου, υπάρχει ένας ειδικός πόνος που συνοδεύεται με «κόψιμο» της

αναπνοής (σημείο Μέρφη). Η ιατρική δεν αναγνωρίζει, σαν συμπτώματα της χολολιθίασης, τις ημικρανίες, την δυσπεψία, τις καυσαλγίες, τις ναυτίες και τους τυμπανισμούς. Εν τούτοις πρέπει να παρακολουθεί κανείς την συχνότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων αυτών, αλλά πολύ συχνά δεν εξαφανίζονται με την χολοκυστεκτομή.

#### **Αιτιολογία :**

Δεν θα αναφερθούμε παρά μόνο στις αιτίες των οποίων η γνώση επιτρέπει στον δάσκαλο της Γιόγκα να δίνει χρήσιμες συμβουλές στον μαθητή του χωρίς ποτέ, εν πάσει περιπτώσει, να υποκαθιστά τον γιατρό.

Είναι μια νόσος που προσβάλλει το 10% του πληθυσμού της Ευρώπης. Προσβάλλει τις γυναίκες σε ποσοστό διπλάσιο των ανδρών.

Διατροφικοί παράγοντες : γεύματα υπερβολικά πλούσια σε θερμίδες, διατροφή πλούσια σε χοληστερόλη και εξευγενισμένα σάκχαρα, πάρα πολύ κρέας, έλλειψη φυτικών ινών και κατάχρηση ξερών φασολιών.

Παράγοντες που αφορούν ειδικά τις γυναίκες : η ηλικία, η καθιστική ζωή, τα οιστρογόνα, τα ορμονικά αντισυλληπτικά, η πολυτοκία, η παχυσαρκία, κυρίως ανδροειδούς μορφής, η περίσσια τριγλυκεριδίων στο αίμα και τα χαμηλά ποσοστά χοληστερόλης του αίματος.

Παράγοντες που αφορούν ειδικά τους άνδρες : η ηλικία, η καθιστική ζωή και τα τριγλυκερίδια στο αίμα.

Ένα σημαντικό και γρήγορα χάσιμο βάρους, μπορεί να είναι ευνοϊκός παράγοντας για την εμφάνιση των κρυστάλλων και των λίθων χοληστερόλης όπως επίσης και η μετεγχειρητική περίοδος ορισμένων παθήσεων.

#### **Θεραπεία :**

**Μέτρα διαιτητικά και διατροφική υγιεινή** για να προλάβει κανείς τις κρίσεις χολοκυστίτιδος που μπορούν να παρουσιαστούν, ανά πάσα στιγμή, μετά τον σχηματισμό των λιθιάσεων. Τα μαγειρεμένα αυγά, τα παγωτά, τα ψημένα, τα τσιγαρισμένα τυριά και οι ψημένες ντομάτες, είναι στοιχεία που μπορούν να ευνοήσουν μια επίπονη κρίση χολοκυστίτιδος.

**Ιατρική συνταγογράφηση** προκειμένου να θεραπευθεί η ανεπάρκεια της ποσότητας χολικών οξέων της χολής. Η θεραπεία αυτή, μαζί με την κατάλληλη διατροφή, επιτρέπει στη λιθίαση της χοληστερόλης να γίνουν διαλυτές και να εμφανίζονται διαφανείς στην ακτινογραφία, μέχρι την τελική τους διάλυση.

**Χειρουργική επέμβαση** για τις περιπτώσεις που οι λιθιάσεις εμφανίζονται εντελώς αδιαφανείς στην ακτινογραφία και για τις περιπτώσεις που οι κρίσεις χολοκυστίτιδας είναι πάρα πολύ συχνές, παρά τις θεραπείες με παυσίπονα και σπασμολυτικά φάρμακα. Η τεχνική της λαπαροσκοπησης χρησιμοποιείται όταν η εγχείρηση γίνεται σε μη επείγουσες καταστάσεις. Αν όμως η πέτρα είναι ενσφηνωμένη μέσα στον αυχένα της χολιδόχου κύστης ή μέσα στον χολιδόχο πόρο, τότε η εγχείρηση γίνεται επείγοντως με την παραδοσιακή τεχνική. Γι αυτό το λόγο το ιατρικό σώμα συχνά υπερθεματίζει υπέρ της «εν ψυχρώ» επέμβασης. (συνεχίζεται)

*Αυτό που υπάρχει στο εσωτερικό της καρδιάς, ο θησαυρός, η μακαριότητα, η υπέρτατη χαρά, είναι ο εαυτός μας και η Ένωσή μας (με το Απόλυτο). Είναι επίσης η λαμπρότητα της φλόγας και του ήλιου – Μαιτρί Ουπαν. IV.27*

## **Η Αφοσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία (5)**

- Ιζαμπέλ Όππ, ιερέας, Πρόεδρος του Συνοδικού Συμβουλίου

*Η Ορθόδοξη πνευματικότητα (συνέχεια)*

Οι μοναχές και οι μοναχοί είναι οι φορείς της προσευχής των Χριστιανών που δίνει φωνή και καρδιά στο εγκώμιο της πλάσης προς τον Δημιουργό της.

#### **Στον Προτεσταντισμό:**

Η πνευματικότητα ή η ευλάβεια αποσαφηνίζουν και αναπτύσσουν τις σχέσεις που μπορεί να έχει κάθε πιστός, στην εσωτερικότητά του με τον Θεό. Η προτεσταντική πνευματικότητα γεννήθηκε με τους Μεταρρυθμιστές. Αυτή η πνευματικότητα δομείται πάνω στην βεβαιότητα ότι ο άνθρωπος γίνεται δίκαιος με την πίστη, δηλαδή την εμπιστοσύνη και την παράδοση στον Θεό. Αυτή η πίστη του δίνει την ελευθερία να πλησιάσει τον Θεό, χωρίς να περάσει από μεσάζοντες εκτός από τον ίδιο τον Χριστό. Δεν είναι η



εκκλησιαστική ιεραρχία που δίνει ισχύ στο Ευαγγέλιο στην χριστιανική ζωή, αλλά είναι ο Θεός που μέσω του Αγίου Πνεύματος προσελκύει τον άνθρωπο στον Χριστό και σ' Αυτόν τον Ίδιο, «υπακούστε στον Θεό περισσότερο από ότι στους ανθρώπους», αποτελεί ένα βασικό σημείο της ζωής του Προτεστάντη και τη βάση της πραγματικής του ελευθερίας. Αρνούμενοι οι Μεταρρυθμιστές τους μεσάζοντες της ιεραρχίας, άνοιξαν τον δρόμο στην ατομική πνευματικότητα που ενώνει κάθε Χριστιανό ενδόμυχα με τον Θεό.

Η πνευματικότητα μπορεί να θεωρηθεί σαν ένας δρόμος που αρχίζει από την μεταστροφή και ακολουθείται χάρις στους διάφορους τρόπους που οριοθετούν τον δρόμο του πιστού: η ανάγνωση της Βίβλου, η προσευχή, η πνευματική συμπαράσταση της κοινότητας και των υπεύθυνων της (η πνευματική καθοδήγηση) και η επιθυμία να φθάσεις στην τελειότητα  
Ο απώτερος σκοπός είναι η εν Θεώ ζωή δια του Χριστού.

### **Η μεταστροφή**

Είναι η ακλόνητη απόφαση της μελλοντικής πνευματικής πορείας που οφείλεται συχνά στην συνειδητοποίηση και στην εμπειρία της παρουσίας του Θεού. Η μεταστροφή προϋποθέτει αλλαγή της κατεύθυνσης που δίνεται στη ζωή.

### **Η ανάγνωση της Βίβλου**

Η Μεταρρύθμιση δίδαξε στους πιστούς την ανάγνωση της Βίβλου και την καθοδήγηση απ' αυτήν. Ο Θεός γίνεται γνωστός μέσω του Χριστού και ο Χριστός μέσω των Γραφών. Έτσι το κήρυγμα λαμβάνει σημαντική θέση στο προτεσταντικό δόγμα. Η προσκόλληση στο κείμενο πρέπει να είναι ακριβής αφ' ενός, βοηθούμενη από τις ερμηνευτικές αρχές που κληροδοτήθηκαν από την Αναγέννηση και τον Ουμανισμό και αφ' ετέρου να προστρέχει στην διαφώτιση του Αγίου Πνεύματος.

### **Η προσευχή**

Συνοδεύει την ανάγνωση της Βίβλου. Είναι η πράξη με την οποία έχουμε πρόσβαση στον πλούτο που ο Θεός μας ετοίμασε. Η αληθινή προσευχή προϋποθέτει ότι το πνεύμα διαλογίζεται μόνον στον Θεό. Και αφήνει να προσευχηθεί ο Θεός μέσα του.

## **Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ**

(συζύγου του Σρι Τ. Κρισματσάρα, Sri T.Krishnamacharya)

### **Πράσινη Σόγια με κολοκυθάκια**

#### **Υλικά για δυο άτομα :**

50 γρ. Πράσινη σόγια ξεφλουδισμένη και σπασμένη - *mung dhal*  
200 γρ. κολοκυθάκια  
1 ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό  
μισό λεμόνι

#### **Χρόνος ψησίματος : 20 λεπτά**

Πλύνετε καλά τη σόγια. Κόψτε τα κολοκυθάκια σε κομματάκια. Βράστε 650 ml νερό. Βάλτε τη σόγια στο βραστό νερό. Βράστε τη σόγια μαζί με τα κολοκυθάκια στο νερό. Προσθέστε 1 πρέζα αλάτι. Αφήστε να σιγοβράσει για 20 λεπτά. Αφού πάρει βράση χωρίς να το σκεπάσετε, γιατί η σόγια ξεχειλίζει εύκολα.

Φυλάξτε το νερό του βρασίματος και σερβίρετε με βρασμένο ρύζι Μπασμάτι. Προσθέστε στο πιάτο μια φέτα λεμόνι.

Μπορείτε να προσθέσετε, μέσα στο νερό του βρασίματος, μια ολόκληρη πράσινη πιπεριά, για να αρωματίσετε τη σόγια και να την καρυκεύσετε ελαφρά.

#### **Αποτελέσματα (χωρίς προσθήκη πιπεριάς) :**

Μειώνει την γαστρική υπερχλωριδία.

Βοηθά στην επούλωση ελκών του πεπτικού σωλήνα (στοματικών, οισοφαγικών, γαστρικών, εντερικών, του ορθού).

Βοηθά στην δημιουργία όλων των κυτταρικών ιστών.

Είναι ευεργετικό για την αρμονική ανάπτυξη των παιδιών, όλων των ηλικιών.

Ενδείκνυται σε περιόδους ανάρρωσης ή μετεγχειρητικά.

Μειώνει τις καυστικές παρενέργειες των χημειοθεραπειών και των ακτινοβολιών.

*Για τους ανθρώπους, το πνεύμα αποτελεί το μέσον δέσμευσης και απελευθέρωσης. Δέσμευσης μεν αν βρίσκεται προσκολλημένο σε υλικά πράγματα, απελευθέρωσης δε με την απάρνηση των υλικών πραγμάτων. – Μαιτρί Ουπαν. VI.34*

---