
ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Μάιος 2012

Ελληνική Έκδοση

No 38

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρ. Τ. Κρισναματσάρια

Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Τα αμέτρητα ονόματα του Θεού στον Ινδουισμό

Το να ονομάζεται το νεογέννητο με ένα από τα αμέτρητα ονόματα του θεού ή της θεάς είναι ινδουιστική παράδοση. Οι ινδουιστές δίνουν το όνομα ενός θεού όχι μόνο στα παιδιά αλλά και στα ζώα και στα δέντρα, διότι οι Βέδες δίνουν πολλές ιδιότητες του Θεού και δηλώνουν ότι ο Θεός ενοικεί στην καρδιά κάθε δημιουργήματος του. Κάθε ποτάμι και κάθε λόφος ή βουνό έχουν το όνομα ενός θεού ή μιας θεάς. Καθένα από αυτά τα θεϊκά ονόματα έχει μια σημασία που αναφέρεται συχνά στις ελεήμονες πράξεις του Θεού και μας υπενθυμίζει τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίθηκε στις επικλήσεις των πιστών του.

Ενώ οι άγιοι μπορούν να οραματίζονται τον Θεό που βρίσκεται στην καρδιά τους, οι κοινοί θνητοί δεν μπορούν το ίδιο εύκολα να αντιληφθούν την παρουσία του. Προφέροντας πολύ συχνά τα ονόματα του Υπέρτατου Όντος στα παιδιά τους, στα ζώα και στα δέντρα που φύτεψαν οι γονείς τους, θα είναι δυνατόν στον άνθρωπο να επικαλεσθεί την ευσπλαχνία του θεού. Αυτό τον υποχρεώνει να Τον σκέφτεται και έτσι να Τον ευχαριστεί για την ευμείνεια Του.

Το σύνολο του φυσικού οικοδομήματος (το φυσικό σώμα) που μας δώρισε ο Θεός, θα έπρεπε να χρησιμοποιείται για να αντιλαμβανόμαστε το πνευματικό ταξίδι.

Ακόμα και τα πόδια, παρόλο που δεν είναι τόσο σημαντικά σε σχέση με τα άλλα μέλη του σώματος, πρέπει να θεωρούνται σπουδαία για την αφοσίωση διότι μας οδηγούν σε διάφορα ιερά μέρη.

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

Είμαι το Φως
Κι Εσείς δε με βλέπετε!
Είμαι η Οδός
Κι Εσείς δεν με ακολουθείτε!
Είμαι η Αλήθεια
Κι Εσείς δε με πιστεύετε!
Είμαι η Ζωή
Κι εσείς δε με αναζητείτε!
Είμαι ο Διδάσκαλος
Κι Εσείς δεν με ακούτε!
Είμαι ο Αρχηγός
Κι Εσείς δεν με υπακούετε!
Είμαι ο Θεός σας
Κι Εσείς δεν με παρακαλείτε!
Είμαι ο Μεγάλος Φίλος
Κι Εσείς δεν με αγαπάτε!
Αν δυστυχείτε
Μην με μέμφεστε!

Περιεχόμενα:

- **Κύριο άρθρο:** Καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρίσναματσάρια
- **Η Μπαγκαβάντ Γκιτά** - Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ
- **Εκάντασι** - Η 11η μέρα του φεγγαριού στη χάση του
- **Τιρουκουράλ** του Τιρουβαλουβάρ
- **Στη μνήμη της Αρλέτ** - Κατρίν Γκαλεά & Υβέτ Βιέλ
- **Ο καθένας κάνει το δικό του γύρο του κόσμου** - Ιστορία των Ινδουιστικών Θεών
- **Γιόγκα για παιδιά** - Πασκάλ Ριμέ
- **Η έννοια του μάνας σύμφωνα με την Αγιουρβέδα** - Μιρέϊγ Ερβέ
- **Εισαγωγή στη Γιόγκα Σούτρα του Νάραντα**
- **Το άσπρο και το μαύρο στο ουράνιο τόξο** - Ινδικό παραμύθι
- **Μάθημα Ταπεινοφροσύνης** - Συνέντευξη του Σριμπασυάμ & της Σρι Σούμπα
- **Σελίδα συνταγών** - Αφέψημα πιπερόριζας - Κατρίν Πορτζουά

Η Μπαγκαβάντ Γκίτα

Η καταλληλότητα της για τους δασκάλους

Η Μπαγκαβάντ Γκίτα βοηθά τους δασκάλους να κατανοούν τους εαυτούς τους, να κατανοούν τους άλλους καθώς και τους μαθητές τους. Προσφέρει ένα πλαίσιο για τη φιλοσοφία της εκπαίδευσης. Η εκπαίδευση είναι πρόγραμμα διαμόρφωσης του σώματος και του πνεύματος του ανθρώπου για να τον βοηθήσει να αποκτήσει με νόμιμα μέσα και αποτελεσματική εργασία την ευημερία, την αυτοεκτίμηση, την αντικειμενικότητα και την καθαρή σκέψη που θα τον οδηγήσουν σταδιακά στην απόκτηση ενός αισθήματος ολοκλήρωσης και αιώνιας αγάπης για το Θεό. Αντικειμενικός σκοπός της εκπαίδευσης δεν είναι μόνο η διαδικασία που επιτρέπει στον σπουδαστή να αποκτήσει επάγγελμα, να στήσει μια σταδιοδρομία και να ζει άνετα. Είναι η διαδικασία δια της οποίας του επιτρέπεται να αποκτήσει τις γνώσεις και να τις χρησιμοποιήσει υπέρ των άλλων και τελικά να αποκτήσει τη σοφία, ένα είδος ιδιαίτερης εσωτερικής χαράς, την ειρήνη και μια φιλοσοφική προσέγγιση. Σύμφωνα με την Μπαγκαβαντ Γκίτα, η εκπαίδευση (Βίντσα Γνιάνα) είναι ιερή και καθγιαστική. Τέτοια εκπαίδευση απελευθερώνει τον άνθρωπο από τις επιρροές του σώματος, των αισθήσεων, των προκαταλήψεων, του φόβου, της θλίψης, της κατάθλιψης, του άγχους και του εγωισμού. Δίνει μια τέλεια αυτογνωσία, εσωτερική ισορροπία και αρμονία με κάθε μορφή διαφορετικότητας. Καλά είναι να κερδίζουμε χρήματα και να αυξάνουμε τα πλούτη μας αλλά αυτό δεν θα έπρεπε να είναι ο υπέρτατος αντικειμενικός σκοπός της ζωής.

Στη Μπαγκαβάντ Γκίτα, χάρις στο ιδεώδες του ντάρμα και του σβαντάρμα ο δάσκαλος βρίσκει έναν εξαιρετικό τρόπο για να ρυθμίσει και να κατευθύνει τη φυσική και ισχυρή ανθρώπινη επιθυμία του για φιλοδοξία και σταδιοδρομία σε ευγενέστερους στόχους. Η Σβαντάρμα είναι όλα όσα μπορεί ο άνθρωπος να κάνει καλύτερα, σωματικά, νοητικά, συναισθηματικά, σύμφωνα με τα φυσικά του χαρακτηριστικά. Οι αρχές του ντάρμα και του σβαντάρμα μας βοηθούν ακόμα να λύσουμε τις παρανοήσεις, το ανικανοποίητο, τις αμφιβολίες, τη σύγχυση, τις συγκρουόμενες επιλογές και την καταπίεση που σχετίζονται με την εργασία και βαθμηδόν ανακλύπουν στη ζωή μας.

Η Μπαγκαβάντ Γκίτα υποδεικνύει επίσης ορισμένα χαρακτηριστικά του αξιόλογου δασκάλου. Ένας δάσκαλος άξιος του ονόματος του θα έπρεπε να είναι ειλικρινής, τίμιος, ευτυχής, χωρίς πλεονεξία, να μην μπορεί να επηρεαστεί από τις εγκόσμιες φιλοδοξίες και επιθυμίες, άξιος εμπιστοσύνης, να κατέχει το αντικείμενο του, να έχει έμπνευση και προοπτική, να ξυπνά το σεβασμό των μαθητών, να είναι ανοικτός στις εποικοδομητικές ερωτήσεις και τη συζήτηση και να έχει κατά περίπτωση τη θεωρητική γνώση και την πρακτική σοφία.

Ο καλός δάσκαλος πρέπει να κατέχει καλά το θέμα του, να έχει διαύγεια σκέψης, ικανότητα να παρουσιάζει ένα θέμα με συστηματικό τρόπο αποφεύγοντας τους πλεονασμούς και τις πλεονάζουσες παρεκβάσεις. Αυτός ή αυτή πρέπει να έχουν

μεγάλη υπομονή και αυτοκυριαρχία κάθε λεπτό, δεν θα πρέπει να θυμώνουν ή να απογοητεύονται από κάποιον μαθητή. Ο καλύτερος δάσκαλος είναι αυτός που, πέρα από το να διδάσκει τους μαθητές να διαχειρίζονται καλά την υλική τους ζωή, τις λαϊκές γνώσεις και τους τρόπους της εγκόσμιας επιτυχίας, εμβαθύνει την ικανότητα τους να αντιληφθούν την ύπαρξη Αυτού που είναι πανταχού παρών, που πληρεί τα πάντα, που ενώνει όλη την πνευματική αλήθεια και τους οδηγεί στο να Τον αντιληφθούν χάρις στην ικανότητα διάκρισης. Η εκπαίδευση θα έπρεπε να είναι σύμφωνη με τον τρόπο διαμόρφωσης τέτοιου είδους ατόμων που να αισθάνονται υπεύθυνα προς την κοινωνία.

Όταν οι δάσκαλοι δημιουργούν θαυμάσιους μαθητές, καλά ισορροπημένους, γενναίους, ταπεινόφρονες, ικανούς και μορφωμένους, τα πλεονεκτήματα για την ανθρωπότητα θα είναι τεράστια.

Εκάντασι

(Η ενδέκατη μέρα του φεγγαριού στη χάση του)

Κατά την εποχή της Κρίτα Γιούγκα, που ονομάζεται επίσης και Χρυσή εποχή, ένας δαίμονας ονόματι Μουράν ενοχλούσε άλλοτε τους θεούς και άλλοτε τους ανθρώπους. Οι θεοί, μη μπορώντας να υποφέρουν την τυρρανία του, κατέφυγαν στο Σίβα που τους συμβούλεψε να συναντήσουν το θεό Βισνού. Επειδή ο δαίμονας Μουράν αρνήθηκε τη συμφιλίωση, ο θεός Βισνού υποχρεώθηκε να τον προκαλέσει σε μάχη που κράτησε χίλια ουράνια χρόνια. Ο Βισνού κατάλαβε πως θα χρειαζόταν καινούργιο στρατό για να σκοτώσει το Μουράν. Για τη δημιουργία του καινούργιου στρατού ο θεός αποσύρθηκε σε μια σπηλιά που λεγόταν Χιμαβάτι στο Μπαντρικασράμα. Όταν ο Μουράν προσπάθησε να σκοτώσει το θεό στον ύπνο του, η θηλυκή ενέργεια που αναδύθηκε από τον Αιώνιο τον μετέβαλε σε στάχτες. Ο Βισνού - ευτυχώς - τη θηλυκή ενέργεια που σκότωσε το δαίμονα την ονόμασε Εκάντασι και την ευλόγησε δίνοντας της μια ευχή. Η Εκάντασι είπε στο θεό: «Κύριε, αν είσαι ευχαριστημένος από μένα και θέλεις να μου δώσεις μια ευχή, δώσε μου τότε τη δύναμη να απελευθερώνω τους ανθρώπους από μεγάλα αμαρτήματα αν νηστεύουν αυτή τη μέρα.» Ο θεός δήλωσε ότι οι άνθρωποι που θα τηρούν τη νηστεία αυτή τη μέρα και θα λατρεύουν την Εκάντασι θα αγγίζουν τον ουρανό (Βαϊκούντα). Η πρώτη μέρα της Εκάντασι συνέβη μετά το θάνατο του δαίμονα Μουράν.

Η Εκάντασι είναι η ενδέκατη μέρα και της φέξης και της χάσης του φεγγαριού. Οι ινδουιστές νηστεύουν εκείνη τη μέρα και προσφέρουν ειδικές προσευχές στον Βισνού. Η ενδέκατη σεληνιακή μέρα που συμβαίνει την περίοδο της χάσης του φεγγαριού τον Ιανουάριο ονομάζεται Βαϊκούντα Εκάντασι διότι είναι αφιερωμένη στη θηλυκή ενέργεια που σκότωσε το δαίμονα Μουράν επιτρέποντας στους θεούς και τους ανθρώπους να επισκέπτονται τον παράδεισο.

Τιρουκκουράλ (αποφθέγματα) του Τιρουβαλλουβάρ

Τζ. Ναραγιάνασουάμυ

<http://www.geocities.com/nvkashraf/kur-fre/Fre01.htm>

- 286.** Μακάρι αυτός που θεωρείται από όλους ότι επιθυμεί την υγεία του και δεν την περιφρονεί, να διατηρεί την καρδιά του ελεύθερη από κάθε δολερή ιδιοποίηση οποιουδήποτε αντικειμένου!
- 287.** Το να σκέφτεσαι την αμαρτία είναι το ίδιο αμαρτία. Ας μην σκεφτόμαστε, λοιπόν, πώς θα αποκτήσουμε με δόλο την περιουσία των άλλων.
- 288.** Η περιουσία που αποκτάται με κλεψιές, χαρίζει φαινομενικά ευημερία αλλά υπερβαίνει τα όρια και χάνεται.
- 289.** Η επίμονη επιθυμία για κλοπή προκαλεί οδυνηρούς πόνους.
- 290.** Η επιθυμία αγάπης του πλησίον, επειδή γνωρίζουμε την τιμή της φιλευσπλαχνίας, δεν βλασταίνει στις καρδιές όσων εποφθαλμιούν τα αγαθά των άλλων και караδοκούν πότε θα χαλαρώσουν την επαγρύπνησή τους.
- 291.** Η πονηριά ενεδρεύει σταθερά στην καρδιά του καθ' επάγγελμα κλέφτη, όπως η αρετή σε αυτόν που έχει συναίσθηση του μέτρου.
- 292.** Όσοι δεν γνωρίζουν τίποτε άλλο πέρα από την κλεψιά, χάνονται αυτοστιγμεί μαζί με τις κακές αποχαλινωμένες σκέψεις τους.
- 293.** Το σώμα των καθ' έξη κλεφτών χάνεται. Ο κόσμος των θεών δεν απουσιάζει σε όσους δεν κλέβουν.
- 294.** Τι είναι η αληθοφάνεια; Είναι το να λέει κανείς πράγματα που δεν προκαλούν κανένα κακό.
- 295.** Εάν το αποτέλεσμα του είναι να κάνει καλό χωρίς να προκαλεί το παραμικρό κακό, το ψέμα είναι αρετή.
- 296.** Μην πείτε ποτέ ένα ψέμα που η συνείδησή σας ξέρει ότι είναι ψέμα, γιατί μετά το ψεύδος σας η συνείδησή σας γίνεται μάρτυρας του ψεματός σας.
- 297.** Αυτός που συμπεριφέρεται χωρίς να ψεύδεται, σύμφωνα με τη συνείδησή του, ζει στην καρδιά όλων των ανθρώπων.
- 298.** Δεν υπάρχει δόξα εφάμιλλη του να μην λέει κανείς ψέματα. Χαρίζει όλες τις αρετές χωρίς να χρειάζεται να υποφέρει το σώμα.
- 299.** Η καθαριότητα του σώματος επιτυγχάνεται με το νερό. Η καθαρότητα της καρδιάς σχηματίζεται από την αληθοφάνεια.
- 300.** Κάθε φως που διώχνει το σκοτάδι δεν είναι φως. Για τους ενάρετους η αλήθεια που καθυποτάσσει το σκοτάδι της καρδιάς είναι το μοναδικό φως.

συνεχίζεται...

Αφιέρωμα στην αγαπημένη Αρλέτ

Κατρίν Γκαλεά

Στα τέλη Δεκεμβρίου η Αρλέτ Λοκέν μας άφησε έπειτα από ασθένεια που την υπέμεινε με θάρρος και απάρνηση. Η αποφασιστικότητα και η δύναμη του χαρακτήρα της, της επέτρεψαν να μείνει στο δρόμο της γιόγκα, όπου είχε επιλέξει να ζει χωρίς να ακολουθεί ευκολίες.

Αρχικά μαθήτρια της Εύα Ρουσπόλ εμβάθυνε τις έρευνες της ακολουθώντας τη διδασκαλία του T.K.Σριμπασιάμ. Εκείνη την εποχή τη γνώρισα, εδώ και 25 χρόνια περίπου. Έμενε στο Παρίσι σε μια συμπαθητική γειτονιά, όπου έδινε ατομικά μαθήματα. Γνώριζε πώς να εμφυσήσει σε εμένα και σε πολλούς μαθητές της την ουσιαστική δύναμη που υπάρχει στη Γιόγκα, όπως την είχε μελετήσει με το Δάσκαλο της.

Ούτε προσποίηση ούτε αξίωση στη συμπεριφορά της, μόνο σαφήνεια.

Δίδασκε και ήταν συγχρόνως μαθήτρια με σκοπό την τελειοποίηση και την προσφορά του καλύτερου δυνατού.

Σε μας, νεαρές κοπέλες και γυναίκες, μιλούσε για τη ζωή της ως δασκάλα της Γιόγκα και για τα σεμινάρια που την έτρεφαν. Μας χάριδευε μετά το μάθημα, μας διασκέδαζε με τα φημισμένα της σκίτσα των άσανα ή τις αυθάδεις σκέψεις της. Αυτά μας επέτρεπαν να δινόμαστε σ'αυτή τη διδασκαλία. Δεν δίσταζε επίσης να μοιραστεί τις πηγές της και να μας αφήνει να πετάξουμε.

Σα μάνα κλώσσα άφησε πολλά κλωσσόπουλα στο Παρίσι και στη Ρουέν, την πόλη όπου άφησε την τελευταία της πνοή.....

Παρ'όλα τα εμπόδια της προσωπικής και επαγγελματικής της ζωής, προσπάθησε ευτυχώς να κατευθύνει τις έρευνες της προς τη σωστότερη Γνώση.

Όλοι όσοι γνωρίζαμε την Αρλέτ, θα θυμόμαστε τη λεπτή και ψηλή σιλουέτα της καθώς και την έντονη προσωπικότητα της.

Με ευγνωμοσύνη την αποχαιρετούμε εδώ όλοι της οι φίλοι.

Αναμνήσεις από την Αρλέτ

Υβέτ Βιέλ

Η Αρλέτ έφθανε σπίτι μου την Παρασκευή το βράδυ για τα Σαββατοκύριακα της Γιόγκα...

Μόλις εγκαθίστατο, πάντοτε δραστήρια, έτρεχε στην κουζίνα μου με πληροφορίες για τη γιόγκα για σχολιασμό, που τις ακολουθούσαν κάθε είδους ερωταποκρίσεις. Έμενα άλαλη ανάμεσα στις κατσαρόλες μου, κάνοντας την παρατήρηση ότι θα έχουμε άφθονο χρόνο για να συζητήσουμε κατά τη διάρκεια του δείπνου. Πάντοτε όμως βιαζόταν να συζητήσει για τη Γιόγκα και να καταθέτει μερικές ερωτήσεις που έμεναν χωρίς απάντηση. Θαύμαζα την χωρίς σφάλμα πίστη της, την αντοχή της στη

μελέτη, κατόπιν το θάρρος της απέναντι στην αρρώστια της και στα προβλήματα της καθημερινής ζωής.

Αγαπημένη Αρλέτ, τα βράδια πριν από τα Σαββατοκύριακα θα είναι πολύ ήρεμα και άγευστα μετά την Αναχώρηση σου...

Ο καθένας κάνει το δικό του γύρο του κόσμου

Ο Σίβα είναι ένας από τις τρεις θεότητες της Τριμούρτι (τριπλή θεϊκή μορφή) που αποτελείται από τους τρεις θεούς στους οποίους οι ινδουιστές αποδίδουν το ρόλο του δημιουργού στον Μπράμα, του προσάτη στον Βισνού και του καταστροφέα στον Σίβα.

Η Παρβάτι, η ενσάρκωση της Σάτι, έγινε η σύζυγος του Σίβα. Απέκτησαν δυο γιους, τον Γκανέσα και τον Καρτικέγια.

Ο Γκανέσα είναι μια από τις δημοφιλέστερες θεότητες του ινδουιστικού πάνθεου. Έχει πληθωρικό σώμα ανδρός και κεφάλι ελέφαντα. Το κατοικίδιό του είναι ο αρουραίος (ποντικός). Ο Γκανέσα φέρνει τύχη και ξεπερνά όλα τα εμπόδια. Επομένως τον επικαλούνται κάθε φορά που ξεκινά ένα νέο σχέδιο. Επίσης υποστηρίζει κάθε καθημερινή δραστηριότητα.

Ο Καρτικέγια, γνωστός και ως Σκάντα, είναι ο θεός του πολέμου. Του ανατέθηκε το καθήκον να γίνει το όργανο εκδίκησης των θεών, μεταξύ άλλων και κατά του δαίμονα Τάρακα. Το όχημα του είναι το παγώνι.

Μια μέρα οικογενειακής συγκέντρωσης τους επισκέφθηκε ο σοφός 'Ρίσι' Ναράντα. Ο Ναράντα είχε τη φήμη ότι όπου πήγαινε δημιουργούσε προβλήματα, σύγχυση στο νου αλλά πάντα με θετικές προθέσεις.

«Έχω ένα μάνγκο» είπε ο Ναράντα. «Είναι για τον καλύτερο από τους γιους σας».

Ο Σίβα στράφηκε στη γυναίκα του, την Παρβάτι, και την ρώτησε:

«Πώς θα αποφασίσουμε ποιος είναι ο καλύτερος από τους γιους μας;»

«Ας τουςβάλουμε να κάνουν έναν αγώνα δρόμου» απάντησε εκείνη. «Ο πρώτος που θα κάνει τρεις φορές το γύρο του κόσμου θα κερδίσει το μάνγκο».

Ο Καρτικέγια καβάλησε αμέσως το παγώνι του και υψώθηκε στον ουρανό αποφασισμένος να κερδίσει τον αγώνα, ενώ ο Γκανέσα δεν κουνήθηκε από τη θέση του ούτε πόντο. Παρέμεινε κοντά στους γονείς του συνεχίζοντας να παίζει με τον αρουραίο του. Ο Καρτικέγια έκανε το γύρο του κόσμου μια φορά, μετά και δεύτερη, διερωτώμενος που ήταν ο Γκανέσα. Αλλά ο Γκανέσα εξακολουθούσε να μην κουνιέται. Όταν ο Καρτικέγια ήταν έτοιμος να τελειώσει τον τρίτο του γύρο, ο Γκανέσα σηκώθηκε και τρέχοντας γύρω από τους γονείς του τρεις φορές δήλωσε: «Νίκησα». «Δηλαδή πώς;» του είπε ο Καρτικέγια. «Εγώ έκανα τρεις φορές το γύρο του κόσμου ενώ εσύ γύρισες μόνο τρεις φορές γύρω από τους γονείς μας». «Πράγματι» του λέει ο Γκανέσα. «Εσύ γύρισες γύρω από τον κόσμο ενώ εγώ γύρισα γύρω από τον 'δικό μου κόσμο'».

«Τι αξίζει περισσότερο;» ρώτησε ο Γκανέσα.

Γιόγκα για παιδιά

Ένας θησαυρός μοιρασμένος με χαρά και ισορροπία Πασκάλ Ριμέ

«Σαμαστίτι, Έκαμ, Ντβι, Γρίνι.» Όχι! δεν βρισκόμαστε σε τάξη σανσκριτικών αλλά σε ένα παιδικό τμήμα γιόγκα. Είναι πέντε η ώρα το απόγευμα σε μια αίθουσα δημοτικού σχολείου όπου πέντε παιδιά από πέντε ως δέκα χρονών λένε τους αριθμούς, ενώ ταυτόχρονα εκτελούν μια σειρά από άσανες.

Όρθια τα χέρια κατά μήκος του σώματος, να η σαμαστίτι που παίρνει μορφή! Στη συνέχεια τα χέρια τεντωμένα προς τον ουρανό πάνω από το κεφάλι. Αυτό είναι Έκαμ και σημαίνει ένα!

Με ρυθμό τα σώματα τους διπλώνουν προς τα εμπρός και προς τα κάτω και τα χέρια τεντωμένα κατευθύνονται τώρα προς τη γη και μερικά φτάνουν να την αγγίζουν με τα ακροδάκτυλα τους: να το Ντβι (2).

Και χοπ! Ένα πήδημα προς τα πίσω για να οδηγηθεί το σώμα οριζόντια ακουμπώντας στα πόδια και στο χέρι. Οι αγκώνες λυγισμένοι και αυτό είναι Τρίνι (3) που παίρνει το σχήμα της κόμπρας!

Και το παιχνίδι συνεχίζεται με ρυθμό, με άλλες θέσεις που το σχήμα τους θυμίζει ζώα, όπως Σίμχα άσανα: το Λιοντάρι, ή Ούστρα άσανα: η Γκαμήλα, ή φέρνουν στο νου τη φύση όπως Τάντα Άσανα: το Δέντρο, η Άρντρα Τσάντρα Άσανα: η Ημισέληνος, ή υπενθυμίζουν φημισμένους γιόγκι όπως η Μαρίτσια Άσανα. Από καιρού εις καιρόν αυτά είναι που προτείνουν παραλλαγές, έχουν απεριόριστη φαντασία και αρκεί να τα ακούσεις ή να τα παρατηρήσεις. Σήμερα στη σειρά το ένα πίσω από το άλλο ασκήθηκαν στη Βινυάσα Κράμα με όρθιες θέσεις. Με τα πόδια ανοιχτά, τα χέρια τεντωμένα, ο Αντωνέν πέφτει στα τέσσερα για να περάσει κάτω από τα πόδια των συμμαθητών του, μετά είναι η σειρά της Ζωής κ.ο.κ.. Γελούν πολύ περιμένοντας τη σειρά τους ανυπόμονα.

Μετά ήρθε η στιγμή της ηρεμίας. Ξαπλωμένα στο έδαφος αφέθηκαν, έκλεισαν τα μάτια, ενώ τους πρότεινα μια ιστορία στηριγμένη σε οραματισμούς. Μεταμορφωμένα σε αστερίες, αφέθηκαν να νανουριστούν από τα κύματα... που μετά από μερικές αναπνοές τα ακούμπησαν αργά και τρυφερά σε μια παραλία με ζεστή άμμο.

Εκεί τα σώματα τους, τελείως ακίνητα, προκαλούν πεταλούδες να καθίσουν στην κοιλιά τους, στο στήθος τους και στο μέτωπο τους... και τοποθετώ πάνω τους τούλινες πολύχρωμες πεταλούδες. Όσο γίνεται πιο αργά στη συνέχεια κάθονται γύρω από ένα κερί αναμμένο από την αρχή του μαθήματος για να τοποθετήσουν ολόγυρα τις πεταλούδες τους. Μια στιγμή μοιράσματος, ευδαιμονίας και πολύ απλού διαλογισμού...

Μετά με ενωμένα τα χέρια μπροστά στην καρδιά τους ψάλουν με μεγάλη προσήλωση και θέρμη την προσευχή επίκλησης: «Ωμ! Σρι Ραμ, Ραμ, Ραμ.

Ραμάγια, Ναμαχά» και την επαναλαμβάνουν τρεις φορές. Θα τους εισαγάγει στην ανάγνωση της Ραμαγιάμα, που τη ζητούν επίμονα. Συχνά θέλουν να διαβάσουν μαζί μου μια παράγραφο και έτσι το ιερό κείμενο κυκλοφορεί από χέρι σε χέρι.

Για το τέλος, το τελετουργικό του τέλους του μαθήματος ηχεί όπως αυτό της αρχής του μαθήματος. Λίγα λεπτά συγκέντρωσης κατ'αρχάς με το κερί, μετά με τα μάτια κλειστά πριν από τον αποχαιρετισμό στην παραδοσιακή θέση «Νάμαστέ». Ο ήχος του κουδουνιού που περνά από χέρι σε χέρι δείχνει ότι το μάθημα τέλειωσε.

Η ώρα είναι πια 6 μ.μ. και οι γονείς είναι εδώ. Αφού μάζεψαν τα χαλάκια έρχεται η ώρα να μοιραστούν τις παραδοσιακές καραμέλες μαζί με τα αδέρφια τους, και καμιά φορά με έναν λιχούδη γονιό!

Εδώ και 8 χρόνια διδάσκω γιόγκα σε παιδιά σε ένα σύλλογο στο χωριό μου. Στην αρχή προσπάθησα να σεβαστώ τη φυσική διαχυτικότητα και δημιουργικότητα της ηλικίας τους, καθώς και να αναπτύξω την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και την πρωτοβουλία, στοιχεία απαραίτητα για την αρμονική ανάπτυξη και τη διάπλαση τους προς την ενηλικίωση. Επομένως τα μαθήματα μου δημιουργήθηκαν φυσικά προς διαφορετική κατεύθυνση από τη διδασκαλία ενηλίκων, προσπαθώντας να σεβαστώ πιστά την παράδοση των αρχαίων κειμένων, Είχα επίσης κατά νου και μέσα στην καρδιά μου, ότι στην Ινδία παραδοσιακά θεωρούν ότι η γιόγκα μπορεί να διδαχθεί καλύτερα στα παιδιά!

Τα παιδιά επιλέγουν με ευκολία και ευχαρίστηση τις στάσεις και ιδιαίτερα αυτές όπου «αισθάνονται καλά»! Η Σίρσα Άσανα έχει τη μεγαλύτερη επιτυχία! Μου δείχνουν τακτικά ότι πρέπει να προσαρμοστώ στη φυσική και ψυχική κατάσταση εκείνης της στιγμής, για να τα βοηθήσω να οδηγήσουν την ενέργεια τους και να τα κάνω να αισθανθούν ότι οι άσανα μπορούν να αναπτύξουν περισσότερο την ευελιξία και τη φυσική τους δύναμη, αλλά και το νου τους! Η γιόγκα λοιπόν είναι ένα θαυμάσιο εργαλείο για να δράσεις μαλακά και σε βάθος... Επιπλέον, επιδρούν επάνω μας σαν ένας υπέροχος καθρέφτης!

Η χρησιμοποιούμενη εδώ μέθοδος δεν έχει σχέση με τη μόδα, αλλά αντίθετα έρχεται από την παράδοση. Τα παιδιά ξέρουν το όνομα του Πατάντζαλι, του Ράμα και του Κρισναματσάρνα και είναι ευαισθητοποιημένα στις αξίες του σεβασμού προς τους άλλους και προς τον εαυτό τους. Είναι ευτυχισμένα, ακούν, ηρεμούν, συμφιλιώνονται, βοηθούν, αγαπιούνται, μοιράζονται όχι μόνο κατά τη διάρκεια του μαθήματος αλλά και μετά, στην οικογένεια, στο σχολείο και με τους φίλους τους.

Δεν υπάρχει μεταξύ τους ανταγωνισμός, ούτε η έννοια του «καλύτερος». Η ομάδα παραμένει ενωμένη πέρα από τις διαφορετικότητες: ο καθένας πρέπει να αισθάνεται αποδεκτός σύμφωνα με την αξία του. Τα ενθαρρύνω πολύ να είναι ευτυχισμένα και πολύ περήφανα για την πρόοδο τους!

Για να διδάξει κανείς σε παιδιά δεν αρκεί μονάχα η σταθερότητα για να κατευνάσεις τις υπερβάσεις, αλλά επίσης να ξέρεις να δέχεσαι και να μοιράζεσαι τις εκδηλώσεις αυθορμητισμού, ενθουσιασμού, ζωντάνιας και χαράς. Πρέπει επίσης να ξέρεις να ανανεώνεσαι για να τραβήξεις την προσοχή τους και κυρίως να μένεις αυθόρμητος και απλός. Τελικά να είσαι στο πνεύμα ενός παιδιού.

Είναι μια εμπειρία που πρέπει να την επιθυμείς πολύ βαθιά μέσα σου για να την πραγματοποιήσεις με αγάπη. Αυτό που σας εύχομαι είναι να το προσπαθήσετε μια μέρα! Αρκεί απλά να κάνετε το πρώτο βήμα. «Έκαμ» ! Και οι άλλοι δεν κρατιούνται και ακολουθούν: «Ντβι», «Τρίνι», «Σατβάρι» !

«Νάμαστέ και μερσί» !

Η έννοια του μάνας σύμφωνα με την Αγιουρβέδα

Μιρέϊγ Ερβέ

Σημειώσεις από τα μαθήματα του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ

Το νοητικό είναι οι σκέψεις μας, δηλαδή μια ακατάπαυστη σειρά σκέψεων συνειδητών ή ασυνειδητών. Έτσι το νοητικό κινείται πάντοτε, αλλά αυτή η κινητικότητα είναι η φύση του, η ίδια του η λειτουργία. Χωρίς αυτή δεν υφίσταται καν. Δεν είναι όμως η μόνη του ιδιομορφία. Το νοητικό έχει και άλλες λειτουργίες, και μάλιστα στο επίπεδο του χώρου.

Μια εικόνα μπορεί να καταλάβει διαφορετικό χώρο σε σχέση με την αξία που της δίνουμε. Εάν υπάρχει χαρά, ευχαρίστηση, η εικόνα μπορεί να καταλάβει μεγάλο χώρο και αν υπάρχει δυσαρέσκεια το νοητικό συρρικνώνεται. Δεν είναι το νοητικό που δίνει αξία στην εικόνα, είναι το εγώ που προκαλεί τη συρρίκνωση και την επέκτασή της. Εδώ πρόκειται για δευτερεύουσες λειτουργίες του νοητικού. Μια άλλη λειτουργία του νοητικού σχετίζεται με τις εντυπώσεις που αποκτήθηκαν από τις νοητικές εικόνες. Τα αποτύπωμα των νοητικών εικόνων τροφοδοτούν τη μνήμη. Το αποτύπωμα ανήκει στην εικόνα και, επομένως, ανήκει στο νοητικό.

Από το ίδιο το γεγονός ότι υπάρχει νοητική εικόνα θα υπάρξει αποτύπωμα κατατεθειμένο που θα είναι πιστό σ' αυτό που προτάθηκε.

Αλλά το νοητικό δεν γνωρίζει την άρνηση. Έτσι, όταν επαναφέρουμε μια εικόνα ή όταν παρατηρούμε ένα αντικείμενο, το νοητικό επαναφέρει ή βλέπει και αυτό που δεν είναι αυτή η εικόνα. Παρόμοια όταν φέρουμε στο νου μας ένα βίωμα δίνουμε υποχρεωτικά αξία σε αυτό το βίωμα.

Σε μια εικόνα υπάρχει λοιπόν ο χώρος που καταλαμβάνει αυτή η εικόνα και ο χώρος που καταλαμβάνεται από τη μη – εικόνα. Υπάρχει δυαδικότητα όπου γίνεται αντίθεση.

Παραδείγματος χάριν: αγαπητό / μη αγαπητό. Όσο λιγότερη σημασία δίνουμε στο μη αγαπητό, τόσο εντονότερα θα έρθει η εικόνα. Απ' αυτό μας γεννιέται κάθε συναισθηματική αξία, όπως η προσκόλληση / απέχθεια.

Υπάρχει ένα πλήθος θετικών και αρνητικών σκέψεων που καταλαμβάνει αδιάκοπα το νοητικό μας χώρο και γενικά ταυτιζόμαστε με ένα απ' αυτά τα στοιχεία που κατευθύνουν τη ζωή μας και μπορούν δυνητικά να γίνουν η κινητήριος δύναμη μας.

Πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτό το νοητικό, να το γνωρίσουμε για να μη γίνει καταστροφικό. Μέσα στο μυαλό μας υπάρχουν πολλά άχρηστα, γι' αυτό πρέπει να απενεργοποιήσουμε τις σκέψεις που δεν έχουν ειρμό και άρα σημασία ούτε αξία τη δεδομένη στιγμή.

Οι σκέψεις αυτές τροφοδοτούνται από τα αισθητηριακά δεδομένα, από τις εμπειρίες, τις εντυπώσεις (συναισθηματικές αξίες, μετατροπή των εντυπώσεων σε συναισθήματα). Η τροφή είναι επίσης σημαντική διότι το νοητικό εξαρτάται από το σώμα και άρα από την κατάσταση των κυτταρικών ιστών που το αποτελούν. Εξ' αυτού προκύπτει πως ότι τρώμε επηρεάζει την κυτταρική ζωή και επομένως και το νοητικό.

Εισαγωγή στην Μπάκτι Σούτρα του NARANTA

Πασκάλ Γκαγιάρ

(Μάθημα του Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ στη Νίκαια)

Στην ινδική παράδοση αναφέρονται τρεις άντρες που ασχολούνται με την έννοια της Μπάκτι.

- Ο ΚΑΠΙΛΑ: Μετά τις Βέδες είναι το πρώτο έργο που αναφέρεται στην Μπάκτι. Επειδή έδωσε αυτήν τη διδασκαλία και στη μητέρα του, υπάρχει και μια δεύτερη ονομασία: ΚΑΠΙΛΑ 'ΟΥΠΑΝΤΕΣΑ'.

- Ο ΣΑΝΤΙΛΙΑ: το έργο του ονομάζεται και 'Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΑΦΟΣΙΩΣΗΣ' διότι συμπεριλαμβάνει πολλές τεχνικές επεξηγήσεις και πρακτικές μεθόδους.

- Ο NARANTA: Πρόσωπο της ινδουιστικής μυθολογίας, είναι ο συγγραφέας των αφορισμών που ονομάζονται 'NARANTA ΜΠΑΚΤΙ ΣΟΥΤΡΑΣ'.

Ο Ναράντα θεωρείται ένας από τους γιους του Μπράμα, του Δημιουργού του Σύμπαντος, που του έδωσε αυτό το όνομα σε μια κρίση θυμού διότι είχε επιθυμήσει αυτό το γιο για να εξασφαλίσει τη διαδοχή του. Επειδή ο Ναράντα δεν το ήθελε και προτίμησε να αφιερωθεί στην αφοσίωση, ο πατέρας του τον καταράστηκε δίνοντας του ένα όνομα που σημαίνει: «Αυτός που οδηγεί τους ανθρώπους προς το Θεό». Θεωρώντας τον ένα μεγάλο πιστό του Βισνού, η ινδική μυθολογία τον επιφόρτισε με διπλό ρόλο:

* Να οδηγεί κάθε όν προς τον Θεό

* Να προκαλεί διενέξεις μέσα στις οικογένειες που έχουν απομακρυνθεί από την αφοσίωση για να τους επιτρέψει να δουν την αλήθεια και να οδηγηθούν προς τον Θεό.

Όλες οι έρευνες του Ναράντα προορίζονται για το λαό. Δεν ακολουθεί ποτέ το

προσωπικό του συμφέρον και συμβουλεύει κάθε ον σε όποια κατάσταση και αν βρίσκεται, ακόμα και τον κακό και τον δαίμονα. Θεωρούμενος αγγελιαφόρος μεταξύ θεών και ανθρώπων, μπορεί να ταξιδέψει με την ταχύτητα της σκέψης πάντα με σκοπό να ωθήσει τους ανθρώπους να κάνουν κάτι που θα τους φέρει πλησιέστερα στο Θεό: σταθερά μέσα στην κίνηση μοιράζει απλόχερα τις συμβουλές του και μετά φεύγει. Εξ' ου και η άλλη σημασία του ονόματός του: «Αυτός που ποτέ δεν εγκαθίσταται». Επίσης αυτός ενέπνευσε τον ΒΥΑΣΑ για να γράψει τη Μαχαμπάρατα και τον ΒΑΛΜΙΚΙ τη Ραμαγιάνα. Θεωρούμενος επίσης ως μεγάλος μουσικός, ο ΝΑΡΑΝΤΑ εμφανίζεται πάντα με τον ίδιο τρόπο: ντυμένος απλά με ένα μουσικό όργανο στο χέρι να ψάλλει τα εγκώμια του Θεού. Όλοι οι παραδοσιακοί Ινδοί μουσικοσυνθέτες έχουν συνθέσει προς τιμήν του και τον επικαλούνται συστηματικά στα κονσέρτα τους.

Η ιδιαιτερότητα της διδασκαλίας του ΝΑΡΑΝΤΑ είναι ο καρπός της προσωπικής του αναζήτησης και ιδιαίτερα οι διαλογισμοί του προς τον Βισνού. Πράγματι, χάρη σε αυτές, σε καθεμιά από τις δεκαπέντε ζωές του βρίσκει το δρόμο προς το Θεό παρ' όλες τις δυσκολίες της ζωής.

Για να αντιληφθούμε πως ο Θεός δεν είναι ούτε αντικείμενο, ούτε υποκείμενο, ούτε αρσενικός, ούτε θηλυκός, χρησιμοποιεί μια συγκεκριμένη κλίση που δεν καθορίζει τον Θεό. Στις σούτρες του οι αντωνυμίες «αυτός», «αυτή», «αυτό» δεν χρησιμοποιούνται ποτέ.

Ο ΝΑΡΑΝΤΑ περιγράφει ότι συχνά κάνει λάθη, κυρίως από παρανόηση της αφοσίωσης, και ότι τακτικά ο Βισνού του δείχνει ότι σφάλλει, πράγμα που τον οδηγεί να ξεκινήσει πάλι τους διαλογισμούς του. Ο ΝΑΡΑΝΤΑ θέλει να γνωρίσει τα πάντα. Έχοντας το προνόμιο να είναι σε άμεση επαφή με τους θεούς, τους προκαλεί, πράγμα που καταλήγει στο να τον διδάσκουν. Από πείρα, ο Βισνού απαντά στα ερωτήματα του ΝΑΡΑΝΤΑ. Παραδείγματος χάριν, του δείχνει την περίπτωση ενός παιδιού που σκέπτεται πάντα το Θεό όταν πρόκειται να χάσει τους γονείς του. Στη συνέχεια βάζει τον ΝΑΡΑΝΤΑ στην ίδια κατάσταση (θάνατος των γονέων όταν είναι πολύ νέος) για να διαπιστώσει τότε μαζί του ότι ο πόνος του είναι τόσο μεγάλος που δεν σκέπτεται πλέον το Θεό. Αντιλαμβάνεται ότι ένας ημίθεος μπορεί να ξεχάσει εντελώς το Θεό αλλά όχι τον άνθρωπο. Αυτός είναι ο τρόπος λοιπόν, δηλαδή βλέποντας τα διαφορετικά στάδια της αφοσίωσης στον άνθρωπο και αναζητώντας αδιάκοπα αυτό το τόσο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό που υπάρχει στον άνθρωπο και που του επιτρέπει την αφοσίωση, που ο ΝΑΡΑΝΤΑ μεταφέρει στην διδασκαλία του.

Η διδασκαλία του ΣΑΝΤΙΛΙΑ και του ΚΑΠΙΛΑ για την αφοσίωση δεν είναι αυτής της ανθρώπινης κλίμακας αλλά απευθύνεται σε αυτούς που έχουν ήδη αποκηρύξει τον υλικό κόσμο, έχουν θυσιάσει τα πάντα για να ακολουθήσουν το Θεό. Η διδασκαλία της Μπαγκαβάντ Γκιτά δύσκολα εφαρμόζεται απ' αυτούς που έχουν βουτηχτεί στις δυσκολίες της καθημερινής ζωής. Παρομοίως, οι αρχές που παρουσιάζονται στις Γιόγκα Σούτρες δεν μπορούν να εφαρμοσθούν από αυτόν που κατέχει ένα σπίτι, μια οικογένεια... διότι απαιτούν ολοκληρωτική απάρνηση.

Η διδασκαλία του ΚΑΠΙΛΑ σχετικά με την αφοσίωση ξεχάστηκε καλυμμένη από τη σπουδαιότητα που δόθηκε στη ΣΑΜΚΥΑ και στις ΓΙΟΓΚΑ ΣΟΥΤΡΕΣ που απευθύνονται σε ώριμους ανθρώπους, που έχουν εκπληρώσει τα οικογενειακά τους καθήκοντα.

Ο ΣΑΝΤΙΛΥΑ απευθύνεται στους επίλεκτους, γενικά στους σπουδαστές που έχουν την τάση να ακολουθήσουν το δρόμο της γνώσης και που μπορεί να πέσουν στην παγίδα της διανοητικότητας των ουπανισάδων και άρα να θεωρήσουν τη διάνοια ως το Υπέρτατο. Ο ΣΑΝΤΙΛΥΑ τους διδάσκει διάφορους δρόμους για να φτάσουν στο Θεό. Με μεθοδική προσέγγιση (που μοιάζει με επιστήμη) τους δείχνει πώς να μη χάσουν την ενοικούσα εντός τους αξία αφοσίωσης και πώς να μετατρέψουν τη διανοητική προσέγγιση σε προσέγγιση αφοσίωσης.

Όσον αφορά την προσέγγιση αφοσίωσης του ΝΑΡΑΝΤΑ είναι μοναδική, γιατί προσαρμόζεται στην καθημερινή ζωή, με τις στεναχώριες, με τις υλικές δυσκολίες της και την έλλειψη χρόνου για να αφιερώσουμε στο Θεό. Αυτή, η χωρίς κανένα δόγμα διδασκαλία, παραμένει εφαρμόσιμη και αξιοποιήσιμη κάθε στιγμή, αφού ο άνθρωπος μπορεί επίσης να ξεχάσει κάθε στιγμή.

Το άσπρο και το μαύρο του ουράνιου τόξου

Ινδικός μύθος

Κάποτε κυριαρχούσε η αταξία στον ουρανό τα σύννεφα γεννούσαν βροντές και αστραπές. Η πλάση ήταν σκούρα, έτσι όπως κάλυπταν σύννεφα τα πάντα. Ο Θεός Ήλιος θέλησε να ξαναβάλει τάξη. Φώναξε λοιπόν τα σύννεφα για να τους δώσει συμβουλές. Στη συνάντηση παραβρέθηκαν όλα τα χρώματα εκτός από το μαύρο και το άσπρο και παρατάχθηκαν στον ουρανό.

Το βιολετί, το λουλακί, το γαλάζιο, το πράσινο, το κίτρινο, το πορτοκαλί και το κόκκινο ήταν παρόντα. Ο Θεός-Ήλιος τα έβαλε στη σειρά με τη μορφή ουράνιου τόξου. Καθώς έσμιζαν τα σύννεφα και δημιουργήθηκε λίγη βροχή, ένα χρωματιστό τόξο όπως το ουράνιο τόξο εμφανίστηκε στον ουρανό.

Δυστυχώς, το μαύρο και το άσπρο έφτασαν αργά σε εκείνη τη συνάντηση και δεν μπόρεσαν να συμμετάσχουν στο σχηματισμό του ουράνιου τόξου. Μετάνιωσαν για την αργοπορία τους και ζήτησαν από το Θεό-Ήλιο να τους συγχωρήσει που δεν ήταν στην ώρα τους. Ο Θεός-Ήλιος τους συγχώρησε και τους είπε ότι παρ' όλο που δεν θα εμφανίζονται στο ουράνιο τόξο, θα είναι τα κρυμμένα χρώματα: το μαύρο χωρίζει κάθε χρώμα, ενώ το άσπρο θα εμφανίζεται όταν συγχωνεύονται τα εφτά χρώματα.

Μάθημα ταπεινότητας:

Δημοσιεύθηκε στο Yoga Journal, Γερμανία

Πάρα πολλοί μύθοι έχουν πλεχτεί γύρω από τον Σρι Τ. Κρίσναματσάρια, τον μεγάλο δάσκαλο και ιδρυτή πολλών τύπων σύγχρονης Γιόγκα. Δύο από τα παιδιά του, η Σρι Σούμπα και ο Σριμπασυάμ, πρωταγωνιστούν στο ντοκυμαντέρ του Γιαν Σμιντ – Γκαρ «Η ανάσα των Θεών». Όταν η ταινία προβλήθηκε στη Γερμανία, το Yoga Journal τους συνάντησε για μια συνέντευξη.

Πώς ήταν ο Κρίσναματσάρια ως πατέρας;

Σριμπασυάμ: Μας δίδαξε την πειθαρχία. Μας μετέδωσε επίσης ένα πολύ καλό σύστημα κοινωνικών και ηθικών αξιών, όπως επίσης και τη Γνώση. Ήταν επίσης ένας πολύ καλός άνθρωπος. Βέβαια, καθώς ήταν επίσης ο δάσκαλος μας, η πειθαρχία ήταν πρώτη, πάντα όμως με το πρίσμα της καλοσύνης. Χωρίς πειθαρχία δεν μπορεί να συντελεστεί καμία μάθηση.

Πώς ήταν ο Κρίσναματσάρια ως άνθρωπος;

Σριμπασυάμ: ο πατέρας μας είχε την ίδια συμπεριφορά απέναντι σε όλους, φτωχούς και πλούσιους. Συζητούσε για καθημερινά πράγματα μπροστά από το σπίτι μας μαζί με τους οδηγούς ρίκσο. Όταν έπιναν καφέ, πρόσφερε πρώτα στον οδηγό. Ο πατέρας μου, για πάρα πολλά χρόνια, έκανε πάντα μόνος του τα ψώνια στα ίδια καταστήματα. Όταν έφυγα για τη Γαλλία και γύρισα μετά να τον επισκεφθώ, είχε γένεια και μακριά μαλλιά. Αυτό με εξέπληξε γιατί δεν είχε αφήσει ποτέ γένεια. Τότε η μητέρα μου μου είπε απλά: «Πέθανε ο κουρέας του». Ήταν φίλοι για πολλά χρόνια και δεν μπορούσε, έτσι απλά, να πάει σε κάποιον άλλο. Έτσι λοιπόν εγώ έψαξα να του βρω έναν καινούργιο κουρέα. Ήταν πολύ πιστός και φρόντιζε για τις σχέσεις του με σεβασμό, ακολουθώντας την παράδοση. Μια μέρα του έστειλα φρέσκα σύκα από τη Γαλλία, γιατί αγαπούσε τα φρούτα. Πήγε στο αεροδρόμιο με ρίκσο και περίμενε για ώρες για το πακέτο με τα σύκα. Ο οδηγός του ρίκσο κουνούσε το κεφάλι του βλέποντας τον γέροντα – αλλά ο πατέρας μας έτσι ήταν (ο αδελφός και η αδελφή του γελούν). Πάρα πολλοί έχουν κάνει τον πατέρα μου είδωλο, όμως αυτός ήταν ένας άνθρωπος όπως εσείς κι εγώ. Υπάρχουν πολλοί μύθοι γι' αυτόν, αλλά δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Πώς ήταν να μεγαλώνει κανείς με έναν Γιόγκι για πατέρα;

Σριμπασυάμ: Ποτέ δεν θεωρήσαμε τον πατέρα μας ως Γιόγκι – ήταν ένας άνθρωπος σαν όλους τους άλλους, που έκανε τα ψώνια του και δούλευε στον κήπο του.

Σρι Σούμπα: Σήμερα ο Γιόγκι θεωρείται κάτι σαν εξαιρετικό φαινόμενο – κάτι που ο πατέρας μας δεν ήταν σε καμία περίπτωση.

Η σελίδα των συνταγών

Αφέψημα με βρασμό από πιπερόριζα

Catherine Portejoie

Πολύ τονωτική, αναζωογονητική και δροσιστική συνταγή

Υλικά:

- 1ο γραμ. πιπερόριζα, ή ένα μικρό κεφάλι
- 30 cl νερό
- 1 cc μέλι
- 1/4 λεμονιού

Προετοιμασία:

Ξεφλουδίστε την πιπερόριζα και κομματιάστε την. Βράστε το νερό. Ενώ κοχλάζει, βάλτε τις φέτες της πιπερόριζας. Σβήστε τη φωτιά. Σκεπάστε και αφήστε να εμποτίσει για τρία λεπτά. Σουρώστε το. Στύψτε το λεμόνι. Αδειάστε σε ένα ποτήρι το χυμό του λεμονιού και μετά το αφέψημα. Προσθέστε το μέλι και πιείτε το.

Αυτό το αφέψημα μπορεί να χρησιμεύσει ως βάση για ένα πιο δροσιστικό καλοκαιρινό ρόφημα, το οποίο μπορείτε να γλυκάνετε με μαύρη ζάχαρη αντί για μέλι και με πράσινο λεμόνι (λιγότερο οξύ και πιο δροσιστικό) αντί για κίτρινο.

Εκδίδεται κάθε Ιανουάριο, Μάιο και Σεπτέμβριο.

Έκδοση: Γαλλική, Γερμανική, Ιταλική και Ελληνική.

e-mail: ecole@yogogaksemam.net

Αρχισυντάκτες: Τ.Κ. ΣΡΙΜΠΑΣΥΑΜ και Γκαμπριέλ Γκαλεά

Αντιπρόσωποι:

Γερμανία: Κα Cornelia HEYDE (schule@yogakshemam.net)

Βέλγιο : Δρ. Nancy CARPENTIER (nancy.carpentier@skynet.be)

Γαλλία : Κα Marie-France ALTMAN (ecole@yogakshemam.net)

Ελλάδα : Κα Στέλλα ΟΥΖΟΥΝΗ (geodel13@gmail.com)

Ιταλία : Κα Aurélia DEBENEDETTI (aureliadebe@hotmail.com)

Ελβετία : Κα Brigitte KHAN (Brigittekhan@campuscomputer.ch)

Το Περιοδικό “**Γιογκακσεμάμ**” εκδίδεται και για τους μαθητές και για τους φίλους σας.

Βοηθήστε στη διάδοση του Περιοδικού “**Γιογκακσεμάμ**”.

Ζητείστε επιπλέον τεύχη στον αντιπρόσωπο της χώρας σας.

Οι συντάκτες της έκδοσης του Περιοδικού “**Γιογκακσεμάμ**” προσφέρονται αφιλοκερδώς.

Για την έκδοση των επόμενων τευχών η βοήθειά σας είναι ευπρόσδεκτη. Ελάτε σε επαφή με τον αντιπρόσωπό σας.

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

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:

<http://www.yogakshemam.net>

Για την έκδοση αυτού του τεύχους συνεργάστηκαν:

Aurélia DEBENEDETTI, Bénédicte CHAILLET, Brigitte KHAN, Claire SRISHASHYAM, Cornelia HEYDE, Estelle LEFEBVRE, Gabriel GALEA, Georges PATERNOSTER, Heike SCHATZ-WATSON, Marie-France & William ALTMAN, Nancy CARPENTIER, Patrice DELFOUR, Yannick COHENDET, Στέλλα ΟΥΖΟΥΝΗ, Κατερίνα ΚΟΥΤΣΙΑ, Σοφία ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ.