

# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

## Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Ιανουάριος 2004

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 13

### Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Τι κερδίζετε ;

Τι κερδίζει κανείς με την πνευματική αναζήτηση, την αντίληψη ή τη γνωριμία του Θεού ; Η απάντηση κρύβεται σ' αυτό που ακολουθεί :

Τι έχετε κερδίσει αν δεν βρήκατε μέσα σας, το αθάνατο, το άπειρο ;

Τι έχετε κερδίσει αν δεν δοκιμάσατε ποτέ στη ζωή σας τη βαθιά επιθυμία της απελευθέρωσης και την υπέρτατη απολύτρωση ;

Τι έχετε κερδίσει αν δεν ανακαλύψατε την ηδονή (την ικανοποίηση) της πνευματικής πληρότητας ;

Τι έχετε κερδίσει αν δεν αν δεν δοκιμάσατε τις χαρές της εγκατάλειψης του εαυτού, αν η καρδιά σας δεν επιθυμούσε να σας κάνει όργανο του Θεού, αν δεν καταφέρατε με τη βοήθεια του Θεού να γλυκάνετε όλα σας τα βάσανα ;

Μπορείτε να ΤΑ αγοράσετε όλα αυτά ΜΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΣΤΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ;

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

« Είσαι ο αέρας κι η φωτιά, το νερό και το φεγγάρι.  
Είσαι ο απόλυτος κύριος και ο πρόγονος.  
Χίλιες φορές, ξανά και ξανά,  
Σου καταθέτω την προσφορά και το σέβας μου. »

Μπαγκαβάντ Γκίτα XI, 40

« Προσπέφτω στα πόδια σε λωτό του Ναραγιάννα  
Βυθίζομαι ολότελα στον Ναραγιάννα,  
Με την συνεχή προσφορά των προσευχών μου και  
Με την σιωπηλή απαγγελία του ιερού του ονόματος. »

Απόσπασμα από το Μουντουναμάλα του Κουλασεκχάρα

Περιεχόμενα :

- Ø **Κύριο άρθρο : Η καθημερινή Δ δασκαλία του Σρ Τ. Κρ σναματσάρυα από Σρ Τ.Κ. Σρ μπασούαμ**
- Ø Το Τιρουπαβάι της Αντάλ (Ποίημα 9) - Σρι Τ.Κ. Σριμπασούαμ
- Ø Η Αναζήτηση της Ατομικότητας της Γυναίκας Σριμάτι Πουνταρκαβάλλι (Πρωτότοκη κόρη του Σρι Τ. Κρ σναματσάρυα)
- Ø Ο Συμβολισμός στις Βέδες : Οι έξη εχθροί –Σρι Τ.Κ. Σριμπασούαμ
- Ø Οι καλές πράξεις πρέπει να είναι αυθόρμητες – Ινδικό παραμύθι
- Ø Βισνού (3<sup>ο</sup> μέρος) - Σρι Ν. Πατανάικ, Μουμπάι
- Ø Τα τέσσερα αγόρια που έφτιαξαν ένα λιοντάρι - Ινδικό παραμύθι
- Ø Εορτασμός της 115<sup>ης</sup> Επετείου από τη γέννηση του Σρι Τ. Κρ σναματσάρυα - Γκαμπριέλ Λίχτι και Γκαμπριέλ Γκαλέα
- Ø Μια ιστορία συμπόνιας - Ινδικό παραμύθι
- Ø Έλεγχος των αισθήσεων κατά τη διάρκεια της προσευχής ή του διαλογισμού - Σρι Τ.Κ. Σριμπασούαμ
- Ø Η Πίστη όπως διδάσκεται στη Μπαγκαβάντ Γκίτα - Σρι Τ.Κ. Σριμπασούαμ
- Ø Ινδική συνταγή : Χαλβάς με κολοκύθα - Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ

## Το Τιρουπαβάι της Αντάλ

Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρ σναματσάρυα

(Τιρουπαβάι, 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 9 :** *Εσύ, θυγατέρα του θεού μου, που κοιμάσαι σ' ένα κρεβάτι αγκαλιασμένο από αρωματισμένα κύματα, ανταύγειες από λαδολύχναρα που φέγγουν αχνά γύρω από ένα σπίτι χτισμένο με πέτρες πολύτιμες, ξεαμπάρωσε τη πόρτα τη στολισμένη με κοσμήματα !*

*Θεία ! Μπορείς να τη ξυπνήσεις ; Είναι η κόρη σου μουγκή, κουφή, τεμπέλα και ονειροπόλα ; Βρίσκεται μαγεμένη από έναν ύπνο βαθύ και τη φυλάει φρουρός ή είναι υπνωτισμένη ;*

*Τίμα Τον ως Μαντχάβα, τον μεγάλο υπνωτιστή, τον Μουκούντα, τον Βαϊκούντα και τραγούδα τη δόξα Του. Σήκω ! Άκουσε και σκέψου, κοπέλα.*

Εδώ η Αντάλ απευθύνεται σ' ένα πιστό αφιερωμένο στην υπηρεσία του Θεού× πρόκειται για την ίδια της την εξαδέλφη.

Στο ποίημα αυτό, η Αντάλ υπογραμμίζει τη σημασία του ρόλου της μητέρας. Είναι καθήκον της να αφυπνίσει τη πίστη στα παιδιά της. Είναι επίσης καθήκον της να απομακρύνει τα παιδιά της από την τεμπελιά, το λήθαργο, τον ύπνο και να τα οδηγήσει προς τον Θεό.

Στη πίστη μπορεί να αγρυπνά κανείς « εξωτερικά », δηλαδή να είναι απόλυτα απορροφημένος στα τυπικά καθήκοντα. Μπορεί επίσης να αγρυπνά και « εσωτερικά », που σημαίνει ότι διαλογίζεται στο μεγαλείο των μέσων ή των αποτελεσμάτων. Στο ποίημα αυτό, η Αντάλ μας συμβουλεύει να υπηρετούμε το Θεό σαν βοήθεια και για την εξωτερική και την εσωτερική μας αφύπνιση.

Και πάλι, η Αντάλ αποδεικνύει την ποιητική της ιδιοφυΐα. Κάθε λέξη των ποιημάτων της περιέχει δυο έννοιες : έναν εμφανή ρομαντισμό και μια έμφυτη πνευματικότητα.

Όταν περιγράφει την πόρτα που οδηγεί στο Θεό σαν σπίτι φτιαγμένο από πολύτιμες πέτρες, μπορεί να πρόκειται επίσης και για ένα καλοδιακοσμημένο σπίτι για την ευχαρίστηση ανδρών και γυναικών. Αυτό δείχνει όμως επίσης ότι δεν θέλουμε να αγγίζουμε μια πόρτα τόσο πολύτιμη διακοσμημένη ακόμη κι αν δεν μπορούμε να δούμε τι κρύβεται πίσω της. Το εγώ μας και όλες οι αξίες που μας επιβάλλει είναι οι πολύτιμες πέτρες που δεν θέλουμε να αλλάξουμε. Σαν συνέπεια, όχι μόνο δεν θέλουμε να ανοιχτούμε για να δούμε τι υπάρχει πέρα απ' το εγώ μας, μα χάνουμε και το Θεό. Η Αντάλ χρησιμοποιεί ακόμη ένα παράδειγμα :

ανταύγειες από λαδολύχναρα που φωτίζουν ολόγυρα. Φυσικά, τα πολύτιμα κοσμήματα εκτιμούνται καλύτερα όταν λάμπουν. Ακριβώς όπως οι αξίες που επιβάλλει το εγώ μας, λάμπουν μέσα απ' τις εντυπώσεις των αισθήσεών μας.

Η έκφραση « κοιμισμένη πάνω σ' ένα κρεβάτι » μπορεί να θεωρηθεί σαν τον ύπνο χωρίς έγνοιες, σαν τον ύπνο που καθησυχάζει όταν κανείς είναι μεθυσμένος από υλικές ηδονές. Αυτό εννοεί επίσης την αμέριμνη επαγρύπνησή μας ή την απόσπαση που έρχεται από λανθασμένη γνώση των θείων θεμάτων και μια απόσπαση που μετριέται από υλικές δραστηριότητες. « Αγκαλιασμένο από αρωματικά κύματα » είναι μεταφορά του εξής : τα αρώματα ελκύνουν μεν και τους άλλους και εμάς. Το ίδιο δε γίνεται με τη σωστή γνώση, ελκύει και τους άλλους και εμάς, επειδή είναι σωστή. Στην ινδική σκέψη, η σωστή γνώση θεωρείται θεϊκό άρωμα.

Οι πρώτοι σχολιαστές του Τιρουπαβάι λένε ότι σ' αυτό το ποίημα η Αντάλ επικαλείται τον Τιρουμαλισάι Αλβάρ, έναν άγιο του Σρι Βαϊσνάβα. Ήταν ένας πιστός αφοσιωμένος στο Σίβα, αλλά ένας από τους αγίους του Βαϊσνάβα ξύπνησε μέσα του τη πίστη προς τον Βισνού. Ο Τιρουμαλισάι Αλβάρ, κήρυττε το ίδιο καλά και στο Καντισπουράμ και στο Κουμπακονάμ, στο νότο της Ινδίας.

### Τα σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρα :

Ο νους μας είναι η έδρα του εγώ, των συναισθημάτων και των συγκινήσεων καθώς επίσης και η κατοικία του Θεού και των θεοτήτων του. Το καλοδιακοσμημένο μας εγώ κλείνει συνεχώς το νου μας. Όσο μας ελκύει η λαμπρότητα των εντυπώσεων των αισθήσεών μας, ο νους μας θα είναι κλειστός στη Πραγματικότητα. Όπως η πόρτα η διακοσμημένη με πολύτιμες πέτρες φυλάσσεται καλά, έτσι και το εγώ μας που κλείνει το νου μας, προστατεύεται από τις συγκινήσεις. Η Αντάλ λέει ότι ο μόνος τρόπος για να ξεκλειδωθεί η πόρτα είναι να αποδιώξεις την έννοια του « δικό μου ». Μας υπενθυμίζει την ευθύνη της μάνας. Στην Ινδουιστική παράδοση, η μητέρα ξυπνά τα παιδιά της με γλυκά λόγια ή τραγούδια, προφέροντας το όνομα του Θεού ώστε από πολύ νωρίς το πρωί, το άκουσμα και η νοητική εικόνα των παιδιών να είναι η αγάπη, η στοργή και ο Θεός. Σ' αυτό το ένατο ποίημα, η Αντάλ υπενθυμίζει την παράδοση αυτή και την ευθύνη της μάνας να ξυπνά την πίστη στα παιδιά της.

Ο Βισνού και ιδιαίτερα ο Σρι Κρίσνα, ονομάζεται Μουκούντα, γιατί είναι ευπρόσιτος χάρη στη δύναμη που έχει να ελκύει. Το άλλο όνομα του Βισνού είναι Μαντχάβα ή ο σύζυγος της Σρι Λάκσμι, της θεάς της ευημερίας και της ευτυχίας. Ο Βισνού ονομάζεται επίσης και Βαϊκούντα, γιατί προλαμβάνει τον εκφυλισμό.

Ζητώντας τη βοήθεια της θείας της η Αντάλ θυμίζει δυο τύπους της εξ αίματος συγγενείας : αυτές που μας υποστηρίζουν στη πνευματική μας ζωή και αυτές που δεν μας υποστηρίζουν. Στην Ινδουιστική παράδοση, ο θεός από μητέρα και η γυναίκα του (θεία) είναι (ή θα έπρεπε να είναι) το στήριγμά μας στη πνευματική μας ζωή. Η ζωή μας είναι χτισμένη από εννέα πολύτιμες πέτρες : γονείς – παιδιά, δάσκαλος – μαθητής, σύζυγος – σύζυγος, αδελφός – αδελφή, εραστής – ερωμένη, εγώ – οι άλλοι, το γνωστό – το άγνωστο, το στήριγμα – το υποστηριζόμενο, ο προστάτης – ο προστατευόμενος. Αν μερικές είναι στήριγμά μας οι άλλες ενεργούν εναντίον μας !

## Η Αναζήτηση της Ατομικότητας της Γυναίκας

*Σριμάτι Πουνταρिकाβάλλι (Πρωτότοκη κόρη του Σρι Τ. Κρισναματσάρα)*

Αν μια γυναίκα είναι φυσιολογική, δηλαδή συγκρατημένη, ντροπαλή και απλή, θεωρείται από πολλούς "της παλιάς σχολής". Αν είναι ζωηρή και έξυπνη, θεωρείται επιθετική, μη φυσιολογική, λίγο θηλυκή και παρομοιάζεται με αμαζόνα. Οι ψευδο-πνευματικοί άνθρωποι αντιπνούν ότι η γυναίκα αντιπροσωπεύει πάντοτε το εμπόδιο στην πνευματική ζωή. Η γυναίκα έτσι βρίσκεται σε σύγχυση όσον αφορά την πραγματική της φύση. Στην κατάσταση αυτή καταντά ένα απλό παιχνίδι στα χέρια των ανδρών : κλεισμένη στον εαυτό της, άχρηστη, διεκδικητική, παθιασμένη, αγχώδης...

Κατά το παρελθόν οι μορφωμένες και καλλιεργημένες γυναίκες ήσαν πραγματικά υπεύθυνες για την υπέροχη ευτυχία, την ειρήνη και την αρμονία και στο σπίτι τους και στην κοινωνία. Ήσαν απόλυτα αφοσιωμένες στον ρόλο της συζύγου και μητέρας. Στους ρόλους αυτούς εξέφραζαν τις έμφυτες θηλυκές τους ικανότητες, όπως η ανιδιοτελής αγάπη, η θυσία και η αίσθηση παροχής υπηρεσίας προς τους άλλους. Έτσι καλλιεργούσαν τις ευγενέστερες ιδιότητες του ανθρώπου.

Οι Βέδες δοξάζουν τις γυναίκες ως ισότιμες του Θεού και συνιστούν : Να θεωρείς τη μητέρα σου σαν τον Θεό σου. Από τη θέση της συζύγου που συμμετείχε στις χαρές και στις λύπες του συζύγου της, περνούσε σιγά – σιγά στη θέση της μητέρας από την οποία συμμερίζονταν τις χαρές και τις λύπες της με όλα τα μέλη της οικογένειας. Έτσι γινόταν ο πραγματικός αρχηγός της οικογένειας. Η σεμνότητά της ήταν το προστατευτικό πέπλο της αγνότητας και της αθωότητάς της. Εκδήλωνε την αγάπη της για κάθε μέλος της οικογένειας και την ευγένεια και την γλυκύτητα των λόγων και των πράξεών της. Η πίστη και οι προσευχές της της έδιναν δύναμη και πνευματικό προβάδισμα, μοναδικά προσόντα, με τα οποία ενσωμάτωνε τα ετερογενή μέλη της οικογένειας σε μια ενωμένη και ομοιογενή οικογένεια.

Οι γυναίκες γενικά είχαν μια έμφυτη πίστη προς τον Θεό, ένα πνεύμα προσφοράς, υπομονής και αντοχής, ταπεινότητας, συμπόνιας και γλυκύτητας. Οι γυναίκες διαφύλαξαν όλο τον πλούτο της οικογένειας και της κοινωνίας. Με την πάροδο του χρόνου η κατάσταση αυτή πέρασε στον άνδρα, ο άνδρας δε έφτασε στο σημείο να θεωρεί τη γυναίκα μέρος της ιδιοκτησίας του και σκλάβο του. Θεωρούσε ότι η δύναμη και το χρήμα, του επέτρεπαν να φτάσει στον απώτερο σκοπό του. Η γυναίκα άρχισε να μάχεται για την ελευθερία της. Επαναστάτησε, κατόκτησε την ισότητα στην εκπαίδευση στην εργασία και στις ευθύνες. Αγωνίστηκε με όλες της τις δυνάμεις για να εξισωθεί με τον άνδρα σε όλους τους τομείς, μαχόμενη για μια ισότητα των δικαιωμάτων. Θεώρησε τον εαυτό της απελευθερωμένο. Νόμιζε ότι όντας ίση με τον άντρα θα έφτανε στον σκοπό. Ποιος ήταν όμως ο σκοπός ; Να γνωρίσει τον Θεό, να γνωρίσει την αλήθεια, να γνωρίσει τον εαυτό της ; Βρήκε την απάντηση ; Ο άντρας δέχτηκε αυτή την ισότητα ; Είναι έτοιμος να αποδώσει στη γυναίκα ότι της είχε αρπάξει ; Κατάφερε να πετύχει τον σκοπό του ;

---

## Ο Συμβολισμός στις Βέδες : Οι έξη εχθροί

Η Αθάρβα Βέδα στο κεφ. 8, στίχ. 4, γρ. 22, περιγράφει τους έξη ψυχολογικούς εχθρούς (αντιπάλους) που είναι : Κάμα (η πολυτέλεια), κρόντα (ο θυμός ή η οργή), λόμπχα (η φιλαργυρία), μόχα (η ψευδαίσθηση), μάντα (η υπεροψία) και ματσάρυα (η ζήλια).

Στην σανσκριτική γραμματεία καθ' ένας απ' αυτούς τους εχθρούς συμβολίζεται από ένα ζώο ή ένα πουλί : Η ψευδαίσθηση είναι κουκουβάγια, ο θυμός λύκος, η ζήλια σκύλος, η πολυτέλεια το πουλί τσάκρα, η υπεροψία αετός, η φιλαργυρία το όρνεο. Ο στίχος αυτός μεταφράζεται ως εξής : « Ω Ίντρα, σκότωσε την ψευδαίσθηση (την κουκουβάγια), σκότωσε τον θυμό (τον λύκο), σκότωσε τη ζήλεια (τον σκύλο), σκότωσε την πολυτέλεια (το πουλί τσάκρα), σκότωσε την υπεροψία (τον αετό) και σκότωσε την φιλαργυρία (το όρνεο) ».

Όσοι μελετούν την σανσκριτική γλώσσα γνωρίζουν τα πουλιά τσάκρα « τα ερωτοχτυπημένα ». Και η λαϊκή έκφραση στα αγγλο-ινδικά « ο σκύλος στην πολιτική της τσίτρας » σημαίνει ότι ο σκύλος δεν τρώει χόρτο και δεν αφήνει τις αγελάδες να το φάνε στην τσίτρα τους. Οι ινδοί μύθοι περιγράφουν τον αετό να πλημμυρίζει από υπεροψία για την ικανότητά του να υπερπηδά οποιοδήποτε εμπόδιο. Στις Πουράνες, βρίσκονται πολλές ιστορίες σχετικά με την ταπείνωση του μυθικού αετού Γκαρούντα από τον θεό Βισνού. Στους ινδικούς μύθους, η κουκουβάγια θεωρείται χοντροκέφαλη, είναι η ψευδαίσθηση. Επειδή είναι ξυπνή τη νύχτα σε αντίθεση με τα άλλα πουλιά, λέγεται ότι δεν ξέρει κανείς αν πρόκειται για πουλί ή για νυχτόβιο ζώο.

## Οι καλές πράξεις πρέπει να είναι αυθόρμητες

Ο Κάρνα, ένας πρίγκιπας Καουράβα, ήταν γνωστός για την γενναιοδωρία του. Κάθε πρωί, πρόσφερε δώρα στους υπηκόους του πριν από τις καθημερινές του προσευχές. Πρόσφερε ότι περνούσε απ' το χέρι του. Μια μέρα, που ήταν έτοιμος να προσευχηθεί, έφτασε ένας γέρος και του ζήτησε ελεημοσύνη. Ο Κάρνα πήρε ένα χρυσό δοχείο και το πρόσφερε στον γέρο. Εν τούτοις, ο γέρος αρνήθηκε λέγοντας ότι ο Κάρνα του το έδωσε με το αριστερό του χέρι.

Στην ινδική παράδοση μόνο το δεξί χέρι πρέπει να χρησιμοποιούμε για να προσφέρουμε κάτι, είτε αυτό είναι πληρωμή είτε δώρο. Ο Κάρνα του απάντησε ότι παρ' όλο που ήξερε ότι τίποτα δεν πρέπει να δίνει κανείς με το αριστερό του χέρι και μάλιστα ένα δώρο, δεν θα άλλαζε το χρυσό δοχείο – χέρι γιατί σ' αυτό το σύντομο χρονικό διάστημα θα αρκούσε για να αλλάξει την πνευματική του κατάσταση και επίσης το δώρο του. Ο Κάρνα εξήγησε στον γέρο ότι αν θέλουμε να κάνουμε το καλό στους άλλους, πρέπει να το κάνουμε αυθόρμητα χωρίς ούτε λεπτό σκέψης, γιατί αυτό τη σύντομη στιγμή θα αρκούσε για να αφαιρέσει κάθε αυθορμητισμό. Έτσι, όπως ο Κάρνα, αν θέλουμε να προσφέρουμε ή να εκφράσουμε τη χαρά μας ή ακόμη και την ευγνωμοσύνη μας, πρέπει να το κάνουμε αυθόρμητα και χωρίς υστερόβουλη σκέψη.

---

## Βισνού (3<sup>ο</sup> μέρος) Σρι Ν. Πατανάικ, Μουμπάι

« Θυσιάστε με » είπε ο Βισνού. Ο Βισνού, η ενσάρκωση κάθε πλευράς της κοσμικής θυσίας, έγινε η κοσμική κατοικία, τα τέσσερα σημεία του οριζοντί της, οι τέσσερις ενδιάμεσες κατευθύνσεις της, η στέγη της και το πάτωμά της. Ο Βράχμα διαίρεσε τον Βισνού σε τέσσερα μέρη. Ο Βισνού ήταν τόσο τεράστιος που μόνο με το ένα τέταρτο του είναι του ο Βράχμα μπόρεσε να δημιουργήσει τον κόσμο και όλα όσα περιείχε συμπεριλαμβανομένων των θεών και των

δαιμόνων. Ο Βισνού έγινε **Βάστου Πουρούσα**, ο Θεός του Χρόνου.

Πλημμυρισμένος από το μεγαλείο και την αγνότητα του Βισνού, ο Βράχμα τον χαιρέτησε :

« Είσαι **Μπαγκαβάν**, η ολότητα του κόσμου. Το καθετί αυτού του κόσμου προέρχεται από σένα ». Μόλις δημιουργήθηκαν οι θεοί και οι δαίμονες, αναρωτήθηκαν : « Πού είναι το κάθε πράγμα ; ». Ο Βισνού απάντησε : « Όλα όσα ζητάτε βρίσκονται διαλυμένα μέσα στα πρωταρχικά ύδατα. Ανακατέψτε τα. » « Τι εργαλείο πρέπει να χρησιμοποιήσουμε για να τα ανακατέψουμε ; » ρωτήσανε. « Χρησιμοποιείστε το Όρος Μέρου, τον Άξονα του Διαστήματος. » « Πού μπορούμε να βρούμε το σκοινί για το ανακάτεμα ; » « Χρησιμοποιείστε τον **Ανάντα Σέσα**, το Φίδι του Χρόνου. »

Το Όρος Μέρου βρίσκονταν κάτω από τα πρωτόγονα ύδατα. Ούτε οι θεοί ούτε οι δαίμονες μπορούσαν να τα τραβήξουν από κει. Έτσι ο Βισνού πήρε τη μορφή ενός θεϊκού αγριόχοιρου, του **Βαράχα**, ξερίζωσε το Μέρου με τους δυνατούς του χαιλιόδοντες και το έκανε να βγει στην επιφάνεια. Ο Βισνού στη συνέχεια τύλιξε τον Ανάντα Σέσα γύρω από το βουνό για να γίνει το ανακάτεμα. Πέρνωντας τη μορφή μιας θεϊκής Χελώνας, της **Κούρμα**, ο Βισνού δέχτηκε το κοσμικό ανακάτωμα πάνω στη πλάτη του. Το επάνω μέρος του καβουκιού της Κούρμα έγινε ο ουράνιος θόλος και υποστήριξε τον ουρανό, το κάτω μέρος του καβουκιού σχημάτισε τα όρια και περιέλαβε τη θάλασσα. Τα πόδια αναπαύονταν στα τέσσερα σημεία του ορίζοντα. Οι θεοί και οι δαίμονες χαιρέτησαν αυτή την κοσμική χελώνα, τη δόξασαν ως τα ουράνια θεμέλια του σύμπαντος.

Οι θεοί τέντωσαν την ουρά του Ανάντα, οι δαίμονες άρπαξαν τον λαιμό του και άρχισαν να ανακατώνουν τα κοσμικά ύδατα. Το βουνό κουνήθηκε και γύρισε, ο ωκεανός άφρισε και αγρίεψε. Ο καινούργιος κόσμος αναδύθηκε. Μετά από χιλιάδες χρόνια ανακατέματος, όλες οι ακαθαρσίες του παλιού κόσμου αναδύθηκαν από τον ωκεανό **Καλακούτα**.

Καθώς προχωρούσε το ανακάτεμα, οι βράχοι πάνω στο βουνό αλληλοσυγκρούονταν βγάζοντας φωτιές που έκαψαν τα δέντρα στην κορφή του Μέρου. Ο καπνός γέμισε τον αέρα, πνίγοντας τους θεούς και τους δαίμονες. « Κούρμα βοήθησέ μας ! » φώναξαν. Η θεϊκή χελώνα κούνησε τα πτερύγιά της πιπιλίζοντας τα νερά γύρω της. Έσβησε τη φωτιά, καθάρισε ο αέρας και δροσίστηκε όλος ο κόσμος. Έτσι γεννήθηκε η βροχή.

Καθώς συνεχίζονταν το ανακάτεμα, η άμορφη και χωρίς όρια στο εσωτερικό των κοσμικών υδάτων μάζα άρχισε να παίρνει θαυμάσια σχήματα. Πρώτα βγήκε ο ήλιος, το φεγγάρι και ο πολικός αστέρας. Ο Βισνού τοποθέτησε τον πολικό αστέρα πάνω από το όρος Μέρου. Ο ήλιος και το φεγγάρι χόρευαν γύρω του δημιουργώντας τον κυκλικό ρυθμό των εποχών, το Ρίτου.

Τα φυτά, άρχισαν να ανθίζουν και να καρποφορούν ενώ τα ζώα άρχισαν να τρώνε, να ζευγαρώνουν, να μεταναστεύουν και να χειμάζουν.

Ο Βισνού, επειδή έκανε να γυρίσει ο τροχός της ζωής έγινε γνωστός με το όνομα **Τσακραπάνι**.

Κατόπιν δημιουργήθηκαν τα στοιχεία – η γη, η φωτιά, ο αέρας και το νερό. Αμέσως μόλις βγήκαν από το ανακάτεμα γλίστρησαν προς διαφορετικές κατευθύνσεις. Ο Βισνού άπλωσε τα τέσσερά του χέρια και άρπαξε τα τέσσερα στοιχεία που ξέφευγαν. Η Φωτιά έγινε ο Δίσκος του, το νερό ο Λωτός του, ο αέρας το Κοχύλι του και η γη το Σκήπτρο του. Έγινε αιθέρας και γέμισε κάθε γωνιά του Διαστήματος, υφαίνοντας τα πάντα μέσα στο κοσμικό εργαστήριο όπως η κλωστή ενός κολιέ από μαργαριτάρια. Ο Βισνού έγινε **Βαϊκούντα**, ο Θεός της Συνοχής, αυτός που εμποδίζει τον κατακερματισμό.

Καθώς συνεχιζόταν το ανακάτεμα, αναδύθηκε από τα κοσμικά ύδατα, το πολυτιμότερο του δώρο, η Λάκσμι, η θεά της τύχης και του μεγαλείου, αυτή που δίνει τη δύναμη, την ευμάρεια και την απόλαυση. Η Λάκσμι συνοδεύονταν από τον **Ντανβαντάρι**, τον θεϊκό ιατρό τον εχθρό της ασθένειας, του θανάτου και της παρακμής. Έφερε μαζί του την επιστήμη της υγείας και της θεραπείας, την Αγιουρβέδα και ένα σακούλι με βότανα, μια βδέλλα για να απορροφάει τις τοξίνες, ένα μαχαίρι για να αφαιρεί τους όγκους, ένα γουδί με γουδοχέρι, για να φτιάχνει τα σιρόπια. Μετέφερε επίσης ένα σταμνί με **Αμούρτα**, το ελιξίριο της αθανασίας.

## Τα τέσσερα αγόρια που έφτιαξαν ένα λιοντάρι

Μια φορά ήσαν τέσσερα αδέρφια, παιδιά ενός φτωχού βραχμάνου που τους μάθαινε τις Βέδες και τις Ιερές Γραφές. Όταν πέθαναν οι γονείς τους αποφάσισαν να εγκατασταθούν στο σπίτι της γιαγιάς τους. Όταν έφτασαν εκεί αντιλήφθηκαν ότι δεν ήταν καλοδεχούμενοι και ότι τα ξαδέλφια τους δεν τους αγαπούσαν. Βλέποντας την κατάσταση ρεαλιστικά αποφάσισαν να επισκεφθούν τον κόσμο, ο καθένας με τον τρόπο του. Αποφάσισαν επίσης ότι κάθε αδελφός θα έπρεπε να μάθει κάποια ιδιαίτερη τέχνη και να επιστρέψει στο ίδιο μέρος, έπειτα από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Την συμφωνημένη ημερομηνία, ο καθένας διηγήθηκε αυτό που είχε μάθει.

Ο πρώτος είπε : « Ξέρω να φτιάξω τη σάρκα ενός πλάσματος από ένα μικρό κοκαλάκι ». Ο δεύτερος είπε : « Ξέρω να κάνω να φυτρώσει το τρίχωμα και το δέρμα ενός πλάσματος, αν ήδη υπάρχουν η σάρκα και τα κόκαλα ». Ο τρίτος είπε : « Ξέρω να δημιουργήσω τα μέλη ενός πλάσματος αν το σχήμα του είναι πλήρες με δέρμα, τρίχωμα, σάρκα και κόκαλα ». Ο τέταρτος είπε : « Ξέρω να δίνω ζωή σ' αυτό το πλάσμα αν έχει μορφή και μέλη ». Έτσι πήγαν στο δάσος ψάχνοντας ένα κοκαλάκι πάνω στο οποίο θα μπορούσαν να δοκιμάσουν τις τεχνικές τους. Το πρώτο κόκαλο που βρήκαν ήταν ενός λιονταριού. Ο καθένας με τη σειρά του έβαλε σ' εφαρμογή τη τέχνη του και δημιούργησαν ένα τεράστιο λιοντάρι. Όπως όμως το ήθελε η μοίρα, το λιοντάρι σκότωσε και τους τρεις και χάθηκε. Ποιος από τα τέσσερα αδέρφια είναι υπεύθυνος για το θάνατο των άλλων; « Ο τέταρτος, γιατί αυτός έδωσε ζωή σ' ένα κατασκευάσμα άμυχο από κόκαλα, σάρκα και τρίχωμα. »

## Εορτασμός της 115<sup>ης</sup> Επετείου από τη γέννηση του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Γκαμπριέλ Λίχι και Γκαμπριέλ Γκαλέα

Ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ αφιέρωσε τα δυο Σαββατοκύριακα πριν και μετά από το γενέθλιο του πατέρα του στις 4 Νοεμβρίου φέτος, σύμφωνα με το σεληνιακό ημερολόγιο, προς τιμήν του Σρι Τ. Κρισναματσάρια : Στο Νούσατέλ την 1<sup>η</sup> και 2<sup>α</sup> Νοεμβρίου και στη Νίκαια στις 8 και 9 Νοεμβρίου.

Το θέμα που επιλέχθηκε από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ γι' αυτό το αφιέρωμα ήταν ένα από τα πιο αγαπημένα του πατέρα του, η ΠΙΣΤΗ. Περισσότεροι από 30 μαθητές νέοι και παλιοί συγκεντρώθηκαν μ' αυτή την ευκαιρία στη κάθε πόλη.

Ο εορτασμός ξεκίνησε με μια απαγγελία από τις Βέδες που για πρώτη φορά δεν την έκανε ο ίδιος ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ. Ήταν από μαγνητοσκόπηση με τη φωνή του πατέρα του που είχε κάνει ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ.

Ο Σρι Τ.Κρισναματσάρια εξασκούσε την ιατρική και δίδασκε φιλοσοφία, θέματα στα οποία ήταν αυθεντία. Σύμφωνα με τις αρχές της πίστης του, οι φροντίδες προσφέρονταν δωρεάν σε όλες τις κάστες και σε όλες τις θρησκείες. Αυτό δεν του απέφερε μόνο φίλιες! Έτσι προκειμένου να παρεκκλίνει από τις αξίες του προτίμησε να βάλει τέλος στις δραστηριότητές του αυτές. Μόλις είχε παντρευτεί, έφυγε για να εμβαθύνει τη γνώση του σχετικά με τη γιόγκα στα Ιμαλάια. Παρ' όλες τις δυσκολίες που συνάντησε, τίποτε ποτέ δεν επηρέασε τη πίστη του.

Η πίστη είναι μια πλευρά της ζωής μας πάρα πολύ απλή και σ' αυτό βέβαια έγκειται όλη της η δυσκολία.

Η πίστη δεν είναι κάτι που μαθαίνεται, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της ύπαρξής μας, σ' εμάς όμως εναπόκειται να την αναπτύξουμε και να τη διατηρήσουμε.

Αν οι πνευματικές μας αξίες μας δόθηκαν από τους προγόνους μας, ο πνευματικός Δάσκαλος είναι αυτός που μας βοηθάει να παραμείνουμε σ' αυτόν τον δρόμο και να μη παρεκκλίνουμε, μη επιβάλλοντάς μας τις δικές του αξίες αλλά αναπτύσσοντας αυτές που είναι δικές μας. Πριν να επικαλεσθούμε το αντικείμενο της πίστης μας, το Θεό ή τον Δημιουργό, πρέπει επικαλούμενοι να τον ευχαριστήσουμε, πράγμα που μας επιτρέπει να καλλιεργήσουμε την ταπεινοφροσύνη, αξία απαραίτητη για την αφοσίωσή μας. Δυο ακόμη πράγματα είναι εξ' ίσου απαραίτητα για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της αφοσίωσής μας : το πρώτο είναι η πίστη μας προς το αντικείμενο της αφοσίωσής μας, γιατί η αλλαγή δεν επιτρέπει να στερεωθεί η αξία αυτή και φέρνει μόνο αμφιβολία. Ο Σρι Τ. Κρισναματσάρια είχε μια πλατειά γνώση ολόκληρου του Ινδουιστικού πανθέου, των διαφόρων θεοτήτων στις οποίες είναι αφιερωμένες οι διάφορες σχολές (γιόγκα, τάντρα...), αλλά σε όλη του τη ζωή παρέμεινε ένας αφοσιωμένος πιστός του *Ναραγιάννα* (μια από τις μορφές του Βισνού). Το δεύτερο είναι το χάρισμα : η πίστη δεν συμβαδίζει με την προσδοκία αποτελέσματος. Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε ότι αυτά τα δυο είναι αδιαχώριστα το ένα απ' το άλλο και ότι οι μεγαλύτεροί τους εχθροί είναι ο εγωισμός μας, η λογική μας, ό,τι αντιλαμβανόμαστε με τις αισθήσεις μας και όλα όσα αυτά περιλαμβάνουν.

Το τιμητικό αυτό αφιέρωμα μας επέτρεψε να κατανοήσουμε πώς να προοδεύσουμε στο δρόμο της πίστης, όποια κι αν είναι η θρησκεία μας, ιδιαίτερα χάρη στην ανάλυση των εμποδίων που εμείς οι άλλοι, οι Δυτικοί, βρίσκουμε στο δρόμο μας. Τα μαθήματα και τους καθοδηγούμενους προσωπικούς διαλογισμούς στους οποίους εξασκηθήκαμε, ακολούθησε η προβολή ενός φιλμ που έδειχνε τον Σρι Τ. Κρισναματσάρια να εκτελεί τις καθημερινές του προσευχές. Επρόκειτο για ένα ιδιωτικό φιλμ που ανήκε στον Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ και που μας δόθηκε η ευκαιρία να παρακολουθήσουμε. Δεν μου επιτρέπεται να σχολιάσω αυτό που μας προξένησε το φιλμ με τον Σρι Τ. Κρισναματσάρια να εκτελεί τις τελετουργίες του.

Είναι ανήκουστη τύχη να βλέπουμε το παράδειγμα του Δασκάλου να εκτελεί τις τελετουργίες του εν μέσω της οικογένειάς του, ανάμεσα στα μικρά παιδιά του που τραγουδούσαν ένα τραγούδι, διασκεδάζοντας δίπλα του. Μπορέσαμε σ' αυτό το φιλμ να παρακολουθήσουμε τα τέσσερα καθημερινά στάδια ενός τρόπου λατρείας, της οποίας την αναγκαιότητα μας έκανε κατανοητή ο Τ.Κ. Σριμπασούμ.

Ευχαριστούμε τον Τ.Κ. Σριμπασούμ για τη διδασκαλία του, πιστή στις αξίες που του δίδαξε ο Πατέρας του και οι Πρόγονοί του πριν απ' αυτόν. Ζητούμε συγγνώμη για ό,τι λείπει από την περίληψη αυτού του αφιερώματος, αλλά πώς να χωρέσει σε μερικές γραμμές μια τόσο πλούσια διδασκαλία ;

## Μια ιστορία συμπόνιας

Ο Ραμανούγια, ένας απ' τους τρεις μεγάλους Δασκάλους της Βεντάντα, ήταν γενναιοδωρος. Φερόταν σ' όλα τα πλάσματα με τον ίδιο τρόπο, έδινε σε όλους τη προσοχή του, στους άντρες όπως και στις γυναίκες, ανεξάρτητα απ' την κάστα στην οποία ανήκαν. Και μάλιστα ήταν ιδιαίτερα θερμός προς τους « εκτός κάστας ».

Αυτό σκανδαλίζει τους σύγχρονους του. Την εποχή που ακόμα έψαχνε το δρόμο του, πλησίασε ένα Δάσκαλο και τον παρακάλεσε να τον μιήσει. Του πρόσφερε μια καρύδα. Ο Δάσκαλος, αναγνωρίζοντας μια μεγάλη ψυχή, πήρε την καρύδα και μ' ένα απότομο κτύπημα την έκοψε. Μ' αυτή τη πράξη εννοούσε χωρίς λόγια ότι η ψυχή του έσπασε και το εγώ του μπορούσε να καταστραφεί. Έπειτα ψιθύρισε στο αυτί του μαθητή την ιερή μάντρα.

- Επανάλαβέ την με τρυφερότητα, του είπε ο Δάσκαλος, βέβαια με ευφυΐα, με εγκατάλειψη και πάθος αλλά κυρίως χωρίς προσκόλληση. Η μάντρα αυτή έχει μεγάλη δύναμη. Θα σε ελευθερώσει σίγουρα απ' την άγνοια. Να την επαναλαμβάνεις μυστικά, να τη φυλάς στο βάθος της καρδιάς σου και να μη την εμπιστευθείς σε κανένα.

- Γιατί δεν μπορώ να την πω φωναχτά μπροστά σε κόσμο ;

- Αν την κοινοποιήσεις θα ελευθερώσει αυτόν που θα την έχει ακούσει, αλλά εσύ θα συνεχίσεις να περιπλανιέσαι σ' αυτόν τον κόσμο γεμάτος άγνοια και πόνο.

Ο Ραμανούγια άφησε τον Δάσκαλο, μετά σκαρφάλωσε στο ψηλότερο σημείο της στέγης του ναού. Από κει κάλεσε το λαό με δυνατή φωνή :

- Ελάτε κι ακούστε καλά : ο Δάσκαλος μου έδωσε τη δυνατή μάντρα που σίγουρα σώζει αυτόν στον οποίο μεταδίδεται. Ακούστε την και επαναλάβετε την : « ΩΜ ΝΑΜΟ ΝΑΡΑΓΙΑΝΑ ». Την ακούτε καλά ; « ΩΜ ΝΑΜΟ ΝΑΡΑΓΙΑΝΑ , ΩΜ ΝΑΜΟ ΝΑΡΑΓΙΑΝΑ » !

Βέβαια την άκουσε κι ο Δάσκαλος. Κάλεσε τον Ραμανούγια. Ο μαθητής έφτασε χωρίς αργοπορία.

- Γιατί παρ' όλη την προειδοποίησή μου κοινοποίησες αυτή την πολύτιμη μάντρα στη δημόσια πλατεία ; τον ρώτησε έκπληκτος.

- Είμαι έτοιμος να ζήσω άλλες χίλιες ζωές άγνοιας και πόνου, αν αυτοί που βλέπω εκεί κάτω μπροστά μου στη πλατεία, θα σωθούν απ' αυτήν ήδη τη ζωή, απάντησε ήρεμα ο μαθητής.

## Έλεγχος των αισθήσεων κατά τη διάρκεια της προσευχής ή του διαλογισμού

Για να θεωρηθεί επιτυχημένη και καρποφόρα η προσευχή ή ο διαλογισμός, πρέπει οι αισθήσεις, ο ψυχισμός και το νοητικό να κατευθύνονται προς το αντικείμενο ή προς το υποκείμενο της προσευχής ή του διαλογισμού.

Οι ακόλουθες οδηγίες είναι μερικές απ' αυτές που πρέπει να εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια της προσευχής ή του διαλογισμού :

- Να είσαι άλαλος στα εγκόσμια αλλά να μιλάς μόνο στο υποκείμενο της προσευχής ή του διαλογισμού.

- Να κωφεύεις στις εγκόσμιες υποθέσεις, οικογενειακές, κοινωνικές, οικονομικές ή πολιτικές, αλλά να ακούς προσεκτικά το όνομα του Θεού ή της προσευχής.

- Να είσαι τυφλός σε όλα τα αντικείμενα του υλικού κόσμου που τραβούν την προσοχή μας, αλλά να ανοίγεις διάπλατα τα μάτια για να βλέπεις μόνο τα αντικείμενα της προσευχής ή του διαλογισμού.

- Να κλείνεις τη μύτη σου στα αρώματα που προέρχονται από τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν, αλλά να αναγνωρίζεις τα κύματα των αρωμάτων που προσφέρονται στο αντικείμενο του διαλογισμού ή της προσευχής.

- Να εμποδίζεις το νου να ανακαλεί τον υλικό κόσμο, αλλά να ανακαλείς μόνο τις παρελθούσες εμπειρίες της προσευχής ή του διαλογισμού.

- Να αποφεύγεις να αναζωπυρώνεις ή να αναφέρεσαι σε ανθρώπινα συναισθήματα όπως θυμό, επιθυμία, ζήλια, μίσος αλλά να τα αντικαθιστάς με συναισθήματα ικανοποίησης, χαράς, ευχαρίστησης, αγάπης ή αφοσίωσης.

- Να μην αισθάνεσαι υπεύθυνος όταν όλες οι δραστηριότητες εξαφανίζονται αμέσως μόλις τελειώσει η προσευχή ή ο διαλογισμός.

- Πρέπει να αισθανόμαστε αγαλλίαση από τις εμπειρίες του διαλογισμού ή των πρακτικών αφοσίωσης, όσο σύντομες και αν είναι.

## Η Πίστη όπως διδάσκεται στη Μπαγκαβάντ Γκίτα

*Σεμινάριο του Τ.Κ.Σριμπασουάμ στην Αιξ -Λα-Σαπέλ, υπό Μπενεντίκτ Σαγιέ και Χάικε Σάτς-Γουάτσον*

Ο Σρι Κρίσνα χρησιμοποιεί τη μεταφορά για να εξηγήσει το δρόμο της ψυχής. Συγκρίνει την ψυχή με ένα κύκνο (*χάμσα*), που πετάει προς τον Θεό. Ο λευκός κύκνος είναι ικανός να ξεχωρίσει το καλό από το κακό, όποιο κι αν είναι το μείγμα. Πολλές Ουπανισάδες μας περιγράφουν τον κύκνο να πίνει μόνο το γάλα από ένα μείγμα από γάλα και νερό. Ο κύκνος έχει ένα σώμα και δυο φτερούγες. Στη Μπαγκαβάντ Γκίτα οι δυο φτερούγες αντιπροσωπεύουν την Τζιάννα/Γκνάνα Γιόγκα και την Κάρμα Γιόγκα. Δεν μπορείς να φτάσεις στο Θεό μόνο με τη βοήθεια της Κάρμα Γιόγκα και βέβαια ούτε και με τη βοήθεια της Μπάκτι Γιόγκα. Οι τρεις δρόμοι είναι απαραίτητοι. Η Κάρμα Γιόγκα δεν σημαίνει μονάχα την εκτέλεση ανιδιοτελών πράξεων χωρίς προσδοκία ανταπόδοσης αλλά και την προσφορά στο Θεό όλων των πράξεων και των αποτελεσμάτων τους. Δεν μπορούμε να ζούμε χωρίς δράση, αλλά τα πάντα εξαρτώνται από τον τρόπο δράσης και τον λόγο της δράσης μας, αφού όλες μας οι πράξεις είναι προσφορές προς τον Θεό, καθημερινά και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας – αυτό ονομάζεται Κάρμα Γιόγκα.

Κατά τον ίδιο τρόπο, η Τζιάννα/Γκνάνα Γιόγκα δεν είναι μια καθαρή και απλή διανοητική γνώση αλλά πριν απ' όλα μια γνώση της Πραγματικότητας, της ψυχής και του Θεού. Κάθε μελέτη και σκέψη που

κατευθύνονται προς την εμπειρία και τη γνώση της ψυχής και του Θεού αποτελούν μέρος της Τζιάννα/Γκνάννα Γιόγκα. Η προσφορά όλων σου των πράξεων στον Ύψιστο, η Κάρμα Γιόγκα δηλαδή, αντιπροσωπεύει τη μια φτερούγα του κύκνου ή τον πνευματικό δρόμο. Η Τζιάννα/Γκνάννα Γιόγκα δρώντας με σκοπό τη γνώση του Θεού και της ψυχής και την διατήρηση αυτής της γνώσης αντιπροσωπεύει την άλλη φτερούγα του κύκνου.

Η Μπάκτι Γιόγκα τι αντιπροσωπεύει μέσα στη Μπαγκαβάντ Γκίτα ; Είναι η αφοσίωση προς τον Ύψιστο, παρούσα στη ζωή μας κάθε μέρα. Είναι ο τρόπος με τον οποίο ζούμε καθημερινά μαζί Του, ο τρόπος που Τον αγαπάμε. Η αγάπη αυτή δεν μπορεί να συγκριθεί με την ανθρώπινη αγάπη γιατί δεν έχει αντίπαλο. Είναι η άνευ όρων αγάπη για το Θεό που δεν αλλάζει ποτέ οτιδήποτε κι αν συμβεί. Η ανθρώπινη αγάπη μπορεί πάντα να αλλάζει στο αντίθετό της, το μίσος, ενώ η αγάπη προς το Θεό ουδέποτε αλλάζει.

Η αφοσίωση αυτή βρίσκεται επίσης σ' αυτή τη μεταφορά για τον κύκνο. Όταν πετάει πρέπει να αντιμετωπίσει εμπόδια : το κρύο, τη ζέση. Βρίσκεται εκτεθειμένος σε κάθε κίνδυνο, εκτεθειμένος στις άγνωστες δυνάμεις του ανέμου. Μέχρι ποιου σημείου η εικόνα αυτή μοιάζει με την ανθρώπινη αφοσίωση ; Με ποιόν τρόπο μερικές άγνωστες δυνάμεις μπορούν να κάνουν να παρεκκλίνει η αφοσίωσή μας της κάθε μέρας ; Πώς παρεμβαίνουν για να κάνουν τον άνθρωπο να ξεστρατίσει ;

Για να ακολουθήσει κανείς την οδό της αφοσίωσης χρειάζεται η πίστη. Συχνά τα εμπόδια προέρχονται από άγνωστες και απροσδόκητες, απομακρυσμένες ή κοντινές δυνάμεις. Ακριβώς όπως ο άνεμος και τα ρεύματα του αέρα γίνονται δυνατότερα έτσι ώστε ο κύκνος να πετάει πιο ψηλά και να πλησιάζει τον Θεό, τα εμπόδια στο δρόμο της αφοσίωσης μπορούν παρόμοια να προέρχονται από το άμεσο περιβάλλον μας, την οικογένεια κλπ. Πριν από την εποχή της Μπαγκαβάντ Γκίτα που είναι μέρος της Μαχαμπхарάτα, κείμενο πρόσφατο για τους Ινδούς, υπήρχαν δυο είδη διαπαιδαγώγησης στην οδό της αφοσίωσης :

- Η σκληραγωγία (τάπας), αυστηρή πειθαρχία πνεύματος και σώματος, συνοδευόμενη από λατρευτικές τελετουργίες και μελέτη ιερών κειμένων που αποβλέπουν στο να φτάσει κανείς στο Θεό.

- Ο δρόμος κατά τον οποίο ο άνθρωπος είναι ελεύθερος να κάνει αυτό που θέλει για να φτάσει το Θεό υπό τον όρο ότι κάθε τι θα έχει πνευματική αξία.

Ο δεύτερος δρόμος μοιάζει πιο εύκολος υπό την έννοια ότι στον πρώτο κάθε τι που πρέπει να κάνει είναι προδιαγεγραμμένο, ενώ φαίνεται ότι είναι σχεδόν ελεύθερος μέσα στον δεύτερο, αν δεν υπήρχε ο όρος.

Στην πραγματικότητα, οι δυο αυτοί δρόμοι δεν εφαρμόζονται εύκολα στην καθημερινή μας ζωή. Είναι σχεδόν ασυμβίβαστοι με την οικογενειακή ζωή. Στην Μπαγκαβάντ Γκίτα, ο Κρίσνα μεταχειρίζεται τον Αρτζούνα για να προτείνει έναν ενδιάμεσο δρόμο : τον μετριοπαθή δρόμο. Στη διδασκαλία του, δίνει μεγάλη σημασία στα καθήκοντα του ανθρώπου. Ο καθένας πρέπει να εκτελεί τα καθήκοντά του, ανάλογα με την ηλικία του, την οικογενειακή και κοινωνική του κατάσταση, το περιβάλλον του κλπ. Δεν μπορούμε όλοι να κάνουμε το ίδιο, γιατί αυτό εξαρτάται από τις συνθήκες, τα καθήκοντα ενός ηλικιωμένου δεν είναι τα ίδια με αυτά ενός νέου ανθρώπου π.χ. Η Μπαγκαβάντ Γκίτα δίνει έμφαση στην τήρηση των καθηκόντων ενός εκάστου. Εκτός αυτών, ο καθένας πρέπει να ενεργεί σύμφωνα με τις ηθικές και χρηστές αξίες αλλά επίσης και ανάλογα με τις καταστάσεις. Υπάρχουν σε ορισμένα επαγγέλματα ηθικές αξίες που δεν είναι σημαντικές σε άλλα επαγγέλματα. Με τον ίδιο τρόπο οι ηθικές αξίες των γονέων διαφέρουν από αυτές των παιδιών.

Ο Κρίσνα προτείνει τρεις τύπους αγωγής : την αγωγή μέσω της μελέτης, την αγωγή μέσω του λόγου και την αγωγή μέσω του πνεύματος.

Η αγωγή της μελέτης περιλαμβάνει όλα όσα αφορούν την ψυχή και το Θεό. Τούτο δεν υπονοεί μόνο την ανάγνωση αλλά την κατανόηση και την διεργασία συγχρόνως. Το αποτέλεσμα που προκύπτει από τα τρία αυτά στοιχεία ονομάζεται μελέτη. Φυσικά, ο χρόνος της κατανόησης ή της απορρόφησης πρέπει να είναι συντομότερος από τον χρόνο ανάγνωσης και ο χρόνος διεργασίας πρέπει να είναι μακρότερος από τον χρόνο ανάγνωσης και κατανόησης. Εδώ, η διεργασία απαιτεί περισσότερο συλλογισμό, δεν πρόκειται περί διαλογισμού.

Η αγωγή του λόγου συνίσταται στη χρήση σωστών λέξεων, στην αποφυγή λέξεων ή εκφράσεων που πληγώνουν τους άλλους, στο να λες την αλήθεια χωρίς να προσβάλεις τους άλλους, να εφαρμόζεις αυτά που λες (συμπεριλαμβανομένων και των λέξεων που σκέφτεσαι), να σκέφτεσαι το περιεχόμενο των λόγων σου.

Η αγωγή του πνεύματος περιλαμβάνει επίσης την αγωγή των ψυχικών δραστηριοτήτων. Τούτο σημαίνει ότι πρέπει να δίνει κανείς την ίδια αξία στην έκφραση ενός συναισθήματος και στο αντίθετό της. Ο άνθρωπος δεν πρέπει να αφήνεται να παρασύρεται από τα συναισθήματά του, γιατί αργότερα στη ζωή του, το συναίσθημα αυτό μπορεί να μετατραπεί στο αντίθετό του. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην αξία ενός συναισθήματος ώστε να αποφεύγουμε την υπερβολή.

Και εδώ μπορούμε πάλι να χρησιμοποιήσουμε τη μεταφορά με τον κύκνο. Οι δυο του φτερούγες είναι τα δυο αντίθετα συναισθήματα. Όσο ψηλότερα πετάει, τόσο λιγότερο χρειάζεται τις φτερούγες του. Μόνο τα πουλιά που πετούν σε χαμηλό ύψος χρειάζεται να χρησιμοποιούν συχνά τις φτερούγες τους. Συνεπώς, όταν τα συναισθήματα και οι αντίθετες αξίες τους διατηρούνται σε ισορροπία, μπορεί κανείς να πετάξει ψηλότερα. Ιδού ένα ποίημα πολύ σημαντικό από την



Μπαγκαβάντ Γκίτα : Πρέπει να προσπαθείς να κρατάς την ισορροπία μεταξύ ευχαρίστησης και δυσαρέσκειας, επιτυχίας και αποτυχίας, κέρδους και ζημίας και να διατηρήσεις την προσοχή σου στο Θεό και την ψυχή, πράγμα που αποτελεί μέρος της ψυχικής αγωγής.

Η δομή της αφοσίωσης που οδηγεί στο Θεό αποτελείται από αξίες χρηστές και ηθικές, από καθήκοντα και από τους τρεις τύπους αγωγής. Η επίδραση της ηλικίας, της επαγγελματικής και κοινωνικής κατάστασης κλπ. Υπογραμμίζεται ιδιαίτερα στη Μπαγκαβάντ Γκίτα. Όλα εξαρτώνται από τον ρόλο μας μέσα στη κοινωνία, στο σύνολό τη.

Η αφοσίωση από την Βεδική άποψη ή από μια πιο σύγχρονη άποψη είναι ίδια για όλους, αλλά στην Μπαγκαβάντ Γκίτα, η αφοσίωση εξαρτάται από την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση κλπ.

Στη μεταφορά του κύκνου, Θεός είναι ο Ύψιστος. Είναι υπεράνω και συγχρόνως μέσα στον δημιουργημένο κόσμο. Η αγάπη μας προς το Θεό συνίσταται σε μια άνευ όρων προσέγγιση του Θεού. Συνεπώς, όλες οι πράξεις μας πρέπει να είναι προσφορά προς Αυτόν. Τούτο υπό τρεις προϋποθέσεις :

- Είμαστε μέρος του Θεού. Προερχόμαστε απ' Αυτόν.

- Εφ' όσον αποτελούμε μέρος Του, ό, τι κάνουμε είναι προσφορά προς Αυτόν.

- Δεν μπορούμε να κάνουμε καμιά πράξη εναντίον Του, γιατί αποτελούμε μέρος Του.

Οι τρεις αυτοί όροι ονομάζονται στην Μπαγκαβάντ Γκίτα, Μπάκτι. Για να ακολουθήσουμε το δρόμο της Μπάκτι πρέπει να αφευθούμε απόλυτα σ' Αυτόν, κάτι που παραπέμπει σε μια σχέση κυρίου-υπηρέτη. Αυτή δεν εκφράζεται κατά γράμμα μέσα στη Μπαγκαβάντ Γκίτα αλλά ο Κρίσνα χρησιμοποιεί όταν αναφέρεται σ' αυτή την σχέση, εκφράσεις όπως : "εγκαταλείψτε τα πάντα".

Εν κατακλείδι, οι δυο βασικές έννοιες της αφοσίωσης στη Μπαγκαβάντ Γκίτα είναι:

- Η πλήρης εγκατάλειψη στα χέρια του Θεού, εννοώντας ότι ουδέποτε θα αντιπαχθούμε σ' Αυτόν και ότι δεν θα προβούμε σε πράξη που μας απομακρύνει απ' Αυτόν.

- Η πλήρης απορρόφηση στο Θεό. Η πλήρης κάλυψη απ' Αυτόν. Το να μην αποχωρίζεται κανείς ποτέ απ' το Θεό.

## Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμμάλ (συζύγου του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα)

### Χαλβάς με Κολοκύθα

#### Υλικά :

500γρ. Κολοκύθα (σφιχτή και ώριμη, ζυγισμένη αφού έχει καθαριστεί και έχουν βγει κι οι σπόροι)

150γρ. Μαύρη ζάχαρη

5 φυστίκια και 5 κάσιους κομμένα σε κομματάκια

1 κ.σ. αμύγδαλα ψιλοκομμένα

3 σπόροι κοπανισμένο κάρδαμο

100 ml γάλα

1 κ.σ... γκι

Χρόνος ψησίματος : 20'

#### Εκτέλεση :

Τρίψτε στον τρίφτη το κολοκύθι. Αδειάστε το γάλα σε μια κατσαρόλα και βάλτε το να πάρει βράση. Προσθέστε το κολοκύθι και αφήστε να βράσει για 8-10 λεπτά. Ανακατώνετε καλά μέχρι να γίνει πηχτό και αρκετά στεγνό. Προσθέστε τη ζάχαρη και αφήστε να βράσει για ακόμη 7-8 λεπτά. Καβουρντίστε μέσα σε μια κουταλιά γκι τα φυστίκια, τα κάσιους και τα αμύγδαλα μέχρι να πάρουν ένα ελαφρύ καστανό χρώμα. Τα αδειάζετε μέσα στον πουρέ του κολοκυθιού και τα αναμιγνύετε (χωρίς φωτιά). Αδειάστε το μίγμα σ' ένα πιάτο λαδωμένο και στολίστε με το κοπανισμένο κάρδαμο.

Ο χαλβάς με κολοκύθα είναι ένα ινδικό επιδόρπιο, θρεπτικό (χωρίς αλεύρι) και δροσιστικό. Μειώνει τη γαστρική οξύτητα και τη δυσκοιλιότητα. Είναι γαλακταγωγό και βελτιώνει τη λειτουργία του λεπτού εντέρου.

*Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, το σησαμέλαιο ούτε αυξάνει ούτε μειώνει το λίπος στο σώμα. Μάλλον ρυθμίζει ή ομαλοποιεί το λίπος του σώματος.*

---