

YOGAKSHEMAM Newsletter

Δελτίο της Γιολκασέμαμ (Σύνδεσμος από το 1901)

Μάιος 2001

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 05

Περιεχόμενα :

- Ø 1. Editorial : Sthula Sharira – Sukshma Sharira -Sri T.K.Sribhashyam
- Ø 3. Το τிருπαβιάι της Αντάλ – Sri T.K. Sribhashyam
- Ø 5. Η ενσάρκωση του Αντζανέγια - Sri Badarinath
- Ø 6. Σβάσθα ή τα χαρακτηριστικά της υγείας – Sri Gopalakrishna Rao
- Ø 7. Υπόμνημα παθολογίας – γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος– Doc. Nancy Carpentier και Sri T.K. Sribhashyam
- Ø 9. Η αποσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία – Isabelle Ott
- Ø 11. Ασβάττα, το ιερό δέντρο – Sri T.K.Sribhashyam
- Ø 12. Χαρά και λύπη – Ινδικό παραμύθι
- Ø 13. Μπαγκαβάντ Γκίτα και Γιόγκα – Sri T.K.Sribhashyam
- Ø 14. Το Γκρούτα στις τελετουργίες – Smt. T.Alamelu
- Ø 15. Αγιουβερδική συνταγή – Γκρούταμ το γκή

Sthula Sharira (Στχούλα Σαρίρα) – Sukshma Sharira (Σούκσμα Σαρίρα)

Όλα τα ζωντανά όντα έχουν διπλό σώμα, το ορατό, το πυκνό σώμα (*sthula sharira*), και το λεπτοφυές (*sukshma sharira*). Το πρώτο είναι αδρανές, μη σκεπτόμενο και φθαρτό. Το δεύτερο, φαινομενικά χωρίς σημασία υφίσταται μέχρι την απελευθέρωση. Το ίδιο όπως ένα αμάξι οδηγείται από έναν ικανό αμαξά, το λεπτοφυές σώμα αισθάνεται στοργή για το χονδροειδές σώμα και το κατευθύνει εκ των έσω. Το λεπτοφυές σώμα προκαλεί επιθυμίες από το τίποτα και εκμηδενίζει όσες ήδη γεννήθηκαν. Μοιάζει με παιδί που διασκεδάζει να φτιάχνει φιγούρες από πηλό και αμέσως μετά να τις καταστρέφει.

Αυτό που υποδουλώνει το λεπτοφυές σώμα είναι οι νοητικές κατασκευές και αυτό που το ελευθερώνει είναι η απόρριψή τους. Ονομάζουμε 'νου' την οντότητα που κρίνει: «να το σώμα μου, να τα μέλη μου...». Ο νους επειδή ζει ονομάζεται '*jiva*', (ζίβα), επειδή σκέπτεται ονομάζεται '*buddhi*' (μπούντι), επειδή λαμβάνει τα πάντα υπ' όψιν του ονομάζεται *ahamkâra* (αχάμκαρα). Υπάρχουν διάφορα ονόματα για ένα και μόνο πράγμα. Την στιγμή που ο νους δέχεται το φως της αλήθειας, γίνεται φωτισμένος νους. Την στιγμή που απορρίπτει κάθε είδος ταύτισης με το χονδροειδές σώμα, φθάνει στην ανώτερη απελευθέρωση.

Στον διαλογισμό, το λεπτοφυές σώμα κινούμενο από τις ίδιες τις επιθυμίες του μπορεί να περιφέρεται το ίδιο και στην κατοικία των θεών μέσα στον φωτισμένο νου όπως και στον νου των ανθρώπων, μέσα στα σκότη της ψευδαίσθησης.

Όταν το λεπτοφυές σώμα βρίσκει την κατοικία των θεών, μπορεί να μείνει για πολύ καιρό όπως βυθίζεται η μέλισσα στον κάλυκα ενός λωτού. Όταν περιφέρεται στον κόσμο των ανθρώπων παρακινούμενο από την ορμή της φαντασίας του, τότε το κάλλος του σώματός του θα μαραθεί και σαν ώριμο φρούτο θα πέσει, μόλις η φαντασία του εξαντληθεί.

Λοιπόν, ξυπνήστε και μην αποκοιμιάστε στον βαθύ ύπνο της άγνοιας.

T.K.Sribhashyam

To Thiruppâvai (Τிருπαβιάι) της Andal (Αντάλ)

Αποσπάσματα από αποκλειστικά σχόλια του

Sri T. Krishnamacharya (Σρι Τ. Κρισναματσάρια)

Ω! Κρίσνα, συ που απολαμβάνεις την ευτυχία του ύπνου πάνω στο ευρύ στέρνο της Nīla (Nīla).
 Ω! Godā (Γκόντα), συ που πρόσφερες με θάρρος γιρλάντες λουλουδιών αφού στόλισες τις δικές σου πλεξίδες.
 Ω! Γκόντα, συ που με τη θέλησή σου βρήκες και χαίρεσαι την αγάπη Του.
 Ω! Γκόντα, συ που με τη χάρη σου ξύπνησες το λιοντάρι μέσα στον Κρίσνα.
 Ω! Γκόντα, σε χαιρετίζω πάλι και πάλι.

Ποίημα 1. Είναι η μέρα της πανσέληνου τον μήνα Μαργκάλι, μια μέρα τυχερή. Πάμε, κόρες της ευτυχισμένης Αγιαρπάντι όπου ζείτε χαρούμενα μέσα σε άφθονα πλούτη, να λουστούμε στολισμένες με πολυτελή κοσμήματα.

Ο Nārāyaṇa (Ναραγιάννα, ο γιος του Nandagorala (Νανταγκοπάλα) ξαγρυπνάει για να μας φυλάει, κραδαίνοντας μυτερό κοντάρι.

Λιονταράκι του Yashodha (Γιασόντα), με τα όμορφα μάτια, ευχάριστα σαν το φεγγάρι.

Σίγουρα, θα εισακούσει τις επιθυμίες μας. Αφεθείτε και ασχοληθείτε με την τελετή. Θα σας σέβονται οι άνθρωποι του κόσμου αυτού.

Ω! κοπέλες, ακούστε και σκεφθείτε το.

Η Αντάλου συνέθεσε το Thiruprāvai (Τιρουπαβάι) στη γλώσσα Tamil (Ταμίλ), τη γλώσσα του Tamil Nadu (Ταμίλ Νάντου), γεμάτη από ποιητική ομορφιά, που έχει τη δύναμη να οδηγεί στην ευλάβεια. Το Τιρουπαβάι είναι μια έκκληση στις γυναίκες να αφοσιωθούν στην ευλάβεια. Η Αντάλου διάλεξε τον πιο ιερό μήνα του χρόνου. Ο Κρίσνα στην Μπαγκαβάντ Γκίτα λέει στον Αρτζούνα ότι από τους μήνες του χρόνου κατοικεί στον Μαργκάλι ή Μάργκα Σίρσα. Αυτός ο μήνας βρίσκεται τον Δεκέμβριο και τον Ιανουάριο. Από τους Βεδικούς χρόνους, το να κάνει κανείς μπάνιο σ' ένα ποτάμι, αυτό τον μήνα, θεωρείται ιερό καθήκον, μια πράξη που εμβαπτίζει τον αφοσιωμένο μέσα στον Θεό. Παροτρύνοντας τις κοπέλες να κάνουν μπάνιο τον Μαργκάλι, η Αντάλου, δεν τους ζητά μονάχα να βουτήξουν στο ποτάμι αλλά να βυθιστούν στην ευλάβεια για τον Θεό. Τις συμβουλεύει να στολιστούν με κοσμήματα γιατί το να ενωθούν με τον Θεό, θα πρέπει να είναι στολισμένες σαν νύφες. Η αγάπη της Αντάλου για τον Κρίσνα ήταν χωρίς όριο. Ήθελε όλες οι γυναίκες να μοιράζονται μαζί της την αγάπη για τον θεό Κρίσνα και να είναι ενωμένες μαζί του όπως με τον σύζυγό τους. Ήταν ο απώτερος σκοπός της. Λόγω αυτού του ανιδιοτελούς σκοπού, η ποιοτική της έκκληση απέκτησε τη θέση της στις Βέδες. Γι αυτόν τον λόγο το Thiruprāvai (Τιρουπαβάι) ψάλλεται σε όλους τους ναούς Vaishṇava (Βαϊσνάβα).

Επικαλείται τον Κρίσνα με τη μορφή του Nandagorala (Νανταγκοπάλα), του νεαρού βοσκού που κρατά λόγχη και προστατεύει τα πρόβατα και τις αγελάδες από επιθέσεις.

Βεβαιώνει τις κοπέλες ότι δεν πρέπει να φοβούνται γιατί ο Κρίσνα θα τις προστατεύει, όπως ο βοσκός με τη λόγχη του.

Σκοπός της μπάκτι (ευλάβειας) είναι η ένωση με τον Θεό. Ο μήνας Μαργκάλι είναι κατάλληλος. Στον πρώτο ύμνο η Αντάλ αποκαλύπτει τον σκοπό και τα μέσα για την πραγμάτωσή του. Ο σκοπός είναι ο Θεός, ο δρόμος είναι το «μπάνιο μαργκάλι» ή το πλήρες πνευματικό εμβάπτισμα. Ο θεός Nārāyaṇa Ναραγιάννα (Viṣṇu, Βισνού) αναφέρεται συχνά σαν λιμνάζοντα νερά και οι ψυχές σαν «λωτοί μέσα στο νερό». Το μπάνιο Μαργκάλι επιτρέπει να γίνει κανείς όπως ο Λωτός.

Ο υλικός πλούτος που κατέχουμε και τον οποίο απολαμβάνουμε σ' αυτό τον κόσμο, είναι εφήμερος. Μας εξαπατά και μπορεί να μας καταστρέψει εντελώς. Σε αντίθεση, ο πλούτος που αντλείται απ' την ευλάβεια προς τον Θεό, είναι σταθερός και κατά πολύ ανώτερος.

Η Αντάλ συγκρίνει τα κοσμήματα των κοριτσιών με τη γνώση γκνιάνα (jñāna), την ευλάβεια μπάκτι (bhakti) και την απόσπαση βαϊράτζια (vairāgya). Αποδίδει στις κοπέλες «στολισμένες με ακριβά κοσμήματα» αυτές τις βασικές αρετές της ψυχής άτμα (ātma). Σύμφωνα μ' αυτή την έννοια, στην ινδική παράδοση, οι κοπέλες και οι γυναίκες πρέπει να είναι στολισμένες με κοσμήματα όχι μόνο καθημερινά αλλά και όταν πηγαίνουν στους ναούς ή όταν προσεύχονται. Τα κοσμήματά τους πρέπει να έχουν πολύτιμα μέταλλα, πολύτιμους λίθους και μια βαμβακερή κλωστή (σύμβολα της γνώσης, της ευλάβειας και της απόσπασης).

Το εγώ και τα πάθη μας εμποδίζουν να φθάσουμε στον Θεό. Για να τα ξεπεράσουμε, μας λέει «να αφεθούμε και να αφιερωθούμε στην τελετουργία».

Ναραγιάννα (Nārāyaṇa), είναι το όνομα του Βισνού και του Κρίσνα. Είναι αυτός που προστατεύει το ανθρώπινο γένος. Το ίδιο το όνομα Nārāyaṇa είναι τόσο ισχυρό που θεωρείται ως μάντρα, μια μάντρα πολύ σημαντικό για τους αφοσιωμένους στον θεό Βισνού που δεν μπορεί ποτέ να την ξεχάσουν. Ωμ νόμο ναραγιανάγια (Om namo nārāyaṇāya) ονομάζεται η μάντρα αστακσάρι (aṣṭākṣarī), γιατί περιέχει οκτώ γράμματα του αιώνιου ήχου ακσάρα (akṣara). Ωμ είναι η ατομική ψυχή, να (na) (άρνηση) είναι η χρησιμοποίηση των μέσων, μα (ma) είναι το εγώ, ναραγιάννα (nārāyaṇa) είναι ο Υπέρτατος Θεός και άγια (āya) είναι το τελικό αποτέλεσμα. Ως εκ τούτου είναι η μόνη μάντρα που οι γυναίκες μπορούν να ψάλλουν με το Ωμ. Οι Βέδες απαγορεύουν το Ωμ στις γυναίκες επειδή μπορούν να δημιουργούν.

Εν τέλει, η Αντάλ, υπενθυμίζει στις γυναίκες ότι θα είναι σεβαστές από τους άλλους ανθρώπους αν εκτελούν αυτό το πνευματικό λουτρό. Στην Ινδία βλέπει κανείς τους άντρες να ασχολούνται με όλες τις θρησκευτικές δραστηριότητες, δίνοντας την εντύπωση ότι μόνο οι άνδρες έχουν δικαίωμα στις τελετουργίες. Η πνευματική δύναμη των γυναικών είναι

σαν τη χόβολη που είναι σκεπασμένη με στάχτη. Παρ' όλο που είναι πάντα σε εγρήγορση, δεν είναι ορατή στον έξω κόσμο. Έτσι οι άνθρωποι νομίζουν ότι οι γυναίκες δεν έχουν ούτε την πνευματική δύναμη ούτε το δικαίωμα να φθάσουν στον Θεό. Όπως η χόβολη πρέπει να συδαιλιζείται για να μη σβήσει ποτέ, έτσι κι οι γυναίκες πρέπει να τροφοδοτούν την πίστη τους. Με αυτό τον πρώτο ύμνο η Αντάλου υπενθυμίζει στις γυναίκες να εξασκούν τελετουργίες για να συντηρούν τη θεϊκή ή πνευματική τους δύναμη και να κερδίσουν το σεβασμό εκείνων που εκτιμούν μόνο τα φαινόμενα. *(συνεχίζεται)*

Η ενσάρκωση του Άηjanéya (Αντζανέγια)

(του θεού πίθηκου)

- *Ιερέας Badarinath (Μπανταρινάθ, Ναός του Râmânjanéya (Ραμαντζανέγια), Μπανγκαλόρ*

Χαίρε Râma(Ράμα). Χαίρε Άηjanéya (Αντζανέγια).

Στους πρόποδες του όρους Μέγυ (Μέρου) (κεντρική Ινδία) ζούσε ο βασιλιάς των πιθήκων ο Kesara (Κεσάρα) με τη γυναίκα του τη βασίλισσα Anjana (Αντζάνα). Μέσα στο δάσος τους ζούσε ένας ελέφαντας ο Shankhabala (Σανκ(χ)αμπάλα) που ενοχλούσε τους ταξιδιώτες που διάσχιζαν το δάσος και τους ασκητές που ζούσαν εκεί. Όταν ήλθε κάποτε ο μεγάλος σοφός Bhâradvaja (Μπαρναντβάτζα), να τους επισκεφθεί, ο ελέφαντας του επιτέθηκε από πίσω. Βλέποντας την επίθεση ο πίθηκος Κεσάρα κατέβηκε από το δέντρο και μπήκε ανάμεσα στον σοφό και στον ελέφαντα. Έγινε μεγάλη μάχη και ο ελέφαντας σκοτώθηκε απ' τον Κεσάρα. Ο σοφός Μπαρναντβάτζα για να δείξει την ευγνωμοσύνη του, ζήτησε απ' τον Κεσάρα να κάνει μια ευχή. Με μεγάλη ταπεινοφροσύνη ο Κεσάρα ζήτησε να αποκτήσει ένα γιο που θα γινόταν ένας από τους πιο αφοσιωμένους οπαδούς του θεού Βισνού. Ευχαριστημένος απ' αυτό που ζήτησε, ο Μπαρναντβάτζα, του είπε ότι θα αποκτήσει γιο που θα προέρχονταν από τη δύναμη του Vayu (Βάγιου) (του θεού Ανέμου).

Ο Κεσάρα και η Αντζάνα έκαναν συχνά προσκύνημα στην Sheshâchala (Σεσατσάλα) (ένα από τα επτά βουνά του Thirupathi (Τιρουπάτι) στη νότια Ινδία) για να διαλογιστούν στον Βισνού (Thirumaladhîsha, Τιρουμαλαντίσα, ο θεός της Thirumala, Τιρουμάλα) και στον Varâha (Βαράχα) (τον Βισνού ενσαρκωμένο σε αγριόχοιρο). Κατά τη διάρκεια ενός προσκυνήματος, την ημέρα της Πανσελήνου του μηνός Chitra, Τσίτρα (Απρίλιος), η Αντζάνα γέννησε ένα γιο.

Επειδή γεννήθηκε από την Αντζάνα, ο Κεσάρα τον ονόμασε Άηjanéya, Αντζανέγια (= γεννημένος από την Αντζάνα). Επειδή είχε μακρύ πηγούνι, η μητέρα του τον ονόμασε Hanumantha (Χανουμάντχα). Επειδή ο Bhâradvaja (Μπαρναντβάτζα) είχε πει ότι το παιδί θα ήταν ενσάρκωση του Βάγιου, οι γονείς του το ονόμασαν Mâruthi, Μαρούτχι (=που βγήκε από τον Μαρούτχι, άλλο όνομα του θεού του Ανέμου).

Ο Άηjanéya (Αντζανέγια) είναι δάσκαλος της γλωσσολογίας, κατ' εξοχήν αφιερωμένος στον θεό Ράμα, κάτοχος μεγάλης ευφύιας, δύναμης, συμπόνιας και αίσθησης της διπλωματίας. Είναι μεγάλος φιλόσοφος και σπουδαίος ψυχολόγος.

Είναι ένα από τα σημαντικά πρόσωπα του έπους της Ραμαγιάντα και βρίσκεται επίσης και στο έπος της Μαχαμπαράτα, προστατεύει το άρμα του Αρτζούνα, βρισκόμενος επάνω στο λάβαρό του. Θα είναι αιώνιος όσο αιώνιος είναι και ο θεός του Ανέμου.

Λέγεται ότι τόπος χωρίς τον Αντζανέγια είναι τόπος δυστυχίας. Στην Ινδία δεν υπάρχει χωριό, ακόμη και το πιο απόμακρο, χωρίς ναό αφιερωμένο στον Αντζανέγια. Δεν είναι σπάνιο, στις μεγάλες πόλεις, να υπάρχουν πολλοί ναοί του. Η προσευχή στον Αντζανέγια, διώχνει όλα τα εμπόδια. Το Σάββατο είναι η αγαπημένη του μέρα. Οι Ινδοί προσεύχονται σ' αυτόν και του κάνουν προσφορές ιδιαίτερα τη μέρα αυτή.

Είθε ο Αντζανέγια να προστατεύει όλους τους αναγνώστες του Yogakshemam Newsletter.

Σβάστχα (Svastha) ή τα χαρακτηριστικά της υγείας

- *Δρ. Γκολπαλακρυσνα Ράο (Dr. Golpalakrishna Rao), Bangalore (Πρακτικός Ιατρός της αγιουρβεδικής ιατρικής)*

Αν, εν γένει, η υγεία καθορίζεται σαν την απουσία των χαρακτηριστικών ασθένειας, τότε η Αγιουρβέδα προσφέρει έναν ευρύτερο ορισμό. Ο σκοπός της ζωής μας δεν σταματά εδώ, γιατί ο άνθρωπος έχει έναν ακόμη μεγαλύτερο σκοπό : να βρει την ψυχή του και να την ενώσει με τον Δημιουργό ή τον Θεό. Η υγεία όπως την αντιλαμβάνεται η Αγιουρβέδα είναι ένας τρόπος. Ο Βαγκμπχάτα (Vâgbhatta), ένας από τους μεγαλύτερους ειδικούς της Αγιουρβέδα λέει : « τα χαρακτηριστικά της υγείας σβάστχα (svastha) είναι η ισορροπία των ντόσα (Dôsha), του μεταβολισμού, των Ντάτου (Dhatu) (των βασικών κυτταρικών ιστών), των Μάλα (Mala) (των απορριμάτων του σώματος) καθώς και η ικανοποίηση των αισθήσεων, του νοητικού και της ψυχής ».

Ισορροπία των Ντόσα (sama dosha) : Οι λειτουργίες της Βάτα (Vatha), Πίτα (Pitha) και Κάφα (Kapha) θα έπρεπε να είναι σε ισορροπία. Αυτά τα τρία Ντόσα (Dôsha) είναι σαν φρούρια γύρω από την ύπαρξή μας, που υφίσταται συνεχείς επιθέσεις. Κάθε επίδραση σ' αυτά τα Ντόσα έχει άμεσο αντίκτυπο στο σώμα μας, στις δράσεις των αισθήσεων και στο νοητικό. Ο Σουσρούτχα (Sushrutha), ο δάσκαλος του Μπαγκμπχάτα λέει ότι 'η ασθένεια δεν είναι τίποτε άλλο παρά η ανισορροπία των Ντόσα'.

Ισορροπία του μεταβολισμού (sama agni) : Η πέψη, η απορρόφηση και η αφομοίωση των χωνεμένων τροφών θα έπρεπε να είναι ισοδύναμες. Αυτό το ισοδύναμο μέτρο είναι η λειτουργία της φωτιάς του σώματος. Έλλειψη ή υπερβολή αυτών των λειτουργιών (πέψη, απορρόφηση και αφομοίωση) προκαλούν την ασθένεια. Ο Σουσρούτχα

(Sushruta) λέει : 'ότι στη ρίζα κάθε ασθένειας βρίσκεται η Μάντα Αγκνι (Manda Agni)'.

Ισορροπία του Νάτου (Dhatu) και του Μάλα (Mala) σάμα ντάτου μάλα κρίγια (sama dhātu mala kriya) : είναι αναγκαίο τα 7 Νάτου (Ράζα-Rasa, Ράκτχα-Raktha, Μάμσα-Māmsa, Μέντας-Medas, Αστχι-Asthi, Μάτζα-Majja και Σούκρα-Shukra ή Ρέτας-Retas) να διατηρούνται συνεχώς στην φυσιολογική τους αναλογία εκτελώντας τον ρόλο τους να υποστηρίζουν την υγεία του σώματος. Το ίδιο πρέπει και τα τρία Μάλα-Mala (κόπρανα, ούρα και ιδρώτας) να είναι τέλεια προσαρμοσμένα στον μεταβολισμό του σώματος.

Η ικανοποίηση των αισθήσεων, του νοητικού και της ψυχής Πραζάννα άτμα ιντρίγια μάνα (Prasanna ātma indriya manā) : Στην πραγματικότητα, πρόκειται για το χαρακτηριστικό της ινδικής ιατρικής. Δηλαδή, ότι δεν υπάρχει υγεία χωρίς ικανοποίηση ή ευχαρίστηση από τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων των αισθήσεων και του νοητικού και αν δεν υπάρχει ικανοποίηση από τον ίδιο τον εαυτό σου. Είναι πιο εύκολο να μειώσεις την απαρχή του πόνου όταν είσαι ικανοποιημένος από τις αισθήσεις, το νοητικό και την ψυχή. Αντίθετα, οι πόνοι των αισθήσεων, του νοητικού και της ψυχής, δεν επιτρέπουν να χαρείς την αίσθηση της σωματικής σου υγείας.

Πρέπει, λοιπόν, να δώσουμε την ίδια σημασία για να αποκτήσουμε και να διατηρήσουμε την ευχαρίστηση, μ' αυτή που δίνουμε για να παλέψουμε τις σωματικές ασθένειες.

Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

Υπομνήματα συντεταγμένα από την Dr. CARPENTIER Nancy, Ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλο της Γιόγκα, Sri T.K.Sribhashyam.

Υπόμνημα αρ. 2 : Το γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος.

Ορισμός :

Το έλκος είναι εξ' ορισμού μια πληγή του βλεννογόνου και έχει μικρή τάση για επούλωση. Όταν παραμένει μια επιφανειακή διάβρωση και δεν πλήττει παρά την επιφανειακή στρώση του βλεννογόνου, το έλκος πλήττει τις διάφορες στιβάδες των πλευρικών τοιχωμάτων του οργάνου. Ο όρος « γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος » αφορά μια ομάδα εξελκώσεων του ανώτερου πεπτικού σωλήνα που προσβάλλουν κυρίως το στομάχι και το γειτονικό τμήμα του δωδεκαδάκτυλου (που σημαίνει το πρώτο τμήμα του δωδεκαδάκτυλου). Αυτή η παθολογική κατάσταση πλήττει στην Ευρώπη, το 10% του πληθυσμού.

Γενικότητες :

Το γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος, εμφανίζεται όταν τα επιθετικά αποτελέσματα της όξινης έκκρισης πλεονάζουν των προστατευτικών αποτελεσμάτων άμυνας της έκκρισης του βλεννογόνου του στομάχου ή του δωδεκαδάκτυλου. Η όξινη έκκριση του στομάχου και του γειτονικού τμήματος του δωδεκαδάκτυλου έχουν την ικανότητα να τη συκρατήσουν. Κανένας άλλος ιστός δεν διαθέτει αυτή την ιδιότητα, πράγμα το οποίο εξηγεί, υπό ορισμένες συνθήκες, την ευαισθησία στις εξελκώσεις όπως π.χ. της εσωτερικής μεμβράνης του οισοφάγου ή του λεπτού εντέρου.

Το γαστρικό έλκος :

Το έλκος αυτό προσβάλλει σε βάθος τα τοιχώματα του στομάχου. Συνήθως συνυπάρχει με μια ζώνη γαστρίτιδας (φλεγμονής της εσωτερικής γαστρικής μεμβράνης) που περιβάλλει το έλκος. Ανάλογα με την περιοχή του στομάχου μέσα στην οποία αναπτύσσεται μπορεί να καρκινοποιηθεί. Είναι ένα έλκος που σπάνια υποτροπιάζει.

Το έλκος του δωδεκαδάκτυλου :

Είναι έλκος συχνά χρόνιο και υποτροπιάζον. Έχει μορφή κυκλική, συνήθως με διάμετρο μικρότερη από 1 εκ. Είναι βαθύ και χωρίς όρια. Προσβάλλει σε βάθος τις διάφορες στρώσεις των τοιχωμάτων του δωδεκαδάκτυλου. Δεν καρκινοποιείται.

Κύρια συμπτώματα του γαστρικού έλκους:

Προκαλεί πόνους στο επιγάστριο που συχνά ηρεμούν με τη λήψη τροφής. Αυτός ο πόνος ανακουφίζεται ελάχιστα με τη λήψη αντιόξινων φαρμάκων. Ο πόνος είναι ζωηρός και έντονος, συχνά χαρακτηριζόμενος σαν «μαχαίρωμα». Μπορεί να αντανάκλα μέχρι τη ραχιαία περιοχή. Υπάρχει συχνά ανορεξία και τάση ναυτίας μεταξύ των γευμάτων. Είναι ένας τύπος έλκους που έχει την τάση να αιμορραγεί.

Κύρια συμπτώματα του δωδεκαδακτυλικού έλκους:

Προκαλεί έντονους πόνους στο επιγάστριο σαν κάψιμο ή κράμπα. Αυτός ο πόνος εμφανίζεται γενικά μιάμιση με δυο ώρες μετά τα γεύματα. Μας ξυπνά ακόμη και τη νύχτα. Καταστέλλεται ικανοποιητικά με τη λήψη τροφής και με αντιόξινα φάρμακα. Η εμφάνιση των πόνων αυτών έχει σχέση με τις ώρες των γευμάτων της ημέρας. Αυτός ο τύπος έλκους εμφανίζει λίγα κλινικά συμπτώματα και μπορεί, επομένως, να περάσει για πολύ καιρό απαρατήρητος.

Αιτιολογία :

Δεν θα αναφέρουμε παρά τις αιτίες των οποίων η γνώση επιτρέπει στον δάσκαλο της Γιόγκα να δώσει

χρήσιμες συμβουλές στο μαθητή του χωρίς ποτέ, εν πάση περιπτώσει, να υποκαθιστά το γιατρό. Περίσσια όξινης έκκρισης για τα έλκη του δωδεκαδάκτυλου γενικά. Ανεπάρκεια βλέννης απ' τον γαστρικό βλεννογόνο για το γαστρικό έλκος.

Γενετικοί παράγοντες

Κάπνισμα

Αλκοόλ

Διατροφή

Στρες

Ορισμένες συγκινησιακές καταστάσεις, όπως το χρόνιο άγχος, η νευρική κατάθλιψη κλπ.

Παλινδρόμηση των εκκρίσεων της χολής και του παγκρέατος

Λοίμωξη από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Αυτό το μικρόβιο αρέσκεται να πολλαπλασιάζεται μέσα στον βλεννογόνο του στομάχου. Ευνοεί τις χρόνιες γαστρίτιδες και καθυστερεί την επούλωση του έλκους, κυρίως του δωδεκαδάκτυλου.

Καθυστερημένη κένωση του στομάχου ευνοεί το γαστρικό έλκος.

Παρενέργειες ορισμένων φαρμάκων όπως τα αντιφλεγμονώδη.

Θεραπεία:

Μέτρα διαιτητικής και διατροφικής υγιεινής

Φαρμακευτική αγωγή που εξουδετερώνει το γαστρικό οξύ ή αναστέλλει την έκκρισή του

Χειρουργική επέμβαση στο στομάχι για τις ακραίες περιπτώσεις.

(συνεχίζεται)

Η Αφοσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία (1)

- Isabelle OTT, Pasteure, Présidente du Conseil synodal)

Η αφοσίωση εμφανίζεται στην χριστιανική παράδοση με τον όρο, ευλάβεια.

Στην Παλαιά Διαθήκη, η ευλάβεια εκφράζεται με τη λέξη Κεσέντ (*khésed*), που εννοεί την προσπάθεια και της καρδιάς και της θέλησης να υπηρετήσουν το Θεό. Άλλη λέξη χρησιμοποιείται επίσης για να εκφράσει την ίδια έννοια. Πρόκειται για τον όρο ίρα (*irâh*) που σημαίνει το δέος, τον σεβασμό. Αν και στην Παλαιά Διαθήκη η λέξη ευλάβεια μόλις που εμφανίζεται, στο βιβλίο του Ωσηέ λέγεται από το στόμα του Θεού, η εξής φράση : « Αγαπώ την ευλάβεια και όχι τις θυσίες » Ωσηέ 6,6.

Για τον λαό του Θεού μια μοναδική πίστη έπρεπε να εμψυχώνει το σώμα και την ψυχή : Να ζείτε και να σέβεστε το Αιώνιο. Αυτό, εξ ορισμού, ισχύει για την ύπαρξη και του έθνους και των ατόμων : Αν χαλαρώσει η αφοσίωση όλο το μέλλον κινδυνεύει.

Στην Καινή Διαθήκη, ο Ιησούς δεν προφέρει τη λέξη «ευλάβεια». Εν τούτοις όλη η διδασκαλία του και όλη του η προσωπικότητα τείνουν στο να ξυπνήσουν σ' αυτούς που τον πλησιάζουν την εκκόλαψη της πραγματικής ευλάβειας. Ο όρος θα εμφανιστεί κυρίως στις επιστολές του Αποστόλου Παύλου, για να συγκεκριμενοποιηθούν τα διάφορα στοιχεία της (πίστη, αγάπη, ευγνωμοσύνη, λατρεία, υπακοή κλπ.) στη νέα εν Χριστώ ζωή.

Η δόξα του πιστού θα ζήσει μέσω της ομοιότητάς του προς τον Δάσκαλο που είναι υπόδειγμα ευλάβειας.

Η χριστιανική ευλάβεια ορίζεται ως εξής : είναι η στάση της ψυχής που έχει ως αντικείμενο τον Θεό τον Ιησού Χριστό, με σκοπό να φτάσει την αγιότητα. Τούτο απαιτεί θέληση και κάποια προσπάθεια.

Εάν θεωρήσουμε ότι η απόκτηση της αγιοσύνης είναι δώρο του Θεού προς τον άνθρωπο, αντιλαμβανόμαστε την ευλάβεια σαν επίκληση για το δώρο αυτό, σαν αφομοίωση του δώρου, σαν χρήση του. Άρα η αφοσίωση είναι «η δεκτική και ενεργός στάση με την οποία η θέληση του ανθρώπου είναι ανά πάσα στιγμή το όργανο της θέλησης του Χριστού, ο οποίος, δίνοντάς του τη δύναμη, πραγματοποιεί μέσω αυτής το καθήκον σε κάθε δεδομένη περίπτωση», έλεγε ο μεταρρυθμιστής Καλβίνος. Η ουσία της ευλάβειας είναι πράγματι η υπακοή στον Ιησού Χριστό.

«Η ευλάβεια συντελεί στην εκτέλεση κάθε καθήκοντος. Στη ζωή του Χριστιανού, επειδή τείνει στο να οδηγήσει τον άνθρωπο μέσω της ένωσης με τον Θεό, σε πλήρη τελειότητα, αποτελεί την αρχή, το μέσον και το τέλος της χριστιανικής ζωής ». (συνεχίζεται)

Ασβάττα (Ashvattha), το ιερό δέντρο βαντάνου

(Σ.τ.Μ. Βανιάν = αίρεση βραχμάνων της Ανατ. Ινδίας, βαντάνος)

- T.K. Sribhashyam

Ο Σρι Ραμανούγια (Sri Ramanuja) σχολιάζοντας την Μπαγκαβάντ Γκίτα (XV. 1) λέει : « Το δέντρο Ασβάττα, το ονομαζόμενο Σαμσάρα, του οποίου οι ρίζες πάνε ψηλά και τα κλαδιά προς τα κάτω είναι αιώνιο και δεν μπορεί να καταστραφεί. (Σημ. : Σαμσάρα σημαίνει τον κύκλο γέννησης, θανάτου και επαναγεννήσεως. Αυτή η αλυσίδα συγκρίνεται εδώ με δέντρο.) Οι ρίζες του πάνε προς τα πάνω γιατί πηγάζει από το Μπράμα που είναι υπεράνω των επτά κόσμων. Τα κλαδιά του πάνε προς τα κάτω γιατί καταλήγει σ' αυτούς που ζουν στη γη. Δεν μπορεί να καταστραφεί γιατί δεν μπορεί να κοπεί αφού η φύση του έχει συνεχή ροή. Τα φύλλα του είναι τα *védas* (πλούτη) γιατί οι λειτουργίες του που εκτελούνται για την πραγματοποίηση των επιθυμιών μας, υποβοηθούν την ανάπτυξη αυτού του δέντρου της Σαμσάρα. Το δέντρο αναπτύσσεται, στην πραγματικότητα απλώνεται χάρη στα φύλλα του.

Αυτό το δέντρο έχει τις αρχικές του ρίζες στον κόσμο του Μπράμα και την κορυφή του στον κόσμο των ανθρώπων. Οι δευτερεύουσες ρίζες του απλώνονται προς τα κάτω, προς την ανθρωπότητα και είναι τα αποτελέσματα των πράξεων με τις οποίες είμαστε προσκολλημένοι στον δημιουργημένο κόσμο. Έτσι, τα αποτελέσματα των πράξεων που μας δένουν στον δημιουργημένο κόσμο, μας υποτάσσουν στην επιρροή του, μας ριζώνουν σ' αυτόν τον κόσμο. Το στήριγμα αυτού του δέντρου, είναι η άγνοια του να συγχέουμε το βαθύτερο είναι μας, την ψυχή μας, μ' αυτό που δεν είναι. Ενώ η προσκόλληση σ' αυτόν τον κόσμο είναι η προέλευση αυτού του δέντρου, η αποκόλληση από τις επιθυμίες αυτού του κόσμου, θα προκαλούσε την καταστροφή του.

Στη Σριμάντ Μπαγκαβάτα (Sṛīmad Bhāgavata), ο Σρι Κρίσνα (Sri Krishna) εξηγεί την σημαντική σημασία των δέντρων στον Ουντεβάλλα (Uddevala), τον αγαπημένο του φίλο : « Βλέπεις πως αυτά τα ευγενικά όντα, τα δέντρα ζουν ολοκληρωτικά για το καλό των άλλων, ενώ εκτίθενται τα ίδια στη βροχή, στη ζέστη, στην υγρασία και σε άλλα φαινόμενα για να μας προστατεύουν. Οποιοσδήποτε θα αναζητούσε την υποστήριξή τους, δεν θα έφευγε απογοητευμένος. Ικανοποιούν τις θελήσεις των ανθρώπων και των άλλων πλασμάτων με τα φύλλα τους, τα άνθη τους, τη σκιά τους, το χυμό τους με το γλυκό άρωμα, τις στάχτες τους, ... Η ζωή του ανθρώπου σ' αυτόν τον κόσμο έχει νόημα και είναι χρήσιμη στο μέτρο που οι ενέργειές του, η περιουσία του, η ευφυΐα του και τα λόγια του, χρησιμεύουν για το καλό των άλλων. »

Στην Μουντάκα Ουπανισάντ (Mundaka Upanishad), η ύπαρξη παρουσιάζεται σαν δέντρο, όπου φωλιάζουν δυο πουλιά πάνω στα κλαδιά του. Το πουλί στο κατώτερο κλαδί είναι η ζιβάντμαν (*jivāthman*) που ασχολείται με το να τρώει φρούτα γλυκά και πικρά της απόλαυσης και του πόνου. Το πουλί στο ανώτερο κλαδί, που περιμένει ακίνητο, βυθισμένο στον ήρεμο, γαλήνιο διαλογισμό είναι η παραμάτμαν (*paramāthman*) (η ανώτερη ψυχή), αποστασιοποιημένος μάρτυρας. Βλέποντας τη μεγαλειώδη ηρεμία του πουλιού στα ύψη, το πουλί στα χαμηλά, προχωράει αργά προς τα ύψη. Τελικά αντιλαμβάνεται ότι είναι ένα και το αυτό με το πουλί στα ύψη. Ακριβώς όπως η ζιβάντμαν πραγματοποιεί τελικά την ένωσή της με την παραμάτμαν.

Χαρά και Λύπη

- Ινδικό παραμύθι

Μια μέρα ένας βασιλιάς ρώτησε τον σοφό σύμβουλό του : « Είναι δυνατό να αισθάνεσαι χαρά και λύπη συγχρόνως; » Ο σύμβουλος κατένευσε κουνώντας το κεφάλι του και είπε ότι αυτό είναι δυνατό. Ο βασιλιάς ζήτησε μια άμεση απόδειξη. Ο σύμβουλος του αποκρίθηκε ότι δεν μπορούσε να του δώσει άμεση απόδειξη και του ζήτησε να περιμένει. Ο βασιλιάς είχε μεγάλη εμπιστοσύνη σ' αυτόν και του είπε ότι θα περίμενε. Ο σοφός πήρε ένα κομμάτι χαρτί και έγραψε κάτι επάνω, το δίπλωσε προσεκτικά και το επέστρεψε στον βασιλιά λέγοντας : « Σας παρακαλώ, να μην το ανοίξετε χωρίς να σας το πω εγώ. »

Ο καιρός πέρασε και ο βασιλιάς ξέχασε το γεγονός, όχι όμως και ο σοφός. Η βασίλισσα έφερε στον κόσμο ένα γιο. Και στο βασίλειο ακολούθησαν μεγάλες χαρές και γιορτές. Ο βασιλιάς ήταν στην καλύτερή του διάθεση. Ο σοφός πήγε στο παλάτι για να συναντήσει τον βασιλιά που τον υποδέχτηκε με μεγάλη χαρά. Του ζήτησε μάλιστα να διαλέξει όνομα για το παιδί. Ο σοφός υπεκφεύγοντας είπε: « Μεγαλειότατε, ήλθε ο καιρός να ανοίξετε το φύλλο του χαρτιού που σας είχα δώσει, εδώ και πολύ καιρό και σας παρακαλώ να το διαβάσετε μόνος σας. » Ο βασιλιάς ενοχλήθηκε. Ο σοφός επέμεινε να το διαβάσει χωρίς καθυστέρηση. Ο βασιλιάς υποχώρησε, αποσύρθηκε στο δωμάτιό του, βεβαιώθηκε ότι ήταν μόνος και έβγαλε το χαρτί. Την στιγμή που άνοιξε το χαρτί αισθάνθηκε ένα περίεργο συναίσθημα και ένα είδος μυστηρίου τον πλημμύρισε. Αναρωτήθηκε τι θα μπορούσε να ήταν γραμμένο. Και διάβασε τότε την μοναδική φράση που υπήρχε και η ακτινοβολός χαρά της πατρότητας εξαφανίστηκε. Η αγωνία και η ανησυχία αντικατέστησαν τον ενθουσιασμό και τη χαρά που τον είχαν καταλάβει. Ο βασιλιάς κατάλαβε : « Ναι. Ήταν δυνατό να αισθάνεσαι λύπη μέσα στη χαρά. » Τι είχε γράψει, λοιπόν, ο σοφός; « Μεγαλειότατε, όπως κάθε άλλο πράγμα σ' αυτόν τον κόσμο, ακόμη κι αυτή η στιγμή θα περάσει. »

Όταν επέστρεψε ο βασιλιάς, ο σοφός του ζήτησε να φυλάξει το χαρτί. Ο καιρός πέρασε, ο μικρός πρίγκιπας μεγάλωσε, ο βασιλιάς ξέχασε το συμβάν. Λίγα χρόνια αργότερα έφτασε το νέο ότι ο εχθρός του βασιλιά πολιορκήσε το βασίλειο και ότι ήταν έτοιμος να εισβάλει από παντού. Οι εχθρικές δυνάμεις ήταν πιο πολυάριθμες και είχαν καλλίτερο εξοπλισμό. Ο βασιλιάς ήταν ανήσυχος και γεμάτος αγωνία. Άλλη μια φορά ο σοφός ήλθε στο παλάτι και ψιθύρισε στον βασιλιά : « Μεγαλειότατε, θυμάστε το φύλλο το χαρτί; » Αμέσως ο βασιλιάς ξαναθυμήθηκε « Ναι! Ακόμη κι αυτό θα περάσει. Αυτή η ανησυχία, αυτή η καταστροφή δεν θα βασανίσουν αιώνια το βασίλειό μου. » Γεμάτος χαρά, αγκάλισσε

τον σοφό. Ακόμη και στις πιο μεγάλες και βαθιές θλίψεις είχε ανακαλύψει μια ακτίνα ελπίδας και χαράς. Με ανανεωμένη δύναμη βγήκε, πήγε μπροστά στα στρατεύματά του και ετοιμάστηκε για τον πόλεμο. Και πράγματι ο κίνδυνος απομακρύνθηκε.

Γιατί, τι υπάρχει αιώνιο στο πανόραμα αυτού του κόσμου που είναι σε συνεχή αλλαγή;

Μπαγκαβάτ Γκίτα και Γιόγκα (1)

- T.K.Sribhashyam

Ετυμολογικά, η λέξη Γιόγκα, μπορεί να έχει τρεις ερμηνείες:

(*yujir yoge*) γιουζίρ γιόγκ ενώνω, (*yuj sammadhau*), γιούζ σαμαντάου δηλ. η ρίζα γιουζίρ, ενώνω και η ρίζα γιούζ με την έννοια του σταματήματος των νοητικών καταστάσεων ή σταθερότητα σε ένα μοναδικό σημείο και (*yuj samayamane*) γιούζ σαμαγιαμάνε, δηλ. (*yuj*) γιούζ με την έννοια του ελέγχου.

Στην (Githa) Γκίτα η λέξη (*yoga*) γιόγκα χρησιμοποιείται με πολλές έννοιες. Η λέξη (*yoga*) γιόγκα εδώ προέρχεται από το (*yujir yoge*) ή (*yuj*) ενώνω, με την οποία συνδέεται κατά αρνητικό τρόπο το (*yuj*) γιούζ εννοώντας τον έλεγχο οιοδήποτε πράγματος με το οποίο ενώνεται. « Ένωση » βεβαίως υπονοεί αποδέσμευση από κάποιο άλλο πράγμα. Όταν συνιστάται ένας συγκεκριμένος τύπος νοητικής θεώρησης, η (Githa) Γκίτα χρησιμοποιεί τη λέξη (*buddhi-yoga*) μπούντι γιόγκα που απλά σημαίνει ότι κανείς πρέπει να έχει μια ιδιαίτερη σχέση με κάποιο συγκεκριμένο τύπο σοφίας. Όταν κανείς πρέπει να αφοσιωθεί στην υποχρεωτική εκτέλεση καθηκόντων, η Γκίτα, χρησιμοποιεί τη λέξη (*karma-yoga*) κάρμα-γιόγκα. Η λέξη (*yoga*) χρησιμοποιείται επίσης με την έννοια της σταθερής προσήλωσης του νου είτε στον εαυτό (*atman*) είτε στον Θεό.

Στην (Githa) Γκίτα VI.2, αναφέρεται : « Αυτό που ονομάζεται παύση (επιθυμιών για καρπούς πράξεων) είναι αυτό που πρέπει να γνωρίζεις, ως Γιόγκα, ω Παντάβα (Ο Pandava): Χωρίς να απαρνηθεί κανείς τις επιθυμίες του δεν μπορεί να γίνει γιογκίν (*yogin*). »

Ο διαχωρισμός από τους καρπούς των επιθυμιών ολοκληρώνεται, στα αρχικά στάδια, από την εκτέλεση καθηκόντων. Μόνο στα ανώτερα στάδια, όταν κανείς έχει προσηλωθεί στη Γιόγκα, συνιστάται η ειρήνη δια του διαλογισμού. Μόνο εάν και εφ' όσον και όταν επιτύχει κανείς να υπερβεί όλες τις προσκολλήσεις και τα αισθητήρια – αντικείμενα και πράξεις και να παραιτηθεί από όλες τις επιθυμίες για καρπούς πράξεων, μπορεί να προσηλωθεί στη γιόγκα. Αυτό, φυσικά, δημιουργεί μια αντιπαλότητα μεταξύ του ανώτερου και του κατώτερου εαυτού ή μάλλον μεταξύ του πραγματικού και του ψεύτικου εαυτού, γιατί ενώ ο κατώτερος εαυτός πάντα ρέπει προς παθολογικά και συνετά κίνητρα, εμπεριέχει εν τούτοις τον ανώτερο εαυτό.

Ο άνθρωπος είναι συγχρόνως φίλος και εχθρός του εαυτού του. Αν ακολουθήσει το μονοπάτι των φυσικών του κλίσεων και τους πειρασμούς των απολαύσεων, παίρνει το κατηφορικό μονοπάτι γινόμενος εχθρός των δικών του υψηλότερων ενδιαφερόντων. Η δυαδικότητα που υπάρχει μ' αυτήν την έννοια του φίλου και του εχθρού και του κατακτητή και κατακτημένου, είναι φυσικά η διάκριση μεταξύ του ανώτερου εαυτού (*paramâthman*) και του κατώτερου εαυτού (*atman*) :

Η κυριαρχία επί του κατώτερου εαυτού, κάνει τον άνθρωπο φίλο, ενώ η αποτυχία του να υποδουλώσει τα πάθη και τις προσκολλήσεις του τον κάνει εχθρό του εαυτού του.

Η έννοια της λέξης γιόγκα στην Γκίτα (Githa) είναι ότι και αν ακόμη ο κατώτερος εαυτός βαρύνει προς χαμηλότερα ιδανικά, εν τούτοις η δύναμη να ανελιχθεί κανείς ενυπάρχει. (*συνεχίζεται*)

Το Γκρούτα (Ghruta) στις τελετουργίες

- Σμτ T. Αλαμέλου (Smt T. Alamelu)

«*As khrúxoume to ónoma tou ghrúta (ghruta), as to doxásoume s' autή th thusia. Odhgéisite stous theús autή mas th thusia!*» – *Rig Veda 4.58.*

Για άγνωστους λόγους η λέξη γκρούτα μεταφράστηκε στα αγγλικά ως «γκή» (ghee). Η συνταγή για την παρασκευή του βρίσκεται στη σελ. 15 αυτού του τεύχους. Η ρίζα γκρού (ghru) σημαίνει «ραντισμένος» ή φωτεινός (φωτεινός επειδή όταν ραντίζουν τη φωτιά του γκρούτα, βγαίνει μια φλόγα λευκή, σε αντίθεση με το λάδι που δίνει κόκκινη φλόγα). Στις βεδικές τελετουργίες, όμα (homa) ονομάζεται η πράξη του να χύσει κανείς γκρούτα μέσα στην ιερή φωτιά. Αυτή η πράξη συνοδευόμενη από μια μάντρα ονομάζεται ατζίγια (*âjya*). Είναι μια προσφορά μια θυσία στους βεδικούς θεούς. Σύμφωνα με τις θρησκευτικές ινδουιστικές τελετές ο υπέρτατος Θεός διέταξε κατά την έναρξη της δημιουργίας οι θεοί (όπως ο Ίντρα-Indra, Άγκνι-Agni, Βαρούνα-Varuna, ...) και τα ανθρώπινα όντα να συντηρούνται χάρη στις θυσίες. Οι άνθρωποι θα έπρεπε να προσφέρουν στους θεούς θυσίες και οι θεοί σε αντάλλαγμα θα έδιναν στους ανθρώπους βροχή, τροφή και άλλα απαραίτητα για μια καλή ζωή, γιατί οι θεοί θα έλεγχαν τις δυνάμεις της φύσης. « Οι προσφορές που δίνονται στη φωτιά φτάνουν στον ήλιο που χαρίζει τη βροχή » (Manu Smruthi 6.76).

Οι άνθρωποι χρειάζονται φως και ζέση για να ζήσουν. Ο Ήλιος (Surya) και η Φωτιά (Agni) είναι οι δυο πηγές τους. Ο άνθρωπος δεν ελέγχει τον ήλιο αλλά ελέγχει τη φωτιά. Έτσι, οι αρχαίοι σοφοί αποφάσισαν να συντηρούν την Άγκνι-Agni (θεός της φωτιάς) με σεβασμό και να την λατρεύουν. Κάθε προσφορά που

ρίχνεται μέσα σε φωτιά που έχει καθαγιασθεί ονομάζεται χάβις «*havis*». Το κριθάρι, το σιτάρι, το ρύζι, τα γλυκίσματα από ρύζι, τα μπαλάκια ρυζιού, το γάλα, το γιαούρτι, το γκή, το σουσάμι, οι καρύδες, η μελάσα, το μέλι, προσφέρονται και είναι χάβις-*havis*. Επίσης σε ειδικές περιπτώσεις, ορισμένα ζώα ή όργανα ζώων προσφέρονται ως χάβις.

Η Άγκνι είναι το πιο σπουδαίο στοιχείο στις βεδικές θυσίες. Η Άγκνι ονομάζεται χαβιαβάχατ-*havyanâhat* (αυτός που φέρνει χάβις) γιατί φέρνει χάβις σε διάφορες θεότητες, παίζοντας το ρόλο του μεσάζοντα. Ατζια ή Γκρούτα είναι το σπουδαιότερο μέρος κάθε θυσίας. Το γκρούτα δεν είναι το λίπος ενός οποιουδήποτε ζώου αλλά το λίπος του γάλακτος της αγελάδας. Ραντίζοντας τη φωτιά με γκρούτα διατηρείται φωτεινή. Το Γκρούτα χρησιμεύει σαν καύσιμο για να αναζωπυρώνει το κάστα-*kâshtha* (κλαράκια του δέντρου μπάνιαν) που χρησιμοποιείται στις θυσίες. Το γκρούτα αποτελεί επίσης βασική τροφή γι' αυτούς που ψάλλουν τις βεδικές μάντρες γιατί προστατεύει τις φωνητικές χορδές από βλέννες και καθαρίζει τους πνεύμονες από κάθε ακαθαρσία. Όταν το κάστα καίγεται κατά τη διάρκεια της τελετουργίας, ο καπνός που εισπνέεται από τον βοηθό, διαπερνά όλα τα στρώματα μέσω της Άννα Μάγια Κόσα και καθαρίζει το σώμα, το πνεύμα και την ψυχή.

Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ (Srimathi T. Namagiriammal)

(συζύγου του Sri T.Krishnamacharya)

Γκρούταμ, το γκή (Ghrutam, le ghee)

Υλικά : 500 γρ. Ανάλατο βούτυρο

Χρόνος παρασκευής : 30 λεπτά σε σιγανή φωτιά (γκαζιού).

Λιώστε το βούτυρο σε σιγανή φωτιά σε μια κατσαρόλα ανοξειδωτή των 2 λίτρων. Ανακατώνετε κάθε τόσο με μια σπάτουλα για να μη ξεχειλίσει το λιωμένο βούτυρο ! Σ' ένα τέταρτο περίπου το βούτυρο θα χωριστεί σε δυο μέρη : ένα μέρος διαφανές και ένα μέρος με λευκούς κόκκους. (Από το σημείο αυτό ανακατώνετε συχνότερα γιατί οι κόκκοι θα μαυρίσουν πολύ γρήγορα και το γκή μπορεί να καεί). Σταδιακά θα σκουρήνουν και θα κάτσουν στον πάτο της κατσαρόλας. Περιμένοντας ετοιμάστε π.χ. μέσα στον νεροχύτη, ένα δοχείο με κρύο νερό. Συνεχίστε το ανακάτεμα παρατηρώντας το χρώμα του υλικού αυτού. Όταν γίνει ανοιχτό καφέ, σβήστε τη φωτιά και βάλτε αμέσως την κατσαρόλα να κρυώσει μέσα στο δοχείο με το νερό που έχετε ετοιμάσει. Προσέξτε να μη πέσουν σταγόνες νερού μέσα στη κατσαρόλα.

Όταν κρυώσει το γκή, φιλτράρετέ το με ένα τουλπάνι και διατηρείστε το στο ψυγείο. Μπορεί να διατηρηθεί ένα μήνα περίπου.

Από 500 γρ. βούτυρο βγαίνουν 370 γρ. γκή. Τα υπολείμματα σε κόκκους δεν χρησιμοποιούνται.

Οφέλη :

Προκαλεί ευφυΐα, λάμψη, γονιμότητα, δύναμη και μακροβιότητα. Είναι αντιδοτο για δηλητήριο, αυξάνει τη μνήμη, αφαιρεί τις φλεγμονές και τα σαρκώματα. Παράγει Μέντας (Medas), και καταπραΰνει οφθαλμολογικές παθήσεις. Χρησιμοποιείται σε όλες τις παθολογικές καταστάσεις και δεν έχει αντενδείξεις.

Σε περιπτώσεις τροφικής δηλητηρίασης ή δηλητηρίασης από αλκοόλ δώστε να πιουν ένα φλιτζάνι γκή (σε υγρή μορφή) ανακατωμένο με 3 κουταλιές ζάχαρη.

Σε περίπτωση πνευμονικής συμφορήσης στα παιδιά κάντε εντριβή στο στήθος με γκή.

Σε περιπτώσεις απώλειας αίματος κατά τον τοκετό αλείψτε γκή στη κοιλιά, στο άνω μέρος των γλουτών και στην

ιερο-οσφυϊκή περιοχή και κάντε εντριβή με κινήσεις προς τον αφαλό.