

# ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

## Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Ιανουάριος 2005

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 16

### Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Τι όφελος έχω;

Το χαρακτηριστικό ρεφραίν που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να δικαιολογήσουν τη συμπεριφορά τους σήμερα είναι : « Τι θα κερδίσω κάνοντας κάτι μ' έναν προκαθορισμένο τρόπο ; » Όλα υποβιβάζονται σε ένα πολύ χαμηλό επίπεδο « οικονομικών ή υλικών απολαβών » σχεδόν σε κάθε πράξη και δυστυχώς ακόμα και η πνευματική αναζήτηση δεν εξαιρείται από μια τέτοια εγωιστική προσέγγιση.

Δεν θα έπρεπε να κάνουμε συγκρίσεις τόσο χαμηλής υποστάθμης αλλά να προσβλέψουμε στις βαθύτερες αξίες μιας πνευματικής ζωής. Η θεία χάρις δεν προσφέρεται αποκλειστικά επειδή κάποιος κάνει πνευματική εργασία. Ο Θεός είναι σαν τη βροχή που δεν πέφτει μόνο για την ανάγκη της συγκομιδής αλλά λόγω της εσωτερικής φύσης του. Ομοίως η χάρις του Θεού αγκαλιάζει τα πάντα χωρίς εξαίρεση.

Είναι η πεντακάθαρη αφοσίωση και όχι η επίδειξη, η πλουσιοπάροχη προσφορά που ευχαριστεί τον Θεό.

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

« Μπορούμε να γνωρίσουμε τον υπέρτατο Θεό, αυτόν που είναι ο βασιλεύς των βασιλέων, η ανώτερη θεότης μεταξύ των θεοτήτων, ο ανώτερος κύριος υπεράνω κάθε άλλης οντότητας; »

Σβετασβάταρα Ουπανισάντ : Κεφ. VI.7

Αγαπητοί αναγνώστες ζητούμε συγνώμη για την καθυστέρηση της έκδοσης λόγω αυξημένων υποχρεώσεων στην αρχή της χρονιάς.

### Περιεχόμενα :

- Ø Κύριο άρθρο : Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια
- Ø Το Τιρουπαβάϊ της Αντάλ (Ποίημα 12) – Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ
- Ø Πεπρωμένο : Η διδασκαλία του θεού Ράμα
- Ø Σρι Αντζανέγια και Άγιος Ιωάννης – Γκαμπριέλ Γκαλέα
- Ø Σεμινάριο Διατροφής – Κατρίν και Γκαμπριέλ Γκαλέα

**Υπόμνημα παθολογίας : η εκκολπωμάτωση (τέλος) - Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ και Σρι Τ.Κ.**

*Σριμπασούμ*

- ∅ **Αποσπάσματα του Κουράλ του Τιρουβαλουβάρ**
- ∅ **Παθογένεση και Αγιουρβέδα (αρ. 1) – Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ και Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ**
- ∅ **Ουπαναγιάμα ή Μπραμποπαντεσάμ - Κλαίρ Σριμπασούμ**
- ∅ **Έκκληση στην Αλληλεγγύη**
- ∅ **Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναμαγκιριαμάλ : Κρέμα Κριθαριού**

**Άλλα άρθρα σας περιμένουν στον δικτυακό τόπο [www.yogakshemam.net](http://www.yogakshemam.net) :**

- ∅ **Η φιλοσοφία της Μπάκτι Γιόγκα - Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ**
- ∅ **Πραναγιάμα, το ασύγκριτο στοιχείο της Γιόγκα - Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ**
- ∅ **Η Ινδική Ιατρική - Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ**
- ∅ **Γκιτάρτα Σαμγκράχα του Σρι Γιαμούνα Ακχάρια**
- ∅ **Οι αρχές των Τριντόσα στην Αγιουρβέδα (αγγλικά)**
- ∅ **Πούρβα και Ουτάρα Μιμάμσα (αγγλικά) - Δρ. Μ.Μ. Αλουάρ**
- ∅ **Ινδουιστική διακόσμηση λουλουδιών (αγγλικά) - Smt Σρισούμπα Μοχανκουμάρ**
- ∅ **Αχάμ Μπραχμάσμι (αγγλικά) - Δρ. Μ.Μ. Αλουάρ**
- ∅ ...

## **Το Τιρουπαβái της Αντάλ**

*Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό*

*του Σρι Τ. Κρισναματσάρια*

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

**Ποίημα 12 :** Τα θηλυκά βουβάλια περιμένουν ανυπόμονα να θηλάσουν τα μικρά τους, μηρυκάζουν και το γάλα στάζει απ' τους μαστούς τους. Το σπίτι είναι μουσκεμένο και γλιστερό απ' το γάλα που βρέχει. Ω! μικρή αδελφή του πλούσιου γελαδάρη, είμαστε στην πόρτα σου με τα κεφάλια μας μουσκεμένα, προσευχόμαστε σ' Αυτόν (τον Θεό Ράμα), την ευτυχία της ψυχής μας, Αυτόν που με το θυμό Του κατέστρεψε τον μονάρχη της Λάνκα στον Νότο. Ω! ωραία κοπέλα, ξύπνια τώρα που δοξολογούμε τον Κύριο. Απολαμβάνεις βαθύ ύπνο και όλα τα μέλη της οικογένειας το ξέρουν. Άνοιξε το στόμα σου και απάντησέ μας. Όλοι οι κάτοικοι ξύπνησαν και σε περιμένουν. Άκουσε και σκέψου, κοπέλα!

Η Σρι Αντάλ συνεχίζει τη βόλτα της για να ξυπνήσει και να καλέσει όλες τις κοπέλες για το ιερό τελετουργικό λουτρό του μηνός Μαργκάλι (μέσα Ιανουαρίου έως μέσα Φεβρουαρίου). Βρίσκεται τώρα μπροστά από το σπίτι με τις άλλες κοπέλες. Βρέχει δυνατά και είναι όλες μουσκεμα. Η είσοδος του σπιτιού (τα παλιά σπίτια είχαν δάπεδο από λάσπη και πατημένο χώμα) είναι βρεγμένη από το γάλα που τρέχει απ' τους μαστούς των βουβαλιών καθώς ακούνε τα μικρά τους. Η νεαρή μας είναι τόσο βυθισμένη στις σκέψεις της προς τον Θεό, που ξέχασε να αρμέξει τα βουβάλια της. Δεν απαντά στις φιλενάδες γιατί βρίσκεται σε έναν υπερβατικό ύπνο. Η Σρι Αντάλ της ζητά να ξυπνήσει και να έρθει στην παρέα για να πάνε στο ποτάμι.

### **Σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρια :**

Στην λατρευτική οδό, ακόμα και αν τα υποχρεωτικά καθήκοντα που σχετίζονται με οικιακές εργασίες, διακόπτονται εξ' αιτίας της απορρόφησής μας στον διαλογισμό, δεν θεωρείται αμάρτημα ενώ σε άλλες περιστάσεις θα εθεωρείτο σαν ένα σοβαρότατο σφάλμα.

Κατά τον μήνα Μαργκάλι, (Ιανουάριος - Φεβρουάριος), οι αγελάδες και τα βουβάλια παράγουν πάρα πολύ γάλα έτσι ώστε το γάλα να ρέει απ' τους μαστούς τους όταν ακούνε τα βελάσματα των μικρών τους. Παρόμοια όταν η θεά Λάκσμι (η σύζυγος του Βισνού) σκέπτεται τους πιστούς της, η καλοσύνη και η

συμπόνοια της ρέουν από το στήθος της για να γεμίσει με κόπο την καρδιά των πιστών της. Πρόκειται γι' αυτό το « γάλα » που τρέφει τους πιστούς και τους δίνει τη δύναμη να πλησιάσουν τον Θεό.

Οι τέσσερις μαστοί των αγελάδων και των θηλυκών βουβαλιών συγκρίνονται με τις τέσσερις Βέδες (Ρίγκ Βέδα, Γιαζούρ Βέδα, Σάμα Βέδα και Αθαρβάνα Βέδα) και το γάλα με την ουσία των τεσσάρων Βεδών.

Πολύ συχνά προσφωνούμε τον Σρι Κρίσνα με το όνομα *Καννάν*: Στη γλώσσα Ταμίλ (αυτήν που χρησιμοποιεί η Σρι Αντάλ στα ποιήματά της).

Η λέξη Καννάν σημαίνει « ευχάριστος στην όψη ». Ο Σρι Κρίσνα, με τα ωραία Του μάτια, το όμορφο χαμόγελο με το φτερό παγωνιού στο κεφάλι και παίζοντας τη φλογέρα Του και τις αγελάδες γύρω Του να Τον ακούνε, πράγματι είναι ευχάριστος στα μάτια των πιστών. Παραδόξως, η Σρι Αντάλ, που είναι αφοσιωμένη στον Θεό Κρίσνα σ' αυτό το ποίημα δοξάζει τον Θεό Ράμα. Ο Ράμα είναι ο Θεός που σκότωσε τον δαίμονα Ραβάνα τον μονάρχη του Νότου (Σρι Λάνκα). Χρησιμοποιεί τη λέξη « *τενν* » που στα Ταμίλ σημαίνει και Νότος και ωραίος. Η Αντάλ δοξάζει τον Θεό Ράμα διότι είναι ελεήμων ακόμη και προς τους εχθρούς Του.

Ο Ραβάνα, ο δαίμων βασιλιάς της Σρι Λάνκα έκανε πολλούς πιστούς να υποφέρουν παρ' όλο που ο ίδιος ήταν ένας αφοσιωμένος πιστός του Θεού Σίβα. Ο Χανουμάν, ένας πιστός του Θεού Ράμα και σημαντικό πρόσωπο του έπους Ραμαγιάνα λέει για τον Ραβάνα : « Αν οι πράξεις *αντάρμα* (μη ενάρετες πράξεις) που έκανε ο Ραβάνα δεν ήταν τερατώδεις, θα ήταν απολύτως άξιος να γίνει προστάτης (βασιλιάς) του Παραδείσου ». Εν τούτοις, ο Θεός Ράμα ήταν συμπνευτικός προς τον Ραβάνα και πριν να τον σκοτώσει ο Θεός του έδωσε άφεση. Στη ζωή μας ο Ραβάνα συμβολίζει το εγώ και τα πάθη. Το Εγώ είναι το λάθος να θεωρεί κανείς το φυσικό του σώμα σαν τον Εαυτό, ενώ το πάθος είναι το λάθος να θεωρεί κανείς τον πλούτο της δημιουργίας σαν δικό του.

Όταν η Σρι Αντάλ αποκαλεί την κοπέλα πλούσια δεν αναφέρεται στον υλικό πλούτο αλλά στον πλούτο της θείκης εμπειρίας. Οι πνευματικοί δάσκαλοι υποστηρίζουν ότι η συνάθροιση των πιστών και η θείκη εμπειρία είναι ο αιώνιος πλούτος, ασύγκριτος με οποιονδήποτε υλικό πλούτο.

Ο Λακσμάνα, ο αδελφός του Θεού Ράμα, μιλά για την εμπειρία του να βρεθεί ενώπιον του Θεού Ράμα μ' αυτά τα λόγια : « Κατά την απουσία Σου, δεν θα επιθυμούσα ούτε την ευδαιμονία του παραδείσου, ούτε την εμπειρία της απελευθέρωσης, ούτε τον πλούτο αυτών των κόσμων ».

Η Σρι Αντάλ αποκαλεί την κοπέλα « όμορφη ». Το κορίτσι αυτό είναι τόσο απορροφημένο από τη σκέψη του Θεού ώστε η ομορφιά του αντανάκλαται σ' αυτήν. Η Σρι Αντάλ στο ποίημά της επικαλείται τον Πογκάϊ Αλουάρ, τον πρώτο από τους τρεις Αλουάρ (αγίους του Βαϊσνάβα), που βρέθηκε στη λίμνη των λωτών στο ναό του Καντσιπούραμ (Νότια Ινδία).

Τρεις περιπλανώμενοι πιστοί μετακινήθηκαν από χωριό σε χωριό, ψάλλοντας τη δόξα του Θεού Ναραγιάνα (Βισνού). Μια κατασκότεινη και βροχερή νύχτα ένας πιστός βρήκε καταφύγιο σ' ένα μικρό εγκαταλελειμμένο δωματιάκι. Λίγο αργότερα μπήκε κι ένας ακόμα πιστός και συμμετείχε κι αυτός στην ψαλμωδία. Είχαν αρκετό χώρο να καθίσουν αλλά δεν μπορούσαν να δουν ο ένας τον άλλο. Λίγο αργότερα μπήκε κι ένας τρίτος. Οι δύο πρώτοι στριμώχτηκαν για να του κάνουν χώρο. Κι αυτός επίσης συμμετείχε στην ψαλμωδία των δοξαστικών ύμνων. Το δωμάτιο είχε χώρο μόνο για τρεις. Εξακολουθούσε να είναι σκοτάδι και να βρέχει καταρρακτωδώς. Με την είσοδο ενός τετάρτου ανθρώπου οι τρεις αισθάνθηκαν να σκάνε. Παρ' όλο που δεν μπορούσαν να ανασάνουν συνέχιζαν να ψάλλουν τα εγκώμια του Θεού Ναραγιάνα που αποκαλύφθηκε μπροστά τους μέσα στο φως που δημιούργησαν οι ύμνοι τους. Οι τρεις πιστοί ήταν ο Πεγιάλ Αλουάρ, ο Μπροσάτ Αλουάρ και ο Πογκάϊ Αλουάρ, οι τρεις σημαντικοί άγιοι του Σρι Βαϊσνάβα.

## Πεπρωμένο : Διδασκαλία του Θεού Ράμα

*Ραμαγιάνα, Αγιόντια Κάντα XV-24*

Ω! γιε της Σουμίτρα, για την εξορία μου και αργότερα για την επιστροφή μου, στο χαμένο μου βασίλειο, υπεύθυνο είναι το πεπρωμένο. Πώς θα μπορούσε να μου προξενήσει πόνο η Καϊκέγι, αν δεν ήταν από μια έμπνευση του Πεπρωμένου ;

Στ' αλήθεια φίλε μου, οι μητέρες μας ήταν ενωμένες στην αγάπη τους για μένα και ποτέ η Καϊκέγι δεν έδειξε κάποια προτίμηση ανάμεσα στο γιο της και σε μένα. Επίσης είμαι πεπεισμένος ότι τα σκληρά λόγια που ξεστόμισε για να εμποδίσει την ενθρόνισή μου και να προκαλέσει την εξορία μου, οφείλονται στο πεπρωμένο και σε τίποτα άλλα.

Διαφορετικά, πώς θα μπορούσε μια πριγκίπισσα με τόσο ευγενική φύση και τόσο ενάρετη, να με μεταχειριστεί σαν μια κοινή μέγαιρα παρουσία του συζύγου της ;

Αυτή την μυστηριακή δύναμη που ονομάζεται πεπρωμένο ούτε οι *Μπούτας* δεν θα μπορούσαν να την ενεργοποιήσουν. Είναι φανερό ότι απ' αυτήν την αναλλοίωτη και σταθερή δύναμη προέρχεται η αλλαγή της τύχης μου και των αισθημάτων της Καϊκέγι απέναντί μου. Ποιος είναι ο θνητός, ω! Σουμίτρα που μπορεί να αντιπαλέψει το πεπρωμένο, αφού μόνο τα αποτελέσματά του είναι φανερά ;

Το καλό και το κακό, ο φόβος και ο θυμός, τα κέρδη και οι ζημιές, η ύπαρξη και η μη ύπαρξη και όλα όσα αυτά συνεπάγονται είναι δουλειά του πεπρωμένου.

Ακόμα και οι Ρίσις που ακολουθούν αυστηρή πειθαρχία, κλυδωνίζονται από το πεπρωμένο και εγκαταλείποντας την ασκητική τους πρακτική, υποκύπτουν στο θυμό και στο πάθος. Αυτό που χωρίς να το ξέρουν ή να γνωρίζουν την προέλευσή του, εμποδίζει τους ανθρώπους να φέρουν εις πέρας ό,τι έχουν αναλάβει, δεν είναι κι αυτό δουλειά του πεπρωμένου ;

## Σρι Αντζανέγια και ο Άγιος Ιωάννης

*Γκαμπριέλ Γκαλέα*

Στην ινδική γραμματεία, δυο μεγάλα έπη αναφέρονται στις κύριες ενσαρκώσεις του Θεού Βισνού : η Ραμαγιάνα και η Μαχαμπαράτα. Αυτά τα δυο τεράστια κείμενα είναι θεμελιώδη για την πίστη. Η Ραμαγιάνα υμνεί την ενσάρκωση του Θεού Βισνού σε Ράμα και τον αγώνα του ενάντια στους *Ρακσάσα*, τις δυνάμεις του κακού που επιτίθενται στους σοφούς και στους ασκητές εμποδίζοντάς τους να πραγματοποιήσουν τις τελετουργίες και τις θυσίες. Η Μαχαμπαράτα παρακολουθεί την ενσάρκωσή του σε Κρίσνα και την ανάμειξή του στον μεγάλο πόλεμο των Καουράβα ενάντια στους Παντάβα. Στο πεδίο της μάχης πριν ξεσπάσουν οι πρώτες συγκρούσεις, ο Θεός Κρίσνα διδάσκει τον Αρτζούνα σε ένα κεφάλαιο που θα γίνει το ιερότερο φιλοσοφικό κείμενο της Ινδίας, την Μπαγκαβάντ Γκίτα. (βλ. σελ.6)

Κατά τη διάρκεια του μεγάλου πολέμου της Μαχαμπαράτα ο θεός Κρίσνα οδηγεί το άρμα του πρίγκιπα Αρτζούνα. Το άρμα αυτό είναι διακοσμημένο με σημαία που φέρει την εικόνα του Σρι Αντζανέγια. Πάνω σ' αυτό το άρμα ο θεός Κρίσνα εκθέτει τη διδασκαλία του στον Αρτζούνα.

Οι 25 000 στίχοι που αποτελούν την Ραμαγιάνα αφορούν όλοι την πίστη. Για τον λόγο αυτόν η Ραμαγιάνα αποτελεί το ιερότερο βιβλίο της Ινδίας. Για να βρει τη σύζυγό του που είχε απαχθεί από τον βασιλιά *Ρακσάσα*, ο θεός Ράμα συνάπτει συμμαχία με τον βασιλιά των Πιθήκων, τον Σουγκρίβα. Ο Σουγκρίβα θα βάλει όλη του τη μαεστρία για να βοηθήσει τον Ράμα και τον αδελφό του Λακσμάνα στον αγώνα τους ενάντια στις δυνάμεις του κακού.

Από τις 29 Μαΐου 2004, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुά, δίνει μια σειρά διαλέξεων αφιερωμένες στη Ραμαγιάνα. Οι διαλέξεις αυτές πραγματοποιούνται στο σπίτι του το τελευταίο Σάββατο κάθε μήνα από τις 15:00 ως τις 18:00. Η τέταρτη διάλεξη του Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुά με θέμα την Ραμαγιάνα στις 27 Νοεμβρίου 2004, ήταν αφιερωμένη στον Σρι Αντζανέγια που ονομάζεται Χανουμάν στη Ραμαγιάνα και είναι ο Υπουργός και ο Σύμβουλος του Σουγκρίβα, είναι αυτός που στέλνει τον Αντζανέγια να συναντήσει τον Ράμα και τον Λακσμάνα, τους δυο Πρίγκιπες της Αγιόντζια που ήταν εξόριστοι για 14 χρόνια στο δάσος. Από την συνάντηση αυτή και μετά ο Αντζανέγια γίνεται ο πιστός υπηρέτης του θεού Ράμα. Δεν θα τον εγκαταλείψει ποτέ πια. Ο Ράμα είναι μια μέγιστη θεία ενσάρκωση. Ο Αντζανέγια ξαναβρίσκει την Σίτα στο νησί Λάνκα, πράγμα που θα επιτρέψει στον Ράμα να νικήσει τους δαίμονες που κρατούσαν την σύζυγό του αιχμάλωτη σ' αυτό το νησί. Για να αναγνωρίσει ο Ράμα ότι πρόκειται πράγματι για την πριγκίπισσα Σίτα, έδωσε στον

Αντζανέγια την καρφίτσα της. Όταν αυτός την παρουσίασε στον Ράμα σε μια ιδιαίτερα συγκινητική στιγμή, ο Ράμα δοκίμασε μια απέραντη χαρά. Απευθύνθηκε λοιπόν στον Αντζανέγια μ' αυτά τα λόγια : « Ζω στο δάσος, δεν έχω τίποτα. Έχω μόνο ένα πράγμα να σου προσφέρω. » Και ο θεός Ράμα αγκάλιασε τον Αντζανέγια : αυτό ανταποκρίνεται στη τελευταία φάση στην οδό της πίστης, την ένωση με τον Θεό. Το γεγονός ότι ο Ράμα παίρνει τον Αντζανέγια στην αγκαλιά του σημαίνει την ένωση με τον Θεό. Ο θεός Ράμα παίρνει τον απόλυτα αφοσιωμένο πιστό στην αγκαλιά του. Ο πιστός γίνεται αχώριστος με τον Θεό.

Πώς μπορούμε εμείς οι χριστιανοί να μην επικαλούμαστε τον Άγιο Ιωάννη, « τον αγαπημένο μαθητή του Ιησού » ; Τον βλέπουμε σκυμμένο επάνω στο στήθος του Κυρίου κατά τη διάρκεια του Μυστικού Δείπνου : « Ένας από τους μαθητές, αυτός που αγαπούσε ο Ιησούς, ήταν ακουμπισμένος στο στήθος του Ιησού. »

Τι ευλογία δίνει ο θεός Ράμα στον Αντζανέγια ; « Όσο θα υπάρχει η Ραμαγιάνα θα είσαι πάντα ζωντανός. » Έτσι κάθε φορά που επικαλούμαστε τον Ράμα ο Αντζανέγια είναι παρών !

Μετά την ανάσταση του Ιησού, όταν ο Κύριος παρουσιάζεται για τρίτη φορά στους μαθητές του, δείχνει στον Πέτρο πώς θα δοξάζει τον Θεό. Ο Πέτρος στρεφόμενος βλέπει να τους πλησιάζει « ο αγαπημένος μαθητής του Ιησού ». Βλέποντάς τον ο Πέτρος λέει στον Ιησού : « Και σ' αυτόν Κύριε τι θα συμβεί » ; ο Ιησούς του λέει : « Αν θέλω να παραμείνει μέχρι να έλθω τι σε νοιάζει » ; Στο σημείο αυτό έγινε θόρυβος ανάμεσα στους μαθητές, ότι αυτός ο μαθητής δεν θα πέθαινε. Εν τούτοις ο Ιησούς δεν είπε στον Πέτρο ότι δεν θα πέθαινε αυτός αλλά : (βλ. σελ. 7)

«Αν θέλω να παραμείνει μέχρι να έλθω, τι σε νοιάζει» ; Παρά την φαινομενική ομοιότητα των ονομάτων τους δυο πράγματα διακρίνουν τον Αντζανέγια από τον Ιωάννη : Στη Ραμαγιάνα, ο Αντζανέγια είναι « ο Γιος του Ανέμου ». Στο κατά Μάρκον Ευαγγέλιο, ο Ιησούς ονομάζει τον Ιωάννη « Γιο του Κεραυνού ». Στη Ραμαγιάνα, ο Αντζανέγια είναι Πίθηκος. Στην Αποκάλυψη, ο Ιωάννης είναι ... Αητός !

## **Σεμινάριο Διατροφής** *Κατρίν και Γκαμπριέλ Γκαλέα*

Στις 11 και 12 Δεκεμβρίου 2004, πενήντα περίπου συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν στη Νίκαια, στου Σρι Τ.Κ. Σριμπασάμ, για να μελετήσουν την επίδραση της διατροφής στην ανάπτυξη της προσωπικότητας. Μέσα σ' αυτό το ιδιαίτερα πυκνό Σαββατοκύριακο ο δάσκαλός μας ανέφερε κατ' αρχήν πώς διαπλάθονταν στην Ινδία ο γιατρός από την παιδική του ηλικία πριν να θίξει την έννοια της προσωπικότητας, σύμφωνα με την ινδική σκέψη.

Η μελέτη της Αγιουρβέδα γίνονταν άλλοτε κοντά στον πατέρα, αν ήταν και ο ίδιος γιατρός ή κοντά σε δάσκαλο και συνοδευόταν συστηματικά από μελέτη γενικής φύσεως που επεκτεινόταν στους διαφορετικούς κλάδους της ινδικής κουλτούρας. Η εκμάθηση της Αγιουρβέδα συνίστατο σε μελέτη "επί τόπου" και κάλυπτε τον τομέα της γνώσης των βοτάνων, της διατροφής. Παράλληλα ο νέος μαθητής παρευρίσκετο στην κλινική πρακτική και βοηθούσε τον γιατρό στις κλινικές εξετάσεις. Όλα τα ιατρικά κείμενα μαθαίνονταν απ' έξω και ακολουθούσε η επεξήγησή τους : μελέτη της ύλης, της δράσης και της αντίδρασης, μελέτη της δοσολογίας στις ενδείξεις ενός φαρμάκου, της διατροφής και της φιλοσοφικής αξίας αυτών των κειμένων. Η φιλοσοφική μελέτη είναι πρωταρχική στην ινδική ιατρική. Ο ασθενής αντιμετωπίζεται όχι μόνο ως ψυχή μέσα σ' ένα σώμα, σ' ένα νου, αλλά λαμβάνεται επίσης υπ' όψιν η επιθυμία του ατόμου να ενωθεί με τον Θεό και αυτό ενίοτε χρησιμεύει ως θεραπευτική υποστήριξη.

Η μελέτη των δυο αρχαιότερων Ουπανισάδων της Μπρουχάντ Αρανούακα Ουπανισάδ και Τσαντόγκυα Ουπανισάδ, μας επιτρέπει να κατανοήσουμε γιατί η διατροφή παίζει έναν τόσο σημαντικό ρόλο : διαπραγματεύονται τη σχέση μεταξύ του Δημιουργού, της διατροφής και του ίδιου του ατόμου.

Η προσωπικότητα είναι ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσουμε διάφορα είδη συγκινήσεων και με τον οποίο τις χειριζόμαστε. Όποιος δίνει τις σωστές αξίες στις συγκινήσεις του έχει προσωπικότητα. Δίνοντας τις σωστές αξίες στις συγκινήσεις σου καταλήγεις να τις χρησιμοποιείς χωρίς να ξεφεύγεις από την κατάσταση στην οποία βρίσκεσαι. Η ταχύτητα με την οποία το άτομο καταφέρνει να ξαναβρεί την κατάσταση της αρχικής του ηρεμίας μετά από μια συγκινησιακή υπέρβαση καθορίζει επίσης την προσωπικότητά του.

Στην Αγιουρβέδα, ο διαλογισμός αποτελεί παράλληλα απαραίτητο Εργαλείο στην θεραπεία μιας ασθένειας. Αυτός ο συγκεκριμένος διαλογισμός ορίζεται από την διατήρηση ενός αντικειμένου στο νοητικό πεδίο

αποκλείοντας κάθε τι άλλο κατά την διάρκεια μιας πολύ σύντομης χρονικής περιόδου κατά τη λήψη των γευμάτων. Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου αυτού μας δόθηκε η ευκαιρία να κάνουμε πρακτική εξάσκηση μερικών διαλογισμών για να αντιληφθούμε την ιδιαιτερότητά τους και τον τρόπο με τον οποίο ορισμένες διατροφικές ή συναισθηματικές ανισορροπίες, που συχνά συνδέονται μεταξύ τους, θα μπορούσαν να αποκατασταθούν. Στον δημιουργικό κόσμο υπάρχουν τρεις τύποι τροφής. Το γάλα είναι η πρωταρχική τροφή των θηλαστικών. Το μητρικό γάλα είναι η βασική τροφή με την οποία τα θηλαστικά αρχίζουν να τρέφονται. Η τροφή αυτή είναι επομένως κοινή σε ορισμένα μόνο είδη. Ο δεύτερος τύπος τροφής είναι κοινός σε όλα τα πλάσματα : πρόκειται για τον αέρα. Ο αέρας είναι η τροφή κάθε θεϊκού πλάσματος. Το δώρο, υπό την έννοια της χάριτος, αποτελεί τον τρίτο τύπο τροφής. Πρόκειται για το αυθόρμητο δώρο, σαν αυτό που ένα παιδί πραγματοποιεί όταν δίνει αυτό που έχει. Το δώρο είναι η μόνη τροφή που τα δημιουργικά πλάσματα μπορούν να προσφέρουν στον Δημιουργό.

Καθώς λοιπόν το γάλα θεωρείται η πρωταρχική μας τροφή, μας επιτρέπει να αντιληφθούμε τις έξι διαφορετικές γεύσεις. Το γάλα αντιπροσωπεύει το γλυκύ που δεν πρέπει να συγχέεται με το "ζαχαρωμένο". Η πρώτη μεταβολή του γάλακτος δίνει το οξύ. Όταν η μεταβολή αυτή συνεχιστεί λαμβάνει το αλμυρό, κατόπιν το πικρό. Αφήνοντας τη μεταβολή να δράσει, εμφανίζεται μια γεύση ξινή, σχεδόν ψουχτερή. Αν αφήσουμε ακόμα να προχωρήσει η μεταβολή αυτή φτάνουμε στην στυπτική γεύση. Όχι μόνο η διατροφή μας μπορεί να ταξινομηθεί σε έξι είδη γεύσης αλλά εξ' ίσου και τα συναισθήματά μας. Η Αγιουρβέδα μελετά πώς οι ασθένειες προκαλούνται από έλλειψη γεύσεων στη διατροφή. Ο Σρι T.K. Σριμπασούμ μας έδωσε εν συνεχεία ακριβή παραδείγματα τροφών για να περιγράψει αυτές τις έξι γεύσεις καθώς και την επίδραση της κάθε μιας στο αισθητηριακό και νοητικό πεδίο. Στη συνέχεια, απάντησε στις πολυάριθμες ερωτήσεις που τέθηκαν από τους συμμετέχοντες. Η ερώτηση που τέθηκε από ένα παρόντα γιατρό μας επέτρεψε να αντιληφθούμε με ποια διαδικασία η σκλήρυνση κατά πλάκας προσβάλλει σήμερα άτομα ηλικίας 25 ετών ! Η πρωιμότητα της εμφάνισης της ασθένειας αυτής είναι πρωτότυπη στην ιστορία της ιατρικής. Η συνέπεια της αυξημένης οξύτητας στη διατροφή μας προκαλεί σήμερα μια σειρά ασθενειών. Η μόνη γεύση που αντιτίθεται στην οξύτητα είναι το γλυκύ, συχνά όμως απουσιάζει από τη διατροφή μας. Κατά την παιδική ηλικία η υπερβολική ζάχαρη προηγείται της υπερβολικής οξύτητας κατά την νεανική ηλικία. Η σκλήρυνση κατά πλάκας προέρχεται από υπερβολική κατανάλωση αλμυρού ή οξείας γεύσης. Αν η σκλήρυνση κατά πλάκας εκδηλώνεται κυρίως σε ορισμένες χώρες, συνδέεται βασικά με τις διατροφικές της συνήθειες. Μετά από το παράδειγμα αυτό δανεισμένο από την καθημερινότητα, ολοκλήρωσε το σεμινάριο επικαλούμενος την εποχή που ο κόσμος ήταν φτιαγμένος αποκλειστικά από νερό. Η σκέψη ότι βρισκόμαστε μέσα σ' ένα κόσμο υδάτινο είναι σημαντική και ευνοεί την αποκατάσταση της υδάτινης ισορροπίας των κυτταρικών ιστών !

---

## Υπόμνημα : Παθολογία και παιδαγωγικές ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

*Υπομνήματα συντεταγμένα από την Δρα ΚΑΡΠΑΝΤΙΕ Νάνσου, ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλο της Γιόγκα, Σρι T.K. Σριμπασούμ.*

### Υπόμνημα αρ. 5c : Η Εκκολπωματώση (τέλος)

#### Διατροφικές οδηγίες :

Ελάττωση των τροφών που προκαλούν δυσκοιλιότητα όπως αποξηραμένες, αφυδατωμένες ή ωμές τροφές ...

Αύξηση κατανάλωσης φρούτων, γιαουρτιών, βραστών λαχανικών, κυρίως φύλλων. Κατανάλωση ενάμισι λίτρου καθαρού φυσικού νερού την ημέρα.

Επειδή είναι δύσκολο να καθορισθεί μια κατάσταση δυσκοιλιότητας, εφ' όσον η αποβολή των κοπράνων είναι καθημερινή, βεβαιώθηκε ότι 250 γρ. σπανάκι χρωματίζει τα κόπρανα 24 ώρες μετά τη λήψη.

Μειώστε τις τροφές που ευνοούν την ζύμωση εντός του κώλου : ωμά, λάχανο, τη φλούδα της πιπεριάς και της ντομάτας, ψημένα ή ωμά τυριά, αλκοόλ και τροφές διατηρημένες περισσότερο από 24 ώρες μετά το μαγείρεμα.

## Αποσπάσματα του Κουράλ του Τιρουβαλουβάρ (Άγιος Ταμίλ του 1<sup>ου</sup> αιώνας π.Χ.)

- Βεβαιωθείτε ότι ο προηγούμενο γεύμα έχει χωνευθεί και περιμένετε να πεινάσετε πάλι πριν να φάτε. Κατόπιν, φάτε ό,τι είναι καλό για την υγεία σας.
- Τα κατάλληλα τρόφιμα δεν είναι κατάλληλα για όλους ούτε είναι κατάλληλα όλο τον καιρό, ούτε τρώγονται υπερβολικά.
- Αυτός που σταματά ακριβώς πριν αισθανθεί χορτάτος, διατηρεί τη χαρά του γεύματος, ενώ όποιος τρώει ακόμα κι όταν δεν πεινά πια καλεί την ασθένεια.
- Γλιτώνει κανείς από πολλά προβλήματα αν μάθει να τρώει μόνο ότι είναι κατάλληλο για την υγεία του και να λέει "Όχι".
- Ένας σίγουρος τρόπος για να προκαλέσει κανείς γαστρικό έλκος ή έλκος του δωδεκαδακτύλου είναι να διαπληκτίζεται στο τραπέζι τρώγοντας πικάντικη τροφή.
- Όταν αντιλαμβανόμαστε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματός μας σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά σ' αυτή την περιοχή. Το ίδιο συμβαίνει και με το εγώ.
- Για έναν παραγμένο νου, ο διαλογισμός είναι η πιο σίγουρη θεραπεία, καταλληλότερη και αποτελεσματικότερη από φάρμακο.

## Παθογένεση (βυάντι σαμπράπτι) στην Αγιουρβέδα Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ και Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ (Αρ. 1)

Η Αγιουρβέδα (η ινδική Ιατρική) θέτει ως αρχή ότι οι ντόσα, νάτου, μάλα, σρότα και άγκνι, είναι τα στοιχεία πορείας της ασθένειας και κάθε ένα έχει να παίξει έναν συγκεκριμένο ρόλο σε ότι προκαλεί την ασθένεια.

Οι Ντόσα, όρος που σημαίνει τις ατέλειες είναι δύο ειδών:

(α) Σωματικές (σαριρίκα) – είναι οι τριντόσα : βάτα, πίτα και κάφα – που είναι υλικά ως προς την μορφή και εσωτερικά ως προς όλες τις φυσικές δραστηριότητες.

(β) Ψυχικές (μανασίκα) – είναι ράτζας και τάμας – τα δύο γκούνα ή ιδιότητες που είναι εσωτερικά ως προς τις ψυχονοητικές δραστηριότητες.

Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ των δύο ειδών ντόσα και όταν η μία υφίσταται αλλαγή, διαταράσσεται και η άλλη. Μεγαλύτερη σημασία δίνεται στις τριντόσα (βάτα, πίτα και κάφα) που θεωρούνται οι αρχικοί παράγοντες που προξενούν ασθένεια. Κάθε μια από τις τριντόσα έχει ειδικό χαρακτηρισμό σε επίπεδο ποσότητας (πραμάννα), ιδιοτήτων (γκούνα) και λειτουργιών (κάρμα) μέσα στο σώμα. Η καλή κατάσταση ή το φυσιολογικό (σάμυα) όσον αφορά τους τρεις αυτούς παράγοντες οδηγεί στην υγεία. Η φυσιολογική αυτή κατάσταση δεν είναι σταθερή. Η χρήση των τροφών και οι συμπεριφορές της ίδιας φύσης με τις ντόσα προκαλούν την αύξησή τους (βρίντι) ενώ οι τροφές και οι συμπεριφορές ανόμοιας φύσης προκαλούν την ελάττωσή τους (κσάγυα). Και το ένα και το άλλο είναι μη φυσιολογικά (βαϊσάμυα). Εάν εμφανισθεί μια τέτοια ανωμαλία οι ντόσα επιδεινώνουν την υγεία στο σώμα. Μεταξύ της αύξησης και της ελάττωσης (βρίντι και κσάγυα), η πρώτη είναι η δυνατότερη και προκαλεί όλες τις σοβαρές ασθένειες με επώδυνα συμπτώματα ενώ η δεύτερη προξενεί συμπτώματα καλοήθη. Οι τριντόσα σχηματίζονται στο πεπτικό σύστημα (κόστα) και μεταφέρονται σε όλα τα νάτου, για να βρισκονται παρόντα εκεί και να δραστηριοποιούν τη λειτουργία τους. Όταν οι ντόσα είναι φυσιολογικές, οι νάτου είναι επίσης. Εξ' ου και το όνομά τους ντόσα (φθοροποιός). Οι νάτου, όρος που σημαίνει υποστήριξη του σώματος, είναι οι επτά κυτταρικοί ιστοί: ράζα (ο χυλός), ράκτα (αίμα), μάμσα (μυϊκός ιστός), μέντας (λιπώδης ιστός), άστι (οστό ή οστικός ιστός), μάτζα (μυελός ή μυελώδης ιστός) και σούκρα (αναπαραγωγικός ιστός). Υπάρχουν μερικοί δευτερεύοντες ιστοί (ούπα-νάτου). Οι νάτου και οι ούπα-νάτου μαζί αποτελούν τη φυσική μάζα του σώματος. Ανήκουν σε όλες τις διάφορες υφές και ποιότητες και αποτελούν μέρος της σύνθεσης όλων των οργάνων του σώματος.

Κάθε *ντάτου* αποτελείται από αναρίθμητα απειροελάχιστα κύτταρα (*παραμάνου*) που ταυτίζονται με τη ζωή και τη λειτουργία της. Κάθε κύτταρο (*παραμάνου*) περιέχει πολυάριθμους πόρους και κανάλια (*σούκσμα σρότα*) μέσω των οποίων λαμβάνει τις πεπτικές ουσίες και αποβάλλει τα κατάλοιπα. Έτσι τα *ντάτου* είναι γεμάτα με τέτοιους πόρους και υπ' αυτή την έννοια το ανθρώπινο σώμα είναι *σροτομάγυα* (γεμάτο με *σρότα*). Αυτά τα *σρότα* είναι απολύτως ιδιαίτερα στη φύση και στη λειτουργία τους. Τα *σρότα* ενός *ντάτου* διαφέρουν από εκείνα ενός άλλου στη δομή και στη λειτουργία τους. Ανάλογα με την δομή και την ειδική λειτουργία του *σρότα*, το όργανο ή η ομάδα οργάνων (συστήματα) φέρουν διαφορετικά ονόματα όπως *μαμσαβάχα σρότα* (μυϊκό σύστημα), *αστιβάχα σρότα* (οστικό ή ερειστικό σύστημα), *αναβάχα σρότα* (πεπτικό σύστημα) κ.ο.κ.

Έτσι, στην Αγιουρβέδα απαριθμούνται δεκατρία συστήματα *σρότα*.

Τα ακόλουθα :

- Αναπνευστικό σύστημα (*Πραναβάχα σρότας*)
- Πεπτικό σύστημα (*Αναβάχα σρότας*)
- Σύστημα των σωματικών υγρών (*Ουντακαβάχα σρότας*)
- Καρδιαγγειακό σύστημα (*Ρασαβάχα σρότας*)
- Αιμοποιητικό σύστημα (*Ρακταβάχα σρότας*)
- Μυϊκό σύστημα (*Μαμσαβάχα σρότας*)
- Λιπώδες σύστημα (*Μεντοβάχα σρότας*)
- Οστικό σύστημα (*Αστιβάχα σρότας*)
- Μυελικό σύστημα (*Ματζαβάχα σρότας*)
- Αναπαραγωγικό σύστημα (*Σουκραβάχα σρότας*)
- Ουροποιητικό σύστημα (*Μουτραβάχα σρότας*)
- Σύστημα περιπρωμάτων (*Πουρισβάχα σρότας*)
- Σύστημα ιδρώτα (*Σβενταβάχα σρότας*)

Όσον αφορά τις διανοητικές διαταραχές (*μανασίκα ρόγκας*), η Αγιουρβέδα αναφέρει ένα άλλο Σύστημα (*σρότας*) δηλ. το ψυχικό ή ψυχολογικό (*Μανοβάχα σρότας*) στο οποίο περιλαμβάνεται και το νευρικό σύστημα.

Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι η Αγιουρβέδα ήδη ασχολείται με το ενδοκρινικό σύστημα (*Άντα Σράβι Γκράντις* – Κόμβος έσω εκκρίσεων). Έτσι, η Αγιουρβέδα απαριθμεί 15 συστήματα *σρότας*, που το καθένα απαρτίζεται από πολλά όργανα και όπου κάθε όργανο περιλαμβάνει ό,τι φθείρει (*ντόσα*), τους κυτταρικούς ιστούς του σώματος (*ντάτου*), τα απορρίμματα (*μάλα*) και *όζας*.

(συνεχίζεται)

### **Ουπαναγιανάμ ή Μπραμποπαντεσάμ** *Κλαίρ Σριμπασυάμ*

*Ουπαναγιανάμ* είναι η *Σαμσκάρα* ή τελετουργία με την οποία κάθε νεαρός Ινδουιστής φέρει το ιερό κορδόνι και μειείται στην Γκαγιάτρι – την ιερότερη μάντρα που μας έχει παραδοθεί από τους Ρίσι.

Αφού έχει ολοκληρώσει την *Ουπαναγιανάμ*, το αγόρι, θεωρείται άξιο να μελετήσει τις Βέδες. Η τελετουργία αυτή (*Σαμσκάρα*) σημαίνει πνευματική αναγέννηση, δηλ. Μια καινούργια γέννηση. Το αγόρι γίνεται έτσι *ντβίτζα* ή «διγέννητος». Ετυμολογικά, η λέξη *Ουπαναγιανάμ* σημαίνει οδηγώ (*ναγιανάμ*) κοντά (*ούπα*). Κατά τους αρχαίους χρόνους όταν ακολουθείτο αυστηρά το πνευματικό τυπικό, ο πατέρας οδηγούσε τον γιο του «κοντά» στη Μάντρα Γκαγιάτρι, και στη συνέχεια «κοντά» σε έναν Γκουρού και τον άφηνε στις φροντίδες του και στη εποπτεία του μόλις εκπλήρωνε την *Ουπαναγιανάμ*. Ο Γκουρού τον οδηγούσε στις Βέδες (δηλ. τον δίδασκε με παραδοσιακό τρόπο) πράγμα που με τη σειρά του εν τέλει τον οδηγούσε κοντά στον Θεό. Έτσι,



η τελετή ανοίγει για το νεαρό αγόρι, μια σειρά από πόρτες που τον οδηγούν προς τον υπέρτατο σκοπό της ανθρωπίνης ύπαρξης – την πραγμάτωση του Θεού. Στο σχήμα των τεσσάρων *άσραμας* που προδιαγράφονται για ένα άτομο, η τελετή της *Ουπαναγιανάμ* σημαίνει την είσοδο του αγοριού στην *άσραμα* που ονομάζεται *Μπραματσάρα*. Η λέξη *Μπραμοπαντέσα* σημαίνει την διδασκαλία (*ουπαντέσα*) του Μπράμα ή Βέδα.

#### Η παράδοση της εξουσίας

Ιδανικά, η τελετή αυτή πρέπει να γίνεται όταν το αγόρι έχει κλείσει τα επτά χρόνια ή στην αρχή της εφηβείας.

#### Η Μάντρα Γκαγιάτρι

Στην κυριολεξία, Γκαγιάτρι σημαίνει αυτός που προστατεύει «αυτόν που την ψάλλει». Είναι η μητέρα όλων των μάντρα, που όταν ψάλλεται με αφοσίωση, συγκέντρωση και ψυχική αγνότητα, οδηγεί αυτόν που την απαγγέλλει στην Τελική Ευδαιμονία – τη γνώση της Ανώτερης Αλήθειας που αποκαλείται Μπράμαν. Η Γκαγιάτρι είναι παρακλητική μάντρα έτσι ώστε η θείκη καθοδήγηση να μας εμπνεύσει και να φωτίσει το νου ώστε η ψυχή (*τζίβα*) να μπορέσει να γνωρίσει το πραγματικό εγώ – *το Παγκόσμιο Άτμαν* στην προσέγγισή του, μη αναζητώντας κανένα προσωπικό όφελος. Είναι μια προσευχή για το παγκόσμιο καλό που πρέπει να ολοκληρώσει κάθε Ινδουιστής, ως ιερή παρακαταθήκη που του έχει παραδοθεί.

#### Μέθοδος για να εκτελεσθεί η Γκαγιάτρι Μάντρα

Η Γκαγιάτρι πρέπει να απαγγέλλεται με προκαθορισμένο τρόπο, τρεις φορές την ημέρα ως μέρος των θρησκευτικών καθηκόντων που ονομάζονται *σάντγια βαντανάν*, και αφορά όλους. Είναι μια εξαιρετική καθημερινή άσκηση για να ηρεμήσει ο νους και να γίνει ικανός για τον διαλογισμό στην υπέρτατη αλήθεια που συμπυκνώνεται από την Γκαγιάτρι. Λόγω της μεγάλης της σπουδαιότητας ως πνευματικής άσκησης τα ιερά κείμενα την κατατάσσουν σε υπερέχουσα θέση μεταξύ των μη ανακλητών όρων.

Για τον λόγο αυτόν μπορεί να απαγγελθεί μόνο με προδιαγεγραμμένο τρόπο. Πρέπει να εκτελείται με ακριβή τρόπο τρεις φορές την ημέρα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Όλα τα καλά πράγματα που μπορεί να κάνει ένας Ινδουιστής δεν έχουν καμιά αξία αν αυτός παραλείψει να εκτελέσει τις *σάντγια βαντανάν* και την *Γκαγιάτρι Γάπα* τακτικά. Οι γραφές είναι ομόφωνες γι' αυτό το θέμα.

#### Το ιερό κορδόνι ή γιατζνοπαβίτα.

Το ιερό κορδόνι που φέρει το νεαρό αγόρι κατά τη διάρκεια της ιερής τελετής *Ουπαναγιάμ* αποτελείται απλά από τρεις βαμβακερές κλωστές υφασμένες με τρεις βαμβακερές λεπτότερες κλωστές με έναν ειδικό τρόπο που ονομάζεται «ο κόμπτος Μπράμα ή *Μπράμα Γκράντι*». Αυτό ονομάζεται *γιατζνοπαβίτα* γιατί παραχωρεί το δικαίωμα εκτέλεσης των βεδικών τελετουργιών. Το ιερό κορδόνι φοριέται γύρω από τον θώρακα διαγώνια από τον αριστερό ώμο μέχρι το δεξί μέρος της μέσης. Το ιερό κορδόνι δεν πρέπει να αφαιρείται σε καμιά περίπτωση. Σε περίπτωση φθοράς από χρήση ή κοψίματος μπορεί να φορεθεί καινούργιο κορδόνι με τις κατάλληλες μάντρες πριν να αφαιρεθεί το χρησιμοποιημένο.

#### Μπίκσα

Κατά τους αρχαίους χρόνους οι *μπραματσάρι*, πήγαιναν στους δρόμους ζητώντας ελεημοσύνη σε διάφορα σπίτια – *Μπίκσα*. Αυτό στις μέρες μας γίνεται συμβολικά. Επειδή σήμερα είναι πολύ δύσκολο να ασκήσουμε *Μπίκσα* καθημερινά, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι τουλάχιστον να διατηρούμε στο πνεύμα τις αξίες που συνδέονται με τη *Μπίκσα* και να προσπαθούμε να διαποτιστούμε από τις αξίες που την διέπουν. Η εξάσκηση της *Μπίκσα* θα μας οδηγήσει στην ταπείνωση και θα κατευνάσει τον εγωισμό μας. Έτσι κάθε Ινδουιστής που θα μνηθεί στην Γκαγιάτρι πρέπει να ζητιανεύει χωρίς να δίνει σημασία στην κοινωνική και οικογενειακή του θέση. Αυτό θα ξεριζώσει από τον Ινδουιστή τις συνέπειες κάθε κοινωνικής διαφοράς όπως ο πλούτος και η φτώχεια. Προπάντων θα επιτρέψει σε κάθε Ινδουιστή να καταικήσει τη λαιμαργία του και θα οδηγήσει στην απόσυρση των αισθήσεων που είναι τόσο απαραίτητη για την αφομοίωση της Βεδικής Γνώσης.

#### Η Μάντρα Γκαγιάτρι :


*Ωμ μπούχου, ωμ μπουχάβα, ωμ σουβάχα, ωμ μαχάχα, ωμ τζανάχα, ωμ ταπάχα, ωμ σατυάμ.*

Ωμ ! Διαλογιζόμαστε στην ένδοξη λαμπρότητα του θεικού Ήλιου που είθε να φωτίσει τις διάνοιές μας. Δόξα στο Νερό, δόξα στο Φως, δόξα στο Ρευστό, δόξα στο Νέκταρ, δόξα στο Μπράμα, δόξα στη Γη, δόξα στον Ατμοσφαιρικό Κόσμο, δόξα στον Αιθερικό Κόσμο, Ωμ.

Ένας διάδοχος του θρόνου της Τιρουμάλα εξεπλάγη από την παρουσία ενός λουλουδιού από

χώμα που παρουσιάζονταν κάθε μέρα ανάμεσα στα χρυσά λουλούδια υπό το βλέμμα της θεότητας. Οι έρευνες αποκάλυψαν ότι ένας κεραμέας με απλή και απόλυτη πίστη πρόσφερε ένα χωματίνο λουλούδι στον Θεό κάθε πρωί πριν αρχίσει την καθημερινή του εργασία. Ο Θεός ευχαριστιόταν να δέχεται ανάμεσα στα χρυσά λουλούδια αυτή την ταπεινή προσφορά στον βωμό του.

---

 Έκκληση στην Αλληλεγγύη

## **Εκατομμύρια Ινδοί του νότου έχουν ανάγκη τη βοήθειά σας για να ξαναφτιάξουν τη ζωή τους.**

Όταν περάσει η φλόγα της συγκίνησης, δεν σκεπτόμαστε πια τα θύματα του Τσουνάμι.

Η βοήθεια που λαμβάνουν αυτή την ώρα καλύπτει τις άμεσες ανάγκες τους όπως τροφή, νερό και υγειονομικές διευκολύνσεις.

Πώς οι χωρικοί που έχασαν τα σπίτια τους και τα μέσα διαβίωσης θα βγουν από την κακοτυχία τους ;

Σε μια χώρα σαν την Ινδία μια ραπτομηχανή, ένα δίχτυ του ψαρέματος, ένα μικρό μανάβικο ή ένα μικρό καφενείο στην άκρη του δρόμου, θα αρκούσαν για να προσφέρουν σε μια οικογένεια το μέσο καθημερινής διαβίωσης.

Ευτυχώς οι Ινδοί αυτοί δεν φλέγονται από επιθυμία να κατέχουν ψυγεία, καταψύκτες, άνετα κρεβάτια και γεμάτες ντουλάπες, τηλεόραση, κινητά τηλέφωνα, κατοικίδια ζώα κλπ., που αποτελούν τις δυτικές παραμέτρους της ελάχιστης κατοχής αγαθών.

Δεν απαιτούν παρά ένα πιάτο ρύζι ή φακές, πολύ απλή ενδυμασία, ένα απλό χαλί κατάκλισης για να κοιμηθούν. Με την βοήθεια αυτών των «πόρων εκκίνησης» που ανέρχεται σε περίπου € 100,00, κάθε επιζών Ινδός θα έδινε μάχη για να βελτιώσει τα οικονομικά του χωρίς να εξαρτάται συνεχώς από την έξωθεν βοήθεια. Χρειάζεται όμως, αυτά τα € 100,00 για να αρχίσει αυτή την καινούργια ζωή !

Αν σας γράφω αυτές τις λεπτομέρειες, είναι ουσιώδες γιατί ήδη έχουμε ζήσει ανάλογες καταστάσεις.

Το σύνολο των εισφορών σας θα χρησιμοποιηθεί για να ξαναχτιστεί το μέλλον των επιζώντων, ανάλογα με το ύψος του συνολικού ποσού που μαζεύτηκε. Θα πληροφορηθείτε σχετικά με τις δραστηριότητές μου με το ίδιο μέσο. Αν η συνεισφορά σας θα μπορούσε να επαναλαμβάνεται κάθε δυο ή τρεις μήνες, η βοήθειά μας θα επεκτείνεται σε πολύ περισσότερες οικογένειες.

Θα σας ζητούσα να δημιουργήσετε ένα «κοινό λογαριασμό» από τα συλλεγόμενα ποσά από τους φίλους και τους μαθητές σας και να μου τα εμβάζετε σε μετρητά. Η οικογένειά μου θα προσθέσει ένα σημαντικό ποσό στις εισφορές σας. Ήδη βοηθούμε χωριά αλλά αυτό δεν επαρκεί..

Ελπίζοντας να μπορέσω να αναμένω γενναιόδωρες εισφορές εκ μέρους όλων σας, σας ευχαριστώ εν ονόματι των επιζώντων.

Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ

---

**Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ**  
(*συζύγου του Σρι Τ. Κρισμαματσάρα*)

με τη συνεργασία του Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ και της Δρ. Νάνσου Καρπαντιέ

## Κρέμα Κριθαριού

### Υλικά :

Κριθάρι περλέ : 100 γρ.

Αγελαδινό γάλα (πλήρες ή ημιαποβουτυρωμένο) : 250 ml

Νερό : 1 λίτρο

Ζάχαρι κρυσταλ. : 50 γρ.

Χρόνος ψησίματος : 45 λεπτά

Μουσκέψτε στο νερό όλη τη νύχτα 100 γρ. κριθάρι περλέ. Το χειμώνα, βάλτε το κοντά στη θέρμανση.

Την επομένη αδειάστε το νερό. Βράστε 1 λίτρο νερό και βάλτε το κριθάρι μέσα όσο βράζει. Βράστε το κριθάρι. Ενώ βράζει προσθέτετε νερό αν χρειαστεί.

Όταν ψηθεί το κριθάρι (πάρτε ένα σπόρο, βουτήξτε τον σε κρύο νερό και πιέστε τον ανάμεσα στα δάκτυλα. Πρέπει να λειώσει).

Προσθέστε το γάλα και τη ζάχαρη και αφήστε το να βράσει σε μέτρια φωτιά τουλάχιστον για δέκα λεπτά.

Αφήστε να κρυώσει και μετά σουρώστε.

Πιείτε το σουρωμένο υγρό.

### Σημείωση :

Σε περίπτωση αλλεργίας στο γάλα φτιάξτε την κρέμα χωρίς γάλα.

### Ωφέλειες :

Μειώνει την αιμορραγία κατά την περίοδο, την αιμορραγία τη σχετική με παθολογίες του ουροποιητικού ή των ωοθηκών. Δόση : Πιείτε 100 ml απ' αυτή την κρέμα νηστικοί και πριν να κατακλιθείτε μετά το βραδινό για πέντε μέρες μετά την έναρξη της περιόδου ή της αιμορραγίας.

Καταπραΰνει τις καούρες στο στομάχι (έλκος ή γαστρίτις).

---