

YOGAKSHEMAM Newsletter

Δελτίο του Γιογκακσεμάμ (Σύνδεσμος με τον Ν. 1901)

Μάιος 2002

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 08

Περιεχόμενα :

- Ø **Του Εκδότη** : Η διδασκαλία του Σρι Τ.Κρίσναματσάρα με καθημερινές κουβέντες – Σρι Τ.Κ.Σρίμπασούμ
- Ø Το Τιρουπαβάι (Thiruprāvai) της Αντάλ (Āndāl)
Αποσπάσματα από αποκλειστικά σχόλια του – Σρι Τ. Κρίσναματσάρα
Ο Δίσκος Σουντάρσανα (Sudarshana) Ινδικό παραμύθι
- Ø Πάντσατζάννα (Pānchajanya), το κοχύλι του Βισνού *Ινδικό παραμύθι*
- Ø Γιατί να προσευχόμαστε ; Κλαίρ Σρίμπασούμ
- Ø Η προσοχή στην καθημερινή ζωή – Χριστίνα Μπλανσελάντ
Υπόμνημα : Παθολογία – Οι Διάρροιες – Δρ. Νάνση Καρπαντιέ & Σρι Τ.Κ.Σρίμπασούμ
- Ø Σκέψεις σχετικές με τη διατροφή. – Δρ. Νάνση Καρπαντιέ
- Ø Η αφοσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία (4) – *Ιζαμπέλ Όττ*
- Ø Σβάστα, η υγεία – ο ύπνος – Δρ. Γκόπαλακρίσνα Ράο
- Ø Ο Πρίγκιπας των Πέντε Όπλων – *Ινδικό παραμύθι*
- Ø Ναβαράθνα – Τα εννέα Κοσμήματα του Ηλιακού Συστήματος –*Κατρίν Γκαλέα*
- Ø Διεθνές Ταμείο Σρι Τ.Κρίσναματσάρα – *Έκθεση δραστηριοτήτων*
- Ø Η Γιόγκα Γιάτζναβάλκua – *Μιρέιγ Ερβέ*
- Ø Ινδική συνταγή – Τζιριζέ, γαλέτα κύμινου

Η διδασκαλία του Σρι Τ.Κρίσναματσάρα, με καθημερινές κουβέντες Δυο κατηγορίες ανθρώπων

Συνήθως συναντάμε δυο κατηγορίες ανθρώπων :

- Αυτούς που αναλώνουν το χρόνο και την ενέργειά τους στο πνευματικό μονοπάτι, αποζητώντας την απόκτηση της γνώσης λατρεύοντας και υπηρετώντας, χωρίς εν τούτοις να θυσιάζουν τις οικογενειακές ευθύνες και υποχρεώσεις τους. Έχοντας αποκτήσει έτσι άξιο μισθό, θα ζήσουν ζωή αγνότητας και ικανοποίησης.

- Η άλλη κατηγορία, είναι των ανθρώπων που ενδιαφέρονται για τα υλικά αγαθά. Αυτοί θα σπαταλήσουν τις προσπάθειές τους κυνηγώντας φευγαλέες ηδονές, μη αντιλαμβανόμενοι ότι αυτές μακροπρόθεσμα θα καταλήξουν σε ψυχική αγωνία, δυστυχία και σωματικές δυσκολίες. Η ύπαρξή τους σ' αυτή τη ζωή μπορεί να συγκριθεί με μια χελώνα που συνεχώς πλέει σ' ένα μεγάλο δοχείο γεμάτο με κρύο νερό. Καθώς αυτό θα ζεσταίνεται από κάτω, η χελώνα αρχικά θα ευχαριστείται λόγω της ζέστης. Αλλά όσο το νερό θα γίνεται πιο ζεστό δεν θα μπορέσει να αντέξει τη θερμοκρασία και εν τέλει θα πεθάνει. Παρόμοια, οι ηδονές μπορεί να φέρουν πρόσκαιρη ευτυχία, αλλά σταδιακά σπρώχνουν τους ανθρώπους στην άβυσσο.

Ο άνθρωπος πρέπει να προσπαθεί να εντοπίσει την πηγή τέτοιων ηδονών και να αντιληφθεί πως η ζωή του ταράζεται από διάφορους παράγοντες. Μένοντας όμως κανείς αδιατάρακτος, είτε από ευνοϊκούς είτε από δυσμενείς παράγοντες μπορεί να έχει την εμπειρία της ευδαιμονίας.

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

Το Τιρουπαβάι (Thiruppāvai) της Αντάλ (Āndāl)*Αποσπάσματα από αποκλειστικά σχόλια του**– Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα - Sri T. Krishnamacharya*

Ποίημα 4 : Ω βροχή αγαπημένη ! Κόρη του ματιού μου που η καλοσύνη σου είναι ισάξια μ' αυτήν του φιλόανθρωπου ωκεανού ! Εσύ που δεν κοροϊδεύεις και δεν παραμελείς ποτέ να κάνεις το καλό και να βοηθήσεις. Μπες στη θάλασσα, κουβάλησε όσο νερό χρειάζεται και βγες σαν σύννεφο γεμάτο κι ανέβα στον ουρανό με το χρώμα του θεού Κρίσνα.

Ας λάμψει η αστραπή ! Ας βροντήξει ο κεραυνός καθώς ο Δίσκος Σουντάρσανα (Sudarshana) και το κοχύλι γυρίζουν δεξιόστροφα στα όμορφα χέρια του θεού Πάντμανάμπα (Padmanābha) που μας δίνει δύναμη !

Μην περιμένεις. Ας βρέξει σκορπίζοντας νερό το σύννεφο, όπως τα βέλη σκορπίζονται από το τόξο του Σαράνγκα (Saranga), το τόξο του θεού Ράμα (Rama). Ας ξεχυθεί για να βοηθήσει να πλουταίνει η ζωή σ' αυτή τη γη και μας για να λουστούμε στο Μαργκάλι (Mārgali).

Ακούστε και σκεφτείτε τα κοπέλες.

Μέσα απ' αυτό το ποίημα η αφοσιωμένη Αντάλ (Āndāl) αναφέρεται στις δυο ευλογίες που θα έχει η χώρα μετά από το λουτρό Μαργκάλι (Mārgali) : τη βροχή και τον αιώνιο πλούτο. Επικαλείται τον θεό της βροχής, του Βαρούνα (Varuna), ζητώντας να γεμίσει τα σύννεφα για να διευκολύνει την πλούσια ζωή στη γη και για να λουστούν στο Μαργκάλι (Mārgali). Ζητά από τον θεό της βροχής να είναι γενναίωδωρος ώστε τα ποτάμια, οι λίμνες και οι δεξαμενές, να γεμίσουν νερό, χωρίς να προκληθούν καταστροφές απ' την πολλή βροχή. Χωρίς βροχή και νερό, η ζωή θα ήταν μίζερη και δεν θα υπήρχε η ευχέρεια για θυσιαστικά λουτρά.

Η Αντάλ (Āndāl) παρουσιάζει τον θεό της βροχής σαν κάποιον πολύ αγαπητό και πολύτιμο, όπως η κόρη του ματιού της. Παρομοιάζει το χρώμα του σύννεφου με τα χρώματα της μορφής του Κρίσνα, του αγαπημένου της, τη λάμψη της αστραπής με τον Δίσκο Σουντάρσανα που έδωσε όλη τη γνώση στον Μπράμα, και που είναι το δυνατότερο όπλο του θεού Βισνού. Συγκρίνει τη βροντή του κεραυνού με τον ήχο του κοχυλιού του Βισνού που όταν φυσιέται βγάζει τον ήχο πρανάβα (pranava) ή OM και την βροχή με τα βέλη που ρίχνει το τόξο του Σρι Ράμα.

Σχόλια του Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα (Sri T. Krishnamacharya) :

Παρ' όλο που η Αντάλ επικαλείται τον θεό της βροχής στην πραγματικότητα επικαλείται τον θεό της Σρι Κρίσνα, τον Δάσκαλο των δασκάλων και συγκρίνει τις θεϊκές του ιδιότητες με βροχή από νέκταρ. Ταυτίζει την αστραπή και τον κεραυνό με τον ήχο παρανάβα που βγαίνει από το δεξιόστροφο κοχύλι, γιατί μόνο ο Σρι Κρίσνα βρίσκεται στον ουρανό. Αυτό το ξεχωριστό κοχύλι χρησιμοποιείται για να αναγγείλει την έναρξη των προσευχών, στην Ινδία ή την αρχή τελετών στους ναούς.

Υπάρχουν πολλές ομοιότητες μεταξύ ενός σύννεφου και ενός πνευματικού δασκάλου. Το σύννεφο συγκεντρώνει ατμό από την αλμυρή θάλασσα, τον μετατρέπει σε νέκταρ σαν βροχή και το ρίχνει κάτω. Οι πνευματικοί δάσκαλοι μελετούν τις Βέδες, τις Ουπανισάδες κλπ. Και τις προσφέρουν στον κόσμο σαν το σύννεφο που συγκεντρώνει ατμό και βρέχει. Οι πνευματικοί δάσκαλοι διαδίδουν το λόγο του θεού σαν εύπεπτη και διασκεδαστική βροχή με ιστορίες και ανέκδοτα χωρίς τα οποία οι Βέδες και οι Ουπανισάδες δεν θα ήσαν εύκολο να κατανοηθούν από τον κοινό άνθρωπο. Τα σύννεφα μαζεύονται εδώ κι εκεί, έτσι και οι πνευματικοί δάσκαλοι που μετακινούνται από τόπο σε τόπο διαδίδουν τον θεϊκό λόγο για να ανυψώσουν το πνεύμα μας σ' ένα υψηλότερο επίπεδο. Σε περίοδο παρατεταμένης ανομβρίας θα υπάρξει πείνα. Σε παρατεταμένη απουσία των πνευματικών δασκάλων και των θεϊκών λόγων και ευλογιών τους, θα επικρατήσει αναρχία.

Τα σύννεφα δεν περιμένουν τίποτα για ανταπόδοση όσο πολύ κι αν βρέξουν και τα οφέλη έρχονται σε ολόκληρη τη χώρα. Το ίδιο συμβαίνει και με τους πνευματικούς δασκάλους που συζητούν και μοιράζονται μαζί μας τη γνώση του θεού και του Μπράμαν, χωρίς να περιμένουν κανένα όφελος από τους μαθητές τους.

Ο Δίσκος Σουντάρσανα (Sudarshana)*Το χέρι του θεού Βισνού*

Ο θεός Βισνού, κρατάει στο δεξί του χέρι ένα δίσκο με 1008 καρφιά που ονομάζεται Σουντάρσανα

Τσάκρα και στο αριστερό ένα κοχύλι με σπείρες στραμμένες προς τα δεξιά, που ονομάζεται Πάντσατζάνυα (Pānchajanya).

Δημιουργημένος απ' τον ομφαλό του Βισνού, Πάντμανάμπα (Padmanābha), ο Μπράμα έπαιζε καθισμένος στον Λωτό (Padma), που έβγαινε από τον ομφαλό του Βισνού. Νομίζοντας ότι ο Μπράμα έκλαιγε, ζήτησε από τις συζύγους του, την Σρι Ντέβι (Sri Devi, τον ουρανό) και Μπου Ντέβι (Bhu Devi, τη γη) να τον παρηγορήσουν. Όταν αυτές αρνήθηκαν, ο Βισνού διέταξε τον δίσκο Σουντάρσανα (Sudarshana), να παίξει με το αγόρι. Ο Σουντάρσανα, με τις 1000 απ' τις 1008 ακτίνες του, του δίδαξε όλα τα μυστικά της δημιουργίας. Ο Μπράμα χρησιμοποίησε τη γνώση του για να δημιουργήσει το σύμπαν και έγινε ο Δημιουργός.

Πάντσατζάνυα (Pānchajanya), το κοχύλι του Βισνού

Κάποτε ο Βισνού περπατούσε στις όχθες του ποταμού Γάγγη. Βρήκε ένα κοχύλι που οι σπείρες του ήταν στριμμένες προς τα δεξιά. Μη γνωρίζοντας ότι το κρατάει ο Βισνού, το κοχύλι παρακάλεσε τον Βισνού να το προστατέψει. Χαμογελώντας ο θεός Βισνού φύσηξε τις τέσσερις αρχές του ΟΜ και ευλόγησε το κοχύλι, ώστε όποιος φυσήσει το δεξιόστροφο κοχύλι να βγαίνει ο ήχος *πρανάβα*, και να φέρνει ειρήνη στους πιστούς.

Πριν απ' τον πόλεμο Μάχα Μπαράτα, ο θεός Κρίσνα, φυσάει το Πάντσατζάνυα του προκαλώντας μεγάλο φόβο και στους τρεις κόσμους. Ο Ντρουταράστρα (Dhruatarashtra), ο βασιλιάς των Καουράβα (Kaurava), ρώτησε τον Σαντζάγια (Sanjaya), τον υπουργό του, από πού ερχόταν αυτός ο ήχος. Ο Σαντζάγια απάντησε : « Ω Βασιλιά ! Δεν αναγνώρισες τον ήχο Πάντσατζάνυα ; Δεν αναγνώρισες τον Σρι Κρίσνα που φυσάει ; Δημιούργησε στα παιδιά σου τον φόβο του θανάτου, ενώ ο ίδιος ήχος έφερε ευτυχία στον στρατό των Παντάβα.

Ο ήχος Πάντσατζάνυα (Pānchajanya) μπορεί να σώσει ή να καταστρέψει. Τα παιδιά σου έχουν ακόμη χρόνο να σωθούν . »

Γιατί να προσευχόμαστε ;

- Κλαίρ Σριμπασυάμ

Πριν από την ύπαρξή μας στον κόσμο, ο Θεός, για να μας θρέψει, μας έδωσε σπόρους, λαχανικά, φρούτα και ζώα σε αφθονία. Μας έδωσε ένα σώμα προσαρμοσμένο με το περιβάλλον μας. Μας έδωσε τον ήλιο για να μας ζεσταίνει χωρίς να μας καίει, φωτίζοντάς μας με το φως του, μας πρόσφερε τη βροχή και ωρίμασε τα φρούτα μας και τις σοδειές μας. Για μας δημιούργησε τον ήλιο, τη γη, τη σελήνη και τα άστρα και τίποτε για Τον Ίδιο. Δεν Του είμαστε υπόχρεοι για όλα αυτά ; Δεν θα πρέπει να ευχαριστούμε Αυτόν τον Δημιουργό που είναι Μητέρα, Πατέρας, Φίλος, Φιλόσοφος και Δάσκαλός μας ; Αυτό δεν θα προσθέσει τίποτε στο Μεγαλείο Του, αλλά θα προσθέσει σίγουρα στην ταπεινοφροσύνη μας, μια αρετή που όλοι θα πρέπει να έχουμε.

Η χρησιμότητα του διαλογισμού είναι παρόμοια με την εμπειρία ενός προσώπου που τρέμει από το κρύο και που νοιώθει θαλπωρή, πλησιάζοντας τη φωτιά. Ο Κύριος είναι αιώνια αγνός και δεν επηρεάζεται από τις κακίες παρ' όλο που κατοικεί ένα σύμπαν, όπου το κακό μας θίγει, εξ αιτίας των διαφόρων δυσαρμονικών πράξεων και αντιδράσεων. Για να απαλλαγούμε απ' αυτά τα κακά και να ελευθερωθούμε από τα εμπόδια της ύλης, το μοναδικό μέσο που μας προσφέρεται είναι να ταυτισθούμε με το θείο όντας σε επικοινωνία μ' Αυτόν. Τέτοια ψυχή δεν θλίβεται ούτε και στις πιο απίθανες καταστάσεις.

Διεθνές Ταμείο Βοήθειας Σρι Τ.Κρίσναματσάρυα Μπανγκαλόρ, Έκθεση των δραστηριοτήτων στο Κουβαλάμ (Coovalam), Ταμίλ Νάντου

- Κατασκευή ενός πηγαδιού.
 - Αγορά ακουστικής συσκευής για ένα παιδί μουσουλμάνων του χωριού.
 - Ιατρικές φροντίδες που παρασχέθηκαν στο χωριό μετά από πυρκαγιά.
 - Εξώφληση του συνόλου των δαπανών μιας εγχείρησης -ιατροφαρμακευτική, έξοδα παραμονής στο νοσοκομείο, κλπ.
 - Αγορά τριών αγελάδων γαλακτοφόρων για τρεις χήρες του χωριού.
- Παιδιατρική υπηρεσία για τα παιδιά του χωριού για ένα έτος.

Η προσοχή στην καθημερινή ζωή

- Χριστίνα Μπλανσελάντ

Απόσπασμα από το σεμινάριο του Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ στη Νίκαια 26 Ιουνίου 2001

Για να εισαγάγει το Κεφάλαιο VI της Μπαγκαβάντ Γκίτα, ο Σρι Τ. Κρίσναματσάρου άρχισε τη διδασκαλία του στον Σριμπασούμ, κάνοντας ένα μεγάλο κύκλο μέσω ηθικών θεωρήσεων, μέρος του οποίου δίνεται παρακάτω :

Κατά τους Βεδικούς Χρόνους υπήρχε μια σχετική ομοιογένεια στον τρόπο ένδυσης : οι άνδρες ντύνονταν στα λευκά, παρ' όλο που για ορισμένες τελετές χρησιμοποιούσαν άλλο χρώμα, όπως το κίτρινο που προέρχονταν από τη χρήση του κούρκουμα. Οι γυναίκες, ανάλογα με την ηλικία τους φορούσαν διάφορα χρώματα, περιορισμένα όμως σε αριθμό και ακολουθώντας μια συγκεκριμένη επιλογή κοινή για όλες. Εν τούτοις, γινόταν εξαίρεση για τις πολύ νέες κοπέλες που είχαν μια σχετική ελευθερία και μπορούσαν να φορούν χρώματα όπως το τουρκουάζ ή άλλα. Οι γυναίκες δεν μπορούσαν να χρησιμοποιούν το άσπρο κατά τη διάρκεια που βρίσκονταν σπίτι, γιατί το άσπρο συμβόλιζε το πένθος και περιλάμβανε τις ορφανές από πατέρα ή μητέρα, το κορίτσι χωρίς οικογενειακή στήριξη, τον σύζυγο.

Όταν παντρεύονταν, η επιλογή για τη γυναίκα περιοριζόταν σε συγκεκριμένα χρώματα. Αν ήταν χήρα, είχε τη δυνατότητα να φορά δυο χρώματα. Το κατάλευκο χρώμα απαγορευόταν στην Ινδία. Έπρεπε το ρούχο να έχει πάντα μια μπορντούρα.

Μ' αυτόν τον τρόπο, μέσω του ρούχου, μπορούσε κανείς να γνωρίζει την οικογενειακή και κοινωνική θέση και περίπου την ηλικία ενός ατόμου. Έλεγαν επίσης στην Ινδία ότι η γυναίκα είχε την ικανότητα να συγκεντρώνεται πιο εύκολα και γι αυτό της επιτρέπεται η χρήση μερικών χρωμάτων γιατί αυτά την αποσπούσαν λιγότερο απ' ότι τους άντρες, οι οποίοι έχαναν πιο εύκολα την ικανότητα νοητικής προσοχής και καταργούσαν έτσι ορισμένες αξίες.

Η αυστηρότητα στην ένδυση βοήθησε τους ανθρώπους να διατηρούν την συγκέντρωσή τους σε μια μοναδική αξία. Η αυστηρότητα αυτή έχει σχέση μ' αυτό που βλέπει κανείς και όχι μ' αυτό που κάνει γιατί τα μάτια προκαλούν το σκόρπισμα, δεδομένου ότι η πρώτη αίσθηση υπεύθυνη για το σκόρπισμα είναι η όραση.

Όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία των χρωμάτων τόσο περισσότερο αφαιρούνται οι γυναίκες χάνοντας έτσι αυτό που έχουν από τη φύση τους, δηλαδή τη νοητική προσοχή.

Τι να πει κανείς για τον δικό μας πολιτισμό, όπου συνδέεται η απουσία αλλαγής με τον θάνατο και θεωρείται η ποικιλία συνώνυμο της ζωής ;

Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

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

Υπόμνημα αρ. 3 : Οι διάρροιες. (συνέχεια).

Ευνοϊκές ασάνες

Οι ασάνες παρουσιάζονται κατά αλφαβητική σειρά :

Άρντα νάβα άσανα (Ardha nâva asana)

Άρντα σέτου μπάντα άσανα (Ardha sethu bandha asana)

Μπάντα κόνα άσανα (Baddha kona asana) με αναπνοή σιταλί (shîthali)

Μπουτζάνγκα άσανα (Bhujanga asana) σήκωμα κατά την εκπνοή

Μάχα μούντρα (Maha mudra) με αναπνοή σιταλί (shîthali)

Νάβα άσανα (Nâva asana)

Παρίγκα άσανα (Parigha asana)

Πάστσιμοτανα ανάσανα (Paschimathâna asana) (αν είναι δυνατό, με κράτημα στην εισπνοή όχι μεγαλύτερο από 5")

Σάρβανγκα άσανα (Sarvânga asana)

Σαλάμπα άσανα (Shalabha asana) (εφαρμογή στην εκπνοή)

Σίρσα άσανα (Shîrsha asana)

Σίμχα άσανα (Simha asana)

Σούππα πάντα ανγκούστα άσανα (Suptha pâda angushta asana)

Σούππα πάρβατα άσανα (Suptha parvatha asana)

Βιπαρίθα καράνι (Viparītha karani)

Ευνοϊκές Πραναιγιάνες (Prānāyāma) :

Σίταλί (Shīthali)

Ουτζάγι ανουλόμα (Ujjāgi anuloma) (αν είναι δυνατό με κράτημα στην εισπνοή όχι μεγαλύτερο από 5”)

Μη ενδεικνυόμενες ασάνες :

Είναι φανερό ότι οι μικροβιακές διάρροιες πρέπει να αντιμετωπισθούν φαρμακευτικά. Οι παρακάτω αντενδείξεις αφορούν μόνο τις χρόνιες διαρροϊκές καταστάσεις.

Άρντα ματσυέντρα άσανα (Ardha matsyendra asana)

Ασάνες καθιστές με στροφή της σπονδυλικής στήλης

Ντάνουρα άσανα (Dhanura asana)

Τζατάρα παρίβριπι (Jatara parivriti)

Μαρίτσα άσανα αρ. 2 και αρ. 4 (Maritchya asana n°2 et n°4)

Ουθίτα πάρσβα κόνα άσανα σε στροφή (Uthitha pārshva kona asana torsion)

Ουθίτα τρίκονα άσανα σε στροφή (Uthitha trikona asana torsion)

Βιπαρίθα σάλαμπα άσανα (Viparītha shalabha asana)

Μη ενδεικνυόμενες Πραναγιάμες (Prânâyâma):

Καπάλαμπάτι (Karâlabhâti)

Νάντι στοντανά σε σάμα βρίτι (Nâdi shodhana en sama vrithi)

Πραναγιάμα με κράτημα μετά την εκπνοή

Διατροφικά θεραπευτικά μέσα :

Καταναλώνετε ψωμί φρυγανισμένο, ρύζι και πατάτες. Το νερό απ' το βρασμένο ρύζι θεραπεύει τη διάρροια. Μη τρώτε ωμά δημητριακά, παρά μόνο βρασμένα.

Περιορίστε κατά το δυνατό τις ζωικές πρωτεΐνες (αλλαντικά, κρέατα, ψάρια), κατά την υδαρή φάση της διάρροιας. Ένα φρέσκο, σφιχτό αυγό, μπορεί να αντικαταστήσει το κρέας.

Περιορίστε τα ωμά. Καταναλώνετε βρασμένα λαχανικά κυρίως καρότα, κολοκύθες, πράσινα φασολάκια.

Για φρούτα : μπανάνες και μύρtila.

Πίνετε περισσότερο νερό για αντιμετώπιση της αφυδάτωσης. Αποφεύγετε τα αλκοολούχα ποτά, τους χυμούς φρούτων και τις λεμονάδες.

Σκέψεις σχετικές με τη διατροφή.

- Δρ. Νάνση Καρπαντιέ (Απόσπασμα του σεμιναρίου του Σρι Τ.Κ.Σριμπαसुám, 1998)

Άννα (Anna) σημαίνει τροφή υπό την έννοια « αυτού που τρέφει και αυτού που τρέφεται ». Η τροφή διατρέπει την ικανότητα αντίληψής μας και τις σκέψεις μας. Πρέπει να σκεφθεί κανείς την πνευματική αξία της τροφής για να γνωρίσει τον Δημιουργό. Πρέπει πάντα να την συνδέουμε με τον Δημιουργό. Το ον επαφίεται στην τροφή για την ύπαρξή του.

Η τροφή είναι το πρώτο δημιουργημένο στοιχείο χωρίς το οποίο δεν θα υπήρχαν άλλα δημιουργήματα. Η τροφή είναι η ζωή και η παγκόσμια θεραπεία όλων των δημιουργημάτων. Χάρη στην τροφή γεννιούνται τα όντα μεγαλώνουν και εν τέλει πεθαίνουν.

Αναφέρεται στις Βέδες : « Μη περιφρονείτε την τροφή γιατί όποιος την περιφρονεί, περιφρονεί το σώμα, την Πράνα και τον Δημιουργό . Μη απορρίπτετε την τροφή γιατί όποιος την απορρίπτει, απορρίπτει το *απ (ap)* το νερό . Γιατί το εσωτερικό φως που χαρίζει την διάκριση μεταξύ του Πραγματικού και του μη πραγματικού, τρέφεται με το νερό . Πολλαπλασιάστε την τροφή γιατί από το προϊόν της γης τρέφουμε το σώμα, την ψυχή, τους προγόνους και τον Δημιουργό. »

Η Άννα (*Anna*) φέρνει δύναμη, ευτυχία, εξυπνάδα και *όζας (ojas)*, την πνευματική δύναμη μέσα μας . Μόνη η τροφή επιτρέπει την δημιουργία των διάφορων κυτταρικών ιστών, μεταξύ των οποίων είναι το ωάριο και το σπέρμα, δίνοντας έτσι την δυνατότητα της σύλληψης . Μόνο η τροφή που δεν εμποδίζει καμιά από τις βασικές λειτουργίες του ατόμου αξίζει να τρώγεται . Μόνο αυτή επιτρέπει την παραγωγή των *όζας* . Η τροφή αυτή δίνει το Φως . Είναι το Μπράμαν .

Η Αφοσίωση στη Χριστιανική Θρησκεία (4)

- Ιζαμπέλ Όππ, ιερέας, Πρόεδρος του Συνοδικού Συμβουλίου

Η Ορθόδοξη πνευματικότητα (συνέχεια)

Στην Ρωμαιοκαθολική ευλάβεια, **οι απεικονίσεις** είναι απαραίτητες. Η ιδέα π.χ. ότι η Εκκλησία θα μπορούσε να είναι άορατη, είναι τόσο αντιθετική όσο και μια ενσάρκωση που δεν θα ήταν σαρκική. Εν κατακλείδι, ο πιστός προτρέπει να αναζητά τη σημασία των σημείων που παρουσιάζονται εμπρός του. Η μεσολάβηση των εμφανιζομένων πραγμάτων, πρέπει να διεγείρουν την πίστη με την οποία βλέπει το αόρατο.

Η θέση της Παναγίας, της μητέρας του Θεού, στη ρωμαιοκαθολική πνευματικότητα, έχει κι αυτή τις ρίζες της στο δόγμα της ενσάρκωσης. Ο Θεός κατέβηκε στη γη, ο Θεός είναι ανάμεσα στους ανθρώπους, δια του Υιού Του του Ιησού Χριστού. Δοξολογώντας τη μητέρα του Ιησού, οι πιστοί καθολικοί, θέλουν να ρίξουν φως στις προϋποθέσεις αυτής της ενσάρκωσης και όλη την ανάπτυξη της ευσέβειας προς την Παρθένο και των δογμάτων που αγγίζουν το πρόσωπό Της.

Η προσευχή του καθολικού χριστιανού περνά ευχαρίστως από μεσολαβητές που βοηθούν το πλησίασμα προς τον Θεό και την κατανίκηση των εμποδίων που αντιτίθενται στο να εισακουστεί η δέησή του. Πρόκειται για τη μεσολάβηση των αγίων, τη μεσολάβηση της Εκκλησίας και προ πάντων τη μεσολάβηση της Παρθένου Μαρίας, της μεγίστης των μεσολαβητών. Ο Θεός μοιάζει με μεγάλο μονάρχη

και μάλιστα με αυστηρό κριτή, μπροστά στον οποίο, η μεσολάβηση του Υιού Του δεν είναι επαρκής.

Στη ζωή του ρωμαιοκαθολικού χριστιανού η **πνευματική κατεύθυνση** είναι ένας από τους τρόπους βίωσης της παρουσίας του Θεού. Η πνευματική κατεύθυνση, από ιερέα ή μοναχό, βοηθάει τους ενορίτες του ή τους αδελφούς του να βρουν το νόημα των αγώνων τους και των θρησκευτικών εμπειριών τους, για να τους επιτρέψει να ανακαλύψουν όχι μόνο στην προσευχή αλλά και στη ζωή τους την παρουσία του Θεού.

Οι ρωμαιοκαθολικοί έχουν αναπτύξει πλούσια **μοναστική παράδοση**. « Η αληθινή αναζήτηση του Θεού» αποτελεί σύμφωνα με τον κανόνα του Αγίου Μπενουά (Benoit), την ίδια την ουσία του μοναχισμού. Κοινότητες ανδρών και γυναικών απομονώνονται για να βρουν τη σιωπή, για να προσευχηθούν και να ζήσουν σε επικοινωνία με τον Θεό. Αποτελούν τα σημεία υπέρβασης ανάμεσα σε μας που είμαστε κοινά ανθρώπινα όντα. Οι μοναχοί και οι μοναχές, προσπαθούν σαν κοινότητα να αυξάνουν και να αναπτύσσουν αδιάκοπα την αντίληψή τους και την εμπειρία της παρουσίας του Χριστού ανάμεσά μας σαν ανώτατη και θεμελιώδη πραγματικότητα της ζωής τους. Προφέρουν τους τρεις παραδοσιακούς όρκους : τους όρκους της αγνότητας, της υπακοής και της ένδειας. Ζουν σε αγνότητα για να μπορέσουν ελεύθερα να επικεντρώσουν όλο τους το είναι και όλη την αγάπη τους στον Θεό και στο όνομα του Θεού να αγαπήσουν καθένα από τους αδελφούς και τις αδελφές τους. Αν δίνουν τον όρκο της υπακοής, είναι γιατί έχουν αναθέσει στον ηγούμενο/η τους την ευθύνη της πνευματικής κατεύθυνσης της ζωής τους και της κοινότητάς τους. Τέλος αν δίνουν όλα τα υπάρχοντά τους στην κοινότητα, είναι για να ζουν ελεύθερα από κάθε προσκόλληση και υλική μέριμνα, αφού δεν έχουν τίποτε στη κατοχή τους.

Σβάστα (Svastha), η υγεία – ο ύπνος

Δρ. Γκοπαλακρίσνα Ράο, Μπανγκαλόρ

(Γενικός Ιατρός της αγιουρβεδικής ιατρικής)

Ο Τσαράκα (Charaka) λέει ότι όταν το νοητικό είναι κουρασμένο και τα αισθητήρια όργανα εξαντλημένα και αποτραβιούνται από τα αντικείμενα, ο άνθρωπος κοιμάται. Ενώ η χαρά, η ευτροφία, η φυσική δύναμη, το ερωτικό σφρίγος, η ευφύια και η ζωτικότητα είναι ευεργετήματα του ύπνου. Τη στιγμή που ο πόνος, το αδυνάτισμα, η φυσική αδυναμία, η ανικανότητα, η απώλεια των πνευματικών δραστηριοτήτων και ο θάνατος προκαλούνται από την έλλειψη ύπνου ή την αϋπνία. Επικράτηση του Τάμας (Thamas), υπερβολικό Κάφα (Kapha), φυσική προσπάθεια, κόπωση των αισθητηρίων οργάνων και του νου, τραυματισμός, φάρμακα ή ορισμένες ασθένειες μπορούν εξ' ίσου να ευνοήσουν τον ύπνο.

Επειδή κατά τη διάρκεια της ημέρας, κρατάμε σε εγρήγορση τις αισθήσεις μας, το νου και το πνεύμα μας, η νύχτα είναι καλλίτερη για να κοιμηθούμε. Επιπροσθέτως, τη νύχτα τα φυτά, τα ζώα και τα πουλιά γαληνεύουν κι αυτό δημιουργεί στον άνθρωπο την ειρηνική κατάσταση του ύπνου. Η φυσιολογική λειτουργία του νυχτερινού ύπνου, που είναι να παράγει τους κυτταρικούς ιστούς, είναι να καταπολεμά τις ασθένειες και να μας χαρίζει υγεία και μακροβιότητα.

Η διάρκεια του ύπνου εξαρτάται από τις συνήθειες του ατόμου και από το ψυχο-μορφολογικό του προφίλ. Να μη ξεχνάμε να λαμβάνουμε υπ' όψη τις ανάγκες του σώματος, ανάλογα με την εποχή. Π.χ.

τον χειμώνα, ο νυχτερινός ύπνος πρέπει να έχει μεγαλύτερη διάρκεια απ' το καλοκαίρι. Όμως ενώ το καλοκαίρι συνιστάται ο μεσημεριανός ύπνος, το χειμώνα πρέπει να αποφεύγεται.

Όταν η επαγγελματική δραστηριότητα του ατόμου, το υποχρεώνει να ξαγρυπνά τη νύχτα, μπορεί να κοιμάται κατά την διάρκεια της ημέρας. Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα, του συνιστάται τότε να κοιμάται την ημέρα χωρίς να καταναλώνει βαριά γεύματα, αλλά να προτιμά γεύματα ρευστά όπως η σούπα. Ακόμη και σ' αυτήν την περίπτωση, ο νυχτερινός ύπνος πρέπει να είναι σεβαστός, όσο συχνότερα γίνεται, γιατί ο ύπνος κατά την ημέρα δεν βοηθά στην παραγωγή των ιστών, επειδή ο άνθρωπος κατακλύζεται από τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

Ο ύπνος θεωρείται φυσιολογικός και υγιεινός όταν το άτομο ξυπνά με μια αίσθηση φρεσκάδας των αισθητηρίων οργάνων, το μυαλό του ξεκούραστο και το πνεύμα του ανανεωμένο. Τα καθάρσια, οι εμετοί, ο φόβος, η αγωνία, ο θυμός, το κάπνισμα, ο αλκοολισμός, η χρήση ναρκωτικών, η άσκηση, οι αφαιμάξεις, η νηστεία, ένα μη αναπνευστικό κρεβάτι, η υπερβολική σεξουαλική δραστηριότητα, η υπερβολική εργασία και η

προχωρημένη ηλικία, είναι αιτίες απώλειας του ύπνου.

Οι μαλάξεις, οι εντριβές, το ντους, το κρέας ή η σούπια λαχανικών, το κρέας των υδρόβιων ζώων, το ρύζι, το γάλα, ένα ευχάριστο δωμάτιο και η εξάσκηση στον διαλογισμό, προκαλούν ύπνο, όταν ο φυσικός ύπνος διαταράσσεται.

Δεν συνιστάται να κοιμάστε αμέσως μετά το γεύμα. Εν τούτοις, σε ορισμένες ασθένειες (π.χ. στα καρδιακά νοσήματα), συνιστάται να κοιμόμαστε προ του γεύματος.

Τα άτομα που είναι εξαντλημένα, που ακολουθούν θεραπεία απεκκρίσεως του εντερικού συστήματος, που ταξιδεύουν πολύ συχνά, που είναι τραυματισμένα, που υποφέρουν από δίψα, διάρροια, κολικούς και δύσπνοια, τα παιδιά και οι γυναίκες σε εμμηνορροϊκή περίοδο, πρέπει να κοιμούνται για λίγο κατά τη διάρκεια της ημέρας, ανεξάρτητα από εποχή. Η ίδια συμβουλή ισχύει και για άτομα που υποφέρουν από θυμό, θλίψη ή φόβο.

Η συγκέντρωση και ο διαλογισμός, αποτελούν δυο από τα καλλίτερα γιατρικά για την διατήρηση της ισορροπίας, της συγκινησιακής κατάστασης κατά την ημέρα και των ονείρων κατά τη νύχτα.

Ο Πρίγκιπας των Πέντε Όπλων

Ινδικό παραμύθι

Σε μια από τις προηγούμενες ζωές του, ο Γκαουτάμα, ήταν γιος της βασίλισσας του Μπραμαντάπα (Brahmadatta) του Βαρανάσι (Varanasi). Οι αστρολόγοι προείδαν ότι το αγόρι θα είναι γεμάτο καλοσύνη, θα βασιλέψει σε ολόκληρη τη Χώρα, θα γίνει διάσημος και ονομαστός για την ικανότητά του μα τα πέντε όπλα και θα τον θαυμάζουν σε όλη την Ινδία. Το βασιλικό ζεύγος τον ονόμασε Πρίγκιπα των Πέντε Όπλων, του ξίφους, του ακοντίου, του τόξου, του πέλεκυ και της ασπίδας.

Μετά την εκπαίδευσή του σε μια μακρινή πολιτεία, το αγόρι έλαβε από τον δάσκαλό του τα πέντε όπλα. Αποχαιρετώντας με σεβασμό τον δάσκαλο, έφυγε για το Βαρανάσι.

Στο δρόμο έφτασε σ' ένα δάσος όπου κατοικούσε ο Δαίμονας με τα Ψάθινα Μαλλιά. Στην είσοδο του δάσους, οι χωρικοί, προειδοποίησαν τον πρίγκιπα ότι ο Δαίμονας σκότωνε όποιον έβλεπε και προσπάθησαν να τον πείσουν να μη μπει στο δάσος. Ατρόμητος, σαν λιοντάρι, εκείνος μπήκε. Όταν έφτασε στη μέση, ο Δαίμονας παρουσιάστηκε. Έγινε τεράστιος και το κεφάλι του μεγάλο σαν παγίδα, τα μάτια του σαν πιάτα. Είχε πρόσωπο αρπακτικού καλυμένο με κρατοελιές και σπυράκια με δυο μεγάλους χαυλιόδοντες.

« Που πηγαίνεις ; » φώναξε. « Σταμάτα για να μη σε φάω ». Ο πρίγκιπας είπε : « Δαίμονα, έρχομαι εδώ γεμάτος εμπιστοσύνη στον εαυτό μου. Σε συμβουλεύω να προσέξεις πως θα με πλησιάσεις. » Λέγοντας αυτά, ο πρίγκιπας, άρχισε να πετάει βέλη και να εξακοντίζει τα όπλα του ένα, ένα. Όλα τα όπλα του μπλέχτηκαν στα μαλλιά του Δαίμονα. Ο πρίγκιπας, χωρίς να χάσει το θάρρος του, τον πλησίασε κι άρχισε να τον χτυπά με τις γροθιές του, με τα πόδια του και με το κεφάλι του.

Στο τέλος, μπλέχτηκε κι αυτός στα μαλλιά του δαίμονα. Παρ' όλα αυτά δεν φοβήθηκε.

Ο Δαίμονας σκέφτηκε : « Αυτός ο άνθρωπος είναι λιοντάρι ! Από ευγενική γενιά ! Σ' όλη μου τη ζωή δεν ξαναείδα τόσο ατρόμητο άνθρωπο. Γιατί δεν γνωρίζει φόβο ; » Δεν είχε τη δύναμη να φάει τον νέο αλλά τον ρώτησε : « Γιατί, νέε μου, δεν φοβάσαι να πεθάνεις ; » Ο πρίγκιπας, απάντησε : « Γιατί να φοβάμαι ; Σε μια ζωή, ο άνθρωπος, πεθαίνει μόνο μια φορά. Εξ άλλου στην κοιλιά μου κρύβεται ένας κε ραυνός. Έτσι κι αν ακόμη με φας, δεν θα μπορέσεις ποτέ να με χωνέψεις. Ο κεραυνός θα σε ξεσκίσει, θα σε σκοτώσει. Έτσι, θα χαθούμε και οι δυο. » Ο πρίγκιπας, βέβαια, σκεπτόταν τη γνώση του.

Ο Δαίμονας σκέφτηκε : « Αλήθεια λέει αυτός ο νέος. Δεν έχει γούστο να φάω το κρέας ενός ατρόμητου ανθρώπου. Θα τον αφήσω να φύγει. » Έτσι, ελευθέρωσε τον πρίγκιπα. Ο πρίγκιπας του είπε : « Δαίμονα, θα φύγω, όπως το λες. Γεννήθηκαν Δαίμονας, σκληρός, αιμοδιψής, που καταβροχθίζει τη σάρκα και την ψυχή των άλλων, γιατί σε προηγούμενες ζωές σου έπραξες κακά. Αν συνεχίσεις να κάνεις το κακό, θα πηγαίνεις απ' το σκοτάδι στο πιο βαθύ σκοτάδι. Το να σκοτώνεις σε κάνει να ξαναγεννηθείς σαν ζώο ή με το σώμα ενός δαίμονα ή αν ξαναγεννηθείς σαν άνθρωπος η ζωή σου θα είναι σύντομη. » Ο πρίγκιπας συνέχισε να εξηγεί στο Δαίμονα πόσο σπουδαίο είναι να αποκτά κανείς αρετές και τον έκανε να λατρεύει τη θεότητα του δάσους. Όταν πείστηκε για την αλλαγή του δαίμονα, ο πρίγκιπας, έφυγε για την πατρίδα του και βεβαίωσε στο δρόμο τους ανθρώπους ότι ελευθερώθηκαν από τον Δαίμονα. Έγινε βασιλιάς και βασίλεψε με δικαιοσύνη, θαυμαζόμενος από όλους. Πέθανε σύμφωνα με τις πράξεις του.

*Ναβαράθνα (Navarathna) : Τα εννέα Κοσμήματα του Ηλιακού Συστήματος
- Κατρίν Γκαλέα (Catherine Galéa)*

Όταν οι Ευρωπαίοι επισκέπτονται την Ινδία μένουν άναυδοι από την ομορφιά των κοσμημάτων που φορούν οι Ινδές. Μπαίνοντας σ' ένα κοσμηματοπωλείο στο Μπανγκαλόρ, το βλέμμα μου κόλλησε σ' ένα υπέροχο μενταγιόν που το αποτελούσαν εννέα διαφορετικές πολύτιμες πέτρες.

Μίλησα σχετικά στην Σριμάτι Αλαμέλου, τη μια από τις τρεις αδελφές του Σρι Τ.Κ.Σριμπασούμ. Μου εξήγησε ότι οι Ινδές που φορούν αυτό το μενταγιόν το κάνουν μάλλον για την πνευματική του σημασία παρά για την τέλεια αισθητική του.

Οι εννέα πολύτιμες πέτρες έχουν αυστηρά καθορισμένο μέγεθος και είναι τοποθετημένες με καθοριστική σειρά : το ρουμπίνι, το διαμάντι, το τοπάζι, το σμαράγδι, το μαργαριτάρι, το κοράλι, το γρενάτ, το ζαφείρι, το μάτι της γάτας. Το όνομα του κοσμήματος αυτού είναι Ναβαράθνα (*Navarathna*), που σημαίνει απλά «τα εννέα κοσμήματα». Κάθε πολύτιμη πέτρα αντιστοιχεί σ' ένα πλανήτη του ηλιακού μας συστήματος και έχει, κατά την παράδοση, μεγάλη επίδραση στην οικογενειακή μας ζωή. Οι Ινδές φορούν το Ναβαράθνα για να διατηρούν την αρμονία στην οικογένειά τους και να προστατεύουν το γάμο τους στη γη και στο επέκεινα. Σε πολλούς ναούς υπάρχει βωμός αφιερωμένος στους εννέα πλανήτες, όπου οι σύζυγοι κατά παράδοση κάνουν προσφορές.

Αν ευχόμουν να φοράω ένα τέτοιο κόσμημα, δεν θάπρεπε να το θεωρώ ως ένα απλό στολίδι.

Η Γιόγκα Γιάτζνυαβάλκβα (Yājñavalkya)

Εντυπώσεις από τα μαθήματα του Σρι Τ.Κ.Σριμπασούμ στη Νίκαια

Μιρέιγ Ερβέ (Mireille Hervé)

Η Γιόγκα Γιάτζνυαβάλκβα είναι ένα παμπάλαιο χειρόγραφο, προηγούμενο της Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι, που είναι λίγο γνωστό αλλά εν τούτοις μεγάλης αξίας για τους ασκούμενους στη γιόγκα.

Ο Σρι Τ.Κ.Σριμπασούμ μας έκανε το μεγάλο δώρο να μας παρουσιάσει τη διδασκαλία του Διδασκάλου Γιάτζνυαβάλκβα, όπως του παραδόθηκε απ' τον πατέρα του, τον Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα.

Αυτή είναι η διδασκαλία που παραδίδει ο Σρι Τ.Κ.Σριμπασούμ στους μαθητές του, από τότε που διδάσκει γιόγκα, σεβόμενος, όσο πιο πιστά γίνεται, την παράδοση που διαιωνίζεται ως σήμερα από γενεάς εις γενεά.

Ο Γιάτζνυαβάλκβα εξηγεί ότι υπάρχουν δυο δυνατές οδοί στη γιόγκα. Η *Νιβαρτάκα (Nivartaka)* που απευθύνεται σε άτομα που διάγουν μονήρη βίο και η δεύτερη, *Πραβαρτάκα (Pravartaka)*, που μας ενδιαφέρει και που αφορά άτομα που διάγουν οικογενειακό και κοινωνικό βίο.

Αυτό που είναι βασικό εδώ, είναι ότι ο Γιάτζνυαβάλκβα δίνει πολύ συγκεκριμένες οδηγίες που αφορούν την άσκηση της γιόγκα και ότι κάθε πρακτική πρέπει να προσαρμόζεται σε κάθε άτομο ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την κοινωνική θέση και την οικογενειακή του κατάσταση.

Ο ασκούμενος έχει καθήκοντα και κάποιες συμπεριφορές που πρέπει να ακολουθήσει στην καθημερινή του ζωή που είναι οι 10 Γιάμα (*Yama*) και 10 Νιγιάμα (*Niyama*). Περιγράφονται 8 άσνες με την τεχνική και τα αποτελέσματά τους καθώς επίσης και οι Πραναγιάμα με τις συγκεντρώσεις τους στα ζωτικά σημεία.

Ο Γιάτζνυαβάλκβα εξηγεί τον ρόλο των διαφόρων ζωτικών σημείων καθώς επίσης και την δράση των Πραναγιάμα, με τις συγκεντρώσεις τους στα ζωτικά σημεία. Η συγκέντρωση στα ζωτικά σημεία είναι πρωταρχική και πρέπει να γίνεται με μεγάλη ακρίβεια. Πράγματι, ο Γιάτζνυαβάλκβα διδάσκει πώς να διαλογίζεται κανείς, τι τύπο ντυάνα (*dhyāna*) και σε ποιο ζωτικό σημείο να εξασκείται, πάντοτε σε συνάρτηση με τα ίδια ατομικά κριτήρια.

Ο σεβασμός σ' αυτούς τους κανόνες είναι πρωταρχικός και μας δείχνει τον δρόμο εφαρμογής της Γιόγκα μέσα στην οικογενειακή εστία.

Η διδασκαλία αυτή που λάβαμε στο πλαίσιο του Γιόγκακασεμάμ αποτελεί μέρος της διδασκαλίας που παραδόθηκε από τον Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα στον Σρι Τ.Κ.Σριμπασούμ, σύμφωνα με την ινδική παράδοση. Η σπανιότητα και η ποιότητα μιας τέτοιας διδασκαλίας αποτελεί έναν απίθανο πλούτο και δίνει στον ασκούμενο μεγάλες δυνατότητες στην εργασία, αλλά η καθημερινή μας ζωή δεν μπορεί να είναι χωριστή από την πνευματική μας αναζήτηση και για το ζήτημα αυτό η μια απ' τις 10 Νιγιάμα μας λέει να είμαστε ευτυχείς κάθε στιγμή ...

Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ (Srimathi T.Namagiriammal)
(συζύγου του Σρι Τ. Κρίσναματσάρυα, Sri T.Krishnamacharya)

Τζιριζέ (Jirigé) ψημένο ή γαλέτα με κύμινο

Υλικά:

- 150 γρ. κρέμα ρυζιού
- 3 κ.καφέ κύμινο σε σπόρους
- 4 κ.σούπας σησαμέλαιο ή αραχιδέλαιο
- 50 γρ. καρύδα τριμμένη
- 1 ματσάκι κόλιανδρο ή μαϊντανό (ψιλοκομμένο)
- Αλάτι, κατά προτίμηση
- 100 γρ. χλιαρό νερό για τη ζύμη

Σε μια σαλατιέρα, ανακατέψτε πρώτα όλα τα υλικά και φτιάξτε μια σφιχτή ζύμη με το χλιαρό νερό. Σκεπάστε την με ένα υγρό πανί και αφήστε να ηρεμήσει για μισή ή περισσότερη ώρα, σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

Απλώστε μερικές σταγόνες λάδι σε ένα επίπεδο πιάτο. Φτιάξτε με τη ζύμη μπαλάκια διαμέτρου 4 εκ. και πλατύνετέ τα.

Ζεστάνετε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Βάλτε τη ζύμη της γαλέτας πάνω στο ζεστό τηγάνι και σκεπάστε το για 1-2 λεπτά. Γυρίστε την μια φορά. Όταν ψηθεί βάλτε την σ' ένα πιάτο και σκεπάστε την για να διατηρηθεί ζεστή. Αν το τηγάνι είναι μεγάλο, μπορείτε να ψήνετε συγχρόνως περισσότερες γαλέτες.

Πριν να τις σερβίρετε, ρίξτε μερικές σταγόνες λεμόνι. Μπορείτε επίσης να βάλετε λίγο φρέσκο βούτυρο, επάνω σε κάθε γαλέτα.

Σερβίρεται με σάλτσα ντομάτα, σάλτσα βασιλικό ή ντοματοσαλάτα με αγγουράκι.