

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2012

Ελληνική Έκδοση

No 39

Με σεβασμό στη μνήμη του Σρ. Τ. Κρισναματσάρια

Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Τρεις τύποι ανθρώπων και τρία είδη αποφάσεων

Υπάρχουν τρεις τύποι ανθρώπων: **(α)** Αυτός που προσλαμβάνει ικανούς συμβούλους για τη λήψη αποφάσεων, είτε φίλους ή συγγενείς που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα είτε ανώτερους ανθρώπους και όταν ληφθεί μια απόφαση σύμφωνη μαζί τους, ξεκινά το έργο ξεδιπλώνοντας τις προσπάθειές του με τον τρόπο που θέλησε το πεπρωμένο. Αυτός ονομάζεται *ανώτερος άνθρωπος*. **(β)** Αυτός που εξετάζει ένα σχέδιο μόνος του, σκέπτεται μόνος του την καλή βάση του έργου του και δρα μόνος, χαρακτηρίζεται *μέτριος άνθρωπος*. Τέλος, **(γ)** αυτός που δεν μετρά τα υπέρ και τα κατά και παραμελεί την στήριξη της θεότητας για να αποφασίσει για ένα έργο, που στη συνέχεια το αφήνει στην τύχη του, είναι ο *τελευταίος των ανθρώπων*.

Υπάρχουν τρία είδη αποφάσεων: **(α)** Εάν σύμβουλοι παρεμβαίνουν σε μια ευτυχή ομοφωνία στην έκβαση μιας απόφασης φωτισμένης από τις Συνθήκες, μπορεί να πει κανείς ότι η ληφθείσα απόφαση είναι *έξοχη*. **(β)** Όταν υπάρχουν πολλές απόψεις πριν να καταλήξουν σε κοινή συμφωνία, χαρακτηρίζουμε αυτή την απόφαση *μέτρια*. **(γ)** Πολύ περισσότερο, όταν καθένας κρατάει τη γνώμη του ενάντια στη γνώμη των άλλων και δεν φθάνουν σε ευτυχή ομοφωνία, η απόφαση χαρακτηρίζεται ως *απεχθής*.

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

Ο άνθρωπος που φοράει τα κατάλληλα παπούτσια
δεν διακινδυνεύει τίποτα,
ακόμα και όταν περπατάει επάνω σε χαλίκια και σε
αγκάθια :
όλα τον βολεύουν.
Με τον ίδιο τρόπο,
όποιος βρίσκει πάντα ικανοποίηση με τον εαυτό του
δεν υποφέρει από τίποτα.
Είναι ευτυχής παντού.

Σριμάντ Μπαγκαβάταμ Ωδή 7, Κεφ.15, Στ. 17

Περιεχόμενα :

- **Κύριο άρθρο** : Η καθημερινή διδασκαλία του Σρι Τ. Κρίσναματσάρια
- **Αναζήτηση της Ευτυχίας** - Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ
- **Τί είναι ο θάνατος;** - Κριστίνα Μπλάνσελαντ
- **Η έκτακτη επίσκεψη στη Νίκαια της Σρι Σούμπα !**
- **Ομιλία για την Γκαγιάτρι Μάντρα** - Μάθημα του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ
- **Μάθημα Ταπεινότητας** - Συνέντευξη του Σριμπασυάμ & της Σρι Σούμπα
- **Σούτρα (23-24)** - Γκαμπριέλ Γκαλεά
- **Επίδραση της διατροφής** - Σεμινάριο του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ
- **Οι 5 Σάντσα** - Αουρέλια Ντεμπενεντέπτι
- **Τιρουκουράλ του Τιρουβαλουβάρ (301-320)** - Τζ. Ναραγιάνασουάμ
- **Η σελίδα των συνταγών** : Γκναμακούτζι (χυμός πιπερόριζας)

Αναζήτηση της Ευτυχίας

Σρι Τ.Κ. Σριμπασουάμ

Ό,τι εμποδίζει την πραγματοποίηση της ευτυχίας είναι εμπόδιο. Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας συναντάμε συνεχώς εμπόδια που δεν μας επιτρέπουν να βρούμε την ευτυχία που αναζητάμε. Τα εμπόδια αυτά είναι είτε **εξωτερικά**, δηλαδή προέρχονται από αυτούς που μας περιβάλλουν, είτε **εσωτερικά**, δηλαδή προέρχονται από το σώμα και από το πνεύμα μας. Τα εξωτερικά εμπόδια προέρχονται από μέλη της οικογένειάς μας, από φίλους, από συναδέλφους καθώς επίσης και από φυσικές καταστροφές. Τα εσωτερικά εμπόδια προέρχονται από έλλειψη αρμονίας σωματικών λειτουργιών. Στο νοητικό επίπεδο, το πνεύμα μας είναι γεμάτο από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Στην πραγματικότητα, *έντονες επιθυμίες, θυμός, απληστία, φθόνος, πάθος και ζήλεια* είναι τα μεγαλύτερά μας εμπόδια. Όχι μόνο μας εμποδίζουν να έχουμε ειρήνη πνεύματος, αλλά είναι ικανά να καταστρέψουν κάθε ευτυχία που έχουμε κατακτήσει. Μόνον η μελέτη, η συγκέντρωση και ο διαλογισμός προς τον Υπέρτατο είναι τα μέσα για να ελευθερωθούμε απ' αυτά τα εμπόδια.

Τί είναι ο θάνατος;

Κριστίνα Μπλάνσελαντ

Λέγεται για κάποιον που πέθανε :

« Έχασε τη ζωή »

ή

« Η ζωή τον εγκατέλειψε »

ή

« Δεν ζει πια »

Τί σημαίνει αυτό;

Ότι η ζωή αποσύρηκε απ' αυτό το σώμα.

Και πού πήγε η ζωή που εγκατέλειψε αυτό το σώμα;

Έσπασε τις αλυσίδες που την έδεναν σε αυτό το σύνολο σώματος, νου, συναισθήματος, προσωπικότητας, για να ενωθεί με τη ζωή που υπάρχει παντού. Η ζωή δεν με χρειάζεται για να υπάρχει. Ούτε εμένα ούτε οποιονδήποτε άλλον. Δεν εξαρτάται ούτε από το σώμα μου, ούτε από τις σκέψεις μου, ούτε από τα συναισθήματά μου, ούτε από τις αναμνήσεις μου... Αντίθετα τίποτε απ' όλα αυτά δεν μπορεί να υπάρχει χωρίς τη ζωή.

Όταν η ζωή αποσύρεται από ένα σώμα, αυτό καταστρέφεται μέχρι την εξαφάνιση. Αλλά η ζωή συνεχίζεται, δεν πεθαίνει, είναι παντού, ακόμη και εκεί που δεν εκδηλώνεται. Το μόνο πράγμα είναι ότι ξέρουμε, αντιλαμβανόμαστε την ύπαρξή της, διαμέσου αυτών των διαφορετικών και ατελείωτων τρόπων εκδήλωσης.

Από εκεί πέρχεται το βασικό λάθος να νομίζουμε ότι με το θάνατο, η ζωή εξαφανίζεται. « Η ζωή είναι ελεύθερη » από « τη ζωή μας », με τρόπο που ο θάνατος ενός ατόμου, η ζωή που περνούσε, που εισχωρούσε σ' αυτό το σώμα, το μόνο που έκανε ήταν να ενώνεται με **ΤΗ ΖΩΗ** που είναι η δύναμη ύπαρξης κάθε πράγματος.

Λοιπόν, εάν πεθάνω η ζωή θα αποσυρθεί από το σώμα μου, από τις σχετικές λειτουργίες μου, από τη γνώση, την ικανότητά μου να σκέπτομαι, να συγκινούμαι, να συνδέω τα συναισθήματα οποιοδήποτε είδους. Όλα αυτά θα σταματήσουν να λειτουργούν με τον τρόπο που το έκαναν όταν το σώμα ήταν εν ζωή, δηλαδή όταν ήταν ζωντανό.

Τι συμβαίνει λοιπόν με όλα αυτά;

Ότι ήταν απ' ευθείας συνδεδεμένο με το φυσικό σώμα θα καταστραφεί, το ΕΓΩ, οι αναμνήσεις που συνδέονται με αυτό, τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό, οι κάθε είδους εμπειρίες που συνδέονται μ' αυτό.

Και η μνήμη;

Υφίσταται όταν το νοητικό δεν υπάρχει; Είναι ανεξάρτητη από το Εγώ όπως και οι άλλες λειτουργίες;

Η ζωή, αυτή, θα συνεχίσει με ή χωρίς εμένα. Το μόνο που θα κάνει είναι να εκδηλώνεται υπό άλλες μορφές, ξέροντας ότι κάθε μορφή είναι μεταβατική και φθαρτή και ότι η ζωή που κατά συνέπεια την διαπερνά, μόνο τη διασχίζει. Υπάρχει παντού. Είναι η ίδια η πιθανότητα να υπάρχουμε που δεν θα σταματήσει ποτέ.

Η έκτακτη επίσκεψη στη Νίκαια της Σρι Σούμπα !

Μαρτυρία της 5ης Νοεμβρίου 2011. Ο Σριμπασυάμ μας είχε υποσχεθεί μια έκπληξη...

Συνοδευόμενη από τον Σάτυα - τον γυιο του Σριμπασυάμ - και την Κλαιρ, είδαμε να μπαίνει στην αίθουσα μια εξηντάχρονη γυναίκα, μ' ένα υπέροχο πορτοκαλί σάρι. Ο Σριμπασυάμ ανήγγειλε τότε την « μικρή του αδελφή, την Σούμπα! ». Με τα χέρια ενωμένα στην καρδιά, μας χαιρέτησε και προχώρησε, ενώ εμείς με τη σειρά μας την χαιρετήσαμε με σεβασμό και ένα μείγμα χαράς και περιέργειας...

Με τα μάτια να λάμπουν πίσω απ'τα γυαλιά της και με το χαμόγελο στα χείλη, άκουσε με προσοχή την μικρή εισαγωγή που μας έκανε ο Σριμπασυάμ για την επίσκεψή της. Ήταν η πρώτη φορά που ερχόταν στη Γαλλία! Έπρεπε επίσης να επισκεφθεί την επόμενη εβδομάδα το Βερολίνο ως επίσημη προσκεκλημένη για την πρώτη παρουσίαση του ντοκυμαντέρ του Γιαν Σμιτ-Γκαρ « Breath Of The Gods (Ανάσα των Θεών) », όπου παρουσιάζεται η αρχή της διδασκαλίας της αυθεντικής γιόγκα του Σρι Κρισναματσάρα, πατέρα και δασκάλου της.

Στη συνέχεια μας εξήγησε στα αγγλικά, ότι με την ιδιότητα συζύγου μηχανικού με συχνές μεταθέσεις, διότι αναλάμβανε την εκτέλεση έργων αγωγών παροχής νερού σε όλη την Ινδία, είχε αναλάβει μόνη της όλη την εργασία και τις ευθύνες παραγωγής καφέ και τσαγιού στο Μπαγκαλόρ. Παράγει επίσης μια πολύ παλιά

ποικιλία ρυζιού για να θρέψει όλη την οικογένειά της και μοιράζει τον χρόνο της μεταξύ της πόλης και της φυτείας. Αναφέρθηκε επίσης με ενθουσιασμό στην ομορφιά και την ιδιαιτερότητα της περιοχής της. Πράγματι, έχει την τύχη να βρίσκεται κοντά σε μια οροσειρά στα νότια της Ινδίας, που ονομάζεται Μαλενάντου, η οποία έχει την αποκλειστική ιδιαιτερότητα να προσφέρει θέα ταυτόχρονα προς τα ανατολικά και προς τα δυτικά όταν βρίσκεσαι στην κορυφή της!

Με θαυμασμό μας περιέγραψε επίσης τα άγρια ζώα που κυκλοφορούν ελεύθερα στο Καρνατάκα γύρω από τη φυτεία: παγώνια, μαϊμούδες, φίδια και άγριοι ελέφαντες που καμιά φορά κάνουν και αυτά έκτακτη επίσκεψη!

Με μεγάλα ξεσπάσματα γέλιου, την καλή επικοινωνιακή της διάθεση, γεμάτη μεγάλη απλότητα και έμφυτη ευγένεια, η Σρι Σούμπα μας έκανε να ανειρευτούμε για μερικά λεπτά ένα προσεχές ταξίδι στην όμορφη χώρα της... Δεν παρέλειψε να μας καλέσει όλους στο σπίτι της!!! Ήταν μια μεγάλη έκρηξη γενναιοδωρίας και φιλοξενίας, όπως είχε ήδη δείξει στο συνεργείο που γύρισε την ταινία μερικούς μήνες πριν...

Σ' ευχαριστούμε Σρι Σούμπα από τα βάθη της καρδιάς μας για το πολύ γρήγορο πέρασμά σου από την Νίκαια και για την επιθυμία σου να συναντήσεις τους μαθητές της γιόγκα. Ευχαριστούμε που γίναμε μάρτυρες της προσοχής σου, που μοιραστήκαμε ένα μικρό μέρος της ζωής σου ως σύγχρονη και παραδοσιακή γυναίκα που θαυμάζουμε ακόμα περισσότερο σήμερα, χάρις στην παρουσία σου... και στην αφοσίωσή σου στην αφιλοκερδή διδασκαλία της γιόγκα στην Ινδία.

Μετά την αναχώρησή σου και πριν να ξαναρχίσουμε την διδασκαλία μας με τον Σρι Σριμπασυάμ, μας άφησες ένα άρωμα με λεπτεπίλεπτη αίσθηση μπαχαρικών και μια υπέροχη γεύση γλυκύτητας... αόρατοι μάρτυρες μια στιγμής αιωρούμενης στο χρόνο και ένα κενό γεμάτο ενέργεια και γενναιοδωρία...

Ομιλία για την Γκαγιάτρι Μάντρα και τη συλλαβή «ωμ»

Μισελίν Λαμπόρντ – Μάθημα του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ
στις 30/9/06 στη Νίκαια

Ο Σριπμασυάμ μας έκανε μια μέρα τη χάρη και την έκπληξη να θίξει ένα θέμα εξαιρετικά ιερό και πολύτιμο: τη συλλαβή «ωμ» και την Γκαγιάτρι Μάντρα.

Ευχαριστώ τον καθηγητή για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε.

Το μάθημα αυτό με σημάδεψε ιδιαίτερα και αφύπνισε νομίζω σε όλους τους μαθητές έναν ζωηρό ενθουσιασμό (η λέξη προέρχεται από την ελληνική λέξη «Θεός»).

Αναπαράγω εδώ όσο γίνεται πιστότερα τις προτάσεις που ακούστηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της ομιλίας. Παρά το γεγονός ότι αυτό το θέμα ξεπερνά κατά πολύ την περιορισμένη δυτική μου κατανόηση, ελπίζω να μοιραστώ με τον αναγνώστη μερικές στίθες αυτού του ενθουσιασμού.

Η συλλαβή «ωμ» είναι η πρώτη λέξη της Γκαγιάτρι Μάντρα, διότι είναι ο αρχέγονος ήχος απ' όπου προέρχεται κάθε γλώσσα. Το «ωμ» συγκρίνεται με το σπόρο της συκιάς. Μέσα στον σπόρο περιέχεται εν δυνάμει όλο το δέντρο. Ο σπόρος είναι η αρχή και το τέλος. Το τέλος ενός κύκλου και η αρχή του επόμενου. Όπως στον σπόρο το «ωμ» περιέχει το Όλον. Όταν λέμε «ωμ» πριν από μια πράξη, προσφέρουμε αυτή την πράξη στον Θεό και έτσι αναγνωρίζουμε ότι του ανήκει το παν. Ο κόσμος, έχοντας δημιουργηθεί, διαρκεί ένα μεγάλο χρόνο. Κατόπιν, επέρχεται η διάλυσή του. Οι τρεις αυτές περιόδους: δημιουργία, διάρκεια και διάλυση αλληλοδιαδέχονται η μία την άλλη. Το «ωμ» ήταν πριν από κάθε τι. Ο δημιουργός εξέπεμψε αυτόν τον ήχο για να μπορέσει να δημιουργήσει. Η μορφή της δημιουργίας είναι αυτή που δόθηκε απ' αυτόν τον ήχο. Η ύλη προήλθε εξ' ολοκλήρου από το «ωμ». Ότι λέγεται και προφέρεται είναι μια μορφή υλοποίησης. Εξ' άλλου, το μη-λεχθέν μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα ιερό ιδεώδες εν δυνάμει.

Για να επικαλεσθούμε το Θεό χρησιμοποιούμε το «ωμ». Άλλοτε είναι φωτιά, αέρας και ήλιος. Το «ωμ» είναι η φωτεινότητα του δημιουργημένου κόσμου. Ο ήχος «ωμ» προφέρεται με μια συλλαβή. Στα σανσκριτικά γράφεται «aum», αλλά πρέπει να ξέρουμε ότι σ' αυτή τη γλώσσα τα a+u προφέρονται ο. Είναι σημαντικό να προφέρεται το «ωμ» με το σωστό ήχο. Το «ωμ» δεν είναι ούτε αρσενικό, ούτε θηλυκό, ούτε ουδέτερο. Δεν περιγράφεται γλωσσικά. Μόνον ο ήχος μπορεί να το παράξει. Είναι μη τροποποιήσιμο και αιώνιο. Μπορούμε μόνο να το γνωρίσουμε χάριν στις Βέδες.

Γκαγιάτρι Μάντρα

Όστην αρχή αυτής της μάντρα που ψάλλεται κυρίως κατά την ανατολή του ηλίου, επικαλούνται οι τρεις κόσμοι: η γη, ο ενδιάμεσος κόσμος και ο θεϊκός κόσμος.

« Μπουρ » είναι ο δημιουργημένος κόσμος που αντιπροσωπεύει τη γη ή σε άλλο επίπεδο το κάτω μέρος του σώματος.

« Μπούβα » είναι ο ενδιάμεσος κόσμος που αντιπροσωπεύει τον αέρα ή τον ουρανό ή το άνω μέρος του σώματος.

« Σβάχα » αντιπροσωπεύει τον ανώτερο κόσμο όπου ζουν οι Θεοί, το σύμπαν ή για τον άνθρωπο ότι υπάρχει πάνω από το κεφάλι.

Όσον αφορά τη σημασία της Γκαγιάτρι Μάντρα, μπορούμε εν συντομία να πούμε ότι πρόκειται για ένα είδος προσευχής προς τιμήν του ήλιου, έτσι ώστε η συγκέντρωση στο θείο φως και ο διαλογισμός στη λαμπρότητά του να φωτίζουν το πνεύμα αυτού που απαγγέλει αυτή τη μάντρα με αφοσίωση.

Συνεχίζεται...

Μάθημα ταπεινότητας (συνέχεια)

Δημοσιεύθηκε στο Yoga Journal, Γερμανία

Συνέντευξη της Σρι Σούμπα και του Σριμπασυάμ επ' ευκαιρία της πρώτης προβολής στη Γερμανία του ντοκυμαντέρ του Γιαν Σμιτ-Γκαρ « The Breath of the Gods ».

Τί μηνύματα σας μετέδωσε ο πατέρας σας;

Σούμπα : Να καλλιεργούμε το σοβαρό. Να εργαζόμαστε σκληρά. Να μη φοβόμαστε να κάνουμε λάθη. Να μην εγκαταλείπουμε ποτέ... Υπάρχουν τόσα πράγματα, αλλά αυτά τα δύο μηνύματα με σημάδεψαν ιδιαίτερα: « Να μην τα παρατάς ποτέ ! » και « Μην περιμένεις καμιά ανταμοιβή για τις προσπάθειές σου. Αυτή θα'ρθει από μόνη της. Απλά κάνε το καθήκον σου. » . Εκτιμούσα πολύ την ακρίβεια, την πειθαρχία του, τον τρόπο του να λαμβάνει υπ'όψιν τους άλλους με καλοσύνη, τη συγκέντρωσή του – ήταν ζωντανό παράδειγμα και μαθαίναμε απ'αυτόν. Παρέμενε ο ίδιος ανεξάρτητα από επιτυχίες, τύχες της ζωής ή υλικές καταστάσεις.

Σριμπασυάμ : Ο πατέρας μου γνώρισε πολλά πάνω και κάτω, αλλά δεν τον είδαμε ποτέ στεναχωρημένο, ούτε ποτέ αποκομίσαμε την εντύπωση ότι θα τα παρατούσε. Μου έμαθε την ταπεινότητα και την μετριοφροσύνη προς τους άλλους και σε όλες τις καταστάσεις του βίου. Ήταν ταπεινός και μετριόφρων, ιδιαίτερα αν ληφθεί υπ'όψιν το εύρος της γνώσης και της γενναιοδωρίας του. Θα μπορούσε να υπερηφανεύεται που οι αρχηγοί του Κράτους και οι βασιλείς τον επισκέπτονταν, αλλά παρέμενε μετριόφρων. Αυτά τα χαρακτηριστικά του με εντυπωσίασαν περισσότερο και προσπαθώ να παραμένω μετριόφρων ότι και αν συμβαίνει. Έλλειψη ταπεινότητας είναι έλλειψη σεβασμού. Για παράδειγμα, το 1956 ο Σουάμι Σιβανάντα μας επισκέφθηκε στο σπίτι. Διακόπηκε η κυκλοφορία, οι αστυνομικοί στέκονταν μπροστά στην πόρτα μας, οι λιμουζίνες έφθαναν. Ο Σουαμίτζι έμεινε με τον πατέρα μας περίπου 30 λεπτά και μετά αποχώρησε. Στη συνέχεια καθίσαμε για φαγητό ως συνήθως στη 1 η ώρα. Ήμουν βαθειά εντυπωσιασμένος απ'αυτή τη συνάντηση και την γύρω ταραχή – ήμουν μόνο 15 χρονών – και ρώτησα τον πατέρα μου γιατί θα έπρεπε να είμαστε στην ώρα μας για φαγητό αφού μας επισκέφθηκε μια τέτοια προσωπικότητα. Μου είπε απλά: « Είσαι αυτό που είσαι. Οι άνθρωποι πάνε κι έρχονται, αλλά εσύ όμως παραμένεις πάντα ο ίδιος. ». Οι συμμαθητές μου και οι γείτονες ήταν επίσης σε μεγάλη υπερδιέργεση, περίεργοι και εντυπωσιασμένοι, αλλά ο πατέρας μας είπε απλώς: « Κάντε γρήγορα, η κουζίνα κλείνει στη 1 ! ». Οι άνθρωποι πάνε κι έρχονται, πράγματα συμβαίνουν, εμείς όμως πρέπει ν' ακολουθήσουμε τη ζωή μας.

Επίσης, δεν δεχόταν ποτέ δώρα εκ μέρους των βασιλέων• τα επέστρεφε πάντα. Ήξερε πολύ καλά ότι οι βασιλιάδες δοκίμαζαν τη συμπεριφορά των υπηκόων τους και γι' αυτό ήθελε να κρατά την ανεξαρτησία του. Ο Μαχαραγιάς του Μυσόρ με αυτόν τον τρόπο δοκίμασε πολλές φορές τον πατέρα μου πριν να του εμπιστευτεί μια σχολή Γιόγκα. Είχαν και οι δυο πολλά κοινά ενδιαφέροντα. Αγαπούσαν τα άλογα και συμφωνούσαν σε πολλά. Ο Μαχαραγιάς σεβόταν βαθειά τον πατέρα μου. Ήταν ανεξάρτητοι: ο πατέρας μου δεν ήθελε να είναι σκλάβος και ο Μαχαραγιάς δεν ήθελε να τον κάνει σκλάβο. Σχεδίαζε να στείλει τον πατέρα μου να συναντήσει την Βασίλισσα της Αγγλίας για να της αποδείξει ότι ήταν ο μεγαλύτερος φιλόσοφος της εποχής του. Προς μεγάλη του λύπη, ο πατέρας μου αρνήθηκε.

Σούτρα 23-24

Ίσβαρα Πρανιντάνατβα

Εφ' όσον ο ασκούμενος εφαρμόσει την Ουπάγια Πρατυάγυα, τους πέντε τρόπους που αναφέρονται στη Σούτρα 20, θα αποκτήσει διακαή επιθυμία να συγκεντρωθεί στον Ίσβαρα.

Σε τρεις Σούτρες ο Πατάντζαλι παρουσιάζει τους πέντε τρόπους και την κατάλληλη μέθοδο για να τους εφαρμόσεις. Χρειάζονται πέντε Σούτρες για να εξηγήσει την έννοια του Ίσβαρα στη Γιόγκα Ντάρσανα. Ίσβαρα Πρανιντάνατ δεν είναι η αφοσίωση στο Θεό. Το ουσιαστικό Ίσβαρα βρίσκεται μέσα σε διάφορες Ντάρσανα, αλλά με διαφορετική σημασία. Παρ' όλο που σε όλες τις περιπτώσεις παραπέμπει σε μια υπερβατική οντότητα, μεταξύ της μιας Ντάρσανα και της άλλης παραμένει μια άλλη απόχρωση. Στην Μπάκτι Μάργκα, την οδό της αφοσίωσης, ο Ίσβαρα αντιπροσωπεύει τον τελικό σκοπό, τον Θεό προς τον οποίο τείνουν σταθερά οι σκέψεις και οι πράξεις του πιστού. Στην Γιόγκα Ντάρσανα δεν είναι ο προς επίτευξη στόχος και Πρανιντάνατ δεν σημαίνει αφοσίωση. Επομένως δεν υπάρχει συναίσθημα σε σχέση με τον Ίσβαρα στη Γιόγκα Ντάρσανα. Επειδή οι ινδικές Θεότητες αποκαλούνται από τους πιστούς Ίσβαρα, θα μπορούσαμε να συγχέουμε την έννοια Ίσβαρα μέσα στη Γιόγκα Ντάρσανα σαν μια απ' αυτές της Θεότητας. Όμως ο Πατάντζαλι φροντίζει καλά στις ακόλουθες τέσσερις Σούτρες, να προβεί σε αναγκαίες διευκρινίσεις για τη σωστή κατανόηση της έννοιας Ίσβαρα στη Γιόγκα Ντάρσανα.

Έτσι, το αποτέλεσμα της Ουπάγια Πρατυάγυα είναι να οδηγήσει τον ασκούμενο να συγκεντρωθεί στον Ίσβαρα. Το Πρανιντάνατ είναι διαδικασία νοητικής συγκέντρωσης που διαφοροποιείται από τη γενική συγκέντρωση της Γιόγκα Σούτρα. Ο Πατάντζαλι δίνει το όνομα Πρανιντάνατ σ' αυτή την ιδιαίτερη συγκέντρωση, διότι η συγκέντρωση στον Ίσβαρα φέρνει Καϊβάλυα. Κανένα άλλο αντικείμενο δεν δίνει Καϊβάλυα, την τελική κατάσταση της Γιόγκα.

Κάθε προσέγγιση αφοσίωσης χαρακτηρίζεται από έναν περιορισμό στο χρόνο. Η αφοσίωση στο Θεό φέρνει στον πιστό είτε την ένωση είτε την απορρόφηση. Αυτή όμως η ένωση ή η απορρόφηση είναι περιορισμένες μέσα στο χρόνο. Παραμένουν όσο χρόνο ο Θεός είναι παντοδύναμος. Οι Θεοί είναι περαστικά μέσα περιορισμένου χρόνου. Μετά την ένωσή τους με το Θεό ή την απορρόφησή τους, οι πιστοί επιστρέφουν στον κύκλο του Κάρμα, εκ νέου λοιπόν υφίστανται την θεωρία του Κάρμα.

Η Γιόγκα και η Σάμκυα είναι οι δύο Ντάρσανα, δηλαδή οι δύο φιλοσοφίες, όπου ο Θεός δεν αποτελεί τον τελικό στόχο, σε αντίθεση με άλλες μορφές ινδικής σκέψης. Ο φιλοσοφικός σκοπός της Γιόγκα δεν είναι ν' απορροφηθείς από κάτι, αλλά να απομονωθείς από τον δημιουργημένο κόσμο, είναι δηλαδή αυτό που ονομάζεται Καϊβάλυα. Το ουσιαστικό Καϊβάλυα προέρχεται από τη λέξη Κεβάλα που περιγράφει κάτι πολύ απλό, σαν αυτό που υπήρχε πριν από τη δημιουργία. Ο Δημιουργός υπήρχε πριν τη δημιουργία και όλα όσα ακολουθούν είναι

διαφορετικά. Στη Γιόγκα, το να βρεθείς σε κατάσταση παρόμοια με αυτήν που προηγείται της δημιουργίας δεν σημαίνει ότι ενώθηκες με τον Δημιουργό. Αυτό είναι η Καϊβάλα.

Ποιός είναι ο Ίσβαρα και ποιά είναι η ειδική σχέση που έχει με τα όντα; Ιδού ποιο θα είναι το θέμα των ακόλουθων Σούτρας.

Κλέσα Κάρμα Βιπάκα Ασαγιαϊρ Απαρμαρούστα Πουρούσα Βισέσα Ίσβαρα

Για να αντιληφθούμε ποιος είναι ο Ίσβαρα, πρέπει να Τον συγκρίνουμε με το ανθρώπινο όν.

«Κλέσα Κάρμα Βιπάκα Ασαγιαϊρ Απαρμαρούστα» σημαίνει ότι ο Ίσβαρα είναι ελεύθερος από κάθε πρόσκαιρη σχέση. Η Βιπάκα αντιπροσωπεύει τις συνέπειες και των Κλέσα και του Κάρμα. Η Απαρμαρούστα σημαίνει ότι ο Ίσβαρα βρίσκεται εκτός οιασδήποτε σχέσης με χρόνο και χώρο. Ο Πουρούσα Βισέσα εξηγεί ότι ο Ίσβαρα είναι ένας ιδιαίτερος και ειδικός Πουρούσα. Εμείς, τα ανθρώπινα όντα, δεν είμαστε ιδιαίτεροι: ανήκουμε στο ανθρώπινο γένος και εξ' αυτού είμαστε γενόσημα. Αυτός που υπάρχει εκτός οιασδήποτε συνέπειας χρόνου ή χώρου είναι ο Ίσβαρα. Η λέξη Κλέσα είναι ένας όρος που αφορά ειδικά τη φιλοσοφία της Γιόγκα: Δέκα Σούτρας είναι αφιερωμένες σε αυτή την έννοια στο δεύτερο κεφάλαιο, το Σάντανα Πάντα. Στο σχόλιο της Σούτρα 5 του Σάμαντι Πάντα (Γιογκακσεμάμ Newsletter No 25) υποχρεωθήκαμε να ορίσουμε τη λέξη Κλέσα με τη λέξη «δαινά», δηλαδή αυτό που θα μπορούσε να επηρεάσει το νου, συγκρίνοντάς την με τη λέξη Κλίστα. Η Κλίστα αναφέρεται στην αντίληψή μας στην παρούσα ζωή. Οι πέντε τρόποι γνώσης (Σούτρας 5-11) μας δίνουν την Κλίστα. Τα Κλέσας είναι νοητικές δραστηριότητες οφειλόμενες στις συνέπειες των συναισθηματικών δράσεων προηγούμενων ζωών. Έτσι, είναι ευκολότερο να σταματήσουν τα Κλίστα από τα Κλέσας, των οποίων η κινητήριος δύναμη είναι αλλού. Στην Γιόγκα το Κάρμα ανταποκρίνεται σ' αυτό που κάναμε σε προηγούμενες ζωές. Η αιτιολογία των πράξεων προηγούμενων ζωών έγινε η κινητήριος δύναμη των πράξεων του παρόντος. Το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον είναι οι τρεις δεσμοί του ανθρώπου σε σχέση με το Κάρμα του.

Διακρίνουμε τρεις κατηγορίες ανθρώπων:

- Αυτούς που βρίσκονται μέσα στις συνέπειες του Κάρμα και προσπαθούν να ελευθερωθούν απ' αυτές τις συνέπειες.
- Αυτούς που ελευθερώθηκαν και επανέρχονται για να ρευστοποιήσουν ένα Κάρμα. Πρέπει να καταβάλουν προσπάθεια για να ελευθερωθούν, αλλιώς μπορεί ξανά να υποστούν την θεωρία του Κάρμα.
- Αυτούς που δεν είχαν ελευθερωθεί και θα ελευθερωθούν στο μέλλον. Βρίσκονται στην ύπαρξη και είναι ελευθερωμένοι. Έχουν πάντοτε Βιπάκα, τις συνέπειες πρόσφατες ή απομακρυσμένες, που παραμένουν σε αδρανή κατάσταση. Η Βιπάκα δεν καίγεται ποτέ. Αυτοί έχουν πάντοτε μια πιθανότητα να επηρεαστούν. Όταν μιλάμε για έναν «ελευθερωμένο εν ζωή», τίποτε δεν αποδεικνύει ότι η ψυχή του θα

είναι ελεύθερη σταθερά, διότι η Βιπάκα δεν εξαφανίζεται: ένα παρελθόν Κάρμα υπάρχει πάντα η πιθανότητα να ενεργοποιηθεί.

Ο Ίσβαρα δεν ανήκει σε καμιά απ' αυτές τις κατηγορίες. Δεν επηρεάζεται από το Κάρμα Βιπάκα. Δεν έχει καμιά επίδραση από οποιοδήποτε Κάρμα. Δεν έχει καμιά συνέπεια πράξης, ούτε και κανένα αποτέλεσμα των πράξεων. Δεν έχει ύπαρξη στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον και γι' αυτό δεν έχει μορφή.

Επίδραση της διατροφής στην ανάπτυξη της προσωπικότητας (Άρθρο 1)

Σημειώσεις από το σεμινάριο του Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ στη Νίκαια
Δεκέμβριος 2004

Στα πλαίσια του σεμιναρίου αυτού ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ εμπνεύστηκε από τα κύρια παραδοσιακά έργα του ινδουισμού, από την ανεκτίμητη διδασκαλία του πατέρα και δασκάλου του Σρι Τ. Κρισναματσάρα, αλλά και από την απίστευτη 45χρονη εμπειρία του !

Λόγω της σπουδαιότητάς του, η μεταφορά των σημειώσεων αυτού του σεμιναρίου θα είναι αντικείμενο πολλών άρθρων.

Σήμερα θα ξεκινήσουμε με τα βασικά στοιχεία περί Αγιουρβέδα και θα παρουσιάσουμε το περιεχόμενο του σεμιναρίου.

Η Αγιουρβέδα είναι μια επιστήμη, η αρχή της οποίας ξεκινάει πριν από 5000 χρόνια και πλέον. Προέρχεται από τις Βέδες, θεμελιώδη κείμενα του ινδικού πολιτισμού.

Ο σκοπός της είναι να οδηγήσει σε μακροζωία διατηρώντας την αισθητηριακή, βιολογική, ψυχική και πνευματική υγεία.

Διδάσκεται από την παιδική ηλικία κοντά σε δάσκαλο και η μαθητεία απαιτεί από 20 έως 25 χρόνια σπουδών, παράλληλη με τις γενικές σπουδές.

Η Αγιουρβέδα διδάσκεται πάντα στα σανσκριτικά και η απομνημόνευση των κειμένων διευκολύνει την επιλογή του κατάλληλου κειμένου σε μια δοθείσα εποχή.

Τα αγιουρβεδικά κείμενα αφορούν 3 κύριες ενότητες:

- Την μελέτη της ύλης
- Την παρασκευή φαρμάκων
- Την μελέτη της δοσολογίας

Η φιλοσοφία είναι ουσιαστική καθώς και υποστηρικτική διότι ο ασθενής κατέχει σώμα, νου και ψυχή.

Η Αγιουρβέδα αποτελείται από πολλούς κλάδους:

- Την φυσική (μελέτη της ύλης σε μοριακό επίπεδο)
- Την παθολογία και θεραπεία (υγιεινή της ζωής)
- Την σημειολογία ή την μελέτη των συμπτωμάτων, πολύ σημαντική στην Αγιουρβέδα
- Την βιοχημεία

Η διάγνωση της ασθένειας λαμβάνει υπ' όψιν την εποχή και τους διαφορετικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες (κοινωνικούς, θρησκευτικούς, μορφωτικούς, επαγγελματικούς και οικογενειακούς) που αφορούν τον ασθενή.

Για την κατανόηση της επίδρασης της θεραπείας, κάθε συνταγογραφούμενο από το γιατρό φάρμακο (**Βαϊντσα**) θα δοκιμαστεί από τον ίδιο προκειμένου να εκτιμήσει την επίδραση στο σώμα.

Μεταξύ των κυριότερων αγιουρβεδικών κειμένων, υπάρχουν 3 σπουδαίες πραγματείες:

- **Ασάνγκα Χρούνταγια**, πραγματεία για τις παθολογίες και την παρασκευή των προϊόντων
- **Τσαρκα Σαμιτα**, πραγματεία για την ανατομία και την βιοχημεία του σώματος, και
- **Σουσρουτα Σαμιτα**, πραγματεία για τη χειρουργική

Υπάρχουν επίσης και σχετικά φιλοσοφικά έργα όπως:

- Η **Μπαγκαβάντ Γκιά**, που περιλαμβάνει ένα ολόκληρο κεφάλαιο για τη διατροφή
- Η **Μπρουχανταρανούα Ουπανισάντ** και **Τσαντόγκυα Ουπανισάντ** που θεωρούνται μεταξύ των αρχαιότερων φιλοσοφικών πραγματειών και θίγουν τη σχέση που υπάρχει μεταξύ του Δημιουργού, της τροφής και του όντος
- 2 εποποιίες, η **Μαχαμπαράτα** και η **Ραμαγιάνα** που μιλούν για την τροφική υγιεινή
- Η **Νάρμα Σάστρα**, πραγματεία περί των κανόνων της ζωής
- Η **Λανκαβαταρα Σούτρα**, βουδιστική πραγματεία, διότι ο Βούδας ήταν επίσης ένας πολύ μεγάλος γιατρός
- Η **Πάντμα Πουράνα**, πραγματεία περί των διατροφικών κανόνων

Τα κυριότερα θέματα που εθίγησαν σε αυτό το σεμινάριο αφορούν τη διατροφή (έννοια της τροφής στην Αγιουρβέδα, διατροφική δομή), τη νοητική συμπεριφορά (προσωπικότητα, προέλευση συναισθημάτων, παράγοντες που επηρεάζουν την προσωπικότητα, επίδραση των προτιμήσεων στη συμπεριφορά μας) και το διαλογισμό.

Συνεχίζεται...

Οι 5 Σάντσα

Αουρέλια Ντεμπενεντέτι

Σύμφωνα με την βεδική παράδοση, η γη είναι ένα κομμάτι του ήλιου και μια τοποθεσία στην Ινδία μεταξύ Κατμαντού και Μπεναρές είναι το επίκεντρο ενός ηλιακού μετεωρίτη. Ο πύρηνος μετεωρίτης ψύχθηκε απ' το νερό και έγινε γη που θα διατηρήσει κρυμμένη στα βάθη της την ουσία του ήλιου καταγωγής της. Ο Ράμα και ο Βούδας γεννήθηκαν σ' αυτή την περιοχή.

Επίσης λέγεται ότι η επιστήμη των Βεδών αποκαλύφθηκε σ' ένα νεαρό αγόρι που ζούσε μέσα στο δάσος σε αρμονία με τη φύση και ήξερε να ντύνεται με φύλλα. Καθοδηγούμενος από το δάσκαλό του είχε μάθει να διαλογίζεται στον ήλιο και είχε λάβει από τον ήλιο τη διδασκαλία των Βεδών. Έγινε δεκτός μεταξύ των Ρίσις, των σοφών. Τον ονόμασαν Γιαζγναβάλκua, που σημαίνει « ντυμένος με τελετές », η δε γνώση που έλαβε από τον ήλιο περιλαμβάνεται στη Γιαζουρβέδα. Στη Γιαζουρβέδα ο ήλιος ονομάζεται Σούργια, δηλαδή « αυτός που φωτίζει ». Οι έννοιες της συγκέντρωσης και του διαλογισμού εμφανίζονται για πρώτη φορά σ' αυτό το τμήμα των Βεδών. Λέγεται επίσης ότι πρέπει να αποφεύγονται ορισμένες συμπεριφορές στο τέλος της άσκησης και να ακολουθείται μια προοδευτική οδός που έχει οκτώ στάδια. Τα οκτώ αυτά στάδια μας θυμίζουν τα οκτώ μέρη της Γιόγκα που παρουσιάστηκαν πολύ αργότερα από τον Πατάντζαλι. Πρόκειται για τα αρχαιότερα ίχνη της παραδοσιακής Γιόγκα που συγχωνεύονται πρωτίστως μαζί με τις βεδικές αρχές. Ο απώτερος σκοπός ήταν να λάβει κανείς τη φώτιση για να απελευθερωθεί από τον κύκλο των αναγεννήσεων.

Οι πέντε Σάντια

Η ημέρα είναι το σύνολο των διαφόρων διαβαθμίσεων του ηλιακού φωτός που μας επιτρέπει να χωρίσουμε κατά συνθήκη την ημέρα σε πρωί, απόγευμα και βράδυ. Ο χρόνος μας, μετρημένος με την τεχνολογία, μετρά κι αυτός τις δραστηριότητές του με τον ίδιο διαχωρισμό. Τον καιρό των Βεδών η ημέρα περιελάμβανε πέντε περιόδους που ονομάζονταν Σάντια. Ο όρος σημαίνει εδώ χρονική σύζευξη. Αυτές είναι : το *λukaυγές*, η *ανατολή* (όταν ο ηλιακός δίσκος εμφανίζεται στον ορίζοντα), το *ζενίθ*, το *λυκόφως* και η *δύση* (ακριβώς όταν ο ήλιος εξαφανίζεται στη γραμμή του ορίζοντα). Οι πέντε αυτές στιγμές ενδείκνυνται ως σημαντικές και ευνοϊκές για την περίσκεψη και τον διαλογισμό, διότι αυτές τις συγκεκριμένες στιγμές κάτι διευκολύνει την πράξη του να οδηγηθεί ο νους προς την υπέρβαση. Οι πέντε αυτές Σάντια αποτελούσαν τις πέντε ευνοϊκές στιγμές για την πνευματική αναζήτηση. Κάθε μια απ' αυτές συμβολίζει το Δημιουργό. Πριν να εμφανιστεί ο ήλιος, το αντικείμενο του διαλογισμού είναι το *λukaυγές*. Θεωρείται ως η στιγμή που συνδέεται με τους προγόνους, αυτούς που συναίνεσαν στην ενσάρκωσή μας. Σύμφωνα με τις Βέδες, επαγρυπνούν για εμάς μέσα στο φως της αυγής και εκδηλώνονται με το κελάηδισμα των πουλιών. Κατά την ανατολή, όταν ο ηλιακός δίσκος μοιάζει να στέκεται πάνω στη γραμμή του ορίζοντα, μπορούμε για μια πολύ σύντομη στιγμή να τον κοιτάξουμε απ' ευθείας χωρίς κίνδυνο και αποτελεί αντικείμενο διαλογισμού. Αρκεί να έχουμε την εμπειρία έστω και μια μόνο φορά για να μπορούμε να επικαλούμαστε εύκολα την εικόνα εκ νέου νοητικά. Αυτή η δεύτερη στιγμή συνδέεται με τον ίδιο τον ήλιο και ως δημιουργικό στοιχείο, αλλά και ως σύμβολο του υπέρτατου Δημιουργού. Το μεσημέρι ο διαλογισμός γίνεται με τα μάτια κλειστά και συνοδεύεται από επίκληση των Ρίσις, των αρχαίων δασκάλων. Το *λυκόφως* είναι στιγμή ανάλογη με την ανατολή του άστρου. Τέλος, η *δύση* είναι αφιερωμένη στον Βαρούνα, τη θεότητα που αντιπροσωπεύει το νερό, καθώς και

την ουσία του σύμπαντος.

Σύμφωνα με τις Βέδες, πριν τη δημιουργία υπήρχε το νερό και τα πάντα δημιουργήθηκαν από μια υδαρή μάζα. Ο Βαρούνα είναι η θεότητα που έχει ως λειτουργήμα να ξεπλένει τις αμαρτίες και να παρηγορεί τις ψυχές.

Εξ' άλλου η ημέρα χωρισμένη σε τρία πλατύτερα μέρη είναι αφιερωμένη σε τρεις θηλυκές θεότητες, η κάθε μια από τις οποίες έχει το μάντρα της. Είναι η Γκαγιάτρι την αυγή, η Σαβίτρι το μεσημέρι και η Σαρασβάτι το βράδυ. Ο νους βρίσκεται σε διαλογισμό, δηλαδή σε Ντυάνα, όταν είναι ολοκληρωτικά προσανατολισμένος σε θεϊκό αντικείμενο. Της άσκησης του διαλογισμού πάντα προηγείται διαφορετική Πραναγυάμα, δηλαδή διαφορετική τεχνική αναπνοής. Η Πραναγυάμα καθαρίζει το νου αφαιρώντας τα παρασιτικά στοιχεία που τον μολύνουν και συμβάλλει στο να υποτάξουμε το εγώ. Ο διαλογισμός σε ιερό αντικείμενο, στην περίπτωση αυτή ο ήλιος υπό τις διάφορες όψεις του που περιγράφονται πιο πάνω, γίνεται μετά την Πραναγυάμα. Αυτό το αντικείμενο του διαλογισμού είναι ιερό διότι είναι εξ' ολοκλήρου αποσπασμένο από συγκεκριμένη ανθρώπινη εμπειρία και για το λόγο αυτό δεν ενοχλεί με νοητικό συσχετισμό. Κάθε σύμβολο που αντιστοιχεί στον ήλιο προβάλλεται πάντα στον ορίζοντα, τόπο απροσπέλαστο για τον άνθρωπο. Εν συνεχεία η Πραναγυάμα επαναλαμβάνεται υπό μορφήν ευχαριστίας και η άσκηση τελειώνει με το βλέμμα στραμμένο προς το κέντρο της καρδιάς, Χρούνταγια, την έδρα της ψυχής.

“Να δω το φωτεινό σου πρόσωπο”

Αδελφή Εμμανουέλ

Κύριε, κάνε μου σήμερα αυτή τη χάρη :

Να κοιτάζω το ηλιόλουστο πρόσωπο καθενός με τον οποίο ζω.

Μου είναι κάποιες φορές τόσο δύσκολο, Κύριε,
να προσπερνώ τα ελαττώματα που μ' εκνευρίζουν επάνω τους.

Βοήθα με, Κύριε, να κοιτάζω το ηλιόλουστο πρόσωπό σου,
ακόμα και στα χειρότερα συμβάντα :

Μπορούν να είναι πηγή ενός αγαθού που μου είναι ακόμη κρυμμένο.

Κάνε μου τη χάρη, Κύριε, να εργάζομαι
μόνο για το καλό, το ωραίο και το αληθινό,
να αναζητώ, χωρίς να κοπιάζω, σε κάθε άνθρωπο
τη σπίθα που Εσύ του έχεις βάλει δημιουργώντας τον καθ' εικόνα Σου.

Δώσε μου τη χάρη κάθε ώρα της ημέρας
να προσφέρω ένα χαρούμενο πρόσωπο
κι ένα χαμόγελο σε κάθε άνθρωπο, που είναι γιος Σου και αδελφός μου.

Δώσε μου πολλή μεγάλη καρδιά για να διαχειρίζεται τα δεινά μου,
πολύ ευγενική για να κρατάει μνησικακία,
πολύ δυνατή για να ηρεμεί,
πολύ ανοιχτή για να μην κλείνει στον οποιονδήποτε.

Τιρουκκουράλ (αποφθέγματα) του Τιρουβαλλουβάρ

Τζ. Ναραγιάνασουάμυ

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

- 301.** Το να φυλάγεσαι από το θυμό όταν μπορεί να φέρει αποτέλεσμα, είναι αξιόπαινο. Όταν ο θυμός αποτυγχάνει, τι σημασία έχει να διατηρήσεις ή να χάσεις την υπομονή σου;
- 302.** Όταν ο θυμός είναι προορισμένος να αποτύχει (ενάντια στους ισχυρούς), το να παρασυρθείς από το θυμό σου, σου κάνει κακό• όταν ο θυμός μπορεί να φέρει αποτέλεσμα (ενάντια στους αδύναμους), δεν υπάρχει κακό χειρότερο από το θυμό.
- 303.** Ας μην παρασυρόμαστε από το θυμό μας ενάντια σε κανέναν, γιατί όλα τα δεινά προέρχονται από το θυμό.
- 304.** Υπάρχει άλλος εχθρός, εκτός από το θυμό, που σκοτώνει το χαμόγελο και το λουλούδιασμα της καρδιάς;
- 305.** Εάν θέλεις να φυλαχτείς από τα δεινά, φυλάξου από το θυμό, διαφορετικά ο θυμός θα σε σκοτώσει.
- 306.** Η φωτιά σκοτώνει όποιον πλησιάζει κοντά της• το ίδιο κάνει και ο θυμός στους γύρω του.
- 307.** Όποιος χτυπήσει δυνατά τη γη με το χέρι του, δεν μπορεί παρά να πονέσει• έτσι και όποιος καλλιεργεί το θυμό στο χαρακτήρα του είναι προορισμένος να καταστραφεί.
- 308.** Σου κάνει κάποιος κακό, σαν βίαιη φλόγα μιας μαινόμενης πυρκαγιάς; Είναι καλό να καταφέρεις να μην παρασυρθείς από το θυμό σου εναντίον του.
- 309.** Ο μεταμεληθείς, που η καρδιά του απέχει από το θυμό, λαμβάνει στη συνέχεια όλα όσα επιθυμεί.
- 310.** Όποιος οργίζεται εύκολα, είναι σαν το πτώμα• όποιος απαρνήθηκε το θυμό μοιάζει με κάποιον που νίκησε το θάνατο.
- 311.** Μπορεί κανείς να αποκτήσει πλούτη που αποφέρουν τιμές προξενώντας κακό στους άλλους. Το να μην προξενεί κανείς κακό σε κανέναν είναι ίδιον των καλών ανθρώπων.
- 312.** Το να μην αντιγυρίζεις το κακό σε αυτόν που σε έβλαψε επειδή σε μισεί, είναι ίδιον των αναμάρτητων.
- 313.** Το να βλάψεις τον εχθρό που σε μισεί, παρ' όλο που δεν του έκανες κανένα κακό, φέρνει αναπόφευκτα πόνο.
- 314.** Καταπλήσσοντας όποιον σε έβλαψε κάνοντάς του καλό, τον τιμωρείς.
- 315.** Τι ωφελεί η ευφυΐα, όταν δε θεωρούμε τη δυστυχία των άλλων σα δική μας και δεν προσπαθούμε να τη διορθώσουμε;
- 316.** Το να μην κάνεις στους άλλους αυτό που ξέρεις ότι είναι κακό, είναι εφάμιλλο των ασκητών.
- 317.** Το να μην προξενείς εκούσια κακό ποτέ, σε κανέναν, όσο μικρό και αν είναι, αποτελεί ύψιστη αρετή.
- 318.** Γιατί να κάνουμε στους άλλους αυτό που, από την εμπειρία μας, ξέρουμε ότι μπορεί να προκαλέσει κακό στην ίδια μας τη ζωή;
- 319.** Αν κάνεις κακό στους άλλους το πρώι, το κακό θα σε βρει το βράδυ.
- 320.** Το κακό επιστρέφει σ' αυτόν που το προκαλεί. Αν θέλεις να φυλαχτείς από το κακό, μην το πράττεις.

συνεχίζεται...

Η σελίδα των συνταγών

Γκναμακούτζι ή χυμός πιπερόριζας (Ακτή Ελεφαντοστούν)

Υλικά για 2 λίτρα

- 300 γρ. ρίζες πιπερόριζας
- 300 γρ. ζάχαρη
- χυμός 1 ή 2 λεμονιών
- 2 φακελάκια βανίλια ή φυσική βανίλια (προαιρετικά)
- μερικά φύλλα μέντα/δυσόσμο (προαιρετικά)
- χυμός ανανά (προαιρετικά)

Εκτέλεση

Ξεφλουδίστε τις πιπερόριζες και κόψτε τες σε πολύ μικρά κομματάκια. Κοπανίστε τα κομματάκια με γουδί ή τρίψτε τα στον τρίφτη (ή στο μούλτι). Βάλτε τον πολτό σ' ένα σκεύος με 1/2 λίτρο νερό και αφήστε να μουλιάσει μια ολόκληρη νύχτα (ή τουλάχιστον 1 ώρα).

Το πρωί σουρώστε και προσθέστε 1 & 1/2 λίτρο νερό. Προσθέστε το μέλι ή τη ζάχαρη, το χυμό λεμονιού και κατά περίπτωση τη μέντα, τη βανίλια ή το χυμό ανανά. Δοκιμάζετε τακτικά για να βεβαιωθείτε για την ποσότητα της ζάχαρης και του λεμονιού. Βάλτε το σε μπουκάλι και στο ψυγείο.

Να ανακινείτε καλά το μπουκάλι πριν το σερβίρισμα, γιατί η πιπερόριζα κατακάθεται.

Εκδίδεται κάθε Ιανουάριο, Μάιο και Σεπτέμβριο
Έκδοση: Γαλλική, Γερμανική, Ιταλική και Ελληνική
e-mail: ecole@yogaksemam.net

Αρχισυντάκτες: Pascale Rimet, Patrice Delfour, Gabriel Galéa

Αντιπρόσωποι:

Γερμανία: Κα Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

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

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

Ελλάδα : Κα Stella Ouzouni (sofmavropoulou@gmail.com)

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

Ελβετία : Κα Brigitte Khan (Brigittekhan@yoga-traditional.com)

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

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

Ζητείστε επιπλέον τεύχη στον αντιπρόσωπο της χώρας σας.

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

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

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

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:

<http://www.yogakshemam.net>

Για την έκδοση αυτού του τεύχους συνεργάστηκαν:

William Altman, Nancy Carpentier, Aurélia Debenedetti, Patrice Delfour, Pascal Gaillard, Catherine & Gabriel Galéa, Mireille Hervé, Brigitte Khan, Petra Koser, Katerina Koutsia, Estelle Lefebvre, Sofia Mavropoulou, Stella Ouzouni, Catherine Portejoie, Pascale Rimet, Sri T.K. Sribhashyam, Stéfanie Vanhooydonck.