

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Μάιος 2004

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 14

Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρια

Πώς να διατηρήσεις την ισορροπία σου μέσα στις αντιξοότητες της ζωής;

Η ανθρώπινη ζωή σ' αυτό τον κόσμο είναι ένα μείγμα από χαρές και λύπες. Κανείς δεν μπορεί να χαρεί συνεχώς την τέλεια ευτυχία ούτε να βρίσκεται αποκλειστικά κοντά στη δυστυχία σ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Είναι εξ' ίσου απαραίτητο να διατηρείς τη ψυχική σου ισορροπία χωρίς να αφήσεις τη χαρά να ξεχειλίζει όταν σου χαμογελά η τύχη, ούτε να αφήνεις να βουλιάζεις στην κατάθλιψη όταν κατακλύζεσαι από προβλήματα. Πρέπει να καταπολεμάς τη τάση να αποδίδεις την αξία των επιτυχιών στον εαυτό σου και να αποφεύγεις να θεωρείς υπεύθυνη τη Θεία Πρόνοια για τις αποτυχίες σου. Πρέπει να αντιληφθούμε ότι όλα όσα απολαμβάνουμε στη ζωή μας είναι αποτέλεσμα συνδυασμού του Κάρμα μας και της Θείας Πρόνοιας. Η γέννηση του ανθρώπου είναι αποτέλεσμα προηγούμενων πράξεων, εξ' αιτίας των οποίων δε μπορούμε να ξεφύγουμε από το Κάρμα μας.

Όποιος αντιλαμβάνεται αυτή την αλήθεια σε σχέση με τις θείες διαθέσεις δέχεται το πεπρωμένο του με ηρεμία πνεύματος και παρακαλεί το Θεό να του δώσει τη δύναμη να αντιμετωπίσει όλες τις αντιξοότητες της ζωής.

Η ζωή του Δημιουργού, όταν εκδηλώθηκε ως Ράμα, βοηθά στο να διδάξει αυτό το σπουδαίο μάθημα που πρέπει να μάθει κάθε ανθρώπινη ύπαρξη για να αντιμετωπίζει τις καταστάσεις της ζωής. Ο Ράμα υπέστη μεγάλες δοκιμασίες και βασανιστήρια σαν οποιοδήποτε ανθρώπινο ον και η διαγωγή Του μέσα σ' αυτές τις καταστάσεις μας προτρέπει σε άμιλλα. Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρθηκε όταν εξορίστηκε στο δάσος την παραμονή της στέψης του μας δείχνει τον κατάλληλο τρόπο συμπεριφοράς. Παρ' όλο ότι αντιμετώπισε μια πλήρη μεταστροφή της τύχης Του, ο Ράμα είχε μόνο μια πρόθεση, να εκπληρώσει τις επιθυμίες του πατέρα Του χωρίς να σκεφθεί την προσωπική του δυστυχία.

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

« Είμαι αγέννητος. Είμαι αμετάβλητος. Είμαι ο Κύριος όλων των όντων, ο Κυρίαρχος της ίδιας μου της φύσης. Υπάρχω με τη δική μου δύναμη.

Όταν ο θείος νόμος καταλύεται και ο δαίμων δείχνει το κεφάλι του, κατέρχομαι για να προστατεύσω τους δίκαιους, να ξεριζώσω τις αμαρτίες και να αποκαταστήσω τον θείο νόμο. »



Περιεχόμενα :

- Ø **Κύριο άρθρο :** Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισματσάρια από Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Το Τιρουπαβάι της Αντάλ (Ποίημα 10) - Σρι Τ.Κ. Σριμπασιάμ
- Ø Το κεφάλι και η ουρά στην Ινδική αστρονομία – Sri V.K. Murthy
- Ø Η Π'ιστη είναι αν'ωτερη της Γνώσης – Ινδικό παραμύθι

- Ø **Υπόμνημα Παθολογίας των εκκολπωμάτων(συνέχεια) Δρ. Νάνσυ Καρπαντιέ και Σρι Τ.Κ. Σριμπαουσάμ**
- Ø **Η έννοια του σώματος κατά Αγιουρβέδα και Γιόγκα (1^ο μέρος) –**
- Ø *Γκαμπριέλ Γκαλέα*
- Ø **Βισνού (4^ο μέρος) – Σρι Ν. Πατανάικ, Μουμπάι**
- Ø **Τουλάζι - Το ιερότερο φυτό της Ινδίας**
- Ø **Τουλάζι, ο ιερός Βασιλικός - Σριμάτι Τ. Ναματζιριμάλ**

Το Τιρουπαβái της Αντάλ

Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα

(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 10 : Ω, Αγαπητή κοπέλα, εσύ που πιστεύεις στην άσκηση των τελετουργιών κι ελπίζεις να φτάσεις στον παράδεισο. Είναι συνήθεια σου να μην ανοίγεις τις πόρτες και να μην απαντάς στα καλέσματά μας ;

(Μην έχοντας καμιά απάντηση εκ μέρους της, οι κοπέλες που βρίσκονται μαζεμένες έξω απ' τη πόρτα της, προσπαθούν να την κάνουν να ακούσει τις κουβέντες τους) :

Αν ψάλλουμε ύμνους στον θεό Ναραγιάννα που έχει στολισμένο το κεφάλι του με ευωδιαστό Τουλάζι, σίγουρα θα μας ευλογήσει για τις τελετουργίες μας. Μήπως ο Κουμπακάρνα, που προοριζόταν κάποτε να θανατωθεί από τον θεό Ράμα, την μετενάρκωση του Ντάρμα, σου έδωσε τον μεγάλο του ύπνο αφ' ότου είχε νικηθεί ; Ω, κοπέλα ! Εσύ που ενέδωσες στον ύπνο ! Είσαι εν τούτοις το πολύτιμο κόσμημα της παρέας μας. Ξύπνα λοιπόν σε παρακαλούμε, βγες στη πόρτα σου με πνεύμα καθαρό και άνοιξε την.

Το δέκατο αυτό ποίημα αρχίζει με ένα ενδιαφέρον επεισόδιο. Οι αγελαδάρισες που κτυπούν τη πόρτα αυτή της κοπέλας, της απευθύνονται σαν σε κάποιον που έχει εκπληρώσει τις τελετουργίες του και έχει λάβει τις ωφέλειές τους. Η Αντάλ ονομάζει την ωφέλεια σβάργκα, παράδεισο, που είναι χαρά απροσμέτρητη, περιγράφοντας την εμπειρία του θεού Κρίσνα.

Οι κοπέλες είναι έτοιμες να συγκεντρωθούν όλες μαζί. Είναι αλήθεια ότι όλες αυτές οι πιστές έχουν εκπληρώσει τις τελεουργίες ; Όχι. Αυτές που έχουν νοιώσει την πραγματική φύση του Κυρίου θεωρούνται ότι έχουν εκπληρώσει όλες τις τελεουργίες χωρίς να λερωθούν. Έτσι, δεν χρειάζεται να κάνουν ειδικές προσπάθειες. Τι έχουν νοιώσει ; Ένοιωσαν ότι οι ψυχές μας είναι με το μέρος του και ότι συνεπώς θα έλθει να μας βοηθήσει. Είμαστε οι υπηρέτες Του και θα βοηθηθούμε απ' Αυτόν. Άρα, καμιά προσπάθεια δεν χρειάζεται.

Θα φροντίσει για όλους μας. Υπάρχουν δυο είδη αφοσίωσης (μπάκτι) : Η Σάντια μπάκτι ή η αφοσίωση αποκτηθείσα από γεννήσεως και η Σάνταντα μπάκτι ή η αφοσίωση που καλλιεργείται αργότερα στη ζωή. Και ενώ η πρώτη είναι μόνιμη μέσα μας η δεύτερη χρειάζεται να καλλιεργείται συνεχώς. Η Αντάλ θυμίζει στις φίλες της την αξία της αφοσίωσης λέγοντας ότι η κοπέλα είναι τόσο βαθιά αφοσιωμένη, που δεν ενδιαφέρεται να ακολουθήσει τις τελεουργίες.

Η Αντάλ επικαλείται τον θεό που φοράει το Τουλάζι, τον ιερό βασιλικό, στο κεφάλι Του για να μας διαβεβαιώσει ότι είναι καθήκον Του να παραχωρήσει την Απελευθέρωση σ' αυτούς που Τον ακολουθούν. Το Τουλάζι είναι το αγαπημένο φύλλωμα του θεού Κρίσνα, του Βισνού και της συζύγου του. Η Αντάλ βρέθηκε στον κήπο του Τουλάζι και είχε τη συνήθεια να φτιάχνει γιρλάντες με φύλλα Τουλάζι που τις φορούσε πριν να τις προσφέρει στη θεότητα (βλ. προηγούμενα τεύχη).

Ο Κουμπακάρνα είναι ένας από τους τρεις δαίμονες (Ραβάννα, Βιμπισάνα και Κουμπακάρνα, είναι οι τρεις δαίμονες στη Ραμαγιάννα) που ήσαν και οι τρεις πιστοί του θεού Σίβα. Όταν ο Σίβα εμφανίστηκε μπροστά στον Κουμπακάρνα και τον ρώτησε τι ευλογία επιθυμούσε, ο Κουμπακάρνα έκανε λάθος μιλώντας και ζήτησε ένα διαρκή ύπνο αντί μιας διαρκούς νίκης. Ο Κουμπακάρνα κοιμήθηκε για το υπόλοιπο της ζωής του, εκτός από όταν ο αδελφός του ο Ραβάννα τον ξύπνησε για να πάει να πολεμήσει ενάντια στο θεό Ράμα και να συναντήσει το θάνατό του ! Εδώ η Αντάλ ρωτάει τη φίλη της αν έπεισε τον Κουμπακάρνα, να πάρει τη θέση του κι έτσι να έχει χαθεί μέσα στον ύπνο. Πράγμα που σημαίνει ότι είτε η νεαρή κοπέλα χάθηκε στον ύπνο ή ότι κοιμάται μέσα στην ευδαιμονία της παρουσίας του Κυρίου.

Η Αντάλ επικαλείται στο ποίημά της τον Άγιο Πεϋγιαλουάρ. Ο Άγιος Πεϋγιαλουάρ έχει γεννηθεί στο Τσενάι.

Σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρια :

Υπάρχουν δυο λέξεις κλειδιά σ' αυτό το ποίημα : Ο παράδεισος και η διακόσμηση. Ο παράδεισος δεν είναι αυτός που συνήθως σκεπτόμαστε, αλλά είναι η ένωση με το θεό και η ευτυχία σ' αυτή τη ζωή. Η αγελαδάρια έχει εντελώς ξεχάσει όλους τους όρκους της για εγκατάλειψη στο θεό και επομένως επωφελείται της συντροφιάς Του που είναι ο πραγματικός παράδεισος. Η διακόσμηση είναι το κόσμημα που φορά ο Θεός. Αυτό συνιστά επίσης ένα πραγματικό πιστό. Η παρουσία ενός πιστού που εγκαταλείπεται στο Θεό εν μέσω άλλων πιστών λάμπει σαν κόσμημα επάνω στο στήθος του Κυρίου.

Ο Σρι Τ. Κρισναματσάρια παρατηρεί ότι το 9^ο και 10^ο ποίημα υπονοούν ότι αυτοί που εκπληρώνουν τις υποσχόμενες πράξεις θα επωφεληθούν από την ευτυχία κι εδώ κάτω και στον άλλο κόσμο.

Όταν ο Κουμπακάρνα έφτασε στο πεδίο της μάχης ήταν συνεχώς μισοξύπνιος. Βλέποντας το Θεό Ράμα, λέει : « Ω, Κύριε ! Δεν κοιμώμουνα σε λήθαργο. Δεν μπορούσα να αντέξω τις κακές πράξεις του Ραβάνα και των άλλων. Πήρα τη σταθερή απόφαση να μη βλέπω παρά μόνο τη Μορφή Σου κι έτσι έκλεισα τα μάτια (κοιμήθηκα). Τώρα που απέκτησα το πραγματικό Σου όραμα, θέλω να πεθάνω απ' τα Χέρια Σου. Θα πολεμήσω για τον Ραβάνα αλλά εγκαταλείπομαι σε Σένα. »

Με τον ίδιο τρόπο, καθένας πρέπει να εγκαταλείπεται στο θεό πολεμώντας ενάντια στις κακές πράξεις των άλλων.

Μέσω αυτού του ποιήματος η Αντάλ μας διδάσκει ότι ο παράδεισος βρίσκεται εδώ σ' αυτόν τον κόσμο, όταν αποκτήσουμε την ευδαιμονία και την ευτυχία να βρισκόμαστε μέσα στο Θεό και μαζί με τον Θεό : Οτιδήποτε κι αν του προσφέρουμε (ακόμα κι ένα φύλλο Τουλάζι), πρέπει να το προσφέρουμε με την μεγαλύτερη αφοσίωση, να εγκαταλείψουμε την ανθρωπίνη συμπεριφορά μας και να του προσφέρουμε τη ψυχή μας με αγνή αφοσίωση.

Το κεφάλι και η Ουρά στην ινδική αστρονομία Ο Ραχού και ο Κέτου, οι δυο αόρατοι πλανήτες

Σρι Β.Κ. Μούρτι, Αστρολόγος, Χαϊντεραμπάντ

Στην ινδουιστική μυθολογία, υπάρχει μια θαυμάσια ιστορία που περιγράφει πώς οι θεοί και οι δαίμονες συμάχησαν κάποτε για να παρασκευάσουν ένα νέκταρ που θα τους έδινε την αθανασία (βλ. περιοδικό Γιογκακσεμάμ αρ. τεύχ. 13). Όταν το νέκταρ αναμειγμένο μέσα σ' αυτόν τον ωκεανό προσφέρθηκε στους θεούς, ένας δαίμονας μεταμφιεσμένος σε θεό κάθισε ανάμεσα στον Ήλιο και στη Σελήνη, με την πρόθεση να προμηθευτεί το νέκταρ.

Όταν ο Ήλιος και η Σελήνη αντιλήφθηκαν την παρουσία του, ο Βισνού του έκοψε αμέσως το κεφάλι. Δυστυχώς, ο δαίμονας είχε ήδη δοκιμάσει μια μικρή ποσότητα νέκταρ και είχε γίνει αθάνατος. Έκτοτε λέγεται ότι ο δαίμονας προσπαθεί να εκδικηθεί τον Ήλιο και τη Σελήνη κάθε φορά που πλησιάζονται.

Το κεφάλι αυτού του διάσημου δαίμονα είναι γνωστό με το όνομα Ραχού και η ουρά του με το όνομα Κέτου. Στην ινδουιστική αστρονομία, Ραχού και Κέτου ονομάζονται οι δυο αόρατοι πλανήτες. Είναι οι εχθροί του Ήλιου και της Σελήνης και ορισμένες μέρες του έτους (κατά τις περιόδους συνόδου ή απόκλισης), καταβροχθίζουν τον Ήλιο και τη Σελήνη, προκαλώντας εκλείψεις σελήνης ή ήλιου.

Στα Σανσκριτικά, αυτό ονομάζεται *Γκραχάνα*, που σημαίνει « κυριεύω ». Αυτό που μοιάζει σαν ιστορία για παιδιά είναι μια μεταφορά γι αυτό που συμβαίνει στη πραγματικότητα, κατά τη διάρκεια της έκλειψης. Ο Ραχού και ο Κέτου, αποτελούν στον ουρανό αστρονομικά σημεία που αντίστοιχα ονομάζονται Σεληνιακό

Κομβικό Σημείο του Βορρά και Σεληνιακό Κομβικό Σημείο του Νότου.

Για ένα παρατηρητή απ' τη γη, οι τροχιές του Ήλιου και της Σελήνης σχηματίζουν δυο μεγάλους κύκλους που προβάλλονται στην ουράνια σφαίρα (βλ. το παρακάτω σχήμα). Η τροχιά του Ήλιου ονομάζεται ηλιακή ελλειπτική. Ο Ήλιος ολοκληρώνει μια πλήρη περιστροφή κατά μήκος της πορείας του μια φορά το χρόνο. Συγχρόνως, η τροχιά της Σελήνης ολοκληρώνεται σε κάτι λιγότερο από ένα μήνα. Δεδομένου ότι η φαινόμενη κίνηση της Σελήνης σε σχέση με τον Ήλιο είναι ταχύτερη, η Σελήνη προφταίνει τον Ήλιο κάθε μήνα. Όταν η Σελήνη συναντά τον Ήλιο, λέμε ότι έχουν σύνοδο. Αυτό προκαλεί τη Νέα Σελήνη ή στα Σανσκριτικά, την *Αμαβάσua*. Όταν συμβαίνει αυτό βρίσκονται χωριστά σε μηδέν μοίρες. Δυο εβδομάδες αργότερα ο Ήλιος και η Σελήνη βρίσκονται χωριστά κατά 180 μοίρες. Τότε λέγεται ότι βρίσκονται σε απόκλιση. Αυτός ο τύπος ευθυγράμμισης προκαλεί την Πανσέληνο, *Πουρνίμα*, στα Σανσκριτικά.

Η έκλειψη προκαλείται βέβαια όταν ο Ήλιος η Σελήνη και η Γη, ευθυγραμμίζονται. Θα μπορούσαμε επομένως, να σκεφθούμε ότι μπορεί να γίνει έκλειψη δυο φορές το μήνα είτε κατά τη Νέα Σελήνη είτε κατά την Πανσέληνο.

Η αιτία για την οποία δεν υπάρχει έκλειψη τις φορές αυτές είναι ότι χρειάζεται ακόμη ένας επί πλέον παράγων. Δεν αρκεί μόνο ο Ήλιος, η Σελήνη και η Γη, να βρίσκονται σε ευθυγράμμιση, αλλά πρέπει επίσης να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο.



Φυσιολογικά, κατά τη Νέα Σελήνη ή κατά την Πανσέληνο, η πορεία της Σελήνης περνά ακριβώς κάτω ή από πάνω από αυτήν του Ήλιου, σε σχέση με τη Γη. Δεν βρίσκονται από ίδιο επίπεδο και συνεπώς δεν υπάρχει έκλειψη. Κατά περιόδους όμως, όταν η Σελήνη προσπεράσει τον Ήλιο στο σημείο όπου οι τροχιές τους βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο σε σχέση με τη Γη, γίνεται έκλειψη. Υπάρχουν δυο σημεία κατά μήκος της ηλιακής ελλειπτικής όπου μπορεί αυτό να συμβεί. Είναι το σημείο όπου η τροχιά της Σελήνης διασχίζει και τέμνει αυτήν του Ήλιου (βλ. παραπάνω σχήμα). Το σημεία αυτά τοποθετημένα επί του ιδίου επιπέδου, βρίσκονται σε απόσταση 180° το ένα απ' το άλλο. Ο Ήλιος και η Σελήνη θα ευθυγραμμιστούν, στα σημεία αυτά, σε διάστημα έξι μηνών. Συνεπώς, η ηλιακή ή η σεληνιακή έκλειψη, γίνεται πάντα με διαφορά έξι μηνών κατά τη διάρκεια περιόδου που ονομάζεται ενίοτε, εποχή των εκλείψεων.

Πράγματι, είναι πολύ συνηθισμένο να έχουμε δυο εκλείψεις σε απόσταση δυο εβδομάδων, μέσα στον ίδιο μήνα. Αυτό γίνεται γιατί η Σελήνη ευθυγραμμίζεται με τον Ήλιο στη μια πλευρά της Γης, κατά τη Νέα Σελήνη και κατόπιν, δυο εβδομάδες αργότερα ευθυγραμμίζεται με τον Ήλιο, στην άλλη πλευρά της Γης, κατά την Πανσέληνο. Ενόσω ο Ήλιος και η Σελήνη παραμένουν στο ίδιο επίπεδο, (στο εσωτερικό της περιοχής των κομβικών σημείων), μπορεί να γίνει έκλειψη. Επομένως, στη συμβολική γλώσσα της μυθολογίας, λέγεται ότι ο Ραχού και ο Κέτου καταβροχθίζουν τον Ήλιο και τη Σελήνη. Πράγματι, ο Ραχού και ο Κέτου, είναι σημεία που βρίσκονται με μαθηματικούς υπολογισμούς. Έτσι συχνά ονομάζονται αόρατοι πλανήτες ή πλανήτες φαντάσματα.

Οι αρχαίοι παρατηρητές του ινδουιστικού ουρανού, γνώριζαν την αιτία των εκλείψεων του Ηλίου και της Σελήνης και περιέγραψαν αυτή τη διαδικασία με μεταφορική έννοια.



Η Πίστη είναι ανώτερη της Γνώσης Ινδικό παραμύθι

Μια φορά κι ένα καιρό, ένας άντρας βρίσκονταν υπερβολικά κάτω απ' την επίδραση της *Τζιάνα*, της αναλυτικής εκλογίκευσης, κατά την ώρα που εκτελούσε τα θρησκευτικά του καθήκοντα προς τον θεό Κρίσνα.

Μια μέρα, που έπρεπε να απουσιάσει από το σπίτι, φώναξε το γιο του και του έδωσε οδηγίες να πλύνει, να ντύσει και να ταΐσει τον θεό Κρίσνα κατά τη διάρκεια της απουσίας του. Το αγόρι όμως δεν είχε μάθει ακόμη όλες τις κατάλληλες *μάντρες*. Η πίστη του όμως και ο σεβασμός του για τον θεό Κρίσνα, ήταν πολύ μεγάλοι. Εκείνη την ημέρα, όταν η μητέρα του ετοίμασε τη τροφή, το αγόρι την έφερε μπροστά στη θεότητα, τοποθέτησε ένα πέταλο ευωδιαστού άνθους στο κάθισμα πάνω στο οποίο είχε προσκληθεί να φάει ο θεός Κρίσνα. Τοποθέτησε μετά με μεγάλη φροντίδα ένα φύλλο *Τουλάζι* (ιερός ινδικός βασιλικός) σε κάθε έδεσμα και με τα χέρια ενωμένα ζήτησε από το Θεό να δεχτεί τις προσφορές τροφής. Και περίμενε.

Το αγόρι είδε ότι ο θεός Κρίσνα δεν έτρωγε κι έτσι ζήτησε συγνώμη που δεν ήξερε όλες τις κατάλληλες *μάντρες* και τον ικέτευε να φάει παρ' όλα αυτά. Μετά από λίγη ώρα βλέποντας ότι η τροφή ήταν ακόμα άθικτη, είπε στο θεό Κρίσνα ότι δεν ήταν δικό του σφάλμα που ο πατέρας του δεν του είχε μάθει τις κατάλληλες *μάντρες*. Απευθύνθηκε στον θεό Κρίσνα και είπε :

« Και είναι αυτή η αιτία για να απέχεις από την τροφή ; Αν δεν φας τότε κι εγώ θα μείνω νηστικός μέχρις ότου αποφασίσεις να δεχτείς αυτή τη προσφορά ».

Παρ' όλα αυτά, η τροφή παρέμενε στο πιάτο. Τότε το αγόρι είπε στον θεό Κρίσνα :

« Πολύ καλά, αν δε φας θα πάω να κοιμηθώ χωρίς ούτε να φάω ούτε να πιω ».

Ακούγοντας τη μουρμούρα του αγοριού ο θεός Κρίσνα, δεν μπόρεσε πια να κρατηθεί, τον λυπήθηκε, πήδηξε κάτω απ' το βωμό, κάθισε στη καρέκλα του και έφαγε με ευχαρίστηση όλο το φαγητό πριν να επιστρέψει στη θέση του πάνω στο βωμό.

Όταν το αγόρι γύρισε στη μητέρα του με άδειο το πιάτο, αυτή τον ρώτησε που ήταν η τροφή. Το παιδί της απάντησε ότι μετά από πολλές δυσκολίες είχε πείσει το θεό Κρίσνα να φάει. Η μητέρα του, κατάπληκτη τον ρώτησε πώς ήταν δυνατό αυτό. Το παιδί επανέλαβε ότι ο θεός Κρίσνα είχε φάει όλα. Η μητέρα είπε τότε στο αγόρι :

« Τώρα πρέπει να πάμε για ύπνο χωρίς να φάμε γιατί δεν μας έμεινε τίποτα ».

Όταν γύρισε ο πατέρας, η γυναίκα του του είπε ότι τη προηγούμενη νύχτα χρειάστηκε να πάνε για ύπνο πεινασμένοι γιατί ο θεός Κρίσνα είχε φάει όλη τη προσφερόμενη τροφή. Έκπληκτος ο πατέρας ρώτησε πώς ήταν δυνατό αυτό ; Το ξανασκέφτηκε και συμπέρανε ότι κάποιο ζώο θα είχε τρυπώσει στο σπίτι και θα έφαγε όλο το φαγητό. Ο γιος του όμως του είπε ότι δεν μπορεί να είχε συμβεί κάτι τέτοιο γιατί είχε δει το θεό Κρίσνα να τρώει. Μετά από πολλή σκέψη, ο πατέρας ζήτησε απ' το γιο του να ξαναπροσφέρει εκείνη τη μέρα την τροφή και χωρίς να το ξέρει το παιδί, κρύφτηκε με τέτοιο τρόπο που να μπορεί να βλέπει αν ο θεός Κρίσνα έτρωγε πράγματι τη προσφορά. Το αγόρι μπήκε και τοποθέτησε ένα πέταλο αρωματικού λουλουδιού στη καρέκλα όπου ο θεός Κρίσνα προσκλήθηκε για να φάει και με μεγάλη φροντίδα τοποθέτησε ένα φύλλο *Τουλάζι* επάνω σε κάθε έδεσμα και χτυπώντας ένα κουδουνάκι, πρόσφερε τη τροφή στο θεό Κρίσνα. Καθώς ο θεός δεν άρχιζε να τρώει αμέσως, το παιδί ρώτησε :

« Γιατί δεν τρως ; Πρέπει να φας το φαγητό σου. Τι συμβαίνει ; Μήπως το φαγητό δεν είναι καλά μαγειρεμένο ; »

Με γλυκιά φωνή ο θεός Κρίσνα είπε ότι σήμερα ο πατέρας του κρυβόταν εκεί.

« Πού κρύβεται ; » ρώτησε το αγόρι. Ο θεός Κρίσνα απάντησε :

« Εκεί κάτω, πίσω απ' τη κουρτίνα. Γι αυτό δεν μπορώ να φάω. »

« Μα πρέπει να φας το φαγητό σου οπωσδήποτε. Τώρα είναι η στιγμή κι αν δεν φας θα είμαι πολύ δυστυχισμένος », τον ικέτευσε το αγόρι.

Ο θεός Κρίσνα ζήτησε απ' το αγόρι να πάει και απλά να αγγίξει τον πατέρα του. Το παιδί το έκανε και με το απλό άγγιγμα του γιου του η αγνότητα του αισθήματος και η ακλόνητη πίστη του παιδιού προς το θεό Κρίσνα, ανάβλυσε στον πατέρα και μπόρεσε κι αυτός να δει ότι ο θεός Κρίσνα ήταν έτοιμος να φάει το φαγητό. Αγκαλιάζοντας το γιο του και ευχαριστώντας τον που του επέτρεψε να δει κι αυτός το θεό Κρίσνα, ο

πατέρα παραδέχτηκε ότι η πίστη είναι ανώτερη από τη γνώση.

Υπόμνημα : Παθολογία και ειδικές υποδείξεις από τη Γιόγκα

Υπομνήματα συντεταγμένα από την Δρα ΚΑΡΠΕΝΤΙΕ Νάνσυ, ιατρό, σε συνεργασία με τον δάσκαλο της Γιόγκα, Σρι Τ.Κ. Σριμπασούμ.

Υπόμνημα αρ. 5 : Η Εκκολπωμάτωση (συνέχεια από το προηγούμενο αρ. 11)

Θεραπεία

1. Τα εκκολπώματα του λεπτού εντέρου

Η χειρουργική επέμβαση δικαιολογείται μόνο σε περίπτωση επιπλοκών.

2. Τα εκκολπώματα του κώλου εντέρου

Η τροποποίηση της διατροφής και η συχνότητα των κενώσεων είναι οι βάσεις της θεραπείας των εκκολπωμάτων. Σε περίπτωση οξείας κρίσης, ο ασθενής νοσηλεύεται. Διατρέφεται με τρόπο που θα αναπαυθεί το έντερο, ενυδατώνεται και του χορηγούνται αντιβιοτικά ευρέως φάσματος. Οι επαναλαμβανόμενες κρίσεις χρήζουν γενικά χειρουργικής εκτομής.

Η Γιόγκα και η Παθολογία

Ωφέλιμες Άσανες

Οι Άσανες παρουσιάζονται με αλφαβητική σειρά.

Ο δάσκαλος πρέπει να λάβει υπ' όψιν τη γενική κατάσταση της υγείας του μαθητή και τις αντενδείξεις των ασκήσεων, ειδικά για την περίπτωσή του.

1. Σε περίπτωση εκκολπωμάτων του λεπτού εντέρου

Arâna Âsana
Ardha Sethu Bandha Âsana
Danda Âsana
Maha Mudrâ (εισπνοή μεγαλύτερη από την εκπνοή)
Maritchya Âsana N°1
Paschimathâna Âsana (εισπνοή μεγαλύτερη από την εκπνοή)
Parvathana Âsana
Sarvânga Âsana
Sarvânga Âsana ήπιες παραλλαγές Parivrihi
Shvana Âsana
Shîrsha Âsana
Suptha Pâda Angushta Âsana
Suptha Parvatha Âsana
Thada Âsana
Urdhva Prasutha Pâda Âsana
Vajra Âsana σε κάμψη, όχι πάνω από 6 αναπνοές

2. Σε περίπτωση κωλικού από εκκολπώματα

Arâna Âsana
Badha Kona Âsana (εκπνοή μεγαλύτερη από την εισπνοή)
Bhujanga Âsana (να ανεβαίνετε με εκπνοή)
Jatara Parivrihi

Maha Mudrâ
Maritchya Âsana
Parvatha Âsana κάμψη (δυναμικά)
Paschimathâna Âsana
Sarvânga Âsana παραλλαγές
Shalabha Âsana (ανεβαινείτε με εκπνοή)
Shîrsha Âsana
Suptha Pâda Angushta Âsana
Suptha Parvatha Âsana
Upravishta Kona Âsana
Urdhva Prasutha Pâda Âsana
Vajra Âsana κάμψη (δυναμικά)

Ωφέλιμες ασκήσεις Πραναγιάμα

1. Σε περίπτωση εκκολπωμάτων του λεπτού εντέρου

Karâlabhâti, ανώτ. όριο 24 αναπνοές
Ujjayi Anuloma (ειδικά στη Vajra Âsana)
Shîtalî

2. Σε περίπτωση κωλικού από εκκολπώματα

Karâlabhâti, μέγιστο 32 εκπνοές
Shîtalî σε Badha Kona Âsana
Ujjayi Anuloma en Vajra Âsana

Άσανες που αντενδείκνυνται

1. Σε περίπτωση εκκολπωμάτων του λεπτού εντέρου

Adhomukha Padma Âsana
Ardha Matsyendra Âsana
Dhanura Âsana
Viparîtha Shalabha Âsana
Uthitha Trikona Âsana της Parivriithi
Τις Parivriithi γενικά σε θέσεις καθιστές
Οι άσανες σε έκταση (ο κορμός προς τα πίσω)

2. Σε περίπτωση κωλικού από εκκολπώματα

Adhomukha Padma Âsana
Dhanura Âsana
Nava Âsana
Ushtra Âsana και όλες οι Άσανες σε έκταση (με κορμό προς τα πίσω)
Viparîtha Shalabha Âsana

(συνεχίζεται)

Η έννοια του σώματος σύμφωνα με την Αγιουρβέδα και τη Γιόγκα

Περίληψη της διδασκαλίας Αγιουρβέδα και Γιόγκα

Από τον Σρι Τ.Κ. Σριμπαसुάμ

Γκαμπριέλ Γκαλέα – 1^ο Μέρος

Γενικά η λέξη Σαρίρα μεταφράζεται ως « σώμα ». Εν τούτοις η λέξη Σαρίρα, δεν περιγράφει μόνο το φυσικό

σώμα, αλλά επίσης το νοητικό και την ψυχή. Μελετώντας τη Σαρίρα, οι παραπλήσιες σημασίες είναι ποικίλες : η σύλληψη, η εγκυμοσύνη, η ανάπτυξη του εμβρύου, ποια στιγμή η ψυχή εισέρχεται στο σώμα, η σχέση μεταξύ ψυχής και σώματος, οι λειτουργίες του νοητικού, η σχέση μεταξύ της έννοιας της αντίληψης και του νου, ο θάνατος, τα συμπτώματα που προαναγγέλουν το θάνατο κλπ ...

Πολλά μπορούν να εμποδίσουν την καλή λειτουργία της Σαρίρα. Η πρώτη αιτία ασθένειας για την Σαρίρα, είναι η υπερβολική χρήση των αισθητηρίων δραστηριοτήτων. Η ηθελημένη μη χρήση των αισθητηρίων δραστηριοτήτων, είναι η δεύτερη αιτία ασθένειας. Η τρίτη αιτία είναι η άναρχη πρόκληση αισθητηρίων δραστηριοτήτων. Εν συνεχεία ο νους μπορεί να αποτελέσει αιτία ασθένειας : η υπερβολική χρήση, η ηθελημένη αδράνεια και η διανοητική αναρχία είναι κατά σειρά οι τρεις επόμενες αιτίες που μπορούν να είναι η απαρχή μιας ασθένειας. Κατόπιν έρχεται η απουσία σεβασμού των εποχιακών αρχών. Κάθε εποχή απαιτεί μια ιδιαίτερη πειθαρχία που είναι απαραίτητο να ακολουθηθεί, για να διατηρηθεί η Σαρίρα σε καλή υγεία. Η τελευταία αιτία που περιγράφεται αφορά τον ρυθμό της σωματικής ανάπτυξης. Αν ο ρυθμός δεν είναι σεβαστός, η Σαρίρα μπορεί να ασθενήσει.

Για την Αγιουρβέδα, όπως και για τη Γιόγκα, είναι απαραίτητο να διατηρηθεί η Σαρίρα σε καλή υγεία για να επιτραπεί σε κάθε άτομο να κατανοήσει την ψυχή του. Ο απώτερος σκοπός της Αγιουρβέδα και της Γιόγκα είναι κάθε ζωντανό ον αυτού του κόσμου, να συνειδητοποιήσει τη θεία φύση της ψυχής του. Η ασθένεια είναι το εμπόδιο σ' αυτή την πραγμάτωση. Περιγράφονται πολλά μέσα για τον περιορισμό της ασθένειας, σε σχέση με την προέλευσή της, για να δοθεί και πάλι στη Σαρίρα η δυνατότητα να προχωρήσει στη πνευματική αναζήτηση που έχει αναλάβει.

Είναι σημαντικό να υπογραμμισθεί η στάση σεβασμού που ο γιατρός ή ο δάσκαλος της γιόγκα, πρέπει να έχει απέναντι στους ασθενείς ή στους μαθητές του. Δεν πρόκειται για ένα αδρανές φυσικό σώμα που πρέπει να θεραπευθεί, σε περίπτωση ασθένειας. Η Σαρίρα αντιστοιχεί στο φυσικό σώμα, στο νοητικό σώμα και στη ψυχή, που ανήκουν στο Ανώτερο Ον, τον Δημιουργό. Ο γιατρός πρέπει επομένως να δέχεται ή να εξετάζει τον ασθενή του έχοντας πλήρη συνείδηση αυτής της πνευματικής διάστασης.

Γ' αυτό το λόγο στην παραδοσιακή διδασκαλία της Γιόγκα, η τεχνική των διαφόρων θέσεων (Άσανες ή Μούντρες) δεν παρουσιάζεται ποτέ σχηματικά. Η Σαρίρα δεν μπορεί να σχεδιαστεί σαν μια σιλουέτα ή με γραμμές που να υπονοούν το φυσικό σώμα.

(συνεχίζεται)

Βισνού (4^ο μέρος)

Σρι Ν. Παττανάικ, Μουμπάι

Οι δαίμονες άρπαξαν το σταμνί από τα χέρια του Ντανβαντάρι και το έσκασαν. Θυμωμένος για την κλοπή ο Βισνού, αποφάσισε να δώσει στους δαίμονες ένα μάθημα. Τους πλησίασε παίρνοντας τη μορφή της γόησσας Μοχίνι, μιας λάγνας γυναίκας με χαμόγελο και μάτια που ξελοιάζουν.

« Μπορώ να σας σερβίρω την αμρίτα ; » ρώτησε η Μοχίνι.

« Μπορείς », είπαν οι δαίμονες. Η Μοχίνι πήρε το σταμνί και άρχισε να σερβίρει το νέκταρ. Οι δαίμονες γοητευμένοι από την ομορφιά της δεν είδαν ότι έχυνε το θεϊκό ποτό μόνο στα στόματα των θεών.

Ο Ραχού, ένας δαίμονας, καθόταν μεταξύ των θεών, μεταμφιεσμένος σαν έναν απ' αυτούς. Ο Ήλιος και η Σελήνη τον αναγνώρισαν και ειδοποίησαν το Βισνού. Αλίμονο, λίγη απ' την αμρίτα είχε ήδη χυθεί στο στόμα του Ραχού. Ο Βισνού εκτόξευσε αμέσως το δίσκο του, τον Σουντάρσανα Τσάκρα και έκοψε το λαιμό του Ραχού, εμποδίζοντας το νέκταρ να περάσει στο σώμα του. Αποκομμένος απ' το σώμα του, ο Ραχού, ορκίστηκε να καταστρέψει αυτούς που τον είχαν προδώσει. Έγινε ο δαίμονας της έκλειψης που ροκανίζει που και πού τις λαμπερές όψεις του ήλιου και της σελήνης, (διαβάστε το άρθρο : [Το Κεφάλι και η Ουρά](#) στην Ινδουιστική Αστρονομία). Το ακέφαλο σώμα του έγινε η αστρική οντότητα, γνωστή με το όνομα Κέτου.

Οι δαίμονες στερημένοι απ' το ποτό, έγιναν κακοί και ζοφεροί *ασούρα*. Αισθανόμενοι προδομένοι, επιτέθηκαν στους θεούς. Ο Βισνού μάζεψε το *Σαράνγκα*, το τόξο που είχε αναδυθεί απ' την κοσμική θάλασσα, έστειλε θανατηφόρους πυραύλους στους δαίμονες και τους απώθησε στις πιο απομακρυσμένες γωνίες του σύμπαντος, τις *Πατάλα*.

Ο Ίντρα, ο πρεσβύτερος των θεών, κάλεσε την Λάκσμι να παντρευτεί τον Βισνού. Η Λάκσμι τοποθέτησε τη

γυρλάντα της νίκης τη *Βαϊτζαμάντι*, γύρω απ' τον λαιμό του Βισνού και έγινε η αγαπημένη του σύζυγος. Οι θεοί επεφώνησαν αυτή την ένωση. Πάνω στο στήθος του Βισνού βρίσκεται μια όμορφη χρυσή μπουκλα μαλλιών, που ονομάζεται *Σριβάτσα*. Είναι το σύμβολο της Σρι Λάκσμι, θεάς του πλούτου και της τύχης, της συζύγου του. Ο Βισνού είναι η ψυχή του σύμπαντος. Η Λάκσμι η ουσία του. Εκείνος είναι ο προστάτης, εκείνη είναι η πρόνοια. Είναι το θεϊκό ζευγάρι που συντηρεί τη ζωή.

Γοητευμένος από την λαμπρότητα των τριών κόσμων, ο Μπράμα, έβγαλε τέσσερα κεφάλια και άρχισε να θαυμάζει το δημιούργημά του, απ' όλες τις γωνίες.

« Μην είσαι τόσο υπερήφανος », λέει ο Βισνού. « Το σύμπαν προήλθε από την ψευδαίσθησή μου, τη *μάγια*, δεν είναι μόνιμο. Υπάρχει σήμερα αλλά αύριο θα εξαφανιστεί. »

« Ποιος είναι ο σκοπός αυτής της μεταβατικής ύπαρξης ; » ρώτησε ο Δημιουργός.

« Η Σαμσάρα, υπάρχει για να βοηθήσει τον άνθρωπο να εξερευνησει και να αποκτήσει την εμπειρία του θείου », απάντησε ο Βισνού.

Ο Βισνού πήρε τη μορφή ενός κύκνου, του *Χάμσα* και άρχισε να κολυμπάει στο ποτάμι. Το ποτάμι με κανένα τρόπο δεν περιόριζε τον κύκνο. Μπορούσε να πετάει οπότε ήθελε χωρίς ούτε μια σταγόνα να βαραίνει τα φτερά του.

Ο Χάμσα αναφώνησε : « Αγαπώ το ποτάμι, με βοηθάει να ζω. Μπορώ όμως να πετάω μόνο όταν ξεκολλάω απ' το νερό. Με τον ίδιο τρόπο, αυτός που αναζητά τη θεότητα πρέπει να ζει μέσα στη *σαμσάρα* χωρίς να προσκολλάται στις κινήσεις της. » Μ' αυτόν τον τρόπο ο Βισνού εξήγησε στον Μπράμα την ουσία του μυστηρίου της ζωής. Ο κύκνος, σύμβολο της Φώτισης και της απόλυτης Ελευθερίας, έγινε το υποζύγιο του Μπράμα.

Οι θεοί, αφού νίκησαν τους δαίμονες, οδηγούμενοι από τον Ίντρα, πήραν στην κατοχή τους όλους τους θησαυρούς που αναδύθηκαν από το κοσμικό ύδωρ και ανέβηκαν προς τους ουρανοί, *Σβάργκα*. Έγιναν οι κυρίαρχοι του κόσμου. Ζέσταναν τη γη, έδωσαν το φως και τη βροχή, δημιούργησαν τις παλίρροιες και τη φέξη του φεγγαριού κι έκαναν τη μέρα να ανατέλλει. Οι δαίμονες θυμωμένοι και χολωμένοι πήραν όρκο : « Θα αντισταθούμε με όποιον τρόπο μπορούμε στους θεούς. Αν υποστηρίζουν τη ζωή θα την καταπνίξουμε ». Άρχισαν να επιτίθενται καθημερινά στους θεούς, κάθε μήνα, κάθε χρόνο, στην αιωνιότητα. Η νίκη τους έφερνε το χειμώνα, τις αμπώτιδες, τη χάση του φεγγαριού, τη νύχτα που πέφτει. Οι θεοί αντεπιτέθηκαν. Οι αιώνιοι πόλεμοι μεταξύ θεών και δαιμόνων, οι νίκες που ακολουθούνταν από ήττες, έδωσαν στη φύση τον κυκλικό της ρυθμό.

Όταν κάποτε ρωτήθηκε ο Βισνού πώς θα μπορούσε να αναγνωριστεί πάνω στη γη, απάντησε : « Είμαι ο Βισνού, που τα πάντα βλέπει, είμαι πανταχού παρών αλλά εκφράζομαι καλύτερα σε ότι είναι ιδανικό, τέλειο, αρμονικό και ωραίο.

Είθε ο άνθρωπος να προσφέρει στον Βισνού τον χαιρετισμό : *Ωμ νάμο μπαγκαβάτε βασουντεβάνια*.

Τουλάζι (*Ocimum Sanctum*)

το ιερότερο φυτό της Ινδίας

Προσπέφτω στο φυτό Τουλάζι που στα πόδια του περιέχει τους ιερότερους τόπους, στη κορφή του όλες τις θεότητες και στο κέντρο του τις Βέδες.

Στα Σανσκριτικά, Τουλάζι σημαίνει « αυτό που είναι ασύγκριτο (στις ιδιότητές του) ».

Λέγεται ότι τα φύλλα και το φυτό Τουλάζι εμφανίστηκαν την εποχή του ανακατώματος του Γαλατένιου Ωκεανού, ότι τα αγαπά ο Θεός Βισνού και συχνά ταυτίζονται με τη σύντροφό του τη Λάκσμι.

Λέγεται επίσης ότι η παρουσία του φυτού Τουλάζι στις αυλές των σπιτιών, απομακρύνει τους προάγγελους του θανάτου. Οι γραφές της Ινδουιστικής μυθολογίας δηλώνουν ότι φέρει μέσα του όλους τους θεούς και όλους τους τόπους προσκυνήματος.

Στους περισσότερους ναούς υπάρχει ένας ιδιαίτερος χώρος, γι' αυτό το ιερό φυτό. Οι Ινδουιστές θεωρούν μεγάλο προνόμιο να το ποτίζουν. Οι ιδιότητες και οι εξαιρετικές του δυνάμεις αναφέρονται στις αρχαιότερες

γραφές του κόσμου στις Βέδες, όπου αναγράφεται ότι και μόνο το απλό άγγιγμα του ξύλου του εξαγνίζει την Ανθρώπινη Ύπαρξη.

Η *Σκάντα Πουράνα* λέει:

“Ω Τουλάζι ! Με την επαφή σου και μόνο το σώμα εξαγνίζεται. Όλοι όσοι κατασκευάζουν τις ευχάριστες *Γάπα Μάλα* (χάντρες διαλογισμού ή χάντρες για περιδέραιο από ξύλο Τουλάζι) και τις χρησιμοποιούν, θα δουν τις δραστηριότητές τους να φέρνουν απεριόριστους καρπούς ακόμη κι αν δεν τιμούν τον Σρι Βισνού”. Η Τουλάζι ήταν η αφοσιωμένη σύζυγος του Σανκατσούντα που ήταν ένα ουράνιο πλάσμα. Αυτή πίστευε ότι ο Θεός Βισνού του είχε στήσει παγίδα για να διαπράξει αμάρτημα. Γι αυτό του έκανε μάγια για να τον μεταμορφώσει σε πέτρα την (*σαλαγκράμα*). Γεμάτος θαυμασμό για τη πίστη της ο Θεός, την ευλόγησε λέγοντας ότι θα γινόταν το ευλογημένο φυτό Τουλάζι που θα διακοσμεί το κεφάλι του. Δήλωσε επίσης ότι όλες οι προσφορές χωρίς φύλλα Τουλάζι θα είναι ατελείς. Τα φύλλα αυτό συμβολίζουν τη θεά Λάκσμι, τη σύντροφο του Βισνού. Αυτοί που αναζητούν την αλήθεια και εύχονται να έχουν ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή, τιμούν το Τουλάζι.

Ο θεός Κρίσνα αυτοπροσώπως δηλώνει ότι μεταξύ όλων των λουλουδιών το Τουλάζι είναι το ιερότερο. Στην παράδοση των Ινδουιστικών ναών Βαϊσνάβα, τα λουλούδια έχουν αυξητική αξία. Παραδείγματος χάριν, το λουλούδι του γαλάζιου λωτού είναι κατώτερο από το λουλούδι του κόκκινου λωτού που είναι κατώτερο από το λουλούδι του εκατόφυλλου λωτού που είναι κι αυτό κατώτερο από λουλούδια του χιλιόφυλλου κόκκινου λωτού. Το λουλούδι του Τουλάζι είναι ανώτερο όλων.

Η τροφή που προσφέρεται στο Θεό παρασκευάζεται σε φωτιά από κλαδιά και ρίζες Τουλάζι, ανακατεμένα με άλλα ξύλα. Οι χάντρες φτιαγμένες από ξύλο κλαδιών Τουλάζι φοριούνται και χρησιμοποιούνται σαν χάντρες προσευχής (*Τουλάζι Μάλα*). Η τροφή προσφέρεται στο θεό καλυμμένη με φύλλο Τουλάζι. Επειδή εξαγνίζει από αμαρτήματα, τα κλαδιά του χρησιμοποιούνται στην επικήδεια πυρά. Κατά τις επικήδειες τελετές χρησιμοποιούνται κλαδιά Τουλάζι.

Το φύλλωμα του Τουλάζι έχει μεγάλη φαρμακευτική αξία και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πολλών ασθενειών. Οι φαρμακοποιοί στη Δύση του αναγνωρίζουν πολλαπλές θεραπευτικές ιδιότητες και έχουν εντοπίσει στα φύλλα του και μόνο, ευγενόλιο, καρβακρόλιο, μεθύλιο ευγενολίου και καρυοφυλλένιο.

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

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

Τουλάζι, ο ιερός Βασιλικός

Ποικιλίες : Λευκός, μαύρος και καμφορούχος. Η καμφορά του βασιλικού προέρχεται από το έλαιο κρυσταλλωμένου βασιλικού.

Τόπος και καλλιέργεια : Εξωτερικό φυτό στην Ινδία, την Κεντρική και στη Νότια Αμερική. Εσωτερικό φυτό κοντά σε κάποια πηγή θερμότητας στην Ευρώπη.

Μέρη του προς χρήση : Φύλλα, ρίζες αποξηραμένες, σπόροι αποξηραμένοι.

Τρόπος παρασκευής : Τρίψιμο των φύλλων σε αλοιφή ; σκόνη από ρίζες, σκόνη από σπόρους. Εξαγωγή του χυμού με πίεση των φρέσκων φύλλων.

Αγιουρβεδικές ιδιότητες : Λάγκου (ελαφρύ χωνευτικό), Ρούκσα (ξηρό, άνυδρο, σκληρό, αποξηραμένο).

Δράση : Επαναίσορροπεί τις δυσλειτουργίες του Κάφα και του Βάτα. Βοηθά στην παραγωγή Πίτα.

Εξωτερική χρήση : Εντομοκτόνο, αποσμητικό. Η αλοιφή από φρέσκα φύλλα καταπραΰνει τις πληγές ή τα δερματικά οιδήματα. Το μασάζ στο δέρμα με τον χυμό των φύλλων βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος

στο δέρμα.

Εσωτερική χρήση :

Πεπτικό σύστημα : Ορεκτικό, χωνευτικό, καθαρτικό, παρασιτοκτόνο, και υπογλυκαιμικό.

Καρδιαγγειακό σύστημα : Καρδιοτονωτικό, υποτασικό, αντιφλεγμονώδες, υπολιπικό.

Νευρικό σύστημα : Μειώνει το συμπτώματα του στρες.

Αναπνευστικό σύστημα : Αποχρεμπτικό (φύλλα λειωμένα αναμεμιγμένα με μέλι).

Ουροποιητικό σύστημα : Οι σπόροι του Τουλάζι είναι διουρητικοί. Καταπραΰνει τις κύστες, τις ουρηθρίτιδες και την αίσθηση καύσης κατά την ούρηση. Βοηθά στη μείωση των ουρολιθιάσεων. Πίνεται είτε ως σκόνη από σπόρους αναμεμιγμένη μέσα σε χλιαρό νερό, είτε από σπόρους μουσκεμένους.

Δοσολογία : Χυμός : 10 ml.

Σπόροι ή ρίζες σε σκόνη : 1 κ.τ. σε νερό.

Παρατήρηση : Ο ιερός βασιλικός επειδή δεν είναι μπαχαρικό, δεν απαντάται σε συνταγές μαγειρικής. Αντίθετα τον βρίσκουμε σε πολλά σκευάσματα της Αγιουρβεδικής Ιατρικής.

Αγιουρβεδική απαγόρευση : Τα φύλλα του Τουλάζι δεν συλλέγονται από γυναίκες κατά τη διάρκεια της περιόδου.
