

ΓΙΟΓΚΑΚΣΕΜΑΜ

Περιοδικό

Δελτίο του Γιογκασεμάμ (Σύνδεσμος κατά Ν. 1901)

Σεπτέμβριος 2003

Ελληνική Έκδοση

Αρ. 12

Η καθημερινή Διδασκαλία του Σρι Τ. Κρισναματσάρια

Οι πέντε υποσχέσεις ενός καλού ασκούμενου

Ένας καλός ασκούμενος πρέπει να προσπαθεί να τηρεί τις επόμενες πέντε υποσχέσεις : της πίστης, της ευθύτητας, της διάκρισης και της διορατικότητας.

1) Ο ασκούμενος πρέπει να ορκιστεί ότι θα έχει πίστη στον δάσκαλό του και να πιστεύει στη φώτιση και στην ικανότητά του να διδάσκει την Αλήθεια.

2) Ο ασκούμενος πρέπει να υποσχεθεί ότι θα συνειδητοποιεί τις πράξεις του όταν πρόκειται για λανθασμένο τρόπο σε σκέψεις, λόγια ή πράξεις.

3) Ο ασκούμενος πρέπει να υποσχεθεί ότι θα αναλαμβάνει την ευθύνη των λαθών του σε σκέψεις, λόγια ή πράξεις.

4) Ο ασκούμενος πρέπει να υποσχεθεί ότι θα απορρίπτει κάθε πειρασμό παραβίασης των προηγούμενων όρκων και ότι θα πραγματοποιεί με καρτερικότητα όλες αυτές τις υποσχέσεις.

5) Και τέλος, ο ασκούμενος, πρέπει να έχει γνώση της πραγματικής φύσης των πραγμάτων και να είναι πεπεισμένος για την παρακμιακή φύση του κόσμου. Πρέπει να προετοιμάζεται να καταστρέψει τις ρίζες της λύπης.

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

« Με τα χέρια σε σχήμα λωτού
Πιπιλώνοντας το μεγάλο του δάκτυλο σε σχήμα λωτού
Μέσα στο στόμα του σε σχήμα λωτού
Ξαπλωμένον πάνω σ' ένα φύλλο από μπάνουαν.
Διαλογίζομαι σ' αυτόν, τον νεαρό Μουκούντα »
- Ινδική Προσευχή -

Τα Νέα του Ταμείου Αρωγής «Σρι. Τ. Κρισναματσάρια»

Πληρωμή μισθού μιας δασκάλας για το έτος 2002-2003.

Ανάληψη των διδάκτρων των παιδιών μιας δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του χωριού Κοβελόγκ, Ταμίλ Ναντού, για το έτος 2002-2003.

Διακανονισμός μέσω τραπέζης της πληρωμής του μισθού μιας δασκάλας για το έτος 2003-2004.

Ευχαριστούμε για την υποστήριξή σας.

Περιεχόμενα :

Κύριο άρθρο : *Η καθημερινή Δασκαλα του Σρ Τ. Κρ σναματσάρου από Σρ Τ.Κ. Σρ μπασουάμ*

Το Τιρουπαβái της Αντάλ (Ποίημα 8) - Σρ Τ.Κ. Σρ μπασουάμ

Βισνού (συνέχεια) - Σρ Δ. Παττανάικ, Μουμπάι

Γιόγκα και Αγιουρβέδα - Αουρέλια Ντεμπενεντέτι, Μιλάνο

Η Γιόγκα, η τέχνη του ζην και ένας τρόπος ζωής - Διάλεξη του Σρ Τ.Κ. Σριμπασουάμ στο Ζινάλ τον Αύγουστο του 2003

Μπάκτι ή Αφοσίωση – Συνέντευξη στο Ζινάλ – Σρ Τ.Κ. Σριμπασουάμ

Οι Διδαχές του Βούδα πάντα Επίκαιρες

Η σημασία της Λατρείας στον Ινδουιστικό Ναό - Σρ Σρ ν βασάν, Ιερέας, Μπανγκαλόρ

Ινδική συνταγή : Μπούρφι με φιστίκια Αιγίνης - Η σελ δα της Σρ μάτ Τ. Ναματζρ αμμάλ

Το Τιρουπαβái της Αντάλ

Αποσπάσματα από έναν αποκλειστικό σχολιασμό

του Σρ Τ. Κρ σναματσάρου

(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 8 : Ω! Χαρούμενη κοπέλα! Η μέρα έφτασε. Στην ανατολή άσπρισε ο ουρανός αφού η κόκκινη αυγή του έδωσε τη θέση της. Ξύπνα! Τα πεινασμένα βουβάλια οδηγήθηκαν στις βοσκές, στις χλόες τις παχνοσκέπαστες κοντά στο σπίτι. Ετοιμαστήκαμε για το ιερό λουτρό και σε περιμένουμε να μας ακολουθήσεις. Μαζευτήκαμε μπροστά στο σπίτι σου για να σε ξυπνήσουμε και να σε πάρουμε μαζί μας. Σήκω! Αν ψάλλουμε όλες μαζί τη δόξα του Θεού, θα πραγματοποιήσει τις ευχές μας. Όταν πλησιάζουμε τον Θεό – Αυτόν που σκότωσε τον δαίμονα Κέσι, ξεσκίζοντας το στόμα του και που σκότωσε τους παλαιστές του Κάμσα – και αν Τον προσκυνήσουμε με ταπεινότητα, ο Θεός Κρίσνα, ο Θεός όλων των θεών, θα αφεθεί να συγκινηθεί και θα μας δείξει τη συμπόνια του. Θα μας ακούσει και θα μας χαρίσει την ευτυχία με μεγάλη καλοσύνη. Σήκω! Ακούστε τις κοπέλες και διαλογιστείτε.

Στο ποίημα αυτό η Αντάλ ξυπνάει μίαν άλλη πιστή και της ζητά να ενωθεί με την πομπή που κατευθύνεται προς το ποτάμι για το ιερό λουτρό. Οι βοσκοί έχουν τριών ειδών πλούτη : τις αγελάδες, τα πρόβατα και τα βουβάλια. Εδώ, η Αντάλ μεταχειρίζεται τη γλώσσα των βοσκών και αναφέρεται σε μια σκηνή που συμβαίνει νωρίς το πρωί, όταν βγαίνουν τα βουβάλια για το πρώτο τους γεύμα.

Το βουβάλι περπατά πιο αργά από την αγελάδα. Φθάνουν στον προορισμό (την απελευθέρωση) με την ησυχία τους. Στον δρόμο τσαλαβουτούν στις λάσπες και στα κανάλια (του δημιουργημένου κόσμου), διασκεδάζουν και συνεπώς καθυστερούν να φθάσουν στο βοσκοτόπι τους. Ακριβώς όπως οι πιστοί που έχουν βυθιστεί βαθιά μέσα στις αισθήσεις που χαρίζει ο διαλογισμός και έτσι καθυστερούν την απελευθέρωσή τους.

Η αυγή έχει πολύ μεγάλη σημασία στην αφοσίωση : η νύχτα (η άγνοια) είναι η ύπαρξή μας πριν μας δοθεί η χάρις του Θεού, είναι το σκότος. Ο ανοιχτόχρωμος πρωινός ουρανός στην ανατολή που γίνεται σιγά-σιγά πιο φωτεινός είναι η εγκατάλειψη στον Θεό. Η σταδιακή μεταμόρφωση του πρωινού ουρανού είναι η σταδιακή μας αφύπνιση προς την απελευθέρωση. Η υποταγή και η καταστροφή του

εγώ και η αίσθηση της κατοχής καταδεικνύονται στο ποίημα σε αναλογία με τους δυο δαίμονες που σκότωσε ο Κρίσνα πριν να μπει στο παλάτι του θείου του Κάμσα. Ακριβώς όπως ο θεός Κρίσνα ξέσκισε το στόμα του δαίμονα Κέσι, με τον ίδιο τρόπο επεμβαίνει και μας δίνει τον λόγο για να πλέξουμε το εγκώμιό Του, γιατί η άγνοιά μας και ο φόβος μας να μιλήσουμε για τον Θεό μας αναγκάζουν να μένουμε βουβοί. Πώς μπορούμε να αντιληφθούμε τον Θεό αν ούτε καν τον σκεπτόμαστε ;

Τα σχόλια του Σρι Τ. Κρισναματσάρυα :

Η αυγή είναι η καλύτερη ώρα για διαλογισμό, γιατί την αυγή το πνεύμα είναι φυσικά ελεύθερο από τα εμπόδια της καθημερινής ζωής. Για τον λόγο αυτόν μας συμβουλεύουν να επικαλούμαστε τον Θεό νωρίς το πρωί, καθώς το πνεύμα και η καρδιά μας αγκαλιάζονται απ' τον Θεό. Επειδή οι καθημερινές μας ανησυχίες βρίσκονται στον υλικό κόσμο δεν ζούμε παρά μόνο με την αίσθηση της προσκόλλησης και του εγώ. Δεν αντιλαμβανόμαστε την πανταχού παρουσία του Θεού. Μόλις αποκηρύξουμε αυτές τις προσκολλήσεις και το εγώ θα είμαστε έτοιμοι να νοιώσουμε την παρουσία Του μέσα μας.

Ο Θεός είναι τόσο οικτίρμων που θα ακούσει τις προσευχές μας και θα ανταποκριθεί στα διαβήματα και στις ανάγκες μας για την ευζωία μας (στον κόσμο αυτόν και στο επέκεινα μετά). Η Αντάλ, στα ποιήματά της, κάνει φανερή την σπουδαιότητα της ανιδιοτελούς εργασίας που είναι μια πράξη χωρίς προσδοκία αποτελέσματος. Είτε πρόκειται για το καθάρισμα του σπιτιού, για την παρασκευή της τροφής, το να κερδίζεις τα προς το ζην, την προσφορά λουλουδιών και λυχνariών στον Θεό, πρέπει να το κάνουμε σαν καθήκον και όχι να υπολογίζουμε τα αποτελέσματα κάθε πράξης. Εφ' όσον κάθε πράξη φέρνει τα αποτελέσματά της δεν είναι απαραίτητο να τα θεωρούμε σαν σκοπό, όπως κάνει ένα πεινασμένο αρπακτικό. Πραγματοποιώντας τις πράξεις μας ανεξάρτητα από τα αποτελέσματά τους, εκτιμούμε αυτές τις πράξεις μας, ενώ αν προσδοκούμε αποτελέσματα δεν κάνουμε τίποτε άλλο από το να τις υποβιβάζουμε. Πράγμα που σημαίνει ότι τρέφουμε την πλεονεξία και τον θυμό μας : τους δαίμονες που караδοκούν να μας καταβροχθίσουν.

Υπάρχουν μερικοί απλοί τρόποι για να καλλιεργήσει κανείς τις ανιδιοτελείς πράξεις : Να μη σηκώνεται κανείς το πρωί χωρίς να έχει επικαλεσθεί τον Θεό, να μη φορά ένα καινούργιο ρούχο ή ένα κόσμημα χωρίς να το έχει πρώτα προσφέρει στον Θεό, να μην λαμβάνει τροφή χωρίς να την έχει προσφέρει στον Θεό και χωρίς να έχει θρέψει τα παιδιά και τους μεγαλύτερους του, να μην ξεκινά την ημέρα μελέτης χωρίς να έχει επικαλεσθεί με σεβασμό τους δασκάλους, να μην πέφτει για ύπνο χωρίς να έχει αφιερώσει μερικά λεπτά σε συγκέντρωση ή σε διαλογισμό.

Η Σρι Αντάλ αφιερώνει το ποίημα αυτό στον Άγιο Ναμμαλβάρ, ένα από τους κύριους Αλβάρ της νότιας Ινδίας. Μεταγλώττισε το νόημα των Βεδών στη γλώσσα Ταμούλ και το δόγμα Βισιστανεβάρτα Βεντάντα στο έργο του Ντίβγια Πραμπχαντάμ.

(Σ.Μ. Αλβάρ: ποιητές ταμούλ και οπαδοί του Βισνού).

« Η ψυχή είναι μέλι για όλα τα πλάσματα και όλα τα πλάσματα είναι μέλι γι' αυτήν την Ψυχή.

Ναι, η ψυχή αυτή είναι ο Κύριος όλων των όντων.

Όπως οι ακτίνες του τροχού μιας άμαξας είναι προσαρτημένες στις ζάντες και στον άξονα, έτσι και τα όντα, οι θεοί, οι κόσμοι, οι πνοές, οι ψυχές, είναι κολλημένα στην Υπέρτατη Ψυχή. »

- Μπρουχανταρανιάκα Ουπανισάντ 2.5.14,15 -

Βισνού (συνέχεια)

Σρι Δ. Παττανάικ, Μουμπάι

« Οι θεοί είναι θυμωμένοι μαζί μας ; » ρώτησε ο Μανού.

« Μην κατηγορείς τους θεούς ούτε τους δαίμονες για τα αδικήματα του ανθρώπου! », είπε το θεϊκό ψάρι.

« Το σύμπαν επιζεί χάρη σ' ένα σύνολο νόμων που ονομάζονται *Ντάρμα* και που επιτρέπουν σ' όλα τα πλάσματα να ζουν αρμονικά. Ο άνθρωπος παρέβη αυτούς τους ιερούς νόμους και ξεχώρισε το κοσμικό

νήμα πέρα από κάθε ένδειξη.

« Γιατί ο άνθρωπος εγκατέλειψε το *Ντάρμα* ; »

« Είναι υπερβολικά βασανισμένος από μόνος του για να μπορέσει να σκεφθεί τους άλλους ή τον κόσμο. »

Ο Μανού κατάλαβε ότι ο άνθρωπος ήταν υπεύθυνος για την ίδια του την κατάντια.

Ο Μάτσα, το θεϊκό ψάρι, οδήγησε τελικά το πλοίο προς το Βουνό Μερού. Από την κορυφή του, ο Μανού παρατήρησε τη γη που την είχαν κατακλύσει τα κύματα.

« Είναι αυτό το τέλος ; » ρώτησε λυπημένα.

« Τα πάντα ρει σ' αυτόν τον κόσμο, τα πράγματα αλλάζουν. Αυτό που βλέπεις είναι μια αλλαγή της καταστροφικής φύσης, ο θάνατος πριν την αναγέννηση. » Μόλις το είπε αυτό ο Μάτσα εξαφανίστηκε.

Παντού όπου κοίταζε ο Μανού μόνο την οργισμένη παλίρροια της καταστροφής μπορούσε να δει. Ήταν ο μόνος επιζών. Παρέμεινε σιωπηλός με τα μάτια κλειστά : όταν ο Μανού άνοιξε τα μάτια, είδε ένα φύλλο συκιάς, που έπλεε στον ωκεανό σπρωχμένο από τα κύματα και επάνω του ήταν ξαπλωμένο ένα παιδί με σκουρόχρωμο δέρμα που πιπίλιζε το δεξί μεγάλο δάχτυλο του ποδιού του και που λίγο έδειχνε να τον νοιάζει η θεομηνία. Το παιδί με βλέμμα γεμάτο συμπόνια διαβεβαίωσε τον Μανού ότι η ζωή θα συνεχιζόταν.

Το θεϊκό παιδί, ο Μουκούντα, πήρε μια βαθιά αναπνοή και ρούφηξε τον Μανού μέσα στο σώμα του. Εκεί μέσα ο Μανού είδε ολόκληρο το σύμπαν. Όλα είχαν καταστραφεί από την πλημμύρα / τον κατακλυσμό – οι ουρανοί, οι θάλασσες, η γη, οι θεοί, οι δαίμονες, οι άνθρωποι, τα ζώα και τα φυτά – αναλλοίωτο από κακές σκέψεις καθαρμένο από τις πράξεις.

Ο Μανού αντιλήφθηκε ότι το παιδί δεν ήταν άλλος από τον Βισνού : « Είσαι πράγματι ο Ναραγιάννα ο ελευθερωτής της ανθρωπότητας ; »

Ψάλλοντας το ευλογημένο όνομα του ελευθερωτή του « Ναραγιάννα, Ναραγιάννα », ο Μανού έγινε ένα με τον Βισνού.

Μετά την καταστροφή, επικράτησε γαλήνη. Τίποτε πια δεν κουνιόταν. Ο Βισνού έμενε εντελώς ακίνητος πάνω στην Ανάντα Σέσα, το Φίδι του Χρόνου, κουλουριασμένο στο άπειρο. Γύρω του, παρέμενε ακίνητος και γαλήνιος ο απέραντος ωκεανός γάλακτος. Χωρίς μορφή και ταυτότητα – καθετί που άλλοτε υπήρχε, είχε διαλυθεί μέσα του.

Ήταν η *γιόγκα νίντρα*, ο κοσμικός ύπνος.

Ο Βισνού άνοιξε τα μάτια Του για να ετοιμαστεί για την δημιουργία. Ένας χιλιόφυλλος λωτός αναδύθηκε από τον ομφαλό του. Πάνω στον λωτό καθόταν ο Βράχμα, ο Δημιουργός. Κοίταζε προς τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα, έκλεισε τα μάτια και διαλογίστηκε για να δημιουργήσει το καινούργιο σύμπαν.

« Σχημάτισε τους τρεις κόσμους της δημιουργικής ενέργειας του Βισνού, τη *μάγια* του », μουρμούρισε μια φωνή μέσα στα αφτιά του. Ο Βράχμα άνοιξε τα μάτια και ως εκ θαύματος είδε το αέρινο σχήμα του Βισνού, το Βισβαρούπα του. Το σώμα του θεού περιλάμβανε ολόκληρο το σύμπαν.

Ο κόσμος ήταν μέσα Του : τα δυο γένη, οι τρεις χρόνοι, τα τέσσερα βιβλία της γνώσης, τα πέντε στοιχεία, οι έξη φιλοσοφίες, οι επτά στρωματοποιήσεις, οι δέκα ζωτικές πνοές, τα δώδεκα ηλιακά συστήματα, οι δώδεκα προορισμοί, οι εκατόν οκτώ θεότητες.

Τα ουράνια όντα ήσαν τα μάτια του, οι ωκεανοί το στομάχι του, τα βουνά τα κόκαλά του, τα ποτάμια οι φλέβες του, τα δέντρα η κόμη του, το πάνω μέρος του σώματός του ο ουρανός, το κάτω μέρος τα βάραθρα. Απ' το δεξί του ρουθούνι έβγαινε η ζωή, απ' το αριστερό του ο θάνατος. Ήταν η κοσμική ουσία, η *Πουρούσα*. Ήταν ότι υπήρχε, υπάρχει και θα υπάρχει. Ήταν ο Βιρατ Πουρούσα, η οντότης που είναι ο κόσμος. Ο Βράχμα αναρωτήθηκε : « Χωρίς θυσία, *γιάγκνα*, τίποτε δεν μπορεί να αποκτηθεί. Για να δημιουργήσω έναν καινούργιο κόσμο τι θα πρέπει να θυσιάσω ; »

(συνεχίζεται)

Γιόγκα και Αγιουρβέδα
Αουρέλια Ντεμπενεντέτι, Μιλάνο

Στις 24 και 25 Απριλίου του 2003, ο Δάσκαλος Τ.Κ.Σριμπασούμ, προσκλήθηκε να δώσει δυο διαλέξεις στο ετήσιο συνέδριο της ιταλικής ομοσπονδίας Γιόγκα στο Ταμπιάνο Τέρμε (Πάρμα). Το θέμα ήταν 'Γιόγκα και Αγιουρβέδα'. Οι μετέχοντες εκδήλωσαν πολύ μεγάλο ενδιαφέρον, υποβάλλοντας πληθώρα ερωτήσεων και ευχαριστώντας τον Δάσκαλο με ένα θερμό χειροκρότημα. Να μια σύνοψη των παρεμβάσεων.

Ο σκοπός της Γιόγκα και της αγιουρβέδα είναι η απελευθέρωση δηλ. ούτε να ξαναγεννηθείς αλλά ούτε και να ξαναπεθάνεις. Ένα μέσον για να επιτευχθεί η απελευθέρωση είναι ο διαλογισμός. Για να μπορέσει κανείς να διαλογιστεί πρέπει να μπορέσει να ξεχάσει τις φυσικές δυσχέρειες που καθιστούν το σώμα εμπόδιο αντί να του επιτραπεί να είναι όργανο. Κάθε νοητική διαδικασία που δεν έχει καμιά σχέση με τον διαλογισμό είναι κάτι ακάθατο, παρακωλύει τον διαλογισμό και κατά την Αγιουρβέδα είναι αρρώστια. Ο σκοπός της ινδικής ιατρικής επιστήμης είναι να απελευθερώσει την ανθρώπινη ύπαρξη. Τα χρησιμοποιούμενα μέσα είναι συχνά σωματικά, αλλά ο άνθρωπος για την ινδική ιατρική, αποτελείται από σώμα, πνεύμα και ψυχή και είναι μέρος της δημιουργίας και του Δημιουργού. Η Αγιουρβέδα, λοιπόν, μελετά και την σχέση μεταξύ των κυττάρων και την σχέση μεταξύ σώματος και ψυχής. Για να διατηρηθεί η υγεία, προτείνεται διατροφική αγωγή, ανάλογα με την εποχή το άτομο, την ηλικία και το περιβάλλον όπου ζει. Κάθε δυσαρμονία της κοινωνικοοικογενειακής του δομής, θα το επηρεάσει ψυχικά. Για να μειωθούν οι αντίξοες συνθήκες που οφείλονται στο περιβάλλον προτείνονται απλές λύσεις πνευματικής υφής : η ανάγνωση ιερών κειμένων, τα προσκυνήματα αγίων τόπων, οι προσευχές, ο διαλογισμός, η ανάγνωση μύθων. Όσον αφορά το φυσικό σώμα, τα κύτταρά μας έχουν δυο ρόλους, αυτόν του να υποστηρίζουν και να προστατεύουν το σώμα και αυτόν του να αποφεύγουν την εισβολή ασθενειών απ' έξω, είτε είναι φυσικής είτε ψυχικής υφής. Η Αγιουρβέδα λέει ότι όσο ο άνθρωπος υποφέρει γίνεται πολύ υλιστής και δεν απευθύνεται στον Θεό και ως εκ τούτου η ιατρική επιστήμη αυτή προβλέπει την απόκτηση επαρκούς υγείας ώστε ο άνθρωπος να είναι ελεύθερος να αναζητήσει τον Θεό. Οι ασθένειες μπορούν να είναι φυσικές ή ψυχικές, αλλά μπορούν επίσης να οφείλονται σε προηγούμενες ζωές και γι' αυτές τις τελευταίες, η Αγιουρβέδα προτείνει – σαν θεραπεία – την *Ντιάνα*, τον διαλογισμό. Επειδή η αίσθηση του 'εγώ' προέρχεται από μη καθαρή ψυχική κατάσταση, η ινδική ιατρική λέει, ότι πρέπει να μην μας κυριεύει το εγώ γιατί προκαλεί ασθένεια. Για να αποκατασταθεί η ισορροπία μεταξύ σώματος και ψυχής, η Αγιουρβέδα δεν προτείνει τις άσνες, αλλά μάλλον τις Πραναγιάμα. Η Αγιουρβέδα είναι μια επιστήμη πιο αρχαία από τις Σούτρα.

Όταν μιλάμε για Γιόγκα αναφερόμαστε τόσο στη φιλοσοφία και οι Σούτρα είναι μόνο ένα τμήμα της ινδικής φιλοσοφίας - όσο και στη Χάθα Γιόγκα. Σκοποί της Γιόγκα είναι η απόκτηση υγείας και η ένωση με το Θεό. Αυτό σημαίνει ότι κάθε κυτταρικός ιστός θα μπορέσει να λειτουργήσει με τρόπο συντονισμένο για απόκτηση υγείας η οποία επιτρέπει την προσέγγιση του Θεού. Είναι κατ' αυτή την έννοια που χρησιμοποιούνται η πραναγιάμα, η άσνα και η μούντρα. Ηθικοί και χρηστοί κανόνες, καθώς επίσης και μια καλή πράξη αντιπροσωπευτικών δραστηριοτήτων προτείνονται για την απόκτηση της ηθικής ισορροπίας. Ο άνθρωπος είναι προικισμένος με μια ορισμένη ικανότητα να αμύνεται ενάντια στις ανισορροπίες, αλλά υπόκειται στην επίδραση τριών παραγόντων : 1) του παράγοντα που επιτρέπει την προσκόλληση, 2) του διαχωρισμού και 3) αυτού που αυξάνει ή ελαττώνει τόσο τον πρώτο όσο και τον δεύτερο παράγοντα, τροποποιώντας την κυτταρική ισορροπία. Το έργο της Αγιουρβέδα είναι να υποστηρίξει αυτές τις τρεις λειτουργίες. Η Γιόγκα λέει ότι εφ' όσον υπάρχει δυσλειτουργία σ' αυτές τις 3 λειτουργίες το σώμα παύει να είναι όργανο και γίνεται εμπόδιο. Γι' αυτό τον λόγο, όλα τα κείμενα επισημαίνουν ότι η εξάσκηση της Γιόγκα πρέπει να υποστηρίζεται από μια κατάλληλη διατροφή. Εν τούτοις το σώμα δεν γίνεται εμπόδιο όταν δεν είναι ευλύγιστο, γίνεται όμως εμπόδιο όταν είναι νοητική εικόνα κατά τον διαλογισμό. Όταν εξασκούμεθα πρέπει να αποφεύγουμε να σκεφτόμαστε γι' αυτό που φέρνει η εξάσκηση. Αν το εξασκούμε χωρίς κανένα σκοπό, χωρίς να έχουμε κάποια προσδοκία, θα καταλάβουμε γιατί για την Γιόγκα το σώμα πρέπει να είναι ένα εργαλείο και όχι ένα εμπόδιο. Θα αντιληφθούμε τότε ότι ο διαλογισμός υπάρχει μέσα στη Γιόγκα. Όταν διαλογιζόμαστε η πρώτη εικόνα που εμφανίζεται στο νου είναι το σώμα. Πρέπει, λοιπόν, να μάθουμε να διαχωρίζουμε τις αισθήσεις από το νου. Η σύγχυση οφείλεται στο πεπτικό σύστημα και στη διατροφή. Γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή. Ο τελικός σκοπός είναι να πάμε προς τον Θεό, πράγμα που θα πραγματοποιηθεί από τον διαχωρισμό με το σώμα, παρ' όλο που είναι δύσκολο να σκεφθούμε ότι το σώμα που προσπαθούμε να ομορφύνουμε θα διαχωριστεί από την ψυχή. Δεν είναι το σώμα που μας βοηθά να καταλάβουμε αυτό που είναι αμετάβλητο μέσα μας, ούτε η διάνοιά μας που είναι στενά

περιορισμένη από τη λεκτική διατύπωση της σκέψης. Δεν μένει παρά η περιοχή του νου που είναι ένας καθρέπτης που αντανakλά αυτό που του παρουσιάζεται. Δεν πρόκειται ποτέ να αντικατοπτρίσει το αμετάβλητο στοιχείο αν δεν του το παρουσιάσετε. Η Γιόγκα λέει ότι αν δεν βάλετε τίποτα μέσα στο νου, θα αντανakλασθεί εκεί η ψυχή. Επιπροσθέτως, όσο περιορίζονται οι συγκινήσεις τόσο η ψυχή θα είναι διαυγής. Η *Ντιάνα* (διαλογισμός) συνίσταται στην εισαγωγή ενός στηρίγματος χωρίς εικόνα και χωρίς αξία στο νοητικό πεδίο το οποίο από μόνο του δεν έχει ούτε εικόνα ούτε αξία. Αυτό που είναι χωρίς εικόνα δεν θα έχει καμιά συγκινησιακή αξία ούτε καμιά τροποποίηση και όσο θα παραμένει στο νοητικό πεδίο τίποτα άλλο δεν θα μπορέσει να υπάρξει εκεί. Η ψυχή στερείται κάθε ανθρώπινης συγκινησιακής αξίας και μέσα στον διαλογισμό, υποχρεούται να παραμένει αποδεδειγμένη από τη δυνατή επιρροή των συγκινήσεων. Η αιτία αυτής της επιρροής είναι η προσκόλληση στην ύπαρξη, ο φόβος απώλειας του σώματος και του νου. Η Γιόγκα και η Αγιουρβέδα λένε ότι δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να εμποδίσεις την ψυχή να γίνει μιαρή εξ' αιτίας της προσκόλλησης. Σύμφωνα με τη Γιόγκα πρέπει να ελευθερωθεί σ' αυτή τη ζωή γιατί γεννηθήκαμε άνθρωποι και βρισκόμαστε σ' αυτό το μονοπάτι (της Γιόγκα). Η κατοικία της ψυχής είναι η καρδιά, όχι η φυσική καρδιά, αλλά μάλλον η καρδιά που γνωρίζετε όταν σκέφτεστε την ψυχή. Αυτή η καρδιά δεν είναι η οριστική της κατοικία, είναι η τωρινή διαμονή της, όπου αυτή μπορεί να ξαναβρεί το δρόμο προς τον Θεό. Το πρώτο βήμα της *Ντιάνα* είναι να βάλει την ψυχή μέσα στην καρδιά. Πρέπει να μάθει κανείς να έχει απόλυτη εμπιστοσύνη. Η ψυχή είναι αυτό που είναι αμετάβλητο.

Η Γιόγκα, η τέχνη του ζην και ένας τρόπος ζωής

Διάλεξη του Σρι T.K. Σριμπασάμ στο Ζινάλ τον Αύγουστο του 2003

Ο σοφός Βιάσα, ο πρώτος σχολιαστής των Γιόγκα Σούτρα του Πατάντζαλι, περιγράφοντας τις πολλαπλές όψεις της Γιόγκα, διασαφηνίζει ότι η Γιόγκα δεν είναι μόνο η τέχνη του ζην αλλά και ένας τρόπος ζωής. Διευκρινίζει ότι με τη μελέτη της Γιόγκα μπορούμε να μάθουμε να κυριαρχούμε στη διάνοιά μας, να σεβόμαστε τους δασκάλους μας και αυτούς που μας περιστοιχίζουν, να καλλιεργούμε τον καλό λόγο (που μας δίνει αγνή ψυχή και καθαρίζει το σώμα από τις ακαθαρσίες του), να καλλιεργούμε υγιές πνεύμα, να αναπτύσσουμε ένα εγώ απελευθερωμένο από κάθε εγωιστική συμπεριφορά, να αποκτούμε εκστατική νοητική κατάσταση και καρδιά ικανή να διαλογιστεί.

Όταν μελετάμε τα παραδοσιακά κείμενα όπως τη Γιόγκα Σούτρα, τη Χάθα Γιόγκα Πραντίπικα, τη Γκερούντα Σαμχίτα, τη Σίβα Σαμχίτα, τη Γκόρακσα Παντάτι, τη Γιόγκα Ταράβαλι, τη Γιόγκα Κουράντα, ή κάποιες Πουράνα όπως τη Σίβα Πουράνα, τη Γκαρούντα Πουράνα, ή τις εργασίες πάνω στην Τάντρα, συναντάμε συστηματικά τα κάτωθι θέματα :

Τον σεβασμό προς τους δασκάλους.

Τους ηθικούς κανόνες.

Την ηθική αγωγή.

Τις οδηγίες για την ανάπτυξη του χαρακτήρα του ανθρώπου, γι αυτόν τον ίδιο και σε σχέση με τους άλλους.

Τις οδηγίες για να έχουμε υγιές σώμα και γερό μυαλό.

Τις οδηγίες για την καλλιέργεια πνεύματος στραμμένου προς το θείον.

Τις οδηγίες για την ανάπτυξη καρδιάς ικανής να διαλογιστεί.

Την οδό για την ένωση με τον Θεό ή με το Υπέρτατο Ον.

Πρακτικές ασκήσεις όπως Άσανες, Μούντρες και Πραναγιάμα.

Ενώ κάθε βιβλίο εξηγεί λεπτομερώς απλά κάποια από τα παραπάνω θέματα, όλα υπενθυμίζουν τη σημασία του συνόλου αυτών των θεμάτων.

Δυστυχώς, περιορίζοντας τη μελέτη μας σε ένα και μόνο βιβλίο συναρπαζόμαστε από τα κύρια ή δευτερεύοντα κεφάλαια που αναπτύσσει και νομίζουμε ότι αυτά είναι τα μόνα μέσα και ο μόνος σκοπός της Γιόγκα.

Η Γιόγκα Σούτρα είναι παράδειγμα που απεικονίζει τέλεια αυτό το φαινόμενο : Ακούμε τόσο συχνά να

συζητούν για τη Γιάμα και τη Νίγιαμα που δεν καταλαβαίνουμε ότι η Γιόγκα Σούτρα δίνει έμφαση στη σπουδαιότητα της πνευματικής ανάπτυξης, της φυσικής υγείας, του νου που διαλογίζεται, της κυριάρχησης των συναισθημάτων και της καλής διαχείρισης της διάνοιας.

Παρόμοια, στα κείμενα της Χάθα Γιόγκα, η εξάσκηση στις άσνες είναι τόσο πολύ συνδεδεμένη μ' αυτήν που αγνοούμε, την σπουδαιότητα που η Χάθα Γιόγκα δίνει στην ανθρώπινη συμπεριφορά, στους διατροφικούς κανόνες, στην εξάσκηση της πράναγιάμα και στον διαλογισμό.

Όσο για την Τάντρα, είναι τόσο συχνά συνδεδεμένη με την ενέργεια και τις σεξουαλικές πρακτικές που οι ηθικές, χρηστές και πνευματικές αξίες της σχεδόν αγνοούνται. Παραδόξως, είναι μια από τις καλύτερες πραγματείες για την απόκτηση διαλογιστικού νου.

Η Γιόγκα Γιάζνιαβάλκια περιγράφει ταυτόχρονα την κοινωνική συμπεριφορά που πρέπει να έχουμε και την αμφίδρομη σχέση ανάμεσα στην κοινωνική συμπεριφορά και στην ανάπτυξη του διαλογιστικού νου. Σ' αυτό το βιβλίο, οι αρχές της Γιάμα και της Νιγιάμα καθώς και οι τεχνικές της Ντάρανα και της Ντιάνα επεξηγούνται με λεπτομέρεια.

Η Γιόγκα Κουράντα και η Γιόγκα Ταράβαλι είναι δυο βιβλία που περιγράφουν όχι μόνο πνευματικές ασκήσεις, αλλά και απόψεις σχετικές με την υγεία. Μας παρέχουν πολλές συμβουλές για την υγεία των γυναικών, την υγιεινή τους κατά την έμμηνο ρύση, κατά την εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό. Περιγράφουν εξ ίσου την συμπεριφορά που πρέπει να έχει ο άνδρας προς τη σύζυγό του και προς τις άλλες γυναίκες.

Η Γιόγκα Ραχάσια είναι σημαντικό έργο γραμμένο από ένα φημισμένο φιλόσοφο της Βισίστα Αντβάντα Βεντάντα. Είναι ιατρική πραγματεία για τη Γιόγκα και την Αγιουρβέδα. Εδώ βρίσκουμε τη φιλοσοφική δράση των άσανα, των μούντρα και της πράναγιάμα, καθώς και ενδείξεις των σύγχρονών μας ασθενειών, που πηγάζουν από την έλλειψη σεβασμού των ηθικών και χρηστών κανόνων.

Θα μπορούσα να συνεχίσω για πολύ ακόμα μ' αυτόν τον κατάλογο αναφέροντας άλλα έργα, γιατί όπως κάθε επιστήμη, επιστήμη με την έννοια της «εφαρμοσμένης γνώσης», η καθολική άποψη της Γιόγκα μπορεί να εκτιμηθεί και να εφαρμοσθεί μόνο με τη συνολική της μελέτη.

Η τριαντατριάχρονη πείρα μου στην Ευρώπη, μου επέτρεψε να αντιληφθώ μέχρι ποιο σημείο σήμερα οι δάσκαλοι της γιόγκα δεν ενδιαφέρονται πλέον μονάχα για τη σωματική πλευρά της γιόγκα, αλλά και για όλες τις άλλες πτυχές του ανθρώπινου όντος : την πολιτισμική, την ψυχολογική και την πνευματική. Το θέμα του Σεμιναρίου στο Ζινάλ εφέτος είναι η απόδειξη.

Στις μέρες μας, ο άνθρωπος κατακερματίζεται κυρίως εξ' αιτίας της απουσίας συντονισμού μεταξύ των διαφόρων πλευρών που καθιστούν έναν άνθρωπο, ανθρώπινη ύπαρξη. Χρηστοί και ηθικοί κώδικες αμελούνται αν δεν απορρίπτονται. Ο σεβασμός προς τους άλλους τείνει να εξαφανισθεί αν δεν καταφρονείται. Τα δικαιώματα του καθενός αντικαθιστούν το καθήκον. Η υγεία συνεχώς ριψοκινδυνεύει παρ' όλο που φοβόμαστε την ασθένεια. Οι πνευματικές αξίες και σκέψεις αντιμετωπίζονται με υποψία και το να βλάψεις τον άλλο είναι σε ημερήσια διάταξη.

Η πιο αξιοσημείωτη πλευρά της ολιστικής αξίας της Γιόγκα είναι ότι μπορεί να εφαρμοσθεί παντού και σε οποιοδήποτε κοινωνικό, πολιτισμικό ή θρησκευτικό υπόβαθρο.

Η Γιόγκα είναι τέχνη του είναι και του ζειν παγκόσμια για όλους όσους θέλουν να ζουν καλά.

Τόσο ως δάσκαλοι όσο και ως μαθητές της γιόγκα, όλοι έχετε ευθύνη απέναντι στην κοινωνία. Πρέπει να εφαρμόζετε και να διδάσκετε τη γιόγκα σε όλες της τις όψεις : σωματικές, φυσιολογικές, κοινωνικές, επιμορφωτικές και πνευματικές κι αυτό για να βοηθήσουμε τον άνθρωπο να προετοιμάσει ένα καλύτερο μέλλον. Έτσι θα προσφέρετε μέγιστη υπηρεσία στις επερχόμενες γενιές.

Μπάκτι ή Αφοσίωση

Περίληψη των μαθημάτων που έδωσε ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασάμ στο πλαίσιο του προγράμματος «Συνεχιζόμενη εκπαίδευση» στο Συνέδριο της UΕΥ στο Ζινάλ τον Αύγουστο του 2003 – Σιμπίλ Πίρσε – Νόουσατέλ - Ελβετία

Πηγαίνοντας στο Ζινάλ ήθελα και να παρακολουθήσω ένα σεμινάριο που μ' ενδιέφερε και να περάσω μια εβδομάδα διακοπών στο βουνό. Πολύ γρήγορα όμως το θέμα των διακοπών έγινε δευτερεύον ενώ η διδασκαλία ήταν ενδιαφέρουσα, πλούσια και βαθιά. Η εντύπωση μου αυτή εκφράστηκε πολλές φορές, εξ' άλλου κι από άλλους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.

Κατά τη διάρκεια τεσσάρων ημερών ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασάμ μας οδήγησε σ' ένα δρόμο χαραγμένο εδώ

και 3000 χρόνια, αποκαλύπτοντάς μας πολύτιμες διδασκαλίες της Βέδας.

Το ουσιαστικό είναι αθέατο.

Στη Δύση, η γιόγκα πολύ συχνά μετατρέπεται σε απλή σωματική άσκηση με έμφαση στη συνεχή αναζήτηση σωματικών αισθήσεων. Κατ' αρχήν, ενδιαφερόμενοι να νιώσουμε το σώμα μας και να του δώσουμε αξία στα μάτια των άλλων ξεχνούμε την αόρατη δύναμη που του δίνει ζωή και το συνδέει με κάτι ανώτερο που δεν μπορούμε να το προσδιορίσουμε. Η αναλογία με το μαργαριταρένιο κολιέ που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου είναι εύλογη : Το βλέμμα τραβούν μόνο τα μαργαριτάρια και αναδεικνύουν την αξία τους που μας παρακινούν να τα φροντίσουμε, ποιος όμως ενδιαφέρεται για την κλωστή που δένει τα μαργαριτάρια και τους επιτρέπει να λάμπουν ; Όσο περισσότερο δίνουμε αξία στο σώμα και αναζητούμε σωματικές αισθήσεις τόσο περισσότερο καλλιεργούμε την προσκόλληση στο σώμα.

Η προσκόλληση αυτή είναι ένα πραγματικό εμπόδιο στην πνευματική αναζήτηση. Αν το σώμα είναι ένα εργαλείο απαραίτητο που πρέπει να συντηρούμε και με κανένα τρόπο να παραμελούμε, πράγμα το οποίο υπογράμμισε πολλές φορές ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ, πρέπει να μάθουμε να αποστασιοποιούμαστε από την αξία που του δίνουμε έστω και για λίγες στιγμές κάθε μέρα. Υπό την έννοια αυτή το σώμα είναι μόνο ένα αντικείμενο μεταξύ άλλων μέσα στον κόσμο των εμπειριών.

Όπως ένα παιδί που πρέπει να αποχωριστεί προς στιγμή απ' τα παιχνίδια του για να κάνει αυτό που του ζητούν οι γονείς του, το παιδί που βρίσκεται μέσα μας πρέπει προς στιγμή να εγκαταλείψει τις αισθήσεις του κόσμου των εμπειριών για να εκτελέσει αυτό που του ζητά ο πνευματικός δάσκαλος που τον συντροφεύει στο δρόμο προς το Φως. Ο κόσμος των εμπειριών χαρακτηρίζεται από την συνεχή αλλαγή των συναισθηματικών αξιών που απαιτεί. Στη πνευματική μας όμως αναζήτηση, προσπαθούμε να πλησιάσουμε μια Πραγματικότητα αμετακίνητη και ανέκφραστη που είναι και συνδεδεμένη με τον κόσμο των εμπειριών και έξω απ' αυτόν. Οι προσπάθειές μας λοιπόν δεν μπορούν να καρποφορήσουν παρά μόνο αν οι συναισθηματικές αξίες που διαρκώς αλλάζουν, που γεννιούνται από τη δράση των αισθήσεων αντίληψης, από τη διάνοια και το εγώ μας, αποτυπώνονται μέσα μας. Έτσι, αναδύεται καλύτερα η ανάμνηση αυτής της αόρατης δύναμης που μας συνδέει με τον Θεό, με το Ανώτερο Όν ή τον Δημιουργό, ανεξάρτητα από το πώς τον ονομάζει κανείς, ανάλογα με την προσωπική του πίστη.

Η αντίληψη της δύναμης αυτής , αυτής της αόρατης κλωστής, ξυπνά μια ιδιαίτερη απροσδιόριστη αίσθηση, αμετακίνητη στον χρόνο και στον χώρο. Αν οι ανθρώπινες συγκινήσεις τρέφουν το εγώ μας και επομένως είναι απαραίτητες για να μας κρατήσουν στη ζωή, αυτή η αμετακίνητη και συνεχής αίσθηση που υπάρχει σε κάθε ον είναι απαραίτητη για να μη χαθεί ποτέ η ανάμνηση του Θεού, αυτή που μας συνδέει μαζί του. Η αίσθηση αυτή μπορεί μόνο να εκδηλωθεί αν η επιθυμία της ψυχής μας να πλησιάσει τον Θεό ξεπεράσει την επιθυμία του εγώ μας να λάμψει στα μάτια των άλλων. Αυτή η θεία αίσθηση πηγάζει από την καρδιά (την πνευματική και όχι την ανατομική καρδιά). Αν ξυπνήσει απαιτεί να διατηρείται και να τρέφεται.

Συνδεδεμένη με την έννοια του Θεού, άρα πάντα με απεικόνιση, η αίσθηση αυτή γίνεται αφοσίωση και αν εκδηλωθεί ταυτόχρονα στο εγώ, στο ψυχικό και στο διανοητικό πεδίο, πραγματοποιείται η ένωση με τον Θεό. Συνδεδεμένη με την έννοια του Δημιουργού, χωρίς μορφή, η αίσθηση αυτή δεν γίνεται κατ' ανάγκη αφοσίωση αλλά είναι το ίδιο απαραίτητη για να ενοποιήσει το εγώ, το ψυχικό πεδίο και την διάνοια που δεν πρέπει πλέον να αντανakλούν την εικόνα αλλά την Πραγματικότητα. Εν τούτοις ως προσέχουμε όταν αναφερόμαστε στον Δημιουργό σκεπτόμενοι ότι πρέπει να υπερβούμε την έννοια του Θεού με απεικόνιση. Η ψυχή έχει ανάγκη να στηριχθεί κατά την διάρκεια της ανέλιξής της σε μια εικόνα. Η πνευματικότητα προορίζεται μόνο γι' αυτούς που πιστεύουν στον Θεό ;

Πώς να δώσουμε να καταλάβει ένας μαθητής «υλιστής» ότι υπάρχει και άλλη Πραγματικότητα ; Αυτή ήταν η ερώτηση που ετίθετο κατά τη διάρκεια των ερωταποκρίσεων που περιλαμβάνονταν στο καθημερινό πρόγραμμα και που ήταν πάντα πολύ ζωηρές Είναι σοβαρότατο λάθος να νομίζει κανείς ότι η πνευματικότητα είναι απρόσιτη σ' αυτόν που πιστεύει ότι τα πάντα είναι ύλη. Η πνευματική αναζήτηση στηρίζεται στην πεποίθηση ότι υπάρχει κάτι το αμετάβλητο. Άρα ο υλιστής έχει την πεποίθηση ότι η ύλη είναι τα πάντα. Ο ρόλος του δασκάλου είναι να οδηγήσει τον μαθητή αυτόν να αντιληφθεί την ουσία αυτής της ύλης και να δει το κέντρο της. Συνειδητοποιώντας τον πυρήνα ενός κυττάρου της ύλης και μόνο τον πυρήνα θα καταφέρει να δει πέρα απ' αυτήν. Στο επίπεδο αυτό η άβυσσος που χώριζε τον πιστό από τον άθεο δεν υπάρχει πια. Αυτή η άποψη για την ύλη δεν πρέπει να περιφρονείται, κάθε άλλο. Εναπόκειται στον δάσκαλο να σεβαστεί τη γλώσσα των μαθητών του και να προσαρμοστεί σ'

αυτή.

Απαλλαγή από τον φόβο του αγνώστου.

Όποιος ακολουθεί το μονοπάτι της πνευματικότητας πρέπει να αποδεχτεί ότι πρέπει να αφεθεί εντελώς κάποια μέρα, δηλαδή να μην είναι γαντζωμένος σε κανενός είδους υλικό στήριγμα, με άλλα λόγια να επιτρέψει στην ψυχή να εγκαταλείψει αμέσως το σώμα. Στην ιδέα όμως αυτή ο φόβος, καλύτερα ο πανικός, μπορεί να αναδυθεί σε όλη του την ένταση, θυμίζοντάς μας τον φόβο του θανάτου. Στο σημείο αυτό ήταν απαραίτητο να καθησυχάσουμε, πράγμα που έκανε ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ, επιμένοντας στο γεγονός ότι όσο το σώμα είναι βιολογικά ζωντανό, δεν θα εξαφανιστεί ποτέ, ούτε και το εγώ μας, ούτε η διάνοια και τα όργανα αντίληψης με τα οποία είναι στενά συνδεδεμένο. Επομένως γιατί να μη προσπαθήσουμε να ξεπεράσουμε αυτόν τον φόβο και να ξεχάσουμε για λίγες στιγμές το σώμα μας και να συναντήσουμε το Φως, όπως αφήνουμε μερικά αγαπημένα αντικείμενα στο σπίτι όταν φεύγουμε ταξίδι ξέροντας ότι θα τα ξαναβρούμε στην επιστροφή μας ; Θα είμαστε έτσι καλύτερα προετοιμασμένοι όταν έλθει η τελευταία μας ώρα και θα πρέπει άρα να εγκαταλείψουμε οριστικά το σώμα.

Ένα πολύτιμο δώρο πριν την αναχώρηση.

Καθ' όλη την διάρκεια του σεμιναρίου είχαμε την ευκαιρία να εφαρμόσουμε αυτό που μας διδάχτηκε. Το επίπεδο της εξάσκησης εξελίσσονται παράλληλα με την πρόοδο της διδασκαλίας.

Οι δάσκαλοι έλαβαν επίσης ακριβείς οδηγίες για να εισάγουν σταδιακά τα κατάλληλα στοιχεία για την αφύπνιση της καρδιάς των μαθητών τους στην πνευματική διάσταση. Την τελευταία μέρα του σεμιναρίου, ο Σρι Τ.Κ. Σριμπασυάμ μας έδωσε επίσης πολύτιμες οδηγίες για να προοδεύσουμε στην προσωπική μας εξάσκηση, για να τροφοδοτήσουμε αυτό το θείο συναίσθημα και να το κάνουμε να αναπτυχθεί. Με την ευκαιρία αυτή έμαθα ότι σύμφωνα με τις Βέδες, μερικοί πλανήτες παίζουν σπουδαίο ρόλο την πνευματική αναζήτηση. Έκτοτε τους παρατηρώ με άλλο βλέμμα.

Τα μαθήματα αυτά με άγγιξαν πολύ. Το σεμινάριο αυτό τελείωσε με μια επίκληση στον Ήλιο, έκφραση του Δημιουργού στον δημιουργημένο κόσμο. Άφησα την καρδιά μου να γεμίσει με τα λόγια της επίκλησης αυτής και έφυγα από το σεμινάριο και απ' το Ζινάλ με το αίσθημα ότι έλαβα ένα ανεκτίμητο δώρο.

Οι Διδαχές του Βούδα πάντα Επίκαιρες

Παρ' όλο που υπάρχουν πολλές θρησκείες και φιλοσοφικές σχολές, αν κανείς εξετάσει σε βάθος τα μηνύματα που μεταδίδουν, είναι βέβαιο ότι θα αντιληφθούμε ότι τα μηνύματα αυτά πήγασαν από τις εμπειρίες φωτισμένων ανθρώπων με εξαιρετικές ιδιότητες. Ο Μεγαλοδύναμος, από την άπειρη αγάπη και το έλεός Του, έστειλε αυτούς τους φωτισμένους ανθρώπους στον πλανήτη αυτόν για να οδηγήσουν και να εμπνεύσουν την ανθρωπότητα, να ακολουθήσει τις βασικές αρχές της Αλήθειας. Γεννημένοι σε διάφορες εποχές και σε διαφορετικές χώρες δίδαξαν την ενότητα του Θεού, των θρησκειών και του ανθρώπινου γένους. Αντικειμενικός σκοπός των θείων αυτών Διδασκάλων υπήρξε να μυήσουν την αγνότητα και την απλότητα στη πνευματική γνώση, να ενώσουν τις καρδιές των ανθρώπων και να τους κάνουν να γνωρίσουν το Θείον.

Όλοι οι μεγάλοι διδάσκαλοι είναι το « φως του κόσμου » οι διδασκαλίες τους δεν είναι μόνο πανανθρώπινες αλλά απευθύνονται απ' ευθείας στον άνθρωπο. Ο Βούδας βρίσκεται στον γαλαξία αυτών των σπουδαίων οδηγών, που έδειξαν στην ανθρωπότητα το μονοπάτι της αυστηρότητας, του φωτός και της αγάπης. Αντί να παραμείνει βυθισμένος στην ευδαίμονα ένωση με την συνειδητότητα, ο εύσπλαχνος Βούδας παρέμεινε στη γη, για να διδάξει και να μοιραστεί την πνευματική του εμπειρία με τους πλησίον του. Η ιστορία της ζωής του είναι γοητευτική και αποδεικνύει το τι μπορεί να επιτύχει ένας άνθρωπος με σάρκα και οστά, μέσω της συγκεντρωμένης και αποφασιστικής 'θέλησης'. Αυτοί οι μεγάλοι διδάσκαλοί μας είναι χρήσιμοι για πάντα.

Παρά το γεγονός ότι ο Σινάρτα, όπως ονομάστηκε κατά τη γέννησή του, μεγάλωσε σαν πρίγκιπας μέσα στην πολυτέλεια, απαρνήθηκε την οικογένεια και το βασίλειό του όταν συνάντησε για πρώτη φορά, τη φτώχεια, την αρρώστια, το γήρας και τον θάνατο. Έφτασε κάποια μέρα στη ζωή του όπου έσπασε όλα τα εγκόσμια δεσμά του σε σκληρές δοκιμασίες και κατόντησε το σώμα του σκελετό. Διδάχθηκε « να μην τεντώνει τις χορδές του σιτάρ μέχρι του σημείου να σπάσουν, ούτε να τις αφήνει τόσο χαλαρές που να μην βγάζουν μουσική. » (Σ.Μ. το σιτάρ εδώ εννοεί το σώμα). Πήρε κατόπιν το

μεσαίο μονοπάτι και κάθισε κάτω από ένα δέντρο στην Μποντγκάγια να διαλογιστεί. Ο Σινάρτα έγινε Βούδας. Στο « μεσαίο μονοπάτι », δεν υπήρχαν ούτε υπερβολική φιληδονία, ούτε υπερβολική τιμωρία του σώματος. Έδωσε μεγαλύτερη έμφαση στην πρακτική και όχι στην διδασκαλία κάποιας θρησκείας. Ένας από τους μαθητές του τον πλησίασε και του εξέφρασε την αμφιβολία του για το αν ψυχή και σώμα είναι χωρισμένα και αν η ψυχή επιζεί μετά τον θάνατο. Ο Βούδας τότε του διηγήθηκε μια παραβολή για έναν άνθρωπο πληγωμένο από βέλος που αρνιόταν να το βγάλει αν δεν μάθαινε πρώτα τη φύση του βέλους, από πού ήρθε και ποιος το πέταξε !

Η σημασία της Λατρείας στον Ινδουιστικό Ναό

Σρι Σρινιβασάν, Ιερέας, Μπανγκαλόρ

Στην Ινδία, ο ναός είναι ο οίκος του «κοσμικού πνεύματος» και το καταφύγιο των Θεών. Το να περάσει λίγη ώρα εκεί μέσα και να λατρέψει τα καθαγιασμένα είδωλα ξυπνά στον άνθρωπο τη θρησκευτική πίστη. Η μεγάλη αυλή στην είσοδο είναι χαρακτηριστικό αυτού του χώρου λατρείας, παράδοσης τέχνης και θρησκείας. Το να θαυμάζει κανείς από μακριά αυτά τα κτήρια που επιβάλλουν το σεβασμό και μαρτυρούν σεβασμό φέρνει καρπούς. Επιμένοντας στο σημείο αυτό οι άγιοι συμβούλεψαν τους ανθρώπους να επισκέπτονται τους οίκους του Θεού και να μη κατοικούν σε περιοχή όπου δεν υπάρχει τέτοιος χώρος.

Οι ναοί οικοδομήθηκαν εδώ και πολλούς αιώνες από σπουδαίους ηγέτες. Κατά τη διάρκεια του περίπλου τους για την διάδοση του θείου λόγου, οι άγιοι προσκυνούσαν σε πολλούς ναούς, έβαλλαν τους ύπνους των θεοτήτων στις οποίες ήσαν αφιερωμένοι και ενθάρρυναν μορφωτικές και πολιτιστικές δραστηριότητες. Μερικοί απ' αυτούς τους αγγελιαφόρους του Θεού αναλάμβαναν να διεκπεραιώσουν διάφορες υπηρεσίες σ' αυτά τα ιερά όπως να καθαρίζουν, να καλλιεργούν άνθη, να πηγαίνουν να φέρουν αγίασμα, να πλάθουν ζύμη από σανταλόξυλο και να ανάβουν τα καντήλια. Αποστολή τους ήταν να κάνουν αυτούς τους ιερούς χώρους να εμπνέουν τους ανθρώπους για να ευημερεί η κοινωνία στο σύνολό της.

Οι ναοί είναι κτισμένοι σύμφωνα με αυστηρές προδιαγραφές που προβλέπονται από ιερά χειρόγραφα που περιείχαν επίσης τις αρχές διαχείρισης και της συντήρησης των χώρων, της καθημερινής λατρείας, της αγνότητας των ιερέων και των μεθόδων κυκλοφορίας των πιστών. Το πνεύμα πλήρους σεβασμού των επισκεπτών πρέπει να υπαγορεύεται από αρχές υψηλού ηθικού επιπέδου. Ο ιερός χαρακτήρας του χώρου εξαρτάται επίσης από την συμπεριφορά των πιστών. Πρέπει να είναι αγνοί στις σκέψεις τους, στα λόγια και στις πράξεις τους. Πρέπει να προσεύχονται με πνεύμα συγκεντρωμένο στην πίστη τους. Δεν χρειάζεται επίδειξη, μεγαλοπρέπεια, ούτε νηστεία.

Οι άγιοι έχουν επισημάνει ότι οι τελετουργίες πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με το προκαθορισμένο από τις οδηγίες ωράριο. Οι χώροι να διατηρούνται σε τάξη. Ακόμα και η μετακίνηση μιας πέτρας χωρίς εξουσιοδότηση μπορεί να επηρεάσει τις σχετικές λειτουργίες. Επιμένουν πολύ έντονα στο ζήτημα της καθαριότητας των υπαλλήλων του ναού. Οι απεικονίσεις που έχουν εγκατασταθεί εκεί μέσα αντικατοπτρίζουν τις εκφάνσεις του Παντοδύναμου και συνεπώς οι πιστοί θα νοιώσουν ένα αίσθημα ειρήνης.

Η σελίδα της Σριμάτι Τ. Ναματζιριαμάλ

(συζύγου του Σρι Τ. Κριναματσάρμα)

Μπούρφι με φιστίκια Αιγίνης

Υλικά :

120 γρ. Φιστίκια Αιγίνης
2 κ.σ. νερό
60 γρ. ζάχαρη

Εκτέλεση :

Μουλιάστε, ξεφλουδίστε και τρίψτε τα φιστίκια. Ετοιμάστε σιρόπι με το νερό και τη ζάχαρη μέχρι να πετύχετε να κάνει « κλωστές ». Προσθέστε τα τριμμένα φιστίκια και ανακατέψτε καλά. Απλώστε το μείγμα επάνω σ' ένα λαδωμένο πιάτο σχήματος ορθογωνίου.

Αφήστε να κρυώσει και κόψτε σε κομμάτια.

« Οι μέλισσες φτιάχνουν το μέλι μαζεύοντας το νέκταρ από διάφορα φυτά και το κάνουν εν τέλει ένα μοναδικό νέκταρ. Αλλά, με τον ίδιο τρόπο που αυτά τα διαφορετικά νέκταρ αφού έχουν γίνει μια ενότητα, δεν θυμούνται ότι το καθένα ανήκε σε διαφορετικό φυτό με τον ίδιο τρόπο, αγαπητέ μου, όλα τα πλάσματα εδώ κάτω όταν εισέλθουν στο Είναι, αγνοούν ότι έχουν εισέλθει εδώ : όποια κι αν ήταν η κατάστασή τους εδώ κάτω. Είναι όλα πανομοιότυπα με το Είναι αυτό που είναι η λεπτεπίλεπτη ουσία. Chandogya Up. 6.9 –
